

# Selbstheilung

Entdecke den Heiler in Dir

Inhalt

**Die ursprüngliche Art der Selbstheilung**

**Selbstheilung oder Wunderheilung?**

**Arzt oder Kräuterhexe?**

**Wirksamkeit von Placebos.**

**Salutogenese.**

**Beeinflussung automatischer Steuerungen.**

**Die Kraft des Willens.**

**Die Wahl der Affirmation**



Was ist Selbstheilung? Diese Frage zu beantworten, ist einfach und schwer zugleich. Selbstheilung spielt sich auf unterschiedlichen Ebenen ab. Man kann sie einteilen in „automatische Selbstheilung“ und „gesteuerte Selbstheilung“. Die einfacher zu erklärende Selbstheilung ist die automatisch ablaufende Selbstheilung. Bei der gesteuerten Selbstheilung sind eine ganze Reihe von Informationen nötig, um diese zu verstehen. Erst wenn man die Hintergründe weiß, kann man die gesteuerte Selbstheilung bewusst einsetzen.

## Die ursprüngliche Art der Selbstheilung

Stellen Sie sich vor, Sie haben sich bei einem Sturz die Haut aufgeschürft. Sie betrachten die verletzte Stelle und entscheiden, dass es sich dabei nur um eine geringe Verletzung handelt. Was werden Sie tun? Sie werden diese Stelle vermutlich säubern, und eventuell ein Pflaster aufkleben. Das Pflaster dient dabei lediglich als Schutz für die verletzte Stelle vor Verschmutzungen aller Art.

Die Wunde wird vielleicht etwas schmerzen; aber da Sie wissen, dass es nur eine kleine Verletzung ist, halten Sie den Schmerz aus, und führen Ihr Leben wie gewohnt weiter. Nach einiger Zeit werden Sie die Wunde nicht mehr spüren.

Irgendwann ist das Pflaster unansehnlich geworden, und Sie entfernen es. Sie betrachten die Wunde, und entscheiden, ob ein neues Pflaster überhaupt noch notwendig ist.

Sie haben so etwas sicherlich schon selbst erlebt. Diese Wundbehandlung ist ein ganz normaler Vorgang, und passiert täglich tausendfach irgendwo auf der Welt. Der Grund für diese Heilung liegt darin, dass der Körper in der Lage ist, solche oder ähnliche Verletzungen selbst zu reparieren. Diese Reparatur wird auch als Wundheilung bezeichnet.

Die Wundheilung ist ein natürlicher biologischer Prozess. Sie beginnt bereits Minuten nach der Beibringung der Verletzung, und kann mit enzymhistochemischen Verfahren nachgewiesen werden.

Wenn wir uns verletzen, laufen völlig automatisch eine ganze Reihe von Vorgängen in unserem Körper ab, die wir nicht bewusst steuern können. Grob betrachtet laufen folgende Vorgänge ab:

Aus einer offenen Wunde läuft zunächst Blut heraus. Dadurch werden eingedrungene Fremdkörper aus dem Körper gespült. Dann erst gerinnt das Blut, und bildet einen vorläufigen Wundverschluss. Dann werden vom Körper Zellen erzeugt, die das beschädigte Gewebe reparieren und innerhalb gewisser Grenzen auch ersetzen. Eventuell eingedrungene Krankheitserreger werden von körpereigenen Abwehrzellen bekämpft. In bestimmten Fällen bekommt der Körper Fieber. Auch dadurch werden bestimmte andere Krankheitserreger bekämpft.

Da diese Heilung durch den Körper selbst erfolgt, kann man durchaus von einer Selbstheilung sprechen. Nach o.g. Einteilung entspricht dies der „automatischen Selbstheilung“. Da dieser Vorgang der Heilung jedoch so selbstverständlich, ja so banal ist, wird dies von den meisten Menschen nicht als „Selbstheilung“ wahrgenommen.

Der ganze Vorgang der Wundheilung wird von der gleichen Gehirnregion gesteuert, die auch für (z.B.) die Steuerung unserer Verdauung zuständig ist. Dieser Automatismus funktioniert bei allen Lebewesen, nicht nur beim Menschen. Es ist für das Überleben jeder Art notwendig, dass diese Prozesse automatisch ablaufen.

Bei jedem Heilungsprozess wird im Körper ein Programm gestartet, das jede einzelne Aktion des Körpers zur Wundheilung steuert. Diese Programme sind bereits bei der Geburt vorhanden, und werden bei Bedarf automatisch gestartet. Es gibt aber nicht nur Programme welche bei Verletzungen aktiv werden. Es ist bereits ein ganzes Arsenal von automatischen Programmen vorhanden, die selbständig für die

# Treffpunkt Lichtschaukel

unterschiedlichsten Funktionen im Körper sorgen. Man könnte von einem genetischen Gedächtnis sprechen, das von einer Generation auf die nachfolgende vererbt wird.

Man kann dabei zwischen einer „niederer“ Steuerung und einer „höheren“ Steuerung unterscheiden. Alle niederen Steuerungen sind für unser Überleben wichtig, und bedürfen keiner willentlichen Beeinflussung. Alle höheren Steuerungen werden von unserem Willen beeinflusst. Zu den niederen Steuerungen gehören das Atmen, der Herzschlag, die Verdauung, die Wundheilung usw. Zu den höheren Steuerungen gehört auch ein Teil der Selbstheilung.

Da jede Körperfunktion, und auch die Selbstheilung, einem Programm folgt, kann der Verlauf der Selbstheilung beeinflusst werden, indem auf dieses Programm Einfluss genommen wird. Die Kunst liegt nun darin, dieses Programm mit dem eigenen Willen zu beeinflussen. Man muss gewissermaßen die „Programmiersprache“ des Körpers kennen, damit dies ermöglicht wird.

## Selbstheilung oder Wunderheilung?

Allgemein versteht man unter dem Begriff „Selbstheilung“ etwas „Besonderes“. Man verbindet dieses Wort mit einer Heilung, die nicht „normal“ ist. Dass ein gebrochenes Bein selbst wieder zusammenwächst, ist normal. Dass ein, an Krebs erkrankter Mensch aus eigener Kraft wieder gesund wird, wird als unnormal eingestuft. Wenn in Medien von tot kranken Menschen berichtet wird, die ihre unheilbare Krankheit besiegt haben, dann wird diese Heilung zwar akzeptiert, diese wird in unserem Kulturraum aber fast einem Wunder gleichgesetzt. Demzufolge wird der Begriff „Selbstheilung“ einer Wunderheilung sehr nahe gestellt. Als Folge daraus ergibt sich der Glaube, dass diese Art der Heilung zwar wünschenswert, aber absolut die Ausnahme ist; und sicherlich nicht für eigene Krankheiten zutrifft.

Tatsächlich ist es aber so, dass Selbstheilung jedermann anwenden kann. Nicht nur die automatische Selbstheilung ist möglich, sondern auch die gesteuerte Selbstheilung! Man muss nur wissen, wie sie funktioniert.

Jeder Mensch ist in der Lage, Selbstheilung bewusst zu betreiben. Die meisten wissen es jedoch nicht, dass sie es können. Oder sie vertrauen nicht darauf, dass sie es können. Oder aber, sie wollen gar nicht gesund werden.

Sicherlich haben Sie schon beobachtet was passiert, wenn kleine Kinder hinfallen: Sie weinen, und rennen zu ihrer Mutter. Diese wird sich um das Kind kümmern, es beruhigen, und vielleicht auf die schmerzende Stelle blasen, oder diese küssen. Das Kind wird den Schmerz schnell vergessen, und alles ist wieder gut. Warum? Weil das Kind darauf vertraut, dass die Mutter es heilen kann. Das Kind hatte bisher noch keine ernsthaften Verletzungen erlitten, und demzufolge kennt es keine langwierigen Heilungsprozesse. Bisher hat die „Behandlungsmethode“ der Mutter immer gut funktioniert. Deshalb weiß das Kind, dass der Schmerz auch diesmal wieder verschwinden wird. Im Grunde hat das Kind unbewusst seine Selbstheilungskräfte aktiviert.

## Arzt oder Kräuterhexe?

Es gab in jeder Gesellschaft der Welt und in allen Zeiträumen des menschlichen Daseins Ärzte, die mit den entsprechenden Heilmethoden professionell heilen konnten und können. Die Ärzte hatten, je nach Kultur, unterschiedliche Bezeichnungen: Mediziner, Druide, Schamane, Kräuterhexe usw.

Diese Leute hatten das Bestreben, Wege und Mittel zu finden, damit kranke Menschen wieder gesund wurden. Das erworbene Wissen über die möglichen Heilmethoden wurde von Generation zu Generation weitergegeben. Dabei wurde über die Jahrhunderte hinweg ein beachtlicher Wissensschatz angehäuft. Dies geschah durch Beobachtung, welche Wirkungen gewisse Pflanzen und Verfahren auf den menschlichen Organismus haben. Dadurch konnten entsprechende Rückschlüsse gezogen werden. Dabei passierten zuweilen auch dramatische Fehlentwicklungen.

Je aufgeklärter und gebildeter die Menschheit wurde, desto gezielter suchte man nach bestimmten Heilverfahren. Aus diesem Bestreben heraus entwickelte sich die heute bekannte Medizin. Allerdings gerieten dabei auch bewährte, alte Verfahren der Krankenbehandlung in Vergessenheit.

Das Verfahren des Lernens, und die Weitergabe dieses Wissens, wird auch heute noch in der modernen Medizin angewendet. Diese Entwicklung führte schließlich dazu, dass heute Krankheiten geheilt werden können, die früher tödlich verliefen.

Aber was hat dies mit Selbstheilung zu tun?

Wenn in früheren Jahrhunderten Menschen krank wurden, dann gingen sie zu einer Person, die als Heiler bekannt war. Meist war dies ein Mensch, der über Naturheilmittel bescheid wusste (zum Beispiel eine Kräuterhexe). Manchmal kam es aber vor, dass dessen Mittel nicht den nötigen Erfolg brachten. Dann

## Treffpunkt Lichtschaukel

wandte man sich an einen Heiler, der „mächtiger“ war. Dies konnte beispielsweise ein Mediziner o.ä. sein. Und dieser führte (für unser Verständnis) sonderbare Rituale durch. Und da die früheren Menschen an allerlei übersinnliche Mächte glaubten, glaubten sie nun, dass sie durch diese Rituale geheilt werden würden. Hatte dieser Mediziner zudem noch den Ruf eines „Wunderheilers“, war die Wahrscheinlichkeit groß, dass Heilung tatsächlich eintrat.

Wie wir heute wissen, führten nicht diese Rituale zur Heilung der Krankheit, es war vielmehr der Glaube des Kranken, dass diese zur Genesung führen! Denn aufgrund des damaligen Wissensstandes der Menschen wusste der Kranke, dass der „Wunderheiler“ hilft. (Ebenso wusste man früher, dass die Erde eine Scheibe ist.) Er konnte also auf dessen Können vertrauen. Und gesund wollte der Patient sowieso werden, da Gesundheit gleichbedeutend mit Überleben war. Denn ein soziales Netz wie wir es kennen, gab es damals nicht.

Im Endeffekt hat also nicht der Wunderheiler die Genesung herbeigeführt, sondern der Patient selbst. Es war letztendlich eine Selbstheilung. In diesem Fall eine gesteuerte Selbstheilung.

Allerdings: Es war nicht immer der Glaube allein, der heilt. Die verabreichten Mittel trugen natürlich auch ihren Teil zum Heilungserfolg bei. Wäre dies nicht der Fall, dann könnte man ja zu dem Schluss gelangen, man bräuchte keine Medizin. Im Grunde besteht die Wirkung einer Medizin darin, dass diese dem Körper Wirkstoffe zuführt, die der Körper entweder selbst nicht hat, oder nur in zu geringer Menge. Eine große Anzahl unterschiedlicher Wirkstoffe kann der Körper selbst erzeugen, und dann bei Bedarf einsetzen. Man bezeichnet die körpereigenen Wirkstoffe als Hormone.

Die beste Medizin ist aber nutzlos, wenn der Patient nicht gesund werden will! Ebenso stimmt die Aussage, dass auch wirkungslose Medizin hilft, wenn der Patient geheilt werden will. Hinzu kommt, dass es sehr hilfreich ist, wenn der Patient an die Wirkung des verabreichten Mittels glaubt.

Heute leben wir in einer Zeit, in der alles erklärbar ist. Alles ist beweisbar und berechenbar. Wenn das eine oder andere nicht nachweisbar ist, dann existiert es nicht. Wir wissen, dass gegen (fast) alles „ein Kraut gewachsen“ ist, und es stehen entsprechende Medikamente und Heilverfahren zur Verfügung. Und wenn es uns gesundheitlich schlecht geht, dann gehen wir zum Doktor, der uns eine Medizin verschreibt. In dieser befindet sich der entsprechende Wirkstoff, der dann die Krankheit besiegt. Dies wissen wir.

Aber wissen wir wirklich die ganze Wahrheit? Könnte es nicht sein, dass uns der Arzt eine Medizin verschreibt, die aus Traubenzucker und keinem Wirkstoff besteht? Diese Möglichkeit ist durchaus gegeben! Das eigenartige dabei ist jedoch, dass ein solches Mittel trotzdem helfen kann! Es handelt sich dabei um so genannte Placebos.

### Wirksamkeit von Placebos

Placebos werden in der Schulmedizin bei unterschiedlichen Bedingungen bewusst eingesetzt. Zum Beispiel bei der Wirksamkeitsüberprüfung von neuen Medikamenten. Dabei geht man folgendermaßen vor:

Man nimmt eine Gruppe von Patienten, welche die gleichen Beschwerden haben, und in ihrer körperlichen und geistigen Konstitution vergleichbar sind. Mit diesen Patienten soll die Wirksamkeit eines Medikaments überprüft werden, das diese Beschwerden heilen soll. Diese Gruppe wird in zwei Untergruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe erhält das echte Medikament, die andere ein Placebo. Die Patienten beider Untergruppen glauben aber, das Medikament zu bekommen.

Die Patienten beider Gruppen werden entsprechend behandelt. Die Erfahrung zeigt, dass in beiden Gruppen eine entsprechende Heilung eintreten wird. Um die Wirksamkeit des Medikaments zu beurteilen, geht man von folgendem Grundsatz aus:

Ein Medikament wird erst dann als wirksam eingestuft, wenn der Heilungserfolg der Patienten deutlich höher ist, als bei den Patienten, welche das Placebo erhielten.

Dieser Vorgang der Wirksamkeitsüberprüfung eines Medikaments belegt indirekt, dass ein großer Anteil der Patienten gesund wird, ohne auf irgendeinen Wirkstoff angewiesen zu sein. In diesem Fall aktivierten die Patienten unbewusst ihre Selbstheilungskräfte, weil sie wussten, dass das verabreichte Mittel wirkt, weil sie gesund werden wollten, und weil sie dem Arzt vertrauten. **Wissen, Wollen, Vertrauen.** Selbstheilung beruht auf Wissen, Wollen, Vertrauen. Fehlt eine dieser Voraussetzungen, werden die Selbstheilungskräfte nicht aktiviert.

# Treffpunkt Lichtschaukel

## Salutogenese

Unsere Ärzte gingen auf die Uni und studierten Medizin. Diese Ausbildung stellt die Krankheit in den Mittelpunkt der Wissenschaft. Dies wird als Pathogenese bezeichnet. Es gibt aber seit einiger Zeit einen neuen Forschungszweig, der die Gesundheit in den Mittelpunkt der Wissenschaft rückt. Dies wird als Salutogenese bezeichnet.

Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) war Professor der Soziologie, und prägte den Ausdruck in den 1970er Jahren. Das Wort Salutogenese bedeutet so viel wie *Entstehung (Genese) von Gesundheit*. Antonovsky beschäftigte sich **nicht** mit der Frage "Warum wird der Mensch krank" sondern eben mit der Fragestellung "Was hält ihn gesund".

In der Zwischenzeit haben sich etliche Institutionen und Arbeitsgemeinschaften mit diesem Thema beschäftigt, und Forschung in diese Richtung betrieben. Die fünf wichtigsten Erkenntnisse dieses Forschungszweiges sind:

- Stress stört die Produktion von Selbstheilungszellen.
- Meditation baut Stress ab
- Richtige Ernährung kann Stress reduzieren
- Positives Denken kann Stress verhindern
- Sport kann Stress ausbremsen.

Aufgrund dieser Auflistung ist ersichtlich, dass Stress ein wichtiger Faktor ist, die Selbstheilungskräfte des Menschen zu verringern. Es gibt aber Menschen, denen Stress weniger ausmacht als anderen Menschen. Manche sagen sogar, dass ein gewisses Maß an Stress als positiv empfunden wird.

Aaron Antonovsky fand heraus, dass Menschen, die Stress besser aushalten, über ein ausgeprägtes Kohärenzgefühl (kohärent = zusammenhängend) verfügen.

Kohärenz nach Antonovsky ist

- Die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens besser zu verstehen.
- Die Überzeugung, dass man das eigene Leben gestalten kann.
- Der Glaube, dass das Leben einen Sinn hat.

Und hier können wir wieder eine Gemeinsamkeit feststellen:

Wenn man die Zusammenhänge besser versteht, so hat dies mit Wissen zu tun. Die Überzeugung, sein Leben selbst zu gestalten, hat mit Wollen zu tun. Der Glaube an den Sinn des Lebens hat mit Vertrauen zu tun. – **Wissen, Wollen, Vertrauen.** Die Voraussetzungen von Selbstheilung.

## Beeinflussung automatischer Steuerungen

Unser Gehirn ist neben dem Sonnengeflecht (Solarplexus) die Haupt-Schaltstelle unseres Körpers. Es steuert unseren Körper und all seine Funktionen. Die meisten dieser Funktionen laufen automatisch ab. Dies sind beispielsweise die Atmung, der Herzschlag, die Verdauung, die Wundheilung, und viele Dinge mehr. Diese Vorgänge bedürfen keiner bewussten Steuerung. Man geht sogar davon aus, dass ca 90% all unserer Funktionen automatisch und selbständig ablaufen. Selbst wenn wir laufen, wird dieser komplizierte Vorgang völlig selbständig von unserem Gehirn gesteuert. Lediglich die Richtung, in die wir laufen, geben wir noch bewusst vor. Bei der Aufzählung dieser Beispiele fällt auf, dass die Grenze von „automatisch gesteuert“ zu „bewusst gesteuert“ fließend ist.

Betrachten wir einmal den simplen Vorgang des Atmens: Wir atmen ein und aus, ohne dass wir uns darum kümmern müssten. Es läuft automatisch ab. Und trotzdem haben wir die Möglichkeit, aktiv einzugreifen, indem wir den Atem bewusst steuern:

- Wir atmen erst dann ein, wenn der gesprochene Satz beendet ist.
- Wir atmen im Takt der Musik oder im Takt unserer Schritte.
- Wenn wir im Wasser untertauchen, halten wir den Atem an.
- Wir können tiefe Atemzüge machen, oder nur flach atmen.
- usw.

Selbstheilung, Entdecke den Heiler in Dir.



## Treffpunkt Lichtschaukel

Die bewusste Steuerung unserer Atmung ist so selbstverständlich, dass uns unter normalen Umständen gar nicht auffällt, wann wir sie bewusst steuern.

Wenn wir unsere Atmung anhalten, wird früher oder später die Atmung automatisch wieder einsetzen, ohne dass wir dies verhindern können. Dafür sind Regionen in unserem Gehirn verantwortlich, die noch aus der Frühzeit unserer Entwicklung stammen. Dass wir willentlich die Atmung dauerhaft einstellen können, wird durch einen Automatismus verhindert, der uns vor dem Ersticken bewahren soll. Diese Steuerung wird dann aktiv, wenn die Sauerstoffversorgung des Körpers gefährdet ist.

Etwas anderes ist die bewusste Steuerung unseres Herzschlages. Wenn wir uns anstrengen, der Körper somit mehr Sauerstoff benötigt, wird sich der Herzschlag automatisch beschleunigen. Wenn wir aber ruhig sind, schlägt das Herz langsam. Die Steuerung des Herzschlages funktioniert völlig selbständig, und wird von der gleichen Gehirnregion gesteuert wie unsere Atmung, oder unsere Verdauung. Wir sind aber nicht in der Lage, das Schlagen des Herzens bewusst zu stoppen! Wir sind aber in der Lage, unseren Herzschlag innerhalb gewisser Grenzen gezielt zu beeinflussen.

Stellen Sie sich vor, Sie haben Streit. Ihr Blutdruck wird gesteigert, Ihr Adrenalinpiegel steigt. Sie befinden sich in einem äußerst angespannten Zustand. Sie haben das Gefühl, gleich zu „explodieren“.

Betrachten wir einmal grob, welche Vorgänge bei einem Streit im Körper ablaufen:

Zunächst einmal muss dem Streit irgendetwas vorausgegangen sein, das den Streit verursachte. Als Folge daraus gerät man in eine Stresssituation. Wie stark dieser Stress empfunden wird, hängt von der jeweiligen persönlichen Konstitution ab. Ein gelassener Mensch wird sicher schwächer darauf reagieren als ein jähzorniger.

Aufgrund dieser Stresssituation läuft im Körper ein automatisches Programm ab, welches die Ausschüttung des Hormons Adrenalin veranlasst. Außerdem wird der Herzschlag beschleunigt. Das Adrenalin verursacht im gesamten Körper einen Alarmzustand der es ihm ermöglicht, schneller als normal zu reagieren. Der erhöhte Herzschlag verursacht einerseits, dass das Adrenalin sehr schnell in alle Körperregionen gefördert wird, andererseits werden die Muskeln besser mit Sauerstoff versorgt und damit leistungsfähiger. Außerdem wird das bewusste Denken etwas in den Hintergrund gedrängt. Die Devise für den Körper heißt nun: So schnell wie möglich reagieren. Das bewusste Denken würde in diesem Fall zu lange dauern; im Ernstfall würde zu viel Zeit vergehen, um die jeweilige Situation zu erfassen, zu beurteilen und schließlich zu reagieren. Die Entscheidungen, die im Fall des Falles getroffen werden, werden nicht mehr rational, sondern intuitiv getroffen. Wie man dann reagiert, ob man wegläuft oder angreift, hängt davon ab, welche Erfahrungen man in ähnlichen Situationen in seinem bisherigen Leben gemacht hat.

Sie wissen aber, dass dieser angespannte geistige und körperliche Zustand für ein vernünftiges Gespräch nicht gut ist. Was tun Sie?

Sie versuchen, die körperliche Anspannung auf ein erträgliches Maß zu reduzieren. Sehr wahrscheinlich werden Sie im Gedanken zu sich selbst beruhigend einreden: „Ich bin ganz Ruhig!“ Sehr hilfreich ist dabei auch, einmal ganz tief und bewusst auszuatmen. In den meisten Fällen wird sich dann eine allgemeine Beruhigung einstellen, ihr Herzschlag wird reduziert.

Auffallend dabei ist, dass man dabei den Herzschlag nicht direkt, sondern indirekt beeinflusst. Man geht gewissermaßen einen Umweg, indem man sich beruhigt. Die Folge daraus ist, dass der Körper dann weniger Sauerstoff benötigt, und dadurch muss das Herz weniger schlagen. Letzten Endes hat aber der Wille das Ganze vollbracht.

Woher aber wissen Sie, dass man in einem erregten Zustand kein vernünftiges Gespräch führen kann? Woher wissen Sie, dass man sich in dieser Situation selbst beruhigen muss und es auch kann? Weil Sie es irgendwann einmal gelernt haben. Sie haben gelernt, ihren Körper zu beeinflussen, und zu steuern.

Auch in diesem Beispiel spielt **Wissen, Wollen, Vertrauen** eine große Rolle: Sie wussten, dass Sie in Stresssituationen anders reagieren müssen als bisher. Sie wollten dies ändern, und haben an sich gearbeitet. Sie haben sich gewissermaßen in eine andere Richtung trainiert. Damit haben Sie das Programm umgeschrieben, welches bisher in solchen Situationen aktiv wurde.

Im weitesten Sinne ist dies auch eine Selbstheilung. In diesem Fall wurde gezielt ein körpereigener Automatismus in Ihrem Sinne beeinflusst.

### Die Kraft des Willens

Im Gehirn gibt es Regionen, die die Aktivität des Immunsystems steuern. Diese Regionen sind in der Lage, körpereigene Chemikalien freizusetzen, die ihrerseits Krankheiten direkt oder indirekt bekämpfen können.

## Treffpunkt Lichtschaukel

Wenn die Selbstheilung aktiviert wird, tauchen plötzlich neue aktivierte Zellen auf, die Organe reparieren, oder Entzündungen stoppen können.

Damit das Gehirn die Produktion dieser körpereigenen Wirkstoffe starten kann, benötigt es allerdings einen „Anstoß“. Dieser Anstoß ist letztlich der eigene Wille, dass man gesund wird bzw. gesund bleibt.

Dieser Wille heilt aber nicht, wenn andere störende Faktoren vorhanden sind. Stress beispielsweise wäre ein solcher störender Faktor. Wenn Stress vorliegt, dann werden die Hormone Adrenalin und Cortisol (zwei körpereigene Wirkstoffe) ausgeschüttet. Diese Hormone haben durchaus ihre Daseinsberechtigung! Aber sie haben die Nebenwirkung, dass sie die Ausschüttung von heilungsfördernden Botenstoffen verhindern. Somit schwächen sie unsere körpereigene Krankheitsabwehr. Außerdem wird unter Stress ein bestimmtes Eiweiß freigesetzt, welches die Zerstörung von entarteten Zellen verhindert.

Die beste Methode Stress zu reduzieren, ist zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen. Der beste Weg, diese Entspannung zu erreichen, ist zu meditieren. Adrenalin und Cortisol werden dann nicht mehr produziert, sondern abgebaut. Dadurch werden auch deren unerwünschte Auswirkungen reduziert.

„Selbständige Selbstheilung“ ist ein Vorgang, der automatisch abläuft. Die Heilung einer Schürfwunde ist ein Vorgang, der selbständig abläuft. Ob wir uns nun gedanklich auf die Heilung konzentrieren oder nicht, ist dabei völlig egal.

„Gesteuerte Selbstheilung“ hingegen ist alles, was darüber hinausgeht. Gesteuert wird dies in erster Linie durch unseren Willen.

Unser Wille wird durch unsere Gedanken definiert. Somit sind unsere Gedanken die Ursache für alle unsere Aktionen. Diese Gedanken sind es, die unsere Selbstheilung aktiviert, und sogar steuert. Man muss sich aber im Klaren darüber sein, welche Gedanken zu welchen Resultaten führen! Mit unseren Gedanken können wir die oben beschriebenen körpereigenen Programme umschreiben, und somit Einfluss nehmen auf alle unsere Eigenschaften und Eigenarten.

In unserer Kindheit haben dies andere für uns erledigt. Man bezeichnet diesen Vorgang als Erziehung. Genauso, wie uns unsere Eltern und unsere Lehrer in deren Sinne erzogen haben, werden wir durch unser Umfeld ständig „weiter-erzogen“. Diese Erziehung hat sehr großen Einfluss auf unsere Gedanken, und somit auf unsere Grundeinstellung zum Leben, und zu uns selbst.

Stellen Sie sich einen Menschen vor, der von Kind an immer wieder gehört hat, dass er viele Dinge nicht kann. Jeder seiner Fehlschläge wurde als Begründung für sein Unvermögen missbraucht. Dies wird er sich automatisch verinnerlichen. Die Folge daraus ist, dass er sich selbst nicht viel zutraut. Dieser Mensch hat eine sehr große Chance, ein erfolgloser Mensch zu werden.

Und nun stellen Sie sich einen Menschen vor, der von Kind an immer wieder hört, dass er viele Dinge kann, und bei Fehlschlägen immer wieder entsprechend motiviert wurde. Dieser Mensch hat eine viel größere Chance, ein erfolgreicher Mensch zu werden.

Bei beiden Menschen hat der selbe Vorgang gewirkt: Fortlaufende „in Erinnerung bringen“ einer Eigenschaft, bis er sich diese Eigenschaft verinnerlicht, also akzeptiert hat. Diese Art der Beeinflussung wird auch als Affirmation bezeichnet. Dieser Vorgang begegnet uns ständig! Die Werbung ist voll davon! Denken Sie nur an den Slogan „yes we can“ (Ja, wir packen das!). Die Botschaft ist einfach: „Derzeit haben wir größere Probleme; aber wir können es schaffen“. Da die Hoffnung bekanntlich zuletzt stirbt, ist die Bereitschaft, an dieses Motto zu glauben, relativ groß. Dieser Werbeslogan wird sicher nicht bei allen Angesprochenen wirken. Bei einem Großteil aber schon. Vielleicht hätte man bei den anderen eine andere Affirmation wählen müssen, um diese zu begeistern. Vielleicht: „und jetzt erst Recht!“?

An diesem Beispiel ist recht einfach zu erkennen, dass das, was bei einem Menschen funktioniert, nicht unbedingt auch bei einem anderen Menschen funktionieren muss. Außerdem erkennt man ganz nebenbei, dass es schon eine große Kunst (manchmal auch Glück) ist, die richtigen Worte zu finden, um zu einem bestimmten Ziel zu gelangen.

Das Prinzip der Affirmation kann auch dazu genutzt werden, die Selbstheilungskräfte positiv zu beeinflussen. Man könnte zu sich selber sagen: „Ich bin gesund an Körper, Geist und Seele“. Diesen Satz sagt man über einem längeren Zeitraum mehrmals am Tag zu sich selber. Irgendwann kommt der Tag, an dem man sich gar nicht mehr vorstellen kann, dass man nicht gesund ist. Und sollte einmal eine Erkältung im Anmarsch sein, so ist dies lediglich ein Intermezzo von „nicht gesund“. Ansonsten ist man Gesund an Körper, Geist und Seele.

Diese Affirmation wirkt! Vielleicht nicht bei Jedem; die anderen müssen sich einen anderen Wortlaut suchen, der ihren Bedürfnissen und Erfahrungen entspricht. Und genau darin liegt der Haken: Welcher Wortlauf ist für mich der richtige? Und wie finde ich ihn?

# Treffpunkt Lichtschaukel

## Die Wahl der Affirmation

Louise L. Hay, eine sehr erfolgreiche amerikanische Schriftstellerin, schreibt, dass die Ursachen von Erkrankungen in der eigenen Unzufriedenheit zu finden sind. Sie erläutert, dass wir aufgrund unserer Erziehung viele negative Eigenschaften an uns erkennen, und als negativ akzeptieren.

Es gibt eine Redensart, die mit den Worten beginnt: „Es macht mich krank, wenn...“. Meistens folgt dann eine Aussage über eine Eigenschaft eines Menschen. Und warum macht diese Eigenschaft krank? Weil diese absolut nicht der Vorstellung des Menschen entspricht, der diese Redensart gebrauchte. Diese Eigenschaft ist für diesen Menschen so schlimm, dass er damit nicht leben kann.

Man kann diese Redensart aber auch vervollständigen, indem man sagt: „Es macht mich krank, wenn ich an meine negativen Eigenschaften denke“. Diese negativen Eigenschaften sind entweder in unserem Können, unserem Verhalten oder unserem Aussehen zu finden. Dieses Wissen um unsere negativen Eigenschaften schleppen wir ein Leben lang mit uns herum. Und wir beschäftigen uns ein Leben lang damit, indem wir immer wieder daran denken. Im Laufe der Zeit hat sich eine bestimmte „Unzufriedenheit mit sich selbst“ entwickelt und manifestiert, welche zur eigenen negativen Grundeinstellung geführt hat.

Die eigene Unzufriedenheit drückt sich in unterschiedlichen Krankheitsbildern aus. Louise L. Hay ist in der Lage, zu vielen Krankheitsbildern die wahrscheinlichen Ursachen zuzuordnen. Ausgehend von diesen Ursachen entwickelte sie ein Gedankenmuster, das letztlich eine Affirmation darstellt. Im Endeffekt wird durch diese Affirmation nicht die Krankheit direkt beeinflusst, sondern die eigene Grundeinstellung, welche die Krankheit erst auslöste. Wenn die eigene, negative Grundeinstellung durch eine positive Grundeinstellung ersetzt wurde, gibt es auch keinen Grund mehr, daran zu erkranken.

Wenn man also eine geeignete Affirmation finden möchte, muss zunächst eine Eigenschaft definiert werden, die die Ursache von der Erkrankung darstellt. Dies ist gar nicht so einfach!

Stellen Sie sich vor, Sie haben Angst, eine Grippe zu bekommen. Die Zeit der Grippe ist meistens der Herbst, wenn sich das Wetter auf die kalte Jahreszeit umstellt. Der Körper muss sich dann ebenfalls umstellen; er muss sich gegen alle möglichen Krankheitserreger wehren, und dies macht ihn insgesamt schwächer. Wenn Sie dann noch denken, dass jetzt die typische Zeit für eine Grippe ist, und zu sich selber sagen: „hoffentlich bekomme ich dieses Mal keine Grippe“ dann bekommt der Körper als Botschaft mitgeteilt: „Lieber Körper, jetzt ist wieder Grippezeit! Mache dich auf was gefasst!“. Nun, dies akzeptiert er, und wird sich mit den Grippeerregern arrangieren. Meist wird er die Grippe bekommen – wie jedes Jahr. Und Sie sind wieder ein Stück unzufrieden mit sich und Ihrem Körper. Dann ist es schon besser, gar nicht an die Grippe zu denken. Dann wird der Körper nicht darauf vorbereitet, und wird sich gegen die Grippeerreger ganz normal zur Wehr setzen. Die Chancen, an der Grippe zu erkranken, sind dann schon wesentlich geringer. Wenn Sie aber denken: „Ich bin gesund, und bleibe gesund“ erhält der Körper die Botschaft: „Es ist eigentlich ganz einfach, gesund zu sein. Dies ist der Normalzustand.“

Es kann aber durchaus sein, dass diese Wortwahl für Sie nicht die richtige ist, weil das Problem ganz woanders liegt. Es kann nämlich durchaus sein, dass Sie zu sehr an das glauben, was die meisten anderen Menschen glauben. Wenn dies, was die meisten glauben, durch entsprechende Statistiken auch noch erhärtet wird, sind Sie bereit, dies als Wahr anzusehen. Dann akzeptieren Sie, dass auch Sie an der Grippe erkranken werden, da die Wahrscheinlichkeit erwiesenermaßen sehr hoch ist. Darüber hinaus erkennen Sie aber nicht, dass es in dieser Zeit Menschen gibt, die nicht an Grippe erkranken. Sind diese gesünder als Sie? Wohl nicht. Aber diese Menschen haben mit Sicherheit eine positivere Grundeinstellung zu ihrem Körper, und trauen diesem vielleicht mehr zu als Sie. In diesem Fall sollten Sie als Affirmation folgenden Wortlaut wählen: „Ich werde nicht vom Gruppenzwang oder der Jahreszeit beeinflusst. Ich bin frei von Grippe“.

Wenn Sie feststellen, dass auch dies nicht die richtige Affirmation ist, dann sollten Sie durchaus den Rat von Spezialisten hinzuziehen. Ein solcher Spezialist ist sicherlich ein Arzt, der Sie gründlich durchcheckt. Es kann ja sein, dass Sie tatsächlich ein grundlegendes körperliches Problem haben, das erst behoben werden muss. Es ist durchaus möglich, dass Sie aufgrund Ihrer Ernährung oder Lebensführung irgend einen Mangel haben.

Ein anderer Spezialist könnte ein Therapeut sein, oder ein Heiler, der die Ursachen herausfinden kann. Aber alle diese Spezialisten können nicht helfen, wenn Sie selber die Krankheit nicht besiegen wollen! Ihr Wille ist das Wichtigste!

Wie kann es aber sein, dass man nicht gesund werden will? Jeder will doch gesund werden und es dann auch bleiben! Dies stimmt schon. Aber nicht immer! Stellen sie sich folgendes vor: Jemand hat erkannt, dass er von einer bestimmten Person umsorgt wird, und er die volle Zuwendung von dieser Person bekommt, wenn

## Treffpunkt Lichtschaukel

er krank ist. Diese Situation genießt er. Auch, wenn er durch die Erkrankung gewisse Einschränkungen erfährt. Das Umsorgt werden von dieser Person ist es ihm Wert! Im Grunde freut er sich schon darauf, wieder von dieser Person umsorgt zu werden. - Er muss nur krank werden.

Selbst Jesus fragte den Kranken, ob er gesund werden will. Erst dann heilte er ihn!

