

RUEDIGER DAHLKE - REFLEXIONSFRAGEN ZUM MODUL "KRANKHEIT ALS WEG"

ANTWORTEN:

1. Benenne die drei Schicksalsgesetze

Lösung: 1. Gesetz der Polarität

2. Gesetz der Resonanz

3. Gesetz des Anfangs

2. Auf welchem der drei Gesetze liegt der Hauptfokus bei der Deutung von Krankheitsbildern?

Lösung: Auf dem Gesetz der Polarität, denn die Probleme, die sich zeigen und manifestieren, finden sich immer im Schatten. Klärt man Patienten beispielsweise über die Nebenwirkungen eines Medikaments auf, kann es dazu führen, dass die Angst vor den genannten Nebenwirkungen genau diese auslösen.

3. Wie viele Lebensprinzipien gibt es und wie werden sie unterteilt?

Lösung: Es gibt 12 Lebensprinzipien, die nach den weiblichen und männlichen Archetypen (Yin und Yang) unterteilt sind. Zudem lassen sich in die weiblichen Elemente Wasser und Erde, sowie die zwei männlichen Elemente Feuer und Luft unterteilen.

4. Zu welchem Archetyp lässt sich das Element Feuer zuordnen?

Lösung: Feuer ist dem archetypisch männlichen Prinzip zugeordnet.

5. Welche Eigenschaften werden dem Feuerelement zugesprochen?

Lösung: Wie auch die anderen Elemente zeichnet sich das Element Feuer durch Polarität aus und beschreibt sowohl die positiven Eigenschaften Ausstrahlung und Wachstum, Wärme, Heimat, Licht und Sicherheit, als auch die negativen Aspekte von Aggression und Zerstörung.

6. Welche Krankheitsbilder lassen sich dem Element Feuer zuordnen?

Lösung: Verschiedene entzündliche Krankheiten, Allergien, Kopfschmerzen bis zur Migräne, Zahnschmerzen, Verletzungen der Muskeln, Finger-

nägel-Kauen, aber auch Rheuma und Fettleibigkeit

7. Was bedeutet der Begriff Psychosomatik?

Lösung: Der Begriff setzt sich aus den griechischen Wörtern „Psyche“ (Atem, Hauch, Seele) und „Soma“ (Körper, Leib, Leben) zusammen und beschreibt die Verbindung von psychischen Leiden und ihre physischen Auswirkungen auf den Körper. Das bedeutet, dass unser inneres Wohlbefinden einen Einfluss auf unseren Körper hat.

8. Zu welchen Lebensbühnen lässt sich Angst zuordnen?

Lösung: Lebensbühne 6 (Angst vor der Angst, Angst vor der Zukunft, Kontrollverlust) 8, 10 (Grundangst, Urangst, Todesangst)

9. Welche vorbeugende Maßnahme empfiehlt Ruediger, um sich frühzeitig mit psychischen Problemen auseinanderzusetzen?

Lösung: Um sich frühzeitig mit psychischen Problemen auseinanderzusetzen und zu vermeiden, dass sich Ängste, Neurosen oder Depressionen manifestieren, empfiehlt Ruediger, sich mithilfe der Schattentherapie seinen verborgenen Schatten und Problemen zu stellen.

10. Wie lassen sich Depressionen bearbeiten?

Lösung: Depressionen können bearbeitet werden, indem der Patient sich seinen eigenen frühen Traumata stellt, sie bearbeitet und anschließend loslässt. Weiterhin wichtig wäre es, sich vom Alltagsdruck zurückzuziehen um Zeit für Wesentliches zu finden (zum Beispiel die bewusste Rückkehr zur eigenen Lebensmitte durch Meditation), soweit in die eigene Angst hineinzugehen, bis sich in der Enge die Weite der Erkenntnis auftut, zu lernen, auf die Herausforderungen des Schicksals zu antworten, sich mit der eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen und sich Zeit zu nehmen für eine bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen nach vitaler Lebensäußerung, sowie mit unterdrückter Trauer und Wut.

Es gilt, seinen eigenen, individuellen Lebenssinn und -Inhalt zu finden.

11. Worin unterscheiden sich Burnout und Boreout?

Lösung: Das Burnout beschreibt, wie der Name schon vermuten lässt, ein Ausbrennen aufgrund von zu hohem Leistungsdruck. Ein Ungleichgewicht von geforderter Leistung und zur Verfügung stehender Zeit führt dazu, sich selbst nicht mehr gerecht werden zu können und dadurch auszubrennen. Es kommt zu heftigen Erschöpfungszuständen, bis hin zur Depression.

Das Boreout-Syndrom ist sozusagen der Gegenpol zum Burnout. Es handelt sich um eine Art der Langeweile, die einen auffrisst und ebenfalls zu einem Gefühl der Erschöpfung führt. Sowohl Forderung als auch Förderung bleiben aus. Das sorgt dafür, dass sich der Patient unglücklich und unzufrieden fühlt.

12. Was ist nach Ansicht von Ruediger die Ursache von Krebs?

Lösung: Die Ursache von Krebserkrankungen liegt nach Ruedigers Ansicht in einer ungesunden, destruktiven Form des Wachstums. Bei der Deutung des Krankheitsbildes Krebs gilt es zusätzlich zu beachten, wo im Körper die Krankheit entstanden ist und zu welcher Lebensbühne sich das entsprechende Organ, beziehungsweise der Körperteil zuordnen lässt.

Wo Wachstum nicht gelebt wird, rutscht dieses in Form von bösartigem Zellwachstum in den Körper.

13. Wie kann Bluthochdruck bearbeitet werden?

Lösung: Den entscheidenden Konflikt suchen, statt Dauerdruck auszuhalten und alle Kraft in dessen Lösung stecken, Autoritätsprobleme ausmachen und angehen, sich seinen Feinden stellen, echte innere Selbstbeherrschung finden, Kontrolle der eigenen Emotionen um sie gezielt einsetzen zu können, nach der Auseinandersetzung in die Entspannung finden, Kommunikation pflegen, schnelle, schlagfertige Antworten, aber auch mehr Fokus auf das Zuhören legen, bewusst Atmen und beim Ausatmen loslassen, sich seinen Wunsch nach Anerkennung eingestehen, Druck am richtigen Ort ablassen, eigene Unterdrückung durchschauen und diesen Druck nach außen bringen um ihn endgültig abzulassen, sein eigenes Herz sprechen lassen.

14. Welcher Ebene können Herz-Kreislauf- Probleme zugeordnet werden?

Lösung: 5. Lebensbühne, 11. Lebensbühne, 12. Lebensbühne

15. Welche Darmerkrankung tritt in der modernen Gesellschaft besonders häufig auf?

Lösung: In unserer heutigen modernen Gesellschaft ist besonders das Reizdarmsyndrom sehr häufig verbreitet.

16. Was ist eine kohärente Wahrnehmung und wie können wir sie erreichen?

Lösung: Unser Gehirn besteht aus zwei Hemisphären. Bringen wir diese in Einklang, kommen wir in eine kohärente Wahrnehmung. Das bedeutet, dass unsere Gedanken klar und in sich logisch sind. In unserer Gesellschaft wird die linke, rationale und archetypisch männliche Hirnhälfte häufiger angesprochen. Um uns wieder mehr mit der rechten, archetypisch weiblichen Hirnhälfte zu verbinden können Koordinationsübungen wie zum Beispiel die von Ruediger vorgestellte Übung „Klick-Klack“ sehr hilfreich sein.

17. Was zeigen Kopfschmerzen an?

Lösung: Kopfschmerzen können verschiedene Ursachen haben, generell zeigen sie aber an, dass eine Blockade im Körper vorliegt, die bearbeitet werden muss. Das bedeutet, dass der Schmerz auf der jeweiligen Ebene aufgelöst werden sollte. Dabei gilt es zunächst herauszufinden, woher der Kopfschmerz kommt.

Generell hilfreich ist hier auch die Frage „wo will ich mit dem Kopf durch die Wand“ „worüber zermartere ich mir das Hirn?“ Kopfschmerzen gehören zur 1. Lebensbühne, Widder.

18. Worauf weisen Schmerzen im unteren Rücken hin?

Lösung: Schmerzen im unteren Rücken weisen auf existenzielle Probleme hin. Der Schmerz kann als Aufforderung dazu verstanden werden, dass man sich im Leben strecken und aufrichten soll. Zudem kann es ein Hinweis auf eine Überbelastung sein, die man sich möglicherweise nicht eingesteht.

19. Worauf deutet ein übergewichtiger, runder Körper hin?

Lösung: Ein eher rundlicher Körperbau deutet darauf hin, dass der Patient sich ein rundes Leben wünscht, aber versucht, dies auf körperlicher Ebene auszuleben.

20. Was ist Physiognomie?

Lösung: Unter dem Begriff Physiognomie versteht man die Deutung der Körperform eines Menschen. Dabei betrachtet man beispielsweise die Form des Kinns, des Kopfes oder auch des Halses.

21. An welchem Organ lässt sich erkennen, ob wir unser Leben eher lachend oder wütend leben?

Lösung: Die Haut ist unser größtes Organ und wird nicht ohne Grund als Spiegel der Seele bezeichnet. Die Beschaffenheit unserer Haut zeigt zudem auch, ob wir viel Zeit in der Sonne verbracht haben oder rauchen.

Anhand von Falten lässt sich ablesen, ob jemand häufig lacht oder wütend ist.

22. Was kannst du gegen den sogenannten „Nebel“ im Kopf tun?

Lösung: Ruediger ist aus eigener Erfahrung der festen Überzeugung, dass das Klebereiweiß Gluten für das Gefühl des „Nebels“ im Kopf verantwortlich ist. Die Konzentration fällt schwer, es kann mitunter sogar zu Wortfindungsstörungen kommen. Eine glutenfreie Ernährung kann dafür sorgen, den Kopfnebel zu reduzieren, beziehungsweise ganz zu beheben.

23. Welche Symbolik haben unsere Fingernägel?

Lösung: Unsere Fingernägel sind die Überbleibsel von Krallen, sprich unserer natürlichen Bewaffnung. Lange Fingernägel werden auch heute noch umgangssprachlich als „Krallen“ bezeichnet. Allerdings dienen sie heute nicht mehr zur Abwehr, sondern werden häufig, gern auch mit schrillen Farben, in Szene gesetzt. Gepflegte Nägel sind zu einem Symbol von Attraktivität und Gesundheit geworden.