

## **Lebensfreude aus Hawaii** Die Heilkraft der Kahuna's

von Gerhard Schobel

Aloha auf Hawaii. Allein schon der Name Hawaii, einer Inselgruppe Polynesiens im Pazifik, löst in uns oftmals schon eine Reaktion von Entspannung aus. Dieser Name ist für viele von uns gekoppelt mit den Begriffen Ferien, Sonne, Strand, schöne, beschwingte Menschen, Freundlichkeit oder paradiesischen Zuständen. Gastfreundschaft wird bei der einheimischen Bevölkerung gross geschrieben. Es ist der Geist des Aloha, der hier an allen Ecken spürbar wird. In neuerer Zeit schwappt dieser Geist des Aloha mehr und mehr zu uns nach Europa herüber und bringt uns ganz erstaunliche Erkenntnisse mit. Es zeigt uns eine Form des Lebens, der Lebensführung und der Lebendigkeit die wir in unserem Alltag leider allzu oft vergessen haben. Ich sage vergessen, weil die geistigen Gesetze Hawaii's unserer Kultur gar nicht so fremd sind.

Aloha ist ein Wort, dass nicht nur einfach Hallo heisst, sondern viele Übersetzungsmöglichkeiten und Bedeutungen, z.B. „Ich teile den göttlichen Atem mit dir“, hat. Aloha wird auch verstanden als eine Kombination von verschiedenen Wörtern:

Ahonui = Geduld

Lokahi = Einssein

Olu'olu = Friedfertigkeit

Ha'aha'a = Demut

Akahai = Freundlichkeit

Friedfertigkeit, Demut, Freundlichkeit, Geduld und Einssein mit mir und mit dem Universum oder Gott, sind auch Grundelemente christlicher Mystik und sind sie nicht auch Grundwerte jeder Form des Zusammenlebens?

### **Geduld**

„Geduld bringt Rosen.“ Wie viele Störungen werden durch ständige Ungeduld oder Stress erzeugt, die im Endergebnis weder ein Produkt schneller auf den Markt bringen, noch die Arbeitsmoral heben. Eher das Gegenteil ist der Fall. Der durch Ungeduld erzeugte Stress verursacht Fehlleistungen in der Arbeit, Konzentrationsmängel und Fehlleistungen in der Gesundheit. Verdauungsprobleme jeglicher Art, Magengeschwüre und viele andere Erkrankungen sind direkt auf die Abwesenheit von Geduld zurückzuführen oder könnten mit Geduld besser heilen. Nur was hat das mit Lebensfreude zu tun? Wir alle haben schon die Erfahrung gemacht, welche riesige Freude es uns bereitet hat, wenn wir eine Arbeit, ein Hobby mit viel Geduld zu einem guten Ende brachten. Die Zufriedenheit, die Freude ist immens. Wir erinnern uns auch gerne daran, wie viel Zeit, Ausdauer und Aufmerksamkeit uns diese Aufgabe gekostet hat und jedes Mal, wenn wir uns daran erinnern, erfüllt es uns mit Stolz und Freude. Die Aufgabe bekommt eine andere Bedeutung, eine andere Tiefe. Sie stärkt unser Selbstvertrauen, unser Selbstbewusstsein und ermutigt uns, uns an noch grössere Aufgaben und Projekte heran zu wagen.

### **Übungen zur Stärkung der Geduld:**

- Jede Form von „sinnlosen“ Übungen kann uns unterstützen, unsere Geduld zu stärken.
- Stellen sie sich Aufgaben, die schwierig, aber nicht unerreichbar für sie sind und zelebrieren sie den Erfolg, wenn sie das Ziel erreicht haben.

### **Einssein**

Bin ich im Einklang mit mir, mit meiner Umwelt, mit Gott, ergibt sich daraus ein Wohlgefühl. Es entsteht Entspannung und die Säfte meines Körpers können gut fließen.

Das nicht vorhanden sein von Einheit erzeugt eine Trennung bis hin zur Abspaltung, welche sich dann häufig in massiven physischen und psychischen Störungen bemerkbar macht. In der Religion wird dies im Begriff Sünde zum Ausdruck gebracht. Sünde kommt ursprünglich von Sund und bedeutet Graben. Das heisst eine Sünde bezeichnet den Graben zwischen mir und meinem göttlichen Sein. Durch das Überwinden dieses Grabens kommen wir wieder in die Einheit mit der Quelle unserer Kraft, mit unserem höchsten Sein und damit in Harmonie. Und letztendlich ist es die Harmonie, die wir in all unseren Tätigkeiten suchen und die uns mit Lebensfreude erfüllt. Die Kahuna's lehren uns das Wissen, alle Dinge in Harmonie zu halten oder wieder in Harmonie zu bringen.

### **Übung zur Stärkung des Einsseins:**

Machen sie es sich bequem und konzentrieren sie sich auf ihre Atmung. Beim Einatmen richten sie ihre Aufmerksamkeit auf den Scheitelpunkt an ihrer Schädeldecke und sagen sie sich: „Ich nehme neue Energie in mir auf.“ Beim Ausatmen richten sie ihre Aufmerksamkeit auf den Bereich hinter ihrem Bauchnabel und sagen sie sich: „Ich speichere Energie in meinem Körper.“ Machen sie dies für 4-7 Atemzüge.

Nun richten sie, während sie normal weiteratmen, ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf ihren Herzraum oder auf ihr höheres Selbst und sagen sie: „Ich bin bereit dich zu hören. Was hast du mir zu sagen?“ und lauschen sie auf die Antwort. Nehmen sie die Antwort und setzen sie diese um, soweit es ihnen möglich ist. Falls dies ihnen schwierig erscheint, können sie damit beginnen, dass sie sich die Antwort in einem „spirituellen Tagebuch“ notieren.

### **Friedfertigkeit**

Die ursprünglichen Hawaiianer waren ein sehr friedliebendes Volk. In unserer Kultur sind wir jedoch auf Kampf und Krieg getrimmt. Schauen wir in die Tageszeitung oder in den Nachrichten, so hören wir überall von Krieg. Krieg zwischen Nationen, Kulturen, zwischen den Generationen, in den Firmen, zwischen Teams und Mitarbeitern, zuhause zwischen den Ehepaaren, zwischen Eltern und Kindern. Es scheint so etwas wie „normal“ zu sein. Das wird auch in Sprichwörtern wie „das Leben ist ein Kampf“ zum Ausdruck gebracht. Doch das Leben hat sich, wie wir heute aus der Forschung wissen, die Erde nicht durch Kampf erobert, sondern durch Friedfertigkeit, Anpassung und Kooperation.

Informationen und Sprichwörter wie oben beschrieben, verursachen im Menschen jedoch einen erhöhten Adrenalin Spiegel, welcher eine erhöhte Aggressionsbereitschaft und damit einhergehend, mehr oder weniger offene Konflikte verursacht, oder auch eine konstante Unzufriedenheit erzeugt, unter denen viele Menschen leiden.

Doch ist es nicht etwas Wunderbares, in einem Team zu arbeiten, in dem Frieden und gegenseitige Unterstützung herrschen, oder nach Hause zu gehen und aus der Hektik der Arbeit in den Frieden des Daheims zu kommen? Ist es nicht für uns alle ein beglückendes Gefühl, loslassen zu können und sein zu dürfen, wie wir wirklich sind? Ängste können verschwinden und die Liebe wachsen. Oder wie es in einem Sprichwort heisst: „Kriege werden aus der Angst geboren, Frieden aus der Liebe. Lieben sie den Frieden und sie werden sehen, wie sich ihre Umwelt verändert und freundlicher wird. Friedfertigkeit, das ist inzwischen auch wissenschaftlich erwiesen, trägt wesentlich zu einer guten Gesundheit bei.

### **Übung zur Stärkung des inneren Friedens:**

- Gehen sie täglich 10 Minuten spazieren und öffnen sie sich der Schönheit der Natur. Kritisieren sie nichts, sondern richten sie ihre Aufmerksamkeit ausschliesslich auf das Wunder der Natur, die Kraft unserer Erde und danken sie für alles und vor allem für den Frieden.“
- Zählen sie, bevor sie sprechen, auf 10 wenn sie jemand wütend macht. Wenn sie sehr wütend gemacht wurden auf 100.

„Wenn du in einem einzigen Moment des Zorns geduldig bist, dann ersparst du dir einhundert Tage des Kummers.“ Aussage eines chin. Zuckerrohrarbeiter

### **Demut**

Der Mensch denkt und Gott lenkt heisst ein weiteres Sprichwort. Paul Pearsall nennt diesen Aspekt auch „Bescheidenheit mit Demut zum Ausdruck gebracht“. Bescheidenheit ist ein Tugend, welche uns immer wieder hilft oder helfen kann, uns nicht so wichtig zu nehmen. Der Machbarkeitswahn hat uns viel Neues entdecken lassen, aber uns auch unsere Grenzen gezeigt. Wir können nicht alles beherrschen und verstehen. In unserem Universum wirken Kräfte, die weit über das, was wir zu verstehen im Stande sind, hinausgehen. Bescheidenheit mit Demut zum Ausdruck gebracht bedeutet, alles zu tun, um ein Ziel (z.B. Gesundheit) zu erreichen, sich selbst dabei aber nicht zu wichtig zu nehmen, sondern sich immer als einen Teil von etwas grösserem Ganzen zu sehen. Letztendlich gibt es so viele Faktoren, die zu Gesundheit führen oder uns Gesund erhalten. Wir können unseren Teil dazu beitragen, aber ein Teil liegt immer auch ausserhalb unseres Tuns. Bescheidenheit bringt uns in Verbindung mit unserer höchsten Essenz, hilft uns unser Ego loszulassen und uns an dem zu erfreuen, was wir haben, anstatt ständig darauf konzentriert zu sein, was uns fehlt. Es stärkt in uns auch das Gefühl der Dankbarkeit, für alles was ist. Ich erinnere mich gerne an meine Grosseltern, die sehr arm waren, aber bei denen ich viel Lachen und Freude erlebt habe. In ihrer einfachen Zufriedenheit verbreiteten sie eine Wärme die aus Herzen kam und andere ansteckte.

### **Übungen zur Stärkung der Demut:**

- Versuchen sie einmal, einen Tag ohne die Pronomina „ich“, „mir“, „mein“ und „mich“ auszukommen. Beobachten sie, wann und wie sie diese Worte üblicherweise benutzen und reflektieren sie am Schluss des Tages darüber, was sich für sie und in ihrem Umfeld verändert hat.
- Betrachten sie ein Blume, oder ein anderes Lebewesen der Natur und reflektieren sie über die Kraft die hinter dieser Schöpfung zum Ausdruck kommt und die auch sie selbst hervorgebracht hat.
- Danken sie für das was sie in ihrem Leben an Liebe und Zuwendung, an Aufmerksamkeit und Anerkennung erhalten haben und hören sie auf, darüber nachzudenken, was ihnen fehlt.

### **Freundlichkeit**

Öffnet es nicht jedem von uns das Herz, wenn jemand freundlich auf uns zukommt? Freundlichkeit ist eine Herzensangelegenheit und hat sehr viel mit Liebe zu tun. Sind wir fähig zu lieben? Die Menschen und uns selbst zu lieben, so wie wir sind? Die Schulung und Entfaltung der Freundlichkeit hilft uns, diese Liebe für uns und unsere Mitwelt zu entwickeln. „Ein Lächeln am Morgen, erspart Kummer und Sorgen“ heisst es im Sprichwort. Und es stimmt. Wenn wir freundlich und mit einem Lächeln auf die Welt zu gehen, so kommt sie auch dem entsprechend auf uns zu. Gleichzeitig hat Freundlichkeit und Lächeln auch ein enormes Heilungspotential, in uns selbst und gleichzeitig bei unserem Gegenüber. Es stärkt die Immunabwehr unseres Körpers und verbindet uns mehr mit unserer Seele. Etwas was ich in meiner Tätigkeit als Therapeut häufig sehe ist, wie die Menschen sich das Leben schwer

machen mit ihrer Unzufriedenheit und ihrer Unfreundlichkeit. Sie sind sich selbst gegenüber nicht freundlich gesinnt, wie sollen sie es dann ändern gegenüber sein. Und wie sollen die ändern auf einen freundlich zukommen, wenn man es ihnen so schwer macht?

In der Praxis zeigt sich für mich auch, dass der Mangel an Freundlichkeit zu einer Schwächung der psychischen Immunabwehr führt und diese Menschen empfindlicher reagieren und sich schneller verletzt fühlen. Freundlichkeit hilft also, die eigene Immunabwehr zu stärken und die Welt mit offenen Armen zu empfangen. Sie hilft uns, bereit zu sein für das Unerwartete, für das Glück, für die Freude, für die Welt in ihrer Formen- und Farbenvielfalt und in ihrer überschwänglichen Schönheit.

### **Übungen zur Stärkung der Freundlichkeit:**

- Machen sie täglich Komplimente. Mindestens 5 mal soviel wie sie Kritik üben.
- Lieben sie das was sie tun. Es mag zwar nicht der Traumjob sein, den sie verrichten, aber es gibt trotzdem genügend Möglichkeiten, auch diesen Job zu lieben und sei es auch nur darum, weil er ihnen ermöglicht sich mit dem Lohn bestimmte Bedürfnisse zu erfüllen und ihr Leben autonom zu gestalten.
- Segnen sie das was ihnen begegnet. Hindernisse und Probleme sind Stufen auf unserem Wachstum oder wie Richard Bach schrieb: „Du suchst die Probleme, weil du ihre Geschenke brauchst.“

So konnten sie nun entdecken, wie der Geist des Aloha auch in unseren Breitengraden, wesentlich dazu beiträgt, Lebensfreude, Harmonie und Gesundheit zu gewinnen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung dieser Prinzipien und langes und erfülltes Leben.

Aloha

Weitere Informationen erhalten sie bei:

aeon<sup>®</sup> - Zentrum für Psychosynthese und ganzheitliches Heilen

Dornacherstrasse 101

CH-4053 Basel

[www.aeon.ch](http://www.aeon.ch)

willkommen@aeon.ch