

Metamedizin:
Jedes Symptom ist eine Botschaft.
Heilung (be)greifbar nah.

Vorwort	1
Was versteht man unter Metamedizin?	1
Wie kann die Metamedizin in den Heilungsprozess eingreifen?.....	3
Welche Rolle spielt der metamedizinische Therapeut?.....	6
Wie bin ich zu dem metamedizinischen Ansatz gelangt?	7
Teil 1: Die Erweckung des Bewusstseins	
Kap. I: Verantwortung für unsere Gesundheit und unser Glück übernehmen.....	17
Was sind Schwingungsfrequenzen?	22
Was passiert also im Moment des Todes?.....	26
Kap. II: Unser Gehirn und seine Rolle bei den Manifestationen von Gleichgewicht und Ungleichgewicht	33
Neocortex oder graue Substanz	34
Das limbische System.....	35
Der Hypothalamus oder das Reptiliengehirn: die Stimme des Körpers im Gehirn	45
Kap. III: Wie man es anstellt, sich nicht beeinflussen zu lassen	55
Kap. IV: Wie man Programmierungen gut nutzen kann	79
Kap. V: Der Ursprung der Krankheit oder was die Schmerzen uns mitteilen.....	93
Teil 2: Die Schlüssel zur Selbstheilung	
Kap. VI: Lebensverdross – wie wir uns davon befreien können	113
Was ist Lebensverdross?	113
Wie wir uns vom Lebensverdross befreien können	127
Kap. VII: Schuldgefühle und ihre Auswirkungen – wie wir uns davon befreien können	133
Woher kommen unsere Schuldgefühle?.....	133
Die vier wichtigsten Schuldgefühle, von denen sich alle anderen ableiten	140
Unsere Schuldgefühle erzeugen eine Vielfalt von Manifestationen	149
Wie können wir uns von unseren Schuldgefühlen befreien?	150
Kap. VIII: Ängste und ihre Auswirkungen – wie wir sie angehen können.....	167

Wie wir unsere Ängste und Phobien angehen können	181
Wie wir uns von Angst, Beklemmungen, Todesangst und Phobien befreien können	185
Kap. IX: Wut – wie wir sie überwinden können	191
Wie entsteht eine Emotion?	191
Wie geht man am besten mit einem Wutgefühl um?	195
Kap. X: Schamgefühle und ihre Manifestationen – wie wir sie überwinden können	205
Schämen sie sich für irgendetwas?	205
Wie Sie Ihr Schamgefühl loswerden können	209
Kap. XI: Rekonstruktion der Geschichte unserer Krankheiten und Beschwerden	215
Erster Schritt: Was symbolisiert das betroffene Organ oder der betroffene Körperteil?	215
Zweiter Schritt: Was ist die Bedeutung des Leidens, das Ihr Wohlbefinden beeinträchtigt?	215
Dritter Schritt: Lokalisieren des Leidens	218
Vierter Schritt: Versuchen Sie, sich an den Moment zu erinnern, an dem die ersten Symptome zu beobachten waren, und überlegen Sie sich, wie der Kontext war, indem Sie sich damals befanden	219
Fünfter Schritt: Versuchen Sie herauszufinden, ob diese Krankheit oder Beschwerden möglicherweise der Nachhalleffekt eines ähnlichen Ereignisses in der Vergangenheit sind	220
Sechster Schritt: Was sind die Vorteile, die Sie aus der Krankheit ziehen?	221
Siebter Schritt: Woran hindert Sie diese Krankheit oder dieses Unwohlsein?	222
Achter Schritt: Mit welcher mentalen Einstellung lässt sich die Krankheit am ehesten vergleichen?	223
Neunter Schritt: Was wollen diese Krankheit oder diese Beschwerden Ihnen zu verstehen geben?	223
Zehnter Schritt: Wie sieht die günstigste Lösung oder Vorgehensweise für Sie aus, nachdem Sie die Ursache Ihrer Krankheit oder Ihrer Beschwerden herausgefunden haben?	223
Elfte Schritt: Welche Beobachtungen haben Sie nach der umgesetzten Aktion oder Entscheidung gemacht und welche Verbesserungen sind eingetreten?	224
Zwölfter Schritt: Welche Lektion können Sie aus dieser Krankheit lernen?	224

Teil 3: Die Symbolik unseres Körpers lesen und deuten lernen	
Kap. XII: Skelett und Bewegungsapparat.....	231
Die Knochen	231
Die Gelenke	233
Die Muskeln	238
Sehnen und Bänder	240
Die Schultern	241
Die Achseln	241
Der Kapuzenmuskel (Trapezius)	242
Das Schlüsselbein	243
Das Schulterblatt	244
Die Arme	244
Die Ellbogen	246
Die Handgelenke	247
Die Hände	248
Die Finger	249
Der Rücken und die Wirbelsäule mit ihren 33 Wirbeln	251
Die Hüften	259
Der Po	260
Der Ischiasnerv	261
Die Beine	262
Der Oberschenkelknochen (Femur)	264
Das Knie	264
Die Waden	266
Die Fußgelenke	267
Die Füße	268
Die Ferse	272
Die Zehen	273
Die Nägel	274
Kap. XIII: Der Kopf und die Sinnesorgane	275
Der Kopf	275
Die Stirn	282
Das Gesicht	283
Die Augenlider	283
Die Augen	286
Die Ohren	291
Kap. XIV: Die Haut und ihre Anhangsgebilde	297
Die Haut	297
Die Hautanhangsgebilde.....	314
Kap. XV: Der Atemapparat	321
Die Nase	321
Die Eustachische Röhre (Ohrtrumpete).....	328

Der Hals oder Rachen.....	328
Die Mandeln	329
Der Kehlkopf	330
Die Schilddrüse	333
Die Lungen	336
Die Bronchien	340
Kap. XVI: Das Herz-Kreislaufsystem	345
Das Herz	345
Die Arterien	351
Die Venen und Venulae.....	356
Das Blut und seine Manifestationen des Ungleichgewichts	358
Die Milz	361
Das Lymphsystem	362
Die Lymphe	363
Kap. XVII: Das Verdauungssystem.....	367
Die Lippen und der Mund	368
Die Zunge und der Speichel	370
Der Gaumen	372
Der Kiefer, die Zähne und das Zahnfleisch.....	372
Das Zahnfleisch	374
Die Speiseröhre	376
Das Zwerchfell	377
Der Magen	378
Die Leber	381
Die Gallenwege.....	382
Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas)	383
Der Darm	387
Der Mastdarm (Rektum).....	396
Der Anus (After).....	396
Kap. XVIII: Die Fortpflanzungsorgane und die Brüste.....	399
Als Frau	399
Die Fortpflanzungsorgane des Mannes	424
Kap. XIX: Die Ausscheidungsorgane und das Drüsensystem.....	439
Die Harnwege	439
Das Drüsensystem	448
Kap. XX: Die Schlüssel zur Gesundheit und zum Wohlbefinden ...	459
Gut atmen	459
Sich gut ernähren	461
Übungen machen und sich die nötige Ruhe gönnen	465
Sich entspannen können	465
Wie wir bei guter Gesundheit bleiben und dafür sorgen können, dass es uns immer besser geht.....	467

Nachwort.....	469
Anhang 1.....	471
Anhang 2.....	473
Die Autorin	475
Sachregister.....	477

VORWORT

“Was wir Krankheit nennen, ist die Endphase einer viel tiefer reichenderen Störung. Und um eine wirklich erfolgreiche Behandlung durchzuführen, reicht es eben nicht aus, nur die Folgen zu behandeln, ohne der tatsächlichen Ursache auf den Grund zu gehen und diese auszuräumen.”

Dr. Edward Bach

WAS VERSTEHT MAN UNTER METAMEDIZIN?

Das Wort Metamedizin setzt sich zusammen aus der griechischen Vorsilbe *meta-*, die “nach, hinter, darüber hinausgehend” bedeutet, und dem Wort Medizin, was soviel bedeutet wie “die Gesamtheit der zur Verfügung stehenden Mittel zur Vorbeugung, Heilung und Linderung von Krankheiten”.

Die Metamedizin geht über die Schmerz- und Symptombeseitigung hinaus. Sie setzt den Schwerpunkt auf die Suche nach dem ursächlichen Faktor für das Unwohlsein oder die Krankheit.

In der Metamedizin werden Schmerzen, Unwohlsein oder Leiden als Vorläufersymptome für eine Störung der Harmonie in einem Teil des Organismus gewertet.

Wenn wir diese Signale beseitigen, ohne die Information, die sie uns übermitteln wollen, herauszufinden, ist das in etwa so, als würde man die Alarmsirene eines Rauchmelders zum Schweigen bringen, die auf einen Brand in einem Raum hinweist. Nimmt man diesen Alarm nicht ernst, läuft man Gefahr, sich inmitten der Flammen wiederzufinden. Aber genau das machen viele Menschen, indem sie einfach ein Medikament schlucken, ohne zu versuchen, den Ursprung des Signals zu begreifen.

Das heißt andererseits jedoch nicht, dass wir uns das Linderung verschaffende Medikament verweigern sollten. Es heißt einfach, dass wir nicht bei der Schmerzlinderung und der Symptombeseitigung Halt machen sondern versuchen sollten, auch das verursachende Element zu erkennen und zu beseitigen.

Als Beispiel möchte ich Ihnen eine persönliche Erfahrung erzählen, die ich im Alter von 11 Jahren machte. Ich hatte damals dauernd mit Gerstenkörnern zu kämpfen. Eine Klassenkameradin sagte mir, dass das kein Problem sei, da sie eine Tante mit heilerischen Fähigkeiten habe, die sie zum Verschwinden bringen könnte. Also suchte ich diese

Tante auf. Sie legte einfach einen Goldring auf die Stelle, an der wieder ein ziemlich schmerzhafter Furunkel am Entstehen war. Sie sagte nur zu mir: "Geh jetzt und bedanke dich nicht bei mir." Ich tat wie mir geheißen, und nach jenem Tag hatte ich nie mehr ein Gerstenkorn.

Hatte sie mich geheilt? Das ist die zentrale Frage.

Ein Symptom, einen Schmerz oder eine Manifestation zum Verschwinden zu bringen, ist nicht unbedingt gleichbedeutend mit Heilung. Denn die Ursache für deren Auftreten kann sich sehr wohl einige Zeit später in umfassenderer oder aber ganz neuer Form wieder zu Wort melden. Und das genau war bei mir der Fall. Mein Glauben an ihre heilerischen Fähigkeiten hatte ausgereicht, um dieses "Signal" ein für alle Mal aus meinem Organismus zu verbannen. Allerdings war damit die Ursache, die zum Auftreten der Gerstenkörner geführt hatte, noch nicht beseitigt. Danach bekam ich eine Mandelentzündung nach der anderen. Dieses Mal ging ich zu einem Allgemeinmediziner, der mir zunächst Jodtabletten verschrieb, die mir nur wenig Linderung verschafften. Anschließend gab er mir Antibiotika, die nur vorübergehende Wirkung zeigten. Zum guten Schluss blieb nur noch die Entfernung meiner Mandeln. Auch wenn dieser chirurgische Eingriff erfolgreich verlief, war auch er letztendlich nicht die Lösung für die Beseitigung der Ursache des Problems. Anschließend hatte ich ständig Entzündungen der Rachen- und der Kehlkopfschleimhaut.

Die Krankenblätter der Ärzte sind voll von ähnlichen Geschichten. Ich erinnere mich beispielsweise an eine Frau, bei der bei einer Routineuntersuchung ein kleiner Knoten in der Brust entdeckt wurde. Ihr Arzt empfahl ihr, eine Mammografie mit anschließender Biopsie vornehmen zu lassen. Die Diagnose lautete: Adenofibrom, eine kleine gutartige Geschwulst ohne größere Komplikationen. Die Patientin war beruhigt.

Ein paar Jahre später entdeckte dieselbe Frau wieder einen Knoten in der Brust. Sie war nicht weiter beunruhigt und dachte, es handle sich mit Sicherheit wieder um einen harmlosen, kleinen Tumor. Aber dieses Mal hatte sie Schmerzen in der Brust. Außerdem beobachtete sie, dass ihre Lymphknoten in der Achselhöhle angeschwollen waren, was sie schließlich dazu veranlasste, den Arzt aufzusuchen. Auch dieses Mal wurden die nötigen Untersuchungen durchgeführt, und dieses Mal lautete die Diagnose Krebs.

Es folgte ein operativer Eingriff, bei dem das befallene Brustgewebe entfernt wurde. Anschließend wurde die Patientin mit Bestrahlungen und Chemotherapie behandelt. Nach einjähriger Behandlung schien der Krebs besiegt. Die Patientin führte wieder ein normales Leben. Doch dann bekam sie Schmerzen in den Hüften, und man entdeckte, dass es sich dabei um Knochenkrebs handelte. Ein paar Jahre

später starb die Patientin an Krebs, der sich im ganzen Körper ausgebreitet hatte.

Natürlich enden nicht alle Geschichten so tragisch. Nicht jede Person, bei der Gerstenkörner auftreten, bekommt anschließend Mandelentzündungen oder Rachen- und Kehlkopfentzündungen. Und nicht jede Person, die eine kleine gutartige Geschwulst in der Brust hat, entwickelt anschließend unbedingt einen Krebs. Die Entwicklung der Manifestation wird durch die Ursache selbst bestimmt, die vorübergehend oder dauerhaft sein kann.

Es sind die starken oder anhaltenden Ursachen, die zur Entstehung einer Reihe von Manifestationen oder schweren Krankheiten wie Krebs, multiple Sklerose und andere führen.

Während wir gegen die Symptome und Manifestationen vorgehen, wie etwa, um bei unserem Beispiel zu bleiben, die Entfernung des Adenofibroms, die Entfernung der Brust, die Behandlung in Form von Bestrahlungen und Chemotherapie, ist die Ursache weiterhin aktiv. Und wie das Unkraut, das man nur abrupft, ohne die Wurzeln mit herauszuziehen, breitet sie sich weiter aus.

Halten wir also fest, dass es keine Krankheitserscheinung (Schmerzen, Verhärtung, Blutung etc.) ohne Ursache gibt.

Jede Ursache erzeugt Wirkungen, die ihrerseits wiederum neue Ursachen und eine Vielzahl von Sekundäreffekten auslösen.

Was hätte jene Heilerin, der ich mit 11 Jahren begegnet bin, tun können, um mich zu einer echten Heilung hinzuführen? Sie hätte wie gehabt ihren Goldring, den sie auf mein Gerstenkorn legte, einsetzen können. Aber anschließend hätte sie mich verschiedene Dinge fragen können, um mir zu helfen, den für die Gerstenkörner verantwortlichen Faktor herauszufinden und ihn auszuschalten.

Diese beiden letzten Schritte entsprechen dem Ansatz der Metamedizin, den Ärzte, Krankenschwestern, Therapeuten, Heiler, Pranothérapeuten etc. anwenden können, um eine Person, die sich um Hilfe an sie wendet, zu einer Wiederherstellung ihrer Gesundheit hinzuführen. Ich verwende hier absichtlich das Wort "hinführen", weil meiner Ansicht nach die einzig wahre Heilung die Selbstheilung ist.

Niemand kann gegen seinen Willen geheilt werden und einzig und allein der ehrliche Wille, gesund zu werden, kann eine Person dazu motivieren, die nötigen Veränderungen der für ihr Leiden verantwortlichen Einstellungen, Gefühle und Emotionen vorzunehmen.

WIE KANN DIE METAMEDIZIN IN DEN HEILUNGSPROZESS EINGREIFEN?

Die Metamedizin hilft uns, die Geschichte von Beschwerden, Krankheiten oder einer tiefen Lebenskrise zu rekapitulieren, indem sie

versucht, den Verlauf so weit wie möglich bis zum Auftreten der allerersten Symptome zurückzuverfolgen. Dazu werden bei der Befragung zum Krankheitsverlauf verschiedene Schlüsselfragen gestellt, die auf eine Aufdeckung der Ursache(n) der Krankheit abzielen.

Welche Befragung zum Krankheitsverlauf hätte die Heilerin bei mir durchführen können, wenn ihr die Prinzipien der Metamedizin bekannt gewesen wären?

Weil meine Augen betroffen waren, hätte sie auf der Grundlage ihrer Kenntnisse der Körpersymbolik und ihrer Manifestationen wissen können, dass es dabei um etwas ging, was ich sah. Darüber hinaus hatte ich ständig irgendwelche Infektionen, und Infektionen deuten häufig auf unterdrückte Wut hin.

Sie hätte mich also fragen können, ob ich irgendetwas sah, was bei mir Wut- oder Schamgefühle oder Gefühle des Widerwillens auslösten. Genau das war nämlich bei mir der Fall. Denn im Alter von 11 Jahren war ich in unserer Familie ständigen Gewaltszenen ausgesetzt. Und wenn ich meine Schwester so sah, wie sie stundenlang aus der Nase blutete, weil sie geschlagen worden war, spürte ich in mir eine wahn-sinnige Wut gegen einen meiner Brüder aufsteigen, der sein eigenes Leiden nur in Form von Gewalt zum Ausdruck zu bringen wusste. Gleichzeitig hatte ich natürlich viel zu große Angst vor ihm, um auch nur einen Pieps zu sagen. Meine Wut über diese Szenen, die ich ständig miterleben musste, manifestierte sich in diesen Gerstenkörnern, und meine Ohnmacht, die Wut herauszulassen, führte zu den ständigen Mandel-, Rachen- und Kehlkopfentzündungen. Mit 15 Jahren hörte das alles schlagartig auf, als dieser Bruder uns verließ.

Zunächst hätte diese Heilerin mir also geholfen, mir dieser Wut bewusst zu werden, die in mir kochte, und anschließend hätte sie mich dazu gebracht, sie loszuwerden, indem sie mir geholfen hätte, die Gründe für das aggressive Verhalten meines Bruders zu begreifen. War er vielleicht selbst geschlagen worden? Litt er vielleicht stark unter irgendetwas, das er nur durch Gewalt ausdrücken konnte, weil er nicht in der Lage war, seinen Tränen freien Lauf zu lassen? Auf diese Weise hätte ich meinen Bruder verstehen können, anstatt ihn zu verurteilen. Wer weiß? Wenn er sich verstanden und geliebt gefühlt hätte, hätte das vielleicht ihm und uns geholfen. Es ist bemerkenswert, wie die Hilfe, die wir einer Person über die Metamedizin zukommen lassen, ihrerseits häufig positive Auswirkungen auf die Personen in deren Umfeld hat.

Man sollte sich keinesfalls zu dem Urteil hinreißen lassen, die Metamedizin sei ein grob vereinfachender Ansatz. Ganz im Gegenteil: Die Metamedizin beschränkt sich eben nicht auf eine Ursache, die eine Wirkung hat, denn **ein Symptom, ein Schmerz oder eine Krankheit**

können durch ein Zusammenspiel von verschiedenen Faktoren bedingt sein.

Auch bei meinen Gerstenkörnern war das so. Es gab eine sekundäre Ursache, die ich bei meinen tiefer gehenden Untersuchungen der Metamedizin entdeckte. Diese sekundäre Ursache äußerte sich in Form eines Schamgefühls. Tatsächlich hatte ich im Alter von 11 bis 14 Jahren, also genau in der Zeit, als ich mich mit meinen Gerstenkörnern herumschlug, große Schwierigkeiten mit der Rechtschreibung, und meine Lehrer hatten keine Hemmungen, mir meine Französischfehler vor der versammelten Klasse unter die Nase zu reiben und mich dafür zu tadeln.

Halten wir in diesem Zusammenhang auch fest, dass eine ganz ähnliche Geschichte sich von Person zu Person auf unterschiedliche Weise manifestieren kann. So kann beispielsweise der emotionale Schock durch den Verlust eines Kindes bei einem Autounfall bei der einen Mutter zur Entstehung eines Brustkrebses führen, bei der anderen zu einem Gebärmuttermyom und bei der dritten zu einer Depression.

Im ersten Fall ist es möglich, dass die Mutter sich für den Unfall, bei dem ihr Kind umkam, verantwortlich und sogar schuldig gefühlt hat. Im zweiten Fall hat sich die Frau möglicherweise angesichts des Leidens ihres Kindes machtlos gefühlt und einen tiefen Schmerz darüber in sich bewahrt. Und im dritten Falle schließlich war dieses Kind vielleicht ihr ganzer Lebenssinn. Sein Tod hat ihr ihre ganze Lebenslust genommen und sie in eine Depression versinken lassen.

Dieselbe Krankheit kann auch die unterschiedlichsten Ursachen haben. Hier einige Beispiele: Asthma kann beim einen durch ein Gefühl der Beklemmung ausgelöst sein, weil er sich in seinem Lebensraum eingeengt fühlt. Beim anderen kann es die Folge eines tiefempfundenen Schuldgefühls im Zusammenhang mit seiner Geburt sein (wenn sich diese Person für das Leiden ihrer Mutter verantwortlich fühlt). Dieses Schuldgefühl sorgt möglicherweise unbewusst dafür, dass die Person nicht zulässt, in vollen Zügen zu leben, indem sie sich daran hindert, richtig durchzuatmen. Und bei wieder einem anderen kann es auf ein Bedürfnis nach mehr Aufmerksamkeit zurückgehen.

Deshalb wollen wir zur Lenkung der Befragung in die richtige Richtung die Körpersymbolik und ihre Manifestationen zu Hilfe nehmen, denn nur sie erlaubt uns, die Geschichte wirklich zu rekapitulieren, um schließlich die zugrundeliegende Ursache herauszufinden.

Wenn wir einer Situation ausweichen wollen, die eine wichtige Lektion für unsere Entwicklung darstellt, kann die Krankheit uns zwingen, ihr ins Auge zu sehen.

WELCHE ROLLE SPIELT DER METAMEDIZINISCHE THERAPEUT?

Seine Rolle besteht darin, die Person auf ihrem Weg zurück zum Wohlbefinden zu begleiten. Dazu bedient er sich der Befragung zum Krankheitsverlauf, um der Person, die er berät, bei folgenden Schritten zu helfen:

- Indem er ihr hilft den Faktor ausfindig zu machen, der die Zerstörung der Harmonie in ihrem Organismus verursacht hat, die letztendlich zu ihrem seelischen oder körperlichen Leiden führte.
- Indem er sie dazu bringt, sich der seelisch-geistigen Einstellung bewusst zu werden, die dafür verantwortlich ist.
- Indem er ihr hilft, die mit dieser Haltung einhergehende Emotion oder das damit verbundene Gefühl hochkommen zu lassen, wie etwa ein unterdrückter Schmerz, eine ständige Angst, ein nicht eingestandenes Rachegefühl, ein Gefühl der Ungerechtigkeit, ein Schuldgefühl etc.
- Indem er sie zu einem Transformationsprozess hinführt, bei dem eine ungünstige Überzeugung in ein schmerzliches Verstehen eines vergangenen Ereignisses verwandelt wird.
- Indem er sie ermutigt, eine positive Entscheidung zu treffen oder eine gezielte Handlung durchzuführen, die zu einer Wiederherstellung der Harmonie führt, wodurch wiederum der innere Frieden wiederhergestellt wird, der sich in einem Zustand des Wohlbefindens äußert.

Diese Hilfestellung kann nur in einem Klima des Vertrauens stattfinden, in dem sich die Person ohne jegliche Vorurteile vollkommen angenommen fühlt und der Therapeut die Rolle des Beraters und Vertrauten übernehmen und bisweilen die Zärtlichkeit einer Mutter an den Tag legen kann, ohne jedoch jemals die Grenzen eines Begleiterstatus zu überschreiten.

Dazu ist von Seiten des Beraters manchmal Mitgefühl und manchmal Abstand nötig. Mitgefühl, um das Leiden des Patienten im tiefsten Inneren seines Wesen nachzuvollziehen. Vor allem dann, wenn sich der Patient selbst dem Empfinden dieses Leidens verschließt. Und Abstand, um seine Rolle als Helfer nicht auszunutzen und seinen Willen durchzusetzen statt den des Patienten, der sich an uns um Hilfe gewandt hat.

Wir können nicht improvisieren und so tun, als wären wir metamedizinische Berater. Wir werden langsam, Schritt für Schritt dazu, durch unsere Erfahrung und die Entwicklung unserer eigenen Sensibilität. Und verantwortlich dafür ist die Liebe und der aufrichtige Wunsch, einen Beitrag zu leisten, um den Menschen, die uns um Rat fragen, zu einem umfassenderen Wohlbefinden zu verhelfen.

Ein Führer kann die anderen nicht irgedwohin führen, wo er selbst noch nicht war.

Ein metamedizinischer Berater muss daher gelernt haben, sich selbst nach dem Ursprung seiner Beschwerden oder Krankheiten zu fragen und die Verantwortung für sein Leben, seine Gesundheit und sein Glück zu übernehmen.

WIE BIN ICH ZU DEM METAMEDIZINISCHEN ANSATZ GELANGT?

Ich bin zu früh und mit der Nabelschnur um den Hals geboren. Es hat mehr als drei Wochen gedauert, bis ich meine Augen aufgemacht habe. Meine Mutter glaubte schon, ich sei blind. Dazu muss gesagt werden, dass die Schwangerschaft meiner Mutter in jämmerlichen Umständen verlief. Sie war mit einem gewalttätigen Alkoholiker verheiratet, der sie schlug und durch den jede Schwangerschaft für sie zu einem wahren Alptraum wurde. Als sie ihm ankündigte, dass sie wieder schwanger war, sagte mein Vater: "Das Kalb, das dieses mal geboren wird, werde ich an der Hausecke umbringen." Meine Mutter war so unglücklich, dass sie sich am liebsten in den nächsten Fluss gestürzt hätte, aber ihre Verantwortungsgefühl als Mutter hinderte sie daran. Je näher mein Geburtstermin rückte, desto gewalttätiger wurde mein Vater. Eines Nachts war seine Raserei so unerträglich, dass meine Mutter sich zu ihren Eltern flüchten musste. Dort bin ich dann auch geboren, bereits mit einer schweren Vergangenheit als Fötus auf dem Buckel.

Mit sechs wurde ich in ein Internat geschickt, um dort mein erstes Schuljahr zu absolvieren. Dieses Jahr war gekennzeichnet von Erkältungen, Lungenentzündungen und einer ersten Operation zur Entfernung der Rachenmandeln. Ich verbrachte mehr als die Hälfte dieses ersten Schuljahres auf der Krankenstation, so dass ich letztendlich das Jahr wiederholen musste.

Die Geschichte dieses Unbehagens oder, besser gesagt, dieses Lebensverdresses manifestierte sich mit der Zeit noch in Form vieler anderer Beschwerden und Krankheiten: Furunkel, Gerstenkörner, Mandelentzündungen, Rachen- und Kehlkopfentzündungen, Psoriasis, Ekzeme, Abmagerung, Verstauchungen, niedriger Blutdruck, Anämie, Hypoglykämie, Allergien, Knochenleiden, Gallensteine, Gebärmutterhalskrebs... und das ist noch nicht einmal die vollständige Liste!

Was ich jedoch keinesfalls unerwähnt lassen kann, ist das stille Leiden, das mich stets erfüllte und tiefe Depressionen bei mir auslöste, deren sich meine Umwelt in keinster Weise bewusst war, aber in die ich von Jahr zu Jahr weiter hineintratschte. Ich fühlte mich innerlich so aufgewühlt, dass ich befürchtete, tatsächlich geisteskrank zu sein.

Meine Sammlung von Visitenkarten der verschiedenen Krankenhäuser und der Rezepte, die mir die Ärzte verschrieben hatten, wuchs

immer weiter an. Ich glaubte an die Schulmedizin, hatte ich mich doch während meines Studiums ausgiebig damit beschäftigt und mich darin spezialisiert. Doch je mehr ich diese Medizin anwandte, desto mehr versank ich in meiner Krankheit und dem Leiden, das ich mit mir herumtrug.

Meine mehrfachen Selbstmordversuche waren die letzten Hilferufe. Meine Wiedergeburt begann letztendlich in einem Zustand, in dem ich für klinisch tot erklärt worden war. Nicht die Magenspülungen oder die Medikamente, die mir gespritzt wurden, waren es, die mir damals die Energie oder die Lust zum Leben zurückgegeben haben, sondern die sanfte, einfühlsame Stimme einer jungen Krankenschwester, die, als sie mich so leblos und an das Beatmungsgerät angeschlossen daliegen sah, voller Mitgefühl die einfachen Worte ausrief: "Oh, mein Gott, das arme Kätzchen."

Nach diesem Zwischenfall machte ich mich schließlich nicht auf, mich von diesem Gefühl des Lebensverdresses zu befreien (von dem ich gar nicht wusste, dass ich es hatte), sondern zu verstehen, was mich in diese Depressionen gerissen hatte.

Zu Anfang unternahm ich erste tastende Versuche, um die Zusammenhänge zwischen meinen Beschwerden und Krankheiten zu erkennen. Ich bediente mich dazu eines kleinen Büchleins von Louise Hay mit dem Titel *Heile deinen Körper*, das einen metaphysischen Ansatz anbot.

Mein kartesisches Weltbild, das mir durch meine Berufswahl eingeprägt worden war, sorgte dafür, dass ich zunächst auf dem Beobachtungsposten blieb und nur von Weitem die Möglichkeit in Betracht zog, dass unsere Überzeugungen oder unsere seelisch-geistigen Einstellungen für die Entstehung unserer Krankheiten verantwortlich sein könnten.

Letztendlich waren es die Rückenschmerzen, unter denen ich damals litt und aufgrund derer ich schon zwei Jahre lang in physiotherapeutischer Behandlung war, die meinen Widerstand brachen und dazu führten, dass ich diesen Ansatz weiter vertiefte. Durch Röntgen meiner Wirbelsäule war festgestellt worden, dass mein 5. Rückenwirbel fehlgebildet war. Nach Auffassung der Mediziner war er es, der an meinen Rückenschmerzen schuld war. Man empfahl mir einen chirurgischen Eingriff, aber ich fühlte mich nicht bereit für diese Lösung.

Dank des Büchleins von Louise Hay stellte ich die gedankliche Verbindung zwischen Rücken und Belastung her. Was nahm ich alles auf meinen Buckel? Ich nahm die Probleme meiner ganzen Umgebung auf mich, die Probleme meiner Mutter, meiner Schwestern, meiner Freunde etc. Und warum? Aus verschiedenen Gründen, aber vor allem

weil ich den Wunsch hatte, dem Gefühl, ein böses Mädchen gewesen zu sein, etwas entgegenzusetzen. Mich um andere zu kümmern, gab mir den Eindruck, gut zu sein. Natürlich wollte ich auch geliebt werden und in gewisser Weise gab es mir sogar einen Sinn im Leben (obwohl ich diesen Aspekt erst viele Jahre später entdeckte).

Nach dieser ersten Bewusstwerdung beschloss ich, den anderen ihre Probleme selbst zu überlassen. Zuvor hatte ich immer die Lösungen für ihre Probleme gefunden, und häufig genug war ich ihre Lösung. Von nun an beschränkte ich mich darauf, ihnen zu helfen, sich selbst zu helfen und das nur dann, wenn sie mich um Hilfe baten. In den Tagen darauf konnte ich beobachten, wie meine Rückenschmerzen immer mehr nachließen. Ich stellte die Übungen und die physiotherapeutischen Behandlungen ein. Ich, die ich Beweise brauchte, um glauben zu können, hatte meine Lektion gelernt. Von da an ging ich bei allen meinen Krankheiten und Beschwerden nach diesem Ansatz vor. Je mehr Entdeckungen ich machte, desto größere Fortschritte machte ich auf der gesundheitlichen Ebene. Allerdings verlor ich gleichzeitig das Interesse an meiner Arbeit als Mikrobiologin. Ich sagte mir: "Was mache ich hier eigentlich? Ich trage nur dazu bei, die Wirkungen zu beseitigen, wo es doch soviel wichtiger wäre, an der Beseitigung der Ursachen zu arbeiten."

Das aufzugeben, was meine finanzielle Sicherheit für mich bedeutete, war jedoch nicht einfach. Kein Gehalt wartete auf mich, wenn ich diesem neuen Gedankenansatz folgte. Ich hatte Angst vor dem Unbekannten. Und genau in jenem Moment fing ich an, Ischias zu bekommen. Ich hatte heftige Schmerzen im Lenden- und Oberschenkelbereich. Außerdem litt ich unter Verstopfung begleitet von starken Blähungen und zur Krönung des Ganzen unter Zahnfleischentzündung und Zahnschmerzen. Das reichte. Ich musste eine Entscheidung treffen und meinen Ängsten ins Auge sehen. Meine größte Angst war, dass ich mich täuschte und nachher nicht mehr zurückkonnte.

Zu jenem Zeitpunkt begegnete ich Dr. Herbert Beierle, der ein Seminar mit dem Thema "Wie man sein Leben meistert" anbot. Ich sprach mit ihm über meine Unentschlossenheit und er sagte zu mir: "Im Leben macht man niemals Fehler sondern nur Erfahrungen. Wozu bist du auf diese Welt gekommen, wenn nicht um Erfahrungen für deine Entwicklung zu machen?"

Genau das war es, was ich hören musste. Ich beschloss, meine Arbeit aufzugeben. Meine Familie und meine Arbeitskollegen setzten alles daran, mich davon abzubringen. Aber mein Entschluss stand fest. Ich gab meine Stelle im Krankenhaus auf. Alle meine Krankheiten und Beschwerden verschwanden daraufhin. Aber das Spiel war noch

nicht gewonnen: Das war erst der Anfang meiner Entdeckungen.

Ich besuchte daraufhin ein Zentrum für inneres Wachstum, um meine metaphysischen Studien fortzusetzen. Allerdings blieben dabei viele Fragen offen, und viele Krankheiten, die ich bekam, ohne sie mir wirklich zu wünschen, waren in dem kleinen Büchlein von Louise Hay nicht aufgeführt. Um ihre Ursache herauszufinden, musste ich Lehrgeld bezahlen.

Dann lernte ich Alex Tanous kennen, ein Medium, das Seminare zum Thema inneres Wachstum abhielt, bei denen ich den Zusammenhang zwischen unserer Vergangenheit und unserer Gegenwart verstehen lernte. Dank ihm entdeckte ich, dass ein Großteil der Schwierigkeiten, mit denen wir uns im Erwachsenenalter herumschlagen, nichts anderes ist als ein Nachhalleffekt von ungelösten emotionalen Situationen aus unserer Vergangenheit.

Des Zentrum für persönliches Wachstum, das ich über Jahre besuchte, hatte mir viel gebracht. Seine Leiterin hatte mich soweit gebracht, wie sie konnte. Aber jetzt musste ich meine Suche auf eigene Faust fortsetzen. Ich konzentrierte mich zunächst auf Einzel- und Gruppentherapien. Ausgehend von meinen bis dahin erlangten Kenntnissen vertiefte ich den Ansatz durch Fragen nach der möglichen Ursache der Krankheit, wegen der mich die Person aufgesucht hatte.

Ein Beispiel: Antonia kam zu mir in Behandlung. Sie litt unter akuter Leukämie. Die Ärzte hatten ihr noch drei Monate zu leben gegeben. Ich hatte keine Ahnung, was eine akute Leukämie verursachen konnte, doch dank meiner physiologischen Kenntnisse wusste ich, dass es sich dabei um eine starke Vermehrung unreifer weißer Blutkörperchen handelte. Im Allgemeinen spielen die weißen Blutkörperchen eine wichtige Rolle bei der Immunabwehr. Meine Fragen lenkte ich also in diese Richtung und fragte Antonia, ob sie das Gefühl gehabt habe, gegen etwas ankämpfen zu müssen. Hatte sie nun genug von diesem Kampf oder etwa das Gefühl, den Kampf verloren zu haben? Genau das war es. Nachdem sie sich ihre von einem Verlust des Selbstwertgefühls und Entmutigung gekennzeichneten Gefühle eingestehen konnte und nach neuen Lösungen suchte, die sie vorher nicht gesehen hatte, die sich aber im Nachhinein als sehr vorteilhaft herausstellten, wurde sie von der Leukämie geheilt und wieder gesund.

Manchmal überlegte ich mir, was die Krankheit der jeweiligen Person aufbürdete. Wenn sie sie beispielsweise zu einer Arbeitunterbrechung, zur Bettlägrigkeit oder zu einem Verzicht zwang, konnte es da nicht sein, dass das genau das war, was sich die Person unbewusst eigentlich wünschte? Nehmen wir das Beispiel Bettlägrigkeit. Hatte die Person nicht vielleicht eine Pause nötig, die

sie sich selbst nicht zugestand? Oder versuchten diejenigen, die auf ein Vergnügen oder einen Genuss verzichten mussten, nicht, sich dadurch selbst zu bestrafen? Das war die Art und Weise, wie ich meine Studien und Forschungen fortsetzte.

Wenn ich gefragt wurde, wie dieser neue Ansatz von mir hieße, konnte ich keinen genauen Namen dafür angeben, und das war auch nicht wichtig. Für mich zählten nur die Ergebnisse. Meine Sekretärin war hingegen ziemlich verärgert darüber, dass sie auf diese Frage nie antworten konnte. Eines Tages nahm ich dann an einer Fernsehsendung mit dem Titel *Metamedizin* teil, in der aufgezeigt werden sollte, wie wichtig es ist, über die schulmedizinischen Mittel hinauszugehen. Und das war genau das, was ich sonst auch immer tat. Von da an konnte ich also diesen Ansatz, den ich entwickelt hatte, benennen.

Erst sechs Jahre später, nachdem ich mehr als dreitausend Personen behandelt und mich selbst geheilt hatte, beschloss ich, ein Buch darüber zu schreiben. Ich dachte: "Wenn es mir gelungen ist, mich von allen meinen Leiden zu befreien, die mich solange geplagt hatten, kann das jede andere Person auch." Ich hatte so viele wunderbare Entdeckungen gemacht, die ich mit anderen Menschen teilen wollte, aber gleichzeitig befürchtete ich, nicht dazu in der Lage zu sein. Ich stellte mich meiner Angst, indem ich mich trotz meiner Unerfahrenheit in die Welt des Schreibens stürzte. Ich ließ mein Herz und mein Gedächtnis durch meine Feder sprechen.

Was dabei herauskam, hat meine Erwartungen weit übertroffen. In kürzester Zeit ist mein erstes Buch zu einem Bestseller geworden. In den darauffolgenden Jahren erhielt ich eine Unmenge von Briefen aus aller Herren Länder. In diesen Briefen, die alle möglichen Kommentare enthielten, vom höchstem Lob bis zu wenig schmeichelhaften Bezeichnungen, erzählten mir die Menschen, wie sie sich mit Hilfe dieses Buches von einer Krankheit oder einem Leiden befreien konnten, gegen das kein Medikament etwas ausrichten konnte. Andere baten mich um einen Rat oder um zusätzliche Erläuterungen. Und wieder andere wollten die Ursache von Beschwerden oder Krankheiten wissen, die in dem Buch nicht erwähnt worden waren.

Dank dieser Briefe, aber auch aufgrund der Seminare und Konferenzen, die ich weiterhin anbot, konnte ich meine Kenntnisse der Metamedizin weiter vertiefen. Aber gleichzeitig wurde mir klar, dass das, was für mich so einfach erschien, für den Laien etwas höchst Komplexes war. Ich wurde mir dadurch bewusst, dass nur sehr wenige Personen wissen, wie man dieses fabelhafte Instrument der Bewusstwerdung, die zur Selbstheilung führt, anwendet. Das hat mich dazu angeregt, das Buch noch einmal zu überarbeiten, zu korrigieren und zu

vervollständigen, damit es noch besser die Rolle der Bewusstseins-erweckung erfüllen kann, für die es bestimmt ist.

Alle in diesem Buch aufgeführten Geschichten und Fallbeispiele sind wahre Begebenheiten. Manche stammen aus meinen eigenen Therapiesitzungen andere aus denen anderer Therapeuten des metamedizinischen Zirkels.

Allerdings wurden die Geschichten in leicht abgeänderter Form und unter Abwandlung der Personenbeschreibungen zur Wahrung der Anonymität der Betroffenen dargestellt.

Darüber hinaus wurden sie absichtlich in verkürzter Form aufgeführt, um nur das für unsere Studien Wesentliche aufzuzeigen. Das bedeutet jedoch nicht, dass sie immer einfach oder auf eine einzige Ursache zurückzuführen gewesen wären. Die Metamedizin ist gleichzeitig einfach und komplex: Einfach aufgrund der "Schlüssel", derer sie sich bedient, und komplex wegen der vielen möglichen Einflussfaktoren, die mit hereinspielen.

Die Erklärungen, die zu den verschiedenen in diesem Buch angeführten Pathologien gegeben werden, sind ausschließlich im Sinne wahrscheinlicher Zusammenhänge zu werten. Beim metamedizinischen Ansatz wird eher nach dem Prinzip der Induktion als der Deduktion vorgegangen. Darüber hinaus kann die Ursache eines Leidens oder einer Krankheit auch immer eine andere sein als die auf den folgenden Seiten aufgeführte.

Nur eine persönliche Befragung zum Krankheitsverlauf erlaubt es uns, unsere Schlüsse zu ziehen oder der Person, die uns um Hilfe bittet, die richtige(n) Frage(n) zu stellen, um die mutmaßliche Ursache ihres Leidens oder ihrer Krankheit aufzudecken.

Darüber hinaus sollten wir nicht dem Glauben verfallen, die Heilung trete sofort nach Erkennung der Ursache ein. In bestimmten Fällen geht die Heilung tatsächlich sehr schnell vonstatten. In anderen ist sie eher das Ergebnis eines allmählichen Transformationsprozesses. Denn auch wenn ein Konflikt beigelegt oder ein Gefühl zum Ausdruck gebracht wurde, kann der Körper mehr oder weniger lange brauchen, um die Wiederherstellung des betroffenen Gewebes oder Organs vorzunehmen.

Dieses Buch hat nicht den Anspruch, die medizinischen Maßnahmen durch einen behandelnden Arzt oder die Behandlung durch einen Therapeuten zu ersetzen. Es zielt vor allem auf ein persönliches Insichgehen und auf eine bessere Zusammenarbeit zwischen Patient und Arzt sowie zwischen Patient und Therapeut ab.

Möge es ein wertvoller Leitfaden auf dem Weg zu Ihrem Wohlbefinden und für Ihre persönliche Entwicklung sein. Meine ganze Liebe und mein Glauben an ihre Heilungskräfte begleiten Sie dabei.

Ihre Freundin Claudia

A handwritten signature in black ink, reading "Claudia". The script is cursive and elegant, with a large initial 'C'.