

ALOHA –gelebte Liebe

Meine innere Haltung als Gesundheitspraktikerin

Von Anna Klohr

Mit ALOHA grüßen sich die Hawaiianer, genauso wie sie sich mit dem Wort verabschieden. Aber dieses Wort bedeutet wesentlich mehr als „hello and good bye“. Aloha ist eine Lebenseinstellung, eine innere Haltung zu mir selbst, den Menschen und allem was lebendig ist.

Ich durfte diese Lebenshaltung vor 25 Jahren kennenlernen, als ich meine erste Ausbildung in Lomi Lomi, der hawaiianischen Massage, gemacht habe und dadurch in Kontakt gekommen bin, was die Hawaiianer den „Aloha-Spirit“ nennen.

Wenn ich ALOHA sage, dann vergegenwärtige ich mir, dass wir alle aus der gleichen Quelle kommen, dann anerkenne ich die Vollkommenheit im anderen und in mir selbst.

ALOHA bedeutet, Liebe zu erfahren als das Gefühl des Angenommen-seins, so wie wir sind und mit Achtung und Wertschätzung behandelt zu werden.

Wenn ich ALOHA lebe, dann verbreite ich Respekt, Achtsamkeit, Freundlichkeit, mit der Absicht, Bande der Zuneigung zu knüpfen. Wir teilen von Herzen, aus einer Haltung von Großzügigkeit und Friedfertigkeit. So definieren die Hawaiianer ALOHA.

In so eine Haltung hinein zu wachsen, ist eine Lebensaufgabe und das tägliche Leben ist mein Lehrmeister. Als ich vor 4 Jahren meine Ausbildung zur Gesundheitspraktikerin gemacht habe, da habe ich genau diese Werte, mit anderen Worten umschrieben, wiedererkannt.

Seit dem ich Menschen begleite, sei es durch Massagen und Gespräche, in Seminaren und Ausbildungen, erlebe ich, wie sich die Herzen der Menschen dann öffnen, wenn sie sich gesehen fühlen, anerkannt, wertgeschätzt, so wie sie sind. Was für ein Aufatmen, wenn sie erleben, dass es bei mir nicht darum geht, irgendetwas zu heilen, lösen, „reparieren“. Denn das beinhaltet immer die Vorstellung, dass etwas nicht „richtig“ ist. Bei den Lomi Lomi Massagen erlebe ich das am deutlichsten, wenn ein Mensch körperlich erfahren kann, wie es sich anfühlt angenommen zu sein, hundertprozentige Aufmerksamkeit geschenkt zu bekommen, Zeit und Raum zu haben sich zu spüren mit allem, was ist. Dann beginnt der Mensch ganz selbstverständlich zu entspannen.

In der hawaiianischen Lebensphilosophie hat der ALOHA-Liebesbegriff eine herausragende Bedeutung. Die Essenz dieser hawaiianischen Lebensphilosophie ist in dem Satz zusammengefasst: „IMMER HELFEN, NIE VERLETZEN“.

Es geht dabei nicht um die „opferbereite“ Liebe, die verlangt, dass man sich selbst aufgibt, anderen seine Hilfe überstülpt und seine eigenen Bedürfnisse vernachlässigt. Dies sind „unerlöste“ Formen der falsch verstandenen Nächstenliebe. Das sehe ich oft bei Menschen, die in therapeutischen und sozialen Berufen tätig sind.

ALOHA, die Liebe, die immer hilft und nie verletzt, ist zunächst einmal eine innere Verpflichtung mir selbst gegenüber. Ich bin herausgefordert, mich selbst zu lieben, zu achten, wertzuschätzen – und zwar mit allem, was mich ausmacht. Wenn ich eine liebevolle Haltung mir selbst gegen-

über entwickeln kann, dann kann ich das auch anderen gegenüber, ohne mich zu erschöpfen, zu verausgaben oder „auszubrennen“.

Aber wie geht denn das? Wie überwinde ich meine Selbstzweifel, meinen inneren Kritiker, diese Gefühle, nicht genug zu sein und nicht genug zu haben?

Wie geht das, wenn ich in einer lieblosen Umgebung aufgewachsen bin? Wie geht das, wenn ich erfahren habe, dass Liebe an Bedingungen geknüpft ist und als Belohnungssystem benutzt wird, um mich so zu formen, wie andere es wollen?

Wie kann ich diese tief sitzenden Überzeugungen von falsch verstandener Liebe überwinden und durch heilsame Erfahrungen ersetzen? Es ist nicht einfach, aber es ist möglich.

Der erste Schritt ist vielleicht der schwerste, aber auch der bedeutungsvollste:

Ich übernehme die hundertprozentige Verantwortung für alles, was ich erlebe.

Ich entscheide, wie ich mit Situationen oder mit Menschen umgehe und ich weiß, dass ich die Möglichkeit habe, mich immer wieder neu zu entscheiden.

Wenn ich diesen Weg der schöpferischen Lebensgestaltung gehe, tue ich dies aus Liebe zu mir selbst. Diese Liebe wächst mit jedem Schritt, den ich gehe.

Sie heilt, weil sie die Kraft der Vergebung in sich birgt. Vergebung geschieht dann, wenn ich annehmen kann, was war und was ist, bei mir selbst und bei anderen.

Der Kelch der Selbstliebe füllt sich und fließt über, hin zu anderen, in jede Lebenssituation hinein. Dies erleben und fühlen zu dürfen, erschafft ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit.

Die Hawaiianer sagen: Liebe, Vergebung und Dankbarkeit sind die größten Geschenke, die wir uns selbst und anderen machen können.



Gesundheitspraxis
Anna Klohr
www.annaklohr.de
ca.klohr@gmx.de