

## Kapitel 1: GESUNDHEIT UND KRANKHEIT

*Es gibt nicht den Weg,  
wie du am besten geheilt oder zufrieden wirst.  
Es gibt nur deinen ganz eigenen Weg,  
der so einzigartig ist wie du selbst.*

### Gesundheit und Krankheit betreffen stets den ganzen Menschen

Bei meiner Arbeit als Therapeut und Coach versuche ich, Menschen bei der Auflösung ihrer physischen oder psychischen Krankheiten mit konventionellen als auch komplementären Methoden zu unterstützen. Viele Störungen der Gesundheit sind nicht ganz so einfach zu verstehen und zu beheben, wie uns das die Schulmedizin oft glauben macht. Meist findet man hinter einem Gesundheitsproblem ein mehrschichtiges Ursachengefüge und somit auch ein individuelles Set an Maßnahmen zu dessen Heilung. Die WHO, die Gesundheitsorganisation der Vereinten Nationen, hat das bereits in der Mitte des 20. Jahrhunderts erkannt und meint, dass Gesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens ist und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Soziale Isolation oder psychische Erkrankungen können die Gesundheit genauso stören wie eine organische Krankheit. Ein biologisch kerngesunder Mensch wiederum kann sich so niedergeschlagen und schlecht fühlen, dass er am liebsten sterben möchte.

Ein Großteil unserer Krankheiten wird durch Stress und belastende seelische Erfahrungen ausgelöst. Diese betreffen Teile unseres Bewusstseins, die uns nicht bewusst sind, weshalb die grundlegenden Ursachen, ich nenne das den «kausalen Knoten», unserem bewussten

Denken häufig verborgen bleiben. Um an die entsprechenden Informationen heranzukommen, muss man das Unbewusste in die therapeutische Arbeit einbeziehen. Zum Glück gibt es erprobte Bio-Feedback-Methoden, um rasch und ohne Umwege über die bewusste Gedankenwelt des Klienten mit dem Unbewussten in einen Dialog einzutreten. Das können beispielsweise muskuläre Reflexe, Veränderungen des Muskeltonus oder Veränderungen der elektrischen Leitfähigkeit der Haut sein.

Durch die systematische Anwendung solcher körperzentrierten Methoden ist mir bewusst geworden, dass das Unbewusste eine mehrgliedrige Struktur aufweist, auf der letztlich das menschliche Bewusstsein aufbaut. Zum weitaus größten Teil des Unbewussten hat unser Wachbewusstsein keinen Zugang, weil es einer übergeordneten Ebene zugeordnet ist, die wir mit dem Verstand nicht erschließen können.

Ganz praktisch gesprochen heißt das: Wenn ein Mensch krank wird, sind im Normalfall mehrere Bereiche seiner Bewusstseinsnatur gestört, im Wesentlichen auch Teile, die völlig unbewusst sind. Wenn bei der Behandlung einer Krankheit diese unbewussten Wesensteile einbezogen werden, kann die Heilung viel umfassender und tiefer erfolgen. Jeder kranke Mensch muss deshalb in sich selbst hineinschauen, um zu verstehen, was genau mit ihm nicht stimmt und was er für seine Genesung genau braucht.

Eine umfassende Heilung ist nur in seltenen Fällen einzig auf der biologischen Ebene möglich. Um das vielschichtige und hauptsächlich unbewusste Bewusstseins- und Ursachengeflecht hinter den menschlichen Gesundheitsstörungen für Sie sichtbar zu machen, verwende ich immer wieder konkrete Fallbeispiele aus meiner therapeutischen Arbeit.

**Das Unbewusste steuert unser  
Bewusstsein und unser Verhalten.**

*Fallbeispiel 1:*

***Erfahrung aus einer anderen Inkarnation  
als Auslöser einer Panikattacke***

**Person:** 55-jährige Frau

**Behandlungsgrund:** Unerwartete Panikattacke während einer Fernsehsendung

Die Klientin kommt seit einem knappen Jahr in meine Praxis. Ursprünglich kam sie wegen einer zähen depressiven Verstimmung und einer damit verbundenen Motivationskrise. Durch den Einbezug des Unbewussten haben wir erkannt, dass der Hauptgrund hinter ihrer depressiven Verstimmung darin liegt, dass sie ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse kaum wahrnehmen kann. Wir haben deshalb in den vergangenen Sitzungen daran gearbeitet, die Barrieren der emotionalen Selbstwahrnehmung aufzulösen. Es geht ihr stimmungsmäßig bereits viel besser, aber die Auseinandersetzung mit ihren eigenen Gefühlen führt zu neuen und verwirrenden Erfahrungen im Alltag.

In der aktuellen Sitzung möchte sie in diesem Zusammenhang aufarbeiten, warum sie vor einigen Tagen vor dem Fernseher aus dem Schlaf aufgeschreckt und in Panik ausgebrochen ist. Generell habe sie seit der letzten Sitzung Mühe, ihre Gefühle unter Kontrolle zu haben. Sie wirkt ratlos und beunruhigt. Die Befragung ihres Unbewussten mittels Bio-Feedback-Methoden führt uns in Bezug auf die Panikattacke direkt zu einem Ereignis aus einem anderen Leben, das ihre Seele aktuell schwer belastet. Da die Frau an die Reinkarnation der Seele glaubt, kann sie sich gut auf die Ereignisse einer anderen Inkarnation einlassen.

Wir fördern über ihr Unbewusstes das dramatische Erlebnis einer Frau in einem spanischsprachigen Land zutage, die in den Flammen eines großen Feuers umkommt. Offenbar wird sie in ihrer Stadt von einem Großbrand überrascht und versucht in Panik, den Flammen zu entfliehen. Das Feuer ist jedoch so groß, dass sie keinen Ausweg finden

kann. Sie rennt buchstäblich um ihr Leben und kommt leidvoll um. Als Ursache des Brandes finden wir einen Vulkanausbruch.

Die Erfahrungen dieses gewaltsamen Todes hinterlassen auf der Seelenebene jener Frau sehr starke Spuren, die sich über das Unbewusste auf die Seele meiner Klientin übertragen. Diese traumatischen Erfahrungen haben sie beim Fernsehen aufgeschreckt, offenbar ausgelöst durch Szenen im Film, die sie schlafend wahrgenommen hat. Das Trauma der spanischsprechenden Frau hat in ihr ein unbewusstes Glaubensmuster geschaffen, das zur besagten Panikattacke geführt hat. Dieses Glaubensmuster heißt: «Das Leben ist ausweglos und endet mit einem schrecklichen Tod.» Durch die Arbeit der letzten Sitzungen ist meine Klientin nun nicht nur in der Lage, ihre eigenen Gefühle besser wahrzunehmen, sondern auch intuitiv wichtige Botschaften aus ihrem Unbewussten zu erfassen.

Mit körperzentrierter Arbeit und der Formulierung eines alternativen Glaubenssatzes können wir das unbewusste Glaubensmuster und die damit verbundenen Angstgefühle auflösen. Wir korrigieren eine Schwäche am Blasenmeridian und verankern dabei den neuen Glaubenssatz «Ich bin sicher» in ihrem Bewusstseinssystem. Da die Klientin die Katastrophe ja selbst nicht körperlich erfahren hat, geht das recht gut.

Der Klientin geht es nach der Behandlung sofort besser. Sie ist zwar erschöpft, fühlt sich aber entspannter. Ich erkläre ihr, dass die Seele zwar zeitlos ist, der Körper aber zeitgebunden. So kann die menschliche Seele unter einer Erfahrung leiden, die sie körperlich selbst nicht erlebt hat. In der Folge kann der Körper aber dennoch darunter leiden oder krank werden, weil er im Hier und Jetzt mit der entsprechenden belastenden Erfahrung verbunden ist. Gleichzeitig kann der Körper jedoch – und das ist das Wunderbare – dabei helfen, die Seele von dieser Last zu heilen.

Die gemeinsame Arbeit unter Einbezug ihres Unbewussten setzt einen tiefgreifenden Veränderungsprozess bei meiner Klientin in Gang. Sie realisiert, dass die Bedeutsamkeit ihres Daseins in der Welt weit

über den gegenwärtigen Alltag hinausreicht und mit den Ereignissen dieser Frau verbunden ist. Diese Erkenntnis allein besitzt schon eine tröstliche Wirkung und öffnet ihr das Herz. Sie will in der Folge mehr über sich selbst und ihre künftige Lebensaufgabe erfahren.

Für das konventionelle Denken bleibt die Natur der menschlichen Seele und ihre Verbindung mit dem biologischen Körper sprichwörtlich

ein Buch mit sieben Siegeln. In das Unbewusste einzutauchen, um eine gesundheitliche Störung aufzulösen, bringt es oft mit sich, dass man dabei auf überraschende Erlebnisse in der

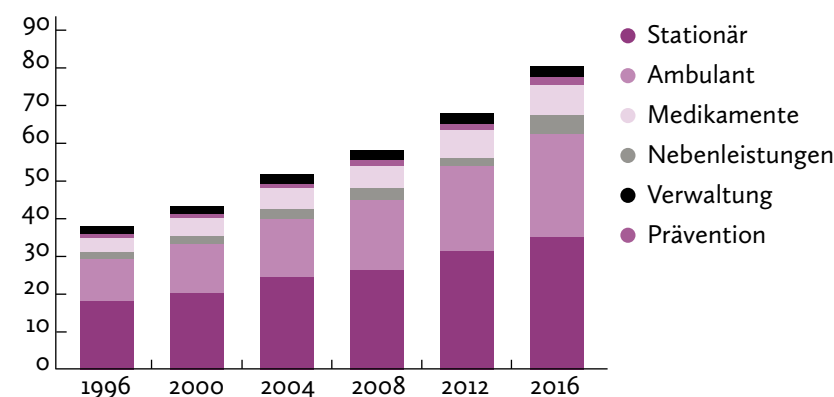
**Das Unbewusste ist eine große Schatzkiste, die von uns entdeckt werden möchte.**

frühen Kindheit der Betroffenen stößt. Manchmal stößt man aber auch auf Begebenheiten, die das gegenwärtige Leben übersteigen und beispielsweise mit einem anderen Leben verbunden sind.

## Störungen sind Botschaften

Wenn wir das aktuelle Gesundheitssystem in Europa oder den USA anschauen, sehen wir, dass Krankheiten vor allem körperlich behandelt werden. Der weitaus größte Teil der Gesundheitskosten in der Schweiz beispielsweise fällt auf die organische Behandlung von Patienten in stationären Kliniken und ambulanten Arztpraxen unter Einbezug von Medikamenten und chirurgischen Eingriffen. Präventive und komplementäre Gesundheitsleistungen machen nur etwa zwei Prozent der Behandlungskosten aus. Das zeigt klar, dass Krankheit heute noch fast ausschließlich rein organisch verstanden wird, entgegen der Definition der WHO. Das tieferliegende und unbewusste Ursachengefüge wird für gewöhnlich nicht einbezogen oder therapiert. So bleibt die Behandlung in ganz vielen Fällen lückenhaft und oberflächlich und lässt die betroffenen Kranken im Ungewissen, was die tieferen Hintergründe und damit der kausale Knoten ihrer Krankheit sind.

## Die jährlichen Gesundheitskosten in der Schweiz (in Mia. Franken)



Die Kosten steigen massiv.

(Quelle: Interpharma, Bundesamt für Statistik)

Das Gesundheitssystem hat sich in den letzten Jahrzehnten zu einem riesigen und schnell wachsenden Industriezweig entwickelt, der in der Schweiz einen Umsatz von über 80 Milliarden Franken generiert. Das ist doppelt so viel, wie im Bankensektor umgesetzt wird. Die Gesundheitskosten wachsen zudem deutlich schneller als die Bevölkerung. 2018 sind die Behandlungskosten pro Person und Jahr auf über 10000 Schweizer Franken gestiegen. Das gegenwärtige Gesundheitssystem ist damit für immer mehr Familien gar nicht mehr finanzierbar.

Das moderne Leben verursacht viele Leiden durch den allgegenwärtigen Druck im Alltag. Das kann beispielsweise der Zwang sein, es allen möglichst recht machen oder etwas Besonderes leisten zu müssen, um echte Anerkennung zu bekommen. Über die Jahre hinweg kann daraus auch eine Erschöpfungsdepression oder ein rheumatisches Leiden resultieren. Die Probleme beginnen häufig also schon, bevor überhaupt ein organisches oder psychisches Problem auftaucht. Erkennbar wird das in der Regel durch irgendeine krankmachende Funktionseinschränkung im Befinden, die als Leiden empfunden wird, deren wahre Ursache aber ein Rätsel bleibt.

Beispielsweise kann hinter einer Depression ein tief verankertes, unbewusstes Glaubensmuster stehen: «Ich bin schlecht und werde nur geliebt, wenn ich etwas leiste.» Das ist für die betreffende Person sehr belastend und zweifellos anstrengend. Wenn man früh genug hinschauen würde, könnte man präventiv auf der seelisch-geistigen Ebene ansetzen und durch eine Korrektur des problematischen Glaubens- und Verhaltensmusters die spätere Erschöpfungsdepression vermeiden. Antidepressiva würden zwar die Symptome auflösen, sind aber keine nachhaltige Lösung, weil sie nicht die eigentliche Ursache beseitigen und stattdessen die psychischen Folgen nur maskieren. Solange der unsägliche Leistungsdruck bestehen bleibt, wird dieser Mensch die eigenen Kräfte nur noch mehr erschöpfen – und weitere Gesundheitskosten verursachen.

### **Störungen sind individuelle Hinweise auf Einschränkungen im Bewusstseinsystem.**

Gesundheitliche Störungen sind sehr oft Botschaften und Hinweise darauf, wo etwas im eigenen Bewusstseinsystem nicht im Lot ist und korrigiert werden sollte. Man muss sich der

Botschaft öffnen und sie beherzigen – nur dann kann wirkliche Heilung geschehen.

Natürlich können wir nicht alle mannigfaltigen Botschaften in Betracht ziehen, zu denen unser Unterbewusstsein in der Lage ist. Das ist in der therapeutischen Arbeit auch gar nicht nötig. Unsere Selbstheilungskräfte werden nicht durch möglichst umfassendes Wissen angeregt, sondern durch die Entschlüsselung der spezifischen Botschaft oder Ursache hinter der Störung, die im Unbewussten verborgen liegt. Gleichwohl: Ein geplatzter Blinddarm ruft nach sofortiger schulmedizinischer Intervention. Bei chronischen Erkrankungen oder nach einer akuten Phase hingegen machen die Deutung des Krankheitsbildes und die Ergründung der unterliegenden Botschaft unbedingt Sinn. Schmerz und gesundheitliche Störungen sind körperliche Signale, die zum Ausdruck bringen, dass ein Mensch seelisch, geistig oder energetisch aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Das führt uns zu einer wichtigen Erkenntnis: Um an die individuellen Ursachen einer Störung heranzukommen, muss der Therapeut mit seinem Klienten zu einem Team verschmelzen. So kann er die individuellen, facettenreichen und teilweise unbewussten Informationen rund um eine Störung erkennen. Eine tiefgreifende Heilung ist somit sehr individuell und macht den persönlichen Einsatz und den Willen des Betroffenen, sich umfassend auf sich selbst einzulassen, notwendig. Unbewusste Denk-, Glaubens- und Verhaltensmuster zu erkennen und ihre Wirkungen auf Körper, Seele und Geist zu begreifen, erfordert oft den gesamten Mut eines Menschen. Um Verantwortung für die eigene Heilung zu übernehmen, bedarf es der ehrlichen und nachhaltigen Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.

## **Projektionen**

Hinter dem Leid einer Erkrankung gilt es den kausalen Ursprungspunkt zu finden, der einem Menschen klarmachen will, was er in seinem Leben verändern sollte. Gesundheitliche Störungen gehören so betrachtet zum Wertvollsten im menschlichen Leben, denn stets machen sie auch sichtbar, wo ein wichtiges Entwicklungspotenzial besteht. Gerade hinter sehr hartnäckigen Beeinträchtigungen stehen nicht selten die wichtigsten Hinweise darauf, was wir vom Leben und von uns selbst eigentlich zu erwarten hätten. Die verschiedenen Lebens-themen «suchen» sich ihre entsprechenden Störungsbilder. Alle Bereiche des inneren und äußeren Lebens können betroffen sein, von körperlichen und psychischen Symptomen bis hin zu Unstimmigkeiten im sozialen Beziehungsgefüge. Lebensthemen können sich aber auch – und dies zeigt wiederum die dem Unbewussten innewohnende Gestaltungskraft – in Form von Unfällen oder sogar Schicksalsschlägen manifestieren. Dies zeigt zumindest die therapeutische Erfahrung, wenn der «gesunde Menschenverstand» sich zunächst auch dagegen zu sträuben sucht.

**Krisen sind Chancen.**

Die «Gestaltungskraft des Unbewussten» bedient sich eines im Grunde einfachen Mechanismus, der allerdings ganz verschiedene Formen annehmen kann und auch deshalb normalerweise verborgen bleibt. Nennen wir es – in Anlehnung, nicht aber in unkritischer Übernahme eines geläufigen psychiatrischen Begriffs – den Mechanismus der Projektion. Das bedeutet, dass Aspekte des inneren Lebens unbewusst auf das äußere Leben übertragen werden und sich dort als Störungen oder Symptome zeigen können. Die drei häufigsten Formen der Projektion sind gemäß meiner Erfahrung:

- Projektion auf den eigenen Körper
- Projektion auf wichtige Personen, Lebewesen oder Gegenstände
- Projektion auf äußere Ereignisse

Die Praxis zeigt: Je größer das Leiden, umso tiefer ist das Problem in der Seele verankert. Bei ernstesten chronischen Störungen liegt die Ursache meist im inneren Kern der Seele und bleibt somit komplett unbewusst. Am häufigsten werden seelische Probleme direkt auf den eigenen Körper projiziert. Chronifizierte Angst erhöht Muskeltonus und Cortisol-Spiegel und führt über die Jahre oft zu Gelenkschmerzen und Schlafstörungen. Unterdrückte Wut stört das Leber-Galle-System, fehlende Geborgenheit wirkt sich auf das Blasen- oder Nierensystem aus. Trauer und Selbstzerstörung beeinträchtigen das Antriebs- und Kreislaufsystem und die Schilddrüsenfunktion. Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Körperliche Projektionen dieser Art sind in der Psychosomatik umfassend untersucht und beschrieben worden (1, 5).

Schon durch die betroffene Körperstelle und das Störungsbild kann also ein Teil der Botschaft entschlüsselt werden. Der Ausdrucks-

### **Die Psychosomatik hilft uns, Störungen zu entschlüsseln.**

weise psychosomatischer Themen scheint mehr oder weniger weltweit die gleiche Logik zugrunde zu liegen. Dies ist keineswegs eine Einsicht der

Moderne. Nicht zufällig ist etwa die Bedeutungszuordnung der Körpermeridiane in der traditionellen chinesischen Medizin weitgehend

deckungsgleich mit den Erklärungsbildern der heutigen, westlichen Psychosomatik.

Neben chronifizierten Erscheinungen können sich auch durch akute Ereignisse entsprechende Krankheitsbilder «einschleifen». Extreme emotionale Erschütterungen wirken sich vor allem im energetischen Bereich aus. Bio-Feedback-Methoden weisen nach, dass traumatische Erlebnisse bleibende Spuren im Energiefeld des Menschen hinterlassen. Früher oder später können sie ins Körperliche projiziert und somit zu organischen Erkrankungen werden. Wenn ein Glaubensmuster mit sehr starken oder chronifizierten Gefühlsauschlägen verbunden ist, wie etwa bei unserem Fallbeispiel, «verlangt» das Unbewusste neben der Auflösung der belastenden Glaubensmuster nach einer energetischen Lösung. Dem kann durch Arbeit an den davon betroffenen Energiebahnen des Körpers oder auch durch Auflegen der Hände an einer bestimmten Körperstelle entsprochen werden.

Dass es tatsächlich ein unsichtbares, elektromagnetisches Energiefeld in unserem beziehungsweise um unseren Körper herum gibt, kann sogar physikalisch gemessen werden. Der wichtigste Motor für das elektromagnetische Feld des Menschen ist das Herz. Es bildet das stärkste Energiefeld innerhalb des Körpers und reagiert auf unsere Gefühle. Gefühle haben eine besonders direkte Auswirkung auf unser Energiefeld, aber auch auf den Körper. Auch das Denken hat bedeutende Auswirkungen auf unser elektromagnetisches Feld. Herz und Hirn bilden sowohl sprichwörtlich als auch physisch den Mittelpunkt unserer Verfassung. Warum wohl sind verliebte Menschen in einem so entrückten, inspirierten Zustand? Ihre Ausrichtung auf die Liebe verwandelt sie so stark, dass weder die schlechte Laune der Mitmenschen noch ein Grippeerreger ihnen etwas anhaben können. Umgekehrt ist es so, dass Menschen durch Trauer und Sorgen auch auf der biologischen Ebene geschwächt werden können.

Wenn emotionale Ereignisse existenzielle Bedrohungen darstellen, fegen belastende Gefühlsstürme durch den Energiekörper und hinterlassen dort besonders markante Spuren. Solche Energiemuster stören auch den organischen Körper, blockieren tendenziell die Ener-



giebahnen und führen mit der Zeit zu ernststen Störungen auch im biologischen System. Bei der Erforschung der tieferen Gründe dafür kann auch festgestellt werden, dass die Ursachen bereits in den ersten Lebensmonaten, ja sogar schon während der Schwangerschaft gelegt

### **Seelischer Schmerz belastet die körperliche Gesundheit.**

werden können. Gerade dann ist das seelische Energiefeld des Menschen besonders verletzlich. Auch deshalb, weil der werdende oder noch ganz junge

Mensch noch nicht über Denkleistungen verfügt, um schmerzhaftes Erlebnisse zu verarbeiten.

Neurophysiologisch ist das Gehirn erst mit drei oder vier Jahren so weit, entsprechende Denkprozesse durchzuführen. Somit können traumatische Gefühle in der frühen Kindheit ungebremst im seelisch-feinstofflichen System des menschlichen Bewusstseins Blockaden hinterlassen und schwere Langzeitschäden anrichten. Platzangst oder schwere Angststörungen beispielsweise gehen häufig auf das frühkindliche Phänomen eines vermeintlichen Mutterverlustes zurück.

#### *Fallbeispiel 2:*

### **Existenzängste aufgrund vermeintlichen Mutterverlusts**

**Person:** 30-jähriger Mann in Führungsposition

**Behandlungsgrund:** Bei der Arbeit auftretende Panik und Schwindelattacken, vereinzelt Herzrasen

Ein junger, gut aussehender Mann kommt in meine Praxis. Er ist ein erfolgreicher Geschäftsmann und wirkt sehr einnehmend. Im Gespräch zeigt sich jedoch, dass er seit längerer Zeit mit schweren Schwindelattacken kämpft. Da er häufig Vorträge hält und Sitzungen leitet, ist ihm das sehr peinlich. Es passt auch überhaupt nicht zu seinem übrigen, selbstsicheren Erscheinen. Er hat das Problem ärztlich abklären lassen. Sein Kreislauf- und Nervensystem wurden gründlich untersucht, ohne

Befund. Der Mann behandelt die Störungen seit zwei Jahren medikamentös und hat eine Gesprächstherapie absolviert. Da ihn die Nebenwirkungen der Medikamente zu stören beginnen, will er nun einen neuen Lösungsweg suchen.

Es gelingt uns in der dritten Sitzung, die Botschaft des Unbewussten hinter seinen Panikattacken zu entschlüsseln. In seinem ersten Lebensjahr war seine Mutter kurz vor der Geburt der jüngeren Schwester ohnmächtig in der Wohnung zusammengebrochen. Der kleine Junge war allein mit seiner Mutter und schrie die ganze Nachbarschaft zusammen. Sie mussten gewaltsam in die Wohnung eindringen. Seine Mutter musste unter dramatischen Umständen mit Blaulicht ins Spital gebracht werden.

Noch ein Kleinkind, konnte er das Geschehen in keiner Weise verarbeiten. Vor Schreck raste ihm buchstäblich das Herz. Die traumatische Erfahrung hinterließ neben körperlich-energetischen Störungsmustern auch den tiefsitzenden Glauben, dass er ohne Mutter sterben müsse. Der Mann hatte Tränen in den Augen, als diese Geschichte hochkam. Wir konnten das Glaubensmuster auflösen und den Körper von der tiefsitzenden Existenzangst befreien. Die Symptome verschwanden innerhalb weniger Wochen.

Ein Kleinkind kann nicht verstehen, dass seine Mutter in einer solchen Notsituation ins Spital gebracht wird, um dort gerettet zu werden. Es muss annehmen, dass die Mutter sterben wird. Angststürme toben in seinem Herzen und seiner Seele. Nicht selten werden Kinder in vergleichbarer Situation mit Beschwichtigungen abgespeist wie: «Weißt du, das ist doch nicht so schlimm. Deine Mama wird im Spital schon wieder gesund.» Ein kleines Kind versteht das nicht. Verbale Beschwichtigung nützt nichts; es müsste in einer Situation wie dieser durch emotionale Zuwendung beruhigt und entspannt werden. Etwa indem eine ihm nahestehende Person es auf den Arm nimmt und ohne

### **Seelische Schmerzen in der frühen Kindheit hinterlassen tiefe Spuren im Unbewussten.**

viele Worte es liebevoll und innig hält, bis es sich beruhigt und erleichtert seufzt. Schon gar nicht kann es seinen Gefühlssturm selbst zum Erliegen bringen. Die Folge: Tiefe Existenzangst prägt sich seinem Energiekörper ein.

Natürlich geht das Leben weiter. Das schreckliche Ereignis wird vergessen. Aber die Blockaden frieren sich in Herz und Meridiane ein. Das Trauma kann seine Spuren sogar in Muskeln und Faszien hinterlassen. Um muskulofasziale Störungsmuster zu beseitigen, ist die Behandlung durch einen Körpertherapeuten das Mittel der Wahl.

Die drohende gesundheitliche Störung wird sich in jenem Bereich herausbilden, wo die Spuren am tiefsten sind. Bei diesem Mann waren es Herzrhythmusstörungen und panische Angstattacken. Bei schweren existenziellen Ängsten ist nicht selten auch eine Verkürzung der Hüftbeugemuskulatur die Folge, was später zu Rückenproblemen oder Hüftgelenkarthrosen führen kann. Das zugrunde liegende Körpermuster bildet sich aus, wenn das Kind sich in seiner Todesangst zusammenrollt und die Hüftmuskeln in dieser Kontraktion buchstäblich einfrieren.

Die Außenprojektion einer seelischen Störung kann sich auch in mentaler Form ausdrücken, etwa als neurotischer Zwang zeigen, alle Türen schließen zu müssen oder pedantisch alles verstehen und ergründen zu müssen. Das hilft dem Betroffenen in seiner Not, sich wenigstens etwas sicherer zu fühlen. Ob körperliche oder mentale Ausprägung – immer ist es angezeigt, zu hinterfragen, was das unbewusst angestoßene Verhalten bezweckt und welche Botschaft es hat. So kann die Projektion entschlüsselt werden.

Wenn Außenprojektionen sich in problematischen Beziehungsmustern ausdrücken, hat das oft mit Selbstwertstörungen zu tun. Etwa in einer Mobbing-Erfahrung: Jemand wird von anderen schlechtgemacht und angegriffen, weil er sich zum Beispiel selbst unbewusst für schlecht hält und die schlechte Behandlung unbewusst provoziert. Dahinter kann vielleicht der in früher Kindheit erworbene Glaube stecken: «Ich bin schlecht und verdiene Strafe.» Sobald das erkannt wird, nimmt verblüffenderweise die Mobbing-Intensität vielfach

schlagartig ab. Der Kampf im Außen kann befriedet werden, weil im Innern nun Frieden herrscht.

Selbstwertdefizite werden vor allem in Beziehungen zu nahestehenden Personen sichtbar, also den eigenen Kindern, der Partnerin oder dem Partner sowie wichtigen Menschen im Arbeits- und Freizeitbereich gegenüber. Möglich ist auch, dass sich eine Projektion durch ein Haustier ausdrückt. Tiere können Störungen eines ihnen nahestehenden Menschen sehr wohl übernehmen und körperlich oder in ihrem Verhalten zum Ausdruck bringen.

Psychische Energie kann sogar auf Gegenstände projiziert werden. Es gibt tatsächlich Menschen, die Maschinen in ihrer Umgebung stören oder sonst wie beeinflussen können. Das gilt nicht nur für Uhren und Autos, wie nicht wenige Menschen glauben. Furore gemacht hat das Phänomen unter der Bezeichnung «Pauli-Effekt», weil seine Existenz, wie schon der Name sagt, sogar im Umfeld naturwissenschaftlicher Spitzenforschung zuverlässig belegt ist.

*Seelische Probleme können sich in unserem Umfeld manifestieren.*

Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an einen Mann, der innerhalb eines halben Jahres nicht weniger als sechsmal einen Nagel in den Autoreifen einfuhr. Ihm kam das geradezu bedrohlich vor. Dies nicht ohne Grund, denn für ihn war das Auto etwas überaus Wichtiges. So hat er diese seltsame Geschichte wohl nicht nur unbewusst selbst mit herbeigeführt, sondern erlebte sie wahrhaftig als einen Angriff auf seine persönliche Existenz. Die therapeutische Arbeit ließ sichtbar werden, dass er sich aufgrund von Abtreibungsgedanken seiner Mutter während der Schwangerschaft unbewusst noch immer als Opfer seiner eigenen Unerwünschtheit betrachtete.

Unfälle, Schicksalsschläge oder Trennungen sind typische und oft schmerzhaftes Außenprojektionen, die eine wichtige Botschaft für den Betroffenen haben können.

*Fallbeispiel 3:*

***Persönlicher Schicksalsschlag als Auslöser einer Bewusstseinsveränderung***

**Person:** 58-jähriger Mann

**Behandlungsgrund:** Akute Ehekrise

Ein bescheiden wirkender Mann aus einer ländlichen Gegend kommt in meine Praxis. Der gewissenhafte Endfünfziger arbeitet als Sachbearbeiter in einer größeren Steuerverwaltung. Er sagt, dass er sich bisher kaum mit sich selbst und psychologischen Themen auseinandergesetzt habe. Er hat bisher auch keinen Grund gehabt. Sein Leben ist gut und stabil verlaufen. Der Grund für sein Kommen ist jedoch, dass er nun ein großes Problem hat, das ihn zum Handeln zwingt.

Seine langjährige Frau, mit der er zwei erwachsene Kinder teilt, hat ihm eröffnet, ihn zu verlassen, wenn er nicht bereit sei, sich zu verändern. Der Mann hängt an seiner Frau und ist sichtlich betroffen. Er stört sich jedoch nicht an seiner eigenen Persönlichkeit und weiß auch nicht, was er nun ändern soll. Wenn er jedoch nichts macht, glaubt er seine Frau zu verlieren. Das hat ihn bewegt, zu mir zu kommen. Seine Frau hat sich berufsbegleitend zur Körpertherapeutin ausbilden lassen. Durch die Ausbildung und das neue Betätigungsfeld hat sie stark an ihrer eigenen Persönlichkeit gearbeitet und ist offenbar nicht mehr glücklich in der Ehe. Ihr fehlt eine tiefere Nähe und die aktive Auseinandersetzung in der Beziehung. Sie sieht so keine gemeinsame Zukunft.

Der Mann wirkt sehr verunsichert und in vielerlei Hinsicht überfordert. Er kann nicht über Gefühle reden und ist eigentlich am wohlsten in seiner ihm vertrauten Welt. Sie dagegen will sich der Welt öffnen und macht ihm klar, dass ihr die aktuelle Beziehung nicht mehr genügt. Sie wirkt auf ihn erdrückend selbstsicher, und er fühlt sich komplett überrollt und in die Ecke gedrängt. Er sagt, dass er wie seine Eltern ein erhebliches Minderwertigkeitsgefühl habe und dazu neige,

zu anderen Menschen aufzuschauen. Geredet wurde zu Hause kaum, schon gar nicht über Gefühle. Seine Eltern seien nun alt und dement im Heim.

Wir definieren gemeinsam, was er als ersten Schritt machen möchte. Er sagt, er möchte lernen, sich auszudrücken und mit seiner Frau nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen, um die drohende Trennung abzuwenden. Wir nutzen die erste Sitzung und suchen in seinem Unbewussten nach Hinweisen für sein in sich gekehrtes Verhalten. Wir stoßen sofort auf Glaubensmuster wie «Ich nehme mich selbst nicht an, wie ich bin» und «Ich habe nichts zu sagen». Wir erarbeiten ein Leitmotiv für unsere weitere Arbeit mit dem Inhalt «Ich nehme mich an, wie ich bin, und drücke mich aus». Mit ausgewählten Meridiantekniken verankern wir den neuen Leitsatz. Der Mann ist etwas überrascht, mit seinem Unbewussten zu arbeiten. Die erkannten Glaubensmuster leuchten ihm vor dem Hintergrund seines Elternhauses aber ein. Wir vereinbaren, dass er mit dem neuen Motto im Alltag arbeitet und seiner Frau offen und ausführlich darlegt, was wir erkannt haben und dass er bereit sei, genau daran zu arbeiten.

In der nächsten Sitzung wirkt er gelöster und berichtet, dass er eine erstaunlich gute Diskussion mit seiner Frau hatte, als er ihr das Resultat unserer ersten Sitzung vorstellte. Seine Partnerin hat sein Bemühen anerkannt und zeigt ihm auf, dass er auf der emotionalen Ebene ein großes Problem hat und nicht bereit ist, die Verantwortung für seine Probleme zu übernehmen. Der Mann sagt, dass er den neuen Leitsatz auch nach vier Wochen noch nicht auswendig hersagen könne. Es sei wie verhext.

Wir arbeiten gemeinsam weiter und erkennen, dass er ein großes Problem mit seinem innersten Wesenskern hat. Wir einigen uns nach ausführlichen Diskussionen über das Wesen der menschlichen Psyche, diesen Teil von ihm als inneres Kind zu bezeichnen. Er ist vorsichtig offen, sich auf die Arbeit mit diesem inneren Wesensaspekt einzulassen. In der weiteren Arbeit kommen wir darauf, dass sein inneres Kind an einem Problem aus einem anderen Leben leidet. Er selbst



glaubt nicht an so etwas und erwägt, die Arbeit mit mir zu beenden, weil so ein Schwachsinn überhaupt keinen Sinn mache. Wir beenden die Sitzungen und er überlegt sich, ob er weitermachen will.

Da die nachfolgende Diskussion mit seiner Frau sehr fruchtbar ist, will er die Arbeit fortsetzen. Wir finden eine längst vergangene karmische Geschichte aus einem anderen Leben, in der seine Seele als kleines Mädchen an einen reichen Mann verkauft und über längere Zeit missbraucht worden ist. In der Folge ist die Seele des Mädchens verkümmert und verstummt. Wir haben lange und grundsätzliche Diskussionen über das Beobachtete. Wir ändern in der Folge aber dennoch mehrere aktive Glaubens- und Verhaltensmuster im Zusammenhang mit diesem Ereignis.

Die schlagartige Verbesserung seiner Beziehung hält den dünnen Faden der gemeinsamen und für ihn in fast jeder Hinsicht grenzwertigen Arbeit aufrecht. In der Folge behandeln wir das Thema der körperlichen Nähe, die unter den Erfahrungen des Mädchens sehr gelitten hat. Obwohl unsere Arbeit für den Klienten teilweise nur schwer zu verstehen ist, entspannt sich die Ehekrise und nach einem halben Jahr schließen wir die Behandlung ab.

Persönliche Schicksalsschläge erschüttern einen Menschen oder sie blockieren bestimmte Fähigkeiten, um auf ein für ihn wichtiges Thema aufmerksam zu machen. Das Ableben eines nahestehenden Menschen, der Weggang eines Partners, Raub oder Gewalt können zeigen, woran das eigene Leben krankt. Im Grunde sollten alle Ereignisse, die uns persönlich betroffen machen, mit wachen Augen betrachtet werden, damit uns ihre mögliche tiefere Bedeutung nicht entgeht.

### **Schicksalsschläge leiten wichtige Entwicklungsschritte ein.**

Es besteht noch keine allgemeingültige Praxis, Ereignisse des äußeren Lebens, die auf den ersten Blick oft unpersönlich erscheinen mögen, methodisch in Beziehung zu inneren, psychologischen Themen zu setzen. Vielmehr besteht weitgehend Konsens, alle unangenehmen

Ereignisse, deren Urheberchaft nicht auf den ersten Blick als «auf dem eigenen Mist gewachsen» zu erkennen ist, als Zufälle, Pech oder Unrecht zu qualifizieren. Wirkliche Heilung muss ganzheitlich geschehen. Den Blick mehr nach innen zu richten, erscheint auch im Hinblick aufs Wohl der äußeren Welt notwendig.

## **Der verborgene Sinn des Leidens**

Gehen wir noch einen Schritt weiter. Neben der organischen Übersetzung der abgespeicherten seelisch-energetischen Störung in ein lesbares Krankheitssymptom transformiert der Körper durch die Symptombildung bereits einen Teil der belastenden Energiestörungen. Er leitet im Grunde schon eigenständig eine Selbstheilung ein, indem er einen Teil der energetischen Störung durch die Veränderungen in Form von Schmerzen und Gewebeveränderungen auflöst. Es ist wie bei einem Autounfall: Die Deformation der Karosserie fängt einen Teil der Energie des Aufpralls ab und schützt die Insassen. Mit der Ausbildung starker Körpersymptome oder nach einem operativen Eingriff kann die Entstörung des unbewussten Ungleichgewichts bereits einen spürbaren Schritt nach vorn gebracht werden.

Die akute Phase ist ein erster Schritt zur Auflösung der abgespeicherten belastenden Energiemuster. Leider kann diese Art der Selbstheilung bleibende Nebenwirkungen haben, indem etwa ein Organ einen chronischen Schaden erleidet oder das Verhalten eines Menschen neurotisch wird. Eine unbewusste, teilweise Selbstgenesung wird zum Preis eines womöglich bleibenden gesundheitlichen Nachteils erkaufte. Beispielsweise kann eine ausgeprägte unbewusste Selbstbestrafungstendenz durch Gewebeerstörung in der Bauchspeicheldrüse abgebaut werden – was allerdings zur Zuckerkrankheit führen kann.

Wenn die Krankheit in ihrer tieferen Botschaft verstanden wird und der damit verbundene Lernprozess in den Vordergrund rückt, wird Krankheit zu etwas Konstruktivem, das dem Menschen hilft, um-