

Krankheit als unkonventioneller Weg ins Glück

«Krankheit ist immer Krise! Und jede Krise will Entwicklung!» Knochenharte Verkrustungen können wir jetzt aufbrechen! Krisen erweitern den Horizont und das Verständnis der eigenen Person und Persönlichkeit. Seit Jahren verfolge ich Dr. Rüdiger Dahlke und lese seine Bücher mit Begeisterung. Seine 15-monatige Ausbildung zum «zertifizierten ganzheitlichen Gesundheitsberater» deckt alle Ebenen ab, die zu einem glücklichen und gesunden Leben führen. Rüdiger Dahlke deutet Krankheiten und entwickelt seit Jahren, was eine Krankheit bedeuten kann. Louise L. Hay analysierte ihr Leben lang die Gedankenmuster und bietet uns neue Gedanken als Basis für unsere Heilung an. Für mich und meine Kunden ist es wichtig, einen neuen Umgang mit der Krankheit zu finden. Mit meiner Arbeit können sie ihre Einstellung zur Krankheit verändern, mit ihr ins Gespräch kommen und sich selbst wieder näher kommen. Meine Coaching-Arbeit ersetzt nicht den Gang zum Arzt, sondern soll zusätzlich zur Stärkung und Kräftigung des Ichs herangezogen werden. Statt Symptombekämpfung möchte ich mehr Verständnis schaffen für den eigenen Weg. Ziel ist, diesen Weg – wohin er auch führen mag – verständlicher zu machen oder einfach als Aufgabe des Lebens anzunehmen.

Brücken bauen zu unseren schmerzenden und tiefsten Gefühlen

Brücken bauen ist in allen Bereichen des Lebens essenziell, insbesondere auch dort, wo Scham, Wut, Angst, Ausgrenzung, Ablehnung, Verurteilung, Einsamkeit, tiefe Traurigkeit, Verzweiflung zum Alltag gehören. Diese Gefühle auszuhalten und zu wandeln, kann Segen bedeuten. Es gilt, Gefühle wertschätzend wahrzunehmen und ihre Herkunft zu analysieren. «Was führt dazu, dass dieses Gefühl entsteht?» Ich arbeite lösungsfokussiert und vermeide Spiralen in den Sumpf der Klagen. Spannender für alle Beteiligten ist die Frage «Welches Gefühl wünschen Sie sich und was könnte dazu beitragen?»

Nach M. B. Rosenberg geht es nie um eine Bearbeitung der Gefühle, sondern um die Klärung der dahinterliegenden Bedürfnisse und bestenfalls um eine Vereinbarung, wie diese befriedigt werden können. Dabei unterstütze ich meine Kunden.

Raus aus der Angst! Selbstermächtigung!

Gefühle sind Wegweiser! Je grösser die Angst, desto engagierter können die Versuche werden, ihre Ursache, die Krankheitsbilder im Allgemeinen, zu bekämpfen (Dr. Rüdiger Dahlke). Mit meinen Kunden schaue ich die Krankheitsbilder und ihre Bedrohung an. Krankheiten bedrohen uns und erinnern uns an die Endlichkeit des Lebens. Wir setzen uns auseinander mit diesen Bedrohungen, diesen Unvollkommenheiten und Schwächen. Was bedeuten Sie?

Der tiefmenschlichen Angst vor dem Sterben schauen wir ins Auge und versuchen, uns mit ihr auszusöhnen. Wie können wir uns mit dem Alter aussöhnen und es als Reife und Würde betrachten statt als Gebrechlichkeit mit nachlassenden Fähigkeiten? Alles ist eine Frage des Bewusstseins. Ziel ist es, unser Bewusstsein wach und lebendig zu halten. Wenn wir zusätzlich unseren weiblichen und männlichen (Seelen)anteil entdecken, werden wir uns rund und zufrieden wiederfinden. Angst hat dann keine Chance.



Arbeiten mit System

Mit der klassischen Methode des Austauschs, des Redens, kam ich oft nicht weiter. Das Gespräch ist linear und statisch (sitzend). Das energetische Feld, in dem wir agieren, ist viel komplexer und variantenreicher. Seit ich in abgewandelter Form Teile systemischer Strukturaufstellungen in mein Coaching einbaue und mit farbigen Blättern mit von den Kunden benannten Stichworten – ganz aus dem Instinkt der Kunden heraus – arbeite, sind Entwicklungen möglich, die Schritt für Schritt in eine neue Identität / Zukunft führen.

Auch das sog. 5. Element birgt Raum für Überraschungen und Wunder. Es ist beweglich. Die Kreativität des 5. Elements schafft neue Möglichkeiten und überrascht mich und meine Kunden immer wieder. Neue Lösungen werden über das Energiefeld sichtbar. Jede Legung ist anders und entwickelt sich fortlaufend!

Essenziell ist immer auch die Arbeit am Selbstwert, der durch die Krankheit oft einen Tiefschlag erleidet. Wenn der Selbstwert von Kunden tief ist, sehen sie weniger Lösungen für ihre Zukunft, was die Gesundung



erschwert. Innere Konflikte bedeuten immer Arbeit an der Persönlichkeit.

Wer bin ich und was macht mich rund?

Das Gesetz der Resonanz besagt, dass wir immer nur mit dem in Kontakt kommen können, zu dem wir in Resonanz stehen. Unser «Schicksal als Chance» zu verstehen, ist schwierig. Ein Perspektivenwechsel kann helfen. «Der Mensch beschäftigt sich am meisten mit dem, was er nicht will. Dabei nähert er sich dem abgelehnten Prinzip so weit an, dass er es schliesslich lebt!» (Rüdiger Dahlke). Die Umwelt verhält sich wie ein Spiegel... das Leben so zu sehen, hilft, aus dem Seelenschmerz herauszukommen und in die Schöpferkraft zu gelangen – so schlimm es sich gerade auch anfühlt!

Die meisten Symptome zwingen zu Verhaltensänderungen! Entweder hindern uns gewisse Symptome, Dinge zu tun, die wir gerne täten, oder sie zwingen uns, etwas zu tun, was wir nicht tun wollen. Unterstellen wir der Krankheit Sinnhaftigkeit, sind wir handlungsfähig und keine Opfer der Umstände! Wer aber ewig so weitermachen will, ist irgendwo innerlich stecken geblieben. Wer gnadenlos auf Kosten seiner Substanz lebt, scheut sich vor bestimmten Einsichten! Die Einsicht, dass es Grenzen, Beschränkungen, Störungen, ja ein Ende gibt, gehört zur Reife und zum Alter. Manchmal braucht es einen Schock, um innezuhalten, einen Todesfall im Freundeskreis oder eine schwere Krankheit. Der Körper sagt Stopp!

«Kein Mensch gibt gern die Grundsätze auf, die so lange als Korsett dienten. Kein Küken zwängt sich gern aus dem Ei, kein Schmetterling tanzt begeistert aus der verpuppten Raupe. Die Freude kommt erst danach» (Bertold Ulsamer). Doch das ist der Weg zum Glück: Breite deine Flügel aus und flieg! Verbinde dich mit deiner Essenz! Wer bist du tief in deinem Innern? Deine Essenz schliesst alle Begabungen und Talente ein, die wir als Potenzial in uns tragen. Sie macht uns einzigartig. Gerne gehe ich deinen Weg mit dir. Auf meiner Homepage www.ammann-coaching.ch sind meine Themen aufgeführt. Informiere dich! Mit Herz und Seele Ich-Sein: Mit Hirn & Herz & Hand & Humor!

«Die Vergangenheit ist nur in deinem Kopf. Aber die Zukunft liegt in deinen Händen!» Steve Santana

Ammann – Mediation – Coaching:
www.ammann-coaching.ch
 Bettina C. Ammann, lic. iur.
 Im Dornacher 13, CH 8127 Forch
 Tel.: +41 44 920 04 40
 E-Mail: mail@ammann-coaching.ch

