

Leseprobe vorläufig:

Sabine Heilmann

Gesundheitsratgeber Nr. 4: » **Heile dich selbst, denn kein anderer vermag es zu tun -
- Selbstheilungskräfte -
Die lebendige Evolution in jeder Hand «**
(©alle Rechte vorbehalten Sabine Heilmann 2017)

Inhalt:

1. Der innere Arzt/Heiler
2. Die Therapeuten unserer Gesellschaft
3. Der Prozess der Reifung im Leben
4. Wie steuert man die Selbstheilungs-
fähigkeit?
 - *Die Lebens-Phasen*
 - *Die Konstitution*
5. Gespräche konstruktiv führen
6. Die Angst des mutigen Lebens
 - *Die Sprache der Angst*
 - *Die Sprache des Mutes*
7. Positives Denken
 - *Organmeditation*
 - *Feiere dein Scheitern*
 - *Mut zur Lücke*
8. Positive Neuausrichtung mit dem
inneren Heiler
 - *Intuition*
 - *to-do-Liste für den Körper*
 - *innere Uhr*
 - *Ausblick*
- Anhang und Register

Albert Einstein hat postuliert, dass man das ‚göttliche Geschenk‘ der Intuition keinesfalls für das rein rationale Denken und Vorgehen aufgeben sollte. So sollte man auch, wenn man dies Buch liest, andere als herkömmliche Pfade beschreiten wollen.

1. Der innere Heiler/Arzt

Stets irgendwie anwesend, ist er doch so schwer zu erfassen. Als wässriger, luftiger, erdiger oder auch feuriger Zustand mag er sich zeigen. Ein fragiles Etwas, welches sich kaum festhalten lässt. Die meisten Menschen haben dies anscheinend auch verlernt, zu wünschen und zu üben. Eine **Heilung** aber ist die **Wiederherstellung** des **gesunden Zustandes**. Dazu später mehr.

Zunächst nun zum hierzulande herrschenden Ungleichgewicht.

2. Die Therapeuten unserer Gesellschaft

Selbst jene, welche die Heilkunst nach dem hippokratischen Eid¹ hin ausüben - als Ärzte - sind sehr eingeschränkt, ihn zu konsultieren, da sie sich auf eine beschränkte Ausbildung einlassen müssen. Sie müssen zunächst den Weg der medizinischen Zahlen und Fakten gehen, den Menschen auf diese Weise kennenlernen. Dabei wird nur eine der beiden Hirnhälften benutzt. Die andere liegt zunächst lange brach, sodass eventuell eine wundersame Möglichkeit in Vergessenheit gerät. Zu ¹: griechischer Arzt Hippokrates von Kos (um 400 v. Chr.). Formulierte wahrscheinlich als Erster eine grundsätzliche ärztliche Ethik. 1948 Modernisierung in Form der *Genfer Deklaration des Weltärztebundes* (Quelle Wikipedia).

Diese ist in der Lage, wichtige Fakten *schlagartig* zu erfassen. Auch wenn der viel mühsamere Weg - das Studium über etliche Jahre - zu anstrengend anmutet, scheinbar einen ganz falschen Weg bezüglich der Heilkunst beschreibt, so ist er jedoch menschlich und der normalen Entwicklung geschuldet. Man wird eben genötigt, von vorne zu beginnen - in der Grundsubstanz - und dann einen Schritt nach dem anderen zu tätigen. Keiner bleibt da außen vor, denn das genaue Studieren ist das Credo, zumindest bisher. Jeder Beruf will erobert werden und so muss der Arzt sein Arbeitsfeld erst mühsam unterwerfen, bevor er freier auf es losgelassen wird.

Der Stand des *Heilpraktikers* hingegen ist tatsächlich schon ein Selbstheilungsversuch einer Gesellschaft, die seit jeher begriffen hat, dass es da noch viel mehr zu entdecken gibt, als das bloße Wahrnehmen mittels einer Gehirnhälfte. Das Studium ist demzufolge auch kürzer und anders gewichtet - trotzdem natürlich auch nicht vollständig.

Der Heilpraktiker ist aus der natürlichen Heilkraft des Volkes entstanden und steht bis heute in Konkurrenz zum approbierten Arzt. Dies ist eigentlich kaum zu verstehen, resultiert meiner Meinung nach aber aus der sehr unterschiedlichen Ausbildung, ursprünglichen Herkunft sowie einem Standesdünkel, welcher ‚Halbgötter in Weiß‘ beschreibt, die eben die Weisheit bezüglich der Heilkunst nur für sich beanspruchen. Allerdings hat sie das inzwischen dazu gebracht, diese im kargen Landstrich nicht mehr gerne ausüben zu wollen. Auch sie leiden offensichtlich unter beruflichen Gegebenheiten und unterscheiden sich dahingehend gar nicht so sehr von allen anderen therapeutischen Fraktionen.

Der Heilpraktiker gehört seit 1936 zu den sogenannten freien Berufen wie zum Beispiel auch Arzt, Steuerberater, Anwalt, Hebamme, Physiotherapeut, Künstler - allesamt Freiberufler ohne Umsatzsteuerpflicht. Das erste Heilpraktikergesetz wurde 1939 in Kraft gesetzt. Allerdings wurde es nicht zum Schutz des Berufsbildes verabschiedet, sondern warf wie ehemals gewollt, die Felsbrocken in den Weg eines praktizierenden Alternativen.

Dennoch überlebte diese Möglichkeit bis heute und gliederte sogar eine psychologische Erweiterung an die herkömmliche an. Im Jahr 2015 arbeiteten in Deutschland bereits etwa 43000 Heilpraktiker, überwiegend Frauen (Statistisches Bundesamt, Personal 2015, Fachserie 12 Reihe 7.3.1). Weitere Berufe im Gesundheitswesen veränderten und erweiterten sich, so auch der des Physiotherapeuten, der ab 2009 im ganzen Bundesgebiet eine, *auf das Gebiet der Physiotherapie beschränkte Heilkundeerlaubnis* beantragen durfte (²Anhang). Somit hatte er sich auch ein wenig Freiheit erobern können, gleich dem Heilpraktiker. Das Fazit: In Deutschland, wie auch in anderen Ländern hat sich also letztlich die Heilkunst mit *beiden Hirnhälften* durchgesetzt, wenn ich das mal so salopp formulieren darf. Nicht jede oder jeder talentierte Tätige im Gesundheitswesen wirkt *in der gleichen Art und Weise* für eine gesundheitsförderliche Entwicklung: Zahlen und Fakten stehen versus Intuition, Weisheit, Bauchgefühl, Instinkt. Diese etwas künstliche Abgrenzung beschreibt aber nicht die wirklich praktizierte Realität, jedoch nach wie vor die *Geisteshaltung der Spaltung* im Gesundheitswesen. Ein Heilpraktiker und ein Arzt sind sich nicht geheimer - ganz offiziell. Sie

arbeiten nicht zusammen und wollen das sicher auch nicht. Sie besitzen ihre eigenen Weiterbildungen und Nischen. Sie machen ihre entsprechenden Fehler wie sie ihre eigenen Erfolge vorweisen können. Allerdings ergänzen sie sich, wenn man mal von oben herunter auf den großen Medizinkuchen schaut - vor allem auch im Verständnis ihrer Kundschaft. Diese ist nämlich sehr angetan, dass es eine Menge seriöser Heilpraktiker gibt - sogar von Stiftung Warentest bescheinigt - die in schwierigen Fällen weiterhelfen können und zuallererst die gekrönten Meister der Gesundheitsvorsorge darstellen. Das natürlich zwangsläufig, da sie ja die alternative Nische entwickeln mussten und vom Ursprung her eben keine chemischen Keulen verbreiten wollen, sondern sich meist den energetisch feineren Stoffen zugewendet haben wie: der Homöopathie, den Bachblüten und weiteren energetischen Mitteln bis hin zu Reiki, Chigong sowie Geistheilung (spirituelle und Gebetsheilung mit eingeschlossen).

Zurück zur künstlichen Trennung, die eine Spaltung der Gehirnhälften sowie deren unterschiedliche Funktionen darstellen. Selbstverständlich kommt es auch bei Schulmedizinern zu intuitiven Erkenntnissen und bei Heilpraktikern zum Sammeln von Daten und Fakten über einen zu behandelnden Menschen. Ein geneigter Kunde oder Patient kann sich darüber bitte jeweils selbst seine Meinung bilden. Dennoch ist das Problem der Spaltung nicht gänzlich aus der Welt zu schaffen, denn der Mensch neigt eben dazu - aus rein entwicklungsbedingt menschlichen Gründen. Vor allem für das eigentliche Thema, die ‚Selbstheilungskräfte des Menschen‘ ist die Eroberung *beider* Gehirnhälften von enormer Bedeutung. Da viele zunächst häufig die Vorliebe ausüben, ihre komplementär hirnhälftigen Funktionen auf den Freund oder Partner zu übertragen, statt sie stetig ühend in sich selbst zu vernetzen und damit zu erweitern, dauert dieser Prozess im Allgemeinen recht lange. Aber auch das ist gelebte Realität und nicht zu bewerten. **Ein jeder hat die freie Wahl.** Aufgrund von wichtigen Störfällen holt einen das Leben meist aus allzu sicherer Abspaltung wieder heraus. Man soll's eben auch mal selbst bearbeiten. Krankheiten sind da meist sehr hilfreich, falls es wirklich nicht anders geht - auch bei Therapeuten übrigens. Man wird praktisch mit der Nase in den zu bewältigenden Dreck gestupst, damit man die Dringlichkeit der Veränderung einsieht und ans Werk der regelmäßigen Einkehr geht. Irgendjemand hat einmal gesagt: »Das wahre Leben wohnt in uns selbst«

Von Hippokrates selbst stammt wohl der Spruch: »Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt.«

Das einzige Problem, welches besteht, ist: Diese natürliche Heilkraft wirklich wirken zu lassen. Genau da scheiden sich die Geister. Man gerät nämlich aus Unkenntnis leider auch an Therapeuten, die nicht genügend Respekt vor der Selbstheilungskraft haben, die Lage einfach falsch einschätzen oder sich vom Patienten/Kunden genötigt fühlen, Prozesse zu beschleunigen - entweder aus Mitleid, manchmal allerdings sogar aus Selbstherrlichkeit (siehe Heilungsversprechen!).

Vor diesen *schwarzen Schafen* hat ein jeder berechtigterweise Angst und deswegen hatte man von ärztlicher und staatlicher Seite aus über lange Zeit ein großes Unbehagen vor den Heilpraktikern. Dennoch existieren überall die Betrüger, denn es sind alles nur Menschen, die eben auch einmal Fehler machen - nur hoffentlich nie aus Selbstherrlichkeit, denn diese hat meiner Meinung nach im Gesundheitswesen sowieso nichts zu suchen! Es braucht stattdessen mehr Respekt vor dem Patienten, der heilenden/heilsamen Seite einer Krankheit und eben *das Dienen - auch am größeren Ganzen*. Gesunde Prozesse gilt es zu entdecken, zu bewahren und zu fördern, nicht das Unterhalten eines Leidens aus falsch verstandener Nächstenliebe und Gel(d)tungssucht.

Man kann außerdem niemandem helfen, der sich innerlich dagegen (gegen eine Veränderung) sperrt. Eigentlich weiß dies jeder und trotzdem bringt scheinbar das Gesundheitssystem

hierzulande viele dazu, mit Tricks zu arbeiten. Mittlerweile ist kaum jemand davor gefeit, wie auch etliche Kunstfehlerprozesse zeigen. Manches wird auf technischer Seite immer komplexer und komplizierter, sodass sich sicher etliche dann fragen, ob ihnen der Beruf wirklich noch Spaß macht. Zudem haben die meisten Therapeuten Angst davor, Fehler zu machen, da die Kundschaft wacher ist und Rechtsschutzversichert. Früher war das einfacher, da die Autorität noch einen Wert hatte. So könnte man meinen! Es mag so erscheinen, dennoch besteht ja eben **ein gesunder Selbstregulationsmechanismus** auch genau darin: Das Erkennen und Ablehnen von falschen, unwürdigen Autoritäten!

Frage: Wer ist eine echte Autorität?

Antwort: Derjenige, der vermittelt komplexer Lernprozesse, vieles Infragestellen, auch Selbstzweifel und enormes Durchhaltevermögen sowie Selbstdisziplin zu dem gereift ist, was er ist. Selbstredend kann dies kein junger, weitgehend unbedarfter Mensch sein, sondern ein erfahrener und vom Leben geprägter. Er wird die eigene Autorität niemals vorschieben, um etwas zu erreichen, da bloße Machtausübung aus Selbstzweck kein erstrebenswertes Ziel für ihn darstellt. Vor allem wird er erkennen, dass **Hilfe zur Selbsthilfe** viel weiter führt, als das Schaffen von Abhängigkeiten.

3. Der Prozess der Reifung im Leben

Warum ist dieser Exkurs wichtig? Es bringt einen dazu, genauer hinzuschauen und zwar in jede Richtung unseres Lebens. In Zeiten des mannigfaltigen Missbrauchs wird es notwendiger denn je. Zudem soll der einzelne Mensch sich immer noch erkennen können in der Masse einer um siebeneinhalb Milliarden großen Menschheit.

Viele haben bereits einen langen Leidensweg hinter sich, bevor sie erkennen, das Heilversprechen sich zumeist überhaupt nicht rentieren, weder seelisch noch finanziell. Leider ist die Sucht in unserer Gesellschaft auf allen Ebenen tief verankert, sodass auch unproduktive Werbung nahezu jeden Menschen wirksam zu erreichen vermag. Im Grunde kommt es jedoch nur darauf an, dass wir dies wissen und erkannt haben. Ganz tief in unserem Innern ist uns bewusst, dass wir nicht allem vorbehaltlos unseren Glauben schenken dürfen, was wir im Außen vorgestellt bekommen und dass wir immer einen Preis bezahlen, sollten wir es dennoch tun. Der kritische Blick ist mehr denn je notwendig geworden und fordert uns auf, eigene, passgenaue Ziele zu setzen, um sie immer aufs Neue zu überprüfen. Erst dann sind wir auch vor ungesunden Manipulationen gefeit, die leider überall und in allen Bereichen des Lebens lauern. Sicherheiten waren noch niemals vorhanden im Leben. Heutzutage beginnen wir es allerdings noch umfassender zu merken, vor allem befördert durch eine technisierte Globalisierung, die eine enorme Überforderung für den einzelnen Menschen darstellt! Genau deswegen ist das Augenmerk auf die eigenen Selbstheilungskräfte wichtiger denn je geworden. Jeder einzelne, dadurch gesündere Mensch hilft mit, die Energie der Erde im Guten zu erhalten, zu stärken und zu verbessern. Unweigerlich verändern sich die Ziele vieler gesunder Menschen und aus Machtmissbrauch wird vielleicht Fürsorge und wohlmeinende Energie, die weitergehend Früchte trägt. Ich weiß, dass dies schon oftmals ausgesprochen wurde, dennoch kann man es nie genug anführen, da das erschreckende Gegengewicht: der Schatten, erheblich größer wird.

Wie beginnt nun ein Reifungsprozess? Natürlich stets mit **Abgrenzung**.

Dies ist heutzutage ein sehr unbeliebter Begriff, jedoch hat uns die Natur diesen vorgeschrieben, um zu überleben. Man verweigert irgendwann die Mutterbrust, beginnt etwa mit acht Monaten zu *fremdeln* - was nichts anderes bedeutet, als die weitere, deutliche Abgrenzung von der paradiesisch umfassenden *Alleinigkeit* im Mutterbauch (der Uroboros³, im Anhang). **Die Lösung** besteht also in der **Loslösung**. Ideal und einer Entwicklung förderlich sind Ablösungen jedoch nur,

wenn die beteiligten Personen es wollen und miteinander oder jeder für sich den Prozess bewältigen. Die Form steht dabei nicht im Vordergrund, sondern die beidseitige Bereitschaft. Da liegen oft die Haken versteckt, auch eine spätere Suchtanfälligkeit für was auch immer. Dabei ist natürlich auch das jeweilige Naturell entscheidend. Nicht jeder reagiert gleich. Allerdings sind an diesen frühen Punkten entscheidende Wegmarkierungen für das ganze, spätere Leben zu finden. Gelingt eine richtige Abgrenzung, kommt regelrechte Entwicklung in Gang. Gelingt sie unvollständig, kann man unter Umständen ein Leben lang der (Ab-)Lösung hinterherlaufen. Witzigerweise steckt im Wort *All-Einigkeit* die Zustandsbeschreibung: *allein*. Zugleich Problem und Lösung, denn nur wer allein ist, ist auch geneigt, aus dem Ei zu schlüpfen/aus dem Paradies des Mutterbauches, um sich dann später der Welt zuzuwenden (fremdeln).

Dies beschreibt auf jeden Fall eine fruchtbare Manifestation der Selbstheilungskräfte, die natürlich bereits mit dem Austreibungsprozess aus dem Mutterbauch beginnt (das Kind hat einen biochemischen Anteil daran!) und dem gesunden Schreien des Säuglings direkt nach der Geburt. Danach erfolgen unzählige Anläufe der Abgrenzung, die - je nach Naturell - unterschiedlich ablaufen und unterschiedlich lange dauern. Sie erfolgen zunächst **vom Wir weg zum Ich hin**. Entscheidende Möglichkeiten der Steuerung und Verantwortung liegen dabei auf der Seite der Bezugspersonen.

Heute ist man immer noch dabei, begangene Fehler bei Heimunterbringung etc. aufzuarbeiten, jedoch müssen dies auch ‚normale Eltern‘ unter Umständen ein Leben lang tun. Elternschaft umfasst eine große Verantwortung und keiner ist vor Fehlern geschützt.

Außerdem wandeln sich die Zeiten sowie die Erziehungsmaßnahmen, sodass die Generationen zwangsläufig immer wieder miteinander hadern. Auch das ist gelebtes, menschliches Leben und zum Glück bekommt man auch etwas im Gegenzug dafür: das höchste, zwischenmenschlich erlebbare sowie nachhaltige Glücksgefühl in der Familie! Die besten Karten hat man dann, wenn man das Kind *erkennen* kann, einen guten Zugang zu ihm knüpfen kann. Dies ist jedoch leider nicht selbstverständlich und muss manchmal hart erarbeitet werden. Aber so man ehrlich ist und gewillt, lohnt es sich über alle Maßen. Ich betone dies deshalb so deutlich, da die Lösung nicht richtig funktioniert, wenn eine Seite den Abgrenzungsprozess als solchen nicht genügend erfasst und ungut am Gewohnten festhält - letztlich einer *falschen* Liebe. Dann rennt man voreinander weg oder verbeißt sich häufig viel zu lang und benötigt vielleicht sogar Therapie. So man es frühzeitig erkennt und annimmt, ist das kein Problem. Sollte man aber auf Neben-Schauplätze ausweichen, wird es wahrscheinlich immer schwieriger, die Dinge des Lebens in die richtigen Schubladen einzuordnen. **Freiheit** für Abgrenzung ist also Voraussetzung für regelrechte Entwicklung! Eltern sind anders als ihre Kinder und Kinder sind anders als ihre Eltern. Beide Lager sollten sich respektieren und sich gegenseitig ihre verschiedenartigen Lernaufgaben im Leben zugestehen.

Die Selbstheilungskräfte beinhalten also die **Fähigkeit zur Abgrenzung** einerseits und zum anderen das **Aushalten des Alleine-Seins**, zumindest vorübergehend. Diese Fähigkeit wächst und trägt Früchte, wenn sie gedeihlich erlangt wurde und somit nicht als bedrohlich erlebt wird. Leider wird sie heutzutage auch manchmal völlig fehlinterpretiert und so kommt es dann zu irgendwelchen missliebigen Stempeln, die man sich sogar selbst zufügen kann. Hier ein Beispiel: ...