

Andreas Winter



LESEPROBE

Heilen ohne Medikamente

Chronische Krankheiten:
Seelische Ursachen aufdecken
und gesund werden

Selbstcoaching in zehn Schritten

**man
kau:**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Andreas Winter

Heilen ohne Medikamente

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

1. Auflage März 2015

ISBN 978-3-86374-190-7

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D – 82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Josef K. Pöllath, Dachau

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

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

Layout Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

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

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



Wichtiger Hinweis des Verlags:

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

Inhalt

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

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

Vorwort

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

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



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

Mein Ansatz – meine Methode

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

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

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

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

Iserlohn, im März 2015



Andreas Winter



Einführung

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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



Wie die Psyche tickt

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



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

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

Algorithmus der Psyche

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



Danach streben alle. Das bedeutet zugleich, dass wir unglaubliches Leid in Kauf nehmen, nur weil wir den leichteren Weg nicht kennen. Wenn ein Raucher wüsste, dass er auch ohne Zigaretten das Gefühl von Erleichterung bekommen kann, dann würde er weder Krankheiten noch die fünf Euro pro Packung, geschweige denn die Erniedrigungen durch Rauchverbote in Kauf nehmen. Aber er weiß es nicht, deswegen raucht er beim Auslöser *Bevormundung*.

Wenn eine Brustkrebspatientin wüsste, dass ihre Tumorbildung mit einer Reihe von Konditionierungen, falschen Glaubenssätzen in Bezug auf ihre weibliche Geschlechtsrolle und bisher nie geklärten Missverständnissen in Verbindung steht und leicht zu korrigieren wäre, dann würde sie nicht zu einem Mediziner gehen, sondern zu jemandem, der ihr hilft, die Krebsursache aufzulösen.

Aber Sie sehen: Ganz so einfach ist es nicht, denn es regen sich bestimmt selbst bei Ihnen Widerstände aufgrund Ihres Glaubens. Die meisten Menschen glauben, Krebs wäre eine Krankheit. Die meisten glauben, bei Krankheiten bräuchte man einen Arzt. Die meisten denken, an Krebs kann man sterben. All das stimmt aber nicht. Man braucht also zunächst einmal fundierte Sachkenntnis, damit man sich (und anderen) nicht mit seinem falschen Glauben im Weg steht. Man braucht Informationen.

Wenn ein *Problemschüler* wüsste, dass die Berufsmotivation eines Lehrers nicht im Quälen und Bestrafen von Schülern, sondern ursprünglich im *Gewinnen von Anerkennung durch Wissensvermittlung* besteht, und er sich diese Anerkennung von den Schülern erhofft, dann würde der Schüler ihm genau diese Chance geben und mühelos gute Noten gewinnen. Er weiß es aber nicht, und so sitzt er angestrengt und unfrei in der Schule und quält sich von einem Schuljahr zum nächsten.



Wenn Menschen wüssten, wie einfach alles sein kann, würden sie kein Leid mehr in Kauf nehmen. Diese psychologische Regel basiert auf einem physikalischen Gesetz. Nach dem Ohmschen Gesetz fließt mehr Strom, wo der Widerstand geringer ist, und weniger Strom, wo der Widerstand höher ist. Genauso verhält es sich mit Wasser, welches nur dann bergauf fließt, wenn bei steigendem Druck der Weg talwärts versperrt ist (etwa bei einer Staumauer). Der Widerstand gegen die Entfaltung der Absicht erzeugt Stress.

Zusammenfassung: Der Eigenschutz der Psyche erfolgt durch konsequentes Vermeiden einer Stresssituation, wie etwa:

- Machtlosigkeit/Kontrollverlust (Symptome sind: Flugangst, Fahrstuhlängst, schlechter Beifahrer sein, viele Krebsarten)
- Ablehnung/Schuldgefühl (führt zu: Helfersyndrom, devotem Verhalten, Magengeschwür und Nägelkauen)
- Misserfolg/Versagen (Symptome sind etwa: Prüfungsangst, Analphabetismus, Migräne)

Ein *Symptom*, das nicht äußeren Ursachen entspringt, ist folglich ein installierter Schutz gegen chronischen Stress und keine Krankheit. Die Ursachen von *Krankheiten* wären damit rein somatisch, also das Überschreiten der subjektiven Belastungsgrenze, verbunden mit akutem Stress:

- Physikalisch (etwa durch Druck, Hitze oder Unfall)
- Viral (z. B. bei Malaria, Grippe oder Hepatitis)
- Bakteriell (z. B. durch Salmonellen im Kühlschrank)
- Parasitär (etwa durch Würmer, Flöhe und Amöben)
- Chemisch (durch Vergiftungen)
- Radiologisch (durch Strahlenbelastungen)
- Kausal erblich bedingt (wie etwa Diabetes Typ I oder Phenylketonurie)



Alle Störungen nicht-somatischer Ursache sind somit psychisch motiviert. Daher sind auch nur deren *Symptome* mit somatischen Therapien zum Verschwinden zu bringen, nicht aber deren *Ursache*.

Wir sprechen hier also wieder von Steuerungsbefehlen, aufgrund derer ein Körper krank, aber auch gesund werden kann. Traumatisierungen müssen somit weder lang dauern noch über Jahre wiederholt werden, um ein Symptom zu erzeugen. Ein einziger Eindruck kann reichen, um auf körperlicher Ebene etwas zu bewirken, was sich immer deutlicher ausprägt. Je größer die emotionale Eindruckstiefe (der emotionale Impact, wie ich es nenne) auf den Menschen ist, desto reichhaltiger sind die daraus resultierenden neuronalen Verschaltungen und desto größer ist die Verhaltensänderung.

Wenn es uns also in der Praxis gelingt, eine Erkenntnis hervorzurufen, die den gleichen emotionalen Impact hat wie das Ursprungstrauma, und sich hieraus eine einfache Verhaltensalternative ergibt, verändert sich schlagartig das pathologische Verhaltensmuster. Der Effekt: Psychosomatische Krankheiten heilen, psychische Störungen verschwinden – nachhaltig, ohne Nebenwirkungen und Rückfall.

Dass ein psychisch motiviertes Symptom keine Krankheit oder gar Dummheit ist, sondern ein intelligenter, selbst erzeugter Schutz vor Machtlosigkeit, wird sehr deutlich, wenn man sich etwas eingehender mit unserer Fähigkeit der Datenverarbeitung und -speicherung beschäftigt.



Psychische und psychosomatische Störungen

Ich höre in meiner Praxis oft – insbesondere von Kundinnen: „Mein Mann ist ja sehr skeptisch und glaubt nicht an solche Sachen.“ Gemeint ist damit der Einfluss der Psyche auf den Körper. Es könne ja nicht sein, dass Muskeln wachsen, weil ein Mensch nur denkt, dass sie wachsen. Unmöglich, dass eine Allergie bei jemandem verschwindet, nur weil er Probleme mit seinen Eltern aufarbeitet. Ich sage dann:



Wenn Ihr Mann wirklich skeptisch wäre, dann würde er prüfen, was er bislang geglaubt hat – und dann würde er zu dem Schluss kommen, dass ein Großteil seiner Glaubenssätze schon immer blanker Unsinn war. Der Körper kann sich selbst nicht krank machen, sondern versucht zeitlebens immer zu gesunden. Er unterliegt Steuerungsbefehlen, sonst würde er sich weder bewegen noch wachsen. Der Körper wäre ein Klumpen Materie und von einem Toten nicht zu unterscheiden. Wenn es nicht ein Organisationsfeld gäbe, das ihn strukturiert, wären wir nicht mehr als Blumenerde. Die eigenen Darmbakterien würden den Körper zersetzen, so wie sie es mit einem Leichnam auf dem Friedhof tun, wenn der lebende Organismus nicht durch ein übergeordnetes System strukturiert würde.

Im Folgenden möchte ich Ihnen mit kurzen Erläuterungen darlegen, was sich hinter einzelnen Symptomen an Steuerungsbefehlen verbirgt.

Magen- und Darmschmerzen: Ihr Wunsch ist Befehl

Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Reizdarm, Magenbrennen, das alles hat dieselbe Ursache: Feigheit. Oder eleganter ausgedrückt, Angst vor Ablehnung, die nicht aufgelöst wird. Großer Stress wird nicht allein durch Schwitzen, Weinen oder Bewegen abgebaut, sondern eben gegebenenfalls auch durch Ausscheidung, und das kann zu chronischen Durchfällen führen. Der Programmbefehl der Psyche lautet: Ich empfinde feindliche Einflüsse von außen und will sie auflösen. Nun ist dieser Programmbefehl zwar an das Verhalten gerichtet und



bezieht sich auf den Chef, den Partner, den Kollegen, Kunden, Gerichtsvollzieher, die Mutter, den Vater oder sonst wen, aber die Angst vor Ablehnung steht der Ausführung im Weg. Man will sich ja mit niemandem ernsthaft überwerfen, aus Angst vor noch mehr Ärger. Folglich bleibt der Befehl bestehen, und das Empfinden von Feindlichkeit wird immer größer.

Schließlich erreicht der Befehl ein großes Datenvolumen, welches die *kritische Masse* überschreitet und nun – aufgrund der ausbleibenden Entladung nach außen an den eigentlichen Aggressor – den Körper spürbar beeinflusst. Neurotransmitter wie Adrenalin, Histamin und Acetylcholin werden ausgestoßen und regen in einer Kettenreaktion die Bildung von Magensäure an. Denn genau diese Säure ist auf körperlicher Ebene dazu da, alles von außen Kommende zu zersetzen. Der Magensäurespiegel steigt, und der Darm bekommt Schübe von nichtneutralisierter Säure. Der Körper verdaut sich praktisch selbst – nur war der Körper mit diesem Programmbefehl gar nicht gemeint. Erinnern wir uns an das Beispiel mit der bakteriellen Gastritis. Sie wird zwar durch das Bakterium *Helicobacter pylori* verursacht. Warum das Bakterium, welches praktisch bei fast jedem Menschen vorkommt, nicht auch jeden Menschen erkranken lässt, kann durch den Placeboeffekt erklärt werden: Wenn man dem Bakterium innerlich Tür und Tor öffnet, muss man sich nicht wundern, wenn man krank wird.

Dieses Beispiel macht den Unterschied zwischen einer Krankheit und einer psychosomatischen Störung deutlich, denn ohne einen entsprechenden Steuerungsbefehl der Psyche (in Form von Glaubenssätzen oder Angst) hätten die Bakterien keine Schädigung hervorgerufen. Wir haben es bei einer Gastritis mit einer Krankheit zu tun, die aber erst durch eine Einmischung in körperliche Abläufe möglich wurde.



Ich möchte Ihnen an dieser Stelle kurz erklären, warum Angst einen solch starken Effekt auf den Körper haben kann: Stellen Sie sich bitte einmal ganz normale Gesten vor, wie wir sie beim Sprechen verwenden. Je intensiver Sie beim Sprechen an etwas denken und je bildhafter Sie denken, desto deutlicher werden dabei Ihre benutzten Gesten und Mimiken. Wenn Sie also davon erzählen, wie Sie einen Vogel auf dem Baum zwitschern hörten, werden Sie aller Wahrscheinlichkeit nach kaum gestikulieren. Wenn Sie aber erzählen, wie Sie im Urlaub plötzlich einen riesengroßen Alligator im Vorgarten hatten, werden Sie womöglich dabei entsetzt gucken und mit der Hand die Größe des Tieres anzeigen. Aufgrund der wesentlich größeren Datenmenge, die das eindrucksvolle Erlebnis mit dem Reptil hervorruft, wird eine viel größere Menge an elektromagnetischen Impulsen im Gehirn erzeugt. Sie wissen, was passiert, wenn Sie bei einer Spielzeugeisenbahn den Fahrtregler am Trafo nur ein klein wenig verändern: Der Motor summt, aber die Bahn fährt noch nicht los. Wenn Sie jedoch die Stromstärke erhöhen, beginnt sich die Eisenbahn in Bewegung zu setzen, und wenn Sie Vollgas geben, kann der Zug sogar entgleisen. Je mehr neuronale Verschaltungen ein Ereignis bei Ihnen angeregt hat, desto größer sind bei hervorgerufener Erinnerung die im EEG messbaren Hirnströme und desto größer ist der Effekt auf den Körper. Psychosomatische Erkrankungen resultieren aus massiven unterbewussten Gedankeneindrücken (Gefühlen), die in ihrer Massivität den Körper ansteuern. Sobald diese Gedanken bewusst (und damit vereinfacht) sind, ist der Einfluss auf den Körper minimiert, wie in dem Beispiel mit dem Rückwärtsgang (→ Seite 25) geschildert. Weitere Einflüsse und deren Folgen finden wir beispielsweise sehr anschaulich bei Hautproblemen.



Neurodermitis zeigt die Dünnhäutigkeit

Die Haut eines Erwachsenen ist mit fast zwei Quadratmetern und rund zehn Kilogramm Gewicht eines unserer größten Organe. Sie ist zudem enorm symbolträchtig, da sie nicht nur gut sichtbar ist, sondern auch unserem äußeren Erscheinen Ausdruck verleiht.

Die Haut ist die äußere Grenze. Ist sie angegriffen (wund), steht dahinter meist das subjektive Empfinden einer erlittenen Grenzverletzung, meist durch Misshandlung oder Vernachlässigung. Zudem hat die Haut nicht nur eine Schutzfunktion, sondern ist das Organ, mit dem wir Berührungen austauschen. Kommt es zu einer derart grausamen Symptomatik, wie die gefürchtete Neurodermitis, so können Sie fast sicher sein, dass dort ein verzweifelter Versuch, Frieden und Aufmerksamkeit herzustellen, vorliegt.

Was ist oftmals die Therapie für eine Hautkrankheit? Richtig: Cremes. Was bedeutet Eincremen symbolisch? Genau: Streicheln. Was wünscht sich also der Patient? Harmonie, Zärtlichkeit und Schutz. Und was bekommt er stattdessen? Cortisonsalbe und eine Diät. Wundert es Sie, dass sich eine Neurodermitis aufgrund einer solchen Behandlungsweise hartnäckig und über viele Jahre halten kann, aber oft spontan zurückgeht, wenn der Patient in den Urlaub fährt oder sich frisch verliebt?

Meine Therapieempfehlung ist, sich entweder vom Elternhaus abzunabeln oder sich ein *dickes Fell* zuzulegen. Beides geht über die Erfahrung der Unabhängigkeit und lässt die Haut wieder heilen. Ein ganz anderes, genau entgegengesetztes Symptom ist das Ohrensausen. Der Betroffene will keine liebevolle Nähe erpressen, er will überhaupt keine Nähe mehr.



Tinnitus und Kurzsichtigkeit: Flucht ins Innere

Wem die Ohren rauschen, pfeifen, sausen, der hat meist schon längst die *Ohren voll*. Ich nenne Tinnitus den *Schrei nach Ruhe*, weil ein Bevormundungsgefühl für eine permanente Überreizung des akustischen Zentrums im Gehirn sorgt. Diese Art von Hörstörung verschwindet oft spontan im Urlaub, vorausgesetzt, dort kann ungestörter Freiraum genossen werden. Ausgelöst wird sie oftmals durch ein Knalltrauma. Die klassische Schwerhörigkeit ist auf die gleiche Ursache zurückzuführen. Man will nicht mehr hören. Das erkennen Sie sehr gut daran, dass Unangenehmes schlechter gehört wird, erst recht in Stresssituationen, als Angenehmes in ausgeglichenen Gefühlslagen. Wenn das Hören wieder mehr Vorteile als Nachteile hat, braucht kein Mensch ein Hörgerät.

Das Gleiche gilt übrigens ebenfalls für eine Brille. Eine kleine Studie, die ich im Jahr 2006 machte, hat gezeigt: Wenn die Brille nicht länger als Alibi für Intellektualität, als Ablenkungsobjekt von ästhetischen Makeln oder als Ausrede für Fehler durch Unvollkommenheit herhalten muss, wird der Gebrauch nach etwa zwei Tagen ohne Brille optional – man kann sie wieder aufsetzen oder auch weglassen. Die Muskulatur der Augen wird durch Überanstrengung des einen Muskelpaares und Unterforderung des anderen Muskelpaares schlichtweg aus der Balance gebracht. Die Angst vor Fehlern, also der Perfektionismus, oder Angst vor Kontrollverlust lassen den Menschen zu lang zu oft und zu angestrengt hinsehen, was zu dieser Ungleichbenutzung der Augenmuskeln und damit zur Linsenverkrümmung führt.



Der amerikanische Psychotherapeut *David Calof* schreibt in seinem (leider vergriffenen) Buch *Die Frau, die wieder sehen lernte und andere Geschichten von der heilenden Kraft des Unbewußten* (Limes Verlag, München 1998), wie er mit Hypnotherapie einer fast blinden Frau dadurch zur Sehkraft zurückverholfen hat, indem er ihr Missbrauchstrauma aufgearbeitet hat. Fortan war es für sie nicht mehr schlimm zu sehen, was ihr nahe kommt.

Der berühmte Arzt *Franz Anton Mesmer* (1734–1815) ist mit einem ähnlichen Fall bekannt geworden, nur hatte Mesmer das Pech, dass seine mit drei Jahren erblindete und nach seiner Behandlung zwischenzeitlich gut sehende Patientin *Maria Theresia Paradis* in solch bedrückenden Lebensumständen lebte, dass sie es vorzog, doch wieder ihr Symptom Blindheit zu behalten – was natürlich nicht reflektiert wurde und Mesmer schließlich den Ruf kostete.

David Calof beschreibt in seinem Buch übrigens auch, wie er durch Hypnotherapie eine Krebsbehandlung erfolgreich durchführte. Krebs ist, wie ich oben bereits zeigte, mit psychischen Mitteln im Grunde recht einfach zu bekämpfen, wenn er noch nicht zu weit fortgeschritten ist (ich spreche hier selbstverständlich nicht von Krebs, der durch somatische Ursachen, wie Strahlung oder Gift, verursacht wurde, hierbei hätten wir es mit einer Krankheit im körperlichen Sinne zu tun). Um Krebs wirklich dauerhaft zu beseitigen, muss man natürlich wissen, was hinter den scheinbar unkontrollierten Zellwucherungen steckt.



Krebs: Vernichten, was am meisten stört

Eigentlich ein heikles Thema, denn die Krebstherapie verschlingt Unsummen an Geldern, mit denen Hunderttausende von Menschen in Heilberufen und verwandten Berufen ihren Lebensunterhalt sichern. So zynisch es klingen mag: Krebs ist ein großer Arbeitgeber. Dennoch möchte ich einige Hinweise geben, mit denen dieses Symptom etwas besser verstanden werden kann, denn das entartete Zellwachstum ist einer unserer Hauptangstmacher, und die Diskussion darüber wird meist recht emotional geführt.

Freie Radikale, das sind Stoffe, die für die Entartung verantwortlich gemacht werden, bekommen wir bereits über die Nabelschnur mit. Dies allein reicht aber offenbar noch nicht aus, um krank zu werden.

Für mich stellt sich bei Krebserkrankungen immer die Frage: Warum ist ausgerechnet dieses oder jenes Organ betroffen? Welche schlechten Erfahrungen hat ein Mensch mit diesem Organ gemacht? Bei Brust- und Gebärmutterkrebs ist die Antwort meist noch einfach zu finden: Die betroffenen Frauen erfuhren Weiblichkeit als einen Nachteil und kämpften – unbewusst – um Rehabilitation. So ist dann eines Tages das Ziel erreicht. Nach Entfernung des störenden Körperteils, das im Laufe von Jahren Symbolcharakter bekam, erhofft sich die Frau, endlich als Mensch respektiert zu werden, und nicht einfach nur als Frau. Dass diese Rechnung selten aufgeht, zeigen die häufigen Partnertrennungen nach Brusttotaloperationen.

Einen Tumor bringen Sie dadurch zum Schrumpfen, dass Sie Ihren Körper gründlich für einige Tage mit Basen entsäuern, Säurebildner reduzieren und vor allem unbewusste Stressfaktoren bewusst machen.



Das (Selbst-)Coaching

Im Grunde kann man von körperlichen Symptomen genauso auf die psychische Ursache schließen wie bei jeder anderen Symbolik auch. Es macht keinen Unterschied, ob wir Träume analysieren, Kunstgegenstände semiotisch untersuchen oder vom Verhalten eines Menschen auf dessen psychische Disposition schließen – eine Information manifestiert sich in einer Entsprechung.

Beispielsweise lässt Asthma, die *Ausatemschwäche*, auf Angst vor Ablehnung schließen. Man kann beobachten, dass Asthmaschübe immer dann auftreten, wenn der Betroffene ein starkes Bevormundungsgefühl verspürt. Er will sich



schlicht *nicht äußern*, da er befürchtet, in seiner Entfaltung noch mehr eingeschränkt zu werden. Hierzu muss man übrigens nicht erst volljährig sein. Asthma findet sich sogar besonders häufig bei Kindern und bei Menschen, die ein schwaches Selbstwertgefühl haben und dazu neigen, sich unter Druck setzen zu lassen.

Probleme nichtsomatischer Ursache mit den Füßen weisen oftmals darauf hin, dass ein Mensch *nicht standfest* ist oder *einen bestimmten Weg nicht gehen will*, also unsicher in seinen Entscheidungen und Meinungen ist. Das Gleiche gilt für die Hände, wie etwa bei Gelenkerkrankungen und Arthrose. Die Schmerzen hindern den Menschen daran, etwas zu tun, was er offenbar sein lassen würde, wenn man ihn ließe. Ich habe eine Frau kennengelernt, die lange Zeit unter Arthrose litt. Wegen ihrer Schwangerschaft kündigte sie ihren Beruf, den sie eigentlich mochte, der ihr aber große Sorgen bereitete. Das Kind ist nun da, der Job und die Arthrose sind weg. So einfach ist die Sprache der Psychosomatik.

Die Eröffnungsfragen zur Analyse psychosomatischer Störungen lauten also stets: Was bedeutet das Symptom oder das Organ für den Betroffenen? Woran hindert das Leiden den Menschen? Und welchen taktischen Vorteil hat er davon? Diesen kann man nach der Analyse mit alternativen, reiferen Verhaltensweisen erreichen. Das genau ist das Ziel der hier vorgestellten Methode.



Aufdecken der Ursache

Empfindungen sind Informationen, die einen gewaltigen Einfluss auf unseren Körper, auf unsere Gesundheit und somit auf unsere Lebensqualität haben. Wenn schädigende Gedanken durch Erlebnisse, Lernprozesse und Schlussfolgerungen zustande kamen, so muss es doch genauso möglich sein, diese Gedanken durch weitere Informationen zu ergänzen und den Einfluss auf den Körper zum Positiven zu wenden.

Es gibt viele Methoden, mithilfe von Informationsübertragung Einfluss auf den Körper zu nehmen. Doch meist kommt es dabei zu Verschiebungen des Symptoms oder zu einem sogenannten Rückfall – beides meiner Ansicht nach Anzeichen dafür, dass die *Symptomursache* nicht unschädlich gemacht wurde. Um wirklich gründlich zu arbeiten, war bislang im Regelfall sehr viel Zeit nötig, und die Aussicht auf Erfolg blieb unklar.

Um bestimmte Informationen in den oder aus dem Geist zu bekommen, bieten sich viele Möglichkeiten an: NLP (*Neurolinguistisches Programmieren*), kathartisches Bilderleben, meridian-energetisches Klopfen, Hypnose – nennen Sie es, wie Sie wollen. Mit diesen *Werkzeugen* der Informationsverarbeitung und dem oben geschilderten Ansatz (ein Symptom ist ein Schutz vor Machtlosigkeit) lassen sich mühelos in kürzester Zeit alle psychischen und psychosomatischen Symptome analysieren und verändern. Diese Veränderung geschieht über das *Reframing*, was sinngemäß als *Umdeutung* bezeichnet werden kann.

Wenn eine Traumatisierung als unbedrohlich erachtet wird, muss man nicht mehr darauf reagieren – man kann dann künftig entscheiden, wie man damit umgeht. Die tiefenpsychologische Analyse geht davon aus, dass ein Mensch,



um seine Machtlosigkeit auszugleichen, Verhaltensweisen, Erscheinungsformen und Symptome entwickelt, die einen direkten Rückschluss auf die als negativ empfundenen Erlebnisse zulassen. Hierbei braucht man also nur noch *wie in einem Buch* die Symptome zu lesen und gegebenenfalls dem Klienten ein paar frei assoziative Fragen zu stellen, um an die Quelle des Übels, meist Kindheitserlebnisse, heranzukommen und diese dann durch Reframing wieder zu relativieren.

Mit dem Werkzeug der aufdeckenden tiefenpsychologischen Analyse, so wie ich sie seit Jahren praktiziere, entstehen wahrhafte *Detektivgeschichten der Psychologie* – spannend und zum Glück mit Happy End. Die dargestellte Methode ist übrigens keine Therapie im Sinne des Psychotherapeutengesetzes (PsychThG) oder des Heilpraktikergesetzes, auch wenn ich das Wort *Therapie* der Einfachheit halber öfters verwende. Die aufdeckende tiefenpsychologische Analyse ist ein Bestandteil einer reinen Beratung. Dass diese Beratung von einem Menschen genutzt werden kann, um ein Problem zu lösen, sich von Leid zu befreien oder eine Entscheidung zu treffen, die sich insgesamt positiv auf die Lebensqualität auswirkt, ist der unumstrittene Zweck einer Beratung. Daher bezeichne ich meine Tätigkeit auch als *Coaching*.

Eines meiner wichtigsten Werkzeuge möchte ich im Folgenden beschreiben. Es handelt sich hierbei um zehn Schritte, anhand derer der Klient seine Gefühle beim Erinnern des Symptomauslösers bewusst macht. Hierdurch nähert er sich gedanklich der Ursache und kann diese nun ganz bewusst emotional neu bewerten.



Zehn Fragen, die das Leben verändern⁵

Wenn Sie einen Menschen von seinen psychischen, psychosomatischen oder chronischen Beschwerden therapieren wollen, so lassen Sie ihn möglichst bequem Platz nehmen oder idealerweise sogar liegen. Wollen Sie für sich selbst eine Ursachenanalyse vornehmen, so arbeiten Sie mit dem Video (→ Seite 103). Lassen Sie Ihren Probanden die Augen schließen, und stellen Sie ihm mit ruhiger, aber normal lauter Stimme die unten stehenden Fragen. Damit erzeugen Sie bereits eine leichte Hypnose, die ihn befähigt, die Fragen mit Unterstützung seiner Erlebnisfähigkeit zu beantworten. Je passiver und unkontrollierter Ihr Kunde dabei ist, desto größer ist der emotionale Wahrheitsgehalt der Antworten. Sie können die Trance vertiefen, indem Sie den Klienten zuvor seine Augen etwa zwei Minuten lang auf einen Punkt fixieren lassen, bis sie ermüden und er sie schließt.

Sprechen Sie in der Gegenwartsform (Präsens). So kann sich der Proband noch besser in die symptomauslösende Situation hineinversetzen. Lassen Sie ihm viel Zeit, und helfen Sie ihm, seine Antworten ernst zu nehmen. Die Antwort „Weiß ich nicht“ auf eine Ihrer Fragen zeigt Ihnen deutlich, dass er sehr wohl die Antwort kennt, diese aber emotional negativ besetzt und daher verdrängt ist. Fragen Sie dann geduldig weiter, oder bieten Sie ihm Ihre Vermutungen an.

Das, was sich jetzt rein rational/kognitiv so harmlos anhört, ist im tatsächlichen Coachinggespräch ein absolut machtvolles Instrument mit unglaublichen Möglichkeiten. Sie erhalten hier die Anleitung, mit einfachen Fragen scheinbar unheilbare Krankheiten von der Ursache her aufzulösen und rückfallfrei zum Verschwinden zu bringen. Im Gespräch mit Menschen, die das noch nie erlebt haben, stellt man



schnell fest, dass diese praktisch nicht nachvollziehen können, warum diese harmlosen Fragen derart Unglaubliches auslösen können. Es ist das Arbeiten mit dem unterbewussten Erinnerungsspeicher der menschlichen Seele. Also seien Sie behutsam und seriös, und bringen Sie zu Ende, was Sie mit diesem Instrument beginnen.

Tipp: Zur Unterstützung hören Sie sich vor Ihrem ersten Coachingversuch die CD *Heilen durch Erkenntnis* (erhältlich auf www.heilen-durch-erkenntnis.de) aufmerksam und ohne einzuschlafen an.

① *Was möchten Sie verändern oder erreichen?*

Der Proband soll sich seinen Ist- und Soll-Zustand bewusst machen. Je bewusster ihm ist, worunter er genau leidet und wie er sich sein Leben vorstellt, desto genauer *programmiert* er seinen *unterbewussten Autopiloten*.

② *Was ist Ihrer Ansicht nach der Grund für das Problem/Symptom?*

Damit erfahren Sie etwaige falsche Glaubenssätze Ihres Probanden. Zudem wird er dazu gebracht, über die Symptomursache zu reflektieren. Sie erfahren mit der Antwort, ob er sich als ein Opfer empfindet und andere Menschen oder Umstände für sein Problem verantwortlich macht.

③ *In welcher Situation spüren Sie den Auslöser?*

Über die Gefühle lassen sich mit Befragung Erinnerungen wieder wachrufen. Sie bitten...

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.