

Rosina Sonnenschmidt

Wege ganzheitlicher Heilkunst

Leseprobe

[Wege ganzheitlicher Heilkunst](#)

von [Rosina Sonnenschmidt](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b14488>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhalt

Geleitwort	VII	3.2 Die Rückkopplung oder „Verschränkung	41
Vorwort	IX	4 Anamnese - Wahrnehmung aller Energieebenen	43
Aus dem Konsum in die Eigenverantwortung - aus der Opferrolle in die Tat	X	4.1 Am Anfang nur das Beste	44
		<i>Übung: Atemzüge zählen</i>	47
		4.2 Kreativität.....	48
		<i>Übung: Etwas auf sich wirken lassen ..</i>	49
1 Wege zur Einfachheit	1	4.3 Begeisterung	51
1.1 Gehirnintegration	2	4.4 Inspiration.....	54
1.2 Der erste Eindruck	4	<i>Übung: Zeit für Inspiration</i>	55
1.3 Heilung - die gute Geschichte.....	5		
1.4 Die biologische Konflikt- und Reifezeit	6	5 Die ganzheitliche Diagnose	58
1.5 Die schöpferische Pause.....	8	5.1 Der Sinn der Diagnose.....	60
<i>Übung: Innehalten</i>	10	<i>Übung: Schatten und Licht</i>	62
<i>Übung: Pause erschaffen</i>	11	5.2 Das diagnostische Muster.....	62
1.6 Potenziale wahrnehmen.....	12	<i>Übung: Selbstehrerung</i>	63
1.7 Der schöpferische Akt	13		
<i>Übung: Den Zeitpunkt für die Seelenahrung nutzen</i>	15	6 Heilung - Lösung von Konflikten	65
1.8 Die Selbstheilungskräfte	16	6.1 Miasmatische Heilung.....	69
<i>Übung: Hellfühlen</i>	17	6.2 Zeit und Raum in der miasmatischen Heilung	73
		6.3 Archaische Konfliktmuster und ihre Heilung	75
2 Gesetzmäßigkeiten von Krankheit und Heilung	19	6.4 Männliche Revierkonflikte	79
2.1 Der Fehler - dein Freund	20	6.5 Weibliche Angst-Sorge-Konflikte.....	83
2.2 Die Heilungskrise - Zeichen des Wandels	25	<i>Übung: Umkehr zum neuen Weg</i>	86
2.3 Heilung ist Bewusstseinswandel	27	6.6 Bedrohte Existenz	88
2.4 Das Ziel	29	6.7 Schwere Enttäuschung	91
<i>Übung: 100 Gründe, weshalb ich heil und ganz werden will</i>	29	<i>Übung: Lösung systemischer Krankheitsmuster</i>	92
2.5 Die körperliche Herausforderung	30	6.8 Todesangst	94
<i>Übung: Die Körperbewegung beatmen</i>	31	6.9 Sexuelle Konflikte der gleichgeschlechtlichen Beziehung	98
2.6 Die Überschreitung der Schwelle.....	31		
<i>Übung: Die Transformationsschwelle überschreiten</i>	33	Schlussbetrachtung	105
		Über die Autorin	106
3 Raumzeitstruktur und Potenzialraum oder „Du wirst, was du denkst“	35	Literatur	107
3.1 Der Lebensbaum - Sinnbild der Eigenfunktion.....	37	Stichwortverzeichnis	108

1 Wege zur Einfachheit

„Der Patient muss nicht glauben, er darf nur sein, der Therapeut aber muss an sich und seine Heilweise glauben, nur dann springt der Funke der eigenen Heilergabe über.“

(Landgraf 2004)

Bevor wir Schritt für Schritt in die Thematik einsteigen, möchte ich einen kurzen Überblick geben, was Sie erwartet. Der Einstieg geschieht über verschiedene Anregungen und Übungen, wie wir besser in unsere Mitte, Aufmerksamkeit und Einfachheit gelangen. In aller Ausführlichkeit widme ich mich dem heiklen Thema, dem Patienten plausibel zu machen, wie er in die Sackgasse des Leidens geraten ist und warum er den ersten Schritt zur Umkehr tun muss. Ferner gehe ich detailliert auf die Konflikte ein, die vor allem hinter chronischen Krankheiten stehen, und stelle lösungsorientierte Übungen vor. Ungeachtet der Heilungsimpulse, die ein Therapeut einbringen kann, möchte ich - auch anhand von Fallbeispielen - veranschaulichen, wie die Konflikte gelöst werden können. Wenn es mir heute zur zweiten Natur geworden ist, einfach im Denken zu sein und relativ schnell einen einfachen Weg zur Lösung zu finden, so ist mir das beileibe nicht in den Schoß gefallen. Es war harte Arbeit, denn ich neigte in jungen Jahren zum Leidwesen meiner Umgebung dazu, kompliziert zu sein, mich für komplizierte Dinge zu interessieren, um dann eines Tages mit einer sehr komplizierten Krankheit auf dem Sterbebett zu enden. Der Weg zur Einfachheit war für mich ein Weg zurück ins Leben und lehrte mich, bestimmte Naturgesetze zu erkennen und zu achten. Ohne es sofort zu durchschauen, wählte ich nach meinen wissenschaftlichen Studien einen Beruf, der höchste Ökonomie und größte Einfachheit forderte, den der Konzertsängerin im Fach Koloratursopran. Nicht allein das Wirken auf einer Konzertbühne fordert ein besonderes Energiemanagement, sondern vor allem die physische Verwirklichung des virtuosens Belcantos verlangt ein tägliches Training, unabhängig von irgendwelchen äußeren Gegebenheiten. Klagte ich einmal meiner Gesangslehrerin, die Stimme trage in den modernen „trockenen“ Konzertsälen

nicht, ließ sie mich im Kleiderschrank üben. Meinte ich, die Kantilene sei für meinen Atem zu lang, radierte sie ein Atemzeichen aus. Hatte ich den Eindruck, das Orchester spiele zu schnell, lehrte sie mich, Töne schier unendlich lange auszuhalten - alles Dinge, die dazu dienten, völlig gesammelt im Hier und Jetzt zu sein, nicht nach außen zu schauen, die Energien fürs Wesentliche zu bündeln, um auf der Bühne viel Zeit und Raum für die Musik zu haben.

Nichts verlangt so große **Ökonomie** und **Einfachheit** wie der Gesang, wenn die Stimme frei, beweglich und angstfrei nach oben und unten schwingen und klingen soll. Jede Gesangstechnik, die es dem Sänger ermöglicht, auch nach sechs bis sieben Stunden „Dauersingen“ nicht heiser zu werden, körperlich entspannt zu bleiben, muss einfach sein. Bei der Erzeugung eines einzigen gesungenen Tones sind etwa 500 physische Reaktionen beteiligt. Sänger, die begannen, sich mit der Stimmphysiologie, mit dem Wunder der unglaublich komplizierten Tonerzeugung zu beschäftigen, konnten nicht mehr die Bühne betreten. Vor lauter Wissen, was alles in dieser Sekunde passiert und passieren könnte, wird das Bewusstsein von dem musikalischen Geschehen abgelenkt und der „Absturz aus der dritten Oktave“ vorprogrammiert. Das alles gilt noch einmal im besonderen Maße bei hohen, virtuosens Stimmklängen (Koloratursopran, Tenor), bei denen der Sänger die Angst vor der Höhe nur dadurch verliert, dass eine verlässliche Technik die Basis bildet, der Sänger voll und ganz darauf vertraut und sich voll und ganz von seiner momentanen Musikdarbietung tragen lässt. Wer auf der Bühne an Technik denkt, wird dort nicht heimisch werden, weil die Bühne ein Ort der energetischen Transformation ist und nicht des technischen Know-how. Über Technik unterhält man sich als Bühnenprofi nicht, die „hat man einfach“. Die Musik ist eine ordnende, heilende Klangwelt und erhebt Zuhörer wie Künstler auf eine transzendente Ebene.

Es gibt viele Wege, zur Einfachheit zu kommen, man muss nicht unbedingt Erfahrungen in der darstellenden Kunst sammeln, obgleich das für jeden Therapeuten eine sehr gute Schulung wäre, weil Leistung und Loslassen gleichermaßen geübt werden.

Einfachheit kann nur dort einkehren, wo jemand für sich selbst Prioritäten gesetzt hat und die Erkenntnis „weniger ist mehr“ zu leben versucht. Einfachheit ist nichts, das man irgendwann als Ziel erreicht hat und als erledigt abhaken kann. Sie ist eine Lebensaufgabe, an der man ständig wächst und bei der Lebenserfahrung sehr dienlich ist. Man kann im Denken und Handeln nicht einfach werden, wenn man sich nie mit komplexen und komplizierten Dingen, Vorgängen, Geschehnissen befasst hat. Wie in der Musik bedingt die Einfachheit eine verlässliche handwerkliche Basis, die einen trägt.

Diese Vorstufe zur Einfachheit haben viele gut ausgebildete Therapeuten bereits erreicht. Nun kann der nächste Schritt folgen, der aufgrund bestimmter **Einsichten** geschehen sollte. An der Basis sind einige **einfache Gesetzmäßigkeiten**, wie sie die Natur lehrt und wie sie sich im Mikrokosmos Mensch widerspiegeln. Darauf gehe ich im Folgenden ausführlich ein. Dann ist die Einsicht nötig, dass die Heilkunst auch eine Kunst ist und daher im Dienst einer höheren Instanz stehen sollte. Das heißt, ein Therapeut braucht eine **Anbindung an die universelle Schöpferkraft**, ob er sie Gott oder Götter oder Mutter Natur nennt, ist egal. In jedem Falle geht es um den inneren Halt und die Entwicklung der tiefen Sicherheit, dass Inspiration und transformatorische Energien über das dualistische Ego-Bewusstsein hinaus wirksam werden können. Wenn der Therapeut eines Tages mit dem Brustton der Überzeugung denken kann: „Es ist gut für mich gesorgt“, ist der entscheidende Schritt aus dem Ego-Bewusstsein getan, hören Besserwisserei und ewige Zweifel allmählich auf. Wir tun unsere Arbeit „nach allen Regeln der Kunst“, mit „bestem Wissen und Gewissen“ und gewinnen ein Urvertrauen, dass im rechten Augenblick die Eingebung, die Inspiration kommt. Unnötig zu sagen, dass dies ein wenig Mühe bereitet, denn es handelt sich um nichts weniger als um eine spirituelle Schulung!

Die innere Anbindung an die Weisheit der Natur, die Schöpferkraft, erschafft einen höheren Standpunkt, von dem aus mehr Überblick gewonnen wird. Ist mehr Überblick vorhanden, lassen sich Zusammenhänge leichter erkennen. Damit ist der Grundstein zu ganzheitlichem Wahrnehmen und Denken gelegt.

Eine weitere einfache und höchst wirksame Fähigkeit, einen erhöhten Standpunkt einzunehmen, ist der **Humor**. Er erschafft eine innere Mächtigkeit und ein Gefühl für die Mitte, die Erde, denn das Zwerchfell befindet sich in der Körpermitte und ist beim Lachen die physische Hilfe. Wo innere Mächtigkeit ist, ist kein Raum für Machthunger - so einfach ist das! Es fragt sich also immer, auf was ich meinen Sinn richte, welche Werte ich anstrebe und wie ich geerdet bin, ob ich nach außen oder nach innen orientiert bin.

Einfachheit im Tun setzt die Fähigkeit der Aufmerksamkeit und inneren Sammlung voraus, sonst kann man das Wesentliche nicht wahrnehmen.

Wir wollen uns im Folgenden Schritt für Schritt die Wegweiser zur Einfachheit erarbeiten, denn diese muss bei uns Therapeuten beginnen, damit wir mit einer komplizierten Krankheit oder einer komplizierten Patientenpersönlichkeit leichter umgehen können. Das höchste Ziel unseres Berufstandes ist Heilung. Komplizierte Methoden erreichen nur eine Gesundheit, die in der Regel das Verschwinden von Symptomen bedeutet. Heilung ist wesentlich mehr, weil sie die Wurzel einer Krankheit erreicht und mit Verwandlung zu tun hat. Wandlung bedeutet **Veränderung**. Wenn wir uns vergegenwärtigen, dass vor allem der chronisch Kranke in seinem natürlichen Heilungsprozess festhängt, fixiert ist, sich in einer **Regulationsstarre** befindet, ist klar, wie schwer ihm Veränderung auf den Ebenen von Körper, Geist und Seele fällt, obgleich fast jeder wieder heil und ganz werden möchte. Damit hierbei eine Vereinfachung der Wahrnehmung, des Verstehens und der Heilmethoden möglich wird, schauen wir uns ein paar natürliche Gesetzmäßigkeiten an.

1.1 Gehirnintegration

Der Einführung der Angewandten **Kinesiologie** in Deutschland durch den Heilpraktiker Alfred Schatz vor 30 Jahren ist eine enorme Bereicherung der Gehirn- und Bewusstseinsforschung zu verdanken. Die Kinesiologie basiert auf der Elementen- und Meridianlehre der Chinesen, auf Erkenntnissen, wie die rechte und linke Hirnhemisphäre arbeiten, sich neuronal verschalten und

wie ein Stressfaktor biochemische, psychische und muskuläre Reaktionen auslöst. Überhaupt geht es in der Kinesiologie um das Auffinden von Stressoren und deren einfache und kreative Lösung. Ihr Ziel ist es, auf allen Seinsebenen einen Ausgleich der Energien herzustellen, sei es durch Berühren von Akupunktur- und Reflexpunkten, sei es durch gehirnintegrative Körperübungen oder um eine emotionale Stressablösung im Dialog mit dem Patienten. Ich kenne kein Heilungskonzept, das so einfach und kreativ selbst mit schwersten Blockaden umgehen kann wie die Kinesiologie. Das Einfache besteht darin, linkes und rechtes, vorderes und hinteres Gehirn miteinander zu vernetzen, also ganzheitlich zu denken und dadurch den Wahrnehmungsradius deutlich zu erweitern.

Schauen wir uns das im Einzelnen an: Wir besitzen eine **linke Hirnhemisphäre**, die vorzugsweise **digital** arbeitet, das heißt, sie erlaubt lineare, logisch fortlaufende Gedankengänge, kann Fakten sammeln, Wissen anhäufen und wirkt am besten im Tagbewusstsein mit einer Dominanz der Beta-Gehirnwellen. Diese Hirnhälfte ist zuständig für unsere Orientierung innerhalb von Raum- und Zeitbegrenzung sowie für das unterscheidende Bewusstsein, auch „gesunder Menschenverstand“ genannt. Ist sie überbetont, zeigt sich das zum Beispiel in einem „homolateralen“ Gang eines Menschen, indem er beim Gehen steif wirkt und rechten Arm mit rechtem Bein und linken Arm mit linkem Bein bewegt, ganz abgesehen von seiner geistigen Starre und Enge. Die **rechte Hirnhemisphäre** arbeitet **analog**, das bedeutet, sie macht sich ein Bild zu einer Sache, zu einem Gedanken und leitet dadurch das Verstehen von etwas ein. Sie ist das kreative, schöpferische Gehirn, das ohne Raum- und Zeitbegrenzung arbeitet und unsere Bilderwelt hütet. Das rechte Gehirn arbeitet am intensivsten durch die Alpha-Gehirnwellen und ist von Natur aus kurz vor dem Einschlafen, kurz nach dem Aufwachen und im Traum tätig. Bei „normalen“ Menschen werden die Möglichkeiten des kreativen Hirns nur etwa zu 5 % genutzt, bei einem kreativen, schöpferischen Menschen etwa 25 %, bei einem Angehörigen einer intakten Stammeskultur mögen es 80 % sein.

Bei einem Menschen, der seine rechte Hirnhemisphäre nutzt, zeigt es sich zum Beispiel in einem lockeren Gang, bei dem die Arme überkreuzt schwingen, also rechtes Bein mit dem linken

Arm, linkes Bein mit dem rechten Arm. Die Natur ist weise und hat über Jahrmillionen der Gehirn-evolution das Corpus callosum (Balken in der Mitte, tief gelegen im Gehirn) als sinnvoll erkannt und damit die Gehirnleistung als Basis für grenzenlose Möglichkeiten der Bewusstseins-erweiterung geschaffen. Durch neuronale Vernetzung zwischen rechter und linker Hirnhemisphäre können wir in Sekundenschnelle linear-logisch und ganzheitlich-zirkulär wahrnehmen und denken.

Wie immer ist es die Mitte, die die größten Potenziale freisetzt und nicht die Einseitigkeit, ob zu viel rechts oder links gesteuertes Denken und Wahrnehmen. Damit wir etwas wirklich und ganzheitlich verstehen können, müssen wir uns zu den digitalen Informationen ein Bild erschaffen können.

Beispiel: Jemand erzählt begeistert von der Frucht „Carambola“, schwärmt über den Geschmack, erzählt von Delfinen, die dort gesichtet worden sind, wo der Carambola-Baum am Meer wächst usw. Wir können stundenlange Vorträge nur zu dieser einen Frucht hören. Solange wir kein Bild von ihr erzeugen können, bleibt es bei Fakten, die wir genauso schnell vergessen, wie wir sie gehört haben. Es bleibt nichts „hängen“. Können wir Schritt um Schritt zu den digitalen Fakten analoge Bilder und Gefühle - kurzum **eigene Erfahrungen** - erschaffen, verstehen wir erst den Menschen in seiner Begeisterung für diese Frucht. Der erste Schritt: Wir suchen ein Foto. Der zweite Schritt: Wir essen einmal eine reife Carambola. Der dritte Schritt: Wir erkennen immer wieder bei Nachtischen in der Scheibe der Sternfrucht die Carambola. Der vierte Schritt: Wir reisen in den Pazifik und entdecken auf einer hawaiianischen Insel einen Obstgarten mit Carambola-Bäumen, vertiefen unsere Geschmackserfahrungen, weil das klimatische und landschaftliche Surrounding vorhanden ist. Es sind keine Grenzen gesetzt, wie weit wir unsere Bilderwelt und Erfahrungen zu einer einzigen Information erweitern wollen. Es geht bei den Bildern immer um zwei grundsätzliche Schritte:

Wenn wir uns ein Bild von dem machen können, worüber jemand spricht, wissen wir we-

nigstens, wovon er spricht. Um Inhalte zu verstehen, brauchen wir eigene Erfahrungen über alle Sinne und die Motivation, eigenes Wissen zu sammeln. So schließt sich der Kreis und dieses ständig wechselnde Miteinander von digitalen Fakten und analogen Bildern nennt man ganzheitliche Wahrnehmung und ganzheitliches Denken oder vernetztes Denken.

Der Einsatz unserer Sinne ist hierbei von unschätzbarem Wert.

Der Riechsinn ist zum Beispiel als ältester Gehirnteil (Reptiliengehirn) mit dem limbischen System und den emotionalen Feldern gekoppelt. Wir kennen das: Es steigt uns ein Geruch in die Nase, der uns an eine Situation erinnert, und schon tauchen die Bilder vor dem inneren Auge auf. Dann die enge Kooperation zwischen der Hörzone (direkt über den Ohren) und der Fühlzone (über der Hörzone). Schwingungen werden gehört und gefühlt. Wenn wir schöne Musik hören, fühlen wir uns besser, als wenn wir dissonanten „Tonsalat“, Krach und künstliche Geräusche hören. Unser Ohr enthält nicht nur den physischen Gleichgewichtssinn, sondern steht auch für innere Harmonie, denn geordnete Klänge - sei es eine flexible Stimme, Musik oder seien es Naturklänge - harmonisieren über die Fühlzone den gesamten Organismus.

Der Geschmackssinn ist eng mit den Fähigkeiten der linken Gehirnhälfte gekoppelt, denn er muss etwas teilen, aufspalten, trennen. Im übertragenen Sinne steht er für die Fähigkeit, zu unterscheiden. Ist der Geschmackssinn real oder psychisch-mental gestört, äußert sich das im Chaos, denn die Unterscheidung fehlt: Was tut mir wirklich gut und was ist wesentlich? Der physische Geschmackssinn filtert heraus, was von Bedeutung ist, der geistige Geschmackssinn filtert Proportionen heraus, Dinge und Wesen, die zueinander in Relation stehen, die sich gegenseitig ergänzen. Ein Mensch mit gutem Stilgefühl und Sinn für Proportionen wird ein einfaches Regal mit einem Stilmöbel so kombinieren können, dass es gut aussieht.

Wir sehen, dass wir gut beraten sind, **alle unsere Sinne** einzusetzen, um Dinge, Situationen und vor allem lebendige Systeme des Menschen-, Tier-, Pflanzen- und Mineralreichs ganzheitlich zu verstehen.

1.2 Der erste Eindruck

Kommen wir zu einem weiteren Aspekt, dem ersten Eindruck; er ist das wichtigste Zeichen von **Intuition**. Wir neigen dazu, ihn gering zu achten, obgleich jeder aus Erfahrung weiß, dass ein Eindruck aus der Mitte, aus dem Bauchhirn, sich immer als richtig erweist. Unser Intellekt mischt sich meistens ein, deshalb vertrauen wir dem zweiten oder dritten Eindruck, machen unsere Erfahrungen, um am Ende einzusehen: Ich habe es doch gleich gespürt/gesehen/so eingeschätzt/gewusst. Dennoch gehen wir immer wieder diesen komplizierteren Weg. Was macht es uns so schwer, dem ersten Eindruck zu vertrauen, was nichts anderes heißt als unserer Intuition?

Die Intuition ist das blitzartige ganzheitliche Wahrnehmen, sie kann nicht festgehalten werden. Sie offenbart immer das Wesentliche.

Sobald das **unterscheidende, bewertende Denken** einsetzt, werden die Gedankengänge komplexer und unsicherer; wir vertrauen den bewährten, immer schon eingeübten Denk- und Verhaltensmustern. Wir verlernen mit dem ersten Schuljahr, den intuitiven Sinnen oder dem Bauchhirn zu vertrauen und verlieren damit nicht nur unsere Sensitivität, sondern auch die Mitte und das Urvertrauen in uns selbst und in unser Leben. Die Natur hat uns fünf physische Sinne und fünf sensitive oder intuitive Sinne geschenkt, damit wir sie nutzen. Wollen wir unseren Wahrnehmungsradius erweitern, müssen die so genannten „**Hellsinne**“ oder intuitiven Sinne wieder zum Zuge kommen. Das sind:

- Hellfühlen
- Hellhören
- Hellsehen
- Hellriechen
- Hellschmecken

Da in den verschiedenen westlichen Kulturen sehr unterschiedlich mit der Förderung und Bewertung der Hellsinne umgegangen wurde, wählen wir heute, ausgehend von England, lieber den Begriff der **Sensitivität** bzw. der **sensitiven Sinne**. Jeder Mensch hat das sensitive Pendant zu den fünf physischen Sinnen. Dem Vertrauen in die Intuition, mit den inneren Augen zu sehen

oder den inneren Ohren zu hören steht meistens der Intellekt im Wege. Das Interessante ist, dass immer mehr Therapeuten ihre sensitiven Gaben entwickeln möchten, weil inzwischen bekannt ist, dass man sie erlernen kann.¹

Dabei geht es um zwei Dinge: dem ersten Eindruck vertrauen lernen und die Überprüfbarkeit der sensitiven Wahrnehmung annehmen. Dies wird durchaus nicht nur von der rechten, kreativen Hirnhemisphäre gesteuert, sondern von dem perfekten **Zusammenspiel beider Hemisphären**. Ganzheitliches Denken, Wahrnehmen und Handeln braucht somit eine Vernetzung physischer und intuitiver Sinne; nur so weitet sich der innere Horizont und können wir von Bewusstseinsweiterung sprechen.

Da der erste Eindruck das Wesentliche in Bezug auf eine Sache oder ein Lebewesen vermittelt, ist er eine große Verständnishilfe und trägt zur Vereinfachung unseres Tuns bei. Das geschieht, indem das erste innere Bild (= Ein-Druck) der Ausgangspunkt zu erweiternden Überlegungen wird, die gemäß unserem Wissen, therapeutischem Handwerk und unseren Erfahrungen zur Bestätigung beitragen. Auf diese Weise lernen wir ihm immer mehr zu vertrauen. Der erste Eindruck hat nach einer Weile immer oberste Priorität und sorgt für eine innere Ordnung des Denkens. Es ist keineswegs so, dass wir in der Schule lernen, wie man lernt, sondern man „paukt“ Fakten, von denen der geringste Teil im Gedächtnis haften bleibt, wenn das kurzfristige Lernziel erreicht wird. Wir lernen, Faktenwissen in Schubladen einzuordnen und erzeugen dadurch auf Dauer ein Chaos, weil wir die Fülle der Informationen nicht mehr überblicken und unser Gehirn dauernd bemüht ist, zu vernetzen, um Verständnis zu erzielen. Auch das kennen wir: Wenn wir einmal etwas rundum verstanden haben, können wir es jederzeit abrufen.

Gehortetes Faktenwissen, das nicht ganzheitlich (= digital-analog) verstanden wird, ist im Grunde Ballast oder intellektueller Müll. Eine Ordnung des Denkens ist ökonomisch, wählt den einfachsten Weg und zielt auf Verstehen (= Be-Greifen).

¹ Zum Beispiel in der von Harald Knauss und mir geleiteten Sensitivitäts- und Medialschulung am Institut „naturwissen“ in Wolfratshausen.

Das hat nichts mit eingleisigem, einseitigem Denken zu tun, sondern mit einem sinnvollen Energiemanagement. Die Tatsache, dass heute in unsere Praxen immer jüngere Menschen mit Konzentrations- und Gedächtnisproblemen, Legasthenie, Dyskalkulie und Lernschwierigkeiten aller Art kommen, zeigt die Misere der Überhäufung mit unverarbeiteten Informationen. Lernen ist ein einfacher Vorgang, wenn er über alle Sinne laufen darf.

1.3 Heilung - die gute Geschichte

Es wird natürlich jeder sofort fragen: Was ist eine gute Geschichte? Ganz einfach: Sie hat einen Anfang und ein Ende, dazwischen eine individuelle Dramaturgie. Heilung schließt Gesundung ein, aber Gesundung schließt nicht unbedingt Heilung ein. Gesundung hat nicht ebenso tiefe Wurzeln und bedient hauptsächlich unser Wunschdenken, das Verschwinden von Symptomen reiche aus. Deshalb gibt es häufig ein „nächstes Mal“, die Wiederkehr von Symptomen oder Krankheiten.

Zum Gesundheitswahn gehört der Schatten des **Krankheitswahns** und **Therapiewahns**. Wer jahrelang in Therapie bleibt, hat einen unterbewusststen Kontrollmechanismus und einen Widersacher, der einflüstert: „Du kannst das nicht alleine, du bist zu schwach.“ So entsteht eine „unendliche Geschichte“ oder eine Sprache ohne Punkt und Komma. Die Geschichte kommt irgendwo her und driftet irgendwo hin, vorzugsweise von einem Therapeuten zum ändern, von einem Mittel zum ändern.

Dauertherapie kann keine Heilung bringen, weil das gesamte Energiesystem dadurch verlernt, mit akuten Konflikten umzugehen.

Wenn der Organismus keine Pause von Mitteln und Therapien erfährt, wird er immer infantiler wie bei einer Dauerimpfung. Dem Immunsystem wird seine Arbeit entzogen, es kommt zur Entlastung vieler körpereigener Helfer und Ventile, diese Selbstheilungskräfte versiegen Schritt um Schritt. Die unendliche Geschichte von Therapien führen zur Abhängigkeit und Therapiesucht und zum bedingten Reflex „Ich kann nur, wenn...“. Es

werden immer mehr und stärkere Reize nötig, damit das erschlaffte Energiesystem reagiert. Von Seiten der Betroffenen werden viele Argumente aufgeföhren, warum das so sein muss, seien es karmische, astrologische, familiensystemische oder sonstige Gründe. All das sind Alibis, etwas nicht selbst tun zu müssen, nicht loszulassen, sondern festzuhalten. Bei solchen Menschen zeigt sich meistens eine „innere Leere“, was bedeutet, sie können mit sich alleine nichts anfangen, sie füllen die Leere mit allem Möglichen auf, vom Essen angefangen bis zum Aufsaugen von allem, was neu ist, von immer neuen oder immer wiederkehrenden Symptomen. Das Resultat ist Schwäche, und auf einem geschwächten Boden kann nur eine vorübergehende Genesung an der Oberfläche stattfinden.

Die Lösung ist sehr einfach: Wo zu viel ist, kann nicht noch mehr hin, deshalb ist eine Pause das Mindeste, was wieder Energie aufbauen hilft. Nicht noch mehr tun, sondern ganz viel lassen, ist die einfache Begegnung mit dem Phänomen der Dauertherapie.

Wie begegnen wir nun der „unendlichen Geschichte“ des Patienten und bringen sie zu einem guten Ende? Dazu gehen wir zur Mutter Natur in die Lehre.

1.4 Die biologische Konflikt- und Reifezeit

Seit dem „Fall“ aus dem Paradies ist unsere Welt zum einen dualistisch, das heißt durch Gegensätze charakterisiert: Leben und Tod, Tag und Nacht, Mann und Frau usw. Zum anderen sind wir aber auch beseelt und deshalb Teil des schöpferischen Lebensprinzips, das über den physischen Tod hinaus allgegenwärtig ist. Nur müssen wir uns das seit dem Verlassen des Paradieses (= Sinnbild des ständigen Einsseins) erarbeiten. Der **Weg zum Einssein** ist wie alle lebendigen Prozesse dynamisch und nicht linear. Die Natur, das Leben ist Schwingung in vielerlei Graden. Ob die Geburt in diese Welt hinein oder aus dem Körper heraus, ob im Krankwerdungsprozess oder Heilungsprozess - überall begegnet uns im Leben das Auf und Ab, der Wechsel von Dehnung und Zusammenziehen, von Spannung und Entspannung, das,

sichtbar gemacht, wie eine Wellenlinie aussieht. Durch diese **Dynamik** ist Veränderung, Wandlung und Entwicklung möglich. Die Weisheit der Natur zeigt sich in ihren unzähligen Kreisläufen von Werden und Vergehen, und sie hat vorgesehen, dass ihre Geschöpfe Konflikte und Lösungen erleben, um dynamisch = entwicklungsfähig zu bleiben.

Nun gibt es so genannte „**biologische Konflikte**“, die gar nichts mit besonderen psychischen oder mentalen Problemen zu tun haben, sondern uralte Aufgaben, Herausforderungen und Lösungen der Natur waren und immer noch sind. Solch ein biologischer Konflikt ist zum Beispiel die Schwangerschaft der Frau, die für **neun Monate** noch jemanden in sich trägt, den sie mitversorgt. Warum das gerade neun Monate geworden sind, können wir nicht intellektuell beantworten; sie haben sich als Reifezeit für die menschliche Spezies offensichtlich als sinnvoll erwiesen. Die Erkenntnisse, wie bedeutsam die zeitliche Matrix der Schwangerschaft für Krankheits- und Heilungsprozesse ist, verdanken wir dem Arzt und Forscher Dr. Ryke Geerd Hamer (s. auch Kap. 6, S. 66). Die neun Monate sind nicht nur für die Heranreifung eines Fötus ideal, sondern stellen auch in geistigen Prozessen des Menschen einen idealen Grundrhythmus dar, wenn es darum geht, Konflikte bewusst zu lösen oder Entscheidungen zu einer Verwirklichung zu bringen sowie schöpferische Prozesse ins Werk zu setzen.

Die Natur hat die Schwangerschaft nicht als ein vom Ganzen losgelöstes Ereignis erschaffen, sondern als ein Geschehnis, das in jedem Lebensprozess wiederzufinden ist und in der Regel von uns modernen Menschen ignoriert wird. Betrachten wir nämlich den Verlauf der Schwangerschaft, so zeigt sie auch in ihrem Prozess keine lineare, sondern eine wellenförmige Entwicklung mit kleinen Krisen, Entwicklungsschüben und ruhigeren Reifezeiten. Jeder von uns ist durch diesen Prozess gegangen. Die Natur hat für den biologischen Konflikt der Schwangerschaft die optimale Lösung in der Geburt des neuen Lebewesens gefunden.

Damit komme ich zum Ausgangspunkt der Betrachtung zurück, zur guten Geschichte mit Anfang und Ende. Da die Natur beim Menschen für den biologischen Konflikt neun Monate vorgesehen hat und die Lösung die Geburt ist, ist es sinnvoll, diese Zeitspanne mit ihren enormen Ent-

Wicklungsstadien auch für einen Heilungsprozess einzusetzen. Das wirkt wahre Wunder! Nicht nur in meiner Praxis, sondern inzwischen bei vielen Kollegen, die ebenfalls die Sinnfälligkeit der natürlichen Konflikt- und Lösungszeit erkannten.

Das bedeutet: Wir signalisieren dem chronisch kranken Patienten, der meist eine Odyssee durch viele Praxen und Therapien hinter sich hat, dass wir neun Monate Zeit nehmen, um den der Krankheit zugrunde liegenden Konflikt zu lösen. Manche Patienten sagen „Oh, das ist aber viel Zeit!“, andere sagen ängstlich „Um Gottes willen, ob ich das schaffe?!“

Durch diese Zeitvorgabe wird auf unmerkliche Weise Energie gebündelt und kanalisiert. Wir können uns das als Fluss vorstellen, der rechts und links Ufer hat. Wie die Erfahrung zeigt, sind dadurch wesentlich mehr Patienten in ihrem Heilungsprozess vorangekommen und viele schon viel früher am Ende ihrer Geschichte angelangt. Ich habe eine höchst interessante Entdeckung gemacht, nachdem ich Heilungsprozesse auch anderer Praxen untersuchte: Viele Konflikte, die wir oder unsere Patienten gelöst haben, dauerten maximal ein Dreivierteljahr oder wurden in drei oder sechs Monaten als erledigt bezeichnet. Die Lösung bedeutet Ablösung und Reduzierung der „emotionalen Ladung“ auf das jeweilige Thema. Erst wenn innerhalb der neun Monate immer noch keine Lösung in Sicht ist, sackt die Krankheit auf eine tiefere Ebene und produzieren wir schwere chronische Zustände und destruktive Symptome. Die innere Uhr ist abgelaufen, aber die Geburt kann nicht stattfinden. In der Realität der Schwangerschaft bedeutet das Höchstalarm für Mutter und Kind. Es entsteht Fäulnis und Zerfall in der Gebärmutter - ein Milieu des Todes! Das gilt auch für andere Konflikte.

Was ist zu tun, wenn nach neun Monaten noch keine Heilung in Sicht ist? Auch hier wähle ich die nächstliegende Lösung: die Pause!

Ich verordne dem Patienten mindestens für vier Wochen eine vollkommene Pause von allen therapeutischen Maßnahmen. Meistens geht es Kranken in dieser Zeit viel besser, sodass sie frei-

willig die Pause verlängern. Hier mache ich mir wieder ein einfaches Zeichen der Natur zunutze, nämlich, dass im Winter und Hochsommer weniger Dynamik vorhanden ist als in Frühling und Herbst. So setzen wir meistens die **Behandlungspause** im Juli oder August an oder im Dezember und Januar. Auch das bringt beeindruckende Ergebnisse, denn der Organismus kommt nicht nur als Abbild der Natur zur Ruhe, es können auch die therapeutischen und heilerischen Impulse auswirken. In dieser Pause herrscht keine Leere, vielmehr ist es eine **schöpferische Pause** (s. Kap. 1.5), in der sich die Energien neu sammeln und ordnen können. Danach setze ich erneut mit der Option von neun Monaten ein Signal für den Patienten, und hier zeigt sich, dass in der Regel der Heilungsprozess dynamisch und schnell vorangeht. Es zeigt sich außerdem die Bereitschaft, die Geschichte zu einem guten Ende zu bringen, einen Punkt zu machen und sich dem Leben neu zu stellen. In vielen Fällen wirkt allein schon meine Botschaft „Wir haben jetzt neun Monate Zeit“ wie ein heilender Funke in das Energiesystem des Patienten. Sei es, dass dadurch für ihn ein Ende abzusehen ist, sei es, dass er aus Starre und der Vorstellung herausgerüttelt wird, eine Therapie sei ein Bandwurm, der sich fortan weiter durch sein Leben ziehe.

Wie gesagt, in meiner Praxis und in der vieler Kollegen hat es sich bestens bewährt, durch die Beachtung der neun Monate biologischer Konfliktzeit und der natürlichen Lösung der Geburt Heilungsprozesse zu dynamisieren und sie zu einem Ende in Gestalt von Heilung zu bringen. Dadurch werden zum Beispiel Rückfälle reduziert und die Produktion immer neuer Symptome. Die meisten chronisch kranken Patienten, so möchte ich einmal etwas provokativ sagen, sind erst richtig schwer krank geworden, weil ihr Therapieweg eine unendliche Geschichte geworden ist, eine endlose Reise von einem Arzneimittel zum ändern, von einem Arzt zum nächsten, von einer Therapie in die nächste. So arbeitet die Natur nicht, weil das ins Nichts bzw. in den Tod führt. Jeder Patient versteht die Botschaft der „guten Geschichte“, denn jeder ist geboren worden und trägt den „Blueprint“ der neunmonatigen Konfliktlösung als Prinzip in sich. Man muss es nur dem Patienten deutlich machen. Ich erkläre ihm auch, dass er viele Konflikte in seinem Leben schon weit unter dieser „Richtzeit“ gelöst und gesehen hat, dass dies möglich ist, dass er lö-



Rosina Sonnenschmidt

[Wege ganzheitlicher Heilkunst](#)

Anamnese, Diagnose und Heilung

120 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de