

Andreas Winter

Heilen durch Erkenntnis

Die Intelligenz des Unterbewusstseins
Sich selbst und andere heilen

LESEPROBE

Haben Sie Fragen an Andreas Winter?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de

mankau

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 durch Erkenntnis

Die Intelligenz des Unterbewusstseins
Sich selbst und andere heilen

ISBN 978-3-938396-68-1

1. Auflage 2011

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat und Endkorrektur: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG,
München, www.guter-punkt.de

Gestaltung Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

Druck: Bercker Graphischer Betrieb GmbH & Co. KG, Kevelaer

Hinweis des Verlags

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben.

Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Der Inhalt wurde auf Recyclingpapier gedruckt.

Inhalt

Vorwort von Jürgen Fliege.....	9
Einleitung	11
1. Die Ausgangslage	15
Darf ein Arzt noch heilen?.....	15
2. Die Theorie	23
Hardware versus Software, Gedanken steuern den Körper	23
Warum werden Menschen krank – und sterben nicht aus?.....	26
Stress macht den Unterschied.....	29
Das Leben zu verändern kann so einfach sein.....	37
Der Körper und sein General.....	40
Erinnern ist leichter als Vergessen.....	44
Symptomenese.....	48
Konditionierung.....	55
Psychosomatik – die Symbolsprache des Körpers	59
Das Wunder der Medizin: Der Placebo-Effekt	62
3. Das Coaching – die Entkopplung von unterbewussten Symptomauslösern.....	65
Voraussetzungen für ein Coaching	68
Symptomgewinn – Erpressung zur Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme	70
Hypnose – was ist das und wozu braucht man das?	74
Zehn Fragen, die das Leben verändern	79
Das Reframing – was Hänchen nicht stresst, stresst Hans nimmermehr!.....	84

Möglichkeiten und Grenzen des Coachings..... 87
 Trotz – der natürliche Feind des Therapeuten! 90
 Die Chance für den Arzt: Trotz dem Trotz..... 93

4. Weitere Therapien des dritten Jahrtausends97

Radionik – Lichtteilchen heilen einen Hund,
 einen Teich und eine Palme..... 99
 Medizin, die heilt..... 102
 Öl und Vitamine gegen Dünnhäutigkeit 102
 Heilen ist Silber..... 103
 Wachstumsmotivation für Gewebsdefekte 103
 Meeresklima für zu Hause..... 104

5. Übersicht: Symptom oder Krankheit?..... 107

Borderline-Störung – intelligente Rache des Misshandelten 109
 Creutzfeld-Jacob-Syndrom – das aufgegebene Gehirn..... 112
 Morbus Bechterew – der brave Lastenesel 113
 Diabetes Typ II – Schuldgefühl für unverdiente Belohnung..... 114
 Morbus Crohn – sich selbst verdauen 115
 Tinnitus und Schwerhörigkeit – der Schrei nach Ruhe 116
 Schlafstörungen – Ruhe ist gefährlich 118
 Allergien – Wut und Feigheit machen krank 120
 Kluger Krebs und kluge Lösung..... 121

6. Live aus der Praxis 125

Spinnenphobie 125
 Höhenangst 129
 Migräne: Die Perfektionistenkrankheit –
 in einer Kneipe kuriert..... 130
 Aufklärung kontra Chemotherapie –
 k. o. in der ersten Runde! 132
 Brustkrebs als Ausweg aus der Mutterrolle 136

Erfolge meiner Schüler	138
Prüfungsangst durch Geburtskomplikation	138
Der Ballast eines schweren Schuldgefühls	140
Wie aus dem Wunsch abzunehmen ein neues Leben wurde	142
Amanar – eine Zeitreise in die Realität	146
Heuschnupfen mal eben weg!	148
Die schnellste Raucherentwöhnung meines Lebens	151
Meine größten Misserfolge	154
Raucherhypnose – total daneben	154
Mein Putzfimmel gehört mir!	156
7. Übungen für den Coach	161
Erinnern lassen	161
Die Schultüte	161
Laufen lernen	162
Das unsinnigste Datum des Lebens	163
Reframing: Die Komik in der Tragik entdecken	164
Häufige Fragen	166
Was ist eine Hypnose?	166
Was ist ein Symptom?	167
Was ist Angst?	167
Was ist das Bestreben der Psyche?	167
Warum braucht eine Therapie nicht viel Zeit?	168
Wie geschieht Therapie?	168
Wer kann therapieren?	168
Epilog: Denkst du anders, lebst du anders!	171
Nachwort von Uwe Dolata	177
Danksagung	181
Zum Autor	182
Ausbildung zum Gesundheitsberater	183
Weitere Bücher von Andreas Winter	184
Audio-CDs/Coachings von Andreas Winter	186
Stichwortregister	187

Vorwort von Jürgen Fliege

Der klassische Medizinbetrieb ist im Umbruch. Die wirtschaftlichen Aspekte und die Patienten zwingen ihn dazu. Die einen, weil er sich einfach fortschreibend nicht mehr finanzieren lässt, und die anderen, weil sie die sprachlose Schulmedizin nicht mehr ausschließlich als ihr Heil ansehen und nach anderen Wegen suchen wie angestautes Wasser.

Die Entdeckung der alle Krankheit begleitenden sozialen, psychischen und spirituellen Komponenten kommt dagegen schnell vorwärts. Der Mensch ist eben keine Maschine und auch kein ausschließlich chemisches Mixtum. Er ist auch ein soziales, seelisches und geistiges Wesen, das an diesen Stellen seiner Existenz erkranken, aber eben auch geheilt werden kann.

Wenn jetzt Andreas Winter einen Versuch unternimmt, in diesem Umbruch der Medizin seinen Beitrag einzubringen, nämlich einmal danach zu schauen, welche seelischen, oft chronischen Prägungen und Programme den Menschen erst einmal erkranken lassen und dann auch noch an die Krankheit fesseln, dann lässt das hoffen. Schließlich ist Winter dadurch bekannt geworden, dass er seine Klienten nicht jahrelang an eine Couch fesselt, sondern quasi in einem Hauruckverfahren auf die seelisch falsch verkoppelten Lebenserfahrungen stößt, um sie dem Patienten zu zeigen und aufzulösen.

*Jürgen Fliege
Evangelischer Pfarrer, Fernsehmoderator und Autor
im September 2011*

Einleitung

Im Jahre 1987 machte ich als Pädagogik-Student im dritten Semester eine für mich überraschende Erfahrung: Chronische Krankheiten lassen sich durch eine Erkenntnis heilen. Damals beschäftigte ich mich bereits seit einigen Monaten mit „Allgemeiner Psychologie“. Die Ansätze des großen Pioniers der Individualpsychologie Alfred Adler (1870 – 1937), der den Ursprung seelischer Probleme in der frühen Kindheit ansiedelte, prägten mein psychologisches Grundverständnis: Aktuelle Probleme haben eine alte, verborgene Ursache – das war für mich eine spannende Botschaft. Zusätzlich faszinierten mich aber auch von Kindheit an solche ungewöhnlichen Themen wie Hypnosetherapie, Graphologie und Traumdeutung, in denen ich mich selbst autodidaktisch fortbildete. Es war für mich beeindruckend, wie sich Charakter und Persönlichkeit eines Menschen etwa in seiner Handschrift, seinen Träumen und seinem Aussehen widerspiegeln und wie logisch und nachvollziehbar sein Verhalten erscheint, wenn man die Biografie seiner Kindheit mit dem rechten analytischen Blick betrachtet. Waren die Ursachen einer Verhaltensstörung erst erkannt, so ergaben sich enorme Möglichkeiten der Therapie, so schien es damals schon.

„Wenn du vor etwas Angst hast, finde heraus warum, und die Angst wird kleiner!“

Nino G. Sisto

Verhaltensänderungen gelten in der gängigen Vorstellung als derart schwierig, gar nahezu unmöglich, dass die klassische Psychotherapie sich eigentlich damit selbst in Frage stellt. Da aber die Hypnose offenkundig eine enorm rasche Möglichkeit des Eingriffes ins menschliche Verhalten bot, wurde ich immer neugieriger. Meine ersten aktiven Hypnoseerfahrungen machte ich mit 21 Jahren bei meinen Freunden. So führte ich oft nebenbei kleine „Therapien“ zur

Auflösung von Ängsten, Zwangsstörungen, Übergewicht, Rauchen oder Hautproblemen durch. Das Überraschende für mich dabei war nicht einmal so sehr, dass es mir mit Anfang zwanzig überhaupt gelang, so schwerwiegende Störungen aufzulösen, sondern dass dies meist nur eines einzigen Gespräches bedurfte und von großer Nachhaltigkeit war. Hilfe war offenbar möglich – sie war einfach, ging schnell, war extrem erfolgreich und man konnte sie erlernen!

Wie Sie sich vorstellen können, ließen mich diese Erfahrungen mein Leben lang nicht mehr los, und das obwohl ich ganz und gar nicht schnurstracks auf meinen jetzigen Beruf als Coach zusteuerte – ganz im Gegenteil. Offen gestanden wusste ich gar nicht, worin eigentlich meine besonderen Stärken lagen, und obwohl ich irgendwann meinen Uni-Abschluss als Diplom-Pädagoge in der Tasche hatte, sammelte ich zunächst Erfahrungen in den verschiedensten Berufen: Ich arbeitete als Pflegeassistent, Bürokraft und war zeitgleich Discjockey in verschiedenen Diskotheken. Ich versuchte mich in Marketing, als Veranstaltungskaufmann und als Redakteur – doch trotz aller Erfolge, nichts von alledem war „meins“.

Ich hörte auf den guten Rat meines Vaters, einem einfachen Arbeiter aus dem Ruhrgebiet. Er riet mir, meine Berufswahl gründlich zu überlegen und mir Zeit zu lassen, bevor ich mich auf eine Tätigkeit festlege, der ich dann möglicherweise ein Leben lang nachkommen werde. Mit 32 Jahren war es dann so weit. Ich beschloss, aus meiner Leidenschaft, der Psychologie, endlich einen Beruf zu machen. Zu groß waren zuvor – als „Hobby-Therapeut“ – die Bedenken gewesen, ob denn wirklich alles so einfach sein könne, wie ich es seit Jahren erlebte – schließlich hatte ich auch zwischenzeitlich den einen oder anderen Misserfolg hinnehmen müssen. Überdies stieß ich immer wieder auf größte Skepsis seitens der Fachleute – ungeachtet meiner zahlreichen positiven Beispiele aus der praktischen Erfahrung im Alltag. Doch dann nahm alles sehr rasch

seinen Lauf: Anfänglich war ich noch in einer Gemeinschaftspraxis mit einer Heilpraktikerin, nach kurzer Zeit eröffnete ich meine eigene Praxis, vergrößerte sie zu einem Institut mit mehreren Mitarbeitern, zog mit allem Drum und Dran von Dortmund nach Iserlohn in modernere Praxisräume. Ich begann, meine Bücher zu schreiben, und bilde heutzutage Menschen aus ganz Europa nach meiner Methode und meinem Ansatz aus.

Was das für eine Methode ist, wie der Ansatz lautet und warum es so einfach ist, ihn zu erlernen, erfahren Sie in diesem Buch. Ich möchte Ihnen darin all das Wissen weitergeben, welches notwendig ist, um einem Menschen schnell und nachhaltig zu helfen.

2. Die Theorie

Hardware versus Software, Gedanken steuern den Körper

Die klassische Unterscheidung westlicher Philosophie zwischen Körper und Psyche wird heute zumeist von materialistischen Positionen zurückgedrängt. So versucht beispielsweise die Medizin, die Ursache geistiger Störungen, wie etwa Psychosen oder Depressionen, im Gehirn zu lokalisieren und mit Medikamenten zu behandeln. Das Gehirn ist aber ein Organ und nicht Teil des Geistes, und Medikamente sind Substanzen und gehören daher ebenso in den Bereich des Körperlichen. Streng naturwissenschaftlich betrachtet ist der Geist eine organisierende Information und somit

immateriell, demnach nicht körperlich. So wie ein Computerprogramm, ein Kochrezept oder ein Lied ebenfalls nicht aus Materie bestehen, sondern aus Information.

Man kann Immaterielles nicht mit materiellen Eingriffen verändern, nur umgekehrt: Der Geist formt die Materie. Man kann die Psyche nicht durch Substanzen beeinflussen, sondern nur durch die Wirkung der Substanzen – das ist nicht dasselbe. Welchen gewaltigen Unterschied diese Kleinigkeit ausmacht, darum geht es in diesem Buch.

Wir Menschen sind nicht nur ein biologischer Körper aus Fleisch, Blut und Knochen. Wir sind mehr als das – wir haben nun einmal Gedanken und Gefühle! Diese elektromagnetischen Impulse werden von unserem Nervensystem, insbesondere vom Gehirn verarbeitet und beeinflussen unsere „chemische Fabrik“, unseren Stoffwechsel. Ich unterscheide, analog zu einem Computer, zwischen der *Hardware*, also den körperlichen Bestandteilen, und der *Software*, dem Programm, den Informationen, die zur Steuerung der Hardware notwendig sind. Somit ergibt sich auch eine praktikable Unterscheidung zwischen somatischen (körperlichen) und psychosomatischen Krankheiten und Symptomen. Eine klassische somatische Krankheit ist meiner Ansicht nach *eine erworbene Funktionseinschränkung aufgrund rein körperlicher, also biologischer, chemischer oder physikalischer Ursachen*. Diese Ursachen können Strahlung, Gewalteinwirkung, Mutation, Viren, Bakterien, Gifte, Druck oder Temperatur sein. Natürlich werden wir krank, wenn man uns einer Überdosis Strahlen oder Gift aussetzt. Wenn mir ein Hammer auf den Fuß fällt, brauche ich keinen Seelsorger, sondern einen Arzt. Ebenso will ich, wenn ich von einem Bus überfahren wurde, nicht zuhören und über meine Fehler nachdenken, sondern eine Beruhigungsspritze, eine Glukoseinfusion und eine Blutkonserve.

Doch diese Dinge sind unnütz bei einem *psychosomatischen Symptom*. Denn dieses findet seinen *Ursprung in einer Information*, in einem *Gedanken*. Die Dinge, die dazu führen, dass Sie zu viel rauchen, zu oft Grippe bekommen oder unter Herzrhythmusstörungen leiden, sind keine Hammerschläge oder Gifte, sondern Informationen, die auf unterbewusster Ebene biochemische Dauerstressreaktionen auslösen!

Dass unterbewusste Gedanken unseren Körper steuern können, sehen Sie beispielsweise daran, dass die meisten Menschen, wenn sie eine Wendeltreppe beschreiben sollen, mit dem Finger eine Spiralbewegung machen. Die Vorstellung von der Form der Treppe erzeugt eine Bewegung Ihres Körpers. Dieses Beispiel ist noch harmlos. Deutlicher wird es, wenn Sie als routinierter Autofahrer auf dem Beifahrersitz Ihrer 18-jährigen Tochter mitfahren. Angenommen, Sie hätten nur geringes Vertrauen in die frischen Fahrkünste Ihres Nachwuchses und wären sehr angespannt. Plötzlich läuft ein Kaninchen direkt vor Ihnen quer über die Straße, direkt vor das Auto. Was glauben Sie, was machen Ihre Füße? Genau – bremsen! Aber Sie haben als Beifahrer weder ein Gas- noch ein Bremspedal. Es waren Ihre Gedanken, die Ihren Körper bei einem Auslöser zum irrationalen Handeln gezwungen haben. Das letzte Beispiel, um zu demonstrieren, dass unsere unterbewussten Gedanken den Körper regieren, schildere ich oft bei meinen Vorträgen: Wenn Sie nachts im Bett liegen und träumen, dass Ihr Schlafzimmer brennt, wird ihr Körper Stresssymptome aufweisen: Herzrasen, beschleunigte Atmung, Schwitzen – obwohl es tatsächlich gar nicht brennt. Ihre Gedanken waren es, die auf Ihren Körper Einfluss nahmen. *Hormone werden ausgeschüttet, nur weil Sie etwas glauben!* Ihre eigenen Gedanken können Sie krank machen und sogar töten – und Ihre eigenen Gedanken können dafür sorgen, dass Ihr Körper sich wieder regeneriert – wie bei der französischen Nonne. Der Körper tut, was wir ihm – bewusst und un-/unterbewusst – sagen.

Warum werden Menschen krank – und sterben nicht aus?

Unser Körper ist robust. Er besteht aus 70 bis 100 Billionen Zellen, welche sich durch einen ursprünglichen Impuls, die Zeugung, in weniger als einer Sekunde aus zweien, der mütterlichen Eizelle und der väterlichen Samenzelle, herauszubilden begannen. Gemäß einem unsichtbaren Bauplan, unseren Erbanlagen, passt sich der Körper immer wieder den Bedingungen und Möglichkeiten an. Wir können krank werden und sogar wieder gesunden! Wunden heilen, Knochenfrakturen wachsen zusammen. Dieser „Bauplan“ sorgt dafür, dass wir auf atomarer Ebene alle fünf bis sieben Jahre komplett „runderneuert“ sind, also unsere kleinsten Bestandteile vollständig ausgetauscht werden. Alte Zellen werden abgebaut und erneuert. Da unsere DNS (Desoxyribonukleinsäure) auf Umwelteinflüsse und andere Informationen reagiert, verändert sich jedoch unser Bauplan und somit unser Körper. Das noch junge wissenschaftliche Feld der Epigenetik, ein Zweig der Molekularbiologie, beweist zu unserer Verblüffung: Die etwa 25.000 Gene unseres Körpers lassen sich durch Informationen ein- und ausschalten. Krankheitsanfälligkeit und das äußere Erscheinungsbild sind veränderbar. Unsere Gedanken – und seien diese noch so unbewusst – wirken stetig auf den Körper ein! So wird beispielsweise eine Narbe auf der Haut oder eine kariöse Stelle an einem Zahn immer wieder „nachgebaut“. Obwohl die Atome des Körpers im ständigen Austausch sind, die Hautschuppen ständig absterben, bleibt doch die Information der Narbe für diese Stelle bestehen.

Diese Information ist nicht ursprünglich in unseren Erbanlagen gespeichert, denn sonst hätten wir die Narbe bereits seit unserer Geburt gehabt, oder sie wäre eines Tages ohne Verletzung entstanden.

Biologen sprechen hierbei von einem „Zellgedächtnis“. Dahinter steht der Gedanke, eine Zelle speichere Informationen, wie etwa Verletzungen oder Alterung, und gebe diese als Kopie an die nachwachsende Zelle weiter. Aber: Die Zelle ist gar nicht mehr dieselbe wie noch vor einem Jahr, und da ein Kopiervorgang immer mit Datenverlust einhergeht, wären die Nachkommen von minderer Qualität. Jenes Organisationsfeld, welches für Alterung sorgt, ist offenbar anderswo vorhanden, außerhalb unseres Körpers und unabhängig von ihm. Interessanterweise sind bei einem Brandverletzten nach der Entlassung aus dem Verbrennungszentrum die transplantierte Haut und die Narben meistens noch glatt. Doch in vielen Fällen bilden sich im Laufe von Monaten dicke wulstige Narben, die nur sehr langsam wieder ausheilen. Dieser Prozess dauert meist bis zu zwei Jahre, bei großen Flächen oder sehr kompakten Narbensträngen natürlich auch etwas länger.

Im Labor gezüchtete Hautflächen sind nicht nur narbenfrei, sondern weisen zunächst auch keine Alterungsspuren auf. In den Verbrennungskliniken zeigt sich, dass die vom Oberschenkel entnommene Haut einer Sechzigjährigen im Labor auf ihrem Nährboden zunächst glatt wie ein Baby popo nachwächst. Erstaunlich, wenn es doch ein „Zellgedächtnis“ geben soll! Angeblich ist ein Alterungsprozess unter anderem dadurch bedingt, dass Zellen sich immer fehlerhafter reproduzieren und alle folgenden Zellen immer schlechtere Kopien des Originals sind. Meine Erklärung für die glatte Haut aus altem Gewebe: Nicht der Körper altert, sondern unser unterbewusstes Denken lässt ihn altern! Hinzu kommt, dass das „Original“ eine Zygote, eine Zellverschmelzung aus Spermium und Eizelle, war. Ist ein fertiger Mensch also eine schlechtere Kopie unserer Ur-Keimzellen?

Provokant gesagt, wäre es aus schulmedizinischer Sicht doch eigentlich ein Wunder, dass wir ohne Kliniken und sterile Tupfer als Spezies überlebt haben. Es gibt uns Menschen in der heutigen

Form des Homo sapiens sapiens – sieben Milliarden an der Zahl – seit etwa 120.000 Jahren und unverändert seit mindestens 35.000 Jahren. Rund fünf Millionen Jahre insgesamt leben wir nun schon „im Schlamm“, verteilt auf der ganzen Erde, sogar in den Sandwüsten und im ewigen Eis. Doch wir gehören zu den anpassungsfähigsten, handlungsfähigsten Wesen auf diesem Globus, und wir sind neben einigen Groß- und Meeressäugern die einzigen, die eine reale Fähigkeit zum rationalen, von Gefühlen unabhängigen und in die Zukunft gerichteten Denken haben. Wir sind eine so überaus faszinierende Spezies! Nach entwicklungsgeschichtlichen Zeitmaßstäben unterliegen wir seit einem kurzen Augenblick fast alle dem Irrglauben, ohne fremde Hilfe praktisch überlebensunfähig zu sein. Wir glauben, ohne Hebamme, ohne Arzt, ohne Psychologen, ohne Lehrer, ohne Erzieher seien wir verloren. Demnach müssten wir doch eigentlich schon längst ausgestorben sein, oder? Doch wir werden immer wieder gesund! Auch ohne Hightech-Medizin und Chemotherapie.

Stress macht den Unterschied

Interessanterweise machen uns weder Viren noch Bakterien automatisch krank. Bei der großen Pestepidemie Mitte des 14. Jahrhunderts starben schätzungsweise über 30 Millionen Menschen, in Großstädten wie Paris und Wien jeweils bis zu 1.000 Menschen pro Tag. Doch bemerkenswerterweise starben nicht alle Menschen, die Kontakt zu den Kranken oder Toten gehabt hatten, und nach einigen Jahren verschwand die Pest, wie sie gekommen war – von allein. Wieso machten die Erreger bei einigen Menschen Ausnahmen? Sollte nicht eigentlich eine Krankheitsursache einer verbindlichen Regelmäßigkeit folgen, damit sie als tatsächliche Ursache gelten kann? Der Münchener Chemiker Max von Pettenkofer (1818–1901) schockierte seine Studenten damit, dass er vor ihren Augen ein Glas mit Cholerabakterien trank. Weder er noch Studenten, die diesen Versuch wiederholten, erkrankten daraufhin ernsthaft.

Sie kennen das aus Ihrem eigenen Alltagserleben: Da ist das halbe Großraumbüro an einem grippalen Infekt erkrankt, nur einige Mitarbeiter blieben verschont. Wodurch? Oder Ihr Kind bekommt die Röteln. Warum ist nicht innerhalb einer Woche die ganze Schule erkrankt? Worin besteht der Unterschied?

Weitere Beispiele: Ein Mann erfährt nach einem Jahr, dass die geheime Delikatesse, die er damals von einem Gastgeber serviert bekam, aus Katzenfleisch zubereitet war. Der Katzenliebhaber übergibt sich auf der Stelle – obwohl selbstverständlich sein aktueller Mageninhalt nichts mit dem ungewöhnlichen Mahl gemein hat. Ein *Gedanke* hat den Brechreiz ausgelöst. Merkwürdig ist auch, dass die bakterielle Gastritis durch das Bakterium *Helicobacter pylori* zwar verursacht wird; doch die Frage, warum das Bakterium, welches unter anderem durch Küssen übertragen wird

3. Das Coaching – die Entkopplung von unterbewussten Symptomauslösern

Mit der hier vorgestellten Methode ist es möglich, den Ursprung von psychischen, psychosomatischen und chronischen Krankheiten herauszufinden und den Patienten zu einer emotionalen Neubewertung zu führen. Aufgrund dieser Neubewertung verändert sich der Stresspegel bei ähnlichen Auslösern und somit das Verhalten und die biochemische Abwehrreaktion.

Es bedarf hierfür oft nur eines einzigen Gespräches. Im Grunde bewirkt das Coaching einen Impuls, welcher eine Kaskade von Neubewertungen und Verhaltensänderungen nach sich zieht. Wir nutzen quasi den Wirkmechanismus einer Traumatisierung, im positiven Sinne. Manchmal ist es sinnvoll, ein zweites kurzes Gespräch zu führen, um den neuen Kurs zu stabilisieren.

Kommt ein Mensch Hilfe suchend in die Praxis, so kläre ich ihn zunächst darüber auf, dass ein Coaching keine Heilung ist, sondern eine Erkenntnis ermöglicht, die zur Selbstheilung führen kann. Danach stelle ich die Frage, weswegen er mich aufsucht. Da an dieser Stelle die Antworten noch sehr „aus dem Verstand“ kommen und somit nur vordergründig sind, muss ich meinen Kunden möglichst auf seiner unterbewussten Ebene kennen lernen. Denn hinter einem Ziel steckt meist ein verborgenes, viel grundlegendes Bedürfnis. Beispielsweise verdeckt der Wunsch nach Gewichtsabnahme oftmals die Angst, von einem Partner nach anfänglicher Euphorie enttäuscht und wieder verlassen zu werden.

Ähnlich möchte ein Mensch, der unter chronischen Schmerzen leidet, oft endlich von seinen Mitmenschen wahrgenommen und respektiert werden. Der Schmerz wäre in einem solchen Fall ein Mittel zum Zweck mit hohem Symptomgewinn, also dem unterbewussten Vorteil, den der Patient durch das Symptom erfährt oder erhofft. Rücksichtnahme, Aufmerksamkeit oder – das Gegenteil – Abgrenzung sind Begleiterscheinungen, die hinter einem Symptom stehen und es nolens volens aufrechterhalten können. Wir müssen genau dieses hintergründige Ziel erkennen und „coachen“, also zum Durchbruch bringen, damit das vordergründige Anliegen erledigt wird. Um also den Menschen kennen zu lernen, verlasse ich mich nicht auf seine Aussagen. Stattdessen sehe ich mir seine Mimik, Gestik, Sitzhaltung und Kleidung genau an, höre, was er mit welcher Stimme und Wortwahl sagt, und frage biografische Daten ab. Dazu gehören etwa das Verhältnis zu Eltern und Ge-

schwistern, die Umstände von Zeugung, Schwangerschaft und Geburt sowie selbstverständlich auch Daten wie das Geburtsdatum, der errechnete Geburtstermin und der Beginn der Symptomatik. Diese Angaben helfen mir, die Persönlichkeit und den Charakter etwas zu verstehen und damit nicht nur die Symptomursache besser zu begreifen, sondern auch eine möglichst intensive Verbesserung der Selbstwertlage meines Kunden herbeizuführen. Zusätzlich sehe und höre ich mir meine Kunden genau an: Wirkt mein Gegenüber zurückhaltend, kontrolliert, trotzig, kindlich, vorgealtert, nonkonformistisch oder betont bürgerlich? Trägt mein Kunde Schmuck oder Schminke? Passt die Kleidung zur Frisur? Sind die Schuhe klobig oder zierlich? Welche Gesichtsfältchen sind betont und welche fehlen? Ist die Stimme schrill und hoch oder dröhnend und einschüchternd? Je mehr ich einen Menschen erfasse, desto leichter fällt es mir herauszufinden, welchen „Kampf er kämpft“, also auf welche Einschränkung er kompensatorisch reagiert.

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