

## Die 8 Heilungslehren



Markus Friedrich

# Die 8 Heilungslehren

Ein erfolgreiches Leben in  
Frieden und Freude

 tredition

©2023 Markus Friedrich

Buchsatz und Einbandgestaltung: Céline von Knobelsorff  
Lektorat: Achim Schmidt

Druck und Bindung: tredition GmbH, Hamburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-384-06177-5 (Paperback)

ISBN 978-3-384-06178-2 (Hardcover)

ISBN 978-3-384-06179-9 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte sind die Autoren verantwortlich.

Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der

Autoren, zu erreichen unter:

tredition GmbH, Abteilung »Impressumservice«,

Halenreihe 40–44, 22359 Hamburg, Deutschland

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>Die drei Schlüssel zum Tor der 8 Heilungslehren .....</b>	<b>11</b>
Eigenverantwortung .....	13
Bewertungen .....	22
Perfektionismus .....	27
<b>Die 8 Heilungslehren .....</b>	<b>37</b>
1. Heilungslehre: Klarheit gibt deinen Weg frei .....	41
2. Heilungslehre: Bleibe im Austausch .....	61
3. Heilungslehre: Im Spiegel der Liebe .....	81
4. Heilungslehre: Bleibe im Fluss .....	99
5. Heilungslehre: Vertrauen hat viele Seiten .....	111
6. Heilungslehre: Wohlgefühl wertschätzen .....	129
7. Heilungslehre: Frieden verändert alles .....	143
8. Heilungslehre: Mensch sein ist lebendige Liebe .....	155
Nachwort & Danksagung .....	167
Über mich .....	169
Weitere Veröffentlichung .....	171



# Einleitung

*Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele  
und die Seele durch den Körper zu heilen.  
(Oscar Wilde)*

Ein erfolgreiches Leben in Frieden und Freude – mit diesem Untertitel spreche ich vermutlich die Wünsche vieler Menschen aus. Zugleich gibt es ebenso viele Menschen, welche diese Ziele für unerreichbar halten oder zwischenzeitlich desillusioniert aufgehört haben, sie anzustreben.

Über meine zunächst ausschließlich körperorientierte Arbeit als Personal Trainer habe ich unter anderem auch Einblicke in die emotionalen Geschichten der Menschen erhalten. Mit den Jahren wurde es immer klarer, dass es zu beinahe sämtlichen physischen Problemen mentale Korrespondenzen gibt.

Es ist nicht egal, ob ein Mensch beispielsweise Harmonie für relevant genug erachtet, um darauf seine beruflichen Ambitionen abzustimmen. Es ist ebenso wenig egal, ob ein Mensch Frieden für ein »zu hoch gegriffenes« Ziel hält, weshalb er im Umgang mit anderen, welche vielleicht danach streben, entsprechende Erfahrungen machen wird.

Alles, was wir tun oder auch nicht tun hat Auswirkungen auf unsere nächsten Erlebnisse mit unserem Umfeld. Doch auch alles, was wir denken und fühlen greift in unser Leben ein, indem es darüber bestimmt, was wir tun oder auch nicht tun, indem es das »Wie« unseres Handelns beeinflusst, und indem es Teil unserer Identifikation ist.

»Ich bin halt so...«, höre ich meine Patienten oft sagen, und dabei spricht ihr Körper bereits Bände darüber, dass es längst Zeit für die Frage nach dem »Warum« wäre. Irgendwann habe ich genau damit angefangen und die Menschen während der Behandlungen zum Durchleuchten ihrer Situation, ihres Befindens angeregt. Die Reaktionen sind sehr unterschiedlich ausgefallen, so unterschiedlich eben auch die Menschen selbst sein können. Die meisten möchten ihre Schmerzen einfach weghaben, sie möchten, dass ich sie davon befreie. Dass sie selbst etwas beitragen können, erscheint ihnen beschwerlich und zum Teil sogar unwahrscheinlich.

Durch jedes Gespräch lernte ich die Widerstände und zugleich die Bedürfnisse meiner Patienten besser kennen und verstand, dass vielen die Zusammenhänge von beispielsweise Körper, Geist und Seele nicht oder nur unvollkommen vertraut sind. Zugleich begegnete mir eine beinahe durchgängige Grundhaltung, dass nämlich die äußeren Umstände für die Problematiken verantwortlich wären: dazu zählen Partner, Beziehungsthemen allgemein, der zunehmende Stress durch alles Mögliche, berufliche Anstrengungen, dann auch familiäre Angelegenheiten und natürlich die wirtschaftliche Existenz sowie politische und gesellschaftliche Veränderungen.

Mir schienen die meisten Menschen unglücklich verstrickt, in sich selbst und damit auch in ihrem gesamten Leben. Und ich konnte wiederkehrende Fallstricke erkennen, die ihnen ein erfolgreiches Leben in Harmonie, Frieden und Freude bislang verwehrten.



Mit *Die 8 Heilungslehren* möchte ich allen denjenigen Mut und Zuversicht geben, die sich vor lauter Selbstzweifel ein erfülltes Leben nicht (mehr) zugestehen, oder die kraftlos geworden sind im Bewältigen ihrer Herausforderungen. Die Gedanken, Beispiele und Übungen richten sich an alle Menschen, die durch innere Selbstheilung auch alle äußeren Probleme auflösen möchten. Dieses Buch betrachtet jeden Menschen als Individuum und knüpft an dessen Möglichkeiten an. Jeder ist frei, das Tempo seiner Heilung selbst zu bestimmen; ebenso in welcher Intensität er seine Themen ergründen möchte. Dieses Buch beginnt zwar auf Seite 7 und endet auf Seite 170, doch es hat letztlich keinen Anfang und kein Ende.

Mich würde es freuen, wenn ihr es als einen lebenslänglichen Wegbegleiter nutzt, der euch immer zur Verfügung steht, wenn ihr in eurem Leben feststellt, dass größere Veränderungen anstehen. Das können zunächst rein äußere Begebenheiten sein, doch auch ein inneres Bedürfnis, mit sich etwas zu klären um, darauf aufbauend, Entscheidungen zu fällen.

Letztlich sind wir alle auf dem Weg, uns selbst besser zu verstehen und durch alles, was uns widerfährt, mehr über uns selbst und andere zu erfahren, um dadurch immer freier zu werden. Frei von Konditionierungen, Zwängen und falschen Annahmen. Indem wir den Weg der Heilung beschreiten, finden wir immer konkreter in unsere Wahrheit zurück: Wer wir in unserem Kern wirklich sind.

## Wie du mit diesem Buch am besten umgehst

Ich empfehle, dass du wirklich kapitelweise vorgehst, vor allem, wenn du es das erste Mal liest beziehungsweise damit arbeitest. Auch wenn es dir nicht so erscheinen mag – die einzelnen Lehren bauen aufeinander auf, weshalb auch die Übungen zur Selbstreflektion ineinandergreifen und sich gegenseitig unterstützen.

Tatsächlich ist es so, dass ich keinerlei Vorschriften mache, denn bereits die drei Schlüssel zu den acht Heilungslehren sprechen unter anderem von Eigenverantwortung. Daher kann ich dich nur einladen, meinem Rat zu folgen. Wenn du es allerdings anders für dich als passender erachtest, dann wähle den Weg der Eigenverantwortung und finde heraus, wohin dieser dich führt.

Denn auch dieses Buch ist in Bewegung, kein Wissen ist für allezeit und für jedermann in gleicher Weise die letzte Wahrheit. Ganz im Gegenteil: Hier sollen Türen geöffnet werden, damit du deine Wahrheit erkennst und ermutigt wirst, dieser zu folgen, damit du gesunde Grenzen ziehst und zugleich respektvoll mit anderen umgehst, und damit interessiert an allem Neuen bleibst – es könnte irgendwann an deine Tür klopfen.

Ich wünsche dir und euch eine inspirierende Lesezeit!

Euer Markus Friedrich

## Die drei Schlüssel zum Tor der 8 Heilungslehren

Heilung trägt eine umfassende Bedeutung in sich. Es wirkt auf viele Menschen »zu groß, um erreichbar zu sein«, vor allem, wenn sie bereits einen längeren Leidensweg hinter sich haben. Ich möchte sichergehen, dass unser Verständnis von Heilung, und damit auch von unserer Reise in die Heilung, eine gemeinsame Basis haben. Auf meinem eigenen Weg mit mir und meinen Patienten haben sich wiederkehrende Aspekte gezeigt, welche fundamentalen Einfluss auf unsere Heilungsprozesse haben. Daher bezeichne ich sie als »Die drei Schlüssel zum Tor der acht Heilungslehren«:

Der *erste Schlüssel* beschäftigt sich mit dem Thema Eigenverantwortung: *Welche Auswirkungen hat unsere Auffassung hiervon auf unsere Gesundheit, unseren Erfolg und unsere Zufriedenheit im Leben?*

Eng verbunden damit ist der *zweite Schlüssel* unserer Bewertungen: *Welche Konsequenzen ziehen unsere Beurteilungen mit sich, vor allem, wenn wir sie auf die Stufe der Allgemeingültigkeit erheben?*

Der *dritte Schlüssel* nimmt unser Selbstbild unter die Lupe: *Welche Haltung haben wir zu uns selbst, zu unserem Anspruch, wenn es darum geht, Ziele zu erreichen und zu sein? Welche Bedeutung haben unser Selbstwert, unsere Beziehung zu höheren Ebenen des Seins sowie unsere Ansichten, was Schicksal, Fügung oder Zufall ist?*

Alle drei Schlüssel werden uns auch innerhalb der acht Heilungslehren immer wieder begegnen, besonders in den jeweiligen Übungsteilen. Ich möchte hier nochmals anmerken, dass ich lediglich meine Empfehlung weiterreichen möchte, diese sowohl grundsätzlich zu machen, als auch die vorgegebene Abfolge zu berücksichtigen. Wir können es bereits als erste Spiegelung unserer Auffassung von eigenverantwortlichem Umgang und der sich darin offenbarenden Ernsthaftigkeit für unsere individuelle – und zuweilen mühsame – Reise in die Heilung betrachten.

Tatsächlich könnte es bei den Heilungslehren Themen geben, die unsere bisherigen Annahmen in Frage stellen, was sich möglicherweise bei der Bearbeitung der Übungen zeigt. Aus Erfahrung möchte ich euch ermutigen, besonders dann dran zu bleiben, denn es bedeutet, dass ihr euch wirklich Neues erschließt und das ist vermutlich einer der Gründe, aus denen dieses Buch zu euch gefunden hat. Darüber hinaus freue ich mich, wenn ihr eure Erfahrungen mit den Lehren und den Übungen mit mir teilt.

## Eigenverantwortung

### Innere und äußere Unabhängigkeit

Es ist das Bestreben vieler Menschen, sicher auf eigenen Beinen zu stehen. Doch was heißt das wirklich: eine Ausbildung abzuschließen, sein eigenes Geld zu verdienen, eine eigene Wohnung zu haben, sich ein Auto und Urlaube leisten zu können?

Ich habe das eine Zeitlang so gesehen, und meiner Beobachtung nach machen das viele andere ähnlich – allerdings ihr ganzes Leben lang. Bei mir kam eines Tages der Impuls, zwischen »äußerer« und »innerer« Unabhängigkeit zu unterscheiden. Es wurde mir immer klarer, dass materielle Freiheit nicht gleichzusetzen ist mit emotionaler Losgelöstheit. Ich hatte früh gelernt, mit Geld umzugehen und meisterte auch meine sportlichen Ambitionen sehr selbständig und engagiert.

Dennoch gelang es mir nicht, mich so zu fühlen, als sei ich frei. Ich fühlte mich oft als Suchender und wusste gar nicht genau, wonach ich suchte. Erst durch eine besondere Liebesbeziehung erfuhr ich, was es bedeutet, sich tiefer einzulassen und an die Grenze der Selbstvergessenheit zu stoßen. Ich wollte diese Frau so sehr, ich hatte die fixe Idee, sie müsse es sein, dass ich kaum von diesen Vorstellungen loskam. Sie selbst behandelte mich stattdessen eher distanziert, auch mit Zurückweisungen, sodass es mir doch hätte leichtfallen sollen zu erkennen, wie einseitig die Emotionen sind, und mich zu lösen. Trotz aller sonstigen Selbstbestimmtheit fühlte ich mich manches Mal nicht wie ein Mensch, weil ich dort so abhängig war. Es dau-

erte unbeschreibliche sieben Jahre bis ich bereit war, diese, vor allem emotionale Abhängigkeit, freizugeben. Diese Beziehung hatte mehr in mir als in der äußerlichen Realität stattgefunden und dennoch eine große Macht über mich ausgeübt.

Statt über das scheinbar unmögliche Verhalten meiner Mitmenschen zu stolpern, bremsten mich, auch in anderen Fällen, immer wieder meine eigenen, inneren Unzufriedenheiten. Sie gaben mir Anlässe, öfters Dinge zu tun, die mich ablenken oder aussöhnen sollten, was sie aber nicht taten. Früher oder später fielen mir meine Unzufriedenheit und die ungelösten, inneren Probleme wieder vor die Füße. Das zwang mich zum Nachdenken.

Zu der Aufgabe, unabhängig unseres Geschlechts, beruflich »unseren Mann« zu stehen, was wohl von den Meisten vorrangig mit Geldverdienen und Karriere gleichgesetzt wird, kommt die Herausforderung, auch für unser emotionales Gleichgewicht zu sorgen. Statt Mitmenschen aus unserem Umfeld zeitweilig in Mitleidenschaft zu ziehen oder die Umstände für unsere Frustration verantwortlich zu machen, wenn es uns, trotz aller äußeren Freiheiten nicht gut geht, können uns konkrete Anleitungen helfen, wie wir mit uns insgesamt wieder ins rechte Lot kommen.

Je mehr wir uns darin üben, zunächst für eine innere und, darauf aufbauend, für äußere Stabilität zu sorgen, desto unabhängiger bewegen wir uns voran und desto mehr ebnen sich sämtliche Bereiche unseres Lebens. Du wirst, wie viele andere, mit dir die erstaunliche Erfahrung machen, dass dadurch dein

berufliches Vorankommen sogar besser vonstatten geht, weil du insgesamt weitaus gelassener bleibst.

Im Laufe der Jahre fielen mir immer mehr Patientengeschichten auf, deren Genesungsweg ich mit begleiten durfte und bei denen sich sehr unterschiedliche Menschen ähnlich schwertaten, für ihr Wohlfühl selbst einzustehen. Ich konnte das gut nachvollziehen, denn so hatte ich es anfangs ebenfalls erlebt. Das inspirierte mich zunehmend, neben meiner betont körperlichen Arbeit persönliche Erfahrungswerte als Beratung mit anzubieten. Es zeigte sich sehr rasch, dass die Unterstützung beim Thema Eigenverantwortung auf mentaler und emotionaler Ebene den Heilungsprozess bei körperlichen Beschwerden deutlich verbesserte, zum Teil auch beschleunigte. Dadurch wurde nochmals klarer, dass wir äußere Anliegen, zu denen ich in diesem Kontext auch körperliche Aufgaben zähle, nicht von unserem Innenleben trennen können bzw. sollten. Der Ausspruch: »Da stehen wir uns selbst im Weg« hat seitdem für mich einen ganz konkreten Bezug zu meinem Anliegen, Menschen in ihrer persönlichen Einheit von Körper, Geist und Seele zu unterstützen.

*Fazit: Eigenverantwortung beinhaltet, sich um sein inneres und äußeres Wohl zu sorgen.*

*Frage an Dich: Wie ausgewogen kümmerst Du Dich um Deine innere Zufriedenheit im Vergleich zu allen äußeren Belangen? Was tust Du, um Dich im Gleichgewicht zu halten?*

## **Ich sehe was, was du nicht siehst.**

Ich habe viel gelernt, indem ich Menschen einfach nur beobachtete – und zwar annähernd wertneutral. Es ist kaum möglich, dabei nicht einen inneren Kommentar auf der Zunge liegen zu haben, weil Verhalten immer eigene Themen triggert. Dabei lästern wir im Grunde über unsere eigenen Fehlbarkeiten oder das, was wir dafür halten. Wir lenken uns gewissermaßen von uns selbst ab, indem wir die Makel und Fehler bei anderen suchen oder herausstellen: Wir sehen das bei ihnen, was weder sie bei sich, noch wir bei uns selbst sehen wollen. Und dies geschieht von Generation zu Generation, indem Eltern etwas von den Kindern einfordern, was sie selbst nicht leisten können oder wollen.

Wenn wir selbst beispielsweise nicht imstande sind, Ordnung zu halten, uns dazu konsequent aufzuraffen, gleich wie schwer es uns fällt, dann ist es unangebracht, die Unordnung im Kinderzimmer oder eine schlampige Schultasche zu bemängeln. Sie spiegeln nur unser eigenes »Thema« mit der lieben Ordnung wider. Und unsere Kinder werden entsprechend darauf reagieren.

Fällt uns diese Diskrepanz irgendwann auf, ist dies ein guter Zeitpunkt sich zu fragen: »Warum tue ich mich mit dem Ordnung halten so schwer?« Ganz sicher gibt es dafür sehr persönliche und individuelle Ursachen, zum Beispiel, wie wir groß geworden sind. Herrschte dort Chaos, dann ist das eigene Leben nur die Fortsetzung dessen, womit wir aufgewachsen sind. Wurde mit Strenge für Ordnung gesorgt, die wir als be-



engend oder übertrieben empfunden haben, so reagieren wir unbewusst ablehnend darauf, gegebenenfalls werden wir dadurch, sogar erst recht, zu scheinbar überzeugten Verfechtern des »Laissez-faire«. Gleich welchen beruflichen Status wir inzwischen erlangt haben, eines ist dabei in jedem Fall unerledigt geblieben: unsere innere Losgelöstheit vom Thema Ordnung.

Um wirklich frei davon zu werden, wäre es notwendig zu erkennen, dass wir entweder einfach nur etwas weiterleben, was wir vorgelebt bekommen haben, oder dass wir immer noch in den Schuhen des »kleinen Rebellen« feststecken, ohne genau herausgefunden zu haben, welcher Ordnungssinn wirklich zu uns passt, womit wir uns auch in der Tiefe wohlfühlen.

In der Rolle der Eltern ist es doppelt so wichtig, sich und seine Themen zu kennen. Ein Kind wird Eigenschaften mitbringen, welche einem vertraut sind und es wird auch Aspekte in sich tragen, die einem selbst fremd sind. Lassen wir dies zu? Wir sollten es. Doch wir können dies erst wirklich, wenn wir auch innerlich aufgeräumt sind und andere, befreit von unbewussten Triggern, gewähren lassen können, wenn wir das Kind sowie unsere Reaktion darauf einfach nur beobachten können, ohne gleich eingreifen oder korrigieren zu wollen.

*Fazit: Es ist wichtig zu beobachten und beschreiben, statt zu be- oder verurteilen.*

*Frage an Dich: Was fällt Dir (immer wieder) bei anderen Menschen auf? Wie handhabst Du es damit in Deinem eigenen Leben?*

## Bei sich bleiben

Der Volksmund kennt so einige Weisheiten, welche wir sogar verwenden, aber über die wir selten genauer nachdenken: »Kehre doch lieber mal vor deiner Haustüre« ist eine davon. Sie drückt in einem Streit aus, was meist ganz leise mit dem fehlenden Bewusstsein zur Eigenverantwortung begonnen hat. Unser Interesse gilt ganz oft dem, was andere haben, können, besitzen, denken oder fühlen. Ob bewusst oder unbewusst, wir orientieren uns am Umfeld, an (vermeintlichen) Vorbildern, suchen nach ihnen und vergleichen uns mit ihnen. Das prägt und bestimmt dann unsere Identität, welche natürlich auch davon abhängt, zu einer Gemeinschaft dazuzugehören.

Allerdings opfern viele Menschen ihre Authentizität zugunsten einer Fremdbestimmtheit, die ihnen das Gefühl von Anerkennung und Zugehörigkeit vermittelt. So kann es eben gut sein, dass wir scheinbar tolerant mit Menschen umgehen, obwohl sie in ganz grundlegenden Dingen völlig andere Prioritäten haben.

Stellen wir uns nochmals vor, wie es wäre, wenn wir als ordnungsliebender Mensch mit einem Partner zusammenleben, dem Ordnung zwar auch gefällt, der aber selbst völlig chaotisch lebt. Ordnung zu halten ist ihm lästig und bei Streitigkeiten fallen Sätze, wie: »Du bist ja total zwanghaft mit Deinem Ordnungswahn. Das ist spießig und lässt keinerlei Spontanität zu.« Es ist keine Seltenheit, dass solche grundlegenden Differenzen wegweisend für die weitere Zukunft

sind. Wer sich hier eine »übermenschliche« Toleranz auferlegt, in der Hoffnung, dass sich die Wogen schon irgendwann, irgendwie glätten, der riskiert eine Selbsttäuschung mit Dominoeffekt. Das »Irgendwann und Irgendwie« baut sich, spätestens mit eigenen Kindern aus einer solchen Verbindung, zu einer größeren Konfliktwelle auf. Das Anderssein des Partners potenziert sich und wirft uns die unge löste Ursprungsproblematik wieder vor die Füße. Während das eine Kind unsere Ordnungsliebe übernimmt, kümmert den anderen Spross das Chaos im Zimmer überhaupt nicht. Es entzündeten sich aus scheinbaren Bagatellen anhaltende Missstimmungen, da keiner so recht nach »seinem Gusto« leben kann.

Innerhalb des Gemeinschaftssinns können natürlich Regeln vereinbart werden, die Brücken zwischen den unterschiedlichen Lebensarten bauen sollen. Ob das gelingt hängt maßgeblich davon ab, wie weit jeder von seinem ursprünglichen Wohlgefühl abgerückt ist bzw. wie nah er diesem (noch) ist. Gleich in welchem Familienstand wir uns bewegen, sich selbst gut zu kennen, seine Werte ebenso wie die Toleranzgrenzen, ist ein elementarer Grundstein für unsere weitere Entwicklung innerhalb von Gemeinschaften. In diesem Sinne »bei sich zu bleiben« ist eine empfehlenswerte Haltung, denn sie ermöglicht es anderen Menschen, sich auf der Basis eines aufrichtigen Selbstbilds für uns zu entscheiden.

Was mich anfangs ziemlich gefesselt hat, war die Annahme, dass ich immer der Gleiche für mich und andere sein soll-

te. Alles andere galt als wechselhaft, unstet und daher kaum vertrauenswürdig. Ich kannte mich zu wenig aus, um zu entscheiden, wo es völlig in Ordnung gewesen wäre, eine bisherige Haltung aufzugeben, um einer neuen Platz zu machen, die sich besser anfühlte. Ich zwang mich gewissermaßen in ein konstantes Bild, von dem ich annahm, möglichst wenig Konflikte zu erzeugen, erfolgreich zu sein und zudem noch glücklich zu werden. Im Sport merkte ich allerdings sehr schnell, wie sehr das, was ich mir selbst auferlegt hatte, gegen meine Natur war. Ehrgeizig trieb ich mich voran, denn »was man einmal angefangen hat, das gibt man so schnell nicht auf« und ich versuchte, mich stets darin zu verbessern. Mit den ersten Unfällen kam ich zur Besinnung: Eine Kraft brachte mich zu Fall, stoppte meinen unverhältnismäßigen Antrieb und ließ mir den Raum, mich neu einzuschätzen. Es entfeselte zugleich sämtliche Gefühle, über die ich währenddessen zusätzlich drüber gewalzt war (vor allem Scham und Scheu), meine wahren Grenzen anzuerkennen: »In welchem Licht würden mich die Menschen meines Umfelds jetzt sehen?«

Bei mir zu bleiben erfuhr ich künftig als dynamischen Prozess, mich von Zeit zu Zeit mit mir selbst abzugleichen, ob das, worauf ich mich einst als passend eingelassen hatte, immer noch zutreffend war. Ich brauche vermutlich nicht zu erwähnen, dass es ebenfalls ein Weg ist, sich selbst hierbei absolut ehrlich zu begegnen, um auch wirklich zur Authentizität zu finden.

Der Kern der Eigenverantwortung liegt bei uns selbst: Je aufrichtiger wir mit uns selbst sind, desto klarer ist das Bild,