

Univ. Prof. Dr. Raimund Jakesz

Liebe Brust – was nun?  
Gesund bleiben – gesund werden

**BACOPA** VERLAG

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der foto-mechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

© 2020 BACOPA VERLAG  
4521 Schiedlberg/Austria  
Telefon: +43(0)7251-22235  
E-Mail: [office@bacopa.at](mailto:office@bacopa.at), [verlag@bacopa.at](mailto:verlag@bacopa.at)  
[www.bacopa.at](http://www.bacopa.at)

Bildquellen:  
Cover: [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

gedruckt in der EU

ISBN 9783903071803  
1. Auflage 2020

Univ. Prof. Dr. Raimund Jakesz

## LIEBE BRUST – WAS NUN?

---

Gesund bleiben – gesund werden

**BACOPA** VERLAG

# INHALT

---

Danksagung .....	8
<b>Teil 1: Allgemeiner Teil.....</b>	<b>9</b>
Einleitung .....	10
Ursache und Wirkung.....	20
Manifestieren .....	25
Selbsterkenntnis.....	29
Die Meditative Haltung .....	34
Meditation über Meditation.....	34
Möglichkeiten der meditativen Heilung.....	40
Meditation Inneres Kind .....	42
Gesundheit.....	49
Krankheit – körperliche – psychische Symptome.....	71
Heilung.....	79
<b>Teil 2: Spezieller Teil.....</b>	<b>87</b>
Einleitung.....	88
Teil A.....	99
Mutterschaft, Mütterlichkeit .....	99
Meditation Kind .....	100
Lebensgeschichte I.....	104
Leben spenden, Lebenskraft spenden .....	109
Meditation Lebensspendend .....	110

Nähren, Nahrung spenden . . . . .	113
Meditation Nähren, Nahrung spenden. . . . .	114
Lebensgeschichte II . . . . .	118
Lebensgeschichte III . . . . .	123
Sorgen für sich und die Welt, sich kümmern . . . . .	127
Verantwortung tragen . . . . .	134
Lebensgeschichte IV . . . . .	139
Meditation Verantwortung. . . . .	142
Fülle, Überfluss und Erfüllung. . . . .	147
Meditation Erfüllung . . . . .	149
Meditation Fülle . . . . .	154
Geborgenheit, Sicherheit, Schutz . . . . .	156
Mediation Geborgenheit, Sicherheit, Schutz. . . . .	157
Lebensgeschichte V . . . . .	160
Meditation Sicherheit, Geborgenheit . . . . .	162
Teil B . . . . .	168
Weiblichkeit . . . . .	168
Meditation Heilung des Herzens . . . . .	175
Lebensgeschichte VI . . . . .	178
Sexualität . . . . .	182
Meditation Kundalini . . . . .	184
Die Körperlichkeit. . . . .	188
Meditation Mein Körper . . . . .	191
Lebensgeschichte VII . . . . .	195

Ganzheit, Vollkommenheit, Vollendung.....	198
Kreativität.....	205
Mystik.....	213
Meditation Mystik.....	222
Weisheit.....	224
Meditation Weisheit.....	226
Teil C.....	230
Liebe, Selbstliebe, Selbstwert, Selbstachtung.....	230
Lebensgeschichte VIII.....	231
Lebensgeschichte IX.....	238
Meditation Fühlen.....	241
Lebensgeschichte X.....	242
Lebensgeschichte XI.....	247
Meditation: Die weibliche Brust.....	250
Meditation Selbstbewusstwerdung im Herzen.....	262
Lebensgeschichte XII.....	264
Eigenermächtigung, Selbstverwirklichung, dem eigenen Sein treu bleiben.....	268
Meditation Eigenermächtigung.....	273
Lebensgeschichte XIII.....	277
Lebensfreude, Wärme, Licht.....	279
Meditation Freude und Schmerz.....	285
Lebensgeschichte XIV.....	287
Meditation Licht.....	296
Lebensgeschichte XV.....	298
Akzeptanz, Toleranz, Versöhnung, Ausgleich.....	301
Lebensgeschichte XVI.....	308
Verbindung, Beziehung, Einheit.....	311

Lebensgeschichte XVII. ....	314
Lebensgeschichte XVIII. ....	318
Lebensgeschichte XIX . ....	321
Meditation Innere Wahrheit . ....	324
Meditation Seelenenergie . ....	328
Abbildungsverzeichnis . ....	336
Meditationsverzeichnis . ....	338
Über den Autor . ....	340

## DANKSAGUNG

---

Ich bedanke mich bei meinen Familien, Freunden und Weggefährten für ihre liebevolle Begleitung.

Ich sage Dank meinen Patientinnen und Patienten, dass sie ihr Vertrauen nicht nur zur Operation in mich gesetzt haben, sondern dass sie mir auch Einblick in ihre Seele gewährt haben.

Ich bedanke mich bei Karoline Liebhart für die exzellente Betreuung des Manuskripts sowie bei Gabi Odehnal für die wundervolle und professionelle Betreuung meiner Seminare.

Ich sage Dank der wundervollen Betreuung durch den Bacopa-Verlag, den Inhabern Mag. Walter Fehlinger und Regina Fehlinger sowie Verena Schagerl für die grafische Gestaltung.

TEIL 1

---

ALLGEMEINER TEIL

---

## EINLEITUNG

---

Dieses Buch ist für Menschen geschrieben, die sich auf den Weg begeben wollen. Es will Zweifler nicht überzeugen. Es will Menschen, die eine klare Überzeugung haben, nicht von ihrem Weg abbringen. Es will nicht hineindrängen in offensichtlich Wohlfundiertes. Es will nicht verführen und kann nichts versprechen. Dieses Buch will einen Weg aufzeigen, der den Blick weitet, der Möglichkeiten aufzeigt, der zu Änderung ermuntert. Es will den Weg in sich selbst finden lassen, Hinweise geben zur Öffnung, zum Anders werden, wenn dies als nötig empfunden wird. Es ist für Menschen, die sich angesprochen fühlen, die anderes erleben wollen und denen das Bisherige nicht genügt, die ihr Bewusstsein erweitern wollen, um sich mit einer herausfordernden Situation, wie zum Beispiel einer schweren Erkrankung, auseinanderzusetzen. Dieses Buch beinhaltet kaum Wissenschaft. Es ist auf Erfahrung, auf Selbsterfahrung und auf Informationen von vielen, vielen anderen gegründet.

Diese Erfahrung wurde mit Frauen, mit Patientinnen gewonnen, die sich mit ihrer Brustkrankung innerlich auseinandersetzen wollten oder sich auseinandergesetzt hatten, mit Frauen, die ihre Geschichten erzählten und ihre Erfahrungen mit mir teilten. Sie konnten inneren Aufbruch erleben, Chancen erkennen. Sie haben die Kenntnis des eigenen Wesens als Maßstab für die Auseinandersetzung mit dieser Erfahrung ohne Schuldzuweisung wahrzunehmen gelernt. Mit zunehmendem innerem Wissen sind viele von ihnen aus der Schuldzuweisung an andere oder an sich selbst ausgestiegen, und sind ohne Identifikation mit

Fehlern oder Schuldzuweisung in eine tiefe innere Auseinandersetzung mit sich gelangt. Dieses Aussteigen aus der Schuldhaftigkeit ist essenziell für die wertfreie Auseinandersetzung mit eigenen Entscheidungen und Erlebnissen.

Wir alle kommen geprägt auf diese Welt, mit unterschiedlichen Prägungen, und mit unterschiedlichen Lernaufgaben. Anders wäre unsere Verschiedenartigkeit kaum erklärlich. **«Warum kommt der eine zu wundervollen Eltern, und die andere in ein Umfeld, das vernachlässigt, das missbraucht oder unendlichen Schmerz zufügt? Warum wird der eine die ersten Lebensmonate ohne Mutter aufwachsen, und die andere wohlbehütet, gestreichelt und gekost?»** Das muss meines Erachtens eine Antwort, eine Erklärung, einen tiefen Sinn haben. Das muss eine Ursache besitzen: Vielleicht um Lernaufgaben zu erfüllen? Diese zu erkennen ist wesentlich für solche Menschen, die Erklärung und damit Heilung suchen. Schreiben wir all das einem Zufall zu, einer zufälligen Zuordnung zu Freude und Leid, so werden uns Zusammenhänge in unserem Leben nicht ersichtlich werden können. Die fehlende Anerkennung des Ursache-Wirkungs-Prinzips nimmt uns die Möglichkeit der Aufarbeitung zugrunde liegender Mechanismen. Bewusste Heilvorgänge können ohne Erkennung der tatsächlichen Ursachen kaum gelingen.

In der wertfreien Erkenntnis möglicher Zusammenhänge, im Verlassen von Projektion und Flucht, in der liebevollen Wahrnehmung von Ursache und Wirkung gestalten sich heilsame Räume, Vorstellungen, die Änderungen in uns anstoßen wollen und uns selbst erklären können. Ein solcher Augenblick der Öffnung des inneren Blickes ist für manche möglich und willkommen, für andere nicht. Es ist nicht Gelegenheit und auch nicht gestattet, andere zu beurteilen, sondern mit diesem Buch ein Angebot zu machen, das im Raum ist, eine Möglichkeit anzubieten, die ergriffen werden kann, um möglichen Einblick in den

Krankwerdungsprozess zu erhalten, etwaige Zusammenhänge zwischen dem eigenen Wesen und der physischen Erkrankung aufzudecken, und in Kenntnis dieser Zusammenhänge bestimmte Änderungen in der eigenen Lebensweise und Lebenshaltung auf allen Ebenen erfolgen zu lassen.

Es muss uns bewusst sein, dass es viele Wege gibt, wieder in die Gesundheit zu finden, ganz unterschiedliche Wege, weil weder der Prozess der Erkrankung noch die Entwicklung des Erlangens erneuter Gesundheit von uns völlig verstanden wird. Bestimmte Analysen eigener Erfahrung erlauben jedoch Vorstellungen, mit welchen mentalen, gefühlsmäßigen, emotionalen, geistigen, seelischen Mustern bestimmte Krankheiten verbunden sein können, welche Haltungen bei Menschen mit bestimmten Krankheiten – und in diesem Buch geht es um die Erkrankung der weiblichen Brust und deren Gesunderhaltung – überproportional vorhanden sind. Für viele dieser Erfahrungen gibt es kaum wissenschaftliche Untersuchungen und Erkenntnisse. Ein direkter Nachweis innerer Heilvorgänge ist kaum oder gar nicht möglich und bleibt ein subjektives Erfahren.

Eine Erkrankung ist ein individueller Prozess, der sich physisch oder auch psychisch manifestiert, was sich auch daran zeigt, dass die Genanalyse eines Tumors einer bestimmten Patientin ein völlig unterschiedliches – eben individuelles – Bild von Tumoren anderer Patientinnen besitzt. Kein Tumor gleicht in der Genanalyse völlig dem anderen. Dies kann als Hinweis dafür aufgefasst werden, dass der Entstehung der Krankheit eben individuelle Ursachen zu Grunde liegen, unter Umständen multiple Ursachen, die auf epigenetischem Wege den Genapparat beeinflussen, sodass unterschiedliche Tumore entstehen. So wie alle Menschen eben unterschiedlich aussehen und sind, so trifft dies auch auf Tumore zu.

Unsere Persönlichkeiten, unsere Wesen sind voneinander unterschiedlich. Es stellt sich nun die Frage: **«Warum bin ich so und**

nicht anders? Warum verhalte ich mich in bestimmten Situationen auf diese Weise, zum Beispiel abweisend oder aggressiv, und nicht freundlich oder liebevoll? Was hat mich eigentlich zu dem gemacht, was ich bin? Wer oder was bestimmt in mir, wie ich mich verhalte, wie ich bin?» Dies sind essenzielle Fragen in unserem Leben. Die Beantwortung dieser Fragen aus unserem Herzen ist ganz wesentlich dafür, wie wir mit uns selbst umgehen. Auf der einen Seite könnten wir natürlich sagen: *«Ich bin wie ich bin. Das ist mein Wesen. Das kann ich nicht ändern. Ich habe das von meinen Eltern so vererbt bekommen, und mit dem muss ich mich abfinden.»* Haben wir eine solche Meinung über uns, so stellt sich die Frage, ob dies wirklich dem Schöpfungsgedanken und dem Potenzial, das in uns schlummert, entspricht. Wir können die vorhin gestellte Frage nach der Art unseres Wesens auch beantworten, indem wir sagen: *«Ich will und ich kann mich ändern. Ich habe das Potenzial, mich in jedem Augenblick anders zu erschaffen als vorher. Ich will erkennen, was mir guttut, was Freude in mir erzeugt, was mich zu Erfolg und zu Lebensglück bringt. Ich will aus den mich belastenden inneren Aspekten aussteigen, indem ich Rücksicht auf mich nehme, und will mich ändern und an meiner Heilung teilhaben.»* Die Entscheidung für eine dieser unterschiedlichen Beantwortungen ist für unser weiteres Leben ganz richtungsweisend, und wird an vielfachen Stellen dieses Buches im Detail ausgeführt, nämlich: **«Was kann, was soll, vielleicht sogar was muss ich für mich tun, wenn ich einmal krank geworden bin?»** Oder vielleicht ebenso wichtig: **«Was will, was kann, was muss ich für mich tun, um gesund zu bleiben?»**

Diese Fragen stellten viele bereits an Brustkrebs erkrankte Frauen, die nach dem ersten Schock, nach dem Schrecken des Erfahrens der Diagnose und der Annahme ihrer emotionalen Reaktion in ein, wie man sagt, resilientes Verhaltensmuster eintraten, indem sie genau diese Frage für sich beantworten wollten:

«Wie ist diese Krankheit in mir entstanden? Warum wurde ich krank? Was kann ich gemeinsam mit schulmedizinischen Maßnahmen für mich tun, um diese Krankheit zu bewältigen, diese Krankheit zu überleben? Wie kann ich dies erkennen? Wie gelingt mir dieser innere Dialog? Wie lerne ich, meine Ressourcen für mich zu nutzen und nicht nur für andere?» Die Bearbeitung bzw. Beantwortung genau dieser Fragen ist meist nur durch die Auseinandersetzung mit sich selbst, allein mit dem eigenen Wesen, schwierig, wenn nicht sogar unmöglich. Das Erkennen von Aspekten, die mit der Krankheitsauslösung verbunden sein können, Selbsterkenntnis durch Selbstbeobachtung, um wahrzunehmen, welche mit der Krankheit verbundenen Verhaltensmuster mental oder emotional vorherrschen, die zu schmerzhaften Reaktionen im eigenen Wesen führen, ist oft nur durch liebevolles, schrittweises Hinführen durch Erfahrene möglich; ebenso auch die Aufarbeitung des eigenen Lebens mit der inneren Heilung von Verwundungen, die tief in der Betroffenen sitzen und von denen sie oft glaubt, sie behalten zu müssen, und den Weg in die innere Lösung von diesen Erfahrungen nicht finden zu können. Wie schon zuvor angedeutet, ist dies nicht ein Weg, den alle Betroffenen gehen müssen. Es ist ein Weg der inneren Auseinandersetzung, der angeboten werden soll, der auf unterschiedlichen Möglichkeiten erfolgen kann, und der für all diejenigen offen steht, die mehr über sich selbst erfahren wollen, über die mögliche Entstehung ihrer Krankheit und die Möglichkeiten, für sich selbst etwas zu tun, die eigene Selbstheilung zusätzlich zur Schulmedizin zu aktivieren.

Wir alle haben eine Persönlichkeit. Man spricht oft ein wenig negativ konnotiert von dem Ego. Dabei heißt doch «ego» nur «ich», und das ICH BIN ist unser Wesen, das uns mehr oder weniger selbst bekannt und bewusst ist. Die Kenntnis unserer Persönlichkeit entsteht nur dann, wenn wir uns mit uns selbst

auseinandersetzen. Dies ist eine Entwicklung, die viele von uns nicht gehen wollen, weil sie von der Notwendigkeit eines solchen Prozesses nicht überzeugt sind, oder weil sie oft Angst haben vor den eigenen Untiefen und Schatten. Dabei darf uns bewusst sein, dass erst die Kenntnis dieser Haltungen Heilung ermöglicht. Schatten verlassen uns nicht aus sich selbst heraus, sondern nur, wenn sie aktiv geheilt werden. Die gesellschaftliche Entwicklung geht in diese Richtung, indem viele Seminare, Coachings, Mediationen in verschiedensten Bereichen angeboten werden, die die Erfahrung mit der eigenen Persönlichkeit zum Inhalt haben. Diese wird im Zuge einer solchen persönlichen Auseinandersetzung selbst kennengelernt. So können Wesenszüge aktiviert werden, die helfen das Leben zu bewältigen, und auch solche erkannt werden, von denen Lösung erfolgen sollte, um schmerzhaftes Erleben im Leben zu vermeiden. Das Fach der Psychoonkologie, also des Zusammenhanges zwischen Krebserkrankungen und der Psyche, hat in den letzten Jahren an Bedeutung deutlich zugenommen. Die spirituelle Betonung im Rahmen der Psychoonkologie beginnt sich erst langsam zu etablieren.

Um zur ursprünglichen Frage bezüglich unserer Persönlichkeit zurückzukehren, ist dies das Ergebnis von vererbten Verhaltensmustern und erlebten Erfahrungen und unserer Fähigkeit, uns mit beiden entsprechend auseinanderzusetzen. Es ist bekannt, dass sich unsere Persönlichkeit im Laufe unseres Lebens grundlegend ändern kann, aufgrund von neuen Erfahrungen, die wir gemacht haben, aufgrund von freudvollen oder schmerzhaften Erlebnissen und aufgrund unserer eigenen Entwicklung, wie bereit wir sind, durch Intensivierung von Selbsterkenntnis und Bearbeitung von Erlebnissen uns selbst zu heilen.

Wir sind also geprägt von Erlebnissen, von Handlungen, von Taten. Wir sind geprägt von unseren mitbekommenen Fähig-

keiten – die Bibel spricht in diesem Zusammenhang von Talenten, die wir benützen, entwickeln oder verkümmern lassen können – und wir sind geprägt von unseren Eltern, von unserer Ahnenreihe. Wir sind geprägt von dem, was wir in unser Leben hinein mitbringen. Manches an unserer Persönlichkeit ist uns bewusst, weil wir uns damit auseinandergesetzt haben. Manches ist uns unbewusst und zeigt sich an Haltungen oder Reaktionen, die wir an uns oft gar nicht verstehen, und über die wir uns manchmal an uns selbst nur wundern können. Die Botschaften solch unbewusster Prägungen stammen eben aus unserem Unterbewusstsein. Manche meinen, sie stammen aus früheren Leben, dass von dort Ungeheiltes, Unbewusstes zur Heilung in das Jetzt-Bewusstsein gelangen kann. Andere sind der Meinung, dass es sich um einen Seelenauftrag handelt, den die Seele mitbringt, den sie uns durch entsprechende Erfahrung bewusst macht und durchleben lässt. Letztendlich ist es eine persönliche Glaubensfrage, deren Antwort sich jeder selbst geben kann, und die im Detail die Notwendigkeit der Erkennung und Auseinandersetzung nicht ändert. Entscheidend dürfte jedoch für die persönliche Entwicklung sein, das tiefe Wissen zu besitzen, dass diese Art Prägung, woher auch immer sie stammt, vorhanden ist, dass sie verstanden, gefühlt und eben abgearbeitet werden kann, ohne sich, wenn aus dieser Prägung Schmerzhaftes, Ungerechtes oder Verstörendes durch oder an uns entsteht, schuldig zu fühlen.

Die Akzeptanz dessen, was wir tragen, die Erkennung dessen, was nicht hilfreich oder heilsam für uns ist, die schrittweise Unterscheidung, ob Haltungen behalten oder gelöst werden sollen, und letztendlich die Heilung dessen, was uns nicht mehr dient, ist ohne tiefgreifende Vorstellung und klares Verständnis unseres Wesens kaum möglich. Wenn dann die Vorstellung umgesetzt wird, wenn durch intensive Zuwendung innere Hei-

lung geschieht, dass aus Trauer Freude, aus Schwäche Stärke, aus Trennung Verbindung, aus Ängstlichkeit Vollendung entsteht, so war das ein individueller Beweis für die Validität dieses Konzeptes. Das wurde von mir an mir selbst und an vielen anderen, die sich mir anvertraut haben, tatsächlich oft erlebt, und auch von anderen, die spirituell mit Erkrankten arbeiten, vielfach bestätigt. Wir können also Aspekte, die nicht heilsam sind für uns, durch entsprechende innere Zuwendung und mit Hilfe von Therapeuten an uns selbst heilen. Auf energetische Methoden, wie Lösung von Belastendem erfolgen kann, wird an vielen Stellen des vorliegenden Textes eingegangen. Wir können aus Themen und Mustern, die wir tragen, aussteigen und tiefe innere Heilschritte an uns selbst setzen, die unser gesamtes Wesen ändern. Natürlich kann das Ego der ungeheilten Persönlichkeit Haltungen tragen, die weder für uns heilsam noch in der Begegnung mit anderen angenehm und wohlwollend sind. Anhand von 19 Lebensgeschichten von Patientinnen mit Brusterkkrankungen werden typische Erfahrungen, innere Themen, Muster und traumatische Erlebnisse beschrieben, die so oder so ähnlich in vielen solchen Krankengeschichten zu finden sind.

Abbildung 1 beschreibt einige Aspekte unserer ungeheilten Persönlichkeit, die uns und anderen das Leben schwer machen können. Es ist ganz wesentlich, dass wir solche Aspekte nicht als persönliches Versagen oder gar schuldhaft empfinden. Es geht vielmehr darum, dass wir solche Aspekte in uns erkennen, dass wir sie möglichst wertfrei als im Augenblick zu uns gehörig annehmen, sie akzeptieren und schrittweise durch eine bewusste, aufmerksame, liebevolle Zuwendung zu uns selbst zur Heilung bringen. Letztendlich haben alle diese Haltungen unseres Wesens Grund und Ursache. Wir sind in unserem Leben durch bestimmte Erfahrungen gegangen, die uns eben zu dem gemacht haben, wie wir im Augenblick sind. Wir können kreative Er-

Es ist das EGO, das den Weg zur eigenen wahren Identität versperrt und das

- ▶ Schuld und Hochmut empfindet,
- ▶ ungeduldig und arrogant ist,
- ▶ eigene Handlungen oder Handlungen anderer bewertet, beurteilt oder verurteilt,
- ▶ sich minderwertig fühlt, ausgegrenzt oder verlassen,
- ▶ sich zu wichtig nimmt, nur sich sieht,
- ▶ meint nicht meditieren zu können,
- ▶ zynisch und abweisend reagiert.

Das EGO beherrscht die eigenen Gefühle und Gewohnheiten.

Abbildung 1: Das Ego unserer ungeheilten Persönlichkeit

kenntnisschritte an uns selbst gestalten, die zur Änderung unseres Wesens führen.

Greifen wir nur einen Punkt heraus: Hochmut und Arroganz. Wir können davon ausgehen, dass jeder Mensch göttlicher Schöpfung ist. Wenn wir dieser Meinung sind, so hat jeder Mensch seine Fähigkeiten und seine Würde und seine Aufgabe im Leben. Viele glauben, dass die Menschheit eine Einheit ist und dass wir alle Brüder und Schwestern sind. Sind wir nun hochmütig oder arrogant, so stellen wir uns über andere, weil wir anderen zeigen wollen, dass wir besser oder stärker sind, mehr zu wissen glauben, mehr Geld haben, größere Bedeutung haben als sie selbst. Der Grund für Hochmut und Arroganz ist bei vielen doch in Wirklichkeit, dass sie sich ihrer selbst nicht sehr sicher sind, dass sie oft einen geringen Selbstwert haben und sich selbst in ihrer Bedeutung tatsächlich nicht hoch einschätzen. Sie wollen nur diese Meinung über sich selbst kompensieren. Sie wollen dieses Gefühl verbergen und stellen sich deshalb so sehr in den

Vordergrund. Erkennen wir nun das wahre Wesen eines solchen Menschen, so besteht kein Grund, dass wir uns von einem solchen Verhalten beeindrucken lassen oder dieses persönlich nehmen. Wir können mitfühlend den anderen begleiten, vielleicht in einem Gespräch behutsam das Thema ansprechen, oder zu kompetenter Unterstützung raten. Das tatsächliche Erkennen der Zusammenhänge und die Heilung einer solchen Haltung bleibt dem Betroffenen vorbehalten.

Wenn wir dieses Prinzip konsequent zu Ende denken und fühlen, so hat alles, wie wir sind und wie wir uns verhalten, was wir erleben, wie wir entscheiden, Gründe, und diese Gründe ruhen letztendlich immer in uns selbst. Manchmal kann natürlich das Außen, unsere Umgebung, auf uns einen beträchtlichen Einfluss haben, besonders wenn wir dies zulassen, wenn wir nicht gelernt haben, klare Grenzen zu ziehen, uns abzugrenzen, wenn Übergriffigkeit besteht.

Verharren wir doch bei den anderen Punkten dieser Abbildung und lassen wir deren Bedeutung auf uns selbst in Ruhe wirken. Kontemplieren wir hier und in den folgenden Abbildungen über ihre Aussagekraft für uns selbst.

## URSACHE UND WIRKUNG

---

Wir sind in unserem Leben sehr häufig mit Wirkungen konfrontiert. Die Wirkung ist etwas, was sich entweder materiell oder geistig in uns selbst oder in der Welt manifestiert hat. Die Wirkung ist entstanden und ist nun da. Sie ist häufig beweisbar, unterliegt bestimmten zeitlichen Grenzen, ist erkennbar und sinnlich wahrnehmbar. Manches Mal ist es klar, woher diese Wirkung kommt, woher das kommt was entstanden ist, welche Ursache es hat. Manches Mal ist es auch herausfordernd, die Ursachen tatsächlich zu erkennen, weil die Ursache für etwas, was entstanden ist, oft auf einer ganz anderen Ebene liegt.

Diese Ursache liegt häufig in etwas, was sich noch nicht manifestiert hat. Sie ist oft unmanifestiert, ist formlos, ist häufig nicht messbar, ist zeitlos, unsichtbar, und entspricht einer Möglichkeit, einer Energie in unserem Raum. Wir tragen die Ursache entweder vererbt oder erworben in uns, fühlen diese manchmal, sind uns jedoch oft ihrer Bedeutung nicht klar. Erst nach eingetzter, eingetretener Wirkung sagen wir uns: *«Ich habe es ja schon lange gefühlt, dass ich krank werde. Ich habe mich so davor gefürchtet, dass dies eintritt. Ich fühlte, wenn ich so weitermache, werde ich ins Burnout kommen.»* Die selbsterfüllende Prophezeiung wird eintreten. Die Macht des Gesetzes der Anziehung spielt hier eine große Rolle: Es entsteht das, was wir selbst anziehen. Wenn wir so manches, was durch uns entstanden ist, in der Stille mit unserem ganzen Wesen analysieren, so werden wir Aspekte in uns finden, die uns das durch uns Entstandene bewusst machen.

Unsere Welt besteht also aus	
Ursache:	Wirkung:
▶ mystisch	▶ materiell oder geistig
▶ unmanifestiert	▶ manifestiert
▶ formlos	▶ geformt
▶ unmessbar	▶ beweisbar
▶ zeitlos	▶ zeitlich
▶ unsichtbar	▶ sichtbar
▶ Möglichkeit im Raum	▶ sinnlich wahrnehmbar

---

Ursachen lassen sich oft nicht so leicht beobachten oder messen, sind oft unsichtbar, schwer greifbar und nachweisbar.  
**GOTT WÜRFELT NICHT (Einstein)**

Abbildung 2: Ursache – Wirkung

Abbildung 2 stellt diese Unterschiedlichkeit von Ursache und Wirkung und auch ihre Abhängigkeit voneinander dar. In der Wirkung zu bleiben und an der Wirkung zu arbeiten löst ein Problem nur vorübergehend, ist symptomorientiert, oft im Augenblick lindernd, beruhigend, vorübergehend ändernd, jedoch letztendlich nicht nachhaltig, weil ja die Ursache für ein bestimmtes Ereignis nicht tatsächlich angegangen, geändert und geheilt wurde. Wenn wir dieses Ursache-Wirkungs-Prinzip nun auf eine tatsächliche Situation beziehen, auf eine Situation, die wir in unserem Inneren haben, mit der wir unter Umständen auch im Außen konfrontiert sind, so gelingt die Aufdeckung der Ursache nur, indem wir danach fragen: «Warum ist etwas entstanden? Wie ist es entstanden? Woher ist es gekommen? Wohin hat mich das geführt? Was ist eigentlich der Kern des Problems, in dem ich gerade stecke?»

Die Antworten auf solche Fragen, die in einer neutralen Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst entstehen, können dann zu einem grundlegenden Verständnis dieses Problems führen. Ursachenforschung und deren Lösung erlauben Änderung und Neuorientierung. Wenn wir dieses Ursache-Wirkungs-Prinzip nun an uns selber anwenden, so werden wir uns ganz unterschiedliche Fragen über unser Wesen, über unser Leben, über unsere Beziehungen, über unsere Erfolge und Misserfolge stellen können, auch über die Ursachen von Erkrankungen. Entscheidend ist dabei, dass wir Ursachen in unserem Leben entdecken wollen, die in uns schmerzhaft, leidvolle, enttäuscht machende, traurig machende Wirkungen hervorrufen. Wenn wir nun solche Ursachen an uns selbst ändern, diese Ursachen an uns selbst heilen, so werden wir Leid, Angst und Trauer in unserem Leben vermindern oder sogar verhindern können. Es stellt sich also die Frage: **«Wie verhindere ich, dass durch und in mir etwas entsteht, was mir weh tut? Wie kann ich mein Wesen ändern, dass ich nicht mehr enttäuscht oder angstvoll durchs Leben gehe? Wie kann ich mein Wesen so ändern, dass ich liebevoll und friedvoll bin? Was hält mich gefangen, dass ich glaube, aus diesem oder jenem Muster nicht aussteigen zu können? Warum kann ich mir nicht vertrauen? Warum fühle ich mich schuldig? Was an mir soll ich ändern, um gesund zu werden und gesund zu bleiben?»**

Die Antwort ist, dass wir in unserem Inneren Aspekte tragen, die zu all diesen emotionalen Belastungen wie Trauer, Enttäuschung, Angst führen, dass wir krank machende, unheilsame Aspekte in uns tragen, und dass wir bei Heilung dieser Aspekte aus diesen damit verbundenen schmerzhaften Emotionen aussteigen können. Dadurch erreichen wir eine wesentliche Steigerung unseres Wohlbefindens und können wesentlich zu unserer Gesundheit beitragen.

Manche Ursachen für Wirkungen im Außen sind recht leicht zu finden. Wenn zum Beispiel in einem Landstrich Wassermangel vorliegt, sollte nicht Wasser aus fernen Ländern in Plastikflaschen geschickt werden, sondern es sollten eben Brunnen gegraben werden, um Menschen zu ermöglichen, sich selbst versorgen zu können. Damit kann die Ursache für den Durst der Menschen behoben werden.

Wirkungen in einem so komplexen, multidimensionalen biologischen System wie dem Menschen haben oft nicht nur eine, sondern mehrere Ursachen, die miteinander verbunden sind, die voneinander abhängig sind und einander beeinflussen. Ursachen können in Netzwerken vorhanden sein, und sind daher manchmal auch herausfordernd zu analysieren und zu heilen. Als Beispiel für eine solche eher komplexe Entstehungsgeschichte könnte Folgendes herangezogen werden: Mangelndes Selbstwertgefühl kann die Ursache für verminderte Lebensfreude sein. Verminderte Lebensfreude kann das Gefühl der Verlassenheit bewirken. Verlassenheit erzeugt Trauer, und Trauer kann in das Burnout führen. Die Behandlung eines Burnouts sollte also die Multidimensionalität dieses Zustandes aufdecken. Dieser ist oft nicht nur mit einer Ursache verbunden.

Schmerzhafte Erfahrungen wie zum Beispiel ein Burnout oder physische Erkrankungen benötigen daher oft eine sehr intensive Auseinandersetzung mit sich selbst, da sich Ursachen häufig auf nicht wirklich messbarer, sondern nur auf fühlbarer oder meditativ erfahrbare Ebene befinden. Die Entwicklung des eigenen Wesens, das lernt, nicht ausschließlich gedankliche Konstrukte zur Lösung heranzuziehen, sondern das sich öffnet für Achtsamkeit, Weisheit und spirituelle Hingabe, ist oft der Weg der Lösung. Gravierende Erfahrungen in unserem Leben benötigen manchmal eine sehr intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Erfahrungen und Haltungen. Liebevoller Zuwen-

