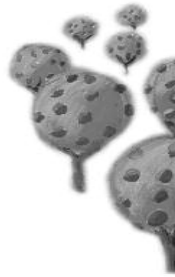




## TEIL 1 Gesundheit



1

### *Nichtgesundheit heilen*

Mit dem Wort *Krankheit* sind viel zu viele alte Glaubenssätze bezüglich unserer Gesundheit verknüpft. Ich spreche lieber von Nichtgesundheit, um deutlich zu machen, dass es sich um Dinge handelt, die sich nicht im Einklang mit uns oder unserer Umwelt befinden. Auch wird dadurch betont, dass Gesundheit der natürliche Zustand unseres Körpers ist. Ich glaube, dass jede Art von *Nichtgesundheit* durch unser Denken erschaffen wird. Unser Körper möchte immer gesund sein und sich wohlfühlen. Aber er hört auch auf jedes Wort, das wir denken oder laut aussprechen. Er spiegelt uns unsere Glaubenssätze wider. Wenn wir auf unseren Körper hören, statt jedes Symptom sofort mit einer Pille zu unterdrücken, erkennen wir, was für die Heilung notwendig ist. Wenn wir die Verantwortung für unsere Gedanken übernehmen, gewinnen wir die *Kontrolle* über unsere Gesundheit zurück. Die Menschen, von denen in den nachfolgenden Berichten die Rede ist, haben demonstriert, wie in allen Lebensbereichen Heilung dadurch entsteht, dass wir auf unseren Körper hören und unser Denken ändern.



## Glaube!

von Victoria, Rentnerin, Kalifornien

»Sie haben noch drei Monate zu leben, bestenfalls sechs«, sagte der Neurologe zu meinem Mann, mit dem ich seit sieben Monaten verheiratet war. »Ich empfehle Ihnen, Ihre Angelegenheiten zu ordnen.« Als wir die Praxis verließen, war ich wie betäubt. Das konnte doch unmöglich wahr sein! Wir waren doch praktisch noch in den Flitterwochen. Ich war entschlossen, an unserer Freude festzuhalten und Jim auf keinen Fall aufzugeben, auch wenn bei ihm ein Gehirntumor diagnostiziert worden war. Wir waren keine Opfer. Wir hatten die Macht, Wunder zu erschaffen.

Zwar hatte mein neuer Mann bei unserer Heirat gewusst, dass ich mich für Metaphysik interessierte, aber für ihn war es ungewohnt, das Leben auf diese Weise zu betrachten. Als Sohn eines Marineoffiziers war Jim völlig gemäß den Regeln und Konventionen des traditionellen Denkens erzogen worden und wurde selbst ebenfalls Offizier in der Kriegsmarine. Nun war bei ihm ein *Glioblastom* diagnostiziert worden, eine der Tumorerkrankungen des Gehirns mit absolut hoffnungsloser Prognose. Er entschied sich für die traditionelle schulmedizinische Therapie. Diese bestand in zwei Operationen, Chemotherapie und Bestrahlungen. Nachdem er dieses Programm hatte über sich ergehen lassen, erfuhren wir, dass sich noch ein zweiter Tumor gebildet hatte. Nun gab es wirklich keine Zeit mehr zu verlieren, und Jim war bereit, es auch mit anderen Methoden zu versuchen.

Wir kamen überein, die Realität, die uns von den Schulmedizinern präsentiert wurde, einfach nicht zu akzeptieren, sondern uns unsere eigene zu erschaffen. Der Arzt war nicht Gott, und ich wusste, dass das Universum an-

dere Möglichkeiten für uns bereithielt. Um eine gesunde Parallelrealität zu erschaffen, taten wir so, *als wäre mein Mann bereits gesund*. Obwohl er unglaublich schwach und an den Rollstuhl gefesselt war, bat ich ihn, sich daran zu erinnern, wie gut er sich gefühlt hatte, als er sich auf dem Höhepunkt seiner körperlichen Vitalität und Kraft befunden hatte. An diesem Gefühl und dieser Vision hielten wir unerschütterlich fest. *Glaube!* wurde unser Mantra.

Wir erkundeten alle verfügbaren Möglichkeiten, Jims Körper bei der Selbstheilung zu unterstützen. Und dazu zählte alles, von dem wir glaubten, dass es funktionieren könnte: Vitamine und andere Nahrungsmittelergänzungen, frische Säfte, Entgiftung, Akupunktur und eine Klinik in Houston, die schon seit Jahren als »alternativ« galt. Wir arbeiteten mögliche psychische Probleme aus diesem und aus früheren Leben auf. Menschen aller Glaubensrichtungen beteten für ihn und visualisierten, dass er wieder gesund wurde. Wir entwickelten eine Visualisierungsmethode, bei der Jim sich immer wieder lebhaft vorstellte, wie der Tumor schrumpfte ... und dann verschwand der Tumor tatsächlich.

Für jene, die unsere Reise miterlebten, ist mein Mann ein medizinisches Wunder. Wenn man uns fragt, wie es Jim gelang, seinem angeblich unausweichlichen Schicksal zu entrinnen, geben wir eine einfache und doch sehr tief gehende Antwort: *Alles ist Geist, existiert im Geist*. Er hat tapfer gekämpft und seine größte Schlacht gewonnen.

In meinen Händen halte ich das originale »kleine blaue Buch« von Louise Hay: *Heile deinen Körper*. Es ist durch 20-jährigen Gebrauch vergilbt und abgenutzt, aber es war der Katalysator, der mir (und meinem Mann) zu einem neuen Verständnis der Verbindung zwischen Geist und Körper verhalf. Die Gedanken, die wir denken, und die Worte, die wir sprechen, wirken sich auf unseren Körper aus. Indem wir diese Muster verändern, können

wir, und das gilt für jeden Menschen, den Lauf unseres Lebens ändern. Genau das haben Jim und ich getan.

\* \* \*



### **Erwarte Wunder!**

*von Barbara, Grundschullehrerin, Kanada*

Im vorigen Jahr habe ich Louise Hay wiederentdeckt – und zwar durch einige ihrer Audioaufnahmen und ihre schöne DVD *You Can Heal Your Life – Der Film*. Mir stand eine Operation bevor, weil die Ärzte eine Flüssigkeitsansammlung in meiner Lunge entdeckt hatten. Abends vor dem Eingriff hörte ich mir eine von Louises Abendmeditationen an. Am nächsten Morgen erwachte ich mit einem einzigen Gedanken: Erwarte Wunder!

Ich wurde ins Krankenhaus gebracht, und ehe ich mich versah, kam ich im Aufwachzimmer wieder zu mir, mit meinem Mann an meiner Seite. Man teilte uns mit, der Chirurg hätte sich vor der Operation noch einmal meine Lunge angeschaut und festgestellt, dass dort nur noch sehr wenig Flüssigkeit vorhanden war. Daraufhin entschied er, dass der Eingriff sich erübrigte. Ich wurde nach Hause entlassen. Ich war erleichtert!

Als ich unser Haus betrat und nach oben gehen wollte, fiel mir ein Schild auf, das in der Diele an der Wand hängt. Es war uns von einer Freundin geschenkt worden, und der Text lautete: ERWARTE WUNDER! Ich schaute meinen Mann an und sagte: »Die Macht des positiven Denkens und unsere bewusste Entscheidung, worauf wir uns konzentrieren wollen, trägt tatsächlich Früchte.«

Er drückte mich an sich, und wir verspürten beide eine tiefe Dankbarkeit.

Danke, Louise! Mit Ihrer Hilfe habe ich die Angst überwunden, dass mein Krebs zurückkehren könnte. Statt-

dessen konzentriere ich mich jeden Tag auf Freude und Heilung. Louise, Ihre Worte erfüllen auch weiterhin auf heilende Weise mein Unterbewusstsein. Heute unterrichtete ich wieder in Teilzeit an einer Schule und gebe positive Worte der Ermutigung an meine Schüler weiter.

\* \* \*



### **Ein Feuer aus Hoffnung und Kraft**

*von Alyssa, Arzthelferin, Georgia*

Als bei mir im Alter von 31 Jahren ein extrem seltener und aggressiver Krebs diagnostiziert wurde, war das ein fürchterlicher Schock. Ich fühlte mich gelähmt vor Angst. Das Fundament meines Lebens stürzte von einem Moment zum anderen in sich zusammen. Plötzlich hatte ich das Gefühl, in einen dunklen Abgrund zu fallen. Während die Ärzte mich immer wieder untersuchten, um die richtige Therapie herauszufinden, bemühte ich mich verzweifelt, mir darüber klar zu werden, wie das hatte passieren können.

Die medizinischen Untersuchungsergebnisse, die nach und nach eintrafen, ließen meine Situation immer trostloser erscheinen. Ich glaubte, in Dunkelheit zu versinken, und suchte verzweifelt nach Licht.

Und dann sah ich dieses Licht im Fernsehen: eine liebenswürdige Frau mit königlicher Ausstrahlung namens Louise Hay. In einem Interview mit Oprah Winfrey äußerte sie ermutigende Worte voller Kraft und Güte. Sie hatte die ruhige, Zuversicht weckende Stimme einer liebevollen Mutter. Diese gelassene Zuversicht stieß tief in mir auf Resonanz. Während ich von allen anderen nur zu hören bekam, wie schlecht meine Überlebenseaussichten waren und welche zermürbenden, quälenden Behandlungsmethoden mich erwarteten, wagte Louise es, Bot-

schaften der Heilung und Ganzheit zu verkünden: »Alles ist gut.« »Aus dieser Erfahrung wird nur Gutes entstehen.« »Alles entfaltet sich entsprechend meinem höchsten Wohl.« »Ich bin immer sicher und geborgen.« Das war das Licht am Ende des Tunnels, nach dem ich so sehnsüchtig gesucht hatte. Während ich Louise zuhörte, war es, als würde in mir ein fast ersticktes Flämmchen neu angezündet. Irgendwie wusste ich plötzlich, dass daraus ein hell loderndes Feuer der Hoffnung und Kraft werden konnte. Ich würde mich aus der Asche erheben und ein schönes, gesundes neues Leben beginnen.

Nachdem ich mir das Interview mit Louise angeschaut hatte, stürzte ich mich regelrecht auf die Arbeit mit Affirmationen. Ich beanspruchte vollkommene Gesundheit und eine dauerhafte Genesung als mein Göttliches Recht. Ich las mehr über Louises Vision der Heilung, Fülle und Liebe, und es war, als hätte jemand einen dunklen Vorhang weggezogen. Dahinter offenbarte sich mir ein wunderschönes Geheimnis, die Blaupause eines entschlüsselten Rätsels, durch Louises offenbarte Weisheit.

Während meine Ärzte ihre Arbeit taten, tat ich meine. Ich machte mich daran, alte Muster und Überzeugungen aufzulösen, die mich daran gehindert hatten, mich für das wahre Potenzial meines Lebens zu öffnen. Die Ärzte glaubten, die Besserung meines Zustandes sei eine außergewöhnliche Reaktion auf die schulmedizinische Behandlung. Ich jedoch wusste, dass meine Affirmationen und Visualisierungen Wirklichkeit geworden waren. Und nachdem meine physische Wiedergeburt stattgefunden hatte, folgte meine spirituelle nach beziehungsweise teilweise ging sie sogar voraus. Ich erkannte, dass mir eine seltene Chance geschenkt worden war, mein Leben »aufzuräumen«, zu überlegen, was ich wirklich behalten oder neu hereinlassen wollte, und mich sozusagen ganz neu zu erfinden. Was als die verzweifelte Suche nach ein klein

wenig Hoffnung begonnen hatte, entwickelte sich zu einem klaren Weg des Erwachens und der Heilung.

Louise, Sie haben mir den Weg nach Hause gezeigt – Sie sind wirklich ein Leuchtturm der Liebe und Hoffnung für uns alle. Ich danke Ihnen von ganzem Herzen dafür, dass Sie das Feuer in mir wieder entfacht haben.

\* \* \*



### **Wie ich zu Louise wanderte**

*von Debbie, Geschäftsfrau und pensionierte  
Lehrerin, Texas*

Im Juni 2007 wurde bei mir eine seltene Krebsart diagnostiziert, ein gastrointestinaler Stromatumor (Bindegewebstumor des Magen-Darm-Trakts). Nach der operativen Entfernung des Tumors waren alle meine Ärzte bis auf einen der Ansicht, dass eine weitere Behandlung notwendig sei. Doch Chemotherapie und Bestrahlungen brachten keinen Erfolg. Ich muss zugeben, dass ich mich alles andere als wohlfühlte, aber wirkliche Angst hatte ich nicht. Meine Gefühle in jener Zeit waren von Entschlossenheit bestimmt, weniger von Furcht. Ich wusste, dass ich selbst etwas unternehmen würde, um wieder gesund zu werden – ich wusste nur noch nicht, was. Aber eines stand für mich fest: Was immer ich unternehmen würde, sollte in keiner Weise schädlich für mich sein.

Da ich unsicher war, was ich tun sollte, folgte ich meinem Bauchgefühl und fing an, umherzuwandern. Zu Hause wanderte ich von Zimmer zu Zimmer. Ich wanderte draußen im Garten herum. Dabei schaute ich immer wieder nach oben und betrachtete tagsüber die Wolken und abends die Sterne. Auch wenn es den Anschein haben mochte, dass ich überall, wo ich umherging, etwas

suchte, war ich mir doch bewusst, dass ich eigentlich etwas suchte, was ich längst besaß. Ich vertraute darauf, dass es zur rechten Zeit zu mir kommen würde.

Einer der Orte, wo ich am liebsten umherschlenderte, war das Einkaufszentrum in der Nähe meines Hauses. An einem Ende befindet sich ein Bioladen. Es wurde sehr wichtig für mich, dort meine Nahrungsmittel zu kaufen. Am anderen Ende befindet sich eine Filiale der Buchhandelskette Barnes & Noble. Ungefähr vier oder fünf Wochen nach meiner Diagnose spazierte ich in diesem Buchladen umher. Ich weiß noch, wie ich zu einem Regal hochblickte und ein Buch bemerkte, das jemand nicht an seinen Platz zurückgestellt hatte. Ich fühlte einen starken Drang, das Buch aus dem Regal zu nehmen.

Als ich den Titel sah, musste ich laut auflachen. War das nicht genau das, was ich brauchte? Das Buch hieß *Gesundheit für Körper und Seele*.

Zu Hause verschlang ich Louises Buch. Ich spürte, dass es genau das war, wonach ich gesucht hatte. Sofort begann ich mit den Affirmationen, Übungen und Visualisierungen, die Louise empfiehlt. Je mehr ich übte, desto besser gelang es mir.

Seitdem sind eineinhalb Jahre vergangen, und meine Gesundheit ist voll wiederhergestellt. Es geht mir ausgezeichnet! Ich habe jede Menge Energie und weiß, dass ich mein Leben so lebe, wie es gedacht ist – glücklich, fit und vital! *Gesundheit für Körper und Seele* ist für mich zu einem inspirierenden Ratgeber geworden, den ich im Alltag häufig nutze. Ich werde Louise dafür ewig dankbar sein.

\* \* \*