

Alex Loyd · Ben Johnson

A close-up photograph of two hands, palms facing each other, with fingers slightly curled to form a heart shape. The skin is light-toned. The background is white, and the entire image is framed by red borders at the top and bottom.

DER HEALING CODE

ro
ro
ro

DIE 6-MINUTEN-HEILMETHODE

Leseprobe aus:

Ben Johnson, Alex Loyd

Der Healing Code



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

Inhalt

Dank	11
Einleitung: Die Entdeckung, die alles veränderte	13
Die Grundlagen	33
Die Drei «Einen Sachen»	33

TEIL 1

Die Sieben Geheimnisse des Lebens, der Gesundheit und des Wohlbefindens

1 <i>Geheimnis Nr. 1</i> : Es gibt nur eine einzige Wurzel von Krankheit und Leiden	47
2 <i>Geheimnis Nr. 2</i> : Stress wird durch ein energetisches Problem im Körper verursacht	76
3 <i>Geheimnis Nr. 3</i> : Die Probleme des Herzens sind der Schlüssel zur Heilung	112
4 <i>Geheimnis Nr. 4</i> : Die menschliche Festplatte	131
5 <i>Geheimnis Nr. 5</i> : Ihr Antivirenprogramm macht Sie krank	142
6 <i>Geheimnis Nr. 6</i> : Ich glaube!	163
7 <i>Geheimnis Nr. 7</i> : Wenn Herz und Kopf sich streiten, gewinnt ...	178
8 Alles, worum es geht, sind Ergebnisse	196

TEIL 2

Lösungen: Wie Sie buchstäblich jedes Gesundheits-, Beziehungs- und Erfolgsproblem heilen können

9 Was ist ein Healing Code?	223
10 Ihr Universeller 6-Minuten-Healing-Code	247
11 Mit dem Herzensproblemkompass Ihre Probleme aufspüren	275
12 Instant Impact: Die 10-Sekunden-Lösung gegen den Alltagsstress	307
Zur Vertiefung	327
Über die Autoren	329

*Dieses Buch ist Ihnen, meinen Lesern, gewidmet.
Ich hoffe und bete, dass es das Ende Ihrer Suche
oder der Beginn eines neuen Lösungswegs für Sie
sein möge, wie es das für meine Frau Hope (Tracey),
mich und so viele andere war. Möge Gott Ihre
Herzen wie die unseren lenken und beschützen.*

DR. ALEX LOYD

Dank

Dieses Buch wäre ohne eine Reihe von Menschen niemals möglich gewesen.

Mein Dank gebührt Ben Johnson, der mir als Freund und Bruder bei dieser Mission zur Seite steht. Tom und Mary Ann Costello, danke für euren wunderbaren Esprit und dafür, dass ihr mir in den letzten sieben Jahren den Rücken frei gehalten habt. Danke, Ken Johnston, für deine ruhige Hand am Steuerruder. Dank an Lorrie Rivers, dafür, dass du mir geholfen hast, dieses Buch in Angriff zu nehmen, und all das Lachen. An Judith White, die du über die Jahre voller Hingabe all die Kleinigkeiten abgewickelt hast. An Diane Eble dafür, dass du mich dabei unterstützt hast, das Projekt zu Ende zu bringen – und für so viel mehr.

Meinem Mentor Larry Napier: danke für deine Zuneigung und dafür, dass du mich auf den Weg des Herzens gebracht hast.

Vielen Dank auch an meine Frau Hope (Tracey) und meine Jungen, die es stoisch ertragen haben, dass ich mir zu den seltsamsten Zeiten Notizen machen musste. An Gott dafür, dass er mir etwas gegeben hat, über das ich schreiben konnte. Ich gehöre dir!

Alles in diesem Buch, was wahr und gut ist, war ein Geschenk Gottes. Ihm gebühren die Ehre und das Verdienst dafür, und ich gebe es an Sie mit großer Freude weiter. Alles auf diesen Seiten, was nicht wahr und gut ist, geht auf mein Konto, und dafür bitte ich Sie schon jetzt um Nachsicht und Verzeihung. Dieses Buch ist wie die Firma The Healing Codes® eine Berufung, kein Geschäft. Wir haben uns der Mission verschrieben, die Aufmerksamkeit der ganzen Welt – ein Mensch nach dem anderen – auf die Probleme des Herzens zu lenken. Sie sind die Wurzel Ihrer Probleme wie auch die Lösung dafür. Diese Berufung nahm für mich ihren Anfang mit

der Liebe meines Lebens, meiner Frau seit über zwanzig Jahren: Hope. Sie setzt sich mit meinen Söhnen Harry und George fort, die mir viel mehr über Liebe und Wahrheit beigebracht haben, als ich ihnen jemals werde beibringen können. Ich liebe euch auf immer und ewig!

Alex Loyd

Ich möchte Dr. Alex Loyd meine Anerkennung für die Ausdauer aussprechen, mit der er sein bahnbrechendes Wissen jenen Menschen zugänglich macht, die mit ihren Lebensproblemen zu kämpfen haben und dabei andere verletzen (also uns alle). Die Inkubationszeit war sehr lang und der Entstehungsprozess schwierig, aber Hindernisse zu überwinden und über sie zu triumphieren ist etwas Wunderbares. In diesem Buch geht es darum, das eigene Leben auf einer ganz grundlegenden Ebene zu verändern – nicht, indem man noch härter arbeitet oder sich noch mehr ins Zeug legt, sondern indem man ganz einfache physikalische Gesetzmäßigkeiten durchschauen lernt und auf den Körper anwendet, sodass er sich selbst heilen kann. Der Körper ist der Heiler, der von Gott mit dieser Fähigkeit begabt wurde. Die 6-Minuten-Heilmethode ist die Technik, die diesen Heiler in uns aktiviert, damit er seinen Job machen kann. Total simpel – wie es die meisten großen Entdeckungen sind. Alex, ich bin dir zutiefst dankbar für deine Entdeckung, die mir das Leben gerettet hat.

Ben Johnson

EINLEITUNG:

Die Entdeckung, die alles veränderte

Was wünschen Sie sich am meisten im Leben? Liebevolle Beziehungen? Die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit? Ruhe? Erfolg in einem Bereich, von dem Sie schon immer wussten, dass Sie darin zu mehr fähig sind als das, was Ihre bisherigen Leistungen nahelegten? Erfüllung, die sich auf tausend verschiedene Arten messen lässt? Aber wie nur können Sie endlich das erreichen, was Sie nachts wach hält oder Ihren Herzschlag beschleunigt?

Ich (Alex)¹ möchte Ihnen einen Weg zeigen, wie Sie all diese Dinge in Ihrem Leben erlangen – einen Weg, der sich mir als ein Geschenk Gottes im Jahre 2001 eröffnete.

Denn wissen Sie, 2001 war ich derjenige, der sich all das wünschte. Die zwölf Jahre davor waren von Trauer, Depression, Frust, blockierten Zielen und Hilflosigkeit geprägt gewesen – Hilflosigkeit in einer Situation, die nicht nur mir Schmerz und Kummer bereitete, sondern auch meiner ganzen Familie, zwölf lange Jahre. Jedes Mal, wenn es so aussah, als würde alles ein wenig besser werden, gab es einen Rückfall in jene Verzweiflung, die schon so lange unser Zusammenleben bestimmte.

Was aber war nun dieses Problem? Tracey und ich hatten 1986 ja zueinander gesagt – in dem festen Glauben, dass unser Leben miteinander ein einziges Märchen werden würde. Doch innerhalb von sechs Monaten war Tracey so weit, dass sie bei jeder wichtigen Gelegenheit in Tränen ausbrach, sich mit Schokoladenplätzchen

1 Wenn nicht anders angegeben, bezieht sich die erste Person immer auf Alex Loyd.

vollstopfte und sich immer häufiger im Schlafzimmer einschloss. Ich begann, mir große Sorgen zu machen. Dergleichen hatte Tracey noch nie erlebt, und sie schien auch nicht zu wissen, warum sie so traurig war. Wir fanden bald heraus, dass Tracey an einer klinischen Depression litt und dies wahrscheinlich schon ihr ganzes Leben lang getan hatte. Tatsächlich zogen sich Depression und Angst wie ein roter Faden durch ihre gesamte Familiengeschichte. Mehrere Verwandte hatten in den letzten dreißig Jahren Selbstmord begangen.

Die verzweifelte Suche nach Hilfe

Wir versuchten alles: Beratung, Therapie, Vitamine, Mineralstoffe, Kräuter, Beten, alternative Methoden zur Heilung ihrer Emotionen – einfach alles! Tracey las sich in diesen Jahren durch eine ganze Bibliothek von Psychologie-, Selbsthilfe- und spirituellen Büchern. Ich weiß nicht, wie viel Geld wir damals für unsere Nachforschungen ausgaben – das letzte Mal, als wir unsere Kosten zusammenrechneten, beliefen sie sich auf mehrere zehntausend Dollar. Einige Methoden, mit denen wir es versuchten, sind so wunderbar, dass wir sie bis heute anwenden, aber Traceys Depression war noch immer da.

Dann dachten wir, dass Antidepressiva die Lösung seien. Ich erinnere mich noch lebhaft daran, wie ich eines Nachts aufwachte, weil Tracey markerschütternd schrie. Als ich das Licht einschaltete, sah ich entsetzt, dass sie in ihrem eigenen Blut saß. Sie, ihr Nachthemd und das ganze Bettzeug waren voller Blut. Sie schrie und weinte gleichzeitig. Ich wollte schon den Notruf wählen, denn ich glaubte, dass sie innere Blutungen hatte. Ich fragte mich, ob sie durchkommen würde und wie ich unseren sechsjährigen Sohn

großziehen sollte, wenn das nicht der Fall war. Dann erst wurde mir klar, was los war – Tracey hatte sich im Schlaf mit den Fingernägeln die Beine aufgekratzt, bis die Verletzungen so groß waren, dass sie heftig bluteten. Es stellten sich noch viele weitere Nebenwirkungen der Antidepressiva ein, aber diese gehörte zu den übelsten.

Die Symptome der Depression selbst waren noch viel schlimmer. Einmal machte Tracey einen Selbsttest in einem Buch, das sie gerade las; er wies sie als «schwerstdepressiv» aus. Ich nahm mir den Test vor, um zu sehen, welche Antworten sie angekreuzt hatte, und war schockiert. Auf die Frage, ob sie häufig den Wunsch habe, tot zu sein, hatte sie mit Ja geantwortet. Sie sagte mir, dass sie zu feige sei, um jemals etwas in dieser Richtung zu unternehmen; aber sie hatte schon oft daran gedacht, wie schön es sein müsse, einfach mit dem Auto von der Straße abzukommen und gegen einen Baum zu fahren, damit all diese Leiden endlich vorbei seien.

Die Depression beeinträchtigte jeden Bereich unseres Familienlebens. Oft waren wir nah daran, uns zu trennen. Als wir drei Jahre verheiratet waren, wollten sowohl Tracey als auch ich diese Ehe beenden. Das Einzige, was uns davon abhielt, war der feste Glaube daran, dass Gott etwas Besseres mit uns vorhatte. Tracey und ich erneuerten unser Heiratsversprechen in einem feierlichen Gottesdienst – wir wollten wirklich «in guten wie in schlechten Tagen» zueinanderstehen.

Was ich niemals verloren habe, war die Hoffnung, und es war diese Hoffnung, die mich den Kampf nicht aufgeben und nach Möglichkeiten suchen ließ, um Tracey zu helfen. Dabei bahnte ich mir den Weg durch zwei Doktoratsstudiengänge, unzählige Seminare und Workshops sowie Dutzende und Aberdutzende von Büchern, die sich mit der Lösung unseres Problems beschäftigten. Doch nirgends fand ich die Antwort, nach der ich suchte. Ob ich

dabei etwas lernte? Absolut. Ob ich reifer wurde? Darauf können Sie wetten. Ob ich daran glaubte, dass es eine Lösung gab? Immer.

Und dann passierte es. Innerhalb von drei Stunden. Es war, als wäre ich der einzige Mensch auf Gottes weiter Erde, obwohl überall um mich herum Menschen waren ...

Die Blaupause für Heilung

Ich hatte in Los Angeles ein Seminar über alternative Ansätze in der Psychologie besucht und wartete im Flughafen darauf, an Bord des Fliegers zu gehen, der mich nach Hause bringen sollte. Mein Handy läutete, und als ich das Gespräch annahm, hörte ich das Wort «Hi». Ich hatte es kaum gehört, da liefen mir schon Schauer über den ganzen Körper. Tracey war am Boden zerstört. Sie weinte und sagte, unser sechsjähriger Sohn Harry verstehe nicht, dass sie auf diese Art und Weise krank sei. Wenn ich zu Hause gewesen wäre, hätte ich ihren Schub mit einigen Techniken, die ich kannte, lindern können. Auf diese Distanz jedoch war ich machtlos und konnte ihr nicht helfen. Ich sprach und betete mit ihr, bis mich die Stewardess im Flugzeug bat, das Handy auszuschalten. Dann begann ich, das zu tun, was ich in den vergangenen zwölf Jahren an jedem einzelnen Tag getan hatte – ich betete für Tracey.

Was dann geschah, ist der Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe. Ich kann es nur so ausdrücken: Gott lud in meinen Geist und mein Herz das herunter, was wir jetzt die Healing Codes® nennen.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch ... Es flogen keine Engel an unserer Boeing vorbei. Kein geheimnisvoller Nebel hüllte den Rumpf des Flugzeugs ein. Ich hörte keine Sphärenklänge. Aber was ich erlebte, unterschied sich so dramatisch von allem, was ich

bisher erlebt hatte, dass ich wusste: Dies war die Antwort auf zwölf Jahre Beten. Ich sah diese Antwort genauso vor meinem geistigen Auge, wie ich viele, viele Ideen zuvor gesehen habe – und dennoch war es nicht dasselbe. Sie wissen, wovon ich spreche, wenn Ihnen jemals etwas eingefallen ist, von dem Sie dachten: «Was für eine tolle Idee!» Genau so war es auch jetzt, nur mit dem Unterschied, dass es wie die Idee *von jemand anderem* war, die mir eingepflanzt wurde. Als würde ich sie mir im Fernsehen anschauen. Sie war in meinem Kopf, doch sie stammte nicht von mir. Ich «las» die Blaupause einer Heilmethode, die ich niemals erlernt hatte. Mir wurde ein physikalischer Mechanismus in unserem Körper enthüllt, der ein seelisches Problem heilen konnte – falsche Glaubenssätze. Ich sah, wie sich die wahre Wurzel aller Probleme neutralisieren lässt: durch eine einfache Praxis, die mit den Händen ausgeführt wird. Deshalb begann ich, noch an Ort und Stelle im Flugzeug all das aufzuschreiben. Ich schrieb so lange, bis ich einen Krampf in der Hand hatte und laut vor mich hin sagte: «Gott, entweder musst du ein bisschen langsamer machen oder mich später wieder daran erinnern – ich kann einfach nicht so schnell schreiben!» Ich weiß noch, dass ich das sagte, weil ich mich anschließend umsah, ob mich vielleicht peinlicherweise jemand gehört hatte.

Als ich wieder zu Hause war, konnten wir die Probleme lösen, die mein Leben über zehn Jahre lang beherrscht hatten, indem wir Gottes «Musterlösung» auf sie anwandten. Nach 45 Minuten war die klinische Depression meiner Frau Vergangenheit. Das ist nun acht Jahre her, und Tracey musste nie wieder Medikamente nehmen und fühlt sich immer noch großartig. Ja, Traceys Depression kehrte nach jenen ersten 45 Minuten noch einmal zurück, aber nach drei Wochen intensiver Arbeit mit dem Healing Code verschwand sie endgültig. Nach all den Jahren, die wir mit der schmerzhaften Suche nach etwas – irgendetwas – verbracht hatten,

das unserem Leben Normalität und Ruhe zurückgeben könnte, lässt sich mit Worten kaum die ungeheure Freude beschreiben, die dadurch mir, meiner Frau und unseren Söhnen (mittlerweile hatten wir zwei) geschenkt wurde. Im Jahr 2006 änderte Tracey sogar ihren Namen offiziell in Hope um. Nach all den hoffnungslosen Jahren der Depression fühlte sie sich nun nicht mehr wie derselbe Mensch. Jetzt war sie Hope, die personifizierte Hoffnung.

Nach jener schicksalhaften Nacht, als ich das entdeckte, was wir später die Healing Codes nannten, war ich am darauf folgenden Montag nicht weniger aufgeregt. Ich ging in meine Praxis mit dem Plan, diese neue Methode in meine Arbeit mit Menschen einzubauen, die ihr Leben vielleicht mit ähnlichen Worten wie ich das meine beschrieben hätten: großer Schmerz, große Enttäuschung, großer Kummer, eine große Suche nach Antworten. Als ich begann, nach dem Healing Code mit meinen Patienten zu arbeiten, geschah, was ich erwartet hatte: Depressionen wurden geheilt, innere Unruhe verwandelte sich in ein Gefühl der Ruhe, und Beziehungsprobleme lösten sich in Wohlgefallen auf. Und selbst noch gravierendere mentale und seelische Probleme schienen nachhaltig, zuverlässig und in den meisten Fällen sogar rasch zu heilen.

Die Heilung zieht weitere Kreise

Womit ich allerdings nicht gerechnet hatte, geschah sechs Wochen später. Eine Klientin, die ich sehr schätzte, bat mich um eine private Unterredung. Sie wirkte so verwirrt, wie ich sie noch nie zuvor gesehen hatte, und sagte, sie könne sich nicht erinnern, mir mitgeteilt zu haben, dass sie multiple Sklerose habe. Sofort erinnerte ich mich an einen Psychologiekurs über Ethik und Recht, den ich im Rahmen meiner Promotion belegt hatte, und ich hatte Sorge,

dass mir eine Schadensersatzklage bevorstand. Ziemlich betreten und nervös blätterte ich ihre Krankenakte durch und stammelte, dass ich davon gar nichts mehr wisse. Bis mir klarwurde, dass das keineswegs der Grund war, weshalb sie mich darauf angesprochen hatte.

Nun voller Mitgefühl und Zuneigung, schlug ich die Akte zu, legte sie weg und sah ihr geradewegs in die Augen: «Nein, ich kann mich auch nicht daran erinnern. Warum fragen Sie?» Da brach sie in Tränen aus und weinte hemmungslos. Als sie sich wieder etwas beruhigt hatte, berichtete sie, dass sie gerade vom Vanderbilt Hospital in Nashville nach Hause zurückgekehrt sei. Dort habe man ihr gesagt, dass sie nicht mehr MS habe. Ich war zutiefst bewegt und musste ebenfalls weinen. Doch irgendwann versiegteten die Tränen, und wir begannen beide zu lachen. Ich fragte sie: «Wie haben Sie das angestellt? Verraten Sie es mir, damit ich es anderen Klienten mit derselben Diagnose weitersagen kann. Das ist ja wunderbar ... Ich freue mich so für Sie.»

Dann kam es heraus: Sie behauptete, dass die Healing Codes, die ich sie sechs Wochen lang hatte anwenden lassen, verantwortlich für ihre Spontanheilung seien. Es musste so sein – schließlich war es das Einzige, was sie an ihren Lebensgewohnheiten verändert hatte.

Nun ja, ich dachte zunächst, dass es sich um einen Einzelfall handelte. Eine Ausnahme. Eine einmalige, atypische Reaktion. Bis ich ein paar Wochen später eine ähnliche Geschichte hörte – diesmal ging es um Krebs. Und dann, nicht lange danach, um Diabetes. Dann Migräne. Parkinson im Frühstadium. Und so weiter und so fort.

Da begriff ich, dass das, was ich an jenem Tag in elftausend Metern Höhe empfangen hatte, viel mehr war als das, worauf ich gehofft oder worum ich gebetet hatte. Mir wurde klar, welch

wunderbare gesundheitliche Folgen es für die ganze Welt haben konnte, aber ich wusste auch, dass niemand es glauben würde, nur weil ich es sagte. Im Gegenteil, die meisten Menschen würden nicht einmal all die Geschichten über die Spontanheilungen glauben. Sie klangen zu unerhört ... zu phantastisch ... zu sensationell. Wir werden doch täglich mit «Sensationen» bombardiert, die sich als Enttäuschungen entpuppen, sobald wir sie auf unser eigenes Leben anwenden.

Die Bestätigung

Damit ich all das der Welt zugänglich machen konnte, mussten mein Kopf und mein Herz sich erst von zwei Dingen überzeugen. Zunächst musste es im Einklang mit meinem eigenen Glauben stehen. Zwei oder drei Wochen lang drückte ich die «Pausentaste» und nahm mir Zeit zu beten, mit meinem Seelsorger und meinem geistigen Mentor zu sprechen und in der Heiligen Schrift nach Belegen zu suchen, ob all dies in Übereinstimmung zur Bibel geschah. Am Ende dieser Phase war ich überzeugt, dass diese Heilmethode im Grunde bibelkonformer ist als alles, was die traditionelle oder die alternative Medizin zu bieten hat. Sie heilt genau das, wovon die Bibel spricht, und zwar gemäß dem Universum und unserem Körper, so wie Gott sie erschaffen hat.

Zweitens musste ich mich davon überzeugen, dass sich der Healing Code wissenschaftlich und medizinisch überprüfen ließ. Das war notwendig, denn wenn das hier so gut war, wie ich dachte, dann würde ich einige radikale Veränderungen in meinem Leben vornehmen müssen, um der Welt davon zu erzählen. Ich würde im Grunde meine eigene Praxis aufgeben müssen. Sie müssen wissen, dass ich fünf Jahre für meinen Doktor gearbeitet hatte, und es

waren harte Jahre gewesen. Nicht nur dass wir mit Traceys Depression zu kämpfen hatten: Ich hatte zwei Nebenjobs, studierte Vollzeit und musste die Studiengebühren und eine wachsende Familie finanzieren (unser erster Sohn wurde in dieser Zeit geboren). Oft aßen wir abends Erdnussbutterbrote oder Reis und Bohnen. Nachdem ich meinen Dokortitel erworben hatte, hatte ich innerhalb eines Jahres so viel Zulauf, dass meine Klienten sechs Monate auf einen Termin warten mussten. Meine therapeutische Praxis florierte, und endlich konnten wir die Früchte unserer Arbeit genießen.

So wunderbar die Heilung auch schien, die ich an Tracey und meinen Klienten beobachtete, ich musste vor allem selbst felsenfest davon überzeugt sein, dass all das wirklich so gut war, wie es den Anschein hatte. Die nächsten eineinhalb Jahre verbrachte ich damit, mir das zu beweisen. Ich nahm mir den Herzraten- oder Herzfrequenzvariabilitätstest (HRV) vor, einen medizinischen Goldstandardtest, der die Stressbelastung des autonomen Nervensystems prüft. Ich hatte bereits genug auf dem Gebiet geforscht, um zu wissen, dass sich so gut wie jedes Problem, das man sich vorstellen kann, irgendwie irgendwann auf Stress zurückführen lässt. Ich nahm an, dass die Healing Codes – falls sie tatsächlich fast alles heilen konnten, wonach es aussah – die Stressbelastung des Körpers beseitigen mussten, denn in den meisten Fällen waren die physischen Probleme, die geheilt werden konnten, gar nicht die Themen gewesen, an denen wir gearbeitet hatten. Die einzigen Probleme, die die Healing Codes lösen konnten, können und jemals können werden, sind die seelischen Probleme des Herzens.