

MATTHIAS VETTE | STEFFEN LOHRER



# *HOLISTIC* **HEALING**

*NEUE WEGE DER  
GANZHEITLICHEN  
HEILUNG*

**MOMANDA**

© 2024 des Titels »Holistic Healing« von Matthias Vette und Steffen Lohrer  
(ISBN 978-3-95628-079-5) by Momanda GmbH, Rosenheim.  
Nähere Informationen unter [www.momandaverlag.de](http://www.momandaverlag.de)

## Einleitung

Willkommen auf deiner Reise zu ganzheitlicher Heilung und einem Leben voller Fülle und Zufriedenheit! Du stehst am Anfang eines Weges, der von Erkenntnis und tiefem Verstehen geprägt ist. Jeder Schritt, den du gehst, jeder Atemzug, den du nimmst, führt dich näher zu dir selbst und erweckt die unermessliche Selbstheilungskraft, die in dir steckt. Diese Reise ist eine Einladung, über die Grenzen des Bewussten hinauszuschreiten und das wahre Potenzial deines Seins zu erkunden.

In diesem Buch bieten wir einen ganzheitlichen Ansatz zur Heilung, der die Perspektiven und Methoden der Schulmedizin nicht ausschließt, sondern sie als Bestandteil eines umfassenden Systems der Genesung betrachtet. Aber anstatt den Menschen nur als jemanden mit einer Ansammlung von Symptomen zu betrachten und vorschnell zu einer Behandlung mit Medikamenten zu raten, wollen wir an dieser Stelle tiefer blicken. Denn schauen wir nicht genau hin, besteht die Gefahr, dass der Patient ein paar Wochen nach seinem Arztbesuch wieder vor demselben oder einem ganz anderen Problem steht.

Wir möchten, dass du dir andere, tiefgründigere Fragen stellst, die einen ganzheitlichen Ansatz zur Heilung verfolgen. Wir streben danach, das gesamte Spektrum deines Seins zu erkunden. Wir erkennen die Bedeutung des Unterbewusstseins und den Einfluss deiner Gedanken auf deine Gesundheit an und zeigen, wie du durch Bewusstwerdung und Veränderung deiner inneren Einstellungen deine Gesundheit maßgeblich beeinflussen kannst.

Indem wir uns von der rein symptomatischen Behandlung lösen und stattdessen die grundlegenden Ursachen von Unwohlsein und Krankheit betrachten, eröffnen wir einen Weg, der nicht nur zur Linderung von Symptomen, sondern zur wahren Heilung führt. Dank dieses Perspektivenwechsels können wir gemeinsam mit dir einen

Pfad der Heilung beschreiten, der alle Aspekte deines Seins – körperlich, emotional, mental und spirituell – umfasst und integriert.

Wir beginnen mit einer intensiven Betrachtung der Ursachen von Krankheiten, die nicht nur auf der physischen Ebene von Viren oder Bakterien liegen, sondern auch in psychologischen und energetischen Mustern verwurzelt sind. Wir möchten dir zeigen, wie deine Gedanken und Emotionen dein energetisches Feld und letztlich dein Bewusstsein und somit deine Gesundheit beeinflussen.

Die Reise zur Heilung, die wir dir vorstellen, erfolgt schrittweise und auf verschiedenen Ebenen: Zuerst erkunden wir die mentale Ebene deiner Gesundheit. Dieser Schritt verdeutlicht die enorme Macht, die unser Denken und unsere innersten Überzeugungen auf unseren körperlichen und seelischen Zustand haben. Wir erforschen diesen Bereich gründlich und unterstützen dabei, nicht nur ein tieferes Selbstverständnis zu entwickeln, sondern auch positiver über uns selbst zu denken und hinderliche sowie unzutreffende Überzeugungen loszulassen.

Auf der emotionalen Ebene nehmen wir eine gründliche Betrachtung vor, indem wir uns damit auseinandersetzen, welche Situationen uns aus unserer Mitte bringen und uns emotional herausfordern. Wir erforschen, was uns triggert und wie wir unsere Reaktionen besser verstehen und steuern können, um sicherzustellen, dass sie uns nutzen, statt zu schaden. Diese Phase der Heilungsreise ist entscheidend, denn sie lehrt uns, Autonomie über unsere emotionalen Zustände zu erlangen. Wir erkennen, dass nicht die äußeren Umstände unser Wohlbefinden bestimmen, sondern die Art und Weise, wie wir auf sie reagieren. Indem wir üben, unsere emotionalen Reaktionen bewusster wahrzunehmen, eröffnen wir uns den Weg zu mehr Resilienz und energetischer Klarheit. Diese Erkenntnisse auf der mentalen und emotionalen Ebene sind eingebettet in die energetische Ebene und in die Bewusstseins-ebene. Sie ermöglichen es uns, eine gesunde Distanz zu den Her-

ausforderungen des Lebens zu wahren, unsere Reaktionen bewusst zu wählen und dadurch eine stärkende und heilsame energetische Ausstrahlung zu kultivieren.

Schließlich erheben wir uns auf die Ebene des Bewusstseins, der umfassendsten aller Ebenen. In diesem Abschnitt des Buches gelangen wir zur Erkenntnis, dass wir untrennbar mit allem verbunden sind und dass wahre Genesung im Bewusstsein beginnt. Es ist dieser letzte Schritt, der eine dauerhafte, innere Heilung ermöglicht.

Durch die Verknüpfung dieser verschiedenen Aspekte bieten wir einen neuartigen, ursprünglichen Ansatz, der alle Ebenen unseres Seins einschließt und damit eine umfassende, ganzheitliche Gesundheit anstrebt.

Nachdem wir uns auf die Reise der Selbstheilung und des persönlichen Wachstums begeben haben, öffnet sich ein weiterer, ebenso wichtiger Pfad: die energetische Heilung anderer. Fernheilung unterstreicht die Kraft unserer Gedanken und die Bedeutung der Intention. Sie lehrt uns, dass unsere innere Haltung und unser Wunsch, anderen Gutes zu tun, direkte Auswirkungen auf die physische und energetische Welt haben. Diese Praxis erinnert uns daran, dass Heilung nicht auf physische Interaktionen beschränkt ist, sondern ebenso durch die reine Kraft des Geistes und des Herzens erfolgen kann. Wir erkennen, dass die Liebe und Fürsorge, die wir anderen senden, eine messbare Wirkung hat und zur Heilung beiträgt. Obwohl wir physisch voneinander getrennt sein mögen, ist auf energetischer Ebene alles miteinander verbunden, und gemeinsam können wir in dieser Verbundenheit für das höhere Wohl wirken.

Heilung geschieht im Hier und Jetzt – nicht in der Vergangenheit, die wir nicht ändern können, und nicht in einer Zukunft, die noch nicht existiert. Der Moment, in dem du atmest, in dem du fühlst und lebst, ist der einzige Zeitpunkt, an dem wahre Veränderung stattfindet. Das Loslassen von allem, was uns nicht mehr dient –

seien es Gedanken, Gefühle oder Beziehungen –, ist ein Akt der Befreiung. Innere Gelassenheit entsteht durch ein höheres Bewusstsein und ist nicht abhängig von äußeren Umständen oder anderen Menschen. Es erlaubt uns, leichter zu werden und Platz für Neues zu schaffen. Es ist ein Prozess, der Mut erfordert, denn es bedeutet auch, sich von Teilen unserer Identität zu verabschieden, die wir für unveränderlich hielten.

Die Stärkung unserer Präsenz im Jetzt ist das Fundament, auf dem wir bauen. Es ist die Praxis, in jedem Moment vollständig anwesend zu sein, mit all unseren Sinnen, Gedanken und Gefühlen. Diese Art der Präsenz ermöglicht es uns, das Leben in seiner ganzen Fülle zu erfahren und bewusst Entscheidungen zu treffen, die unser Wohlbefinden fördern.

Die Reise der Heilung ist auch eine Reise der Selbstliebe und des Mitgefühls – für uns selbst und für andere. Es ist die Erkenntnis, dass wir alle miteinander verbunden sind, dass unser Wohlergehen untrennbar mit dem Wohlergehen unserer Mitmenschen und unserer Umwelt verbunden ist.

In der Akzeptanz, dass Heilung ein fortlaufender Prozess ist, liegt große Weisheit. Es gibt kein endgültiges Ziel, kein perfektes Stadium des Seins. Jeder Tag bietet neue Gelegenheiten zum Wachsen, zum Lernen und zum Heilen. Wir sind nie fertig; wir entfalten uns ständig neu.

Wir laden dich ein, diese Reise mit Offenheit und Neugier zu beginnen. Lass dich von den Geschichten, Praktiken und Erkenntnissen in diesem Buch inspirieren. Erinnerung dich daran, dass du der Schöpfer deines Lebens bist und dass in dir eine unendliche Quelle von Kraft, Weisheit und Liebe ruht. Gemeinsam treten wir diesen Weg an – einen Weg, der uns durch die Tiefen unseres Seins führt und uns lehrt, in jedem Moment das Wunder des Lebens zu erkennen und zu schätzen. Die Heilung geht weiter, und sie beginnt mit dir.

Zur energetischen Unterstützung bei der Lektüre dieses Buches lädt dich Steffen Lohrer zur wöchentlichen **Heilmeditation** mittwochs und sonntags ein!

Zum Zeitpunkt der Erstauflage dieses Buches zählen wir rund 6000 Meditierende, und die Gruppe wächst von Tag zu Tag. Jede Woche erreichen uns berührende Rückmeldungen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Neben vielen positiven Effekten bezüglich Heilung von Körper, Geist und Seele hat diese Meditation auch Einfluss auf das kollektive Bewusstsein. Inzwischen belegen einige wissenschaftliche Studien, dass eine Gruppenmeditation sehr positive Auswirkungen auf das Umfeld hat.

In der gemeinsamen Heilmeditation, die jeden Mittwoch und jeden Sonntag nur 15 Minuten lang durchgeführt wird, bauen alle Teilnehmer mit vereinten Gedanken eine große energetische Kraft von Liebe und Mitgefühl auf, die in den Meditations-Sessions auch an alle anderen Menschen und Lebewesen ausgestrahlt wird.

Information und Anmeldung:  
[www.lohrer-coaching.de/heilmeditation](http://www.lohrer-coaching.de/heilmeditation)



# GRUNDLAGEN DER SELBSTHEILUNG UND GANZHEITLICHEN HEILUNG

**A**uf dem Weg zur Genesung begegnen Menschen verschiedenen Herausforderungen und müssen oft experimentieren, um herauszufinden, welcher Ansatz wirksam ist. Es ist wichtig, trotz Rückschlägen den Mut nicht zu verlieren, da jeder Versuch wertvolle Erkenntnisse bringen und dem Fortschritt dienen kann. Heilung, die nachhaltig wirken soll, muss auf allen Ebenen stattfinden. Dies umschließt eine ganzheitliche, dauerhafte Gesundheit auf mentaler, emotionaler, physischer, energetischer und bewusstseinsmäßiger Ebene. Heilung wird als ein allumfassender Prozess verstanden, der tiefer geht als die bloße Behandlung von Symptomen und stattdessen nach den Wurzeln der Probleme sucht.

Im Gegensatz zur Schulmedizin, die häufig noch auf dem Maschinenmodell – das heißt einem mechanistischen Weltbild – von Descartes basiert, nimmt die ganzheitliche Medizin den Menschen auf allen Ebenen in den Blick. Sie betrachtet das gesamte Bild, nicht nur die einzelnen »Bestandteile«, aus denen der Körper besteht.

Über die materialistische Ebene hinaus setzen wir uns mit unterschiedlichen Aspekten der Gesundheit auseinander, um langfristige Heilung zu erzielen. Statt den Menschen als zusammengesetzten Apparat zu verstehen, möchten wir einen achtsamen Blick auf alle Ebenen richten. Diese allumfassende Betrachtung ist in der heutigen Zeit und in unseren Kulturkreisen weitestgehend verloren gegangen.

Durch eine solche integrative Herangehensweise wird der Einzelne nicht nur als Patient mit einer Krankheit gesehen, sondern als ein ganzes Wesen mit körperlichen, geistigen und seelischen Bedürfnissen. Wir erkennen, dass Umwelt, Lebensstil und soziale Faktoren eine entscheidende Rolle im Heilungsgeschehen spielen und dass die emotionale und spirituelle Unterstützung genauso wichtig ist wie die physische Behandlung. So fördern wir nicht nur die Genesung, sondern unterstützen auch die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden auf einer tieferen Ebene, womit wir den Grundstein für dauerhafte Gesundheit und Vitalität legen.

In der industrialisierten Welt blickt die Medizin einseitig auf die materialistischen Aspekte des Menschen. Der Körper wird nach Mechanismen und Funktionsweisen kategorisiert und schlussendlich nach Symptomen abgeklopft. Wer kennt es nicht: das Abklopfen im Brust- und Rückenbereich, wenn man beim Arzt sitzt. Im Sinne des Maschinenmodells von Descartes werden die einzelnen Segmente des Menschen unter die Lupe genommen. Drehen wir also an diesem Rädchen hier im Kniegelenk, wird dadurch der gesamte Bewegungsapparat positiv beeinflusst und wir erhalten eine Besserung der Situation, weil die Schmerzen beim Gehen gelindert sind.

Wir werden an dieser Stelle jedoch auch festhalten müssen, dass die Heilung oft zeitlich begrenzt ist. Schon nach kurzer Zeit tauchen entweder dieselben Symptome wieder auf oder es meldet sich eine andere Stelle im Körper mit neuen Symptomen, die es zu behandeln gilt.



Die westliche, herkömmliche Schulmedizin verschreibt sich in aller Regel dem Prinzip von Ursache und Wirkung. Der Fokus liegt hierbei hauptsächlich auf den Symptomen, die sodann nach einer schematischen Arbeitsweise, anhand eines Rasters abgearbeitet werden. Wir haken die Befindlichkeiten des Menschen auf einer Liste ab. Die Frage nach den Ursachen oder die Erkenntnis, dass Krankheiten ihren Ursprung auf mehreren Ebenen, beispielsweise auf mentaler, emotionaler und – damit verbunden – auf energetischer Ebene haben können, wird weitgehend ausgeblendet. Krankheiten werden hier auf rein mechanischer Ebene behandelt, stur nach Rastern, Definitionen und den damit verbundenen Handlungs-direktiven.

Auf der Suche nach den Ursachen für die Symptome werden wir jedoch nicht um die Feststellung herumkommen, dass dieser einseitige Ansatz oft nicht ausreicht. Die Frage, was dahintersteckt, führt uns letztlich dazu, die verschiedenen Ebenen zu durchleuchten. Diese benötigen Beachtung und Achtsamkeit. Tiefgehende, dauerhafte Heilung findet nur auf allen Ebenen statt. Mit der notwendigen Fürsorge wenden wir uns dem Ganzen zu und fragen nach der körperlichen, mentalen, emotionalen, energetischen Ebene und der Bewusstseinssebene.

Ein zentrales Prinzip auf dem Weg der Transformation und der nachhaltigen, ganzheitlichen Heilung ist die Kommunikation.

Ohne das Aussprechen von Gedanken, das Teilen von Gefühlen, das Öffnen des Herzens und das Gespräch mit sich selbst und anderen ist es oft nicht möglich, Heilung auf allen Ebenen zu erfahren. Diese Kommunikationsformen sind vergleichbar mit dem Navigieren in einer unbekanntem Welt ohne Orientierung, ohne Landkarte oder grundlegende Richtungsanweisungen. Man müsste jeden noch so kleinen Stein umdrehen und jedes Staubkorn untersuchen, um die Hindernisse auf dem Weg zu einem erfüllten

und gesunden Leben zu identifizieren. Ohne offene Kommunikation kann der Weg zur Heilung unnötig verlängert und erschwert werden, was nicht selten zu weiteren Symptomen und Krankheiten führt, die zuvor nicht existierten.

Kommunikation ist bei der Heilung unerlässlich. Sie ermöglicht es uns, den Ursachen von Disharmonien und Krankheiten auf den Grund zu gehen. Indem wir uns offen mitteilen, können wir oft einen längeren Weg des Leidens vermeiden und so direkter zur Lösung gelangen. Darüber hinaus kann uns das Teilen unserer tiefsten Gedanken und Gefühle eine kathartische Erfahrung schenken, die allein schon therapeutisch wirken kann.

Indem wir uns kritische Fragen stellen – wer wir sind, wie unsere Herkunft und unsere Vergangenheit uns geprägt haben, wo und wann unser Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist – und nach den tieferen Gründen für unsere Lebensumstände suchen, leiten wir eine Transformation ein. Diese Selbstreflexion kann den Weg zu innerer Gelassenheit und zum Frieden bahnen, indem sie uns ermöglicht, bewusster zu leben und Entscheidungen zu treffen, die unser Wohlbefinden grundlegend verbessern.

»Die wirkliche Entdeckungsreise besteht nicht darin,  
neue Landschaften zu erforschen, sondern darin,  
Altes mit neuen Augen zu sehen.«

■ Marcel Proust

Studien belegen, dass Menschen selbst solche Krankheiten überstehen können, die als unheilbar gelten, und dass Spontanheilungen durchaus vorkommen.<sup>1</sup> Solche Heilungen sind belegt, doch mit dem herkömmlichen Modell der Schulmedizin lassen sie sich oft schwer erklären.

In der klassischen Schulmedizin, wo ein Arzt wegen des gängigen Gesundheitssystems oft nur wenige Minuten Zeit in seine Patienten investieren kann, ist es natürlich schwierig, tiefergehende Untersuchungen durchzuführen, um die Ursachen von Krankheiten zu ergründen. Die kurze Zeit reicht meist nur aus, um Symptome zu betrachten und eine medikamentöse Behandlung zu verschreiben, ohne die eigentlichen Ursachen des Unwohlseins zu hinterfragen.

Eine Grenze der Schulmedizin zeigt sich eben in der eingeschränkten Kommunikation und in der Zurückhaltung, verborgene Zusammenhänge und Verbindungen zwischen verschiedenen Ebenen zu erforschen. In speziellen Retreats für chronisch Kranke, die wir organisiert haben und in denen Ärzte, Psychologen, Heilpraktiker und Heiler zusammenarbeiten und sich die nötige Zeit für ihre von der Schulmedizin »austherapierten« Patienten nehmen, kommen hingegen ganz andere Ergebnisse zustande. Die intensive Fürsorge und Achtsamkeit, die den Teilnehmenden entgegengebracht wird, hat dazu geführt, dass selbst vermeintlich unheilbare Krankheiten wie Epilepsie oder Diabetes geheilt werden konnten.

Diese Heilungen, sei es die Reduzierung von ADHS-Symptomen oder eine dramatische Verbesserung der Sehschärfe, mögen mit herkömmlicher Schulmedizin nicht erklärbar sein, doch die Ergebnisse, die durch ganzheitliche Ansätze erzielt worden sind, sind unbestreitbar.

Die Stärke der ganzheitlichen Medizin und der damit einhergehenden Heilungsmethoden liegt in der Erkenntnis, dass alle Bestandteile unseres Körpers materiell und energetisch miteinander vernetzt sind. Streben wir ganzheitliche Heilung an, dann ist es essenziell, dass wir uns für neue Ansätze öffnen und von gewohnten Verhaltensmustern ablassen, beispielsweise vom reflexartigen Griff zur Schmerztablette. Ganzheitliche Heilung bietet uns die Gelegenheit, unsere Perspektive zu ändern und den Körper in seiner

Gesamtheit zu betrachten – nicht bloß als eine Ansammlung von Organen und Einzelteilen, sondern als ein komplexes, ineinandergreifendes System.

Aus dieser Betrachtungsweise ergibt sich ein veränderter Umgang mit uns selbst, der uns dazu befähigt, die umfassenden Verbindungen zwischen Gedanken, Emotionen und körperlichen Reaktionen zu verstehen. Dies ist ein zentraler Aspekt in der Psychoneuroimmunologie. Die entscheidende Frage lautet daher: Welche Gedanken und Emotionen in uns lösen körperliche Reaktionen aus?

Der Perspektivwechsel in der ganzheitlichen Medizin umfasst, dass körperliche Symptome nicht mehr einfach als Krankheiten gesehen werden, die behandelt werden müssen. Stattdessen betrachten wir diese Symptome als Botschaften unserer Seele an uns selbst. Uns wird mitgeteilt, welche Themen in uns noch nicht gelöst sind, was über das körperliche Symptom nach außen dringt.

In den 1990er-Jahren hat die amerikanische Neurowissenschaftlerin Candace Pert in ihrem bahnbrechenden Buch *»Moleküle der Gefühle: Körper, Geist und Emotionen«* erörtert, wie Gedanken die Hirn-Blut-Schranke überwinden und Informationen an die Zellen im Körper übertragen. Pert argumentiert in ihrem Werk, dass Emotionen eine biochemische Grundlage haben und durch Neuropeptide und ihre Rezeptoren vermittelt werden. Diese biochemischen Vermittler fungieren als eine Art Brücke zwischen Körper und Geist und beeinflussen sowohl unsere emotionalen als auch unsere körperlichen Zustände.

Pert beschreibt, wie Emotionen im Körper als Hilferufe der Seele manifestiert werden, die wir als deutliche Signale wahrnehmen sollten. Durch das Verständnis dieser Zusammenhänge sind wir in der Lage, gezielt auf unsere inneren Themen einzugehen. Wenn wir aufmerksam werden, genau hinsehen und unsere Emotionen sowie Bedürfnisse mehr ausleben, können sich bestehende Blockaden

lösen. Dies führt dazu, dass wir wieder stärker fühlen, sich unser Organismus bewegt, in Fluss kommt und der Weg zur Heilung geebnet wird. Ungelebte Emotionen hingegen, die sich nicht frei entfalten können, blockieren diesen Fluss und manifestieren sich oft in Form von körperlichen Symptomen.

Das Verständnis für die Verbindung zwischen Körper und Geist, zwischen unseren Gefühlen und den daraus resultierenden körperlichen Symptomen erschließt sich uns erst durch eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Pert unterstreicht die Bedeutung der Wechselwirkungen zwischen unseren emotionalen Zuständen und unserer körperlichen Gesundheit und betont nachdrücklich, dass der Geist und der Körper untrennbar miteinander verbunden sind. Ihr Werk zeigt auf, dass nur durch eine ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist und Emotionen ein besseres Verständnis und eine effektivere Heilung möglich sind.

Candace Pert ermutigt uns, die traditionelle Auffassung von Gesundheit und Krankheit zu hinterfragen, und bietet einen wissenschaftlich fundierten Rahmen, um zu verstehen, wie tiefgreifend unsere Emotionen unsere Gesundheit beeinflussen können. Ihre Forschungen liefern entscheidende Erkenntnisse darüber, wie durch die bewusste Pflege unserer emotionalen Welt nicht nur unser seelisches, sondern auch unser physisches Wohlbefinden verbessert werden kann. Ihr Ansatz macht uns auf alternative medizinische Sichtweisen aufmerksam, in denen die Behandlung des Menschen als untrennbares Ganzes im Vordergrund steht und in denen die Förderung des emotionalen Gleichgewichts als Schlüssel zur Heilung angesehen wird.

In verschiedenen Kulturkreisen weltweit wird Medizin auf eine Weise praktiziert, die sich stark von der westlichen Medizin unterscheidet. Besonders in asiatischen Ländern wie China, Japan und Indien wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, der über die rein

körperliche Behandlung hinausgeht und alle Ebenen des menschlichen Seins berücksichtigt. In diesen Kulturen wird Gesundheit nicht als bloßes Fehlen von Krankheit angesehen, sondern als ein Zustand umfassenden Wohlbefindens, das körperliche, emotionale und spirituelle Aspekte miteinbezieht.

In China ist die **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)** mit ihren vielfältigen Praktiken wie Akupunktur, Kräutermedizin und Qigong fest in das Gesundheitssystem integriert. Diese Methoden bieten nicht nur ergänzende Behandlungsformen neben der westlichen Medizin, sondern zugleich einen eigenständigen Ansatz, der darauf abzielt, die verschiedenen Ebenen der menschlichen Gesundheit anzusprechen. Das Zentrum dieser Praktiken bildet die Regulation und Harmonisierung der Lebensenergie Qi, die als fundamentale Kraft hinter allen Lebensprozessen betrachtet wird. Durch gezieltes Einwirken auf das energetische System des Körpers strebt die TCM danach, das Gleichgewicht wiederherzustellen und somit die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden zu schaffen.

Ähnlich gestaltet sich die Herangehensweise in Japan mit der **Kampo-Medizin**, einer traditionellen Arzneipflanzenmedizin, die ebenfalls oft in Kombination mit westlichen medizinischen Techniken angewendet wird. Kampo basiert auf den Prinzipien der Balance und Harmonie innerhalb des Körpers und bezieht sich, ähnlich wie die TCM, auf die energetische Ebene des Seins. Neben der Verwendung von Heilkräutern umfassen die Kampo-Praktiken auch Methoden, die darauf abzielen, den Energiefluss im Körper zu verbessern und das energetische Gleichgewicht zu fördern. Diese ganzheitlichen Ansätze erkennen an, dass echte Gesundheit mehr ist als die bloße Abwesenheit von Krankheit, und betonen die Bedeutung der energetischen Balance für das allgemeine Wohlbefinden.

Indien wiederum bringt seinen eigenen reichen Schatz an traditionellen Heilmethoden durch das jahrtausendealte **Ayurveda-**

System ein, das eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen vornimmt und sowohl physische als auch geistige Gesundheit durch natürliche Heilkräuter, Diät, Meditation und körperliche Übungen wie Yoga fördert. Ayurveda zielt darauf ab, das Gleichgewicht zwischen den drei Doshas (Konstitutionstypen) Vata, Pitta und Kapha herzustellen, was für die Erhaltung von Gesundheit und die Prävention von Krankheiten als entscheidend angesehen wird.

Diese traditionellen Gesundheitssysteme aus China, Japan und Indien bieten nicht nur alternative Behandlungsmethoden, sondern auch tiefere Einblicke in die komplexen Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Umwelt. Sie lehren uns, dass eine wahrhaft heilende Praxis jene ist, die die menschliche Person in ihrer Gesamtheit erfasst und behandelt, wodurch ein harmonisches Zusammenspiel aller Lebensaspekte gefördert wird.

In Indien wird Ayurveda, mit seiner ganzheitlichen Betrachtung des Menschen, parallel zur Schulmedizin praktiziert. Ayurveda basiert auf der Idee, dass Gesundheit und Wohlbefinden aus der Balance zwischen Körper, Geist und Seele resultieren. Die Lehren des Ayurveda zielen darauf, nicht nur physische, sondern auch psychische und spirituelle Aspekte der Gesundheit zu behandeln. Dabei wird die individuelle Konstitution eines jeden Menschen berücksichtigt. Ayurveda ist besonders wirksam in der Behandlung von chronischen Krankheiten, bei denen konventionelle Medizin oft an ihre Grenzen stößt, und spielt eine wichtige Rolle in der Prävention sowie in der Rehabilitation.

Durch die Integration von Ernährungsempfehlungen, pflanzlichen Präparaten, Körperübungen und meditativen Praktiken fördert Ayurveda die Selbstheilungskräfte des Körpers und strebt eine harmonische Balance der Lebensenergien an, was die energetische Ebene des Seins direkt anspricht und nährt.

Diese Beispiele zeigen, wie in anderen Kulturkreisen ein Verständnis dafür besteht, dass Gesundheit und Heilung nicht nur phy-

sische, sondern auch geistige, emotionale und energetische Aspekte umfassen. Durch die Integration traditioneller Heilmethoden mit moderner Medizin bieten diese Kulturen einen umfassenderen, auf das Wohl des gesamten Menschen ausgerichteten Ansatz.

Aber auch in der westlichen Welt gibt es etablierte Praktiken, die eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen fördern und von vielen Menschen in Anspruch genommen werden. Ein prominentes Beispiel ist die Homöopathie, eine auf den Prinzipien von Samuel Hahnemann basierende Heilmethode. Diese Heilpraxis beachtet nicht nur die körperlichen Symptome, sondern nimmt auch die Persönlichkeit, Emotionen und den geistigen Zustand des Patienten in den Fokus.

Homöopathische Mittel werden individuell auf den Patienten abgestimmt, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren und zu stärken. Die Auswahl eines homöopathischen Mittels beruht auf einer intensiven Anamnese, damit der Therapeut ein umfassendes Verständnis des Patienten und seiner Beschwerden erlangt. So gelingt es Homöopathen, das Mittel zu finden, das am besten zur Gesamtheit der Symptome und zur Konstitution des Patienten passt.

Diese individuelle Herangehensweise berücksichtigt eine Vielzahl von Faktoren, einschließlich der physischen Beschaffenheit, der emotionalen Neigungen und der Lebensgeschichte des Patienten, wodurch eine sehr persönliche Behandlung möglich wird. Auf diese Weise unterstützt die Homöopathie nicht nur die körperliche Heilung, sondern fördert auch ein besseres emotionales und geistiges Wohlbefinden.

Die Homöopathie, oft als sanfte Heilkunst beschrieben, arbeitet darauf hin, die Lebenskraft des Patienten zu harmonisieren und das natürliche Gleichgewicht wiederherzustellen. Diese Methode unterstreicht den Glauben, dass der Körper von Natur aus bestrebt ist,



sich selbst zu heilen, und dass die richtige Anregung dieser Selbstheilungskräfte zu dauerhafter Gesundheit führen kann.

»Die Kraft, die den Körper erschaffen hat,  
ist auch fähig, den Körper zu heilen.«

■ Dr. Joe Dispenza

In erster Linie müssen wir erkennen, dass wir **in uns selbst einen Heilungsmechanismus** tragen. Schneiden wir uns mit einem Messer, so können wir beobachten, wie sich die Wunde nach einer Weile von selbst wieder verschließt. Wir sind in der Lage, diese natürlichen Mechanismen zu nutzen und die Selbstheilung in uns zu aktivieren. Wir haben die Kraft, uns selbst zu ermächtigen und uns von den vorgegebenen Diagnosen der Schulmedizin zu lösen. Indem wir unseren inneren Selbstheiler aktivieren, gewinnen wir die Kontrolle zurück. Wir treten in Kontakt mit unserem höheren Selbst und ermöglichen langfristige und ganzheitliche Genesung. Die höhere Intelligenz, die Heilungsprozesse leiten kann, steht uns jederzeit zur Verfügung. Das Ziel der ganzheitlichen Heilung liegt darin, den in uns schlummernden Selbstheiler zu wecken, zu stärken und dauerhaft zu erhalten. Zudem ist unser wahres Selbst von Natur aus unbegrenzt und war im Kern immer gesund und heil.

In Situationen, in denen wir uns ausschließlich auf die klassische Schulmedizin verlassen, besteht die Gefahr, dass sich die Diagnose einer schweren Krankheit tief in unserem Unterbewusstsein verankert, besonders wenn wir das Gefühl haben, unsere Eigenverantwortung zu verlieren. Viele Patienten neigen dazu, fest an eine Diagnose zu glauben, wenn sie von einer anerkannten Autorität übermittelt wird. Das erschwert es sehr, aus dieser festgefah-

renen emotionalen Haltung herauszukommen, besonders im Sinne einer ganzheitlichen Heilung, die über die mechanische Ebene hinausgeht. Dadurch verlieren diese Patienten die Kraft, sich auf den Selbsteiler zu besinnen, und die Chance auf Heilung sinkt.

Etliche Studien haben nachgewiesen, dass eine positive Einstellung eine direkte Auswirkung auf den Krankheitsverlauf und die Heilungsmöglichkeiten hat. Optimistische Menschen werden weniger krank, und wenn sie es doch werden, bewältigen sie den Heilungsprozess schneller.<sup>2</sup> Eine Befragung von Krebspatienten hat gezeigt: Patienten der Gruppe A, die sich ein positives Mindset erhalten haben, hatten im Vergleich zur Testgruppe B mit einer nüchternen oder gar pessimistischen Haltung eine 40 Prozent höhere Überlebensrate.

Ähnliche Befunde können wir aus der sogenannten Nonnenstudie ziehen, einer faszinierenden, umfangreichen Forschungsarbeit, die in einem Kloster durchgeführt wurde. Nonnen wurden hinsichtlich ihrer Haltung, inneren Einstellung zum Leben und ihres allgemeinen Zustands befragt.<sup>3</sup> Ein großer Vorteil des Klosters als Studienort war die Tatsache, dass die Umgebungsbedingungen für alle Teilnehmerinnen identisch waren: das Essen, die täglichen Routinen, die umgebenden Menschen und die allgemeinen Lebensumstände. Diese Konstanz der Bedingungen schuf ideale Voraussetzungen, um tiefgehende Erkenntnisse anzustreben. Dieser kontrollierte Rahmen ermöglichte es den Forschern, die Auswirkungen der inneren Einstellung auf die Gesundheit und Lebensdauer präzise zu messen, ohne dass externe Variablen die Resultate verzerren konnten.

Die Ergebnisse dieser langfristig angelegten Studie waren bemerkenswert. Sie zeigten, dass jene Nonnen, die eine optimistische, dankbare Lebenseinstellung hatten, im Durchschnitt acht Jahre län-

ger lebten als ihre pessimistisch gestimmten Mitschwestern mit ihrer defizitären Sichtweise auf das Leben. Dieser Befund unterstützt die These, dass eine positive Grundeinstellung nicht nur zu einer geringeren Krankheitsanfälligkeit führen kann, sondern im Krankheitsfall auch eine schnellere Heilung bewirken kann. Es lässt vermuten, dass die psychische und emotionale Verfassung einen direkten und messbaren Einfluss auf die physische Gesundheit hat.

Diese Studie unterstreicht die Bedeutung der psychischen Gesundheit als essenziellen Bestandteil des allgemeinen Wohlbefindens und der Lebenserwartung. Sie wirft ein Licht darauf, wie stark unsere Gedanken und Gefühle unsere biologischen Funktionen beeinflussen können.

Eine weitere Studie belegt, dass glückliche Beziehungen die Gesundheit fördern.<sup>4</sup> Wenn wir uns in einem Umfeld bewegen, in dem wir uns wohlfühlen, geliebt werden, von Freunden umgeben sind, die uns wirklich sehen; wenn wir von Menschen geschätzt werden, so wie wir sind, ohne uns verbiegen und verändern zu müssen; wenn wir einen Partner haben, der sich um uns kümmert; wenn wir in Liebe sind, unser Herz weit geöffnet ist, dann hat dies einen direkten und signifikanten Einfluss auf die Geschwindigkeit der Gesundung.

Andere Untersuchungen zeigen, dass Dankbarkeit im Genesungsprozess ebenfalls besonders wichtig ist.<sup>5</sup> Heilung ist letztendlich auch eine Frage des Fokus. Es ist erwiesenermaßen gesünder, die eigene Aufmerksamkeit auf das zu richten, was wir bereits besitzen und was positiv ist, anstatt sich auf Defizite und Negatives zu konzentrieren. Indem wir es schaffen, unseren Blick auf das Gute zu lenken und Dankbarkeit zu praktizieren, fördern wir unsere innere Gelassenheit; sie ist nicht nur ein Zustand der Ruhe, sondern auch ein Wegbereiter für Heilung und Wohlbefinden.

Ebenfalls zeigt sich in besagten Studien, dass Menschen, die beispielsweise an Depressionen erkrankt sind, mit einem Dankbarkeitstagebuch schneller gesundeten (Hinweis auf ein Dankbarkeitstagebuch siehe auch gegen Ende von Kapitel 6). Der Fokus macht hierbei den Unterschied, obwohl die sonstige Behandlung und Medikation für alle Testpersonen gleich waren.

Die Forschung belegt außerdem, dass das Vorhandensein eines Lebenssinns entscheidend zur Gesundheit beiträgt.<sup>6</sup> Während wir Tätigkeiten nachgehen und Handlungen vollziehen, die aus tiefstem Herzen kommen und sowohl uns selbst als auch andere Menschen bereichern, schöpfen wir eine besondere Energie; sie hat eine nachweislich positive Auswirkung auf unsere Gesundheit.

Tätigkeiten, die mit Leidenschaft und Hingabe ausgeführt werden, verleihen uns nicht nur ein Gefühl der Erfüllung, sondern auch der Zufriedenheit und des Glücks. Diese emotionalen Zustände beeinflussen direkt unser körperliches Wohlbefinden. Sie können Stress reduzieren, das Immunsystem stärken und zur Verbesserung unserer allgemeinen Gesundheit beitragen. Ein Leben, das von solchen sinnstiftenden Aktivitäten geprägt ist, ermöglicht nicht nur persönliche Erfüllung, sondern verbessert auch messbar die Lebensqualität durch eine bessere Gesundheit und ein stärkeres Wohlbefinden.

Darüber hinaus hat ein sinnvolles Leben oft eine tiefere soziale Komponente. Indem wir unsere Leidenschaften teilen und das Leben anderer Menschen bereichern, schaffen wir Verbindungen und stärken unsere sozialen Netzwerke. Solche zwischenmenschlichen Beziehungen sind essenziell für unsere emotionale und psychische Gesundheit. Die Interaktion mit anderen fördert ein Gefühl der Zugehörigkeit und kann uns helfen, Gefühle von Isolation und Einsamkeit zu überwinden, was wiederum unsere mentale Gesundheit positiv fördert.

Wenn wir ein Leben führen, das tief mit unseren Werten und Überzeugungen verbunden ist, stärken wir unser soziales Umfeld und fördern darüber hinaus unsere eigene Gesundheit auf vielfältige Weise. Das Verfolgen von Zielen, die uns wichtig sind und die einen positiven Einfluss auf andere haben, erzeugt eine Form von innerer Zufriedenheit, die nur schwer auf andere Weise zu erreichen ist. Solch ein sinnerfülltes Leben ist also nicht nur eine Quelle der Freude und des Glücks, sondern zugleich ein Schlüssel zur Erhaltung der Gesundheit und Vitalität.

Die meisten Studien zeigen einhellig, dass Heilung durchweg in einem entspannten Zustand entsteht und ein großer Baustein für lang anhaltende Gesundheit ist. Die Kämpfe, die wir gegen Situationen, gegen Menschen in unserem Umfeld und gegen Krankheiten führen, entziehen uns oft wertvolle Ressourcen, die für die Selbstheilung notwendig wären. Daher ist es von großer Bedeutung, sich **Entspannungsmethoden** wie die Meditation zu erschließen, um Ruhe zu finden, die wiederum die Aktivierung des inneren Heilers fördert.

Gerade durch regelmäßige **Meditation**, selbst wenn es täglich nur einige Minuten sind, erreichen wir eine innere Gelassenheit, von der sowohl unser Körper als auch unsere Seele profitieren. Diese Gelassenheit schafft die Grundlage für eine Heilung auf allen Ebenen und ermöglicht es uns, unser volles Heilungspotenzial zu entfalten.

»Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele  
und die Seele mit dem Körper zu heilen.«

■ Oscar Wilde