

Andreas Winter



Heilen ohne Medikamente

Chronische Krankheiten:
Seelische Ursachen aufdecken
und gesund werden

Selbstcoaching in zehn Schritten

**man
kau:**

Andreas Winter

Heilen ohne Medikamente

Chronische Krankheiten:
Seelische Ursachen aufdecken
und gesund werden

Selbstcoaching in zehn Schritten

Haben Sie Fragen an den Autor?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de



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.

Andreas Winter

Heilen ohne Medikamente

Chronische Krankheiten: Seelische Ursachen aufdecken und gesund werden
Selbstcoaching in zehn Schritten

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-191-4

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-190-7, 1. Auflage 2015)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D – 82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Josef K. Pöllath, Dachau

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten Hilfestellungen und Therapievorschläge sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt, Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

Inhalt

Vorwort	7
<i>Einführung</i>	11
Antwort auf alle Fragen	17
<i>Wie die Psyche tickt</i>	19
Der Algorithmus der Psyche – Formel für den Sinn des Lebens?	20
Unser Gehirn – ein Großrechner aus Wasser	24
Konditionierung	30
Albtraum der Medizin: der Placeboeffekt	37
<i>Krankheiten und Beschwerden</i>	45
Eine neue Definition von Krankheit	46
Erlernte Schlafstörung	51
Ein Mittel gegen notorisches Verspäten	55
Man heilt sich letztlich selbst	57
Stress macht den Unterschied	61
<i>Psychische und psychosomatische Störungen</i>	73
Magen- und Darmschmerzen: Ihr Wunsch ist Befehl	74
Neurodermitis zeigt die Dünnhäutigkeit	77
Tinnitus und Kurzsichtigkeit: Flucht ins Innere	78
Krebs: Vernichten, was am meisten stört	80
Höhenangst, Spinnenphobie und schlechte Beifahrer	85
<i>Das (Selbst-)Coaching</i>	89
Aufdecken der Ursache	91
Zehn Fragen, die das Leben verändern	93
Das Reframing – was Hänchen nicht stresst, stresst Hans nimmermehr	98

<i>Aus der Praxis</i>	105
Allergien – wenn Wut krank macht	106
Erkältung – Aberglaube aus der Kindheit	114
Psychose – Intelligenz macht „krank“	118
Stimmen im Kopf – Freunde gegen die Einsamkeit	122
Postoperative Depression – Krankheit oder Unverschämtheit eines Arztes?	124
Angst – die verschiedenen Köpfe eines Drachens	128
Kontrollzwang – nach 30 Minuten beseitigt	132
Nägelkauen – Waffen vernichten	135
Borderline-Syndrom – Rache als Hilferuf	138
Demenz – selbst denken lohnt nicht mehr	142
Migräne – die Perfektionistenkrankheit	144
Das Trauma hinter dem Trauma	146
Wegen Schuldgefühlen chronisch pleite	150
Der Grund für Jungferndasein: grün	154
Unentschlossen durch Misshandlung in früherem Leben	156
Sprachblockade in Englisch aufgrund eines Seitensprunges	162
ADHS – die Geister, die ich rief	164
Klaustrophobie – nie wieder geboren werden wollen	168
Immunisieren gegen Stress	170
Trotz – der Feind sitzt im eigenen Kopf	173
<i>Mut ersetzt Symptome</i>	177
<i>Nachwort</i>	181
Ausbildung zum Gesundheitsberater	187
Zum Autor	188
Weitere Bücher von Andreas Winter	189
Audio-CDs und DVDs von Andreas Winter	191
Anmerkungen	192
Stichwortregister	194

Vorwort

Im Jahr 2007 erschien erstmals mein Buch *Heilen ohne Medikamente*. Ich beschrieb darin, inwieweit chronische Krankheiten mit unseren Gefühlen zu tun haben und dass, wenn der Betroffene sich dieser Ursache bewusst ist, er eine schnelle und vor allem medikamentenfreie Heilungschance hat. Seitdem haben mir sehr viele Leser und Klienten diesen Zusammenhang bestätigt und gezeigt, dass Krankheiten eine psychische Ursache haben und mit der Verminderung von Stress wieder verschwinden können. Hierdurch bestärkt, konnte ich im Laufe der Zeit meinen Ansatz präzisieren und meine Methoden weiterentwickeln.

Dabei wurde ich über die Jahre immer sicherer: Chronische Krankheiten haben stets eine Heilungschance. Keine Krankheit ist unheilbar, jedes Symptom hat eine Ursache, jeder

Mensch kann ohne medizinische Prozeduren kerngesund sein. Es wird also Zeit für diese erweiterte und aktualisierte Ausgabe.

Mein Ansatz – meine Methode

Ein Symptom ist der stressbedingte Schutz vor der Wiederholung einer unreflektiert erlebten Bedrohung. Das Symptom verschwindet schnellstmöglich, sobald die Befürchtung als subjektiv unbedrohlich eingestuft wird.

Dies geschieht durch das bewusste Reflektieren der Symptomursache und dessen Konsequenz: emotional erinnern und mit der aktuellen Reife neu bewerten.

Die Stärke dieser Methode: Man kann sehr schnell zu einer generellen Symptomauflösung ohne Rezidiv und Verschiebung gelangen.

Die Schwäche: Der Proband braucht Vorstellungs- und Reflexionsvermögen oder einen Vermittler für die alternative Bewertung des Traumas.

Iserlohn, im März 2015



Andreas Winter



Einführung

Dieses Taschenbuch möchte Vermittler sein. Ich möchte Ihnen nicht nur die Zusammenhänge zwischen Symptom und Erlebtem zeigen, sondern zudem eine Hilfestellung geben, wie Sie selbst auch Ihren eigenen Symptomursachen auf die Schliche kommen und diese unschädlich machen können.

Zusammengefasst geht es darum: Wenn man weiß, welche schlimmen unterbewussten Ereignisse in der Vergangenheit die Ursache für bestimmte Stressanfälligkeiten waren, kann man diese aus heutiger Perspektive wesentlich harmloser betrachten. Damit sinkt der Stresshormonspiegel im Blut, der Mensch fühlt sich angstfreier, handlungsfähiger, und der Organismus wird abwehrstärker.

Zu diesem Buch gibt es ein Online-Video (→ Seite 103), in dem ich die wichtigsten Zusammenhänge schildere. Außer-

dem kommen wir nicht darum herum, auch etwas kritischere Töne anzuschlagen. Heute wird das Bild vermittelt, ein Mensch könne plötzlich ohne eine Vorgeschichte einfach krank werden. Medizinische Fachveröffentlichungen versuchen, unseren Ärzten dies immer wieder einzureden, und raten daher zu Impfungen, regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen und prophylaktischen Brustamputationen. Schulkinder wissen, dass nicht automatisch die ganze Klasse krank wird, wenn ein oder zwei Schüler Windpocken haben. Wenn es schon für Infektionskrankheiten anzunehmen ist, dass sie eine individuelle Ursache haben, warum nicht auch bei Erscheinungen wie Krebs, Depressionen, Nieren- oder Blasensteinen, Osteoporose oder Diabetes? Ich halte es nicht nur für völlig unmöglich, dass eine Krankheit *einfach so* entsteht, sondern sogar für gefährlich, so etwas zu glauben.

Ist Ihnen auch nur ein einziger Mensch bekannt, der plötzlich eine chronische Krankheit bekommt und von sich selbst behauptet, bis dahin ein glückliches und erfülltes Leben zu haben? Ich persönlich kenne keinen. Aber ich kenne Hunderte von Menschen, denen ich genau sagen konnte, was sie krank gemacht hatte und was die Alternative zu diesem Symptom ist. Allein durch dieses Wissen konnten sie wieder gesund werden – schnell und ohne ärztliche Behandlung.

Es geht hierbei nicht um *Einbildung, Wunderheilung, Esoterik* oder *zufällige Spontanheilung*, sondern um klares, methodisches und wissenschaftliches Vorgehen. Allerdings bin ich damit nicht im Bereich der Medizin angesiedelt, sondern als Diplompädagoge im Bereich der Geisteswissenschaft. Doch genau damit schlage ich die Brücke zwischen zwei Welten. In meinem Coachinginstitut analysiere ich die biografischen Ursachen chronischer Störungen (allgemein *Krank-*

heiten genannt) sowohl auf körperlicher als auch seelischer Ebene. Danach löse ich diese Einflüsse mit einer bestimmten Gesprächstechnik wieder auf. Das allein verhilft zur Heilung oder Verhaltensänderung. Es gibt natürlich auch Schwachstellen im System: Der Empfänger bestimmt, ob er dem Sender zuhört. Nicht wenige Menschen sehen es als eine intellektuelle Niederlage an, wenn man ihnen spiegelt, dass sie es sich unnötig schwer gemacht haben. Das erzeugt dann oft Angstreaktionen wie Trotz, Ignoranz und Überheblichkeit. Und natürlich muss der Sender, um in diesem Bild zu bleiben, auch über die nötige Feldstärke verfügen, das heißt der Therapeut sollte sich so ausdrücken können, dass er seinen Patienten erreicht.

Einer meiner Kollegen unterhielt sich neulich mit einem älteren Herzchirurgen. Dieser sagte etwas zynisch: „Ich habe schon so viele Menschen untersucht, aufgeschnitten und operiert, doch ich habe dabei nie eine Seele gefunden.“ Richtig! Das kann und wird er auch genauso wenig, wie er im Radio Musik oder im Computer ein Programm finden wird. Das, was einen Vogelschwarm leitet oder einen Menschen trauern oder lieben lässt, wird er ebenfalls nicht mit einem Mikroskop entdecken oder mit einem Skalpell zerschneiden können – aber ist es deswegen etwa nicht existent? Die Seele ist ein Informationskomplex – ähnlich wie ein Kochrezept oder eine Sinfonie – und sie folgt einer klaren Logik, aber sie ist immateriell.

Wir leben an der Schwelle zum Informationszeitalter, was für jeden Computerexperten selbstverständlich ist. Es wird höchste Zeit, dass wir uns vom stumpfen Materialismus im Gesundheitswesen abkehren. Dieses Buch soll nicht nur dazu beitragen, dass Sie sich gegen Krankheit stärken können, sondern es soll Ihnen auch helfen, dass wir endlich

aufhören, uns von Krankheiten bedroht zu fühlen, als seien wir hilflose Opfer. Wenn Schildkröten, Papageien, Wale und Hummer über 100 Jahre alt werden können und dabei kerngesund sind, obwohl sie in freier Wildbahn leben und noch nie eine Impfung oder Vorsorgeuntersuchung mitgemacht haben, dann können wir das auch. Und genau darum geht es: Wenn chronische Krankheiten eine Ursache haben, dann haben sie auch eine Lösung! Und für diese braucht man keine Medikamente, Skalpelle, Tinkturen, Globuli, Verordnungen und Verrenkungen, Gebete, Gebote oder Disziplin, sondern nur eines: Wir müssen verstehen lernen, dass ein Symptom keine Krankheit ist, sondern ein in der Kindheit erworbener Schutz vor Stresszunahme, der mit dem Bewusstsein der Reife und den Möglichkeiten eines Erwachsenen wieder verschwindet. Krankheit ist keinesfalls ein lästiges Übel, sondern immer Hinweis auf konflikthafte Lebensumstände und bevorstehende Reifeschritte. Mit diesem Ansatz lassen sich alle chronischen und psychosomatischen Störungen erklären, und daraus lassen sich völlig neue und effiziente Therapiemöglichkeiten entwickeln. Tauchen Sie mit mir ein in die spannende Welt der Tiefenpsychologie, und folgen Sie mir durch die Fallbeispiele und meine Art des Herangehens in der Praxis.

Die Gymnasiallehrerin *Johanna*¹ hatte ein Gräserallergie mit ziemlich heftigen Schüben. Ihre Nase lief, die Augen tränten, und bei der morgendlichen Fahrt zur Arbeit durch blühende Wiesen bekam sie teilweise kaum noch Luft. Ich habe nicht viel Ahnung von Biologie, aber wenn mir jemand sagt, dass er auf der Fahrt zur Arbeit krank wird und im Urlaub in der Toscana oder in der Provence nicht – obwohl es da auch blühende Wiesen gibt –, dann ist für mich klar, dass die Arbeit der krank

machende Auslöser ist und nicht irgendein Wildkraut auf der Wiese. In nur zwei Stunden verhalf ich Johanna, Arbeit und Wiese emotional zu entkoppeln (wie das geht, lesen Sie weiter unten → Seite III). Sie hasste ihre Arbeit danach zwar noch immer (bis zur nächsten Sitzung), wurde aber wenigstens nicht mehr krank davon.

Wenn also ein Allergiker beim Auftauchen von Allergenen nicht zwangsläufig allergische Schübe bekommt, dann sollte man folglich weder die Immunabwehr seines Patienten unterdrücken, noch ihm qualvolle Allergietests mit oftmals gefährlichen Nebenwirkungen zumuten. Eine einzige Frage – richtig gestellt – bringt uns auf die Spur zur Heilung. Diese Frage lautet: „Warum ausgerechnet dieses Symptom?“ Mit der Antwort betreten wir nämlich den Bereich des Subjektiven, des Individuellen und der Persönlichkeit. Dort fand die Kränkung statt, und dort finden wir Heilung. Johanna verband mit dem Anblick blühender Wiesen Freizeit, Urlaub, Freiheit, aber nicht Druck, Bevormundung und Stress. Das Wahrnehmen von Stress in Situationen, in denen sie sich am liebsten auf die Wiese gelegt hätte, brachte ihre Abwehrkräfte zum Überschäumen. Nicht die Allergene erzeugen die Reaktion, sondern lediglich die Bedeutung der Allergene in einer bestimmten stressbedingten Verfassung. Das war jetzt zum Einstieg nur das eine Thema. Ich möchte Ihnen noch einige provokante Fragen stellen:

- Warum gibt es so viele Medikamente gegen Migräne, und doch verhindert keines davon einen Anfall?
- Warum gibt es unheilbare Krankheiten, die doch spontan heilen, wie etwa im Falle des 58-jährigen Elektrotechnikers *Armin S.*, der schwarzen Hautkrebs im finalen Stadium hatte und beschloss, einfach nicht länger dagegen



anzukämpfen, sondern mit seinem Krebs zu *sprechen*? Die Tumorzellen verschwanden innerhalb kürzester Zeit und ohne Rückfall! Der Filmmacher und Buchautor *Joachim Faulstich* berichtete 2006 in seinem WDR-Beitrag „Rätselhafte Heilung“ darüber.

- Vielleicht haben Sie schon von Menschen gehört, die jahrelang Depressionen hatten und von jetzt auf dann davon befreit waren, ohne therapiert zu werden. Wie kann das geschehen, wenn Depression eine Stoffwechselstörung und damit eine Krankheit ist?
- Wieso geben Pharmafirmen derzeit in Deutschland mehr als eine halbe Milliarde Euro jährlich an Werbung für Endverbraucher aus, wenn Medikamente doch aufgrund ärztlicher Diagnose und therapeutischer Notwendigkeit verabreicht werden? Gibt es etwa eine Wahl? Das hieße aber doch, dass es bessere oder schlechtere, notwendige und überflüssige Medikamente gibt. Oder haben Sie schon mal Werbung für Zucker, Salz oder Trinkwasser gesehen? Für die Marken ja, aber nicht für das Produkt selbst!
- Wieso wirken bei einigen Menschen verschiedene Medikamente besser als bei anderen und dieselben Präparate bei anderen Menschen gar nicht?
- Warum kann ein therapeutisch völlig nutzloser chirurgischer Schnitt dieselbe Heilwirkung auf ein Magengeschwür oder ein entzündetes Knie haben wie eine normale Operation?



Antwort auf alle Fragen

Weil chronische Leiden keine Krankheiten sind, sondern durch Hormonausschüttung aufgrund unserer eigenen (unterbewussten) Gedanken verursacht werden. Ändern sich diese Gedanken durch neue Informationen, ändert sich auch die Ausschüttung unserer chemischen Botenstoffe, und das Symptom verschwindet wieder.

So erklärt sich plötzlich das Unerklärliche. Alle Paradoxien lösen sich gewissermaßen in Luft auf: Warum kann ein Allergiker durch die sogenannte Desensibilisierung, also mit der tagelangen Konfrontation des Allergens in geringen Mengen, von der allergischen Reaktion befreit werden (versuchen Sie bitte diesen Effekt einmal mit Mitteln wie Blausäure, Bienengift oder Brennnessel zu erreichen. Sie werden keine Desensibilisierung feststellen, sondern höchstens eine Organschädigung, wenn Sie jemandem wochenlang dieses Gift verabreichen)?

Jetzt wird klar, weshalb ein Mensch jahrelang erfolglos Medikamente gegen Depressionen nehmen kann und plötzlich völlig zufrieden und frei von seinem Leiden ist, nachdem er den psychischen Grund seiner Depressionen erkannt und verarbeitet hat. Die Depression war folglich keine Stoffwechselstörung, sondern eine tief sitzende Angst, durch die der Hirnstoffwechsel beeinflusst wurde. Nun ist es nicht weiter verwunderlich, warum sogenannte Wunderheiler, Akupunkteure, Schamanen, Quantenheiler, Hypnotiseure, Tanz-, Musik- und Lichttherapeuten innerhalb von Minuten Leiden zum Verschwinden bringen können: Sie behandeln keine Krankheiten, sondern *Informationen*. Mir persönlich ist es allerdings immer wichtig, diesen positiven Effekt nicht dem Glauben oder der Wahrscheinlichkeit zu überlassen. Daher analysiere ich immer den Ursprung, und den finden wir in der Psyche.

Wie die Psyche tickt

Die Psyche – das ist das nebulöse Themenfeld, mit dem sich die Geisteswissenschaftler befassen. Emotionen, Reaktionen, Strategien, Reflexe, kurzum: alles menschliche Verhalten ist auf sie zurückzuführen. Andere Namen für Psyche wären Seele, Geist, Prana oder auch, wenn man sie naturwissenschaftlich benennen will, morphogenetisches Feld. Die Psyche kann man nicht unter das Mikroskop legen, um sie zu analysieren. Man kann nur die Auswirkungen beobachten und daraus Schlussfolgerungen ziehen. Allein das Wort Psyche bereitet Menschen oft Unbehagen, zu unberechenbar erscheint sie uns. Dabei ist sie das gar nicht. Man muss nur wissen, wie sie arbeitet.



Der Algorithmus der Psyche – Formel für den Sinn des Lebens?

Der Begriff *Algorithmus* kommt zwar aus der Mathematik, aber er passt hier ganz gut, denn es geht um eine *Berechnungsvorschrift zur Lösung eines Problems*. Die menschliche Psyche ist zwar sehr vielschichtig (komplex), aber gar nicht so kompliziert, wie man immer denkt. Im Gegenteil: Das Wetter für eine Woche im Voraus zu berechnen ist wahrscheinlich schwieriger, als abzuschätzen, wie ein erstgeborener Teenager im Sternzeichen Widder, der mit einem cholерischen Vater und einer sehr maskulinen Mutter aufgewachsen ist, auf bevormundende Ernahnungen des Lehrers aufgrund seiner dritten Schulhofschlägerei reagieren wird. Na wie wohl? Mit Einsicht und Reue? Wohl eher nicht. Ich behaupte, dass die menschliche Psyche nach berechenbaren Gesetzmäßigkeiten Problemlösungen sucht. Dumm ist nur, dass solch komplexe Informationen sowohl über das Problem als auch über die zur Lösung notwendigen Strategien noch längst nicht bekannt, wohl aber fassbar sind. Da wir hier jedoch von einem geisteswissenschaftlichen Thema sprechen, ist der Algorithmus der Psyche auch für Nicht-mathematiker ganz einfach zu verstehen.

Algorithmus der Psyche

Das primäre Ziel der Psyche ist die Manifestation in der Realität bei minimalem Widerstand und maximaler Entfaltung. Oder einfacher: ... ist die leidfreie Verwirklichung der eigenen Absicht.