

nommen und nicht transformiert blockieren sie unseren Selbstausdruck. Insofern sind emotionale Reflexe »negativ«.

Erkennen wir einen emotionalen Reflex, wird er durchaus positiv, er wird unser Lehrer, der uns zeigt, wo wir im Ego stecken, wo wir reagieren, statt in Freiheit zu handeln.

Die Grenze zwischen erwünschtem Verhalten und blockierendem emotionalen Reflex ist fließend und nicht immer leicht zu erkennen:

| Emotionaler Reflex | »Reifes« Verhalten |
|---------------------------------|--------------------|
| Überbehütung, Helikoptereltern« | Mutterliebe |
| Helfersyndrom | Hilfsbereitschaft |
| Gleichgültigkeit | Gleichmut |
| Abhängigkeit | Zuneigung |
| Überheblichkeit | Selbstbewusstsein |
| Angst | Achtsame Furcht |
| Perfektionismus | Gewissenhaftigkeit |

Oder zusammengefasst auf unsere drei wichtigsten Wahrnehmungsbereiche übertragen:



| Viel Kraft brauchen wir, | Schluss damit: |
|---|--|
| um nicht zu sagen, was dringend gesagt werden sollte. | Spielerisch das Wesentliche kommunizieren. |
| um nicht zu sehen, was nicht zu übersehen ist. | Mit offenen Augen die Freude sehen. |
| um nicht zu hören, was unsere Gehirn schon weiß | Mit weiten Ohren die Harmonie des Alltags hören. |

3. Raum: Körperliche Reflexe

Wenn mein Rückgrat »stabil und bequem« ist, wie bewegt sich dann mein Arm?

Eigentlich versteht man unter den körperlichen Reflexen die frühkindlichen Reflexe (Saugreflex u. a.), den Knie-Sehnen-Reflex und Ähnliches. Im Lernhaus-Konzept zählen dazu auch die tief im Unterbewusstsein ablaufenden automatisierten Bewegungen.

Unser Körper spiegelt unsere Gesundheit

Es gibt unzählige Bücher, die den Zusammenhang zwischen Psyche und Körper aufzeigen und dennoch vergessen wir ihn im Alltag so schnell. Carolin Myss spricht von »Wundologie«: Lieber lecken wir unsere Wunden, als dass wir sie loslassen und uns an unserer Lebendigkeit freuen. Ein Buch von ihr heißt *Mut zur Heilung*. Es braucht Mut, die eigene Lebendigkeit zu zeigen, wenn sie in der Kindheit so oft ausgebremst wurde und unsere Umgebung besser mit braven, angepassten Menschen umgehen kann als mit Kreativlingen. Fatal ist, dass unser Körper die Energie, die wir nicht in Handlung umsetzen, in Krankheit ausdrückt.

Die Einstellung: »Ich **bin** krank. Der Arzt wird schon einen Weg finden, mich zu heilen«, hilft nur begrenzt weiter. Aber wie funktioniert es dann?

Für Patanjali ist Krankheit (vyadhi) ein Hindernis auf dem Weg zum Licht (1-30). Ist unser Geist mit Schmerz und Krankheit beschäftigt, kann er nicht zur Ruhe kommen. Und umgekehrt ist Krankheit ein Hinweis auf einen unruhigen Geist.



Einen zerstreuten Geist erkennen wir an Kummer, seelischer Not, körperlichen Schwächen, unregelmäßiger Atmung. (1-31)