

# Fühle und gehe selbst!

Alexa Förster



# Fühle und gehe selbst!

Alexa Förster

## **Impressum**

© tao.de in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld

2. Auflage 2017

(Inhalt bereits unter dem Titel: Healing Project erschienen)

Autorin: Alexa Förster

Umschlaggestaltung: functional-design.de // Foto: pixabay.com

Lektorat, Korrektorat: Sinntext Ina Kleinod

Printed in Germany

Verlag: tao.de in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld, [www.tao.de](http://www.tao.de),

eMail: [info@tao.de](mailto:info@tao.de)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Paperback: 978-3-96051-834-1

ISBN Hardcover: 978-3-96051-835-8

ISBN e-Book: 978-3-96051-836-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und sonstige Veröffentlichungen.

## Inhalt

Einführung	7
<b>Teil I: Krankheit – eine Frage der Betrachtung</b>	11
Krankheit ein Weg	12
Das innere Gleichgewicht	19
Bin ich die Krankheit?	23
Diagnose ist nur ein Wort	26
Krankheit als Begleiter	32
Aus Liebe krank	38
In den eigenen Händen	42
Nicht schuldig!	47
Gefangen im Schmerz	49
Der unterteilte Mensch	53
Sprache des Inneren	56
Systemisch krank	63
Genetisch – oder nicht?	72
Macht Karma krank?	75
<b>Teil II: Hürden der Genesung</b>	81
Grundlagen der Heilung	82
Ängste bestimmen unseren Weg	83
Prägender Lebensbeginn	85
Die Manifestation der Angst	92

Die 7 Grundängste	97
Allgemeingültige Ängste	113
Angst blockiert Vertrauen	131
Machtvolle Grundannahmen	136
Volle Gedankenautobahn	140
Musterhafte Gewohnheiten	144
<b>Teil III: Heilsame Impulse</b>	151
Heilwerden ein Prozess	152
Phasen der Heilung	154
Erlaubnisserklärung zum Heilein	159
Die „W-Fragen“ – Herausfinden, was ist!	162
Suche nach Liebe – Annehmen, was ist!	170
Heilsame Selbstzuwendung	187
Heilsamens „Sein“	215
Programmierung von Gesundheit	234
<b>Ausblick: Der Weg der Seele</b>	238
<b>Dank</b>	242
<b>Nachwort</b>	244
<b>Autorin</b>	245
<b>Literatur</b>	246

# Einführung

Die Magie der Literatur schafft es, dass Worte, die wir lesen, in uns nachwirken. Manchmal lesen wir ein Buch, ein Kapitel, einen Satz und etwas ist anders als zuvor. Vielleicht wissen wir nicht genau, warum oder durch welche Aussage die Veränderung konkret angestoßen wurde, und dennoch ist unsere Sicht auf die Welt verändert und wird nie mehr dieselbe sein wie zuvor. Manchmal merken wir erst Jahre später, welchen Eindruck ein Buch in uns hinterlassen hat, wie sich unsere Wahrnehmungen und Wahrheiten dadurch verändert haben – ja, wir vielleicht sogar im Ergebnis Krankheit, Ängste, Mutlosigkeit und Hoffnungslosigkeit hinter uns gelassen haben.

Dass Sie mein Buch in Ihren Händen halten, deutet darauf hin, dass Sie es für möglich halten, Ihre Gesundheit selbst zu beeinflussen – oder es sich mindestens sehr wünschen. Sie sind also bereit, sich darauf einzulassen, Ihr Wohlbefinden niemand anderem zu überlassen als sich selbst. Sie geben sich die Erlaubnis, nicht nur die Verantwortung für Ihr Erleben, sondern auch für Ihre körperliche und seelische Verfassung zu übernehmen, um sich einem inneren „Heilsein“ anzunähern. Wenn Sie mich fragen, ist das eine gute Voraussetzung, um sich neue Horizonte zu erschließen und sich zu öffnen für möglicherweise ungewöhnliche Betrachtungsweisen. Wir können die Welt zwar nicht neu erschaffen und bestehende Dinge nur begrenzt verändern, aber wir können sie und uns selbst einmal neu betrachten und dadurch vielleicht noch tiefer begreifen. Und ein tieferes Verständnis hilft, wenn wir für uns besser sorgen und mehr für uns tun wollen.

Seit über 25 Jahren bin ich therapeutisch tätig. Ich begleite Menschen in unterschiedlichen Kontexten auf ihren persönlichen Lebens-

oder Heilungswegen. Meine Erfahrung ist immer dieselbe: Durch die Erweiterung der Sichtweisen und ein großes Angebot zahlreicher heilsamer Impulse haben meine Patienten selbst die Möglichkeit, sich ganzheitlich wahrzunehmen und eigenständig sowohl die körperliche als auch die seelische Ebene nachhaltig zu beeinflussen. Ich leite sie an, sich ihre eigenen heilsamen Räume zu erschließen und diese zu nutzen. Ich ermutige sie, Vertrauen in ihre selbstheilenden Kräfte zu setzen. Jeder Mensch verfügt im Grunde über diese selbstheilenden Potenziale und es ist mein höchstes Anliegen, diese in meinen Patienten zu fördern.

Wenn wir uns in unserer Ganzheit betrachten, dann ist dies an sich schon eine heilsame Erfahrung. Dabei kommt es nicht so sehr auf die Maßnahme an, die wir auf dem Weg unserer Gesundung anwenden, sondern vielmehr auf die Zuwendung und Hinwendung zu uns selbst, die wir in diesem Prozess erfahren. So kann zum Beispiel ein wohlwollender Raum, der zwischen einem Therapeuten oder Arzt und seinem Patienten entsteht, eine wesentliche Grundlage für Heilungserfolge sein. Fehlt jedoch diese Möglichkeit, als ganzer Mensch in einen Gesundungsprozess eingebunden zu werden – und das ist nicht selten in unserer westlichen technisierten Medizin der Fall –, dann bleibt die persönliche Zuwendung meistens auf der Strecke. Bestimmte medizinische Behandlungen werden sozusagen seelenlos verabreicht und verlieren ihre Heilkraft beziehungsweise entfalten diese erst gar nicht. Heilung hat immer(!) etwas mit Verbundenheit und Verbindung zu tun; aus meiner Sicht vor allem mit einer Rückverbindung zu sich selbst. Nennen Sie es die Anbindung an die eigene innere Heilkraft oder die eigene innere Führung. Sie ermöglicht in jedem Fall, eine Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Dazu gehört auch ein Erkennen und Verstehen dessen, was in den „krank machenden“ Zustand überhaupt hineingeführt hat.

Krank zu sein geht aus meiner Sicht immer mit einem Gefühl der Trennung einher, sozusagen einer Abkehr von sich selbst, auch wenn das in den überwiegenden Fällen, mit denen ich zu tun habe, am Beginn nicht zum Grundverständnis meiner Patienten gehört. Als Heilpraktikerin bin ich also zunächst darum bemüht, den Menschen in seiner ganzen Lebensweise zu sehen, zu verstehen und ihn mit sich selbst wieder in Beziehung zu bringen – sei es durch Aufmerksamkeit, durch Zeit- oder Ruhegewinn, durch die Gelegenheit, ein wirklich ausführliches Gespräch zu führen, oder durch die Anregung, sich selbst in verschiedenster Weise wieder zu begegnen. Das Wichtigste ist, dass sich der Patient oder die Patientin sich selbst wirklich zuwendet und widmet.

In meiner Praxis für Resonanzmedizin lege ich großen Wert auf einen heilsamen Raum der Selbstbegegnung. Während das geschieht, gehe ich in Resonanz<sup>1</sup> mit meinem Gegenüber, „schwinge“ mich auf seine ganz persönliche Frequenz<sup>2</sup> ein und gebe ihm dadurch die Möglichkeit, seine eigene innere Stimme oder Fährte (wieder) zu finden und zu ermitteln, was ihn in ein körperliches oder emotional-psychisches Ungleichgewicht hineingeführt hat. Ich nenne diese vertrauensvolle Begegnung und Selbstbegegnung das „heilsame Feld“, in dem Impulse und Erkenntnisse, aber auch Behandlungsabläufe auf den Betroffenen so treffsicher einwirken, dass es letztlich den Patienten oder die Patientin befähigt, die eigene Gesundheit, ja das gesamte Wohlbefinden selbst zu gestalten. So simpel es auch klingt: Mein Angebot an meine Patienten ist immer auch eine Hilfe zur Selbsthilfe. Die deutsche Ärztin Anna Fischer-Dückelmann (1856-1917) hat es so

---

<sup>1</sup> Lexikon der Wissenschaft: Das Mitschwingen eines Körpers mit einem anderen.

<sup>2</sup> Häufigkeit; Wiederkehr; hier: Einstimmung auf die Wellenlänge des Patienten.

Fühle und gehe selbst!

ausgedrückt: „Der beste Arzt ist der, der sich überflüssig macht.“ Nicht nur die angewandte Maßnahme oder Methode ist entscheidend für einen Heilungserfolg, sondern auch das Setting, in dem behandelt wird: Offenheit, Respekt und liebevolle Zuwendung sind die drei wesentlichen Aspekte dabei – sowohl vonseiten des Therapeuten als auch vonseiten des Patienten sich selbst gegenüber. Erst dann entsteht der Raum und die Möglichkeit, sich den eigenen Körper und die eigene Innenwelt zu erschließen und positiv zu beeinflussen.

Ich wünsche Ihnen viel Mut, Neugier, Freude und Interesse dabei, sich Ihre eigene Welt zu erschließen, denn sie gehört Ihnen und es liegt in Ihrer Macht, sie zu beeinflussen!

# Teil I

**Krankheit –  
eine Frage der Betrachtung**



## Krankheit als Weg

Wir alle möchten in erster Linie gesund sein. Gesundheit ist ein hohes Gut im Leben und wenn wir sie verlieren, treten meistens alle anderen Werte hinter diesen Verlust zurück. Ich möchte Sie im ersten Teil des Buches einladen, mit mir zunächst den Weg einer *Krankheit* zu erkunden. Im Anschluss daran werden Sie erfahren, wie Sie Ihren ganz persönlichen Weg der *Heilung* finden können – mit möglichst großer Offenheit und Neugier. Was bedeutet also eigentlich *Gesundheit*? Hierzu verfasste die WHO (Welt-Gesundheits-Organisation) 1948 eine bis heute allgemeingültige Definition. Sie legte fest: „Gesundheit ist der Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“<sup>3</sup> Dieser These entsprechend können wir also davon ausgehen, dass Gesundheit davon abhängt, dass wir im Gleichgewicht mit uns selbst, unserem Umfeld und all den uns umgebenden Bedingungen sind. Doch wie real ist der Zustand der Gesundheit, wenn wir unseren Blick einmal weiter schweifen lassen?

Gönnen Sie sich einen Augenblick Bedenkzeit und halten Sie kurz inne. Befragen Sie sich selbst, ob Sie sich als gesund einstufen würden. Befinden Sie sich wirklich im Gleichgewicht mit sich selbst und alldem, was Sie umgibt? Falls dem nicht so ist, müssten Sie, obwohl Sie womöglich keine körperlichen Symptome haben, gemessen an dieser Definition krank sein. Haben Sie nun allerdings Symptome, fühlen sich aber trotz allem im Gleichgewicht und wohl, dann können Sie allerdings der Definition nach leider nicht gesund sein! Offenbar

---

<sup>3</sup> [http://www.portalgesund.de/was\\_ist\\_gesundheit.php](http://www.portalgesund.de/was_ist_gesundheit.php); aufgerufen am 22.06.2016.

lässt sich der Zustand von „Gesundsein“ oder „Kranksein“ nicht so leicht allgemeingültig klären, sondern unterliegt Ihrer ganz individuellen Wahrnehmung und Betrachtung.

∞

Was bedeutet es denn für Sie, krank zu sein? Ist damit ein beängstigender Zustand gemeint, der Ihr persönliches Befinden, je nach Ausmaß und Schweregrad, deutlich einschränkt? Ist es eine Form von Kontrollverlust über körperliche Reaktionen, die Sie nicht einordnen können? Etwas, das sich anfühlt wie „aus den Fugen zu geraten“, weil die üblichen Mechanismen, sich wieder „in Ordnung zu bringen“, nicht mehr greifen? Ist es ein physisch wie emotional „angegriffener“ Zustand, in dem Sie sich möglicherweise anders verhalten müssen, als es Ihren Gewohnheiten entspricht? Beispielsweise bedeutet das, sich zu schonen, Ernährungsweisen umzustellen, den Organismus mit chemischen Präparaten unterstützen zu müssen, um wieder genesen zu können. In jedem Fall ist das Kranksein ein inneres wie körperliches Ungleichgewicht, welches Sie dazu drängt oder sogar zwingt, sich um sich selbst zu kümmern.

Je nachdem, wie „schwer“ krank Sie sind, werden Sie mir also zustimmen, dass ein kranker Zustand Ihr ganzes Sein und Erleben nachhaltig beeinflussen kann. Wenn Sie sich aber tatsächlich im Ganzen beeinträchtigt fühlen, wie sollten Sie dann gleichzeitig auf dieses fundamentale Geschehen selbst Einfluss nehmen können? Gibt es Maßnahmen und Methoden, die Sie in ein körperliches und inneres Gleichgewicht zurückführen können? Und wenn Sie wieder gesund sind: Was können Sie dann tun, um eine wirklich langfristige Regulation Ihrer inneren Stabilität zu erlangen, die Ihre Gesundheit überhaupt voraussetzt?

Fühle und gehe selbst!

Die westliche Schulmedizin betrachtet den Patienten im großen Ganzen als ein Objekt, das in Körper und Seele getrennt zu sein scheint. Ein Mediziner sieht in der Regel in einem kranken Menschen eine Ansammlung von Zellen, Geweben und Organen, die zum Gegenstand seiner Forschung oder Behandlung werden. Obwohl bereits vor 100 Jahren die psychoanalytischen Erkenntnisse von Sigmund Freud, Carl Gustav Jung und Alfred Adler den Zusammenhang von Körper, Seele und Geist festgestellt haben, sind diese in den meisten heutigen medizinischen Betrachtungen noch lange keine Selbstverständlichkeit. Der Patient wird also zumeist als ein „kranker“ Körper betrachtet, und zwar ungeachtet seiner Lebenssituation, seines biografischen Hintergrundes oder seiner persönlichen emotionalen, mentalen und spirituellen Entwicklung. Im Mittelpunkt stehen ausschließlich physiologische, biochemische und biophysikalische Funktionen, die apparativ beleuchtet und in der Regel durch die Gabe von Medikamenten gezielt behandelt werden. Und trotz der aufwendigen Maßnahmen und fortschrittlichen Entwicklung sind die Menschen nicht gesünder als früher.

Mein Eindruck ist ein anderer: Krankheiten, Epidemien und Seuchen sind durch die zunehmende Technisierung besser kontrollierbar als noch vor einiger Zeit, doch die zunehmenden psychischen Erkrankungen und psychosomatischen Leiden scheinen unkontrolliert auf dem Vormarsch. Die bislang angewandten Maßnahmen – beispielsweise der übertriebene Einsatz von Psychopharmaka – unterdrücken diese Krankheiten mehr oder weniger, ohne eine tiefere Lösung auf allen zusammenhängenden Ebenen von Körper, Geist und Seele anzubieten. Sie zielen darauf ab, die Symptome auszuhebeln, bekämpfen aber deren Ursache nicht. Es ist wie beim Jäten von Unkraut: Wer nur das sichtbare Kraut abreißt und sich nicht um das Ausgraben der Wurzel kümmert, der wird es nicht dauerhaft los.

Mein Ziel ist es, Ihnen stattdessen Lösungen vorzustellen und nahezubringen, die Sie befähigen, Ihre ganzheitliche Heilung ins Auge zu fassen. Betrachten wir zunächst das Prozedere, wie es sich normalerweise abspielt: Sie fühlen sich nicht gut und wählen den Weg zum Arzt. Er möge Ihnen sagen, was mit Ihrem Körper nicht stimmt. Er soll Ihnen erklären, was die Ursache für Ihren desolaten Zustand ist. Zwischenfrage: Wer bestimmt über Ihr Kranksein? Sie selbst oder der aussagende Arzt? Bislang fühlten Sie sich nur nicht wohl, ohne so recht zu wissen, was Sie eigentlich bedrückt, doch der Arzt hat nun eine Vermutung. Was passiert also? Wahrscheinlich hat er – ohne sich auf Sie als Person näher einzulassen – einen spontanen Verdacht. Er äußert einen ersten Befund und ordnet bestimmte Untersuchungen an, um eine Diagnose zu stellen. Und das begleitet er mit Worten in dieser Art: „Ja, das sieht nicht gut aus, das müssen wir abklären. Es könnte im schlechten Fall sogar bösartig sein!“ Dann lässt er Sie mit dieser Aussage im trostlosen Behandlungsraum allein zurück, wo Sie nun darauf warten, dass eine Arzthelferin kommt und Ihnen Blut abnimmt. So schnell geht das: Beim Betreten der Praxis fühlten Sie sich lediglich unwohl, doch spätestens jetzt sind Sie – allein durch die vage Aussage des Arztes – ziemlich beunruhigt, obwohl noch gar nichts feststeht. Sie werden etwa eine Woche lang schlecht schlafen und unkonzentriert arbeiten, weil das Damoklesschwert der „schlimmen“ Krankheit über Ihnen schwebt. Und wenn die Diagnose dann kommt, sind Sie unwiderruflich KRANK! Nicht nur ein bisschen von etwas befallen, das sich bald allein wieder zurückziehen wird. Nein, es hat Sie schwer getroffen. Eine Bedrohung, ein Desaster, eine Katastrophe, ein Unglück bricht über Sie herein. Sie stehen da, hilflos und erschüttert. Was nun? Sie legen all Ihre Wünsche und Hoffnungen in die Hände des Arztes. Er möge Ihren Körper wieder „auf den rechten Weg“ zurückführen. Sie übertragen ihm die Verantwortung für

Fühle und gehe selbst!

Ihre Gesundheit. Stopp! Sagten wir nicht zu Beginn, dass die Verantwortung für Ihr Wohlbefinden in Ihnen selbst liegt?

Viele Menschen glauben, dass der Arzt ihren Körper wieder in den Zustand der Gesundheit zurückführen wird und wenn es dem Hausarzt nicht gelingt, dann sicher einem Facharzt oder spätestens einem Spezialisten. Wir sind weit davon entfernt, anzunehmen, dass wir selbst etwas an unserer Gesundheit ausrichten können, außer vielleicht ein paar persönliche Parameter, wie die Ernährung oder das Bewegungsverhalten, zu verändern. Hauptsächlich gehen wir davon aus, dass Medikamente und Operationen die beste Wahl der Heilmittel sind, durch deren Anwendung wir dann mit großer Wahrscheinlichkeit wieder genesen werden. Wir halten es weder für möglich, dass Symptome unter bestimmten Voraussetzungen „von ganz allein“ wieder verschwinden, noch vertrauen wir auf die Heilkräfte unseres Körpers. Alles, was zählt, sind die Aussagen von anderen! Es sind die anderen, die besser über uns Bescheid wissen als wir selbst. Weil sie die Fachleute sind und wir uns selbst nicht gut genug kennen. Warum ist das so?

Es gibt zahlreiche geschichtliche, technologische und evolutionäre Gründe, die dazu beigetragen haben, dass wir heutzutage nicht (mehr) an unsere Selbstregulation – die Wirksamkeit unserer eigenen *Heilkraft* – glauben. Sie anzuführen, würde diesen Rahmen sprengen. Fakt ist: Wir sind so sehr beeindruckt von „Fachwissen“, dass wir inzwischen so gut wie ganz aufgehört haben, uns um eine gründliche Selbstkenntnis zu bemühen. Auf der Seite der Mediziner und Gesundheitseinrichtungen ist zudem eine fast autoritär zu nennende Verfügung über unser Wohlbefinden oder eben Unwohlsein entstanden, die unsere Selbstfürsorge so gut wie gar nicht mehr einfordert. Stattdessen geht es um Diagnosen in Zahlencodes, Wahrscheinlichkeiten in Prozenten und Kosten in Euros. Dass unsere

Selbstaufmerksamkeit ein wesentlicher Beitrag wäre, um wieder gesund werden zu können, steht nicht auf den Rezeptscheinen. Wir vertrauen also nur noch auf etwas, was von außen zugeführt wird, was uns suggeriert und versprochen wird, ohne dabei herauszufinden, wie sich das „Kranke“ in uns selbst anfühlt, was es bedeutet oder was es uns vielleicht sogar „sagen“ möchte. Krankheit ist für die meisten von uns ein ausnahmslos uneingeladener und unerwünschter Besucher, der – am besten sofort – aus dem Körper hinausgejagt werden sollte.

Wir haben im Laufe der Zeit mehr und mehr den Kontakt zu uns selbst, zu unserer *Intuition*, zu leitenden Gefühlen und körperlichen *Wahrnehmungen* verloren. Wir haben keinerlei maßgeblichen Bezug mehr zu unserer „inneren Stimme“ und zu unseren regenerativen Heilkräften. Haben wir denn auch vergessen, dass es unser(!) Körper ist, der ein Leiden überhaupt produziert? Wäre es denn nicht viel sinnvoller, damit zu rechnen, dass wir dann auch selbst in der Lage sind, unserem(!) Leiden auf heilsame Weise zu begegnen?

∞

Das Feld der Möglichkeiten, zu erkranken und ebenfalls wieder zu gesunden, ist selbstverständlich nicht so überschaubar, wie ich es hier zugrunde lege. Ich erhebe nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, wenn ich in dieser vereinfachenden Art betrachte, wie schnell(!) und wie umfänglich(!) wir die Verantwortung für unsere Gesundheit nach außen verlegen. Aber das Prinzip ist Ihnen sicher schnell klar geworden: Wir behandeln unseren „kranken“ Körper – einschließlich einer „kranken“ Psyche – im Allgemeinen wie eine kaputte Maschine, die wir fix in die Werkstatt bringen. Ich möchte an dieser Stelle ausdrücklich weder schulmedizinische Wege noch den Einsatz von Medikamenten infrage stellen. Im Gegenteil, ich bin dankbar für den technischen Fortschritt, die lebensrettenden und unterstützenden

Fühle und gehe selbst!

Maßnahmen, die die moderne Medizin ausmacht. Ich möchte auch nicht die Ärzteschaft kritisieren, auch wenn ich mich über eine bessere psychologische Ausbildung dieses Berufstandes und einen empathischeren Umgang mit erkrankten Menschen sehr freuen würde. Und mir ist selbstverständlich klar, dass Letzteres nicht fehlt, weil Ärzte herzlos sind, sondern ihrerseits häufig unter enormem Druck arbeiten müssen – sozusagen selbst leiden. Ich bemühe mich jedoch um darüber hinausgehende Betrachtungsweisen, die womöglich dem komplexeren Zustand des Einzelnen, wenn er von Krankheit betroffen ist, ganzheitlich entsprechen, auch wenn nicht immer alle Zusammenhänge erklärt werden können.

Heilsame Möglichkeiten erschließen sich also nicht ausschließlich über Biochemie und Diagnostik. Vielmehr möchte ich Sie, lieber Leser, liebe Leserin, sensibilisieren für den Automatismus Ihrer eigenen Reaktionen im Krankheitsfall. Ich möchte Ihnen bewusst machen, was Sie dann gewohnheitsmäßig tun. Nur dann, wenn Sie es sich erlauben, Ihre bisherige Vorgehensweise zu hinterfragen, können Sie für sich daraus langfristig einen eigenen Handlungsspielraum erarbeiten. Sie haben die Möglichkeit – auch wenn Ihnen das an dieser Stelle noch unwahrscheinlich vorkommt –, den maßgeblichsten Einfluss auf Ihre Krankheit und somit auch Ihre Gesundheit selbst zu nehmen. Sie haben die Freiheit, sich dem Diktat Ihres Körpers zu unterwerfen oder Ihr ganzheitliches Befinden positiv wirksam zu beeinflussen! Ist Letzteres vorstellbar für Sie, obwohl es sich möglicherweise in Ihren Ohren im Augenblick noch sehr befremdlich anhört? Gönnen Sie sich jetzt einen Augenblick Bedenkzeit und finden Sie als Erstes heraus, wie Sie zu dieser Aussage stehen. Ich bin zuversichtlich, dass Sie im Verlauf dieses Buches mehr und mehr Vertrauen darin gewinnen werden.

## Das innere Gleichgewicht

Da ich im Rahmen meiner Praxistätigkeit hauptsächlich energetische Verfahren einsetze, beschreibe ich einem Patienten zum besseren Verständnis des Energiesystems gern folgendes Bild: Unser Land ist durchzogen mit Autobahnen. Zumeist fließt der Verkehr auf diesen Straßen gut und flüssig, hin und wieder kommt es zu kurzen Stoppungen, besonders während bestimmter Tageszeiten. Doch diese lösen sich zumeist ohne äußeres Zutun von allein wieder auf und alles kann ungehindert weiterfließen. Unser Körper ist mit Energiebahnen ähnlich durchzogen. Die Energie fließt auf ihnen wie der Verkehr auf den Autobahnen. Um die Struktur und die Arbeitsweise dieses Energiebahnen-Netzes besser zu verstehen, können wir verschiedene Methoden oder Modelle verwenden, beispielsweise die *traditionelle chinesische Medizin* (TCM<sup>4</sup>). Die Grundlagen dieser Energielehre sind ungefähr vor 2.000 Jahren entwickelt worden und formulieren von jeher einen ganzheitlichen Ansatz. Die TCM führt in der Betrachtung sowohl körperliche, emotionale und mentale als auch spirituelle Faktoren zusammen, um den Gesundheitszustand eines Menschen langfristig zu stabilisieren und den Ursachen von Krankheit auf den Grund zu gehen. Ihr Ziel ist nicht die Behandlung des kranken Menschen, sondern das beständige Im-Fluss-Halten der

---

<sup>4</sup> Giovanni Maciocia: Die Grundlagen der traditionellen Medizin; Verlag für ganzheitliche Medizin 1997 / Dylana Accolla, Peter Yares: Traditionelle Medizin; Verlag Bassermann 1996 / Cyndi Dale: Der Energiekörper des Menschen – Handbuch der feinstofflichen Anatomie, Lotos Verlag 2012.

Fühle und gehe selbst!

Energie, damit sich eine Krankheit gar nicht erst ausbilden, also manifestieren kann.

Dieser Ausrichtung folgend wurden im alten China die Medizinkundigen für die Gesunderhaltung eines Menschen bezahlt. Wenn jemand erkrankte, setzte dieser seine Zahlungen an den Heiler aus und nahm sie erst ab der Genesung wieder auf. Klingt das absurd? Das ist es ganz und gar nicht, es ist nur so, dass wir in der westlichen Kultur – wenn überhaupt – die adäquate Strategie der *Prophylaxe*<sup>5</sup> ziemlich weit unten auf der Liste unserer Prämissen führen. Aber der gesunde Menschenverstand wird immer bestätigen, das Vorbeugen besser als Nachsorge ist, oder nicht?

Laut der Philosophie der TCM zirkuliert die *Lebensenergie* (Qi<sup>6</sup>) in unseren Energiebahnen (Meridianen<sup>7</sup>) flüssig und ungehindert. Sie stockt hin und wieder kurz, wenn wir zum Beispiel in Stress geraten, fließt jedoch im Zustand der Entspannung selbstregulierend weiter. Ähnlich wie im Leben gerät auch in unserem Energiesystem manchmal alles aus dem Lot. Es ist Rushhour, die Autobahn ist überfüllt, ein Unfall geschieht. Mehrere Fahrzeuge rauschen ineinander. Ein LKW liegt quer und blockiert die gesamte Fahrbahn. Nichts geht mehr. Die Blockierung breitet sich als Stau zusehends auf das ganze System aus. Ein großer Schaden ist entstanden. Polizei, Feuerwehr und Krankenwagen müssen anrücken. Die Betroffenen stehen unter Schock und ihre Verletzungen werden behandelt. Dann wird die Fahrbahn geräumt, Fahrzeuge abtransportiert. Die Behebung des Schadens

---

<sup>5</sup> Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit (Wikipedia).

<sup>6</sup> Chinesischer Begriff für Energie; siehe FN 4.

<sup>7</sup> Energiebahnen; siehe FN 4.