



KURT TEPPERWEIN

Was dir deine Krankheit sagen will

AKTIVIERE DIE HEILKRAFT DEINER SEELE

mvgverlag 

KURT TEPPERWEIN

Was dir deine Krankheit sagen will

KURT TEPPERWEIN

Was dir deine Krankheit sagen will

AKTIVIERE DIE HEILKRAFT DEINER SEELE

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
info@mvg-verlag.de

17. Auflage 2022

© 2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildung: [iStock.com/Casarsa](https://www.istock.com/Casarsa)

Layout und Satz: Jürgen Echter, Landsberg

eBook: [ePubBoo.com](https://www.ePubBoo.com)

ISBN Print 978-3-63607-096-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-183-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-234-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort

Die Botschaft Deines Körpers

Der tiefere Sinn der Krankheit

Krankheit ist unser Freund und Helfer

Wer bin ich wirklich?

Der Körper-Test

Die psychosomatischen Erkrankungen

Die Folgen blockierter Lebensenergie

Jeder erlebt seine Krankheit anders

Das Schicksal ist der beste Therapeut

Die Lebensumstände als Spiegelbild meines So-Seins

Die richtige Ernährung

Jeder von uns ist einmalig

Fassen wir zusammen

Die drei Arten der Auseinandersetzung mit dem Symptom

Der Weg zur Heilung - sei Du selbst!

Der Schlüssel zur Lebensfreude

Krankheit ist ein Zeichen für fehlende Ganzheit

Sei Du selbst

Alte Verhaltensmuster und Programme ablegen

Heil sein bedeutet, in Harmonie zu sein

Die größte Heilkraft ist die Liebe

Wie Krankheit entsteht

Hinter jeder Krankheit steht ein Problem

Ein »*Pro-blem*« ist immer *für* mich da
Ich selbst bin das Ziel und der Weg
Der Körper kann aus sich heraus nicht erkranken
Der Schlüssel zur »Sprache der Symptome«
Die sieben Eskalationsstufen eines Symptoms
Signale dafür, daß ich nicht »ich selbst« bin
Was kann ich tun, um wirklich ich selbst zu sein?

Die wichtigsten Symptome von A-Z und ihre geistigen Entsprechungen

Die wichtigsten Symptome von A-Z und was zu tun ist

Adipositas (Fettsucht) – Übergewicht

Akne

Alkoholsucht

Allergie

Altersbeschwerden (allgemein)

Anämie

Angst

Arthritis

Arthrose

Asthma

Bettnässen

Bindegewebsschwäche

Bindehautentzündung

Blähungen

Blindheit

Blutdruck (hoch)

Blutdruck (niedrig)

Depressionen

Diabetes
Dickdarmentzündung (Kolitis)
Durchfall
Erkältung
Frigidität
Gallenstörungen
Geburt (Frühgeburt)
Geburt (Spätgeburt)
Gicht
Gürtelrose
Haarausfall
Hautausschlag
Heiserkeit
Herpes Simplex (Fieberbläschen)
Herzinfarkt
Impotenz
Infektionen (allgemein)
Ischiasbeschwerden
Juckreiz
Karies
Knochenbrüche
Kopfschmerz und Migräne
Krebs
Kinderkrankheiten (allgemein)
Krampfadern
Kreislaufstörungen
Kurzsichtigkeit
Lähmung (allgemein)
Leistenbruch
Magenschleimhautentzündung (Gastritis)

Magersucht
Mandelentzündung
Menstruationsbeschwerden
Minderwertigkeitsgefühle
Multiple Sklerose (MS)
Muskelkrämpfe
Muskelschwund
Nachtblindheit
Nackenbeschwerden (allgemein)
Nägelkauen
Nervosität
Ohnmacht
Ohrenschmerzen (zum Beispiel Mittelohrentzündung – otitis media)
Ordnungsliebe (übertriebene)
Parkinsonsche Krankheit
Parodontose
Prostatabeschwerden (allgemein)
Polyarthrit (besonders P.C.P. – primär chronische Polyarthrit)
Reisekrankheit (Auto-, Luft- und Seekrankheit)
Regelstörungen
Rheuma
Rückenprobleme
Schielen
Schilddrüsenüberfunktion
Schlaflosigkeit
Schlaganfall
Schluckbeschwerden
Schmerz (allgemein)
Schnupfen

Schuppenflechte (Psoriasis)
Schwangerschaftsprobleme
Schwerhörigkeit
Schwindel
Sehnenscheidenentzündung
Sodbrennen
Sucht (allgemein)
Star (grauer)
Star (grüner)
Stottern
Streß
Thrombose
Trigeminus-Neuralgie
Übelkeit und Erbrechen
Unfälle (allgemein)
Unfruchtbarkeit
Verdauungsbeschwerden
Waschzwang
Weitsichtigkeit

**Die wichtigsten Organe und Körperteile von A - Z und
ihre geistigen Entsprechungen**

Zum Abschluß

Nachwort

Vorwort

Aus der Quantenphysik hat sich eine neue Wissenschaft vom Lebendigen entwickelt. Sie beschreibt den lebenden Organismus als ein Energiefeld, wodurch die uralte Überlieferung vom Energiekörper des Menschen eine Bestätigung erfährt. Dieser pulsierende Energiekörper steuert alle biochemischen und bioelektrischen Vorgänge in unserem Organismus. Auch die Wirkung von Medikamenten beruht darauf, daß die darin enthaltene Energie das Energiefeld des Organismus beeinflusst. Medikamente wirken über die Schwingung ihrer Energie und geben so Informationen an das Energiefeld des Organismus weiter. Im Idealfall kann auf diese Weise ein dort vorhandener energetischer Mangel ausgeglichen werden.

Wollen wir die »Wirklichkeit hinter dem Schein« erkennen, müssen wir lernen, in Energien zu denken, also uns fragen: »Welche Energie steckt dahinter? Wodurch wird sie verursacht? Was will sie bewirken? Wodurch kann ich diese Energie in Harmonie bringen?« Nicht selten wird die durch das Hinterfragen gewonnene Erkenntnis zu einer Krise führen. Doch beinhaltet eine Krise immer etwas Positives. Nur indem wir sie durchleben, kann sie in die Lysis, die Lösung, übergehen. Das Wort »Krisis« bedeutet ja »Entscheidung« oder »Wendepunkt«, und eine Krise sollte auch der entscheidende Wendepunkt in einer Situation sein. Sie ist daher eine notwendige Phase in jedem Entwicklungsprozeß.

Das Leben spricht in vielen »Sprachen« zu uns. Der »Sprache der Lebensumstände«, der »Sprache unserer Probleme« oder der »Sprache unserer Wünsche«, um nur einige zu nennen. Die »Sprache der Symptome« ist nur eine der möglichen Ausdrucksformen, derer sich das Leben bedient, doch die Botschaft ist die gleiche.

Die Botschaft Deines Körpers

Früher oder später fragt sich jeder Mensch nach dem Sinn des Lebens, sucht Möglichkeiten, das Leben und sich selbst besser zu verstehen. Dabei hat das Leben uns einen wunderbaren Botschafter geschickt, der gern bereit ist, uns alles zu zeigen und zu erklären. Wir erkennen ihn nur meist nicht, weil er uns so nahesteht. Es ist unser Körper. Indem wir lernen, ihn zu verstehen, verstehen wir uns selbst, das Leben, die ganze Schöpfung und letztlich Gott.

Unser Körper, dieser wunderbare Botschafter des Lebens, sagt uns nicht nur, wo wir uns nicht lebensgerecht verhalten, er sagt uns stets auch genau, was zu tun ist, um wieder ganz in Harmonie mit dem Leben zu sein. Er schickt uns ständig Botschaften, nicht nur über die verschiedenen Krankheitssymptome, sondern auch über die Form unseres Gesichts, unserer Mimik, Gestik oder unseres Gangs. Wir können so nicht nur Krankheiten im Gesicht erkennen, sondern unser Körper gibt auch Aufschluß über unseren Charakter. Der Körper läßt für uns etwas sonst Unsichtbares sichtbar werden, damit wir es erkennen, und wenn wir ein Symptom nicht beachten, dann schickt er uns den Schmerz, damit dieser uns auf die Botschaft aufmerksam macht.

Dieser wunderbare Botschafter des Lebens, unser Körper, spricht also ständig zu uns. Wir brauchen nur zu lernen, seine Sprache zu verstehen, seine Ratschläge zu befolgen, und wir sind im Einklang mit dem Leben, leben in Harmonie mit der Schöpfung.¹

Der menschliche Geist hat wirklich großartige Leistungen vollbracht. Wir haben die höchsten Berge bestiegen und die Tiefen der Meere erforscht. Wir haben Menschen zum Mond gebracht und bauen inzwischen Computer, die tausendmal schneller »denken« können als wir selbst. Wir beherrschen das Größte wie das Kleinste, nur das Nächste nicht, unseren Körper. Wir haben Atombomben gebaut, mit deren Hilfe wir die Welt gleich mehrfach zerstören könnten, aber wir haben noch immer nicht gelernt, sie zu erhalten und vergiften immer mehr unsere Umwelt.

Noch immer sind wir nicht in der Lage, unsere Gesundheit zu erhalten und trotz aller Wissenschaft gleicht unsere Vorstellung von Krankheit dem Geisterglauben sogenannter »primitiver« Völker. Nur sind die bösen Geister inzwischen von Viren und Bakterien abgelöst worden, die den ahnungslosen und natürlich völlig unschuldigen Menschen befallen.

Damit möchte ich keineswegs die Verdienste der modernen Medizin schmälern. Wir müssen im Gegenteil anerkennen, daß gerade in den letzten hundert Jahren auf diesem Gebiet wirklich Großartiges geleistet wurde. Die großen Seuchen sind besiegt, die die Menschen in früheren Zeiten dahinrafften, und wir haben für fast jede Krankheit einen oder gar mehrere Wege der Behandlung gefunden. Wir Menschen müßten eigentlich so gesund sein, wie nie zuvor. Denn noch zu keiner Zeit wurde dem Körper so viel Aufmerksamkeit zuteil, wurde so viel Geld ausgegeben zur Erhaltung oder doch zur Wiederherstellung der Gesundheit. Eigentlich müßte unter diesen Umständen ein kranker Mensch die große Ausnahme sein. Wir alle wissen, daß dem nicht so ist. Noch nie waren die Menschen so krank wie heute. Wie ist dieser scheinbare Widerspruch zu erklären?

Vor allem wohl damit, daß wir bis heute nicht beachten, was Krankheit eigentlich ist. Zwar gab es Krankheiten so lange es Menschen gibt, aber die meisten Menschen betrachten Krankheit noch immer als Schicksalsschlag, als Laune der Natur oder einfach als Zufall, der den einen trifft und den anderen genauso zufällig verschont. Vor allem aber betrachten sie Krankheit als eine Störung, die man so schnell wie möglich wieder beseitigen sollte, um danach genauso falsch weiterzuleben wie bisher.

Was wir üblicherweise als Krankheit bezeichnen, ist jedoch gar nicht die eigentliche Krankheit, sondern nur ihr Symptom, ihr körperlicher Ausdruck. »Krankheit« selbst ist vielmehr eine Disharmonie im Bewußtsein des Menschen, ein Zeichen für das Herausfallen des Menschen aus seiner natürlichen Ordnung – eine Störung des ganzen Menschen und nicht nur seines Körpers. Und sie ist natürlich gleichzeitig eine Aufforderung, den derzeitigen Weg zu verlassen und die Harmonie im Bewußtsein wiederherzustellen. Jede Krankheit ist ein Appell des Lebens an uns, eine Aufgabe, die es zu lösen gilt, indem wir unsere Gedankenrichtung ändern und unser Bewußtsein erweitern.

Bei unseren Autos fällt uns das ganz leicht. Wenn da einmal die Ölkontrolleuchte aufblinkt, dann wissen wir sofort, was zu tun ist. Wir brauchen nicht tanken oder den Reifendruck prüfen, wir brauchen nicht die Batterie nachladen lassen oder Kühlwasser auffüllen, sondern nur Öl nachfüllen. Niemand käme auf die Idee, nur das Kontrollämpchen zu lockern oder gar das Kabel abzuklemmen, weil er genau weiß, was dann geschehen würde. Zunächst wäre natürlich der Zweck erreicht. Die Ölkontrollampe würde tatsächlich nicht mehr leuchten, und das Auto würde genau so gut fahren wie vorher, nur nicht mehr allzu lange. Es würden neue »Symptome« auftreten.

Nach einiger Zeit würde das Kühlwasser wegen der höheren Reibung zu heiß, und das Kühlwasserthermometer würde in den roten Bereich ansteigen. Würden wir das nicht beachten oder die Nadel im grünen Bereich fixieren, dann wäre wieder einige Zeit scheinbar alles in Ordnung. Das Auto führe, nichts würde leuchten. Aber bald würden wir ein sonderbares Geräusch unter der Motorhaube hören, und wenn wir Pech hätten, würden uns die Kolben um die Ohren fliegen.

Wie schon gesagt, mit seinem Auto würde niemand so einen Unsinn machen, aber mit unserem Körper, den wir nicht gebraucht verkaufen können, wenn wir ihn ruiniert haben, machen wir ständig genau das. Und natürlich kann das nicht gut gehen, und es geht auch nicht gut! Kaum haben wir eine Krankheit »geheilt«, schickt uns der Körper eine neue. Er kann gar nicht anders, denn die eigentliche Krankheit wurde ja nicht beachtet. Wenn ich eine Rate nicht bezahlt habe, genügt es ja auch nicht, die Mahnung zu verbrennen.

Der tiefere Sinn der Krankheit

Der tiefere Sinn von Krankheit ist es, wieder einmal zur Besinnung zu kommen, wozu uns die Krankheit notfalls zwingt. Sie verlangt, nach innen, auf die Stimme der Vernunft zu hören und unser So-Sein zu ändern, bevor es zu spät ist. Wirkliche Heilung kann daher nicht bedeuten, Symptome zum Verschwinden zu bringen, sondern die gestörte Harmonie zu erkennen und wiederherzustellen. Dazu genügt es natürlich nicht, Pillen oder Spritzen einzusetzen, auch dann nicht, wenn es sich um Naturheilmittel handelt. Es kommt im Gegenteil nur darauf

an, wieder zu verstehen, was uns unser Körper sagen will – und natürlich darauf, es auch zu befolgen. Indem wir unser Denken, Fühlen, Reden und Handeln wieder in Ordnung bringen, wird sich auch die körperliche Harmonie und Gesundheit wieder einstellen. Das mag unbequem sein, aber es ist der einzige Weg zu einer wahren Heilung, die Körper, Seele und Geist umfaßt.

Krankheit ist unser Freund und Helfer

Krankheit ist daher auch nicht nur unser Feind, sondern kann auch zu unserem Freund und Helfer werden. Der Organismus sagt uns nämlich mit der Krankheit nicht nur, daß wir eine falsche Richtung eingeschlagen haben, uns nicht mehr lebensrichtig verhalten und daher den Weg ändern müssen, auf dem wir uns befinden. Mit der Art der Symptome zeigt er uns auch, wo es fehlt und was zu tun ist, um auch innerlich wieder ganz gesund zu werden. Wir brauchen nur seine Sprache zu lernen, um ihn zu verstehen.

Die »Sprache der Symptome« ist einfach und gehorcht wiederkehrenden Gesetzmäßigkeiten. Sobald wir sie verstehen, liegt es in unserer Hand, die »not-wendigen« Schritte zu einer wirklichen Heilung zu tun, oder das Schicksal überantwortet uns der leidvollen Lehre der Erfahrung. Sind wir aber bereit, aus der Erkenntnis zu lernen, brauchen wir nicht erst krank zu werden, um zu uns selbst zu finden.

Dann erkennen wir auch, daß »einen Menschen heilen« nicht heißt, den alten Zustand wieder herzustellen, denn der hat ja gerade die Krankheit notwendig gemacht; Heilung heißt vielmehr, das Bewußtsein zu erweitern und einen

neuen, lebensrichtigen Weg zu gehen. Bis er das gelernt hat, braucht der Mensch noch die Krankheit.

Wer bin ich wirklich?

Ganz gleich, in welchem Stadium sich eine Erkrankung befindet, immer steht dahinter ein ungelöstes Problem, eine »Aufgabe des Lebens« und die Unfähigkeit oder die Weigerung, auf bestimmte Anforderungen des Lebens richtig zu reagieren. Wie aber kann ich eine richtige Antwort finden, wenn ich nicht einmal weiß, wer ich wirklich bin? Haben Sie sich schon einmal ernsthaft gefragt, wer Sie eigentlich sind? Wenn Sie in den Spiegel schauen, können Sie sagen, »das ist mein Körper«. Wer aber sagt das? Der Körper kann sich ja nicht selbst hören. Es ist also jemand im Körper, der denken und sagen kann: »Das ist mein Körper.« Der Körper ist Materie. Materie kann nicht denken, fühlen, kann sich nicht erinnern oder entscheiden, das kann nur das Bewußtsein.

Sie aber denken und fühlen, Sie können sich erinnern und entscheiden. Also sind Sie Bewußtsein und nicht der Körper. Ihr Körper ist nur der physische Ausdruck ihres Bewußtseins und damit sein Spiegelbild. Er zeigt im Außen, wie Sie innen denken, fühlen – kurz, wie Sie sind.

Erkennen wir also, daß unser »wahres Selbst« gesund ist, denn Bewußtsein wird weder alt noch krank. Wenn Sie das nicht glauben können, angesichts Ihrer Symptome, dann möchte ich Ihnen das praktisch verdeutlichen. Machen Sie gleich jetzt einen kleinen Test, der Ihnen zeigt, daß jede Veränderung Ihres Bewußtseins eine sofortige Wirkung auf den Körper hat.

Der Körper-Test

Hierfür sollten Sie zu zweit sein. Halten Sie Ihren Arm einmal waagerecht, seitlich zum Körper, wobei es ganz gleich ist, ob Sie den rechten oder den linken Arm nehmen. Bitten Sie nun die andere Person einmal, etwa am Handgelenk, auf Ihren Arm zu drücken, um festzustellen wieviel Kraft vorhanden ist. Das ist der Grundtest.

Denken Sie jetzt einmal an eine Krankheit oder ein Problem, das Ihnen im Augenblick Schwierigkeiten macht. Dann bitten Sie die andere Person, wieder mit der gleichen Kraft auf ihren Arm zu drücken. Wenn Sie wirklich die Krankheit oder das Problem »vor Augen« haben, wird sich der Arm senken, weil die bloße Vorstellung einer Krankheit oder eines Problems einen großen Teil unserer Lebenskraft blockiert.

Stellen Sie sich nun einmal vor, daß Sie gesund und froh sind, oder denken Sie an die Lösung Ihres Problems. Wenn Sie erneut testen, stellen Sie fest, daß Sie stärker sind als zuvor. Obwohl Sie an die gleiche Situation gedacht haben, die Sie vorher schwächte, stärkt sie Sie jetzt, weil Sie positiv gedacht haben – in Lösungen.

Das gleiche können Sie erreichen, wenn Sie sich sagen: »Ich bin vollkommenes Bewußtsein.« Wieder bitten Sie die andere Person, mit gleicher Kraft auf Ihren Arm zu drücken, aber der Arm ist stark. Bewußtsein kennt keine Krankheit, hat keine Probleme, ist »heil«, und sobald Sie sich die eigene Wirklichkeit bewußt machen, sind auch Sie stark, weil die Lebenskraft ungehindert fließen kann.

Der Mensch ist ein geistiges Wesen, frei von Geburt, Krankheit, Alter und Tod. Die Tatsache, daß wir geboren werden, krank und älter werden und letztlich sterben, hat damit nichts zu tun, weil es nicht unser wahres Selbst

betrifft, sondern nur unseren Körper. Aber es ist unsere Pflicht, den Körper in einem guten Zustand zu halten, bis wir auch unsere »geistige Geburt« vollendet haben. Unser Schöpfungsauftrag lautet, gesund und glücklich in der Fülle zu leben und jung zu bleiben, auch wenn wir alt werden. Dazu müssen wir unser Denken, Fühlen, Reden und Handeln in Einklang bringen mit der Schöpfung.

Der Körper ist immer eine Wirkung, niemals eine Ursache. Auch die sogenannten Alterskrankheiten sind nur die Information über ungelöste Aufgaben des Lebens. Immer wieder kann man es erleben, daß Menschen, die ein Leben lang krank waren, im Alter plötzlich frei von Krankheit sind, ja geradezu aufblühen. Krankheit und Leid sind die Folgen des Mißbrauchs der Freiheit. Wenn der Körper nicht länger ein gebrauchsfähiges Instrument ist, muß ihn die Seele verlassen, gleich, ob die Aufgabe erfüllt ist oder nicht. Die Seele setzt dann ihr Dasein auf einer anderen Ebene fort.

Viele Menschen fragen sich, wie ein Gott der Liebe das Leid überhaupt zulassen kann. Sie übersehen dabei, daß Leid weder gottgewollt noch gottgefällig ist. Doch anstatt die Ordnung zu erkennen, glauben sie an Zufall, Glück oder Pech. Die wahre Ursache von Krankheit und Leid ist stets das Denken beziehungsweise das falsche Denken.

Die psychosomatischen Erkrankungen

Es war im Jahre 1818, als der deutsche Arzt Heinroth die Ansicht äußerte, körperliche Krankheiten könnten psychische Ursachen haben. Damals wurde er von seinen Kollegen einfach ausgelacht, und zwar nicht wegen der Selbstverständlichkeit seiner Aussage, sondern wegen der so abwegig scheinenden Idee, es könne wirklich so etwas

wie Psychosomatik, so nannte es Heinroth damals schon, in der wissenschaftlichen Medizin geben.

Diese Schwierigkeit, die Wirklichkeit hinter dem Schein zu erkennen, ist nicht neu. Schon Sokrates verkündete vor rund 2400 Jahren: »Es gibt keine von der Seele getrennte Krankheit des Körpers«, und Plato, der wohl berühmteste Schüler von Sokrates, beklagte: »Das aber ist der größte Fehler bei der Behandlung von Krankheiten, daß es Ärzte für den Körper und Ärzte für die Seele gibt, wo doch beides nicht getrennt werden kann.« Es wird jedoch noch immer getrennt gesehen, seit es keine Priesterärzte mehr gibt, die für den ganzen Menschen zuständig waren, oder doch wenigstens den guten alten Hausarzt, der seine Patienten und ihre seelischen Nöte kannte. Statt dessen haben wir Spezialisten für jeden Teilbereich – mit den entsprechenden Teilerfolgen.

Wenn wir überhaupt bereit sind, die Psychosomatik für möglich zu halten, dann suchen wir nach wissenschaftlichen Beweisen. Ist es nicht Beweis genug, daß wir rot werden, wenn wir verlegen sind und weinen, wenn wir traurig sind? Wir jubeln vor Freude oder werden blaß vor Schreck. Dann rutscht uns das Herz in die Hose und die Haare stehen uns zu Berge. Was immer unsere Seele erlebt, der Körper macht es nach außen sichtbar. Was immer die Seele bewegt, bewegt auch den Körper, und diese Wirkung kann positiv oder negativ sein, kann uns krank und leidend oder gesund und glücklich machen.

Doch noch immer lehnen viele Menschen die Psychosomatik ab, wie der Arzt, der auf einem Kongreß zu seinem Kollegen sagte: »Wann immer ich diesen Quatsch mit der Psychosomatik höre, dreht sich mir der Magen um.« – Ein typischer Fall von Psychosomatik!

Die Folgen blockierter Lebensenergie

Schauen wir uns einmal einen Handlungsablauf an, dann erkennen wir: Jede Handlung beginnt erstens mit einem Gedanken und einer Vorstellung. Durch Gedanken und Vorstellung kommt es zweitens zu einer vegetativen Vorbereitung des Körpers, zum Beispiel zu einer Erhöhung des Blutdrucks, einer stärkeren Durchblutung oder einem erhöhten Puls. Gleichzeitig reagiert der Körper mit drittens einer erhöhten Nervenaktivität. Dies führt dann viertens zu einer Aktivierung der beteiligten Muskeln, die die beabsichtigte Handlung ausführen sollen.

Jeder erlebt seine Krankheit anders

Auf jeder Ebene kann die Energie blockiert werden.

1. Wird die Energie (Ärger, Aggression, Sexualität, eine beabsichtigte Handlung) im Denken blockiert, führt das zu Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen und zu einer geistigen Fehlhaltung.
2. Wird die Energie auf der körperlichen Funktionsebene blockiert, führt das zu Bluthochdruck und letztlich zu vegetativer Dystonie.
3. Wird die Energie auf der nervlichen Ebene blockiert, führt das zu Trigeminus-Neuralgie, Multipler Sklerose oder Gürtelrose, zu einem Nerventick oder Ischialgie.
4. Wird die Energie im muskulären Bereich blockiert, führt das zu Krankheiten im Bewegungsapparat, wie Rheuma, Gicht, einem Unfall oder einer Lähmung.

Ist die Lebenskraft aber irgendwo blockiert, und es gelingt mir nicht, diese Blockade aufzulösen, zwingt mich das Leben,

mich mit der entsprechenden Lektion zu konfrontieren. Das Schicksal zwingt mich so, den »not-wendigen« Schritt zu tun.

Das Schicksal ist der beste Therapeut

Das Schicksal ist der beste Therapeut, es heilt letztlich jeden, und jeder kann selbst bestimmen, auf welchem Weg er lernen will: auf dem königlichen Weg der Erkenntnis oder auf dem üblichen Weg durch Krankheit und Leid. Denn bin ich nicht bereit, durch Erkenntnis zu lernen, zwingt mich das Schicksal, mir »Nachhilfeunterricht« zu geben. Und über die »Sprache der Symptome« sagt mir der Körper nicht nur, daß ich vom Weg abgekommen bin, sondern auch, wo ich aus der Ordnung gefallen bin und damit auch, was zu tun ist, um die Harmonie wiederherzustellen.

Die Lebensumstände als Spiegelbild meines So-Seins

Meine ganzen Lebensumstände sind also nur ein Spiegelbild meines So-Seins, und ich kann sie nur ändern, indem ich mich ändere. Nicht umsonst heißt es: »Wer dauernd Unüberhörbares überhört und Unübersehbares übersieht, der darf sich nicht wundern, wenn ihm eines Tages Hören und Sehen vergehen.« Denn: »Wer nicht an sich selbst arbeitet, an dem wird gearbeitet.«

Ego und Seele haben recht unterschiedliche Wünsche. Das Ego will Bequemlichkeit und die Seele Entwicklung. Es ist meine Entscheidung, auf wen ich höre. Höre ich nicht auf mein wahres Selbst, verwirkliche ich nicht den »Inneren Willen«, dann verrate ich mein wahres Selbst, den »Heiler in

mir«, meinen »Inneren Meister«. In diesem Fall schickt mir der »Innere Meister« eine Botschaft, und er bedient sich dabei der »Sprache der Symptome«.

Jede Krankheit kann nur dann entstehen, wenn es zwischen der »Befehlszentrale« im Gehirn und dem diesen Gehirnbereich untergeordneten Organ oder Körperteil zu einer »Informationsstörung« oder im Extremfall sogar zu einem »Informationsausfall« kommt. Denn jedes Organ und jeder Körperteil steht mit einem bestimmten Gehirnbereich in direkter Verbindung und bekommt von dort seine Informationen. Dieser Gehirnbereich ist allerdings auch für die Bearbeitung und Lösung bestimmter Probleme und Konflikte zuständig. Wird nun ein bestimmtes Gehirnbereich ständig durch solche Konflikte in Anspruch genommen, kann es seinen untergeordneten Körperteil oder das Organ nicht mehr optimal steuern. Die gestörte oder gar fehlende Information führt daher zu einer Störung in diesem Organ oder Körperteil. Man wird krank.

Erst wenn der Konflikt beseitigt ist, kann die Information wieder frei fließen, der Körper reguliert sich selbst, das Symptom verschwindet wieder. – Es sei denn, es sind durch den Informationsausfall inzwischen bereits irreparable Schäden eingetreten. Bleibt der Konflikt jedoch ungelöst, entsteht in dem betreffenden Gehirnbereich ein »starres Bild«, das den Menschen Tag und Nacht beschäftigt. Die Informationsübermittlung kommt vollständig und dauerhaft zum Erliegen. Dadurch wird die Krankheit »chronisch«, der Körper gibt damit »ständig« ein Signal, daß eine Störung besteht und fordert schmerzhaft auf, diese Störung zu beseitigen.

Die richtige Ernährung

Ist man aber bereit, dem Körper zu helfen, kann man gar nicht früh genug damit anfangen, ein Leben lang fit und gesund zu bleiben. Das Naheliegendste ist dabei die Ernährung. Wir unterscheiden dabei drei Ebenen, die alle drei optimiert werden sollten, wenn man es ernst meint.

1. Die richtige physische Ernährung: Das heißt, nicht mehr das Falsche, zur falschen Zeit und im falschen Bewußtsein zu essen, denn: »Das Gericht, das wir essen, wird uns zum Gericht!«
2. Die richtige psychische Ernährung: Nicht mehr ärgern, sich aufregen, in Streß geraten, Angst und Schuldgefühle auslösen und sich nicht mehr gegenseitig »kränken«, sondern heiter und gelassen durchs Leben gehen.
3. Die richtige geistige Ernährung: Positiv denken, reden und handeln, denn worauf man sein Bewußtsein richtet, zu dem wird man. Ebenso wichtig ist es, das richtige zu lesen, anzuhören und anzuschauen. Mit einem Wort: Lebt man im wahren »Selbst-bewußt-Sein«, ist und bleibt man gesund.

Mit dieser Einstellung stärken Sie Ihr »geistig-seelisches Immunsystem«, und das ist der Schlüssel zur bleibenden Gesundheit, denn jeder ist heute, was er gestern gedacht hat und wird morgen sein, was er heute denkt. Was wir also brauchen, ist eine geistige Erneuerung durch Gedankendisziplin.

Jeder von uns ist einmalig

Erkennen wir die Wirklichkeit: Jeder von uns ist der Herrscher über ein riesiges Universum, das Universum

seines Körpers. Jeder Körper hat etwa 100 Billionen Zellen, jede Zelle ist eine Galaxis für sich, bestehend aus unzähligen Atomen, jedes Atom gleicht einem Sonnensystem, mit einer zentralen Sonne (dem Atomkern) und Planeten aus Protonen, Elektronen und Neutronen. Und Sie sind der einzige Denker in diesem Riesenreich. Jeder ihrer Gedanken teilt sich unmittelbar dem Bewußtsein einer jeden einzelnen Zelle mit und bestimmt so über Gesundheit oder Krankheit des Körpers. Sorgen Sie dafür, daß Sie als ein weiser Herrscher im riesigen Reich Ihres Körpers regieren! Denn *Sie* schaffen Ihr Schicksal, *Sie* müssen es ertragen, und nur *Sie* können es ändern.

Fassen wir zusammen

Der Körper kann von sich aus nicht krank werden, er ist nur die Projektionsfläche des Bewußtseins. Er ist wie eine Leinwand, die von sich aus keine Bilder entstehen lassen kann.

Die Gedanken sind der Film, und das Bewußtsein entscheidet, welcher Film gerade läuft. Deshalb hat es auch keinen Sinn, Löcher in die Leinwand zu schneiden, wenn einem der Film nicht gefällt (Operationen) oder die Leinwand immer wieder weiß zu streichen (symptomatische Behandlung).

Wenn man im wahren »Selbst-Bewußtsein« lebt, kann der Körper nicht krank werden, weil nur heile, vollkommene Bilder entstehen. Der Körper signalisiert durch seine Krankheit: »Du bist nicht der, der Du in Wirklichkeit bist« und »Vor allem fehlt Dir die Liebe zu Dir selbst, zu Deinem wahren Selbst.«

Krankheiten können zu unserem Freund und Helfer werden, um wieder zu uns selbst zu finden und um im Bewußtsein unseres wahren Ichs zu leben.

Daher wäre es auch die schlimmste Krankheit, nicht mehr krank werden zu können, denn Krankheiten vermitteln Informationen, daß und inwiefern wir vom Weg abgekommen sind. Korrekturen wären dann auch nicht möglich.

Wir sollten also dankbar für die Botschaft unseres Körpers sein und die Chance nutzen, sofort auf den richtigen Weg zurückzukehren und immer mehr das zu werden, was wir wirklich sind: »vollkommenes Bewußtsein«.

Die drei Arten der Auseinandersetzung mit dem Symptom

Alle Bewußtseinsinhalte haben ihre Entsprechung im Körper und umgekehrt, und letztlich sind auch alle ein Symptom. Wer eine Beziehung nicht weiterführen möchte, der hat sehr schnell »die Nase voll« – und damit einen körperlichen Grund, sich dem anderen nicht zu nähern. Wir müssen uns fragen, wozu uns gerade dieses Symptom zwingt. Wir können der Krankheit ruhig einen Sinn unterstellen, und dann werden wir ihn auch erkennen.

Wie sich Freude als Lachen und Weinen äußern kann, so kann sich die Flucht vor Problemen auch als niedriger oder hoher Blutdruck äußern. Angst kann zur absoluten Lähmung, aber auch zur panischen Flucht führen. Wieder entscheidet unsere individuelle Einstellung zum Problem über die Art der Projektionsfläche.

So deutet auch jedes Extrem auf das Problem hin. Der Schüchterne hat eines gemeinsam mit dem Angeber. Beiden

fehlt die Selbstsicherheit, und die Problemfreiheit zeigt sich in der Mitte zwischen den Extremen.

Alles ist also ein Symptom, und jedes Symptom ist eine Botschaft, eine »In-Form-ation«. Sobald wir seine Sprache verstehen, können wir das »Not-wendige« tun, und das Symptom verschwindet. Das Symptom ist unser Freund und Helfer, der uns entweder zwingt zu leiden und eventuell sogar zu sterben oder uns hilft zu wachsen und zu reifen und dadurch einen Grad von Erkenntnis und Freiheit zu erlangen, der ohne die Krise nicht möglich gewesen wäre.

Vor allem aber gilt es, die »Botschaft« der Störung zu verstehen. Das geschieht zumeist in drei Stufen:

1. Die unbewußte Auseinandersetzung

In dieser Phase spüren wir ein stärker werdendes Unbehagen. Wir haben Probleme mit uns selbst. Gefühle suchen einen Ausdruck, und wenn sie ihn nicht finden, bleibt ein Gefühl der Ausweglosigkeit. Wird dieser unbewußte Prozeß nicht bewältigt, kommt es zur Krankheit.

2. Die bewußte Auseinandersetzung

Die Symptome zwingen uns zur bewußten Auseinandersetzung damit. Wir empfinden uns zunächst als Opfer, glauben, Pech gehabt zu haben, bis wir erkennen, daß die Störung nicht ein äußerer Feind, sondern unser persönlicher Freund und Partner ist, der für uns eine wichtige »In-Form-ation« bereithält. Wie das Wort schon sagt, ist ein geistiger Gehalt in eine Form gegangen. Wir erkennen, daß es sinnlos ist, das Symptom zu unterdrücken. Wir müssen es verstehen und befolgen. Dazu gehört, sich selbst zu »entdecken«, aufzudecken, was zuvor verdeckt war, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen.

3. Die »Einsicht«

Diese Auseinandersetzung führt immer zu größerer Selbsterkenntnis und zu neuen Einsichten. Wir erkennen, was zu tun ist und ändern unser Verhalten und unsere Lebensgewohnheiten entsprechend. Die Krankheit hat dazu geführt, daß wir das Leben nun etwas besser verstehen, und dadurch wird das Symptom überflüssig. Wir sind durch die Krankheit gereift.