

Was deine Gesundheit mit deinen größten Widerständen zu tun hat

Was ist eigentlich damit gemeint, wenn man sagt, ein Krankheitssymptom lädt zu einer Veränderung ein und wenn die Veränderung vollzogen ist, kann es gehen?

Wie kann es sein, dass sich täglich verzweifelnde Menschen an mich wenden, die schon so vieles verändert haben und immer noch keine befriedigende Verbesserung erfahren haben?

Und, kann man solchen Menschen überhaupt noch helfen?

Ja, man kann. Genau darauf habe ich mich spezialisiert, den Punkt zu finden, an dem man ansetzen muss. Den, den der Betroffene bisher noch übersehen hat, weil er ihn nicht wahrhaben wollte.

Das, was in der Vergangenheit tatsächlich geändert wurde, sind in der Regel die Dinge, die denjenigen selbst gestört haben. Was länger nicht ausgesprochen wurde, wurde endlich gesagt, vielleicht hat man sich sogar vom Partner getrennt oder den Job gekündigt. Zumindest kürzer tritt man jetzt, man gönnt sich mehr Freizeit, hat sich einen Herzenswunsch erfüllt. Und ja, es gab eine kurzzeitige Verbesserung, doch jetzt.....

Negative Gefühle beim Lesen können ein wertvoller Hinweis für dich sein

Ich möchte vorausschicken, dass ich mit diesem Artikel niemanden verletzen möchte. Alles was ich sage und schreibe, entspringt meiner Interpretation, die nicht richtig sein muss und die sich auch nicht generalisieren lässt.

Dennoch erlaube ich mir den Hinweis, dass negative Gefühle, die beim Lesen aufkommen, damit zu tun haben könnten, dass ein wunder Punkt berührt worden ist.

Da ist zum Beispiel Anna, die Rheuma entwickelt hat, weil es immer schmerzhafter geworden ist, wie sehr sie sich verbiegt. Immer hat sie sich angepasst in ihrer Ehe, die Wünsche des Mannes und der Kinder vor ihre eigenen gestellt, nur um nach mehr als zwanzig Jahren festzustellen, dass es da schon lange eine andere Frau für ihn gibt. Jetzt ist alles anders geworden, sie ist ausgezogen und lässt sich nichts mehr gefallen. Auch den Kindern gegenüber, übt sie Nein zu sagen. Die Schmerzen sind ein wenig besser geworden, aber verschwunden sind sie nicht. Sie fragt mich, wo sie noch suchen könnte. „Was hab ich übersehen?“

Sie erzählt mir von ihrer Mutter. Auch sie hat es immer allen Recht gemacht. Heute noch überschlägt sie sich, wenn sie sie besuchen. Nichts anderes zählt, als alle mit Essen vollzustopfen und sie hört es gar nicht, wenn Anna immer wieder zu ihr sagt. „Mama, bitte lass das. Ich kann da gar nicht hinschauen. Wenn ich etwas möchte, nehme ich mir was oder ich sag es dir.“

Ich lade sie ein, in Zukunft wiederholt ein geistiges Ritual durchzuführen, indem sie das Muster der Mutter dankbar von ihr übernimmt, als Grundlage für ihre Lebensaufgabe. So lange, bis sie die Dankbarkeit wirklich empfindet.

„Nein, das kann ich nicht, ich will es nicht haben. Das tut mir nicht gut, ich muss mich endlich um mich selbst kümmern und meine Mutter auch.“

„Was du verurteilst, verfolgt dich. Dass du das so siehst, ist der Grund, warum du zwanghaft wiederholst, was sie dir vorgelebt hat. Du kannst es erst verändern, wenn du es zu dir genommen hast.“

An ihrem Gesichtsausdruck kann ich sehen, dass sie innerlich rebelliert, aber doch spüren kann, dass etwas Wahres dran ist, an dem was ich sage. Auch ihr Körper spricht mit ihr, ihre Gelenke, die sie eben noch überhaupt nicht wahrgenommen hat, beginnen zu schmerzen.

„Stell dir einmal vor, du könntest das nächste Mal, wenn sich deine Mama wieder die Beine ausreißt, um euch alle zu bedienen, zu ihr sagen: Mama, es ist wunderbar, wie du dich um alle kümmerst, ich bewundere dich dafür. Kannst du spüren, dass das ein großer Schritt in Richtung Freiheit wäre?“

Sie kann es und sie ist nach etwas mehr als einer Stunde bereit, diesen Weg zu gehen. Die Schmerzen in ihren Gelenken haben nachgelassen und sie freut sich, ein neues Ziel zu haben. Etwas entdeckt zu haben, was sie völlig ausgeblendet hatte.

Wer rebelliert und verurteilt, bleibt Opfer seiner eigenen Muster

So logisch war es ihr erschienen, dass sie gegen das Muster der Mutter, das natürlich auch ihr eigenes war, rebellieren musste. Da waren so viele einleuchtende Argumente, die ihr Verstand auswarf, warum das so nicht ging und ihr eigener Mann hatte ihr ja genau das gezeigt: sich für andere zu verbiegen, wird niemals belohnt.

So weit, so gut. Der letzte Teil des Satzes ist richtig, aber verändern kann man etwas nur, wenn man es voll und ganz zu sich genommen hat und restlos aufhört, es zu verurteilen. Sonst ist man verdammt dazu, ewig ein Opfer der eigenen Muster und der damit verbundenen Spiegelungen im Außen zu bleiben.

Letztere werden dann unbewusst tatsächlich willkommen geheißen, denn man hat schon wieder eine Bestätigung dafür, dass jemand anderer etwas falsch gemacht hat.

Um Missverständnissen vorzubeugen, ich möchte Annas Mann nicht verteidigen. Selbstverständlich ist es auf weltlicher Ebene nicht richtig, was er gemacht hat. Und dennoch: Es war das Zeichen, das sie brauchte, um sich zu ihrer vollen Größe zu erheben.

Zu seiner Größe erhebt man sich nicht, wenn man anderen Vorwürfe macht, sondern wenn man nach dem sucht, was man selbst daraus lernen kann. Sie selbst hatte sich entschieden, sich zu verbiegen, deswegen waren ihre Schmerzen gekommen und sie hätte niemals in die richtige Richtung geschaut, wenn ihr Mann nicht noch einen zusätzlichen Schmerz hinzugefügt hätte.

Deine Heilung liegt hinter deinem größten Widerstand und deinen allerbesten Argumenten

Annette hat Multiple Sklerose. Sie schreibt mir ein Email mit etlichen Fragen und ich weise sie darauf hin, dass sie ihre Fragen in meiner Facebookgruppe stellen oder im Rahmen eines Termins ausführlich klären kann. Auf Facebook sei sie nicht, antwortet sie und sie habe gesehen, auf die Termine müsste man lange warten. Sie bräuchte ja nur schnell diese eine Antwort, dafür könnte ich mir sicher schnell die Zeit nehmen.

Ein erster Eindruck, der im Zusammenhang mit der Diagnose einen deutlichen Hinweis gibt, wo der Widerstand liegen könnte, den die Krankheit aufzeigt. Da ist ein Mensch, der seine

Bedürfnisse ganz klar einfordert und ein Nein nicht akzeptieren kann, noch nicht einmal richtig hört.

Sehr oft, wenn ich mit Menschen rede, deren Symptomatik damit zu tun hat, dass bestimmte Substanzen im Körper sukzessive verhärten, stellt sich heraus, dass zumindest in einem bestimmten Lebensbereich andere Meinungen und Bedürfnisse nicht stehengelassen werden können. Es existiert also zunächst eine Verhärtung im Geist, bevor der Körper nachrückt. Es geht sehr oft um Recht haben und es werden beeindruckende Argumente ins Feld geführt, warum kein Nachlassen möglich ist.

Wann immer man einen eigenen Standpunkt verteidigt, nagelt man sich selbst genau dort fest, wo man gerade steht.

Wenn einem die eigene Position nicht gefällt, darf man sie verändern.

Niemand zwingt einen dazu und man tut es niemals für die anderen. Der, der am meisten davon profitieren wird, ist man immer selbst.

Ich möchte dich einladen, Freude daran zu entwickeln, deine Widerstände zu entdecken und zu durchbrechen. Am Anfang erscheint das beängstigend, doch sehr schnell kommt man in Kontakt mit der Freiheit, die einem das beschert.

Aus Erfahrung weiß ich, dass sich meist hinter jedem Widerstand der durchbrochen wurde, ein weiterer zeigt. Das macht aber nichts, wenn man die grundsätzliche Herangehensweise einmal verstanden hat und sich auch dagegen nicht mehr wehrt.

Und glaube mir, ich weiß, wovon ich spreche. Immer noch darf ich täglich mein Recht haben und meine Vorstellungen von dem loslassen, wie ich glaube, es müsste sein.

Mit Sicherheit die größte Hürde, vor der ich viele Jahre vergeudet habe, war die, dass es nicht in meinen Kopf hineinwollte, dass ich mich nicht mehr gegen meine Herzbeschwerden wehren sollte.

Denn auch das ist etwas, in dem sich alle Kranken einig sind, da gibt es gar keinen Zweifel: Die Symptome müssen weg und zwar schnell. Schließlich sind sie schrecklich, unerträglich vielleicht sogar.

Ähm, ja, wer so denkt, darf noch ein wenig üben.

Als ich mir selbst sagte, dass ich sie solange behalten will, bis ich alles gelernt habe, was sie mir zeigen wollen, begann die große Veränderung.

Heute bin ich schon lange gesund, doch Widerstände gibt es immer noch viele. Ich durchbreche sie freudvoll, damit ich gesund bleiben und täglich dazulernen kann. Auf Anhieb gelingt es nicht immer, aber ich bin dankbar, dass ich mich mittlerweile über kurz oder lang erinnern kann, wie es geht.

Von Herzen wünsche ich dir Freiheit auf allen Ebenen.