

Heilmeditationen für das Herz

Spiritualität und spirituelle Heilung als Schwerpunkt in der therapeutischen Arbeit | Dr. med. Sharema Börger

Herz-Kreislauf-Erkrankungen halten sich seit vielen Jahren an der Spitze der Erkrankungen mit horrenden Kosten – trotz vieler Therapiemöglichkeiten. Hier möchte ich einen Ansatz vorstellen, der die Spiritualität als wesentlichen Faktor in den Heilungsprozess einbezieht. Es ist ein Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist, wie es sich mir seit Beginn meiner ärztlichen Tätigkeit 1992 nach und nach erschlossen hat.

Die Zusammenhänge des Körper-Seele-Geist-Modells sind deutlich komplexer als in der Abbildung (rechts) dargestellt. Doch um einen Eindruck zu gewinnen, finde ich sie ausreichend.

Vielen Begriffen sind unterschiedliche Bedeutungen zugeordnet, daher vorab eine kurze Definition, wie Körper, Seele und Geist in meinem Verständnis benannt sind: Zum Körper zählt der physische Körper, die Emotionen und die Gedanken. Die Seele entspricht dem göttlichen Kern, dem göttlichen Licht in uns, die Verbindung zum allumfassenden Bewusstsein. Der Geist entspricht diesem allumfassenden Bewusstsein.

Aus alten Philosophie- und Weisheitslehren ist genauso wie aus der modernen Quantenphysik bekannt, dass letztlich alles Leben Energie ist. Während der physische Körper sehr langsam schwingt und somit materiell greifbar ist, schwingen die anderen Ebenen feiner und bieten kein organisches Korrelat. Trotzdem sind sie vorhanden.

Jeder Mensch kennt Emotionen, beispielsweise einen ordentlichen Wutausbruch, Zorn oder Traurigkeit. Emotionen sind nicht organisch greifbar und doch sind sie vorhanden. Genauso steht es um die Gedanken, konstruktiv oder destruktiv, die ebenso nicht organisch, jedoch jedem Menschen wohl bekannt sind. Darüber hinaus gibt es feinere Energieebenen, die geschulte Menschen wahrnehmen können. Dazu zählen unter anderem die Chakren, Nadis, Meridiane oder Lichtkörper.

Die Rolle des Körpers

Die körperlichen Ursachen der Herzerkrankungen sind recht gut erforscht. Ebenso gibt

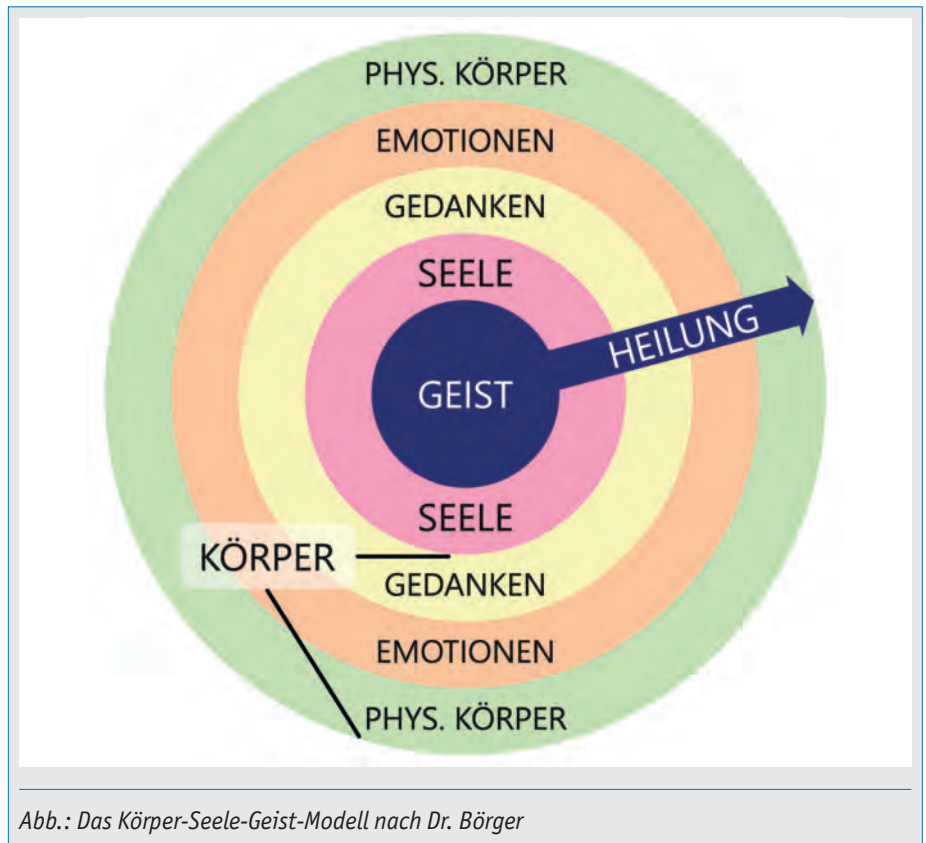


Abb.: Das Körper-Seele-Geist-Modell nach Dr. Börger

es speziell darauf ausgerichtete Medikamente und weitere Therapien. In der komplementären Medizin werden Phytopharmaka wie beispielsweise Strophantin oder Weißdorn eingesetzt, die gute Dienste leisten – sowohl in der Urtinktur als auch teilweise homöopathisch aufbereitet. Mit Hilfe einer dem Menschen und seiner Gesundheit zuträglichen Lebensweise, die eine ihm gemäße Ernährung und Bewegung notwendig macht, kann weitere Besserung erzielt werden. Doch die alleinige Therapie der körperlichen Ebene führt selten zu einer Heilung. In den meisten Fällen ergeben die Bemühungen lediglich eine Besserung der Symptome. Oft bedingt es sogar eine lebenslange Einnahme von Medikamenten.

Die Rolle der Emotionen

Darüber hinaus sind Krankheiten des Herzens neben Überanstrengung und Demineralisie-

rung mit Leid assoziiert. Der Volksmund kennt dazu Redewendungen, wie beispielsweise:

- „(...) hat mir das Herz gebrochen.“ (Kummer) und
 - „Mir rutscht das Herz in die Hose.“ (Angst).
- Es gibt auch Zitate vieler Schriftsteller zum Thema Herz und Leid, wie beispielsweise:
- „Tränen reinigen das Herz.“ [1] und
 - „Der Kummer, der nicht spricht, nagt leise an dem Herzen, bis es bricht.“ [2].

Auch wenn das Herz in diesen Fällen (noch) nicht organisch in Mitleidenschaft gezogen ist, erfährt es zumindest auf der energetischen Ebene eine Schwächung, die zu organischen Veränderungen führen kann.

Umgang mit den eigenen Emotionen

Viele Erwachsene haben nicht gelernt mit ihren Emotionen bewusst und konstruktiv umzugehen. Sie wissen häufig nicht, dass sie Einfluss auf die Qualität ihrer Emotionen nehmen und den destruktiven Aspekt von negativen Emotionen mindern können.

Üblicherweise werden Emotionen mehr oder weniger ausagiert in Aggressionen, Wut, Zorn, Ärger oder lautem Gegröle. Man glaubt zum Beispiel, ihnen hilflos unterlegen zu sein. Alternativ werden sie nach innen genommen. Die Menschen leiden still unter Trauer, Kummer, Leid, unterdrückter Wut.

Verdrängung der Emotionen

Die weitere und meines Erachtens häufigste Variante besteht darin, die Emotionen gar nicht erst ins Bewusstsein kommen zu lassen. Vielleicht wird über die Emotionen nachgedacht, doch sie werden selten gefühlt. Diejenigen glauben, konstruktiv mit ihren Emotionen umzugehen, indem sie auf der beschreibenden und nicht erlebenden Ebene bleiben. Emotionen werden also ausagiert (im Inneren oder im Außen) oder verdrängt, sodass sie nicht mehr „stören“. Stattdessen wird die Aufmerksamkeit wieder den Alltagsthemen zugewandt.

Oft wird sich der Mensch seiner Emotionslage erst bewusst, wenn – bildlich gesprochen – der aufgestaute Damm der Emotionen bricht. Diesen Zustand bezeichne ich gern als „inneren Notstand“. Hier ist oft professionelle Hilfe vonnöten. Dem kann jedoch vorgebeugt werden!

Die Rolle der Spiritualität

Mit der bewussten Entscheidung, sich Zeit und Raum zur Erkundung der eigenen Gefühlswelt zu nehmen, werden sich Möglichkeiten dazu bieten. Genau hier kommt die energetische Ebene und die Spiritualität ins Spiel: **Die Frage nach dem Sinn des Lebens.** Haben Sie sich schon einmal (oder häufiger) die Frage gestellt: Warum bin ich hier auf der Erde? Was mache ich hier? Habe ich eine Aufgabe? Was ist der Sinn meines Lebens? Woher komme ich? Wohin gehe ich?

Kennen Sie eine Sehnsucht nach Erfüllung, Sinnhaftigkeit oder Frieden? Fühlen Sie manchmal, dass es mehr auf dieser Welt für Sie gibt, als das, was Sie gerade in Ihrem Leben erleben?

Meistens sind diese Augenblicke kurz, wie ein Aufblinken einer Erinnerung aus ferner Zeit – und genauso schnell ist der Moment wieder verschwunden und die Alltagsgeschichten sind wieder in den Vordergrund gerückt.

Hier können Sie sich die Fragen stellen: Was hält mich davon ab, sobald ich diese Sehnsucht wahrnehme, ihr zu folgen und sie zu erforschen? Wie kann ich diese Gefühle von Sinnhaftigkeit, Erfüllung oder Frieden bewusst in meiner Aufmerksamkeit halten und

ihnen folgen? Wie kann ich das Steuer wieder selbst in die Hand nehmen? Wie gelingt es mir, die Gedanken zu lenken und die Emotionen konstruktiv zu nutzen?

Gibt es neben dem Denken und dem Selbstverständnis des Menschseins etwas anderes? Etwas, das über das bisher Bekannte hinausgeht? Diese Frage beantworte ich mit einem klaren „Ja“.

Was ist es denn, was über das Bekannte hinausgeht?

Es ist eine lebendige Kraft, eine Inspiration, Energie, Bewusstsein, Licht, Höheres Selbst, Gott, der Innere Heiler, die Verbindung zum göttlichen Ursprung oder wie immer Sie es nennen möchten. Diese Kraft wirkt in jedem Menschen, in jedem Tier, in jeder Pflanze, selbst in Mineralien. Nennen Sie es Lebendigkeit. Alles, was lebendig ist, lebt von und durch diese Kraft, somit auch wir Menschen! Wenn diese Kraft oder nennen wir sie Energie fließt, fühlen wir uns wohl, kraftvoll, angenehm berührt, aufgehoben, voller Freude, in einem Flow des Glücks, vielleicht sogar der Glückseligkeit: Dinge gelingen, Gelegenheiten ergeben sich, Inspiration führt uns zu neuen Ufern. Wahrscheinlich kennen Sie Momente oder Phasen dieses Flows in Ihrem Leben.

Das Fließen der Energie geschieht allerdings nicht rein zufällig, sondern unterliegt einigen Gesetzmäßigkeiten, beispielsweise der inneren Einstellung, Absicht und der eigenen Ausrichtung.

Dabei ist es nicht unerheblich, ob der Mensch ein spirituelles Weltbild hat, das heißt an ein höheres Wesen, was wir in unserer Kultur „Gott“ nennen, glaubt. In anderen Kulturen gibt es andere Namen, wie beispielsweise Brahma oder Allah und viele mehr.

Nun schließt sich der Kreis und wir kommen zurück zum Herzen.

Der Zugang zu dieser jedem Menschen innewohnenden Kraft erfolgt über das eigene Herz, den Ort der höchsten Liebe und Wahrheit.

Hindernisse im Energiefluss

Seit jeher ist das Herz als Sitz der Liebe bekannt. Diese Liebe umfasst nicht nur die partnerschaftliche Liebe, wie in vielen Liebesliedern beschrieben und besungen, sondern die bedingungslose Liebe zu allem Leben.

Jeder Mensch hat wahrscheinlich viele Erfahrungen gemacht, die nicht von Liebe getragen waren, bewusst und unbewusst. Viele Verletzungen (körperlich oder emotional)

sind im ganzen System in Form von blockiertem Energiefluss gespeichert: Anderen Menschen zugefügtes Unrecht kann ebenso schmerzen wie selbst erlittene Verletzungen, familiäre Muster genauso wie karmische Geschehnisse. Diese Themen zeigen sich in Gefühlen der Trennung, des Alleinseins, der fehlenden Verbundenheit und dem Festhalten an Beurteilungen (bspw. in richtig und falsch oder gut und böse).

Auf jeden Fall stehen diese Themen und Erfahrungen zwischen dem Menschen und dem Fluss seiner Lebenskraft, seiner Inspiration, seinem Licht, seiner Liebe und damit letztendlich auch zwischen ihm und Gott, der Quelle des allumfassenden Bewusstseins. Die Energie kann nicht mehr frei fließen.

Das Herzchakra – Ort der höchsten Liebe und Wahrheit

Chakren werden als energetische Zentren oder Energieräder bezeichnet, als Hauptpunkte der Energie im menschlichen System. Das Herzchakra ist das mittlere der sieben Hauptchakren und verbindet die drei unteren

Chakren, die Verbindung zur Erde, mit den drei oberen Chakren, der Verbindung zum Himmel. Es bildet somit das energetische Zentrum des Menschen. Wenn wir unser Herzchakra öffnen, kann die Liebe wieder fließen. Der Mensch fühlt sich geliebt – einfach so, um seiner selbst willen. Und er liebt – einfach so. Im Fluss dieser Liebe hat alles Platz. Positive Erlebnisse sind leicht zu integrieren. Negative Erlebnisse, Verletzungen und damit verbundene Glaubenssätze, Be- und Verurteilungen haben ebenfalls in dieser Liebe Platz, auch wenn sie zu Beginn schmerzlich oder angsterfüllend sind. Eingetaucht in die Liebe verlieren sie an Bedeutung. Das bedingt Vergebung und die Auflösung von Ego-Verstrickungen, was ja bekanntermaßen manchmal nicht so einfach ist. Mit der bewussten Entscheidung und der Bereitschaft, sie loszulassen und aufzulösen, können sie nach und nach von dieser Liebe durchlichtet und durchflutet werden.

Zu Beginn sind der Schmerz und die Erinnerung an die Verletzung noch sehr präsent, doch mit der Zeit verblasst die emotionale Intensität. Ruhe, Frieden und Gelassenheit stellen sich ein. So kann es gelingen, die Gefühle von Trennung, der fehlenden Verbundenheit sowie der Beurteilung aufzulösen und den Weg in die eigene Erfüllung und Sinnhaftigkeit zu gehen. Innerhalb dieses Prozesses kann irgendwann auch die Erinnerung unwichtig werden. Ruhe, Liebe und Frieden breiten sich aus.

So verläuft der Zugang zur Seele weit über logisches Denken und Analyse hinaus in die Welt der Gefühle, der Inspiration und der innewohnenden Kraft, die gelebt werden möchte. Dieser Weg mag nicht immer einfach sein, denn er erfordert die liebevolle Bereitschaft, sich selbst – mit angenehmen und unangenehmen Eigenschaften – zu erkennen und anzunehmen und somit die Gegensätze in sich selbst zu überwinden. Daraus erwächst Frieden; Frieden mit sich selbst und der Welt.

Heilung im Körper-Seele-Geist-Verständnis

Heilung hat also viele Ebenen.

Alle therapeutischen Möglichkeiten können zur Linderung der Symptome, Verbesserung der Gesundheit, Stärkung des physischen Körpers, Harmonisierung der Emotionen, Förderung der Gedankenhygiene und vielem mehr genutzt werden. Störende und trennende Einflüsse werden gelindert oder aufgelöst. Darüber hinaus dient Meditation dazu, den Kontakt zum eigenen Seelenlicht direkt (wieder) herzustellen und so die eigene Liebesfä-

higkeit zu intensivieren und auszudehnen. Sie befähigt den Menschen, sich selbst anzunehmen mit allen Fehlern und beschleunigt das Loslassen im Rahmen der therapeutischen Arbeit.

Meditation ist nicht eine Bitte um Heilung, sondern ein in Einklang treten mit dem Göttlichen – und gleichzeitig dankende Anerkennung des Verbundenseins.

Eine Heilmeditation ist eine besondere Form der Meditation. Sie dient primär nicht dazu, gesund zu werden und ersetzt somit nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker. Sie legt den Fokus darauf, den Raum der Liebe und Stille in sich selbst zu betreten und so von innen heraus die eigene Heilkraft (wieder) zu entfalten und den Kontakt zum inneren Heiler/der inneren Führung/der Instanz, die den Weg kennt, zu vertiefen. Der Kontakt zum eigenen inneren Wesen wird zunehmend klarer. Innerer Frieden und ein grundlegendes Lebensgefühl von Glückseligkeit können sich einstellen.

Für Therapeuten ist dieser Ansatz in doppelter Hinsicht interessant: Zusätzlich zur ihrer persönlichen Entwicklung können sie auf die immer häufiger nachgefragten Bedürfnisse ihrer Patienten zu Spiritualität und Meditation entsprechend eingehen und ihre Patienten in diesem Sinne adäquat begleiten.

Fazit

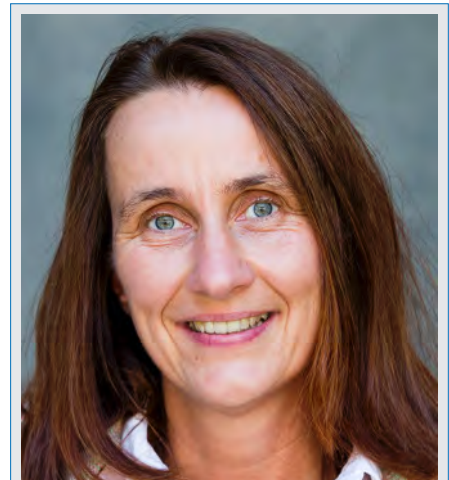
Emotionales Leid führt, insbesondere wenn es eine individuell unterschiedlich lange Zeitspanne überdauert, zu einer energetischen Schwächung des Herzens, die sich in körperlicher Krankheit manifestieren kann. Neben therapeutischen Möglichkeiten verhilft die ganzheitliche, energetische und spirituelle Herangehensweise dazu, das eigene Herz als Ort der Liebe und Wahrheit in sich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen und das Leben so aus einer anderen Perspektive zu betrachten – mit den Augen der Liebe.

Mit Hilfe von Heilmeditationen (und manchen anderen Meditationsformen) kann der Kontakt zum inneren Heiler, zum Höheren Selbst, zur inneren Führung wieder hergestellt und die eigene Heilkraft entfaltet werden. So ist dieser Weg nicht nur für Patienten, sondern für alle Menschen geeignet, die ihre Herzensqualitäten und ihre Verbindung zu ihrem Seelenlicht wieder (be)leben wollen.

Für Therapeuten ist diese Annäherung an Heilung aus zwei Perspektiven attraktiv: Zum einen dient sie dem Vorankommen in der eige-

nen spirituellen Entwicklung, zum anderen befähigt sie den Therapeuten, auf die zunehmenden Nachfragen der Patienten zu Themen wie Meditation oder spirituelle Entwicklung angemessen zu reagieren und dementsprechend eine kompetente Begleitung anbieten zu können. ■

Keywords: Spiritualität, Meditation, Chakra, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lebensenergie



Dr. med. Sharema Börger

Als Ärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie arbeitet Dr. med. Sharema Börger in eigener Privatpraxis in Troisdorf bei Bonn.

Seit 2002 bietet sie zusätzlich Seminare und persönliche Beratungen im Körper-Seele-Geist-Verständnis und zur spirituellen Entwicklung an.

2011 entwickelte sie eine Heilmeditation, die sie seitdem montags um 20 Uhr an jedem 1. und 3. Montag im Monat kostenfrei anbietet.

Kontakt:

Dr. med. Sharema Börger
In der Kraus 2
53844 Troisdorf
Tel: 0228/390 4397
www.praxis-boerger.de
www.sharema.com

Literaturhinweis

- [1] Fjodor Michailowitsch Dostojewski, <http://zitate.net/zitat?id=2854>, abgerufen am 11.6.2019
[2] William Shakespeare, <http://zitate.net/zitate?id=4804>, abgerufen am 11.6.2019