





Die 7 Tore des Lebens

Vertrauen, Freude, Kraft, Liebe, Kreativität, Klarheit und Weisheit bilden das »Werkzeug« des Menschen, um Herausforderungen im Leben meistern zu können.

Warum wir dieses Buch geschrieben haben

Mit den sieben Toren des Lebens bezeichnen wir die Kernkompetenzen, die der Mensch im Verlauf seiner Entwicklung in unterschiedlichen Lebensphasen erwirbt.

Traumata und schlechte Erfahrungen können zu jedem Zeitpunkt Ängste und Verhaltensweisen aktivieren, die das erschweren.

Mithilfe der 49 Schlüsselfragen ist es möglich, das Gebiet einzugrenzen, in dem ein Ungleichgewicht herrscht. Die vorgestellte Methode kombiniert die effektivsten Techniken aus dem Yoga und Ayurveda sowie unterschiedliche Atem-, Entspannungs- und Meditations-techniken mit westlichen Therapie- und Coaching-Methoden. Der Grund für die besondere Wirksamkeit dieses Vorgehens liegt im mehrdimensionalen neuronalen Lernen auf verschiedenen Erfahrungs- und Verhaltensebenen. Dabei werden alte, unbrauchbar gewordene mentale Muster in einem sicheren Rahmen neu

strukturiert und sinnvoll vernetzt. Eine Erfahrung für alle Sinne.

Die erstaunliche Wirksamkeit von Yoga und Meditation wird in modernen Untersuchungen (Kernspinaufnahmen, Gen- und Blutanalysen, EEG und EKG, Schlaflabor, Krebsforschung) immer wieder bestätigt. Bessere Schlafqualität, Linderung von chronischen Schmerzen, Panikattacken und Depression, Regulierung von Blutdruckproblemen, Vorbeugung von Demenz und sogar die »Stummschaltung« von Tumorzellen wurden wissenschaftlich nachgewiesen. Wir haben während unserer Arbeit und Recherchen sehr viele unterschiedliche Methoden der Körperarbeit und ihre Wirkung auf Menschen kennengelernt. Keine davon war so umfassend wirksam und dabei so

einfach zu erlernen wie Yoga und Meditation. Aus diesem Grund bilden ihre wirkungsvollsten Übungen die zuverlässige Basis dieses Buches. Die kraftvolle Funktionalität bezieht das Buch aus den modernen Wissenschaften, ihren klaren Modellen und Coaching-Techniken. Die Ausstrahlung des Buches beruht auf der Verbindung zur Kunst, die Schönheit und Wohlbefinden als wertvolle Essenz schöpferischer Arbeit versteht.

» *Besteht Klarheit über den unveränderlichen Kern des Bewusstseins, so bilden Gefühle und Gedanken keine Schleier mehr und alles Wissen steht für immer klar zu Verfügung. Fühlen und Denken sind von der Zeit befreit und es ergeben sich keine Taten mehr aus dem Zwang, etwas bewerkstelligen zu müssen.* «

Yoga Sutra des Patanjali 4.31–4.33

Anwendungsbereiche

Mithilfe der beschriebenen Übungen kann jeder Mensch ein tiefes Verständnis der eigenen Persönlichkeit und der für sie optimalen Entfaltungsbedingungen entwickeln. Paare, Teams, Schulen und Familien, die zusammen mit dem Buch arbeiten, können Toleranz und kreative Kooperation auf vielen Ebenen erfolgreich und nachhaltig fördern.

Für professionelle Berater, Therapeuten, Ärzte und Yogalehrer bietet dieses Buch eine wertvolle Methodensammlung mit einem praktischen Leitfaden für die ganzheitliche Begleitung und Unterstützung ihrer Klienten. Besonders gut hat sich die Methode in folgenden Bereichen bewährt:

Auf der körperlichen Ebene

- stabile Gesundheit und Prävention von Burn-out und Depression
- Vorbeugung und Behandlung von Gewichts-, Rücken- und Gelenkproblemen
- Linderung von Herz-, Kreislauf-, Atem- und Hautproblemen

Auf der mentalen Ebene

- Förderung von Vision und Kreativität
- Wertschöpfung und positiver Wandel für Individuen und Unternehmen
- erfolgreiche Kommunikation und kluge Führung

Auf der emotionalen Ebene

- achtsame Krisenbegleitung und kreatives Konfliktmanagement
- glückliche Beziehungen und gesunde Intimität
- ganzheitliche Behandlung und Prävention von Sucht

Die sieben Lebensphasen

In sieben Lebensphasen durchlaufen wir Reifungsprozesse: Kindheit, Jugend, Ausbildung, Partner- und Elternschaft, Berufstätigkeit, reifes Erwachsenenleben und Alter.

Diese uralten biologisch bedingten Rhythmen prägen tief die Befindlichkeit des Menschen. Erschöpfung, Burn-out und depressive Verstimmungen sind häufig erste Anzeichen eines ernst zu nehmenden Ungleichgewichts zwischen den sich verändernden körperlichen, geistigen und seelischen Bedürfnissen in den unterschiedlichen Lebensphasen. Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, auf welchen Ebenen ihrer Existenz ein Ungleichgewicht herrscht. Sie können die beginnenden Anzeichen oft nicht rechtzeitig erkennen und fühlen sich von unangenehmen Symptomen bedrängt oder überwältigt, die sie nicht richtig einordnen können. In konventionellen Arbeits- und Lebenszusammenhängen gibt es selten genügend Raum für gesunde körperliche Balance und inspirierende,

individuelle Entwicklung. Werden natürliche Rhythmen und Entwicklungsstufen aber auf Dauer ignoriert, so wird der Mensch unglücklich oder krank.

Jeder Mensch befindet sich in einem ganz bestimmten Entwicklungsstadium, das von seinem individuellen Lebensalter, seiner Lebensstufe und seinen bisherigen Erfahrungen geprägt wird. Menschen, denen diese entwicklungsbedingten Besonderheiten nicht bekannt sind, reden oft aneinander vorbei. Es ist für sie schwierig, gemeinsame Ziele zu verfolgen und Enttäuschungen zu verarbeiten. Die Kenntnis dieser Stufen erlaubt es, voneinander zu lernen und motiviert, an der Entfaltung des eigenen und gemeinsamen Potenzials zu arbeiten.

Im direkt anschließenden einführenden Buchteil werden sieben traditionelle Lebensstufen und die ihnen zugehörigen Kernkompetenzen beschrieben. Der darauffolgende Praxisteil des Buches beleuchtet in 49 Schlüsselfragen die subtilen Aspekte dieser Kernkompetenzen und macht sie mit praktischen Übungen erfahrbar. Es ist nie zu spät, diese zu erlernen, wenn das in der eigenen Biografie bisher nicht vollständig möglich war.

Wenn dieses Buch dazu beitragen kann, dass die Arbeit von Familien als frühester und wichtigster Baustein in der gesunden Entwicklung des Menschen anerkannt wird und deutlich höhere Wertschätzung sowie finanzielle Förderung erfährt, dann wäre sehr viel von dem erreicht, wofür wir unser Wissen und unsere Erfahrung seit vielen Jahren einsetzen.

Die Tore des Lebens sind ein Sinnbild für die Stufen menschlicher Entwicklung. Jeder Mensch wächst sowohl für sich allein als auch gleichzeitig mit und durch andere. Aus diesem Grund sind auf den folgenden Bildern zu den sieben Toren Menschen einer Familie in spielerischen Yogapositionen abgebildet, die einander Schutz und Vertrauen schenken, gemeinsam Balance finden und dabei kreativ sind, Stärke und Mut entwickeln und Liebe leben. Das gehört zum Wertvollsten, das man Kindern und Jugendlichen vermitteln kann. In ihrem späteren Leben sind sie damit jeder Herausforderung gewachsen. Aber auch als Erwachsener ist es noch möglich, mit Willenskraft und Geduld neue Kompetenzen zu erwerben.

» *Gesundheit ist Reichtum, geistiger Frieden ist Glück. Yoga zeigt den Weg.* «

Swami Sivananda

Kindheit und Vertrauen

»Der Yogaweg des zwischenmenschlichen Verhaltens umfasst Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Großzügigkeit, Handeln im Bewusstsein des Göttlichen und Anspruchslosigkeit. Meisterschaft entsteht, wenn wir uns unbeeinflusst von Herkunft, Ort, Zeitpunkt oder Situation, in der wir sind, an diese Regeln halten.«

Yoga Sutra des Patanjali 2.30 und 2.31

In unserer Kindheit durchschreiten wir – wenn alles gut läuft – das Tor des Urvertrauens durch die tiefe Erfahrung von Geborgenheit und elterlicher Liebe. Wurde dieses Bedürfnis in der Kindheit nicht gestillt, so bleiben wir oft noch als Erwachsene ängstliche Bittsteller statt kühne Botschafter der Liebe. Angst vor Verlust und Mangel hält uns gefangen. Doch als Erwachsene müssen wir nicht mehr wie ein kleines Kind darauf hoffen

und warten, dass andere diese tiefe Sehnsucht nach echter Geborgenheit erfüllen. Mithilfe der »sieben Schlüssel zum Vertrauen« (Seite 30) können wir die Samen dieser wichtigen Fähigkeit nun selbst aussäen und pflegen. So erwachsen wir freundlich den kindlichen Bedürfnissen, die in den ersten sieben Jahren unseres Lebens angemessen waren, später aber unsere Entwicklung und erwachsene Liebesfähigkeit blockieren.



Frühe Jugend und Freude

» Aus Zufriedenheit, ungeachtet der äußeren Umstände, erwächst grenzenloses Glück. «

Yoga Sutra des Patanjali 2.42

Das Erleben der Vielfalt statt der Einheit steht nun im Mittelpunkt des gesunden Erlebens. Der Mensch zwischen dem 7. und 14. Lebensjahr kann zugunsten höherer Ziele auf etwas verzichten und erwirbt Geduld und Einfühlungsvermögen. Er lernt, seine Kräfte spielerisch mit anderen zu messen und entdeckt die Freude am eigenen und anderen Geschlecht. Der faire Umgang mit Konflikten wird geübt. Verläuft diese Phase im Leben optimal, bleibt die lebenslange Freude an neuen Herausforderungen im Leben erhalten.

Statt aus Angst vor Niederlagen wie gelähmt zu sein, erwächst aus klugen Erfahrungen neue Widerstandskraft. Mit dem Höhepunkt der Pubertät nähert sich das Ziel dieser Lebensphase: die Balance zwischen dem Urvertrauen der ersten Jahre und der Freude an der mutigen Erforschung der Welt. Wird dieser Prozess durch Schuld, Scham oder Einengung behindert, so erzeugt dies im Erwachsenen eine diffuse Getriebenheit anstatt innerer Balance.



Jugend und Kraft

»Nur dessen Übung wird Wurzeln schlagen, der lange Zeit ohne Unterbrechung in hingebungsvoller Haltung und mit Rücksicht auf andere übt.«

Yoga Sutra des Patanjali, 1.14

Ausbildung und Lehre fanden traditionell zwischen dem 14. und 21. Lebensjahr statt. Erst in unserem Jahrhundert hat sich dieser Zeitraum stark verlängert bzw. nach hinten geschoben. Es ist die Zeit, in der sich der junge Mensch zum ersten Mal seiner Kraft und Begabung voll bewusst wird und diese gezielt ausgebildet wird. Kraftvolle Präsenz und sicherer Selbstwert prägen diese Lebensstufe in ihrer gesunden Qualität. Auto-

ritäre, lieblose Strenge, Manipulation, mangelnde Anerkennung und Unverständnis oder ungeeignete Berufswahl können die Kraft und den Selbstwert eines jungen Menschen lähmen.

»Die sieben Schlüssel zur Kraft« (Seite 68) bringen den Funken und das Feuer dieses wichtigen Energietores wieder zum Leuchten, wenn wir dazu bisher wenig oder keine Gelegenheit hatten.



Junger Erwachsener und die Liebe

»In der Nähe eines Menschen, der Gewaltlosigkeit erlangt hat, wird Feindseligkeit niemals gedeihen.«

Yoga Sutra 2.35

Zwischen 21 und 28 Jahren werden wir von der Liebe geprägt. Wir erleben die Möglichkeit und manchmal auch die Realität, Eltern zu werden. Die eigenen Wünsche können zugunsten eines anderen Lebens zurückgestellt werden, wir wachsen über uns hinaus.

Dieses Tor liegt genau in der Mitte. Es zu durchschreiten wird schwierig, wenn die ersten drei nicht geöffnet wurden.

Menschen, denen dieses Tor verschlossen bleibt, wagen es nicht, sich selbst in Hingabe zu verschenken. Sie bleiben oft ängstlich oder sehnstüchtig suchend, anstatt durch Vertrauen und Mut den Weg zur Erfüllung zu finden. Die sieben Schlüssel der Liebe fördern ein Nachreifen auf diesem wichtigen Gebiet und bringen uns in Kontakt mit wichtigen Teilbereichen der Liebe: Vertrauen, Dankbarkeit, Toleranz, Mut, Tatkraft, Vergebung und Ausdauer.

