

Sabine Heilmann  
*Gesundheitsratgeber Nr. 4:*  
**» Heile dich selbst, denn kein anderer vermag es zu tun«**  
**- die Selbstheilungskräfte -**

(alle Rechte vorbehalten ©Sabine Heilmann ab 2017/19/20)

**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, Nachtrag 2020*
- 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 Eid<sup>1</sup> 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 <sup>1</sup>: 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 (<sup>2</sup>Anhang). 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 ...

... **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 ...

### 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 ...

... 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 Uroboros<sup>3</sup>, 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 ...