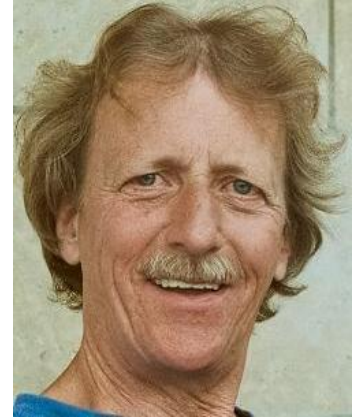


Gesünder leben

Begegnungen und Beziehungen als Entscheidungsgrößen für Gesundheit und Krankheit



© Nov. 2012 Raimar Ocken, Berlin

Obwohl manche Menschen den Fortschritt der vergangenen 20 bis 30 Jahre als ultimativ bezeichnen – „was für segensreiche Fortschritte die moderne Medizin erreicht hat“ usw. – kommen wir nicht um die Erkenntnis herum, dass immer mehr Menschen oft krank oder gar chronisch krank werden. Was läuft schief? Eigentlich ist die Antwort nicht schwer zu finden. Sie hängt „nur“ davon ab, „wess' Geistes Kind wir sind“. Und ich sage Ihnen gleich eins: Schlechte Begegnungen und Beziehungen machen krank. Wollen Sie sich davon befreien, dann müssen Sie Ihren Lebensstil verändern und anders leben lernen.

Okay. Ich bin Naturheilkundiger, also nicht so genannt naturwissenschaftlich ausgerichtet. Ob Sie das glauben, was ich Ihnen zu vermitteln versuche, oder nicht, ist Ihre Sache. Sie können es glauben oder nicht. Wenn Sie eine Neigung in sich verspüren, mir (eventuell) zu glauben, dann mag dies mehr oder weniger große Konsequenzen für Ihr bisheriges Leben nach sich ziehen.

Nähern wir uns langsam an. Sie dachten bisher – das haben Sie schon in der Grundschule gelernt –, dass die (so genannten) Naturwissenschaften *die* Welt bzw. *das* Weltgeschehen objektiv – und damit wahr – erklären. Auch wenn es schmerzt: Da sitzen Sie einem Irrtum auf. Die so genannten Naturwissenschaften sind auf ihre Art auch subjektiv – also nicht besser oder wahrer als die Erkenntnisse der Natur(heil)kunde – und außerdem noch fragmentiert. Sie können also *das* Weltgeschehen nicht erklären. Wenn Sie mir zuhören oder mit mir diskutieren möchten, dann kommen Sie zu den „Anders leben (lernen)“-Veranstaltungen. Sie können mir selbst verständlich auch schreiben – per „Schneckenpost“.

Ich will die Beschränktheit der Wissenschaften hier nicht erklären, weil ich ja eigentlich ein paar Anmerkungen über Begegnungen und Beziehungen zu Papier bringen will. Dazu bediene ich mich eines Abschnitts – Seite 35 bis 38 - aus meinem gleichnamigen Buch, das 2011 im Verlag DeBehr erschienen ist.

„Es muss uns klar sein, wenn wir einen schönen Kontakt mit anderen Lebewesen (Menschen, Tieren und Pflanzen) leben möchten, wie wir sind und was wir wollen. Ist uns dies nicht wirklich klar, so wird das in der Regel zu Verstrickungen mit der Mitwelt führen, das Miteinander erschweren oder gar verhindern.

Da wir Menschen letztlich auch Herdentiere sind, steht uns der Sinn nach schöner, Kraft gebender Beziehung – und das nicht nur in der Einzahl. Beziehungen sind relativ konstant in ihren Formen, aber von unterschiedlicher Länge. Manche Beziehungen dauern nur ein paar Minuten, andere Tage oder gar Jahre und Jahrzehnte. Letztlich sind sie aber alle endlich, also irgendwann zu Ende. Ich empfehle jedem, sich frühzeitig im Loslassen zu üben, nicht erst, wenn er stirbt oder wenn ein nahestehender Mensch sein irdisches Sein aufgibt.

Beziehungen haben den Vorteil – wenn sie konstruktiv sind –, dass sie Sicherheit, Schutz und Unterstützung gewähren. In einer negativen Beziehung können diese Faktoren das Ausmaß der Hölle bestimmen: Bevormundung, Einengung und Unterdrückung. Positive Beziehungen erleichtern dem Menschen seine Weiterentwicklung, soweit diese Entwicklung im Sinne der Beziehung ist. Eine Familie oder ein Freundeskreis wird die Mitglieder letztlich nur dahingehend unterstützen, dass sie weiterhin Mitglieder dieser Gemeinschaft bleiben, denn dadurch profitiert sie/er – sie/er wächst ein Stück mit.

„Mein Freund, der berühmte Schauspieler“ kann ziemlich wärmen, wenn die Freundschaft noch besteht. Mama und Papa sind auch ziemlich stolz auf ihre Tochter, weil sie Generaldirektorin der XXX AG geworden ist. Manchmal wärmen sich die Profiteure sogar an einer Beziehung, die gar nicht mehr besteht oder nie wirklich bestanden hat. Auch Träume können eine Zeitlang nähren. Um wirklich schöne Begegnungen leben zu können, ist es notwendig, dass derjenige, der Nähe will, sie auch herstellen und leben kann. In Beziehungen geht manchmal „Masse vor Klasse“ – was immer noch besser ist, als sich einsam und verlassen zu fühlen. Im Kontakt mit anderen entscheidet aber letztlich immer die Art und Weise der Nähe über unser Wohlbefinden. Schöne Begegnungen müssen nicht wie am Fließband ablaufen, denn die Wärme (das Wohlgefühl) wirkt nach. Begegnungen leben zu können erfordert eine gute Portion Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit.

Begegnungen haben den Vorteil, das Begegnende freier sind als Menschen, die in „festen Beziehungen“ leben. Dadurch ist es ihnen relativ leicht herauszufinden, was sie können und was sie wollen. Erschwert ist ihnen unter Umständen ihr Comingout, das heißt umgangssprachlich: Sie kommen nicht so recht in die Gänge, weil ihnen Unterstützung fehlt.

Nicht jeder, der ohne Beziehung lebt, sich also als Begegnender zeigt, ist wirklich einer. Viele Menschen in unserem Lande sind beziehungsgestört. Das schließt ein, dass es auch mit Begegnungen nicht so recht klappt, weil die Menschen unsicher, schüchtern, ängstlich, unselbstbewusst und mit falschen Glaubenssätzen behaftet sind. Kernthema ihres Sein ist in vielen Fällen: Ich bin nicht okay. Das glaube ich jetzt auch, früher hat man – die Eltern, Geschwister, Verwandte, Nachbarn, Religionsführer und/oder Lehrer – es mir ja immer wieder gesagt und gezeigt.

Wer aus diesem Dilemma aussteigen will, der muss sich besser kennen lernen, seine Glaubenssätze verändern und eventuell auch die eine oder die andere Beziehung beenden.“

Falls Sie also bereit dazu sind, anders leben zu lernen, dann kontaktieren Sie mich.

Raimar Ocken
Pettenkoferstr. 16-18
D – 10247 Berlin
www.anders-leben-lernen.info

(Mai 2017)