

# **FÜR EINANDER DA SEIN**

## **Die Essenz von Heilen durch Gegenwärtigkeit**

### **Von Amana Virani**

*Viele von uns haben inzwischen festgestellt, dass der schulmedizinische Weg des Wegschneidens, Abtötens und Eliminierens nicht die ganze Antwort auf dem Weg zur Heilung ist. Andererseits wünschen wir uns dann häufig andere Wege, bessere Wege, sanftere Wege, natürlichere Wege, die genau das machen: die Krankheit wegmachen, den Menschen gesund.*

***Nur allzu leicht vergessen wir in unserem ganz natürlichen Wunsch nach Gesundheit, dass dieses Bestreben der eigentlichen Bedeutung von Heilung diametral gegenüber steht. Denn Heilung bedeutet Ganzwerdung und die kann nicht durch Abspaltung geschehen – auch nicht durch Abspaltung von Krankheit.***

Heilung im Sinne von Ganzwerdung kann nicht bedeuten, dass unliebsame oder krankmachende Aspekte weggemacht werden. Das widerspricht dem Wesen der Ganzheit. Wahre Heilung kann nur geschehen, wenn die krankmachenden Aspekte in die Gesamtperson integriert werden. Leider wird das nur allzu oft vergessen. Man geht zum Arzt, damit ein Symptom verschwindet. Man geht zum Heilpraktiker, damit eine Krankheit verschwindet. Und man geht zum Geistheiler oder Psychologen, damit die Ursache der Krankheit verschwindet. Aber auf jeden Fall soll etwas verschwinden.

Selbst wenn wir verstanden haben, dass wegmachen, egal auf welcher Ebene, nicht funktioniert, verlagern wir uns gerne auf das Prinzip der Transformation. Sie ist unsere letzte Rettung vor dem Schrecken in uns. Der Schatten soll transformiert werden, wenn er denn schon nicht wegzumachen ist. Aber bitte ganz schnell, damit er endlich weg ist. Meistens bleibt er dann aber da, wo er schon immer war, nur dass er nun ein rosa Mäntelchen umhat, das vielleicht auch noch Authentizität heißt.

***Heilen durch Gegenwärtigkeit  
– ein Weg der ganzheitlichen Heilung***

Unser natürliches Bedürfnis ist es, ganz zu sein. Unser natürliches Bedürfnis ist es, so sein zu dürfen, wie wir sind und einfach in Ordnung zu sein, wie wir sind. Leider leben wir in einer Welt, wo wir tagtäglich ganz viele Informationen darüber bekommen, wie wir sein sollten, damit wir in Ordnung sind und wenig Informationen darüber, dass wir vielleicht schon in Ordnung sind, wie wir sind.

***Heilen durch Gegenwärtigkeit ist die Kunst, wahre Liebesfähigkeit zu entwickeln. Liebe, die annehmen kann, was ist, und es durch die Kraft dieser Annahme in seiner natürlichen Wandlungstendenz unterstützt.***

Leben ist Bewegung, Leben ist Wandel. Transformation ist das, was ohnehin dauernd und unweigerlich geschieht. Die Frage ist also weniger, wie wir Transformation verursachen können, sondern wie wir aufhören können, sie zu verhindern.

Wahre Transformation kann nicht getan werden, sie kann nur geschehen. Genau wie ein Kind nichts tun kann, damit sein Körper wächst. Wir können aber durch unsere Präsenz einen Raum öffnen, in dem Heilung von sich aus geschehen kann. Indem wir einen Raum öffnen, in dem alles sein darf und keine Aspekte der Person ausgegrenzt werden, können sie sich wieder neu zu einem Ganzen zusammenfügen.

Heilung kann geschehen.

## **PHI - Die Ausbildung**

### **zum Heiler durch Gegenwärtigkeit**

In der PHI-Ausbildung, dem Presence Healing Intensive, begeben wir uns gemeinsam zum Ursprung menschlichen Leidens. Wir erforschen, wie Krankheit entsteht und was sich in uns verändern muss, damit Heilung geschehen kann.

Damit wir als Heiler andere in diesem Prozess begleiten können, müssen wir diese Mechanismen in uns selbst durchdrungen haben. Wir müssen unseren eigenen Schatten begegnet sein und müssen gelernt haben, dass sie ein Teil von uns sind. Nur dann können wir dem Schatten eines anderen vorurteilsfrei begegnen und ihn auch darin tragen. Und wir können dann für andere einen klaren Raum der Begegnung mit sich selbst halten, wodurch wirkliche Heilung im Sinne von Ganzwerdung erst möglich wird.

### **Die Erfahrung und Erforschung unseres eigenen Leidensweges ist der Schlüssel zu wahrem Mitgefühl und wirklicher Weisheit.**

Die Fähigkeit, durch unsere Gegenwärtigkeit zu heilen, entwickeln wir nicht, indem wir bestimmte Rezepte und Strategien gegen Leiden erlernen, sondern indem wir lernen, mit uns selbst zu sein. Wir können mit dem Leid eines anderen nicht wahrhaft mitfühlend sein, wenn wir die Ausweglosigkeit des Leidens in uns selbst nicht in seiner Tiefe erfahren und angenommen haben. Wir können mit einem anderen nur dann wirklich sein und ihn dadurch dort abholen, wo er ist, wenn wir es aushalten, ihn nicht zu reparieren. Und das halten wir nur aus, wenn wir es aushalten, uns selbst nicht zu reparieren.

### **Annahme statt Wertung - Von der Ganzheit zur Vollkommenheit**

Streben wir nach Gesundheit, im Sinne einer klaren Definition, was krank und was gesund ist, streben wir nach einer Form von Perfektion. Wir versuchen einem Bild zu entsprechen, wie wir zu sein haben: gesund. Sowohl als Heiler wie auch als Patienten entgeht uns damit die

entscheidende Chance, ganz zu sein, bzw. dem anderen ganz zu begegnen. In dem Moment, wo wir krank sind, ist die Krankheit ein Teil von uns. In dem Moment, wo wir aggressiv sind, ist die Aggression ein Teil von uns. Leugnen wir dies, verleugnen wir einen Teil von uns. Ganzheit ist so nicht möglich.

### **Wenn wir erkennen, dass unser Ganzes eine Einheit bildet, erkennen wir auch, dass in dieser Einheit alles zusammenhängen muss.**

Und nur wenn wir bereit sind, dieser Einheit in seiner Gesamtheit zu begegnen, haben wir die Chance, die Funktion einzelner Anteile zu erkennen. Wer weiß, welche Funktion Aggression in dir hat? Wer weiß, welche Liebenswürdigkeit dadurch in dir möglich wurde? Wer weiß, welche Funktion diese Krankheit in deinem System, in deinem ganzen Leben hat? Du kannst es entdecken, wenn du bereit bist, all dem in dir vorurteilsfrei zu begegnen.

Wenn wir bereit sind, anzunehmen was ist, verabschieden wir uns zwar von gängigen Vorstellungen der Perfektion, durch das Loslassen dieses Anspruches eröffnet sich uns jedoch eine neue, ganz überraschend schöne Möglichkeit: jene der Vollkommenheit. Wenn alles in uns sein darf, werden verschiedene Aspekte als Gegenspieler in einem großen Ganzen erkannt.

### **Geben wir diesen verschiedenen Aspekten in uns durch unsere Gegenwärtigkeit den Raum sich zu bewegen, geschieht das Wunder der Transformation von selbst.**

Alles findet seinen Platz in der Ordnung in uns. Und dann kehrt Frieden ein, weil das ja unsere eigentliche Sehnsucht ist: sein zu dürfen, wie wir sind und vollkommen zu leben.

© Amana Virani

**Erschienen im PRISMA Magazin  
Ausgabe 03/04 2007**