

RUEDIGER DAHLKE

# KRANKHEIT ALS CHANCE

Ganzheitliche Wege  
zur Selbstheilung

RATGEBER GESUNDHEIT



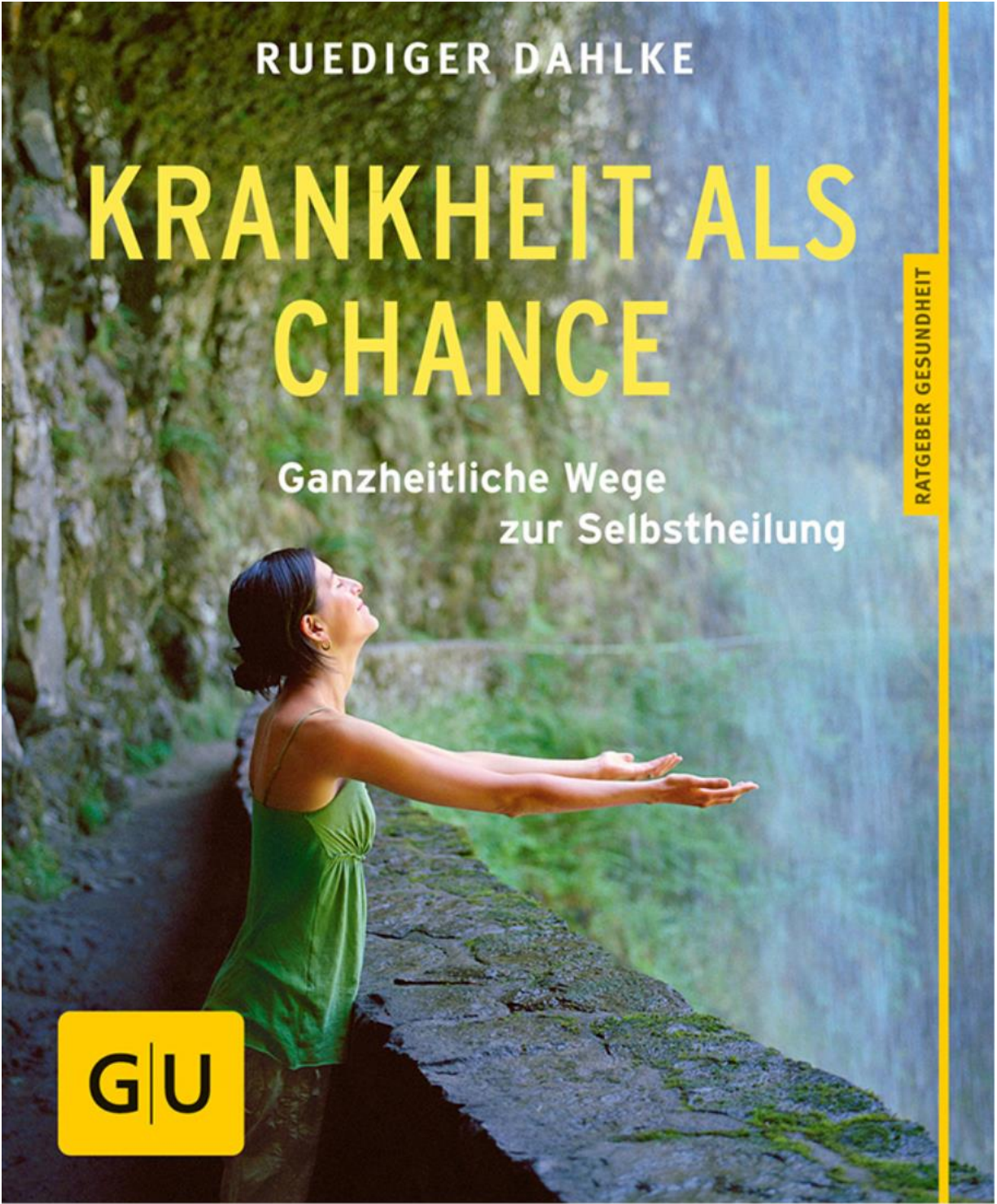
G|U

RUEDIGER DAHLKE

# KRANKHEIT ALS CHANCE

Ganzheitliche Wege  
zur Selbstheilung

RATGEBER GESUNDHEIT



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

## DR. MED. RUEDIGER DAHLKE

ist Arzt und Psychotherapeut. Er gründete die ganzheitliche Psychosomatik, wie sie in diesem Buch vorgestellt wird.

[www.dahlke.at](http://www.dahlke.at)



»Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.«

VÁCLAV HAVEL





## EIN WORT ZUVOR

30 Jahre nach »Krankheit als Weg« für ein Buch über die Essenz meiner Psychosomatik ein Vorwort zu schreiben, erfüllt mich mit Freude und Dankbarkeit. In diesen drei Jahrzehnten ist viel geschehen. Vom vernachlässigten Rand der Schulmedizin ist die Krankheitsbilder-Deutung, die den Sinn der Symptome nutzt und bis in spirituelle Dimensionen reicht, weltweit in den Mittelpunkt gerückt. In 28 Sprachen übersetzt und in noch mehr Ländern präsent, erfreut sie sich wachsenden Zuspruchs. Seit zehn Jahren gebe ich dazu von der deutschen Ärztekammer anerkannte Kurse und bilde inzwischen Kollegen zur Erlangung des Zusatztitels »Arzt für Naturheilverfahren« aus. Selbst Schulmediziner empfehlen zunehmend, die entsprechende Be-Deutung von

Beschwerden nachzulesen und sich mithilfe von geführten Meditationen der eigenen Heilkräfte zu versichern. Das Nachschlagewerk »Krankheit als Symbol« hat in ungezählten Familien seinen festen Platz und wird selbstverständlich zu Sinn und Aufgabe von Symptomen befragt. Tatsächlich setzte sich die Körper und Seele verbindende Sinnsuche in der Bevölkerung rascher durch als in der Medizin. Der Grund dürfte in der mitgebrachten, aus tiefster Seele kommenden Sehnsucht liegen, in Krankheit wie in allem Sinn zu finden. Diese Art Krankheitsbetrachtung ermöglicht anstelle bloßer Reparatur wirkliche Heilung und statt Früherkennung echte Vorbeugung. Die vorliegende Ausgabe verbindet die Deutung der wichtigsten Beschwerden mit praktischen Tipps und unterstützenden Maßnahmen zur Lebensführung.  
Alles Gute

von Rufe & Müller



# KÖRPER UND SEELE SPIELEN ZUSAMMEN

WER DIE BEDEUTUNG VON KRANKHEITSBILDERN  
VERSTEHT, ERHÖHT SEINE CHANCEN AUF  
HEILUNG UND INNERES WACHSTUM. DAHINTER



STEHT EIN KRANKHEITSVERSTÄNDNIS, DAS DIE  
FÜHRENDE ROLLE DER SEELE ANERKENNT.



## KRANKHEITSBILDER VERSTEHEN

Heute stellt wohl kaum mehr jemand infrage, dass sich das seelische Befinden auf die körperliche Gesundheit auswirkt – und umgekehrt. Wie eng und komplex das Zusammenspiel von Seele (Psyche) und Körper (Soma) wirklich ist, wird allerdings noch immer verkannt. Dabei eröffnet gerade ein konsequent psychosomatisches Verständnis von Krankheit ganz neue Möglichkeiten der Entwicklung und Heilung.

### Beschwerden entschlüsseln

Aus Sicht der Krankheitsbilder-Deutung spiegelt der Körper den inneren, seelischen Zustand und wird so zur Bühne für all jene Stücke und Themen, die vom Bewusstsein gemieden werden. Dieses Buch will Ihnen dabei helfen, *die Sprache der Seele*, wie sie sich in unseren Symptomen und Krankheitsbildern äußert, zu entschlüsseln. Um diese symbolische Sprache zu verstehen, sucht die

Krankheitsbilder-Deutung nach Entsprechungen in anderen Bereichen. Dieses analoge Vorgehen und Denken findet sich auch im spirituellen oder senkrechten Weltbild und den dazugehörigen Gesetzen und Lebensprinzipien, die wichtige Schlüssel für das tiefere Verständnis von Symptomen bereithalten. Dadurch können wir mithilfe unserer körperlichen Symptome die seelische Bedeutung und die darin zum Ausdruck kommenden Aufgaben entschlüsseln. So müssen wir unsere Symptome nicht mehr nur erdulden oder bekämpfen, sondern können sie als Chance für (Selbst-)Erkenntnis und für ein bewussteres und erfüllteres Leben begreifen.

## Die Symbolsprache deuten

Die Deutung der Krankheitsbilder kann den Sinn körperlicher Symptome bewusst machen. Dafür wird die Körper- und Symptomsprache in die Symbolsprache unserer seelischen Wirklichkeit übersetzt. Um dies zu verdeutlichen, sind treffende Redewendungen oder entlarvende Wörter und Silben häufig kursiv gedruckt. Ein Beispiel: Wer sich nicht eingesteht, dass er die Nase im übertragenen Sinn *voll hat*, dessen reale Nase verschließt sich. Oder: Wer seinen Frust immer *herunterschluckt*, bekommt womöglich Schluckbeschwerden. Nicht jede Deutung erschließt sich allerdings so schnell und es braucht oft auch Kenntnisse zum Beispiel über die Urprinzipien siehe ab >, um die Sprache des Körpers entschlüsseln zu können. Ist das gelungen, stellt sich die Frage, was tun, um das Thema hinter der Beschwerde zu bearbeiten und einzulösen. Im Fall der verstopften Nase hilft am schnellsten neue Begeisterung, um die Verstopfung rasch zu öffnen. Jeder, der sich schon mal bei einem Schnupfen auch nur kurzzeitig für einen Film oder ein Konzert begeistert hat, kann diese Erfahrung bestätigen. Sobald man also das Thema hinter der Symptomatik erkannt hat (»Ich habe die

Nase voll«), kann man diesem auf der Bewusstseinssebene begegnen und ihm gerecht werden («Ich will mich für etwas Neues begeistern«).

## INFO

### KÖRPERREGIONEN UND ORGANE

In der > finden Sie eine Übersicht über die Symbolik der einzelnen Körperregionen, in der > die der einzelnen inneren Organe. So können Sie sich schnell einen Überblick verschaffen und bei Beschwerden auf einen Blick sehen, welcher Themenkomplex betroffen ist. Die einzelnen Krankheitsbilder finden Sie ab > beschrieben und gedeutet.

Nicht selten sorgt auch die verschlüsselnde Sprache der Medizin dafür, dass wir unsere Symptome so schwer verstehen können. Da hilft oft ein Rückgriff auf die alten Krankheitsbezeichnungen.

## INFO

### EINE ALTE TRADITION

Auch wenn es noch für viele Menschen neu sein mag und manchen »modern« anmutet – es ist keine neue Idee, Krankheit als Chance zu sehen und an ihren Symptomen über die darin zu findende Symbolik zu wachsen. Die alte Medizin lebte von Symbolen und Bildern. Paracelsus etwa ging davon aus, dass der Mikrokosmos des Körpers dem Makrokosmos der Welt entspricht. Diesem Denken folgend entdeckte William Harvey durch Analogieschluss den Blutkreislauf. Wenn sich die Planeten um die Sonne drehten, folgerte er, müsste sich das Blut um das Herz bewegen.

Die in diesem Buch vertretene Psychosomatik schließt in einem weiteren zentralen Punkt an die Tradition der alten Medizin an: Sie geht davon aus, dass alle Menschen auf der Suche nach ihrer Mitte sind. Verlieren sie diese aus den Augen, werden sie krank und müssen die Suche neuerlich aufnehmen. Ärzte sollen und wollen dabei helfen.

### Treffende Bezeichnungen

Früher hieß Krankheit tatsächlich Sucht, wie es bis heute noch Gelb- und Magersucht andeuten. Das mittelhochdeutsche Wort für Krankheit war »suht« und wurde schon »Sucht« gesprochen. Die Krankheitsnamen der modernen Medizin verschleiern dagegen immer mehr, worum es bei einer Krankheit geht, statt eine treffende Bezeichnung zu finden.

Mein Großvater sagte noch Schwindsucht und darin klang noch das ganze Drama dieses Krankheitsbildes an: Der

Patient verschwindet erst hier, dann dort, dann ganz. Heute hat er Tuberkulose, kurz TBC. Die Ärztegeneration davor nannte »Anämie« Blutarmut und die davor »Bleichsucht«. Damals hieß die Epilepsie noch »Fallsucht«, die agitierte Psychose »Tobsucht« und Ödeme nannte man »Wassersucht«. Noch weiter zurück galten alle Krankheitsbilder als Süchte.

Bis heute wurde aus Gelbsucht »Hepatitis« und aus Magersucht »Anorexia nervosa«. Sagten die deutschen Wörter noch einiges, trennen die neuen lateinischen Begriffe die Menschen immer mehr von ihren Krankheitsbildern: »Anorexie« klingt zwar gelehrt, erklärt aber nichts mehr. Mit dem harten Ausdruck »Ess-Brech-Sucht« erspart man Patienten Erkenntnis und entfernt die Betroffenen mit dem dezenteren Begriff »Bulimie« von der Symbolik ihres Themas. Man nimmt ihnen Verständnis und die Chance, selbst Antworten zu finden und letztlich auch Verantwortung zu übernehmen.

## Den ganzen Menschen sehen

Ein weiterer wichtiger Aspekt dieser Psychosomatik besteht darin, stets den Menschen als Ganzes im Auge zu haben und nicht nur die eine Stelle zu sehen, die erkrankt ist. Schon Platon wusste, wenn ein Teil krank ist, ist das Ganze krank. Und selbst leidenschaftliche Schulmediziner wie David Agus sehen den Organismus inzwischen als System, in dem alles mit allem zusammenhängt. Insofern bewirkt die Unterdrückung von Problemen und Symptomen nur, dass diese in den Schatten, ins Unbewusste, sinken. Dort leben sie weiter, weshalb Unterdrückungsmaßnahmen auf Dauer keine sinnvolle Lösung sind. Trotzdem setzt die moderne Medizin nicht auf die Integration von Fehlendem, sondern auf die Unterdrückung und Bekämpfung von Störendem. Wer aber gesünder im Sinne von heiler und vollkommener

werden möchte, kann das nicht durch Unterdrücken und Wegschneiden, sondern nur, indem er sich den Herausforderungen stellt. Der Weg, über Krankheitsbilder herauszufinden, was den Betroffenen fehlt, und das Fehlende zu integrieren, wird diesem umfassenden Anspruch an Heilung gerecht.

## Zunehmende Spezialisierung

Anders als die alten Heiltraditionen, die noch den ganzen Menschen im Auge hatten, spezialisiert sich die moderne Medizin immer weiter auf seine kranken Teile. Dadurch sieht sie oft vor lauter Einzelteilen das Ganze, den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. So kümmern sich Fachärzte nur noch um ein Organ, von dem sie fast alles wissen. Das führte zuerst zur Reparaturmedizin und heute weiter zur Austauschmedizin, die neue Teile einsetzt, wenn alte ausfallen.

Der alte Hausarzt ist als Universalmediziner, der noch von allem eine Ahnung hatte, schon völlig aus der Mode gekommen. Aber auch ein Facharzt für Innere Medizin reicht nicht mehr. Kardio-, Pulmo-, Endokrino-, Gastroentero-, Neuro- und noch verschiedene andere »-logen« sind gefragt. Ideal wäre eine Zusammenarbeit der Spezialisten, in Wirklichkeit herrscht Konkurrenz. Im Nierenbecken haben es sich die Nephrologen bequem gemacht, während von unten schon die Urologen hochstreben. Gynäkologen wie Orthopäden messen die sogenannte Knochendichte zur Osteoporose-Diagnose, ohne allerdings ein gutes Haar an der Methode der Gegenseite zu lassen.

## Segen und Fluch der Medizin

Doch die Errungenschaften der Medizin sollten keinesfalls unterschätzt oder gar verteufelt werden. Denn in manchen Fällen sind medizinische Eingriffe sinnvoll und notwendig, sogar lebensrettend, etwa wenn ein Darmdurchbruch

operiert oder eine Hirnhautentzündung mit Antibiotika behandelt wird. Dann erfahren wir den Segen der modernen Medizin als Notfallmedizin.

Geheilt wird der kranke Mensch dadurch aber nicht, denn das Vermögen nur die Selbstheilungskräfte des Körpers. Sie werden besonders dann aktiviert, wenn sich der Kranke Ruhe und Zeit nimmt, um sich mit seiner Krankheit auseinanderzusetzen. Genau dabei kann ihm die Deutung seiner Krankheitsbilder eine große Hilfe sein.

## Das spirituelle Weltbild

Um Krankheitsbilder zu deuten, hilft weniger kausales Wenn-dann-Denken als vielmehr analoges Denken, das nach Entsprechungen auf unterschiedlichen Ebenen sucht. Dem zugrunde liegen die geistigen Gesetze aller großen Religionen, deren Lebensregeln ihre Essenz ausmachen. Für eine ganzheitliche oder integrale Medizin sind die Kenntnisse der Polarität mit ihrer Zweiheit, der vier Elemente sowie der zwölf Lebensprinzipien unverzichtbar. Erst sie ermöglichen Heilung und Vorbeugung. Diese Gesetze, von denen die nachfolgenden vier für das Verständnis der Krankheitsbilder-Deutung am wichtigsten sind, hat inzwischen auch die Wissenschaft bestätigt. Religion und spirituelle Philosophie verbindet das Wissen von der Einheit alles Geschaffenen. Buddhisten etwa sagen, alles sei von Buddha-Bewusstsein durchdrungen, Christen nehmen Ähnliches für das Christus-Bewusstsein an. Tatsächlich aber erkennen die wenigsten Menschen diese Einheit ständig, sondern leben mehrheitlich in einer Welt der Gegensätze.

### Das Gesetz der Polarität

Deshalb ist aus Sicht der spirituellen Philosophie das wichtigste Gesetz das der Polarität. Es geht davon aus, dass



alles in Gegensatzpaaren auftritt. Physiker belegen, dass zu jedem Elektron ein Positron gehört, und die Traditionen wissen, dass Yin und Yang, Weibliches und Männliches, letztlich zusammengehören. Die deutende Medizin weiß, dass die Gegensätze sich näher sind, als allgemein angenommen. Abstinenzler und Alkoholiker teilen ihr Thema und beschäftigen sich ständig mit Alkohol, ähnliches gilt für Ketten- und Antiraucher. Verstopfte und Durchfallpatienten teilen ihre Angst im Hinblick auf Materie. Der Verstopfte kann nicht genug davon bekommen, der Durchfallpatient kann nichts mehr halten – aber beide haben auf ihre Art »Schiss«.

Vor allem begegnet uns das Polaritätsgesetz in den Gegensätzen von erlöst und unerlöst. Krankheit bietet eine unerlöste, oft auf die Ebene des Körperlichen gesunkene symbolische Darstellung des Problems. Unsere Aufgabe ist es, das Lebensprinzip siehe ab > darin zu erkennen und dessen erlöste Variante auf Bewusstseins Ebene zu verwirklichen. Ein Urmuster, ein Archetyp wie Aggression etwa, ist nicht aus der Welt zu schaffen. Aber Krieg auf körperlicher Ebene, beispielsweise als Kampf zwischen Immunsystem und Erregern, lässt sich in mutiges, konfrontationsbereites Leben verwandeln. Genau darum geht es in diesem Fall.

## Das Gesetz der Resonanz

Die Krankheitsbilder-Deutung baut wesentlich auf dem Resonanzgesetz auf, dem zweitwichtigsten der Schicksalsgesetze, das davon ausgeht, dass wir nur Krankheitsbilder bekommen können, zu denen wir eine Affinität oder Resonanz haben. Schulmediziner sprechen vom »Locus minoris resistentiae«, dem Ort des geringsten Widerstands. Damit meinen sie die Schwachstelle des Organismus, wo wir besonders anfällig sind.

Das Resonanz- oder Analogiegesetz lässt sich auf die Kurzform bringen: *wie oben, so unten, wie innen, so außen*. So wird sein Spiegelcharakter deutlich. Wenn wir zum Beispiel sagen, Gähnen sei ansteckend, denken wir dabei keineswegs an Viren oder Bakterien, sondern eher an Resonanz. Wissenschaftler haben die entsprechenden Spiegelneuronen entdeckt, die in unserem Gehirn dafür sorgen, dass wir, wo immer möglich, Resonanz anstreben.



Wie oben, so unten, wie innen, so außen: Das Spiegel- oder Resonanzgesetz ist eine wichtige Grundlage bei der Deutung von Krankheitsbildern.

## Das Gesetz des Anfangs

Wie alles schon in seinem Beginn liegt, wusste Hermann Hesse: »Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne« sind seine poetischen Worte dafür. Ärzte fragen selbstverständlich, wann eine Krankheit begonnen hat und wann die Symptome heute jeweils auftreten. Gleich am Anfang können wir noch am besten eingreifen und Elend, bevor es sich verfestigen kann, in Wachstum wandeln. Die Erfahrung »wehret den

Anfängen« hat hier ihren Ursprung, wie auch die Redewendung »Morgenstund´ hat Gold im Mund«. Der Morgen und der Frühling bieten besondere Chancen. Insofern ist es wichtig, Symptome gleich zu Beginn wahr- und wichtig zu nehmen, ihre Bedeutung und eine Lösung zu finden, bevor ein Problem entsteht.

## Das Pars-pro-toto-Gesetz

Das vierte wichtige geistige Gesetz geht davon aus, dass in jedem Teil das Ganze steckt. Die Genetik hat es längst bestätigt und weiß, dass jede einzelne Zelle alle Information für den ganzen Menschen enthält. Und wir wissen natürlich aus Erfahrung, wenn ein Zehennagel vereitert ist, nützt der Hinweis auf neun gesunde wenig – der ganze Mensch fühlt sich krank. Die Naturheilkunde wendet dieses Gesetz schon lange an, indem sie etwa in der Reflexzonentherapie von der Fußsohle auf den ganzen Menschen schließt und ihn von dort auch therapiert. Ähnliches gilt für Ohrakupunktur, Augendiagnose und andere komplementäre Behandlungsmethoden siehe >.

## Die Lebensprinzipien

Wichtig bei der Deutung von Krankheitsbildern ist die Suche nach den darunterliegenden Lebensprinzipien. Diese begründen die Muster unseres Lebens und die Qualität unserer Lebensgestaltung, gerade auch im Hinblick auf die Gesundheit.

So sind die den Planeten zugeordneten Urprinzipien oder Archetypen ein uraltes System, das wir alle noch in den Namen der Wochentage, wie Montag für das Mondprinzip oder englisch Saturday für das Saturnprinzip des Samstags, erkennen können. Auch in Volksweisheiten und alten Sprüchen wie »Spinne am Morgen: Kummer und Sorgen« lassen sich die Urprinzipien wiederfinden: Die Spinne gehört

zum Plutoprinzip, und da dieses schwierig zu bewältigen ist, wird sein Symbol am Morgen als schwierig und eben kummer- und sorgenträchtig eingeschätzt. Das Ordnungssystem bezieht sich auf ideelle Wirkprinzipien, die so alt sind wie unsere Zeit. Wer vom Pechvogel und Unglücksraben zum Glückspilz und Glückskind wechseln will, ist auf dieses System ebenso angewiesen wie jene, die ihre Silvester- und alle anderen guten Vorsätze zum Funktionieren bringen wollen.

## Das Schicksalsprinzip

Was auf den ersten Blick so furchtbar ungerecht erscheint, folgt auf den zweiten Gesetzmäßigkeiten: Die »Schicksalsgesetze« stellen die eigentlichen Spielregeln unseres Lebens dar. Nichts scheint normal, das heißt gleichmäßig und gerecht verteilt, weder Glück noch Pech, weder Unfälle noch Geld. Wer etwas an dieser Verteilung für sich persönlich ändern möchte, sich beispielsweise von seinen Unfallserien verabschieden will, sollte sich mit dem zugrunde liegenden Urprinzip, in diesem Fall dem des Uranus, aussöhnen. Auf diese Weise gelingt es erfahrungsgemäß gut, sich auf die erlöstere Ebene eines Prinzips einzustellen und damit ungleich besser zu leben. Eine ausführliche Darstellung der Schicksalsgesetze und der Ur- oder Lebensprinzipien bietet meine Buchtrilogie »Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben«, »Das Schattenprinzip« und »Lebensprinzipien« siehe >.

## Ordnung statt Chaos

Schon unsere Ahnen suchten nach einer Ordnung in der Vielfalt der Erscheinungsformen. Das ungeordnete Chaos machte ihnen Angst. Die Taoisten brachten in die für sie unüberschaubare Welt der 10 000 Dinge Ordnung, indem sie Yin und Yang, einen weiblichen und männlichen Pol, unterschieden. Und es braucht weitere Differenzierung, um

eine halbwegs sinnvolle Ordnung herstellen zu können. So wurde Yin noch weiter in die beiden weiblichen Elemente Wasser und Erde untergliedert und das männliche Yang in Feuer und Luft.



Ordnungssysteme sollen seit Jahrtausenden das Chaos bändigen.

## Die vier Elemente

Jedes der vier Elemente lässt sich zwanglos in drei Stufen einteilen:

- in die kardinale Anfangsphase, in der das Element besonders typisch ist, wie im Element Feuer das Lodern einer brennenden Scheune,
- in die mittlere oder fixe Stufe, in der das Element die größte Wirkung entfaltet, das entspricht dem Kachelofen, der das ganze Haus heizt, und
- in eine labile Endphase, in der sich das jeweilige Element schon wieder auflöst, das Feuer erlischt.

Das lodernd wilde und gefährliche Strohfeuer des Anfangs wird so dem kardinalen Aggressions- oder Marsprinzip (nach dem antiken Kriegsgott Mars) zugeteilt, das leuchtende Feuer der Sonne der mittleren oder fixen Phase und die innere Glut des jovischen Prinzips (nach dem obersten Gott Jupiter) der labilen Phase. So hat jedes der vier Elemente sein eigenes Trio an Entwicklungsstufen. Aus dieser Vierheit der Elemente Wasser, Erde, Feuer und Luft führt diese Unterteilung zu zwölf Urprinzipien oder Archetypen, mit denen sich in der Krankheitsbilder-Deutung gut arbeiten lässt.

## Die zwölf Archetypen

Mit den zwölf Lebens- oder Urprinzipien lässt sich die ganze Fülle der Erscheinungsformen einteilen, ganz analog, wie es Naturwissenschaftler mit dem Periodensystem der Elemente nach Mendelejew für die materielle Schöpfung machen. Auf diese Weise können wir alle Erscheinungen des Lebens auf die ihnen zugrunde liegenden Urprinzipien (siehe >) zurückführen.

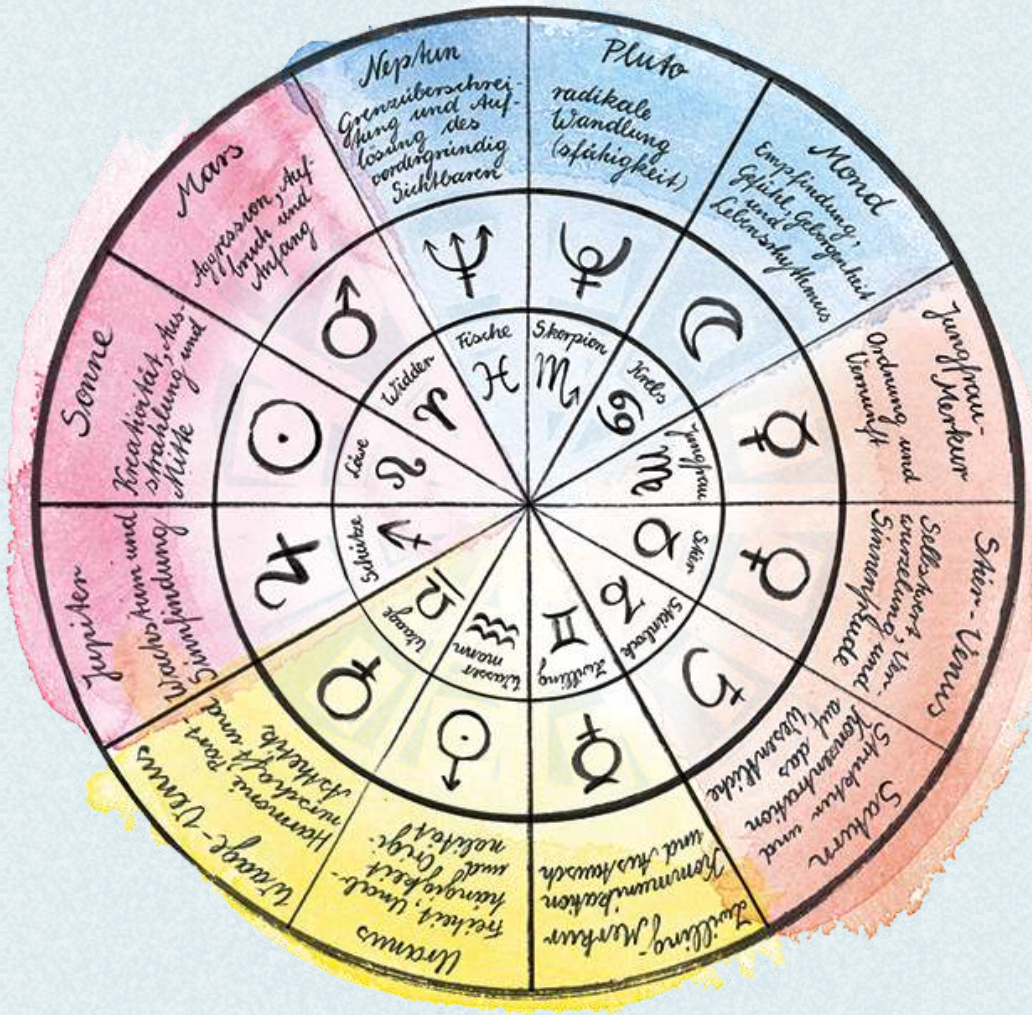
Jedes der zwölf Lebensprinzipien – die auch den Tierkreiszeichen entsprechen – lässt sich nach dem Polaritätsgesetz wieder in eine erlöste und eine unerlöste Ebene untergliedern. In Krankheitsbildern stoßen wir auf die unerlöste Form eines ins Unbewusste gesunkenen Urprinzips. Unsere Aufgabe ist es, sie in die erlöste Seite zu verwandeln und diese ins Leben zu integrieren.

So könnte jemand, der unter Autoaggressionssymptomen leidet, die eine Art in den Körper gesunkenen Bürgerkrieg symbolisieren, bei dem das Immunsystem sich Schlachten mit eigenem Gewebe liefert, im Bürgerkrieg die unerlöste Seite des Pluto- oder Autoaggressionsprinzips erkennen. Dessen erlöste Form besteht aus selbstlosem Einsatz, unglaublichem Mut, das eigene Leben einzusetzen, und einer bis zu den eigenen Grundfesten reichenden

Wandlungs- und Umkehrfähigkeit. Gelingt es, diese wundervollen Aspekte des Plutoprinzips ins Leben zu integrieren, lässt sich selbst so ein dramatisches Problem lösen. Statt verdrängt ist es dann ins Leben integriert und der Organismus entlastet. In den meisten Krankheitsbildern vermischen sich allerdings mehrere der zwölf Prinzipien, was die Deutungsarbeit anspruchsvoller macht.

In der Rubrik »Die Sprache der Seele« finden Sie ab > zahlreiche körperliche Symptome und Krankheiten entsprechend »übersetzt«, damit sie auf der seelischen Ebene bearbeitet und eingelöst werden können. Da Eigenblindheit dabei ein wichtiges Thema ist, können Gespräche über Symptomdeutungen mit guten Freunden oder Geschwistern sehr helfen. Dann heißt es aber nur zuzuhören und offen dafür zu sein, was die anderen zu sagen haben.

# DIE URPRINZIPIEN







## SYMPTOME BEARBEITEN UND BEHANDELN

Wenn wir uns selbst die ärztliche Frage stellen: »Was fehlt mir?«, hält dieses Buch viele Antworten bereit. Wir dürfen dazu ganz einfach unsere eigene Symptomsprache, eine Spezialform der Körpersprache, nutzen und uns von ihr ansprechen lassen. Tatsächlich spricht ja nicht nur unser Körper mit uns, sondern auch unsere Sprache ist körperlich, wie so viele Ausdrücke zeigen: *verstockt*, *hartnäckig*, *verbissen* ...

### Verantwortung übernehmen

Ist die symbolische Sprache einer Krankheit entschlüsselt, stellt sich die Frage, wie wir das Thema bearbeiten können. Dazu bekommen Sie ab > zu allen Beschwerden eine Reihe von Vorschlägen, wie sich die jeweiligen Aufgaben auf der

seelischen Ebene darstellen und welche Möglichkeiten es gibt, sie dort, an der richtigen Stelle, auf gesunde Art einzulösen. So übernehmen wir Eigenverantwortung und stellen uns den Aufgaben, die das Leben für uns bereithält. Denn dabei geht es keineswegs um Schuld – es ist nicht unsere Schuld, wenn wir krank werden –, sondern um Verantwortung, im Sinne von Antworten finden auf die Herausforderungen des Schicksals in Gestalt von Krankheitsbildern und Problemen. Verzichten wir auf Wertungen und Schuldprojektionen, können wir neue Schattenbildungen vermeiden und Verantwortung für uns und unser Leben sowie für das Leben im Allgemeinen übernehmen.

## Vorbeugung statt Früherkennung

Die Zeit, die wir uns zum Wachsen an Krankheitsbildern und ihren Aufgaben schenken, bekommen wir nach meinen Erfahrungen nicht nur zeitlich am Ende mit Zins zurück. Vielmehr verbessert sich dadurch die Lebensqualität so sehr, dass wir uns das wert sein könnten. Zudem bietet sich über die Krankheitsbilder-Deutung die beste Möglichkeit spezifischer Vorbeugung, die diesen Namen wirklich verdient. Echte Vorbeugung bedeutet, sich so zu verhalten, dass das Krankheitsbild gar nicht erst entsteht. In der Schulmedizin laufen unter dem Begriff der »Vorbeugung« verschiedene Maßnahmen der Früherkennung. Diese haben mit echter Vorbeugung allerdings nichts zu tun, obwohl sie selbstverständlich immer noch besser sind als Späterkennung.

## Unterstützende Maßnahmen

Zudem sind generelle, unspezifische Vorbeugungsmaßnahmen wichtig. Sie betreffen vor allem den Lebensstil, unsere Ernährung, die körperliche

Bewegung, Schlaf sowie ausreichende Erholungsphasen. Sie finden sich neben anderen Therapie- und Vorsorgeempfehlungen unter der Rubrik »Ganzheitliche Maßnahmen«. Je nach Beschwerde können diese sehr unterschiedlich aussehen, von Schmerzlinderung bis Bewegungstherapien, von Ernährungsumstellung bis Meditation kann vieles helfen. Wichtig ist, von Anfang an beide Seiten in eine Behandlung einzubeziehen, um Seele und Körper wieder zusammenzubringen. Aus Sicht von »Krankheit als Chance« haben dabei sowohl die Schulmedizin als auch die komplementären (ergänzenden) Methoden ihre Berechtigung. Die Deutung der Krankheitsbilder erfüllt hier eine wichtige Brückenfunktion, kann sie doch ganz selbstverständlich mit beiden Richtungen kombiniert werden und schließt keine Behandlungsform prinzipiell aus. Deshalb finden Sie ab > bei jeder Symptomatik eine Reihe von geeigneten Vorschlägen und ab > empfehlenswerte Bücher, Links und CDs, die Ihnen bei Bedarf weiterhelfen können.

## Ernährung

Viele Krankheitsbilder können mit einer Ernährungsumstellung oder speziellen Diäten deutlich gebessert werden. Manchmal hilft zum Beispiel eine wärmende Ernährung im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In einem anderen Fall kann Heilfasten einen wichtigen Beitrag zum Gesundwerden leisten.

## Peace-Food

Mein persönlicher Favorit ist die vegane Ernährung. Mir ist sonst keine Maßnahme bekannt, einschließlich Fasten, das ich seit 40 Jahren kenne, schätze und anwende, mit der sich so leicht, so viel bewegen lässt – und zwar nicht nur im Hinblick auf die eigene Gesundheit (siehe >).