

KNAUR.LEBEN

*Im Droemer Knaur Verlag sind bereits
folgende Bücher der Autorin erschienen:*

Schüßler-Salze-Coach. Wie ich das richtige Mittel finde
Mehr Durchblick. Besser sehen durch veränderte Wahrnehmung
Die 15 Ergänzungssalze in der Schüßler-Therapie
Gesund durch Schüßler-Salze. Die 12 Lebenssalze für Körper,
Geist und Seele

Über die Autorin:

Vistara H. Haiduk, geb. 1960, arbeitet seit vielen Jahren als Heilpraktikerin in Oberstenfeld (Landkreis Ludwigsburg). Bei ihrer Arbeit legt sie großen Wert darauf, den ursächlichen Auslöser bei einer gesundheitlichen Störung zu finden und dann ganzheitlich zu therapieren. Zu den Themen »Schüßlers Lebenssalze« und »Irisdiagnose« hält sie regelmäßig Kurse.
<https://vistarahaiduk.com/>

Vistara H. Haiduk

Schüßler-Salze für Psyche und Seele

Biomineralien für das innere Gleichgewicht

KNAUR.LEBEN

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur-leben.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Aktualisierte Taschenbuchausgabe Juli 2021

Knaur.Leben Taschenbuch

© 2006 / 2021 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: Isabella Materne

Coverabbildung: Tartila / Shutterstock.com

Redaktion: Diane Winkler

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87918-4

*Wer nicht genug Zeit hat,
sich um seine Gesundheit zu kümmern,
wird sich Zeit nehmen müssen,
um sich um seine Krankheit zu kümmern.*

Inhalt

<i>Vorwort</i>	11
<i>Gesundheit und Krankheit</i>	15
Liebe und Anerkennung	16
Seele und Psyche	26
Die Sprache des Körpers	28
<i>Die Chakren</i>	31
Die Sprache der Chakren	32
Der Chakrensprachschlüssel	48
Gedankenmuster und Glaubenssätze	58
<i>Die Schüblersalze</i>	61
Biochemie und Homöopathie	63
Auswirkungen des Mineralmangels	68
<i>Beschreibung der Schüblersalze</i>	73
Nr. 1 Calcium fluoratum D12	73
Nr. 2 Calcium phosphoricum D6	78
Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12	82
Nr. 4 Kalium chloratum D6	86
Nr. 5 Kalium phosphoricum D6	91

Nr. 6 Kalium sulfuricum D6	95
Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6	98
Nr. 8 Natrium chloratum D6	102
Nr. 9 Natrium phosphoricum D6	106
Nr. 10 Natrium sulfuricum D6	110
Nr. 11 Silicea D12	115
Nr. 12 Calcium sulfuricum D6	119
Ergänzungsmittel	122
Nr. 13 Kalium arsenicosum D6	123
Nr. 14 Kalium bromatum D6	126
Nr. 15 Kalium jodatum D6	129
Nr. 16 Lithium chloratum D6	131
Nr. 17 Manganum sulfuricum D6	133
Nr. 18 Calcium sulfuratum D6	136
Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6	138
Nr. 20 Kalium aluminium sulfuricum D6	141
Nr. 21 Zincum chloratum D6	143
Nr. 22 Calcium carbonicum D6	145
Nr. 23 Natrium bicarbonicum D6	148
Nr. 24 Arsenum jodatum D6	150
Nr. 25 Aurum chloratum natronatum	152
Nr. 26 Selenium	155
Nr. 27 Kalium bichromicum	158
Einnahme und Dosierung	162
Handelsformen	167
Was unterscheidet biochemische und grobmolekulare Mineralien?	169
Grenzen der Anwendung	171

<i>Entschlüsselte Organsprache</i>	173
Atmung	175
Fortpflanzungsorgane (Sexualchakra)	178
Harnwege	180
Haut (Solarplexuschakra)	183
Kreislauf (Herz, Venen, Arterien)	184
Gehirn, Nerven, Rückenmark	188
Verdauungssystem	191
 <i>Ausgewählte Symptome und Krankheiten</i>	 201
 <i>Anhang</i>	 289
Chakrenmeditation	289
Danksagung	292
Autorin	293
Beim Kauf von Schüßlersalzen zu beachten	294
Buchempfehlungen	295
Register	296

Vorwort

Wenn Sie so denken, wie Sie immer gedacht haben,
werden Sie handeln, wie Sie immer gehandelt haben.
Wenn Sie so handeln, wie Sie immer gehandelt haben,
werden Sie das bewirken, was Sie immer bewirkt haben.

Albert Einstein

Wenn Sie damit unzufrieden sind,
sollten Sie Ihr Denken verändern.

Vistara Haiduk

Liebe Leser,

wenn Sie weiterlesen, laufen Sie Gefahr, Grenzen zu überschreiten und in einen bewussteren Umgang mit Krankheit einzutauchen.

Natürlich finden Sie in diesem Buch Hinweise darauf, welche Schüßlersalze Sie in Ihrem Prozess zur Selbsterkenntnis unterstützen. Sie finden hier allerdings auch Denkanstöße, die Ihnen möglicherweise gewagt und fremd vorkommen. Sie werden auf die eine oder andere für Sie kühn erscheinende These stoßen. Wenn Sie sich von einer angesprochen fühlen, ist es sehr gut möglich, dass diese

These etwas mit Ihnen zu tun hat. Es lohnt sich, dieses Thema näher anzuschauen.

Dieses Buch erhebt nicht den Anspruch darauf, recht zu haben. Vielmehr soll es den Horizont verändern und Sie einladen, über den Tellerrand der eigenen Vorstellungen (Illusionen) hinwegzuschauen. Diese Vorstellungen haben Sie dahin gebracht, wo Sie jetzt gerade in Ihrem Leben stehen. Vermutlich haben Sie zu diesem Buch gegriffen, weil Sie in irgendeiner Form mit Ihrem Leben unzufrieden sind. Um aus dieser Unzufriedenheit herauszukommen, ist eine Prüfung Ihrer Glaubenssätze und inneren Einstellungen nötig. Dinge, die überholt sind, können abgelegt werden. Sie brauchen sie nicht weiter mitzuschleppen. In der Bereitschaft, sich Themen bewusst anzuschauen und Dinge zu ändern, werden Sie durch den psychoemotionalen Aspekt der Biomineralien unterstützt.

In meinen Kursen wurde ich immer wieder nach Büchern gefragt, die das Zusammenspiel von Organsprache, Glaubenssätzen und Chakren beleuchten. Bisher konnte ich da nur mit den Achseln zucken. Das, was sich in meinen Kursen miteinander verbindet, ist das Ergebnis jahrzehntelangen Lernens, Beobachtens, Verknüpfens, Hinterfragens und Verwerfens von Theorien. Allgemeine Lehrmeinungen stelle ich meinen Erfahrungen und Informationen gegenüber und verbinde sie mit den Botschaften, die ich auf einer erweiterten Bewusstseinssebene erhalte.

Den letzten Anstoß zum Schreiben dieses Buches gab einmal mehr meine Lektorin.

In meiner Heilpraxis stelle ich immer wieder fest, dass viele neue Patienten ihre Störungen ausschließlich auf den Körper beziehen. Sie zählen eine lange Liste von Symptomen auf und sind irritiert, wenn ich z. B. beim Thema

Schilddrüse das Verhältnis zum Vater anspreche oder bei Rückenschmerzen nach Zukunftsängsten frage.

Hat sich die Verwirrung über diesen Ansatz beim Patienten gelegt, erweist sich das vermutete Thema häufig als Volltreffer. Ist der Patient bereit, sich von der Konzentration auf die körperliche Symptomatik zu lösen und der Botschaft der Seele zuzuwenden, kann er auf der Ursachenebene arbeiten. Das Signal, das die Seele über den Schmerz des Körpers aussendet, kann aufgenommen und das dahinter stehende Thema bearbeitet werden.

Mit diesem Buch möchte ich Sie einladen, Ihr Verständnis für Erkrankungen, Verletzungen und Beschwerden zu erweitern und den Blick auf mögliche seelische Zusammenhänge und Hintergründe zu richten. Nehmen Sie sich beim Lesen des Buches Zeit, um Aussagen zu hinterfragen, Glaubenssätze aufzustöbern und mit der These »Krankheit ist eine Störung der Seele/Psych« bewusster umzugehen.

Gesundheit und Krankheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte 1946: »Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, seelischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.« Nach dieser Definition ist kaum ein Mensch im europäischen Raum gesund.

Das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Technologie legte 1997 fest: Gesundheit wird als mehrdimensionales Phänomen verstanden und reicht über den »Zustand der Abwesenheit von Krankheit« hinaus. Bei der Definition der WHO wird eine subjektive Dimension von Gesundheit unterstrichen, welche auch die Gesundheitsdefinition des oben genannten Bundesministeriums beinhaltet.

Nach dem Medizinsoziologen T. Parsons lautet die Definition für Gesundheit: »Gesundheit ist ein Zustand optimaler Leistungsfähigkeit eines Individuums, für die wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben, für die es sozialisiert worden ist.«

Die Fachwelt spricht von einem dynamischen oder Balancezustand. Ein Zustand objektiven und subjektiven Wohlbefindens einer Person, der dann gegeben ist, wenn sie sich in Einklang mit körperlichen, seelischen, sozialen Bereichen ihrer Entwicklung, den eigenen Möglichkeiten, Zielen und den äußeren Lebensbedingungen befindet.

Dieser Balancezustand muss zu jedem lebensgeschicht-

lichen Zeitpunkt erneut wiederhergestellt werden und ist von persönlichen und Umweltfaktoren abhängig. Gesundheit hat somit Prozesscharakter und ist das Ergebnis der Auseinandersetzung mit Belastungen und Anforderungen auf psychosozialer und physischer Ebene.

Das heißt, die Wissenschaft hat den Zusammenhang der sozialen, wirtschaftlichen, kulturellen und ökologischen Lebensbedingungen im Hinblick auf Gesundheit (an)erkannt. Es gibt also mehrere Komponenten, die Einfluss auf Gesundheit und Krankheit nehmen.

Liebe und Anerkennung

Freud sagte zum Thema Gesundheit: »Sie ist die Fähigkeit, lieben und arbeiten zu können.« In seiner Definition führte er den Begriff Liebe ein. Dieser Aspekt bleibt von Wissenschaftlern unberührt, ist jedoch sehr wichtig.

Mit »Fähigkeit zu lieben« ist nicht die Liebe zu einer anderen Person gemeint. Ein Mensch kann nur dann Liebe empfinden und geben, wenn er sich selbst liebt.

Liebe deinen Nächsten wie dich selbst

Um dauerhaft gesund zu sein, ist jene Liebe erforderlich, wie sie in der Bibel mit den Worten beschrieben wird: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.« Sie ist die Kernursache vieler Krankheiten. Seien Sie ehrlich: Lieben Sie sich selbst? Oder gehören Sie zu den Menschen, die Höchstleistungen

von sich verlangen, alles perfekt machen wollen, sich kaum Zeit zum Essen nehmen und kaum Ruhe gönnen? Wer so mit sich umgeht, hat im Allgemeinen keine gute Beziehung zu sich selbst.

Partnerschaftliche Liebe wird in unserem Kulturkreis anders verstanden. Liebe wird mit Selbstaufgabe verwechselt, mit einem »Mit-dem-anderen-Verschmelzen«. Viel zu häufig geschieht es, dass der eine Teil des Paares völlig aus dem eigenen Leben aussteigt und sich im Leben des anderen verliert. Diese Form der Lebensgemeinschaft entspricht dann allerdings eher einer Symbiose als einer Partnerschaft mit gleichberechtigten Partnern. Die Frustration des Partners, der sich aufgibt, ist vorprogrammiert.

Wir tun alles für Partner, Kinder, Eltern, Chef, Mitarbeiter ... und sind der festen Überzeugung, ihnen damit etwas Gutes zu tun. In der Regel sind wir dann schmerzhaft berührt, wenn sich in einem (meist Streit-)Gespräch herausstellt, dass der andere das gar nicht so wollte. Nur weil er sich nicht getraut hat, dies sofort zu sagen, kam es zu einer Illusion: »Ich handle so, weil ich meine, dass er/sie es so möchte.« Wenn auf diesem Glaubenssatz mangels Kommunikation weitere Annahmen aufgebaut werden, ist einer scheinbar der ständig Gebende und der andere der, der all das Gute nicht zu würdigen weiß. Daraus entsteht Frustration – die Vorstufe von Krankheit.

Es ist ein weitverbreiteter Irrtum, dass in einer Partnerschaft immer Harmonie herrschen muss und dass der eine Partner für das Glück des anderen zu sorgen hat. Tatsächlich doch bedeutet Partnerschaft Gleichberechtigung. Den Bedürfnissen beider Partner muss Achtung gezollt werden; beider Individualität verlangt Respekt. In einer Kontakt-

anzeige las ich einmal: »100-prozentige Partnerschaft heißt 100 Prozent Freiheit.« Das genau ist es.

Indem Sie etwas tun, wovon Sie glauben, dass es der andere mag, geben Sie sich selbst auf, und mit jeder Handlung, die nicht wirklich »Ihre« ist, ein Stück mehr. Sie handeln nicht nach Ihren eigenen Vorstellungen, sondern versuchen, die Wünsche des Partners zu erraten. Im Allgemeinen wird dann auch noch erwartet, dass der andere ebenfalls seine hochsensiblen Antennen ausfährt und herausfindet, was von ihm erwartet wird. Frustration und Streit sind vorprogrammiert. Verhindert die Angst vor Ablehnung oder Liebesentzug das Gespräch, dann stellt dieses Verhalten den Nährboden für Erkrankungen dar.

Die nachfolgende nette Anekdote macht deutlich, was geschehen kann, wenn es mit der Kommunikation hapert. Ein Mann fragt seine Frau zwei Wochen vor dem 25. Hochzeitstag: »Liebling, womit kann ich dir zu unserem Festtag eine Freude machen?« Sie druckst zunächst herum, fasst sich dann ein Herz und sagt: »Ich möchte am Hochzeitstag die Oberseite des Brötchens haben.« Er ist erstaunt. »Aber du hast mir doch jeden Morgen die obere Hälfte des Brötchens gegeben, weil du sie nicht magst?« Sie schüttelt den Kopf und antwortet: »Nein, ich weiß, dass du lieber die obere Seite isst, und da habe ich sie dir überlassen.« Er ist verwirrt und sagt: »Woher meinst du zu wissen, dass ich lieber die obere Hälfte gehabt hätte? Wir haben doch nie darüber gesprochen.« – »Das hat mir deine Mutter gleich beim ersten gemeinsamen Frühstück gesagt.« Er atmet tief durch und antwortet dann ruhig und erleichtert: »Liebling, deinen Wunsch kann ich dir leicht erfüllen, denn ich esse viel lieber die untere Hälfte des Brötchens.«

Dieser kleine Dialog zeigt: Gut gemeint ist nicht gut ge-

macht. Kommunikation verhindert Irrtümer und die aus ihnen resultierenden Frustrationen. Eine an ihn oder sie gerichtete Frage, welche Seite er/sie haben möchte, hätte dieses Missverständnis vor 25 Jahren aus der Welt schaffen können.

Liebe – was ist das?

Diese Frage beschäftigt die Menschheit seit Urzeiten. Hier meine Antwort: Liebe ist die Freiheit, mich jeden Moment neu zu zeigen, und die Bereitschaft, mein Gegenüber jeden Moment neu kennenzulernen.

Das Leben im Augenblick, im Hier und Jetzt ist dazu erforderlich. Fragen Sie sich jeden Moment neu: »Was will ich JETZT?« Wenn Sie feststellen, dass es das komplette Gegenteil dessen ist, was Sie noch vor einer Minute getan haben, dann wagen Sie es trotzdem. Je authentischer Sie in Ihren Handlungen sind, desto geringer sind die Widerstände, die Ihnen begegnen werden. Nur so können Sie verhindern, 25 Jahre lang die falsche Brötchenseite zu essen.

Liebe bedeutet *nicht*, dass man sich in den vermeintlichen Gedanken des Partners einnisten muss, um herauszufinden, was er gerne jetzt in diesem Moment hätte, und dass man ihn dann auf diese Momentaufnahme für alle Zeit festlegt.

Wer meint zu wissen, was der andere braucht, ohne ihn fragen zu müssen, gibt sich Illusionen hin. In unserem Beispiel erliegt er der Illusion, dass sie immer die untere Brötchenhälfte will. Sie hingegen glaubt, dass er die obere Hälfte lieber mag, und zum Zeichen ihrer Liebe verzichtet sie auf die obere Hälfte, obwohl sie sie auch sehr gerne hätte. Darüber gesprochen wurde nie, weil beide

meinten, den anderen zu kennen. Das ist die Falle Nummer eins.

Beide haben in der Illusion, dem anderen einen Gefallen zu tun, gegen sich selbst gehandelt und damit den Keim der Unzufriedenheit gesät. Das ist Falle Nummer zwei.

Viel zu oft wird solches Handeln mit Liebe verwechselt. »Weil ich dich so liebe, tue ich alles für dich«, »Er mag es, wenn ich mich nett anziehe«, »Indem ich ihr jeden Wunsch von den Augen ablese, zeige ich ihr meine Liebe« – solche Sätze sind ein Hinweis darauf, dass man den vermeintlichen Bedürfnissen des Partners Vorrang vor den eigenen einräumt und nicht ordentlich für sich selbst sorgt. Mit solchem Verhalten treibt man den Partner in Unselbstständigkeit und Abhängigkeit.

Ein anderes Beispiel ist die Ehefrau, die mit ihrem Tun dem Mann den Rücken freihält und sich um all seine privaten Belange kümmert, damit er sich beruflich verwirklichen kann. Jedoch ist dabei der Fokus von beiden auf ihn gerichtet, und sie kommt im Hinblick auf ihre Selbstverwirklichung zu kurz.

Bei Auseinandersetzungen werden diese subtil gestrickten Strukturen als Waffen hervorgeholt (»Ich tue doch alles für dich, und jetzt bitte ich dich *ein* Mal ...«). In ihnen manifestiert sich nicht Liebe, sondern eher ein Machtkampf. Liebe kennt keine Bedingungen. Liebe ist eine Momentaufnahme, die mit keinem anderen Menschen etwas zu tun hat als mit Ihnen selbst.

Wer sich in der Partnerschaft als Opfer fühlt, sollte ehrlich zu sich sein und sich eingestehen, zunächst einfach ohne Vorwurf an den anderen, dass diese Strukturen selbst gemacht sind. Der andere hat in der Regel nie darum gebeten, in Teilbereichen des täglichen Lebens in die Unselbststän-

digkeit dirigiert zu werden. Jeder Mensch ist sowohl Täter als auch Opfer und hat die Wahl, JA oder NEIN zu etwas zu sagen.

Unsere pubertierenden Kinder leben es uns vor. Sie sagen ganz nach ihrem Befinden »Ja« oder »Nein«, spontan und ohne nachzudenken. Das ist ehrlich, wenn auch zugegeben recht unbequem für die Umwelt. Aber Eltern sind gezwungen, ihre Kinder täglich neu kennenzulernen, da Pubertierende spontan genau das machen, was sie wollen, jedoch sicher nicht das, was man jetzt gerade von ihnen erwartet. Wenn Sie sich und Ihren Liebsten in jeder Sekunde immer wieder zugestehen, anders zu sein, und bereit sind, sich und Ihr Gegenüber sekundlich neu kennenzulernen, dann leben Sie mehr Liebe, als durch »Bemuttern« und »Umsorgen« möglich ist. Damit haben alle Beteiligten die Freiheit, immer wieder anders zu sein, und zwar so, wie sie sich gerade fühlen. So lernen Sie sich wirklich kennen und geben auch den anderen die Möglichkeit, alle Facetten Ihrer Persönlichkeit kennenzulernen. Sie sind authentisch. Vielleicht stellen Sie nach einer langjährigen Partnerschaft fest, dass nicht nur Ihr Partner so ist, wie er ist, sondern dass auch Sie so sein dürfen, wie Sie sind.

Wenn jeder sich um sich selbst kümmert, ist für alle gesorgt!

In dem Moment, in dem Sie authentisch leben, zeigen Sie Liebe. Das Verhalten ist dann keine Wenn-dann-Reaktion, sondern entspricht dem, was Sie in dem Moment wirklich wollen. Sie versuchen sich nicht mehr durch Ihr angepasstes Verhalten in die Gefühlswelt des anderen »einzukaufen«, um »geliebt« zu werden. Sie sind sich selbst genug. Damit ist keine Selbstsucht gemeint. Wenn Sie mit sich

zufrieden sind, können Sie aus dem Herzen heraus etwas für den anderen tun. Wenn Sie jedoch Lob und Anerkennung für Ihre ungefragt verrichtete Handlung erwarten, ist es die falsche Intention.

Durch unsere Erziehung sind wir leider so konditioniert, dass wir bei »gutem« (sozial angepasstem) Verhalten belohnt und bei »schlechtem« (sozial unangepasstem) Verhalten bestraft werden, wobei Liebesentzug die wirksamste Strafe darstellt.

Ein Kind, das sich auffällig verhält und dafür Schläge bekommt, erhält weiterhin Zuwendung. Es ist nicht die zärtliche Zuwendung, die es sich vielleicht erhofft hat, aber doch Zuwendung. Wird es jedoch nicht beachtet, fühlt es sich härter bestraft als durch Schläge.

Die Suche nach Anerkennung bewirkt Krankheit

»Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und nimmst nicht wahr den Balken in deinem Auge?«, so steht es in der Bibel. Übersetzt heißt das: Das, was wir an Kleinigkeiten an dem anderen kritisieren, ist bei uns selbst ungleich stärker ausgeprägt. Wir erkennen durch unser Gegenüber, wie wir »funktionieren«.

Wenn Sie selbst mit sich zufrieden sind, scheint es häufig auch um Sie herum viel harmonischer abzulaufen. Dieses Prinzip nennt sich Projektion oder Spiegelgesetz.

Anteile in uns sind so angelegt, dass die Persönlichkeit etwas erschafft, was bewirkt, dass wir gesehen werden. Sie kreieren »Spiele«, mit denen die Aufmerksamkeit auf Sie gelenkt wird und mit denen Sie Anerkennung ernten. Diesen Persönlichkeitsanteil nennt man Ego.

Wir sind auf Anerkennung ausgelegt und tun alles, um Anerkennung zu erhalten, sogar Symptome entwickeln wir.

J. Krishnamurti

Wenn ein Kind Aufmerksamkeit erregen möchte, bekommt es beispielsweise Bauchschmerzen oder stellt etwas an, womit es sofort die Aufmerksamkeit der Eltern auf sich zieht. War die Reaktion der Eltern für den Spross zufriedenstellend, wird noch einige Male, je nach Reaktion der Elternteile, »getestet«, ob sich damit ein wiederholbarer Erfolg erzielen lässt. Wenn ja, kann daraus auf einer unbewussten Ebene ein (Lebens-)Programm werden. Braucht das Kind wieder einen Liebesbeweis der Eltern, wird das »antrainierte Verhalten« neuerlich aktiviert. Diese Darstellung erweckt möglicherweise den Anschein, als lief alles auf einer bewussten Ebene ab. Doch im Normalfall trifft dies nicht zu.

Vernetzungen von Aktion und Reaktion werden in Bruchteilen von Sekunden erzeugt. Sie wirken allerdings häufig ein Leben lang in Form von Glaubenssätzen. Diese Muster haben einen starken Einfluss auf den Energiefluss in unserem Körper, der über die Energiezentren (Chakren) und die Energieleitbahnen (Meridiane) gesteuert wird. Durch Blockaden in diesem System können Organstörungen auftreten, die als körperliche Symptome wahrgenommen werden. Um gesund zu sein, ist es daher nötig, sich die eigenen Einstellungen und Glaubenssätze immer wieder bewusst zu machen.

Eine gute (wenn auch schmerzhaft) Unterstützung ist dabei das Symptom bzw. die Erkrankung. Sie bietet Ihnen die Möglichkeit (veranlasst z. B. durch Schmerz), zu erforschen, welches Verhalten oder Denken diesen Zustand verursacht hat. Diese Richtung der Symptombetrachtung ist als

Psychosomatik oder Organsprache bekannt. Auch die Chakren sprechen über die Schwingungen, die während einer Meditation als Farbe wahrgenommen werden, eine Sprache. Jedes Organ ist einem Chakra zugeordnet, und jedes Chakra und die zugeordneten Organe haben im ausgeglichenen Zustand eine bestimmte Farbe. Ist ein Chakra gestört, ändern sich abhängig vom Anlass seine Schwingung und somit auch die Farbe. Dieser Farbcode gibt Aufschluss über das eigentliche Thema. Diese Art der Diagnostik wird als Chakra-Reading bezeichnet.

Sind Sie in Chakren-Readings oder der Psychosomatik bewandert, dann werden Sie auch ohne Symptome Ihre Glaubenssätze und Verhaltensmuster hinterfragen. Der Ort des Schmerzes bzw. die Art der Erkrankung gibt Hinweise auf die dahinter verborgenen Glaubenssätze und Gedankenmuster.

Es ist eine Sache, diese Glaubenssätze und Gedankenmuster zu erkennen. Eine weit größere Herausforderung ist es, das Verhalten dauerhaft zu verändern. Grundvoraussetzung dafür ist die totale Akzeptanz des derzeitigen Zustandes. Wenn Sie aufhören, Symptome zu bekämpfen, und sie stattdessen als hilfreiche Botschafter anerkennen, haben Sie den halben Weg zur Heilung bereits geschafft.

Der subjektive Vorteil der Erkrankung

Jedes Symptom und jede Erkrankung (und sei es/sie noch so tragisch) hat für den Betroffenen einen subjektiven Vorteil. Diese Tatsache ist den wenigsten bewusst. Meist verhindert die Wut über die durch Krankheit bedingte Einschränkung im Leben den Blick auf den subjektiven Nutzen, den diese mit sich bringt. Um eine Erkrankung los-

und Heilung geschehen zu lassen, ist es erforderlich, diesen subjektiven Vorteil zu erkennen und eine klare Entscheidung zu treffen, genau diesen Vorteil aufzugeben.

In unserem Beispiel mit dem geschlagenen Kind ist der subjektive Vorteil die Aufmerksamkeit der Eltern. Andere Beispiele für den subjektiven Vorteil von Erkrankung finde ich in meiner Praxis bei Patienten mit Migräne. Auffällig ist dabei, dass von dieser Krankheit in der Regel gestresste, meist sehr ehrgeizige Frauen betroffen sind. Sie laden sich zu viel auf und fordern zu viel von sich. Der subjektive Vorteil, den mir alle Betroffenen bestätigt haben, ist, dass sie bei einem Migräneanfall nicht funktionieren müssen. Im Wortschatz der Betroffenen fehlt das Wort NEIN. NEIN, ich kann heute deine Freunde/Eltern nicht mitversorgen. NEIN, heute bin ich zu müde, um mit dir zu schlafen. NEIN, ich putze heute die Wohnung nicht mehr.

Migränapatienten gestatten sich nur dann eine Pause, wenn sie vor Schmerz nicht mehr gerade stehen können. Rückzug wegen Schmerzen ist gesellschaftlich akzeptiert, und man wird nicht als Faulpelz angesehen, sondern erhält sogar noch Zuwendung. Das Wörtchen NEIN an der richtigen Stelle zu trainieren wäre die schmerzfreie Lösung.

Der Glaubenssatz, der hier tief in der Psyche aktiv ist, könnte lauten: Nur wenn ich leiste, werde ich anerkannt/geliebt/habe ich eine Daseinsberechtigung. Oder: Wenn ich eine Pause mache, sehen mich die anderen als Faulpelz an.

In dem Migränebeispiel kann der subjektive Vorteil sein: Rückzug, ohne als Faulpelz dazustehen. Um den zugrunde liegenden Glaubenssatz zu erkennen, ist es erforderlich, sich selbst sehr ehrlich zu begegnen. In einem Gedanken-spiel ist das meist nicht möglich. Um Klarheit zu bekommen, hilft es, die Gedanken ungefiltert und ganz für sich

aufzuschreiben. Schreiben Sie all das auf, was Sie sonst über sich nicht mal zu denken gewagt haben.

Eine andere Möglichkeit, sich zu begegnen, ist die Briefmethode. Sie schreiben sich selbst einen Brief aus der Perspektive einer Person, die Ihnen bezüglich Ihrer Erkrankung oder Ihres Leidens unverblümt und ohne Mitgefühl sagt, was sie denkt. Hilfreich ist es hierbei, an einen anderen Platz zum Schreiben zu gehen als an den, den Sie sonst immer benutzen. Sie sollten den Text einfach, ohne ihn noch einmal zu lesen, unterschreiben, an sich selbst adressieren und abschicken. Nach zwei bis drei Tagen erhalten Sie den Brief – Sie werden überrascht sein, was Sie da so alles über sich erfahren.

Seele und Psyche

Über das Zusammenspiel von Seele, Psyche und Körper existieren verschiedenste Vorstellungen. Die einen behaupten, Seele, Psyche und Körper seien ein und dasselbe, andere vertreten die Auffassung, sie stellten drei miteinander verbundene Bereiche unseres Seins dar, wieder andere sagen, es gäbe überhaupt nur den Körper. Das nachfolgende Modell ist die Grundlage meiner praktischen therapeutischen Arbeit.

Die *Seele* stellt in vielen Philosophien jenen Anteil dar, der weder wertet noch urteilt. Sie ist mit dem *Alleinbewusstsein* (dem Göttlichen) verbunden und kennt den großen Plan unseres Lebens und unseres Seins. Die Aufgabe der Seele ist es, uns zur Erfüllung unserer Bestimmung zu führen. Sie ist es,

die uns als Impulsgeberin sagt, welche Richtung wir einschlagen sollen. Zum Ausdruck kommt sie oft im sogenannten Bauchgefühl.

Nach schamanistischer Auffassung besteht die Seele aus mehreren Teilen. Die Überlebensstrategie macht es möglich, dass sich einzelne Seelenanteile durch traumatische Erlebnisse vorübergehend vom Hauptteil abspalten. Ist das Trauma verarbeitet, gliedert sich der abgespaltene Anteil der Seele meist wieder an. Findet das Seelenfragment nicht zurück, dann sprechen die Schamanen (Heilkundige der Naturvölker) von einem Seelenverlust, der vom Patienten als Blockade, Fragmentierung oder Teilverlust empfunden werden kann. Die Therapie des Schamanen kann die Seele heilen und den verlorenen Anteil neu integrieren.

Die *Psyche* ist der Teil des Seins, der von den Ereignissen des Lebens beeinflusst wird. Die Psyche urteilt und wertet. Sie ist mit dem Persönlichkeitsanteil verknüpft, den wir als Ego bezeichnen. Störungen stellen sich meist dann ein, wenn eine Bewertung (z. B. aus der Kindheit) in einen Glaubenssatz mündet. Die Bewusstmachung und Aufhebung des Glaubenssatzes könnte die Heilung für die Psyche bedeuten. Der *Körper* reagiert auf Glaubenssätze ähnlich wie die Psyche. Einmal aufgetretene Störungen lassen sich im Allgemeinen durch die Bewusstwerdung der dahinter stehenden Einstellungen oder Glaubenssätze beheben.

Auf allen drei Ebenen Seele, Psyche und Körper werden Sie von Biomineralien in Ihrem Entwicklungsprozess unterstützt.

Die Grenze zwischen den Störungen der Seele und jenen der Psyche verläuft unscharf. Häufig vermischen sich beide Bereiche.

Seelische Störungen können durch eine Trennung vom

göttlichen Bewusstsein verursacht werden. Die Seele stellt gewissermaßen die Nabelschnur dar, die uns mit dem Göttlichen verbindet. Ist die Verbindung intakt, sind wir im Fluss und fühlen uns gut.

Psychische Störungen basieren meist auf frühkindlichen Persönlichkeitsstrukturen und Verhaltensmustern, die entwickelt und verfeinert wurden, um Aufmerksamkeit und Liebe zu erhalten. Ein Mensch, in dessen Elternhaus sich kein Urvertrauen entwickeln konnte, wird oft starre Strukturen aufweisen, die sich möglicherweise als psychische Störung manifestieren. Meist bleibt es den Psychotherapeuten überlassen, die tieferen Gründe der psychischen Störung herauszuarbeiten.

Die Sprache des Körpers

Der Körper überlässt die Symptomwahl nicht dem Zufall. Familienbedingte Lebensmuster, eigene Lebensweise und die in der Kindheit installierten Glaubenssätze spielen eine entscheidende Rolle.

Jedem Organ sind bestimmte Themen zugeordnet, z. B.:

- *Lunge*: Kommunikation
- *Galle*: Wut
- *Leber*: Trauer
- *Bauchspeicheldrüse*: Misstrauen

In Abhängigkeit von der Störung auf der psychischen bzw. seelischen Ebene treten körperliche Störungen an dem mit dem Problem in Verbindung stehenden Organ auf.

Krankheit ohne körperliche Symptome

Oft genug laufen Patienten von Arzt zu Arzt, und keiner kann einen Hinweis auf eine körperliche Störung finden. Meist werden sie als Simulanten oder Hypochonder abgestempelt. Im Sinne der Schulmedizin sind solche Menschen nicht krank, im Sinne der Gesundheitsdefinition der WHO aber sehr wohl.

Die meisten Ärzte verschließen sich nach wie vor der Tatsache, dass sich Krankheiten auch in den Auraschichten manifestieren. Leiden, die mittels Schulmedizin nicht nachweisbar sind, können für sensible Menschen durchaus sichtbar sein. Patienten, denen eine herkömmliche Diagnose bisher versagt geblieben ist, hilft oft die Arbeit an den Chakren, der Aura und an den Meridianen. Selbst starke Beschwerden können auf diesem Weg gelindert, viele sogar behoben werden.

Störung des Energieflusses

Es gibt Behandlungsmethoden, z. B. Akupressur, Akupunktur oder Chakraarbeit, die die Ursache einer Organstörung in der Blockade des Energieflusses sehen. Bei der Akupunktur werden die Meridiane mithilfe von Nadelimpulsen neu energetisiert, und damit wird der Energiefluss ausgeglichen. Bei anderen energetischen Heilmethoden wird der Zugang zum Energiefluss auf andere Weise gesucht. So gewinnen in der westlichen Naturheilkunde die sieben Hauptenergiezentren oder Chakren immer mehr an Bedeutung. Ist der Fluss eines Chakras oder mehrerer Chakren gestört, kommt es zu Symptomen und Erkrankungen. Die

Einbeziehung der Chakren ermöglicht es der Naturheilkunde, eine Verbindung zwischen Organsprache, Mineralmangel und den Symptomen herzustellen. Da die Chakren einen zentralen Bereich meiner Arbeit darstellen, werden sie in diesem Buch ausführlich behandelt.

Bei der Chakrenarbeit wird mit einem Farbcode gearbeitet. Jedes Organ ist einem Chakra zugeordnet und sollte in der entsprechenden Chakrafarbe schwingen. Zeigen sich andere Farben, lassen sich daran sowohl die Störung als auch das dahinter stehende übergeordnete psychische Muster ablesen. Über die Farben der Chakren können Rückschlüsse auf die tieferen Ursachen der Störung gezogen werden. Sie stehen in unmittelbarer Verbindung zur Organsprache.