



Georg Huber

---

Begrenzungen lösen - Heilung erfahren

Ich widme dieses Buch René,  
einem der großartigsten,  
liebsten und begabtesten Menschen,  
denen ich je begegnet bin.  
Möge alles wieder so sein wie zuvor.

Georg Huber

Begrenzungen  
lösen –  
Heilung  
erfahren

Der Sieben-Schritte-Prozess  
zur Befreiung deines Selbst

## Hinweis

Dieses Buch hat nicht die Absicht, eine ärztliche oder psychologische Behandlung zu ersetzen. Die Methode zeigt einen Weg auf, die Ursache für Erkrankungen des Körpers zu erkennen und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Ebenso hilft die Methode dabei, Emotionen und Verhaltensmuster zu verändern. Ich rate dennoch jedem Leser, der schwerwiegende psychische Probleme, wie Depressionen oder Suizidgedanken, oder auch Erkrankungen des Körpers hat, sich in die Hände eines erfahrenen Arztes bzw. Therapeuten zu begeben und das Buch nicht als alleinige Hilfe anzusehen. Es gibt sicherlich viele Ärzte und Therapeuten, die bereit sind, diese Methode gemeinsam mit Ihnen anzuwenden.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2015 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-457-5

1. Auflage 2015

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © theromb, [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# Inhalt

Einleitung	11
I: Die Theorie	15
• Die Entstehung des Sieben-Schritte-Prozesses	17
• Leid – ein notwendiges Übel?	21
• Psychosomatische Erkrankungen und Ursachenforschung	29
• Der Kreislauf der Emotionen	37
• Heilung muss auf der Ebene der Verletzung geschehen	43
• Der rote Faden	47
• Kurze Zusammenfassung	51
II: Die Praxis	53
• Der Sieben-Schritte-Prozess	55

• Praktische Anwendungen des Sieben-Schritte-Prozesses	87
• Aller Anfang ist schwer	101
• Der Sieben-Schritte-Prozess für Fortgeschrittene – das transformierende Herz	109
Abschluss	113
Anhang	117
• Der Sieben-Schritte-Prozess – die Meditation	119
• Die Meditationen zum Vorlesen und Nachsprechen	122
• Der Sieben-Schritte-Prozess zur Heilung der Vergangenheit	130
• Der Sieben-Schritte-Prozess zur Heilung des Körpers	138
• Über den Autor	147



## Einleitung

Heilung und Erlösung sind zentrale Themen eines jeden Menschen. Die Suche nach Befreiung, die Suche nach Glück und einem Weg, das eigene Leid zu beenden, vereint uns alle. So unterschiedlich wir Menschen auch sein mögen, wir alle haben ein Päckchen, das wir tragen, und viele Menschen widmen ihr ganzes Leben der Suche nach einer Möglichkeit, dieses Päckchen wieder abzugeben und es aufzulösen. Ein jeder von uns hat Leid in seinem Leben erfahren oder trägt eine Krankheit mit sich herum. Ein jeder von uns spürt alte Verletzungen in sich und den damit verbundenen Wunsch nach Heilung und Liebe.

Unzählige Bücher und Weisheiten sind zu den Themen Heilung und Erlösung geschrieben worden. Dies ist keinesfalls eine Modeerscheinung, nein, seit Anbeginn der Zeit spüren die Menschen, dass es mehr gibt als das

alltägliche Leben, das scheinbare Auf und Ab. Es liegt in unserer Natur, zu hinterfragen, zu beobachten, und wenn wir einer Krankheit in uns begegnen, auf die gleiche Situation emotional immer und immer wieder auf dieselbe Weise reagieren, ein Verhaltensmuster in uns tragen, das uns stört – dann taucht ganz von alleine und unbewusst die Frage nach dem Wieso in uns auf.

Vielleicht ist die Frage anfangs ganz leise und zaghaft, wie das Flüstern des Windes, der uns eine Veränderung bringen möchte, doch im Laufe der Zeit verändert sich das Flüstern, es bleibt nicht mehr dabei. Der Drang und der Wunsch nach Veränderung werden immer stärker, so dass es für uns keine andere Wahl gibt, als hinzuschauen und hinzuhören: Die Emotionen, die wir spüren, fließen in unsere Beziehungen ein und machen uns das Leben schwer. Die Ängste kleben wie Fußketten an uns, begleiten uns bei jedem Schritt und wir spüren immer mehr, wie mühsam und schmerzhaft es für uns geworden ist, einen Fuß vor den anderen zu setzen.

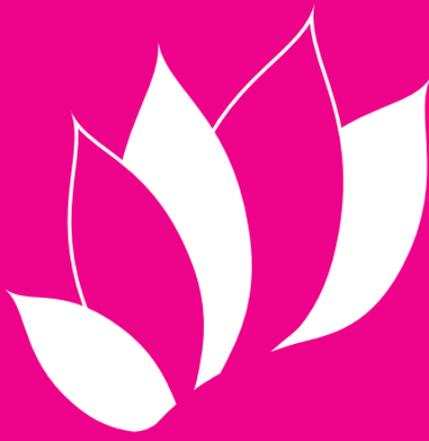
Und da sind auch die Krankheiten in uns, die entstanden sind, die uns traurig machen, uns Angst machen und uns scheinbar jeden Tag zeigen wollen, dass etwas in uns und mit uns nicht “stimmt”. Der Wunsch in uns nach Heilung reift über Jahre heran, und irgendwann ist es so, dass wir die Entscheidung treffen, Veränderungen in unserem Leben zuzulassen und die alten Begrenzungen loszulassen.

In diesem Buch möchte ich mit Ihnen eine Methode teilen, die Sie in Ihrem Wunsch nach Heilung und Veränderung unterstützen kann. Ob Krankheiten, Verhaltensmuster, Ängste oder Emotionen, meiner Meinung nach sind sie alle auf die gleiche Weise entstanden und unterliegen bestimmten Gesetzmäßigkeiten und Mustern. Und sie alle können durch bestimmte Regeln und Prozesse wieder erlöst und geheilt werden.

Dies gelingt mit dem Sieben-Schritte-Prozess, einer Technik zur Erlösung und Heilung von Begrenzungen in uns. Der Prozess kann Ihnen helfen, mit Ihrer Vergangenheit und Ihrer Gegenwart in Frieden zu kommen. Er kann Ihnen dabei helfen, alte emotionale Verletzungen zu heilen, Begrenzungen und Blockaden zu lösen und Muster ins Positive zu verändern. Und der Sieben-Schritte-Prozess lässt Sie die wahre Ursache einer Erkrankung erkennen und gibt Ihnen die Möglichkeit, das Muster hinter einer Erkrankung gleich umzuwandeln.

Ich freue mich, diesen Sieben-Schritte-Prozess mit Ihnen teilen zu dürfen. Ich bin mir sicher, dass auch Sie mit diesem Prozess einen Weg finden werden, Ihre Begrenzungen auf leichte und effektive Weise zu lösen und Heilung zu erfahren.

Alles Liebe,  
Georg



1

Die Theorie



## Die Entstehung des Sieben-Schritte-Prozesses

Lieber Leser,

ich selbst interessiere mich sehr dafür, woher Informationen kommen, die verbreitet werden – ob dies alltägliche Nachrichten, Studien oder auch spirituelle Weisheiten sind. Daher möchte ich Ihnen kurz erläutern, wie dieses Buch entstanden ist.

Ich habe aufgrund einer dramatischen Kindheit, schwerer Krankheiten und der tiefen Sehnsucht nach Frieden als Jugendlicher angefangen, mich mit Methoden der Heilung auseinanderzusetzen. Anfangs war es eher der Wunsch nach einer “Wunderheilung”, doch schnell begann ich mit dem Studium anderer Kulturen und

Weisheiten und probierte einige Methoden und Techniken der Spiritualität aus. Vor allem aber beobachtete ich – ich war immer ein Beobachter gewesen, ein stiller Beobachter und ein Forscher, der nie aufhörte, tiefer zu graben und hinter das scheinbar Offensichtliche zu blicken.

Ich erlernte als Jugendlicher bereits sehr früh Methoden der Energiearbeit und erhielt Einweihungen, doch es dauerte einige Jahre, bis ich – ich möchte sagen – anfang zu “verstehen”. Am Anfang des Weges ist man meist mit allerlei Philosophien und Theorien konfrontiert. Der spirituelle Markt ist so vielfältig, dass es schon verwirrend sein kann. Doch je länger man sich mit der Thematik beschäftigt, umso klarer kristallisiert sich ein Weg heraus und man beginnt, die einfachen Gesetzmäßigkeiten zu entdecken, die fern ab von jeder Kompliziertheit liegen. Aufgrund der Sensibilität, die ich zu Emotionen hatte, beschäftigte ich mich neben der “geistigen” Heilung und energetischen Umwandlung auch intensiv mit den Emotionen. Wie entstehen sie? Welchen Zweck haben sie? Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Emotionen und auch Krankheiten oder Emotionen und Verhaltensstrukturen?

Als ich anfang, die klaren Gesetzmäßigkeiten, die Prinzipien der Heilung, die Einfachheit der Spiritualität und der Heilung zu begreifen, hielt ich so etwas wie einen Schlüssel in der Hand – einen Schlüssel in Form des Sieben-Schritte-Prozesses.

Der Sieben-Schritte-Prozess wurde einem Freund von mir durch ein Gespräch mit den geistigen Reichen übermittelt. Ich kann mir vorstellen, dass es ein paar Leser abschrecken könnte, wenn sie etwas von “Übermittlung” oder “Gesprächen mit Geistwesen” hören. Doch ist es in dem Fall nicht viel wichtiger, wie wahr und wertvoll Informationen sind, als woher die Informationen kommen?

Sich den geistigen Reichen zu öffnen, ist wie ein Schatz für uns, ein Aufatmen und Erkennen, dass wir nicht alleine sind. Die Wesen aus den geistigen Reichen sind voller Weisheit und Liebe, die sie mit uns teilen möchten, und erinnern uns an unseren wahren Ursprung und Kern.

Wenn Sie selbst mit den geistigen Reichen nichts zu tun haben wollen oder gar glauben, dass diese Reiche schlicht nicht existieren, dann respektiere ich das.

Vielleicht möchten Sie in dem Fall die Herkunft des Sieben-Schritte-Prozesses ausblenden, denn egal woher diese Methode kommt, sie kann Ihnen vielleicht dabei helfen, Ihr Leben zu verändern.

Am Anfang war die Übermittlung dieser Information des Sieben-Schritte-Prozesses eher nebensächlich, gar unwichtig. Es war so, wie wenn Sie mit einem Freund sprechen, und während eines stundenlangen Dialogs sagt Ihr Freund auf einmal einen Satz. Dieser Satz ist nur einer von vielen, doch er bleibt Ihnen irgendwie im Gedächtnis. Mehr noch: Sie spüren irgendwie, dass dieser Satz wichtig

für Sie ist, und ob bei Tag oder Nacht, immer wieder gibt es etwas in Ihnen, dass Sie an diesen banalen Satz erinnert. So erging es mir mit dem Sieben-Schritte-Prozess, und ich verstand bald, dass ich einen Schlüssel erhalten hatte, mit dem ich etliche Türen öffnen konnte. Ich schaute mir die sieben Schritte genauer an, studierte sie, probierte sie aus und irgendwann tauchte da die Frage in mir auf: “Ist es denn möglich? Unterliegt jede Krankheit, jede Angst, jede Emotion und jedes Verhaltensmuster einer Gesetzmäßigkeit? Und kann ich sie alle durch die sieben Schritte umwandeln und heilen?”

Ich beschäftigte mich noch tiefer mit Krankheiten, Traumata, Emotionen, Ängsten und Verhaltensmustern und fand sehr viele Parallelen und Verbindungen. Schließlich erkannte ich, dass hinter all diesen Blockaden eine ganzheitliche Verbindung besteht und dass ich mit dem Sieben-Schritte-Prozess einen Einfluss auf meine Traumata, Ängste, Emotionen und auch Krankheiten nehmen kann und sie zur Erlösung und Heilung bringen kann.

Nun ist es Zeit, diese sieben Schritte mit Ihnen zu teilen.

Ich wünsche Ihnen, dass die sieben Schritte Ihnen dabei helfen, ein selbstbestimmteres, glücklicheres, friedvolleres und gesünderes Leben zu führen.

## Leid – ein notwendiges Übel?

»Den Sinn hinter einem Leid zu erkennen, bedeutet,  
wahres Glück zu sehen.«

Wir Menschen haben für alle unsere Probleme ein Wort gefunden: Leid. Ob es die Streitereien mit einem geliebten Menschen sind oder die alljährliche Allergie. Ob es die tiefe Traurigkeit oder Depression in uns ist oder ein störendes Verhaltensmuster, das uns und auch anderen das Leben zur Qual macht:

Wir sprechen immer von Leid, wir leiden unter diesen Problemen.

Jeder Mensch leidet auf die eine oder andere Weise in seinem Leben. Leid erfährt jeder, und oft erscheint uns dieses Leid sinnlos. Oftmals scheint es so, als ob Leid eine Laune des Schicksals sei, ein Würfelspiel, bei dem jeder einmal drankommt und eine Bestrafung erhält. Und das Wort "Bestrafung" kommt unserem Bild von Leid recht nah. Wenn wir Leid erfahren, ist die erste Reaktion darauf eine tiefe Traurigkeit und Ohnmacht – und auch die Frage: "Warum ich?"

Doch wenn Sie rückblickend und vielleicht auch genauer hinschauen, ob in Ihr Leben oder in das Leben anderer, so stellen Sie sicherlich fest, dass dieses Leid auch immer eine Veränderung gebracht hat. Oftmals

können wir diese Veränderung nicht begreifen, aber sie scheint zu geschehen. Man könnte gar behaupten, dass Leid manchmal notwendig war, um eine Wende im Leben zu erfahren, um aus alten Mustern auszubrechen und eine Verwandlung zu erfahren.

Ich bin mir sicher, Sie kennen eine Handvoll Personen, die am Ende eines langen, vielleicht auch schwierigen Weges durch eine Krankheit doch Dankbarkeit empfunden haben und eine Krankheit oder irgendeine andere leidvolle Erfahrung als Weckruf und Aufrütteln verstanden haben.

Betrachten Sie Ihr Leben bitte einmal rückblickend, und erinnern Sie sich an die Situationen, in denen Sie Ihrer Meinung nach Leid erfahren haben. Ist es nicht so, dass, wann immer etwas Leidvolles in Ihr Leben trat, Sie über sich selbst hinausgewachsen sind? Und ist es vielleicht auch so, dass Sie feststellen können, dass im Nachhinein selbst die großen Schwierigkeiten Ihres Lebens, Probleme, die Sie hatten, am Ende doch einen Schatz in sich bargen? Hatte das Leid doch etwas Gutes an sich?

Manchmal ist alles um uns herum so schwer, dass uns das Leben in die Knie zwingt, und dann geschieht meistens die Verwandlung in uns. Wir können nicht mehr anders, als zu hinterfragen, was geschehen ist. Wir suchen die Stille auf und beginnen damit, den Sinn hinter dem Leid und unserem Problem zu suchen.

Wir erkennen, dass wir keinesfalls das Opfer von irgendwelchen von Gott geschickten Schicksalsschlägen sind, und wir beginnen damit, unser Leben komplett zu verändern.

Ich möchte Ihnen in diesem Kapitel Ihre schmerzhaften Erfahrungen nicht wegreden oder sie gar entschuldigen. Eher liegt es mir am Herzen, dass wir Menschen erkennen, dass die Dinge um uns herum nicht einfach zufällig geschehen und dass, wie bei allem, auch die Medaille des Leides zwei Seiten hat. Und ich möchte Sie ermutigen, hinter dem Leid einen Sinn zu erkennen. Dies ist mir ein wichtiges Anliegen.

Wir alle sind mit einem Thema auf die Erde gekommen. Wenn Sie Kinder haben, können Sie das sicherlich am einfachsten sehen, denn trotz Ihrer "Erziehung", Ihres Vorbildes und Ihrer Gene haben unsere Kinder von Anfang an Neigungen, Talente und auch Verhaltenszüge, die sie nicht von uns erhalten haben. Es scheint, als kommen sie schon mit bestimmten "Themen" und auch Problemen auf die Erde. Sie selbst können sich vielleicht bestimmte Muster, Ängste oder Neigungen in Ihnen und in Ihrem Leben ebenfalls nicht logisch erklären.

Ich möchte Ihnen mit der folgenden These nicht zu nahe treten, und keinesfalls möchte ich eine schlimme Situation, die Sie ertragen mussten, mit meiner Theorie entschuldigen. Es fällt schwer, hinter Leid einen Sinn

zu erkennen, gerade wenn es scheinbar hilflose Wesen betrifft. Doch der zentrale Punkt des Sieben-Schritte-Prozesses ist die Annahme. Erlauben Sie mir also bitte, Ihnen meine Gedanken mitzuteilen:

Wir alle sind mit einem Thema auf diese Erde gekommen, mit einer Herausforderung, mit einem Plan, mit einem Ziel. Und um diese Herausforderung zu meistern, um einen ganz bestimmten Seinszustand leben zu können oder um eine uns lange begleitende Angst zu heilen, erfahren wir Leid in unserem Leben.

Dies erkennen wir am deutlichsten in den Mustern unseres Lebens.

Wir scheinen in absoluter Dunkelheit zu leben, immer wieder erfahren wir das Dunkle um uns herum, die Lieblosigkeit um uns herum. Oder wir leben ein Leben voller Angst, wir gelangen immer wieder in Situation, die unseren Mut fordern, immer wieder, jeden Moment aufs Neue – und wir fragen uns, wieso wir so gefordert werden.

Sie wissen, dass wir einer dualen Welt, in einer Welt der Gegensätze, leben und dass wir das Yin ohne das Yang nicht erfahren können. Selbst wenn Sie noch niemals etwas von Dualität, Yin und Yang oder sonst einer östlichen oder westlichen Lehre gelesen haben, leben Sie das Prinzip der Dualität jeden Tag und kennen es auch:

Jeden Winter lernen Sie den Sommer schätzen und sehnen sich nach warmen Tagen. Die dunklen Tage machen Sie müde, und wenn der Frühling kommt und die Tage länger werden, lächeln Sie ganz automatisch und empfinden ein Gefühl der Dankbarkeit. Sie erinnern sich in manchen schwierigen Situationen daran, dass es auch wieder schöne Tage geben wird, und vielleicht sagen Sie manchmal: "Wir könnten das doch gar nicht schätzen, wenn wir nicht dieses oder jenes erfahren würden."

Das ganze Leben ist dieser Polarität unterworfen, und Sie selbst wissen und leben dies. Diese Polarität, diese Gegensätze sorgen dafür, dass wir das Leben erfahren und es lieben. Alles im Leben ist dieser Polarität unterworfen, alles hat seine Gegenseite. Selbst im Körper ist dieses Prinzip vertreten, es gibt immer zwei Seiten der Medaille. Doch wenn dieses Prinzip in allem existiert, wenn es eine Gesetzmäßigkeit ist, die man nicht ändern kann, wieso wenden wir es dann nicht auch auf unsere Probleme an, sobald sie entstehen? Wieso fragen wir uns nicht ganz automatisch, welchen Pol ich gerade erfahre, wenn ich leide, und ob diese Erfahrung nicht sogar ein wichtiger Bestandteil meiner Reise ist, um das Gegenteil erfahren zu können?

Wie sollen wir jemals erkennen, wie lichtvoll wir sind – für uns selbst und auch für andere –, wenn es immer hell um uns herum ist?

Wie können wir erkennen, dass unsere Essenz die reine Liebe ist, dass wir lieben können, wenn wir nicht in Lieblosigkeit aufwachsen?

Wie können wir unsere Größe erkennen, uns groß und herrlich fühlen, wenn es nicht Menschen um uns herum gibt, die uns kleinhalten wollen?

Wie können wir Mut entwickeln, mutig im Leben voranschreiten, wenn da nicht die Angst in uns und um uns herum ist, die uns fordert?

Wir wissen all dies bereits, doch es liegt in unserer Natur, dass wir es manchmal vergessen. Wenn wir uns und unser Leben genauer betrachten, dann können wir erkennen, dass unser Leid, all die Erfahrungen, die wir gemacht haben, dienlich für uns waren und es auch weiterhin sind. Wir haben den einen Pol erfahren, um den anderen in uns zu erkennen.

Was uns alle miteinander verbindet, ist sicherlich auch eine nicht so einfache Kindheit. Kein Kind in dieser Welt ist in absoluter Reinheit und Liebe aufgewachsen. Die Kindheit war die Zeit der Prägungen für uns, und oft wurde in dieser Zeit der Samen der Polarität gesät.

Wir gehen durch die Kindheit, erfahren unsere Verletzungen, erfahren die “dunkle” Seite der Polarität, um

dann irgendwann, wenn die Zeit gekommen ist, die andere Seite, die "helle" Seite erfahren und leben zu dürfen.

**Durch die Erfahrung des Dunklen und des Hellen in uns entsteht die Einheit.**

Man könnte meinen, dass dies Unsinn ist, ungerecht.

Ist es nicht gerechter und einfacher, wenn wir auf diesen Planeten geboren werden, ohne diese schlechten Erfahrungen machen zu müssen?

Wenn wir geboren werden, und es ist einfach schon alles aktiviert, was wir leben wollen – der Mut, die Liebe etc.

Ich glaube, das geht in dieser dualen Ebene des Seins schlicht und ergreifend nicht.

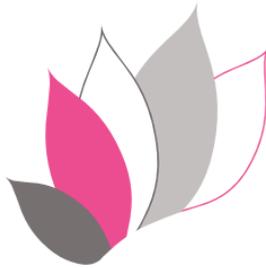
Dies ist ein Ort der Erfahrung, des Lernens und des Wachstums. Und es ist ein Ort der Erkenntnis, die nur entstehen kann durch Unwissenheit. Viel wichtiger als die Frage, ob all unser Leid ungerecht ist, ist doch die Frage, wie wir die Einheit und den Frieden wiederfinden können. Wie können wir Heilung erfahren?

Wir haben die Lieblosigkeit erfahren, um die Liebe für uns und die Welt zu entfachen. Wir haben die Angst erfahren, um den Mut in uns zu entdecken.

Und wir haben die Dunkelheit erfahren, um das Licht in uns zu erkennen.

Wenn wir an den Punkt der Erkenntnis gekommen sind, wenn wir an den Punkt gekommen sind, an dem wir hinter all unseren Erfahrungen einen Sinn suchen, wenn wir verstehen, dass die Erfahrungen notwendig für uns waren, wie integrieren wir dann diese Erfahrungen, wie heilen wir sie?

Der Sieben-Schritte-Prozess ist eine Möglichkeit, dies zu tun. Doch bevor ich Ihnen die sieben Schritte genauer erläutere, möchte ich mit Ihnen noch eine kurze Reise in die Welt der psychosomatischen Krankheiten unternehmen und Ihnen die Entstehung von Emotionen beschreiben.



## Psychosomatische Erkrankungen und Ursachenforschung

In den letzten Jahrzehnten haben sich viele Forscher mit der Entstehung von Krankheiten beschäftigt, und in der Medizin hat sich ein Zweig entwickelt, der sich mit psychosomatischen Erkrankungen beschäftigt.

Wenn Sie vor 30 Jahren mit einer Krankheit zu einem Arzt gekommen sind, hat dieser Ihnen erstmals sein Beileid ausgesprochen und dann mit Medikamenten versucht, die Krankheit zu bekämpfen. Mittlerweile ist es aber so, dass wir Menschen immer sensibler geworden sind und begonnen haben, die Dinge, die uns widerfahren, zu hinterfragen. Krankheiten werden heutzutage nicht mehr einfach als zufällig auftretende Störung gesehen,

sondern es wird nach der Ursache der Krankheit geforscht. Es ist nun auf einmal völlig klar, dass sich Stress so weit auf unseren Körper auswirkt, dass wir Krankheiten entwickeln und dass diese Krankheiten manchmal von selbst verschwinden, wenn die Ursache des Stresses aufgelöst wird.

Autoren überall auf der Welt haben Bücher darüber geschrieben, welche seelisch-emotionale Ursache hinter einer Krankheit steckt. Dank der Autoren wie Louise L. Hay, Lise Bourbeau oder auch Christiane Beerlandt und natürlich auch Autoren aus früheren Zeiten ist es für viele Menschen ganz natürlich geworden, bei einer Blasenentzündung zum Beispiel nach eventuell vorhandenen Ängsten zu suchen, die man nicht loslassen kann. Mehr noch, es entwickelten sich in den letzten Jahren ganze Alternativsysteme, die die Ursache einer Krankheit suchen, bevor der Mensch behandelt wird. Wir Menschen denken und fühlen immer ganzheitlicher und wenden dieses Prinzip auch auf unsere Krankheiten an. Wir sehen die Krankheit nicht mehr als einen reinen Zufall an, und vor allem glauben wir nicht mehr, dass eine Krankheit sich nur auf körperlicher Ebene zeigt und auch nur dort entsteht. Früher schien es eine Laune der Natur zu sein, wenn man in irgendeiner Form krank wurde, heute ist es schon üblicher, sich sein Leben zu betrachten und die Krankheit selbst als Botschaft zu sehen.

Es kann heute sogar sein, dass Sie zu Ihrem Hausarzt gehen, der Ihrer Meinung nach sehr schulmedizinisch

orientiert ist, Sie aber dennoch bei Ihrem neu auftauchenden Hautproblem fragt, ob Sie in irgendeiner Form eine Trennung oder einen Verlust erfahren haben, da er sich mit den emotionalen Ursachen von Krankheiten beschäftigt hat. Krankheiten werden von Ärzten und auch von den Patienten immer häufiger hinterfragt, statt sie durch manchmal sinnlose Medizin zu bekämpfen.

Zugegeben, das Hinterfragen von Krankheiten erfordert eine Menge Mut, denn es bedeutet, dass ich zu einem Teil auch für die Entstehung der Krankheit verantwortlich bin. Doch es eröffnet meiner Meinung nach wahrhaft den Weg zur Heilung. Es zeigt, dass wir nicht länger den Glauben haben, Opfer zu sein, sondern dass unser Körper, unser Geist und unsere Seele ein hochenergetisches, verbundenes System bilden, das sich gegenseitig durchdringt, bedingt und beeinflusst. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, alles hat Auswirkungen auf unseren Körper, und daher fühlen sich die Seele und unser Geist in einem gesunden Körper wesentlich "wohler".

**Doch wie entstehen Krankheiten?**

**Krankheiten, Ängste oder störende Verhaltensmuster sind durch nicht gelebte Emotionen entstanden.**

Wir alle haben im Laufe unseres Lebens Situationen erfahren, in denen wir glaubten, dass unser Leben bedroht

ist. Sehr viele solcher Situationen erfahren wir in unserer Kindheit. Wenn Sie als Kind, um ein Beispiel zu nennen, die Erfahrung machen, dass Ihre Eltern sich streiten oder gar von einer Trennung sprechen, empfinden Sie einen großen Schock. Es kommt vielleicht der Angst zu sterben gleich, wenn Sie als Kind daran denken, Ihre Bezugspersonen, jene Menschen, von denen Sie vollkommen abhängig sind, zu verlieren. Als Erwachsener wissen Sie, dass Worten nicht unbedingt immer Taten folgen, doch als Kind fehlt Ihnen diese Erfahrung. Ich habe keinen Zweifel daran, dass solch eine Erfahrung, die man als Kind macht, zu einem späteren Problem führen kann (aber natürlich nicht immer muss).

Ich möchte gerne noch detaillierter auf solch eine Schocksituation eingehen. Nehmen wir an, dass Sie als Kind von Ihrem Vater ungerecht behandelt wurden.

Die normale Reaktion auf eine ungerechte Behandlung ist Wut. Als Erwachsener kennen Sie diese automatische Reaktion, und Wut ist keinesfalls etwas, was man unterdrücken sollte. Wut ist äußerst heilsam, und wenn ein Kind nach einer ungerechten Behandlung oder einer Bestrafung mit Wut reagieren kann, hat der Konflikt, der durch die Ungerechtigkeit ausgelöst wird, die Möglichkeit, wieder zu heilen. Doch was geschieht mit der Wut, wenn ich sie als Kind nicht ausleben konnte?

Wenn Sie Ihren Körper und seine Reaktion und Interaktion mit der Umwelt betrachten, so sehen Sie, dass

der Körper darum bemüht ist, jegliche negativen Einflüsse von außen abzuwehren. Wenn Sie eine Infektion haben und in Kontakt mit “Keimen” kamen, dann versucht der Körper, diese Keime durch Husten oder Fieber abzutöten und wieder nach draußen zu befördern. Der Körper reagiert auf jeden Eindringling und versucht, auch jegliche andere Erkrankung durch bestimmte Maßnahmen zu heilen. Egal, ob Sie etwas “Ungutes” essen oder ob Ihnen Staub in die Nase gelangt, alles, was nicht in den Körper gehört, versucht der Körper wieder hinauszubefördern. Dies ist ein normaler und natürlicher Mechanismus.

Bei ihrer “Seele” verläuft dieser Vorgang ganz genauso. Wenn Sie einen Konflikt erfahren, ob es die Trennung von einem geliebten Menschen ist, der Verlust einer Arbeitsstelle, eine Streiterei mit einer anderen Person oder auch eine ungerechte Behandlung durch den Vater, ganz egal, welcher Konflikt es ist, dann reagiert die Seele und versucht, den Konflikt durch Emotionen zu heilen. So wie der Körper sofort mit Gegenmaßnahmen reagiert, um Krankheiten zu heilen oder gar nicht entstehen zu lassen, so reagiert die Seele auf jeden Konflikt, den wir erfahren, mit **Emotionen**.

Wenn wir ungerecht behandelt werden, werden wir wütend.

Wenn wir eine Verletzung erfahren, dann werden wir traurig.

Das ist ebenfalls ein ganz normaler und natürlicher Mechanismus.

Wenn wir diesen Emotionen erlauben, da zu sein, durch uns zu fließen und zu wirken, dann kann der Konflikt meist geheilt werden. Die Parallelen mit dem Körper sind sehr deutlich: Wenn Sie etwas essen, das Sie nicht vertragen, scheidet der Körper dieses Essen wieder aus, manchmal sogar ganz schnell auf dem Weg, auf dem es hereingekommen ist. Danach geht es Ihnen wieder gut.

Bei Verletzungen und den darauffolgenden Emotionen ist es das Gleiche: Sie selbst wissen aus Ihrem Leben am besten, wie Emotionen Heilung bewirken können und wie frei Sie sich fühlen, wenn Sie einmal eine Wut oder eine Trauer richtig herausgelassen haben.

Doch was geschieht, wenn wir diesen Emotionen nicht erlauben, da zu sein? Was geschieht, wenn wir die natürliche Reaktion unserer Seele unterdrücken?

Genau dies geschieht nämlich gerade in unserem Leben, vor allem in unserer Kindheit nur allzu oft.

Man kann seit vielen Jahren immer stärker beobachten, dass viele Kinder in der jetzigen Zeit keine großen Probleme mehr damit haben, ihre Emotionen zu zeigen.

Es wird schon überall von Krisen gesprochen, weil die heutigen Kinder zu starken Emotionen neigen.

Doch für die Kinder anderer Generationen war es oft nicht möglich, die Emotionen, die heilenden Emotionen auszuleben. Ein Kind hat nun einmal Schwierigkeiten, die eigenen Eltern zu verraten oder sie gar als Ursprung seines Leides zu sehen. Die Eltern hatten Recht mit dem, was sie taten. Wenn sie uns verletzten, so glaubten wir als Kinder, dass sie einen Grund dafür hatten, der in unserer Unzulänglichkeit zu finden sein müsste. Eltern sind für viele Jahre die einzigen und wichtigsten Bezugspersonen für Kinder. Eltern sind wie kleine Götter, als Kind ist man vollkommen abhängig von ihnen. Und genau deswegen fiel es den meisten Kindern damals und auch heute noch schwer, ihre Emotionen "gegen" ihre Eltern auszuleben.

Des Weiteren wurden in vielen Generationen die Emotionen unterdrückt, über Jahrhunderte hinweg galten Emotionen als etwas "Ungutes" und wurden tunlichst verhindert. Ein Kind durfte nicht wütend sein oder sich gegen die Eltern auflehnen. Und viele durften auch ihre Traurigkeit nicht ausleben, denn es war für die Eltern und die Gesellschaft ein Zeugnis von Schwäche. Die Frage, die unausweichlich folgt, ist:

Was geschieht mit diesen Emotionen, die nicht ausgelebt werden können, nicht fließen können?