

**CLEMENS KUBY**

# Selbstheilung

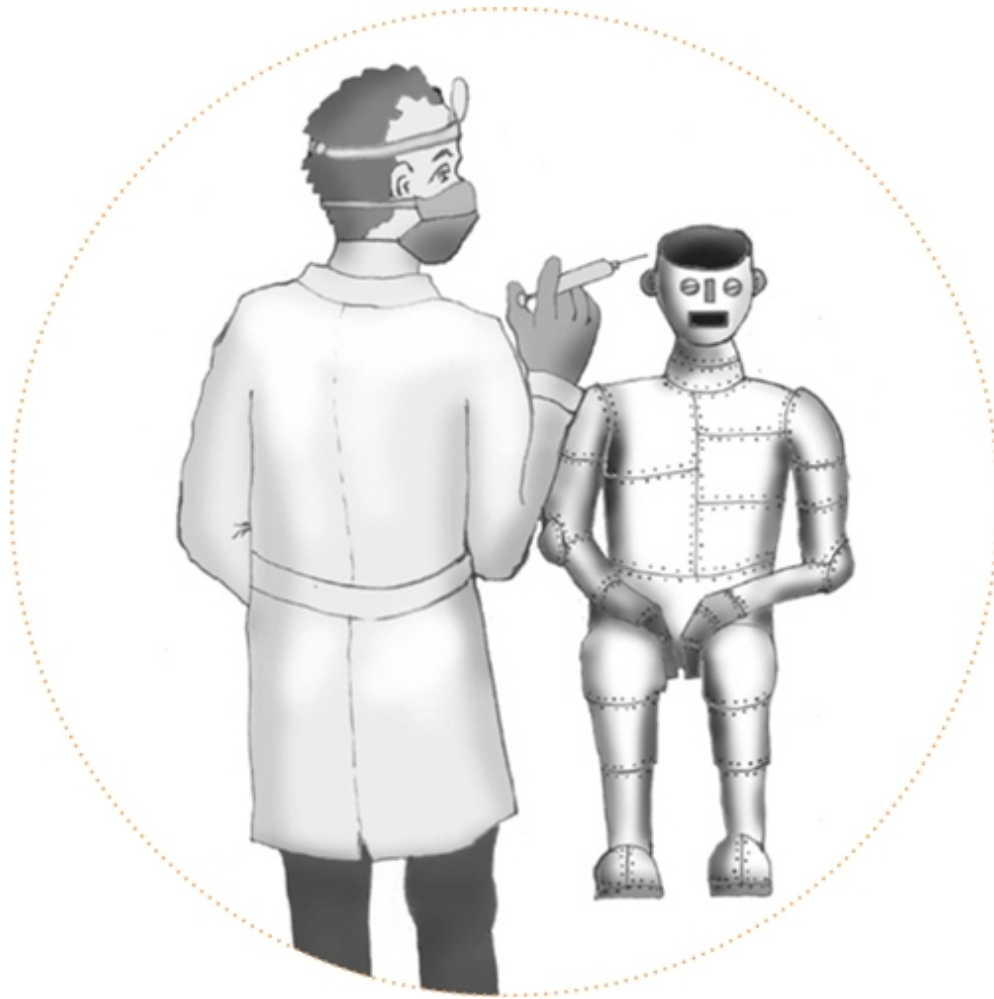
gesund aus eigener Kraft



SICH SELBST HEILEN  
KANN JEDER

# Das geistige Menschenbild

Selbstheilung ist eine natürliche Fähigkeit eines jeden Menschen. Wie mit jeder Fähigkeit, so ist es auch mit dieser: Man muss sie üben, damit sie sich entwickelt. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Wir mussten auch unsere rationalen Fähigkeiten über viele Jahre trainieren, um schließlich schreiben und rechnen zu können und Fremdsprachen zu beherrschen. Genauso müssen wir auch unsere intuitiven Fähigkeiten entdecken und entwickeln. Das aber ist keine Hexerei oder abhängig von besonderen Begabungen, die man vielleicht aus seinem früheren Leben mitgebracht hat. Es ist etwas, wofür jeder Mensch sämtliche Voraussetzungen zu jeder Zeit in jedem Leben besitzt. Es ist keine Frage von Bildung im schulischen Sinne.



*Die Medizin behandelt die Menschen, als seien sie etwas rein Materielles, Biochemisches.*

## Geist und Körper

Wenn wir krank sind oder ein anderes schmerzendes Problem haben, gehen wir wie selbstverständlich zum Arzt oder zu einem anderen Spezialisten, der uns sagt, was wir zu tun oder zu lassen haben, um gesund und glücklich zu sein. Wir fügen uns Weisungen, die wir oftmals nicht mal verstehen. Damit übernehmen wir zugleich das Menschenbild des Experten, Ratgebers oder Heilberufers, das uns dann prägt.

Demgemäß lernen wir, uns als ein biochemisches, materielles, körperliches Wesen zu betrachten. Dieses Wesen gleicht in vielen Köpfen einer Maschine, die einem Alterungsprozess unterliegt und gewartet werden muss. Viele betrachten sich als ein Labor, in dem Stoffwechselprozesse ablaufen, in die man von außen mit biochemischen Stoffen eingreifen muss, um sich am Leben zu erhalten. Das mag für viele von uns die herrschende Realität sein, dennoch sind wir weit, weit mehr als ein biochemisches, mechanisch-körperliches Wesen. Denn: Ohne unseren Geist sind wir tot.

Jeder muss sich fragen: Wovon will ich mich dominieren lassen? Bestimmt mein Körper oder mein Geist mein Befinden? Die Antwort hängt davon ab, welchem Menschenbild man anhängt. Wer von den üblichen Experten einen Rat für sein Wohlbefinden bekommt, erhält das passende Menschenbild mit dazu und damit eine ganz bestimmte Philosophie.

Unbestritten leben wir in einer sehr materialistischen Zeit. Aber auch die erfährt ihre Regulierung durch die nächste Epoche, die schon begonnen hat. Sie hätten dieses Buch nicht in Ihren Händen, wenn der Ausgleich nicht schon eingesetzt hätte. Seit die Physik Bewusstseinsprozesse messen und den härtesten Materialisten nachweisen kann, dass Geist Materie verändert, eröffnen sich völlig neue Möglichkeiten, unser biochemisches, körperliches System zu beeinflussen. Und darin liegt der Schlüssel zur Selbstheilung. Alles ist davon abhängig, mit welchem Menschenbild Sie arbeiten möchten.

## WAS TUN, WENN NICHTS MEHR GEHT?

Es geht dabei nicht darum, welches Menschenbild wahr oder wahrer als ein anderes ist. Wesentlich ist: Mit welchem Menschenbild können Sie aus eigener Kraft gesund und glücklich sein? Es ist eine rein pragmatische Entscheidung:

Verstehen Sie sich als ein Körper mit Geist oder als ein Geist mit Körper?

Probieren Sie es aus, ich helfe Ihnen mit diesem Buch dabei, denn ich durfte bereits vielfach und sehr massiv erfahren, dass ich ein Geist mit Körper bin. Ohne dieses Menschenbild könnte ich heute nicht laufen. Ich war nach einem schweren Unfall komplett querschnittsgelähmt und hatte die Diagnose: Rollstuhl lebenslänglich. Aber nach einem Jahr verließ ich die Klinik auf zwei Beinen. Ich habe dann dreiundzwanzig Jahre gebraucht, um zu verstehen, wie das möglich war. Aus den dabei gewonnenen Erkenntnissen entwickelte ich eine Methode, das Mental Healing<sup>®</sup>. Diesen absolut medizinfreien Heilweg vermittele ich seitdem sehr erfolgreich anderen Menschen durch Vorträge, Workshops, Bücher, Filme und vor allem durch Selbsterfahrungsseminare. Mir liegt daran zu zeigen, dass ich kein Einzelfall bin, keine Ausnahme, kein Wunder oder irgendetwas, was man nicht erklären kann. Es geht nicht um Spontanheilung oder eine Heilung durch Gottes Gnade, nein, ich kann inzwischen jedem vermitteln, wie er sich selbst heilen kann. Und genau das tue ich auf den folgenden Seiten in Kurzform für Sie.

## DER MENSCH ALS MASCHINE

Meistens wird die „Maschine Mensch“ in einem einwandfreien Zustand ausgeliefert. Aber dann nutzt sie sich ab, sie wird fehlerhaft bedient, erhält nicht immer den richtigen Treibstoff und wird von vielen äußeren Faktoren beeinträchtigt. So sieht es die Medizin, und sie leistet ihr Bestes, um alle diese Defizite auszugleichen. Sie hat ein großes Sortiment an Ersatzteilen für die Maschine Mensch erfunden, das heute von der neuen Herzklappe über neue Hüftgelenke bis zur Nutzung genmanipulierter Zellen reicht. Die etwas weniger grobstoffliche Betrachtungsweise des Menschen sieht ihn als das bereits erwähnte biochemische Labor, in das Stoffe (Medikamente) eingebracht werden.

Auch da bietet die Medizin eine riesige Palette an Möglichkeiten, mit denen das Labor Mensch beschickt wird. Die Pharmaindustrie setzt dafür die Ärzte ein. Das trägt dazu bei, dass das Menschenbild, das der Arzt in seiner Ausbildung beigebracht bekommt, aufrechterhalten wird. Es ist hier nicht der Platz, die Errungenschaften der Chirurgie und der Pharmaindustrie herauszustellen, das geschieht in allen möglichen Medien zur Genüge. Hier geht es um Selbstheilung – und die ist mit den Menschenbildern der Schulmedizin nicht möglich. Schon allein deshalb, weil kein Mensch sich selbst umfassend medizinisch behandeln kann. Außerdem kann nicht jeder Mensch Medizin studiert haben. Schon aus diesem Grund scheiden für die Selbstheilung sämtliche medizinischen Maßnahmen aus. Selbstheilung muss für medizinisch völlig ungebildete Laien funktionieren. Das aber ist nicht einfach, weil auch schon Laien und sogar Kinder das Menschenbild der Medizin verinnerlicht haben. Die meisten halten eine OP für die letzte Rettung, und fast jeder hat Arzneimittel zu Hause. Kinder bekommen wie selbstverständlich Tabletten verabreicht. Viele Menschen haben einen Hausarzt und gehen in der Apotheke einkaufen. Sie legen dort Rezepte vor, für die ihnen jede wirkliche Kompetenz fehlt. Aber sie glauben an das, was man ihnen dort eintütet, und erzielen damit manchmal sogar eine Wirkung, allerdings oft mit unerwünschten Nebenwirkungen. Wer nicht zum Arzt geht, geht vielleicht zum Heilpraktiker. Auch an ihn gibt der Laie seine Kompetenz und Eigenverantwortung ab. Vielfach wird der Patient dort getestet und fügt sich dem Ergebnis, ohne es zu verstehen oder zu wissen, wie es zustande kommt.

## EIGENVERANTWORTUNG – ODER ANGST

Wer keine Eigenkompetenz hat, lebt letztlich in Angst. Stellen Sie sich vor, Sie müssten auf die berühmte einsame Insel. Was müssten Sie mitnehmen, damit Sie dort angstfrei leben können? Mit dem Menschenbild, ein mechanisches,

biochemisches Wesen zu sein, haben Sie viel mitzunehmen. Ohne die Möglichkeit, jederzeit wieder zurück in unsere Zivilisation zu kommen, würde wahrscheinlich freiwillig niemand dahin auswandern. Aber auch hier können Sie in eine solche aussichtslose Situation geraten. Es ist nicht gerade selten, dass die Mediziner einem nämlich sagen: „Wir können nichts (mehr) für Sie tun.“ Und dann?

Viele finden erst in diesem Moment ihren Weg zur Selbstheilung, weil sie vorher noch nicht die Notwendigkeit dazu verspürten. Klüger wäre es natürlich, Selbstheilung so früh wie möglich zu erlernen, am besten dann, wenn alles noch heil ist. Selbstheilung ist (noch) keine Selbstverständlichkeit. Jeder beginnt mit ihr in einer individuellen Situation. Es ist nie zu spät dafür, auch dann nicht, wenn man bereits zu sterben droht. Doch es ist sinnvoll, so früh wie möglich anzufangen.

## SEIN EIGENER CHEF SEIN

Da Sie dieses Buch noch immer in Ihren Händen halten, können wir mit dem Selbstheilungsprogramm sofort beginnen. Selbstheilung oder Mental Healing<sup>®</sup>, wie ich meine Selbstheilungsmethode nenne, kommt ohne jegliche biochemische oder materielle Intervention aus. Dass im Alltag die eine oder andere physiologische oder biochemische Maßnahme, wie achtsame Nahrungsaufnahme und körperliche Bewegung, eine Rolle spielen können, ist selbstverständlich, weil die dazugehörenden Denk- und Lebensgewohnheiten tief verankert sind und diese Dinge im gesunden Maße auch keinen Schaden anrichten, im Gegenteil.

Ob man gänzlich ohne Nahrung und ohne Bewegung auch gesund und glücklich werden kann, ist jetzt nicht unser Thema. Wir sind froh und glücklich, wenn wir unsere schmerzenden Probleme ohne mechanische und biochemische Interventionen gelöst bekommen. Wer an sich



selbst erleben möchte, dass er auch ohne zu essen und sogar ohne zu trinken lange gesund und glücklich leben kann, wird sich vorher schon über Jahre selbst geheilt haben, sonst wäre er nicht auf diese Bewusstseinsstufe gelangt. Wir wollen nicht krank werden, oder wenn wir krank sind, wollen wir uns selbst wieder gesund machen. Das ist unser Anliegen. Wir möchten dabei auf jeden Fall unsere Freiheit, Selbstständigkeit und unsere Kompetenz für unser Wohlergehen erweitern. Dafür ist Selbstheilung der effektivste Weg. Wer gelernt hat, sich selbst zu heilen, verliert unter anderem auch die Angst vor dem Sterben, sowohl im eigenen wie auch im Falle ihm nahestehender Menschen oder Tiere. Das ist einer der schönsten Nebeneffekte von Mental Healing<sup>®</sup>.

## Ursachenbehandlung

Der größte Unterschied zwischen herrschender Medizin und medizinfreier Selbstheilung ist, dass die Medizin Symptome und Mental Healing<sup>®</sup> Ursachen behandelt. Wie erkennt man die Ursache einer Krankheit oder eines Problems? Zunächst muss man sich grundsätzlich klarmachen, dass das Gesetz von Ursache und Wirkung überall im ganzen Universum gilt. Also sind Symptome die Folgen beziehungsweise die Auswirkungen einer oder mehrerer Ursachen. Denn Zufall gibt es im Universum nicht, sonst würde Chaos herrschen und ein Unfall würde den nächsten jagen. Das aber ist nicht der Fall, alles ist Teil einer harmonischen Ordnung.

Beginnen wir mit dem Nächstliegenden, um uns das Gesetz von Ursache und Wirkung deutlich zu machen. Nehmen wir als Beispiel dieses Buch, das Sie in den Händen halten. Sie können sagen: Seine Ursache ist die Druckerei, die es gedruckt hat. Aber das ist nicht der Anfang. Was immer Sie aufzählen, was zu diesem Buch geführt haben mag, ohne dass jemand die Idee dazu gehabt hat, würde es nicht existieren.

Für alles, was sich in diesem Universum manifestiert, braucht es einen geistigen Impuls, eine Idee. Ohne Idee ist noch nie etwas entstanden. In unserer heutigen materialistischen Epoche setzt das Denken offiziell aber immer erst dann ein, wenn bereits eine Form, etwas, das sich chemisch, physisch oder elektromagnetisch nachweisen lässt, entstanden ist. Fragt man, wie es überhaupt zu einem Symptom (beispielsweise Krebs, Diabetes oder irgendetwas anderem) gekommen ist, erhält man meistens eine Antwort wie: „Da steckt man nicht drin.“ Der Körper ist der Medizin und der Wissenschaft nach allem, was sie Großartiges geleistet haben, noch immer ein Mysterium.

Das ist dem mechanischen, biochemischen Weltbild geschuldet, denn es hat keinen Blick für geistige Kräfte. Die Medizin verlacht sie sogar, grenzt sie bisweilen auf polemische Art und Weise aus. Sie verunglimpft die geistigen Kräfte als „esoterischen“ oder „alternativen Nonsens“. Diese massive Propaganda macht es oft so schwierig, sich zu einem geistig-seelischen Menschenbild zu bekennen. Oft hat man damit schon im Bekannten- und Kollegenkreis Schwierigkeiten. Es ist also gar nicht verwunderlich, dass noch so wenige Menschen sich selbst heilen.

## SYMPTOME ALS WEGWEISER

Um die geistige Ursache eines Phänomens zu erkennen, ist das geistige Weltbild, bei dem man den Menschen als ein geistig-seelisches Wesen betrachtet, unerlässlich. Diese Denkweise beinhaltet, dass der Körper dem Geist nachgeordnet ist und keine eigene Existenz besitzt. Alles, was mit ihm und in ihm passiert, hat eine geistige Ursache beziehungsweise ist die Folge eines geistigen Impulses. Gemäß einem solchen Menschenbild kann man bei jedem Symptom herausfinden, was dessen Ursache ist, und diese dann verändern. Man braucht nicht mehr auf mechanische oder biochemische Weise am Symptom „herumdoktern“, sondern richtet seine ganze Aufmerksamkeit auf den

geistigen Impuls, der das Symptom oder ein Problem hervorgebracht hat.

Eine solche Ursachenrecherche hat mit Medizin nichts zu tun. Ihr dient das Symptom lediglich als Orientierungshilfe, um zu erkennen, in welchem Bereich die Ursache für das Leiden liegen könnte. Das Symptom behandeln Sie beim Mental Healing<sup>®</sup> nicht. (Das ist ohnehin das Monopol der Ärzte.) Sie lernen, das Symptom als Botschaft für Ihre persönliche Weiterentwicklung wahrzunehmen.



*Jeder Mensch ist das aktuelle Ende einer unendlichen Kette unterschiedlichster Verkörperungen.*

**ENTWICKLUNG HIN ZUM GLÜCK**

Jeder Mensch entwickelt sich anders. Was jemand aus seinem Leben macht, ist selbst bei einer uniformierten Ausbildung eine rein individuelle Angelegenheit. Was aber ist allen Entwicklungen gemeinsam? Jedes Wesen möchte glücklich werden. Selbst die, die glücklich sind, wollen weiter hinauf auf den Gipfel des Glücks. Das ist das Ziel jeder Entwicklung. Es gibt nun unendlich viele verschiedene, individuelle Konzepte, wie man auf den Gipfel des Glücks gelangt. Manche haben, um den Weg zu finden, einen Guru, andere einen Pfarrer, eine Mutter, ein Sparschwein, eine Philosophie, manche glauben, sie kommen nur in einem 7er-BMW auf den Gipfel des Glücks oder, oder, oder ... Der Streit, welcher Weg zum Glück der kürzeste ist, hat schon zu Mord und Totschlag geführt, und man ist sich selbst nie ganz schlüssig: Bin ich jetzt auf dem richtigen Weg oder nicht? Bei dieser Orientierungslosigkeit gibt es aber einen Wegweiser, der immer stimmt, in jeder Kultur und bei jeder Ideologie, und der heißt: Schmerz. Wer leidet und/oder Schmerzen hat, ist nicht auf dem direkten Weg zum Glück.

## RATGEBER SCHMERZ

Dieser Schmerz verlangt von uns eine Kursänderung. Er ist das Hinweisschild dafür, dass wir auf dem falschen Weg sind. Um auf den Gipfel des Glücks zu gelangen, müssen wir uns entwickeln, und zwar so, dass wir sogar gesund und glücklich sterben können.

Das biochemische Menschenbild gibt uns die Möglichkeit, Schmerzmittel einzunehmen, den Schmerz also zu unterdrücken. Das mechanische Menschenbild erlaubt uns, den Schmerz oder die schmerzende Stelle „herauszuschneiden“.

Vorübergehend kann das sogar Schmerzlinderung verschaffen – hat man sich dann entwickelt? Nein, denn man hat aus dem Schmerz nichts gelernt. Der Schmerz hat ja eine Ursache, wie alles, was in diesem Universum geworden ist. Wenn wir nur Symptombekämpfung betreiben, dann wird uns