

# Lebensführung

## mit den Hilfsmitteln Yoga, Meditation, Bachblüten und Akupunktur

Von Dr. Bodo Wettingfeld

Die Welt kannst Du nicht verändern. Aber dadurch, dass Du Dich selbst veränderst, verändert sich die Welt für Dich.

Wer das Ziel wahrnimmt, kann niemals mehr den Weg verlieren.

Selvarajan Yesudian

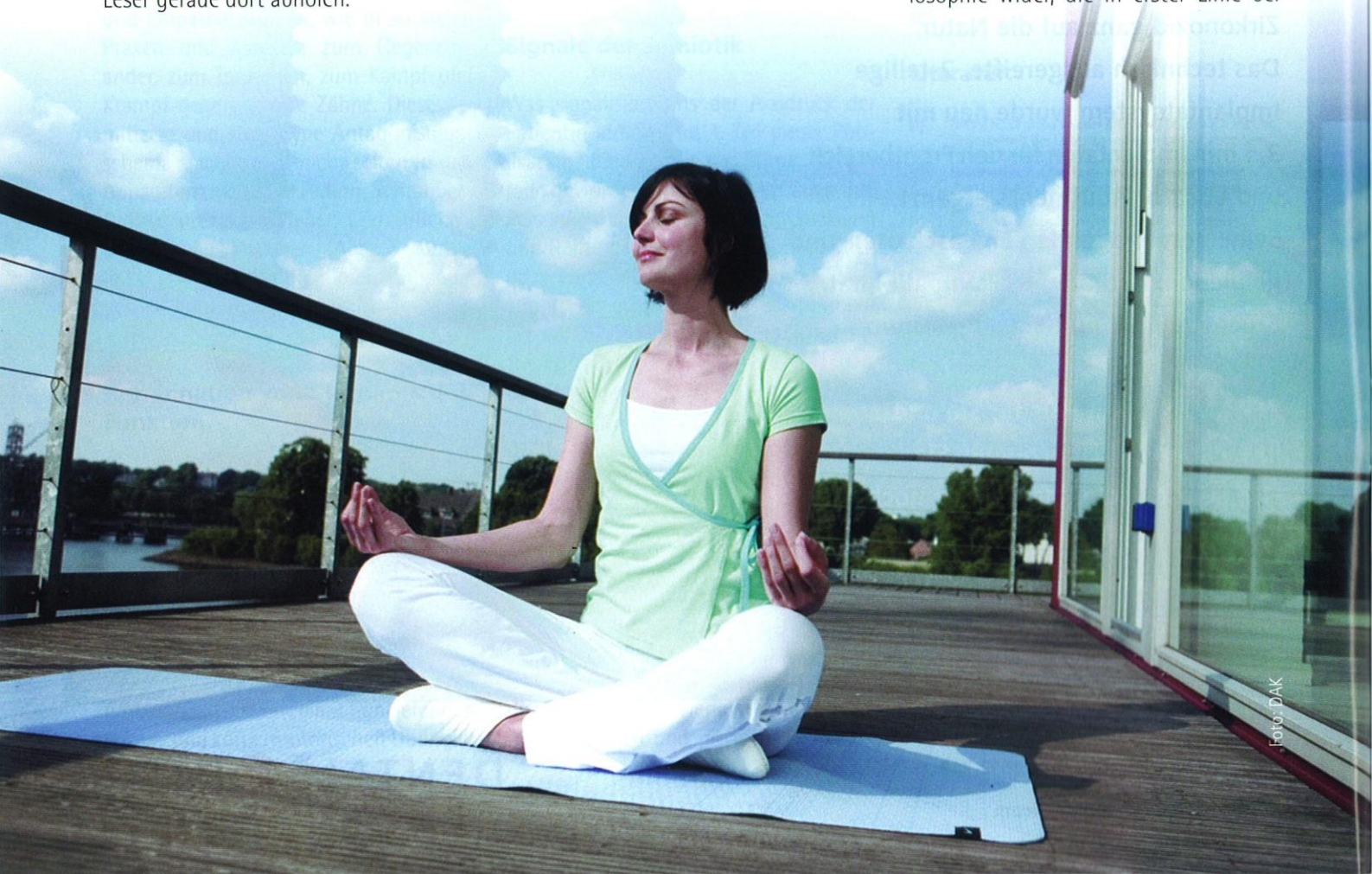
Wenn wir im ärztlichen Kontext von Begriffen wie Lebensberatung oder Lebensführung sprechen, denken wir vor allem an unsere Patienten und wie wir ihnen Ratschläge für eine Optimierung geben können. Weniger oft stellt sich die Frage nach Führung der eigenen Person: Wie führe ich mich eigentlich selbst? Der folgende Artikel möchte die Leser gerade dort abholen.

Ich möchte Ihnen authentisch näher bringen, wie es mir selbst mit den im Titel erwähnten Hilfsmitteln möglich ist, der Führung der eigenen Person einen konkreten Rahmen und einen fassbaren Inhalt zu geben. Der Ansatz ist: Nur wer sich selbst führen kann, ist auch in der Lage andere zu führen, zu beraten und zu geleiten. Er gipfelt in der Praxis:

*Versuche stets und in allem das Angenehme für dich mit dem Nützlichen für die anderen zu verbinden.*

Zenta Maurina

In den beiden eingangs gesetzten Zitaten von Selvarajan Yesudian spiegelt sich bereits viel von einer Lebensphilosophie wider, die in erster Linie bei





sich selbst beginnt. Selvarajan Yesudian wurde 1916 in Indien geboren, kam 1938 nach Ungarn und siedelte 1950 in die Schweiz über, wo er bis ca. 1990 Yoga und Lebensführung unterrichtete. 1998 verließ er diese Welt.

Ich habe ihn 1974 kennen lernen dürfen und dieser Kontakt gab meinem damals nach Orientierung ringenden Leben eine bis auf den heutigen Tag unverrückbare Richtung. Zentral dabei die Beantwortung der Fragen nach dem Sinn unseres irdischen Daseins: Wer bin ich und was ist meine Aufgabe hier auf Erden?

Yesudian wurde nicht müde Menschen immer und immer wieder als Antwort zu geben: „Ich bin Geist, grenzenlos, stark, nie geboren unsterblich und ewig frei. Ich offenbare diesen absolut vollkommenen Geist im Körper als strahlende Gesundheit, schöne Form, Verjüngtheit, in der Seele als Harmonie und in meinem Geist als mein ewiges Sein.“

### Verantwortung für Körper, Geist und Seele

Um diese beiden zentralen Säulen ordnete er sein System des Hatha-Yoga mit den wesentlichen Facetten Atmung, Bewegung und mentaler bzw. emotionaler Arbeit. Die Botschaft ist: Als absolut vollkommener Geist arbeite ich mit den Hilfsmitteln Gedanken und Gefühlen am Körper, gehe in ihn hinein, nehme ihn in meinen Besitz und drücke mich durch ihn aus in möglichst vollkommener Art und Weise. Ich verstärke dieses Erleben durch bewusst ausgeführte körperliche Übungen und unterstütze diese Arbeit durch Einbindung bewusst ausgeführter Atmung.

Wir alle sind geistige Wesen und über das Bewusstmachen, dass wir alle die gleiche Luft atmen, kann uns die universelle Verbundenheit mit allem und allen wunderbar deutlich werden.

„Du hast dich krank gedacht, nun denke dich gesund“, war vor dem Hintergrund Gesundheit und Krankheit eine weitere zentrale Botschaft, die das Zitat zu Beginn mit weiterem Leben füllt.

Es geht darum Verantwortung zu übernehmen, für alles was mit mir geschieht,

in den so genannten guten, wie den schlechten Zeiten. Alles was geschieht hat mit mir zu tun, es gibt keinen Zufall. Sich eine solche Lebensphilosophie zu erarbeiten ist eine lebenslange Arbeit, wobei vor allem bei dem finalen Schritt der Verinnerlichung viel Geduld und Konsequenz von Nöten ist.

Zentraler weiterer Pfeiler dabei ist der Begriff Meditation. Diese hat eine wesentliche Facette, die Praxis und die wiederum erfordert Zeit, von der die meisten Menschen behaupten, dass sie besonders davon nun wirklich nicht viel hätten. „Wer jeden Tag zwei Stunden für die Meditation aufwendet, für den kann es im Leben nicht mehr schlimm kommen.“ Das ich erfahre ich täglich neu.

### Integration in den zahnärztlichen Alltag

All das bisher Beschriebene ist für mich zentraler Bestandteil in der Arzt-Patienten-Beziehung geworden. Natürlich arbeite ich auch ganz normal zahnärztlich. Und natürlich gibt es auch viele Behandlungen, wo all diese Dinge kein Thema sind. Trotzdem ist meine Tätigkeit, mein Zugang zu meinen Nächsten, zu meinen Patienten, durchtränkt von dieser Arbeit an mir selbst, von meinen Erfahrungen, welche ich durch ein authentisch gelebtes Beispiel meinen Patienten immer dann schenke, wenn es nötig ist.

Vor Jahren kam einmal ein Vertreter in meine Praxis und wollte mir ein Internet-Konzept verkaufen. Er setzte sich zunächst mit der Bitte, einige Minuten verweilen zu dürfen. Danach sagte er: „Ich besuche im Augenblick die Zahnarztpraxen am Ort und verbringe viel Zeit in den Wartezimmern. Wenn ich in die Gesichter der Patienten sehe, nehme ich vor allem Angst wahr. Hier bei Ihnen ist es ganz anders. Ich fühle mich schon nach dieser kurzen Zeit ruhig und wohl. Übrigens glaube ich nun nicht, dass mein Produkt etwas für sie ist.“ So verabschiedete er sich. Ich bemühe mich eine Kultur zu schaffen, wo die Menschen spüren, was Ganzheitlichkeit bedeuten könnte. Die Praxis ist gewidmet dem Schönen, Wahren und Guten. Jeder Patient, der die Tür durchschreitet, läuft unter

diesem Schriftzug her. Neben der rein zahnärztlichen Tätigkeit gebe ich all das Beschriebene in praktischer Übung an meine Patienten weiter. Vorträge und regelmäßige Meditationsabende gehören zum festen Rahmen. Ebenso regelmäßige Yogastunden in einer Villa einige Kilometer entfernt.

### Einfachheit, Demut und Mitgefühl

„Bewege Dich unter Deinen Mitmenschen wie ein Lufthauch oder ein Sonnenstrahl. Allzeit bereit ihnen zu helfen, aber ihnen niemals deinen Willen aufzwingend.“ Dieses Zitat den englischen Arztes Edward Bach möge überleiten zu einem weiteren Begriff, den Bachblüten. Ende der 1990er kam ich mit Leben und Werk von Edward Bach in Berührung. Und sofort fand ich Resonanz zu seiner Lebensphilosophie:

„Simplicity, humility and compassion“, Einfachheit, Demut und Mitgefühl. Sein gesamtes Wirken, was er nicht unterteilt in ärztlich und nichtärztlich, widmete er diesem Ideal. Dies hingte er mit weiteren Worten so hoch spirituell auf, dass ich das Buch, in welchem ich alles beschrieben fand, recht schnell wieder bei Seite legte. Aber schon bald ergriff ich es erneut und bis auf den heutigen Tag ist es mir eine unversiegbare Quelle von Dankbarkeit, Freude und Wohlgefallen.

Außergewöhnlich, die Lehren von Jesus Christus für die ärztliche Tätigkeit praktisch dargelegt zu bekommen. Mitmenschliche Begriffe wie Brüder und Schwestern, brüderschaftliches, gemeinschaftliches Leben als zentrale Säule in eine Arzt-Patienten-Beziehung einzubinden. Demut zu entwickeln vor der unermesslichen Größe des Schöpfers, wieder das Staunen zu lernen vor der unvergleichlichen Schönheit der Natur und Mitgefühl zu entwickeln in dem Sinne, wie es zum Ende der Johannes Offenbarung in der Botschaft des Engels an Johannes heißt:

„Ich Johannes fiel auf die Knie, um dem zu danken, der mir all dieses zeigte.“ Er aber sagte: „Tue das nicht, ich bin dein Mitknecht, bete Gott an.“





Das Haus von Edward Bach im englischen Sotwell

Jahre später habe ich des Öfteren die Gelegenheit gehabt, das Haus im englischen Sotwell zu besuchen, wo Edward Bach seine letzten Jahre verbrachte. Jenseits des geschriebenen Wortes habe ich dort gespürt, was ich vorher in all den Schriften und in der praktischen Anwendung des Bachblütensystems erfahren habe. All das rundete sich für mich durch den Besuch von Haus, Garten und Grabstätte zu einer solchen Authentizität, dass mein Herz nach wie vor voll davon ist, diese Dinge weiter zu tragen. So ist das System, die 38 Bachblüten sowie die Rescue-Präparate, im praktischen Einsatz zentraler Bestandteil meiner Lebensführungsarbeit mit den Patienten.

### Gefühle als Weg zur Heilung

Edward Bachs therapeutischer Ansatz ist: Jedes Symptom, ohne Ausnahme, ist Ausdruck einer seelischen Qualität. Deshalb kümmere dich nicht um das Symptom, sondern frage den Menschen immer nur wie er sich fühlt. Dann gebe eine Blüte, die den jeweiligen Gefühlszustand verbessert. Hat sich dieser verbessert, wird früher oder später das Symptom verschwinden, wird hinwegschmelzen, wie Schnee unter der wärmenden Sonne im Frühling.

„Wenn wir erst einmal unsere Göttlichkeit erkannt haben, ist der Rest ganz einfach. So einfach ist sie die Geschichte des Lebens.“ Dies können als Fazit und weitere Botschaft seines Lebens stehen, vereint mit der Inschrift auf seinem Grabstein: „Ich bin bei euch, bis ans Ende eurer Tage.“

Einfachheit, die dritte Säule seiner Philosophie: Alles vom Standpunkt des Höchsten zu betrachten, nur noch ein Fach zu haben, in welche ich die Dinge einsortiere, Vermeidung von komplizierten Strategien, Reduktion auf das absolut Wesentlichste. Heilung ist gewiss, aber nur die Liebe kann sie wirklich dauerhaft realisieren.

### Universelle Prinzipien

So ergibt sich der Brückenschlag zur dritten Säule, der Akupunktur. Wie ist sie vor all dem Beschriebenen einzuordnen? Lassen sich die hoch idealisierten Ansätze von Selvarajan Yesudian und Edward Bach damit verbinden?

Die Antwort gibt uns die Orientierung an universellen Prinzipien oder Gesetzmäßigkeiten. Stellen wir die Liebe in den Focus dieser Betrachtung, so ist sie das zentrale Prinzip, wie es auch schon Paracelsus formulierte: „Höchster Grad der

Arznei ist die Liebe.“

Fächern wir die universellen Prinzipien weiter auf. So kommen wir etwa zum Prinzip der Entsprechung. Verbinden wir das mit der Einfachheit, so nähern wir uns einem effektiven System der Ohrakupunktur nach dem Vier-Punkte-System, mit der Grundlage dieser Prinzipienorientierung. Der Mensch ist der Makrokosmos. Das Ohr der Mikrokosmos, das eine entspricht dem anderen und ist über es zu diagnostizieren und zu behandeln. Das Ohr ist wieder Makrokosmos zu Teilen in ihm selbst, die wieder Mikrokosmos sind. Daher muss es möglich sein, auch über kleine Teile im Ohr selber das Ganze zu behandeln. Wir nähern uns nun von der Peripherie mit ihrer Mannigfaltigkeit – ca. 130 Ohrpunkte – immer mehr dem Zentrum, der Eins, der Einfachheit, mit idealerweise nur noch einem Punkt.



Fotos: Autor

So ergibt sich ein ähnliches Konzept, wie wir es von Edward Bach kennen: Kümmere dich nicht um das Symptom: Also: Nicht mehr für jedes Krankheits-symptom ein Ohrakupunkturkonzept, sondern für jedes Symptom das gleiche Punkt-konzept, sprich, noch vier genau definierte Punkte.

Eingebunden in die beschriebene Lebensphilosophie, die authentisch gelebten Botschaften von Selvarajan Yesudian und Edward Bach, eröffnet sich mir in der praktischen Anwendung der Ohrakupunkturmethode im Alltag die

Möglichkeit Menschen sofort bei den unterschiedlichsten Beschwerden Hilfestellung zu geben. Ich benutze dies sehr oft als vertrauensbildende Maßnahme, die Schmerzzustände und Unwohlsein ganz schnell lindert und den Boden bereitet, Menschen in der beschriebenen Form Hilfestellung zu geben.



Ich habe Ihnen, liebe Leser, meinen Ansatz von Lebensführung vermitteln wollen und Wege aufgezeigt dies zu realisieren. Möge es gelungen sein.

Dr. Bodo Wettingfeld  
Schwester-Aicharda-Straße 22  
5975 Arnsberg  
Tel.: 0171 8031861

**Literatur:**

Zu allen Bereichen detailliert beim Verfasser auf Anfrage unter der genannten Telefonnummer.