

# Krankheit: Eine Abwehr gegen die Wahrheit

*Arielle Essex* erörtert die Blockaden, die Krankheit verursachen,  
und erforscht das Wesen von Heilung.

(Übersetzung aus: Miracle Worker, Ausgabe 111, März/Apr 2013)

Wann immer eine spontane Heilung von Krankheit oder Schmerzen auftritt, sehen wir ein Wunder wirken. Es ist eine erstaunliche Tatsache, dass es Menschen gibt, die auf natürliche Weise von einer der bekannten Krankheiten ohne irgendeine Behandlung geheilt sind. Warum geschieht das nicht öfter? Es ist frustrierend, das nicht auf Knopfdruck erzwingen zu können. In den 25 Jahren, die ich als Heilerin arbeite, sind mir einige Denkweisen aufgefallen, die dem im Wege stehen können.

Der Glaube, dass der Körper getrennt und wirklich ist, kann am allerschwersten überhaupt aus dem Wege geräumt werden. Bei einer Krankheit fühlen sich Schmerzen und Symptome natürlich sehr wirklich an. Diese Erstverschlimmerung schaltet das Gehirn in den Überlebensmodus, was den Zugriff zu einem auf höherer Ebene ablaufenden Denken erschwert. Da unsere Sinne die ‚Realität‘ dessen, was im Körper vor sich geht, bestätigen, ist dieses aus erster Hand stammende Zeugnis höchst überzeugend. Wer stellt das, was sie sehen, hören und fühlen, schon infrage? Klingt es nicht vernünftig, wenn man sagt, man müsse den Körper behandeln, um ein gesundheitliches Problem zu heilen, genauso wie wir Luft atmen, Wasser trinken und Nahrung zu uns nehmen müssen, um zu überleben? Aber genau diese Überzeugung kann unsere größte Blockade gegen Heilung sein.

*„Was sonst ist Heilung als die Beseitigung all dessen, was der Erkenntnis im Wege steht?“*

(T-11.V.2:1).

Das Problem mit den Problemen ist, wie schnell der Ego-Geist die Macht übernimmt. Dazu braucht es nur ein wenig Schmerz, um die Erinnerung an irgendein altes Trauma wachzurufen. Nur ein Anflug irgendeiner alten Wunde, und schon übernimmt der unbewusste Geist das Ruder. Mit einem Mal gibt es keinen Zugriff mehr auf die Quelle einer höheren Denkweise, keine Zuständigkeit, keine Fähigkeit, anders zu denken. Es ist immer wieder erstaunlich, wie schnell ich in das Denksystem des Egos verfallen kann und die Wahrheit vergesse. In diesem getrennten, dysfunktionalen Zustand ist es äußerst schwer, sich überhaupt daran zu erinnern, was bei früheren Anlässen geholfen hat. Als ob mir Nervenbahnen zwischen Frontal- und Zwischenhirn durchtrennt worden wären, wird mein Geist langsamer, sitzt in alten Fahrspuren fest. Bin ich etwa der langsamste Fahrschüler auf diesem Planeten, der den Weg zurück nach Hause immer wieder aufs Neue entdecken muss? Es ist so verführerisch, mich in solchen Phasen selbst zu verurteilen und mich mit der Erinnerung zu trösten, dass es uns allen so geht. Manchmal kann uns eine Krise aus der Bahn werfen, tagelang, über Wochen, Monate oder Jahre.

## **Sofortige Beachtung erzwingen**

Unbehagen, Schmerz, eine beängstigende Diagnose oder irgendeine andere Krise rufen unsere sofortige Aufmerksamkeit auf den Plan: Was ist die Ursache davon? Wer oder was ist schuld? Was kann man

dagegen tun? Normalerweise suchen die meisten Leute im Außen, um irgendwelche körperlichen Anlässe für dieses Problem ausfindig zu machen: Bakterien, Viren, Gifte, Nahrung, Pollen, defekte Gene usw. Der Ego-Geist fühlt sich durch irgendetwas im Außen angegriffen. Also muss folgerichtig die Lösung in irgendeiner Art von körperlicher Verteidigung zu finden sein: Medikamente, Operation, Reinigungsrituale usw. Paradoxerweise liegt die Lösung nicht in Widerstand und Kampf, sondern darin, in den Schmerz zu gehen, in das Gefühl hinein zu entspannen, sich mit dem Körper liebevoll zu verbinden und währenddessen seine Bedürfnisse und Botschaften zu erspüren.

*„Sein [des Schmerzes] Zweck ist derselbe wie der der Lust, denn sie sind beide Mittel, um den Körper wirklich zu machen.“ (T-27.VI.1:4).*

**„Das Problem mit den Problemen ist, wie schnell der Geist des Ego die Macht übernimmt.“**

Eine andere Denkweise, die Heilung blockiert, besteht darin, dass der Ego-Geist nach jemand anderem Ausschau hält, den er beschuldigen kann, wobei er diejenigen aus seiner engsten Umgebung im Visier hat – in erster Linie Partner und Eltern. Anstatt die volle Verantwortung zu übernehmen, möchte das Ego beweisen, dass ein anderer schuld ist. Nette Menschen wählen manchmal Selbstangriff als bessere Variante, insbesondere wenn man dadurch, dass man die Schuld auf sich nimmt, Sympathien erringt. Die Vorteile dieser sekundären Gewinne können ein Problem über Jahre aufrechterhalten. Dann gräbt sich das Muster als Teil der getrennten und einzigartigen Identität des

Egos tief ein. Diese seltsame Art von Besonderheit verleugnet vollständig unsere Wahrheit.

Obwohl die an der personalen Entwicklung orientierte Herangehensweise weniger verbreitet ist, macht es mehr Sinn, sich auf die geistig-seelische Ursache zu konzentrieren. Überzeugungen, Entscheidungen und Emotionen schaffen im Gehirn innere Konflikte und undurchdringliche Mauern, die praktisch alle neuen Informationen oder widersprechenden Befunde am Einlass hindern. Nach Dr. Bruce Lipton wird 95% von Krankheit durch inneren Stress verursacht.<sup>1</sup> Daher kann eine Auflösung dieser primären Ursachen den Körper für die Heilung bereitmachen. Entlastung von diesem Stress wirkt auch unterstützend auf jede Behandlung. Dennoch kann sich auch diese Herangehensweise in einen eher auf Festhalten gerichteten Zustand verwandeln. Es ist so leicht möglich, uns an einem Denken aufzuhängen, das wir glauben festhalten zu müssen, oder das unsere Vergangenheit festhalten muss, dass wir vergessen, wer wir sind.

Kürzlich musste ich beim Nachempfinden eines meiner frühesten, nicht direkt erinnerbaren Kindheits-erlebnisse überrascht feststellen, wie sehr ich doch meiner Version einer besonderen, vergangenen Erinnerung anhing. Das Verrückte dabei war, dass diese besondere Erinnerung eigentlich nur ein Gebräu aus Phantasie und seltsamen Bemerkungen von Familienmitgliedern war. Aber als ich während einer Therapiesitzung aufgefordert wurde, das innere Bild zu verändern und die Geschichte in eine glückliche Version umzuschreiben, weigerte ich mich! Weil

ich so überzeugt war, dass ich doch **wusste**, was geschehen war, schien die alte Geschichte real zu sein – sie war für mich eine Tatsache! Darüber hinaus schienen spätere Ereignisse in den nachfolgenden Jahren das ursprüngliche Geschehen zu bestätigen. Daraus folgerte mein Ego-Geist, dass einfach so zu tun, als ob sich das frühe Ereignis anders abgespielt haben könnte, nicht stimmig oder wahr sein konnte.

### **Keine wirklichen Belege**

Natürlich gründete sich die ursprüngliche Geschichte, die ich als wahr angenommen hatte, nicht auf irgend-welche echten Beweise, sondern nur auf Hörensagen. Demnach hatte mein Ego-Geist gar keinen vollen Zugriff auf mein Bewusstsein. Und außerdem: die Vergangenheit existiert nicht in der Gegenwart, also konnte sich die Geschichte nicht wirklich so abgespielt haben. Dann hörte ich, dass jemand, der bekanntermaßen spirituell erleuchtet war, seine negative Kindheitserinnerung so verwandelt hatte, dass er sich über eine Blumenwiese mit Einhörnern und Engeln an seiner Seite hüpfen sah. Mein Ego-Geist fühlte sich augenblicklich abgestoßen von diesem Gehabe. Und doch: Wie hat sich wohl diese Person nach der Umwandlung des Kindheits-traumas in solch ein beglückendes Bild gefühlt? Frei, glücklich, geliebt und unschuldig! Und wie elend dagegen fühlte ich mich andauernd mit dem Festhalten an meiner alten Erinnerung – die nicht einmal auf Tatsachen beruhte!

Es war wichtig für mich, anzuerkennen, dass mein abwehrendes Urteilen über mein damaliges Kindheitserlebnis eine Form von Selbst-Schutz war: ein Akt von Selbst-Liebe. So wie meine Gefühle

damals ihren Zweck erfüllten, so wurde es vielleicht Zeit, sie loszulassen. Also entschied ich mich, mein Kindheits-erlebnis nochmals aufzusuchen. Dieses Mal entschied ich mich, meine trostlose Erinnerung in eine neue, hilfreichere Story zu verwandeln, in der ich um die Liebe bat und sie empfing, die ich mir wünschte. Jeder in meiner neuen Geschichte war glücklich. Zu meiner Überraschung ersetzten gute Gefühle und Erleichterung augenblicklich die alte elende Geschichte und Zurückweisung. Meine Eltern schienen mich nun zu lieben und achten wie niemals zuvor. Mit solch einer glücklichen Erinnerung erschien mir meine Welt viel lichtvoller. Und dennoch war das einzige, was sich verändert hatte, ein imaginärer Gedanke.

*„Wenn das Bedürfnis in dir aufsteigt, wegen irgendetwas defensiv zu sein, hast du dich mit einer Illusion identifiziert. Und fühlst deshalb, dass du schwach bist, weil du allein bist.“ (T-22.V.6:1-2)*

Es amüsierte mich, als mir bewusst wurde, dass all meine Erinnerungen gleichermaßen unwirklich sein müssen. Sie müssen sämtlich auf unvollständigen und begrenzten Sinneswahrnehmungen beruhen, auf dürftigen Schlussfolgerungen und Geschichten, an denen festzuhalten sich mein Ego-Geist für irgendeinen fragwürdigen Zweck entschied. Was würde geschehen, wenn ich noch weitere Aspekte meiner Erinnerungen ändern würde? Kurioserweise zeigen neueste wissenschaftliche Experimente, die mit dem Beobachtereffekt und mit dem Zeitraum zu tun haben, dass die Zeitumkehr tatsächlich möglich ist. Eine Person kann in der Gegenwart oder Zukunft ein vergangenes Ereignis beeinflussen und sogar verändern.<sup>2</sup> Am erfolgreichsten sind die

Wirkungen, wenn ein starkes Bedürfnis danach vorliegt. Es funktioniert auch am besten, wenn nur eine Person das Ereignis beobachtet hat. Sobald zwei Leute Zeugen irgendeines Geschehens sind, geht die zeitversetzte Beeinflussung verloren.

### **Neue Entdeckungen**

Gerade nachdem ich über diese neuen Entdeckungen gelesen hatte, kam ich eines Tages bepackt mit diversen Taschen vom Einkauf nach Hause. Als ich in meine Küche ging, spiegelte sich die Sonne strahlend hell auf der hochglanzpolierten Arbeitsplatte aus Granit. Zu meiner Bestürzung sah ich plötzlich einen langen, tiefen Kratzer bis hin zur Mitte der Fläche. Ich hatte diesen Kratzer nie zuvor gesehen! War es einfach eine Lichtspiegelung aus einem anderen Blickwinkel? Als ich vorbeiging, um die Taschen abzustellen, dachte ich bei mir: das kann nicht wahr sein. Auf diese Platte war niemals etwas gestellt worden, was den Kratzer verursacht haben könnte. Keiner außer mir war hier gewesen. Ich fuhr mit meinen Fingern über den Kratzer, in den sich meine Fingernägel tief einbohrten. Schockiert und ungläubig drehte ich mich um, um die Lebensmittel einzuräumen, wobei ich immer noch leugnete, dass dieser Kratzer möglich sein konnte. Traurig wurde mir auch bewusst, dass ich mit diesem Kratzer von nun an würde leben müssen, weil es sehr schwierig sein würde, das zu reparieren. Es ist ja nur eine Arbeitsplatte, versuchte ich mir einzureden. Schließlich drehte ich mich um und ging zurück, um mir das genauer anzuschauen. Man stelle sich meine Überraschung vor, da war – nichts! Der Kratzer war weg! Die Arbeitsplatte war tadellos. War es eine Halluzination oder hatte ich genau so etwas erlebt, was die Wissenschaftler beschrieben hatten?

Was wäre, wenn etwas Ähnliches für Heilung gelten würde? Spontan-

remissionen zeigen, dass der Körper extrem schnell umsteuern kann. Was wäre, wenn wir ausreichend viel von unserem früheren fehlerhaften Denken wandeln könnten, um unser Leiden zu verringern? Wunderheilungsgeschichten im Überfluss! Indem wir uns auf eine höhere Ebene von Wahrheit einstimmen, haben wir die Macht, etwas zu verändern. Durch tägliche Praxis lösen wir uns allmählich aus der Anhaftung des Ego-Geistes an unwahren Ideen. Die neuen heilenden Pfade im Gehirn geben uns dann in Notzeiten Führung. Auch wenn es nicht notwendig ist, vollständig geheilt zu sein, um glücklich zu sein oder sich wohl zu fühlen, bedarf es doch des Loslassens von Illusionen, die uns nicht dienlich sind.

*„Lass alle Dinge genau so sein, wie sie sind.“ (Ü-II.268)*

Das Alternative davon, in der Krise in den Festhalte-Modus zu gehen und gestresst zu sein, ist Akzeptanz. Das Wesen von Heilung ist, uns selbst zu lieben. Wenn wir uns an die Wahrheit erinnern, wer wir sind, wenn wir erkennen, dass wir niemals vom Geist Gottes getrennt sein können, können wir uns mit dieser Stärke verbinden, und wir können langsam das Festhalten an Trennung aufgeben. Wir sehen es anfangs als etwas, das außerhalb von uns ist, das festzuhalten oder dem zu widerstehen ist, das zu bekämpfen, erreichen, verfolgen oder bekriegen ist. Stattdessen müssen wir das, was immer geschieht, als Teil unserer Entwicklung und unseres Weges akzeptieren. Wir müssen uns erinnern, Mitgefühl mit uns zu haben für Fehler, die noch nicht berichtet worden sind. Jeder Augenblick bietet uns eine neue Gelegenheit, eine bessere Wahl zu treffen.

\*\*\*

*Anmerkungen zu den Literaturhinweisen:*

<sup>1</sup> : Bruce Lipton: Spontane Evolution. Kaha-Verlag.

<sup>2</sup> : Zu diesem Experiment werden zwei Quellen genannt, u.a. das Buch von Lynne McTaggart: The Intention Experiment, Use your thoughts to change the world)

-----  
Originaltitel: 'Sickness: A Defence Against Truth',

Übersetzung: Hans Owesen

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung von „Miracle Network in the UK“, das seit 1994 Schüler von Ein Kurs in Wundern unterstützt.

Entnommen und übersetzt aus ihrem Magazin „Miracle Worker“, Ausgabe 111, März/Apr 2013. Siehe [www.miracles.org.uk](http://www.miracles.org.uk)