

# Individuelle und kollektive Heilung

Die persönliche Macht auf das Weltgeschehen

**Frau Dr. Margret Rueffler erforscht die Psychologie der Nationen seit über zwanzig Jahren. Ihr Schwerpunkt ist die Vorbeugung von kollektiver Gewalt mit multi-ethnischen Gruppen und heisst «Psychologie des Herzens».**

**In einem Interview beantwortete sie uns Fragen zu Selbstheilung, Kampfhaltung gegenüber Symptomen und zur Wechselwirkung von Individuum und Gesellschaft.**

*Frau Rueffler, wie verstehen Sie Heilung respektive Selbstheilung?*

Für viele Menschen beinhaltet Heilung, sich von einer Krankheit im Körper zu befreien, das heisst wieder zu gesunden. Auf einer anderen Ebene kann ein tiefer Heilungsprozess auch durch einen bewussten Wachstums- und/oder Sterbeprozess stattfinden, durch ein inneres Heilwerden, ohne dass der Körper gesundet.

Aus einer noch tieferen Perspektive wahrgenommen, wenn ich grundsätzlich annehme, dass ich innerlich ein ganzes und heiles Wesen bin, gibt es keine Heilung mehr, sondern nur das Bewusstwerden des Heilseins.

*Wie sehen Sie das Zusammenspiel von Selbstverantwortung und Heilung?*

Ich kann die Verantwortung dafür übernehmen, in einem körperlichen Heilen mich über alle empfohlenen medizinischen Eingriffe und Medikamente genauestens zu informieren und mich bewusst hinter die notwendige Wahl zu stellen. Auf der Ebene des Prozesses des inneren Heilens kann Verantwortung darin bestehen, in diesen oft schmerzhaften Prozessen bewusst die Wachstumschancen zu sehen, die sie bieten, und mich voll und ganz in sie hineinzugeben. Von

der Perspektive meiner inneren Tiefe gesehen, kann ich nur die Verantwortung dafür übernehmen, mich in Einklang mit meinem mir innewohnenden Potenzial zu bringen.

*Oft liest man über die Wechselwirkung zwischen Individuum und Kollektiv.*

*Wie sehen Sie diese Wirkung in Bezug auf die Selbstheilung und die Heilung in grossen Dimensionen?*

Jeder Einzelne ist ins Kollektiv eingebettet – und jeder Gedanke, jedes Gefühl, alle Taten beeinflussen die kollektiven Glaubensmuster. Das heisst, dass jeder Einzelne in jedem Moment die kollektiven Glaubensmuster mit verstärkt. Ein Beispiel: Wenn ich innerlich kämpfe, dann verstärkt mein persönliches Muster das kollektive Muster des inneren Kampfes. Wenn ich die Nachrichten höre und ich mich von den Schreckensnachrichten, die Angst hervorrufen, faszinieren lasse – das heisst, wenn sie mich ununterbrochen beschäftigen – geht meine Lebensenergie dahin, ich füttere und verstärke die allgemeine Angst durch die meine. Jeder Einzelne hat die Wahl, ob er oder sie das Kollektiv konstruktiv oder destruktiv beeinflussen möchte. Wir besitzen sehr viel mehr Einfluss auf das Weltgeschehen, als wir denken.



*Sie sprechen vom Leiden als einem kollektiven Muster. Wie kann dieses durch ein freudvolleres Muster ersetzt werden?*

Ich darf hier etwas ausholen – ein kollektives Muster ist etwas, das durch Schock, Gewalt und Missbrauch einer Gruppe von Menschen entsteht, zum Beispiel das Trauma eines Krieges mit all seinem Leiden, Gewalt usw.... Das kann ein vergangener Krieg sein, wie der Zweite Weltkrieg oder der Irakkrieg. Das kollektive Muster des Leidens, das mit Krieg verbunden ist, wird durch jede Kriegshandlung verstärkt, auch die Opfer-Täter-Dynamik. Krieg existiert schon seit Urzeiten, so alt ist dieses kollektive Muster.

Diese alten Muster können nur durch die bewusste Wahl jedes Einzelnen, keinen innerlichen und äusserlichen Krieg zu führen, geschwächt und abgebaut werden. Das heisst, jeder Einzelne darf sich jetzt bewusst werden, dass es von ihm und seiner inneren Haltung abhängt, ob diese alten Muster gestärkt oder ob Neues im Kollektiv, wie Frieden und Kooperation, gestärkt werden. De facto wird das alte Muster nicht verändert, sondern ihm wird der Energiezufluss entzogen, und zwar dadurch, dass sich die Lebensenergie konstruktiv ausdrückt. So wird es geschwächt respektive aufgelöst. Die freudvollen Muster nehmen immer mehr Platz ein und plötzlich sind diese normal.

*Kann demnach gesagt werden, dass die individuelle Kampfhaltung gegen Symptome, gegen Krankheiten, auch eine Kampfhaltung dem Leben und der Gesellschaft gegenüber mit sich bringt?* Wenn ich gegen etwas bin, dann bin ich schon wieder am Kämpfen. Wenn ich für etwas – zum Beispiel Frieden – bin, wird meine Energie heilend in diese Handlungen fliessen. Ein Kollektiv, eine Gesellschaft zu heilen heisst für mich, immer mehr Menschen wird bewusst, wie sie täglich Situationen mitkreieren. Sie dürfen ihre Auf-



merksamkeit und Energie von der Faszination und dem Sog kollektiver Gewalt abwenden und sich selbst und damit auch anderen liebevoll zuwenden. Dies wäre eine Wahl. Der Einzelne wählt so, seine Lebensenergie konstruktiv einzusetzen.

So kann eventuell ein Shift (ein Wechsel) in der Menschheit als Ganzes in eine andere Wirklichkeit stattfinden, ein Realitätswechsel, der den Weg in eine Welt, die ohne Kampf auskommt und eine dynamische Kooperation beinhalten könnte. Es gäbe weder Kampf noch Angst. Alle Energien und Menschen, die daran gebunden sind, könnten sich den friedlichen Lösungen unserer heutigen Herausforderungen zuwenden. Dieses Potenzial, sich der Freude bewusst zu werden, sie zu leben, ruht in jedem Einzelnen und im Kollektiv. Sie ist unter den Kampfmustern verborgen und bedarf des Bewusstwerdens und der Aktivierung. Und jeder Einzelne, jede Einzelne hat die Wahl...

DIE FRAGEN STELLTE  
LOTTA INGOLD

Dr. Margret  
Rueffler, transperso-  
nale Psychologin,  
Akupunkturistin

#### ■ BUCHTIPP

Dr. Margret Rueffler:  
*Vom alten Para-  
digma ins Neue –  
Durchs Herz zur  
Seele*  
160 Seiten, Fr. 34.–  
ISBN 3-92836-34-5  
Bestellung  
siehe Info

#### ■ INFO

PsychoPolitical Peace  
Institute  
www.pppi.net  
inst@pppi.net  
Tel. 01 926 81 82