

LOSLASSEN, WERTSCHÄTZEN UND DIE LIEBE VERDAUUNG

Eva Gerussi
www.gerussi-kinesiologie.ch



So. Heute bin ich radikal. Ich setze zur Abwechslung das Wort «Loslassen» auf die Liste der Unwörter und verabschiede mich vom Gedanken, loslassen zu müssen. Ich lass mich fallen. Ich falle tief, tief, tief. Nichts bietet mir mehr Halt, keine Schuldgefühle, nicht die Wut, nicht meine Kritiksucht, nicht einmal mehr mein Aktivismus. Wer bin ich denn noch? Ich bin durchgefallen durch alle Maschen. Und lande auf dem Boden der Realität. Meiner Realität. Und was entdecke ich da?

Eine neue unbekannte Welt. Da gibt es wie im Märchen einen Apfelbaum und einen Backofen, die mir ihre ausgereiften Produkte zur Ernte anbieten. Die Goldmarie hat's erfasst und alles schön gepflückt und geerntet. Dafür wurde sie reich mit Goldregen belohnt. Was aus der Pechmarie geworden ist, brauche ich nicht zu erzählen...

Da loben wir das gute Kind, das sich der wertvollen Güter annimmt, statt sie, wie die Pechmarie, verrotten zu lassen und nur auf die Belohnung aus ist. Ich habe mich in den Brunnen fallen lassen und zu meinem Erstaunen entdecke auch ich da in den Tiefen meines Ich's solche Schätze. Was mach' ich nun. Sie liegen lassen oder ernten? Wenn ich sie ernte, bekomme ich Belohnung. Jedoch gibt es neidische Nachahmer oder ich fühle mich schlecht, weil ich für diesen Reichtum nichts geleistet habe. Ich möchte nicht überheblich scheinen oder besser sein als die anderen. Mit all dem Überfluss kann ich auch nichts anfangen ausser hergeben, oder sie zugrunde gehen lassen. Wir alle haben in dieses Leben vielfältige vollreife Früchte mitgebracht, bereit zum Ernten. Wir nennen sie «Begabungen» oder «Talente».

Das Kleinkind entdeckt eben, dass sein grosses Geschäft sein eigenes Produkt ist und will es voller Stolz in den Windeln behalten. Die Eltern reden ihm jedoch ein, dass das stinkt und eklig ist. Nun gibt das Kind halt nichts mehr her. Doch der Bauch tut weh und die Not ist

gross. Es hat in seinem zarten Alter bereits einen harten Nacken.

Das fünfjährige Mädchen liest mit seinem fünf Jahre älteren Bruder seine Schulbücher und langweilt sich, weil er immer so lange braucht, bis er mit der Seite fertig ist. Erst rechnet es mit Feuereifer, aber bald schon zeigt es eine Rechenschwäche und mit einher gehen Bauchkrämpfe, Verstopfung, und Dauerschnupfen.

Der Erstklässler malt für sein Leben gern. Doch eines Tages kommt er nach Hause, wirft seine Malfarben in eine Ecke und will nie mehr malen: «Ich kann das sowieso nicht», weint er. Die Worte bleiben ihm im Hals stecken, der unverdaubare Rest der Nahrung im hinteren Ausgang.

Der junge Mann ist ein hochbegabter Mathematiker. Er erntet seine reifen Früchte zwar, doch versteckt er sie, indem er sich immer zuhinterst anstellt und allen andern zu ihrem Vorteil hilft. Sein Lohn ist, dass er immer für alles verantwortlich gemacht wird und bis heute keine Lehrstelle gefunden hat. Immer wieder leidet er an Rachenentzündungen und an rheumatischen Beschwerden. Ausserdem ist er von unvermittelt auftretendem Durchfall geplagt...

Natürlich sind das nur kleine Beispiele, doch immerhin ein beachtlicher Teil einer Wahrheit. Ein Teil, der es Wert ist, beachtet zu werden. Es ist nämlich die traurige Geschichte des Selbstwertes. Des Wertes, den ich mir selber zugestehe, als den ich mich selber empfinde und erfahre, als den ich mich meiner Mitwelt offenbare.

Wie oft höre ich die Klage: «Mir fehlt es einfach an Selbstwert.» Das stimmt so natürlich nicht. Jeder Mensch hat einen durchaus kraftvollen Selbstwert. Mein Selbstwert sagt mir mit deutlichen Worten: «Hey, das kriegst du hin!» oder «Wo denkst du nur hin?» Entsprechend bin ich motiviert und guten Mutes, meine Ideen in die Tat umzusetzen oder ich traue mich nicht, etwas von mir zu veröffentlichen.

Elementare Nahrung

Die Themen des Metall-Elementes zeigen eindrücklich die ewigen Kreisläufe dieser beiden Polaritäten auf. Metall und edle Steine sind die Verdichtung von Mineralstoffen, die in der Erde enthalten sind. Wir erachten diese als wertvoll,



ernten soviel wir können und machen uns damit reich. Ausserdem steht das Element auch für Kommunikation und Vernetzung, für Ernten und Hergeben, für Wachstum und Wandel.

Unsere eigenen Metalle und Juwelen, du kannst sie auch Produkte, Ideen oder Schöpfungen nennen, sind die Verdichtung der Impulse, die unseren Fähigkeiten, Begabungen und Talenten entspringen.

Das Produkt entwickelt sich weiter, ich werde die Früchte davon ernten in ihrer ganzen Fülle und Farbenpracht und diese wiederum in mir als Erfahrungen vernetzen. Das ergibt ein grossartiges Netzwerk. In der Quintessenz ergibt das den Stoff, aus dem ich gewoben bin und dessen Wert ich mir bewusst bin.

Es ist ein Netzwerk von Talenten, Produkten, Erfahrungen und eingefahrenen Ernten. Aus genau diesem Stoff sind wir gewoben und so wirkt sich dieser als die Bewertung und Überzeugung von uns selbst kraftvoll im ganzen Leben aus. Die Menschen aus den Beispielen haben auch geerntet: Selbstzweifel, Gewissensbisse und die Überzeugung, dass nichts wert ist, was von ihnen kommt.

Ein solcher Selbstwert wirkt äusserst wirkungsvoll mit, die eigenen Ideen zu bekämpfen. Und sollte doch aus Versehen mal eine aufkommen, fühle ich mich schuldig und ziehe sie kraftvoll in mich zurück. Die gebe ich nicht her, niemals!

Nach einer Weile beginnt mein Bauch zu drücken, es wäre Zeit, dass ich mal wieder...doch das Geschäft läuft einfach nicht. Was ist nur mit meiner Verdauung los? Habe ich nun wohl einen Reizdarm oder noch Schlimmeres? Jedenfalls scheint das schon chronisch zu sein.

Der Bezug zum Menu:

Der Dickdarm-Meridian verläuft auf der Oberseite des Armes vom Zeigefinger bis zum Ansatz der Nasenflügel. Seine 20 Akupunkturpunkte haben vielfältige Wirkun-

gen und werden angewendet um diverse Symptome zu behandeln. Auffallend viele dieser Punkte stehen in Bezug zu Symptomen des Hals-Nasen-Ohren-Rachen-Bereichs bis hin zu Sinusitis und Trigeminus-Neuralgien. Weitere Punkte auf dem Dickdarm-Meridian wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend, insbesondere bei schmerzender Nacken-Schulter-und Armpartie sowie bei rheumatischen Beschwerden. Oftmals ist es angezeigt, einen Tennisellbogen über die entsprechenden Punkte auf dem Dickdarm-Meridian zu behandeln.

Dicke Post

Ich halte also zurück, was in mir Wichtiges und Wertvolles ist, und wenn etwas raus will, klemme ich einfach zu. Ich halte daran fest, dass das was von mir kommt, nichts Gutes sein kann. Immerhin gibt das Halt.

Wenn dann das Geschäft stockt, wird der Dickdarm in seiner Funktion dafür verantwortlich gemacht. Oder meine Unfähigkeit, loszulassen. Logisch nur, dass mit der Zeit meine lebendigen Güter zu Abfall vergären, von den Zweifeln und Schuldgefühlen zersetzt werden. Das bläht nicht nur den Bauch, es verstopft, schmerzt und stinkt auch noch.

Diarrhoe, Obstipation, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Fisteln, Fissuren – Namen wie im Blumenladen. Doch handelt es sich dabei um Blüten unserer Verdauung, die alles Andere als blumig sind, sondern äusserst ernst zu nehmende Störungen des Verdauungsapparates in milderer oder heftigeren Formen, von temporär bis chronisch.

Unzählige Ratgeber wissen dazu so viele Erklärungen über Ursachen und Abhilfen, die zweifellos richtig, wichtig und hilfreich sind.

In einschlägigen Büchern über die psychologischen Ursachen von Symptomen wird eindringlich geraten, bei Verdauungsproblemen «Alten Mist», «Harte Brocken», «Unverdaulichen Ärger» oder diesen «Brocken-Konflikt» loszulassen. Na toll! Aber wie?

Weiser Rat mit Sahne

«Vereinigung der Täler» heisst ein entscheidender Punkt auf dem Dickdarm-Meridian. Er wirkt als verbindend und einigend in den Widersprüchen in uns, als unterstützend im Drang nach Aussen.

Unsere Erzeugnisse drängen nach Aussen, egal, wie wir sie bewerten. Damit wir sie jedoch frohen Mutes veräussern können, ist es wichtig, die Widersprüche in uns zu vereinigen.

Das ist wie Frieden schaffen in mir, integrieren, dass ich sowohl wundervolle Talente als auch für mich überflüssiges Gerümpel in mir habe.

Der Dickdarm ist Meister im Wertschätzen. Er schätzt den Wert ab, den eine Substanz für mich hat. Was mir selber nützlich ist zum Aufbau wird resorbiert und zu neuen Wertstoffen verarbeitet. Der Rest wird an intemem Ort veröffentlicht. Halten wir es wie der Dickdarm. Schätzen wir ab, welche Erfahrungen uns helfen, unsere inneren Schätze weiterzuentwickeln, bis wir freudig und stolz ein Produkt ans Licht bringen können. Schätzen wir unsere Ideen und Handlungsimpulse hoch. Was wir machen, muss nichts nützen. Es nützt uns und allen am meisten, dass wir eine Erfahrung machen. Die Erfahrung, dass wir etwas bewirken können. Das gibt Freude und Stolz. Das motiviert, das nächste Unternehmen zu starten, zu erfahren, was funktioniert und was es zu optimieren gibt. Wir entwickeln ein Bewusstsein unserer selbst, fühlen uns wichtig und wertvoll. Wow!

Wage in deiner Denkstube mal einen Seitensprung. Spring vom Gedanken des Loslassens zur Idee des Hergebens. Etwas geben, das von dir ist, es seinem eigenen Leben übergeben, es an die Welt gegeben, damit es wachsen und wirken kann. Was für ein Glück, was für ein Stolz!