

## **MEHR ORIENTIERUNG DURCH REGELN**

*„Ein Land regiert man nach Regel und Maß,  
Krieg führt man ohne Regel mit List.“  
Laotse (6. oder 4. bis 3. Jh. v. Chr.)*

Manchmal braucht man einen Rahmen, an dem man sich orientiert, oder auch eine Karte, die hilft, auf dem Weg zu bleiben. Das gilt für die eigene Gesundheit ebenso. Nicht Chaos hilft dem Menschen, seine Gesundheit zu erhalten, sondern System. Wer ein paar Regeln beachtet, sorgt dafür, dass dieses System Bestand hat. Die folgenden zwölf Regeln, die ich Ihnen ans Herz lege, bilden die Eckpunkte wie Pfeiler, die dafür sorgen, dass das Gebäude nicht einstürzen kann. Sie stützen es. Sobald man einen entfernt, verliert das Gesamtgebilde bereits an Stabilität. Je mehr Pfeiler man zerstört, umso wackeliger wird das Konstrukt, bis es schließlich zusammenbricht – und die Menschen, die darin leben, unter sich begräbt.

### **REGEL NUMMER EINS:**

**Jeder muss selbst die Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen.**

Noch immer gibt es viele Menschen, die glauben, Ärzte müssten dafür sorgen, ihre Gesundheit zu stärken, weil sie die Fachleute seien. Die Ärzte haben das schließlich studiert, werden dafür bezahlt, es ist ihr Job, so die allgemeine Auffassung. Man lässt sich einen

Termin geben und erwartet, dass der Arzt einen irgendwie gesund macht. Schließlich bezahlt man regelmäßig seine Krankenkassenbeiträge. Und wozu hat dieser Mensch jahrelang studiert, wenn nicht dafür, dass er seine Patienten heilt? Tatsächlich hat ein Arzt viele Jahre gelernt und Bücher gewälzt, damit er eine Therapie für die Beschwerden finden kann und die richtigen Medikamente. Er wird versuchen, die Beschwerden zu lindern und Anregungen geben, die Gesundheit zu unterstützen. Doch um gesund zu werden, muss jeder Mensch die Verantwortung in die eigenen Hände nehmen und selbst etwas dafür tun.

Ich kenne viele Menschen, die den Ärzten die Schuld für ihre Beschwerden geben. Sie haben sehr schlecht über sie gedacht und geredet, weil sie hohe Erwartungen an ihre Fähigkeiten hatten, die sich nicht erfüllten. Doch damit macht man die Sache nicht besser. Wenn ich unter den Folgen von Übergewicht leide und nicht bereit bin abzunehmen, was soll der Arzt da machen? Das sehen leider die meisten Patienten nicht ein. Sie erwarten eine Wunderpille, die es nicht gibt und – nach meiner Ansicht – nie geben kann. Jeder Patient sollte daran denken, dass Ärzte auch Menschen sind. Keine Götter, keine Zauberer, sondern Menschen aus Fleisch und Blut, die jeden Tag ihr Bestes geben. Es bringt nichts, sich über mangelnde Erfolge zu ärgern. Sinnvoller ist es zu handeln, indem man sich selbst hilft und unterstützt. Denn jeder Mensch kennt sich am besten. Keiner wird sich so gut um Ihre Gesundheit kümmern wie Sie selbst. Das dürfen Sie nie vergessen. Es geht um Ihr Leben. Um nichts mehr und um nichts weniger.

**REGEL NUMMER ZWEI:  
Beschäftigen Sie sich mit sich selbst.**

Dazu muss man lernen, sich selbst kritisch zu sehen. Man neigt dazu, sich für gut zu halten. Die Anderen sind die, die die Fehler machen. Einem selbst passiert das so gut wie nie. Wenn doch, sind es mit Sicherheit Kleinigkeiten. So denken viele. Hätten sie alle recht, wo sind dann all diejenigen, die die Fehler machen? Wo sind alle die, die verantwortlich dafür sind, was auf der Welt passiert? Es kann sie solange nicht geben, wie jeder glaubt, der Gute zu sein. Und solange jeder von dem Anderen glaubt, dass dieser nicht so gut ist, wie man selbst ist, passiert eines: Man denkt, der Andere ist der Schlechte. Denken Sie dabei bitte immer daran, auch von Ihnen glauben die Anderen, dass Sie nicht so gut sind, wie Sie es von sich glauben. Irgendwo muss hier also ein Denkfehler sein.

Ein gesunder Mensch ist nicht nur einer, der ohne Krankheitssymptome ist, sondern auch einer, der mit sich und anderen in Harmonie lebt. Ohne diese Harmonie ist es unmöglich, gesund zu bleiben. Um Harmonie zu erreichen, muss man bei sich selbst beginnen. Nicht der Nächste muss geändert werden, man muss an sich arbeiten. Und das schafft man, indem man sich mit sich beschäftigt, mit dem eigenen Leben, mit den Denkgewohnheiten. Offen und ehrlich, kritisch und ohne Selbstmitleid. Die Philosophie der Goldenen Pyramide ist es, die einem dabei helfen kann. Sie erinnern sich: Dankbarkeit, Vergebung und Annahme basierend auf Liebe, Glaube, Hoffnung und Geduld.

**REGEL NUMMER DREI:  
Beschäftigen Sie sich nicht mit Krankheiten,  
kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit.**

Die Krankheiten sind sowieso da. Der Arzt hat die Diagnose gestellt. Ärzte sind Spezialisten für Krankheiten, Ärzte studieren diese, sie entdecken neue Krankheiten und zerbrechen sich die Köpfe darüber, wie man sie am besten bekämpfen kann. Ärzte suchen nach Mitteln und Maßnahmen, wie sie Schmerzen und Symptome lindern können.

Ihre Aufgabe als Betroffener, als jemand, der gesund werden will, ist eine ganz andere. Sie sollten beginnen, darüber nachzudenken, wie Sie Ihre Gesundheit stärken können. Wenn man sich nur mit den eigenen Krankheiten beschäftigt, geraten die Gedanken in einen Teufelskreis, aus dem man schwer herausfindet. Gerade das Internet bietet eine Vielzahl an Informationen über Krankheiten. Wenn man sich allein dort hineinliest, verliert man oft schon die Zuversicht auf Genesung. Gut informiert zu sein, ist eine Seite, sich von den schrecklichen Krankheitsverläufen anderer in Angst und Schrecken versetzen zu lassen, zählt schon fast in den Bereich der Selbstzerstörung. Ob man will oder nicht, alle Informationen werden im Unterbewusstsein abgespeichert. Sie kreisen dort und tauchen irgendwann wieder auf. Das trifft besonders auf die Berichte von negativen Krankheitsverläufen anderer zu. So kann man ganz schnell den Mut und die Hoffnung auf Besserung verlieren. Wenn man dann noch von „meiner Krankheit“ redet, hält man sie erst richtig fest, macht sie sich zu Eigen. Man verstrickt sich in

negativen Informationen und schwächt unbewusst die ohnehin schon schwer angeschlagene Gesundheit weiter.

Um die Gesundheit zu stärken, ihr wieder auf die Füße zu helfen, muss man die körpereigenen Abwehrkräfte aktivieren. Dafür gibt es auch naturheilkundliche Möglichkeiten. Sehr viele Schulmediziner wenden parallel Naturheilkunde an, weil sie sehen, dass sie so auch erfolgreich schulmedizinische Maßnahmen unterstützen. Eine Methode zur Aktivierung der Abwehrkräfte wäre zum Beispiel die Kneipp-Therapie, eine andere Möglichkeit die Bioenergetische Meditation.

### **REGEL NUMMER VIER:**

#### **Ärgern Sie sich nicht über Ihre Gesundheit.**

Wer sich über seine Gesundheit ärgert, entwickelt in sich negative Informationen. Unbewusst geben Sie mit Ihrer Unzufriedenheit der Krankheit und der Blockade, die dahinter steht, Kraft. Sie fördern den Zerstörungsprozess. Gesundheit ist auch Liebe und die geht dabei ein. Sie verkümmert noch mehr.

Bei allem Respekt, Ihre Gesundheit kann nur so gut sein, wie Sie mit ihr umgegangen sind. Gesundheit heißt auch, man ist in Harmonie. Liebe ist Harmonie. Wut über Ihren angeschlagenen Gesundheitszustand zerstört noch mehr, auch wenn es Ihnen vielleicht einen kurzen Moment der Befriedigung beschert, einen Schuldigen gefunden zu haben. Aber Sie irren, wenn Sie so denken. Ihre Gesundheit würde nichts lieber tun, als die Krankheit aus Ihrem Körper zu befördern, aber sie kann das nicht allein. Dazu benötigt sie Ihre Hilfe. Sie müssen aktiv werden und sie unterstützen.

**REGEL NUMMER FÜNF:  
Fragen Sie sich, was Sie in Ihrem Leben ändern  
müssen.**

Sollte man mehr Sport treiben? Weniger Zucker und mehr Proteine essen? Oder vielleicht mehr Wasser trinken? Vielleicht sollte man seine Denkweise oder seinen Lebensstil ändern? Aufhören zu rauchen? Diese Fragen sollte man sich stellen. Für manche ist der eine oder andere Gedanke bereits der Schlüssel zum Erfolg, für andere reicht alles zusammen als Paket noch lange nicht aus. Der Weg zur eigenen Gesundheit ist so persönlich, wie jeder Mensch anders ist. Jeder muss seinen eigenen Weg finden. Tatsache ist, um seine Gesundheit wiederherzustellen, muss man selbst etwas tun. Ohne den Menschen schafft die Gesundheit das nicht. Und der Weg dahin beginnt damit, sich über das eigene Leben, die Lebensumstände und die Art, wie man lebt und denkt, Gedanken zu machen. Am Anfang steht auch hier die Information, das Nachdenken. Bleiben wir wieder bei den Denkmustern. Eine Frage könnte z. B. lauten: Wenn es stimmt, dass mein Denken meine Gesundheit beeinflusst, was kann ich dann tun, um meine „Denkfehler“ und Schwächen zu erkennen? Dazu empfiehlt es sich, als allererstes eine sehr wichtige Tugend in sich zum Leben zu erwecken: Ehrlichkeit. Vor allem zu sich selbst. Schonungslose Offenheit ist schmerzhaft, aber hier geht es um Schmerzen, die einem das Leben erschweren. Es geht – je nachdem wie schwer die Krankheit ist – um Leben und Tod. Die Ehrlichkeit ist ein sehr empfindliches Pflänzchen, besonders wenn es um die eigene Person geht.

Aber nur wenn ich ehrlich zu mir bin, mir selbst die Wahrheit sage, ohne mich in Ausreden zu verlieren, wenn ich aufhöre, vor meinen Schwächen und Fehlern zu flüchten, kann ich mein Denken ändern. Wenn ich mich weiterhin für einen liebevollen Menschen halte, obwohl ich mit meinem Nachbarn im Streit bin, belüge ich mich. Das ist die Wahrheit. Und das tut weh.

Die Arbeit mit der Philosophie der Goldenen Pyramide hilft dabei, sich selbst zu entdecken und dadurch gesünder zu werden.

### **REGEL NUMMER SECHS:**

#### **Geben und nehmen Sie sich Zeit für sich selbst.**

Schon Kneipp sagte: „Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

Für andere ist man öfter da als für sich selbst. Ein Gefallen hier, einer da, dazwischen die Arbeit, die Familie, abends will man fernsehen oder ins Kino gehen. Doch wann hat man richtig Zeit für sich, Zeit, in der man sich nur mit sich beschäftigt? In der man über sich selbst und sein Leben nachdenkt? Zeit, in der man nicht gehetzt wie ein wildes Tier durch die Gegend jagt, nur um nicht über sich und das Leben – das unaufhörlich verrinnt – nachdenken zu müssen? Wie soll der Mensch gesund denken, wenn er sich die Zeit dafür nicht einplant, sich also Zeit gibt und dann auch wirklich nimmt? Wenn der Mensch es versäumt, sich um seine Gesundheit zu kümmern, wird er im schlimmsten Fall feststellen, dass er, wenn er bereits krank ist, sich weder nachträglich Zeit für die Gesundheit geben noch

nehmen kann, selbst wenn er es wollte. Die Gesundheit ist verschwunden, die Blockaden halten das Zepter fest in der Hand.

Sich Zeit geben und nehmen heißt, sich zu disziplinieren. Wenn ich mir für Mittwochnachmittag Zeit einplane, um etwas für meine Gesundheit zu tun, zum Beispiel zu meditieren, dann muss ich den Termin aus Liebe zu mir, zu meinem Körper, auch einhalten. Egal, was dazwischen kommt. Alles andere kann warten. Was ist wichtiger als meine Gesundheit? Das ist mit dem Begriff Zeitgeben gemeint. Wenn ich mir die Zeit gebe, dann muss ich sie mir auch nehmen, wenn der Termin heran ist. Die Krankheit in meinem Körper wächst ununterbrochen, Tag für Tag und sehr diszipliniert. Wenn ich mich nicht dazu erziehe, etwas für meine Gesundheit zu tun, überlasse ich der Krankheit wohlwollend das Feld. Dann sollte ich aber auch nicht klagen.

**REGEL NUMMER SIEBEN:  
Erwarten Sie nichts.**

Wer erwartet, dass die Therapie, die man begonnen hat, sofort hilft und Ergebnisse zeigt, blockiert sich damit selbst. Ungeduld ist die potenzierte Erwartung, sie hat viele Ängste im Gepäck und sie verhindert immer, dass Blockaden abfließen können.

Ein Tomatensamen braucht 6–8 Monate, ehe er selbst Früchte bringt. Kein Mensch würde auf die Idee kommen, den Samen in die Erde zu setzen und nach drei Tagen schon die Salatschüssel in Erwartung eines köstlichen Tomatensalats bereitzustellen. Es ist doch



völlig selbstverständlich, dass der Samen Zeit zum Wachsen benötigt. Und nicht nur Zeit, auch Wasser, Licht und Nährstoffe in Form von Erde. Wie der Mensch auch. Das Wasser, das Licht und das Essen gibt man sich, weil man weiß, dass diese Sachen lebensnotwendig sind. Zeit für den Gesundungsprozess gönnt man sich selten. Die Therapie muss sofort helfen! Ansonsten taugt sie nichts.

Denken Sie bitte, wenn Sie das nächste Mal mit einer Therapie unzufrieden sind, an das Beispiel mit der Tomatenpflanze. Gedeihen braucht Zeit und Erwartung ist ein schlechter Berater. Hoffnung sollten Sie jedoch immer haben und behalten. Das ist ein sehr feiner, aber entscheidender Unterschied. Gesundheit braucht Zeit und der Genesungsprozess, den die Mehrheit gern verkürzen, am besten abschaffen würde, ist notwendig, um dem Körper Kraft zu geben.

Ich habe viele Klienten gehabt, deren Bandscheibenvorfall bereits nach wenigen Biomeditationen Geschichte war. Sie hatten das gewiss nicht erwartet. Ich habe aber genauso viele gekannt, die schon nach der ersten Sitzung ungeduldig wurden und immer wieder fragten, wann es denn nun endlich besser werden würde. Sie erwarteten eine schnelle Lösung, sie wurden unzufrieden, bezweifelten, dass das alles überhaupt etwas bringt und stärkten somit unbewusst die Blockaden, die zu ihren Schwierigkeiten geführt hatten, statt ihrer Gesundheit zu helfen.

Am Anfang habe ich den Klienten noch gesagt, wann ihre Krankheit gehen würde. Ich konnte das sehen. Doch bei etwa dreißig Prozent traf das nicht zu. Ich konnte bei diesen Klienten beobachten, wie ungeduldig

sie waren. Sie wollten einfach schnell gesund werden, ohne etwas dafür zu tun. Also habe ich mir das abgewöhnt und zu Geduld geraten. Je mehr man erwartet, umso mehr kann man enttäuscht werden, wenn sich diese Erwartung nicht erfüllt.

**REGEL NUMMER ACHT:  
Geben Sie nicht anderen die Schuld an Ihrem  
Zustand.**

Man neigt dazu, immer einen Sündenbock zu suchen. Und wer sucht, der findet. Bandscheibenvorfall? Da ist bestimmt der Computerarbeitsplatz schuld. Magengeschwüre? Ohne diesen Nachbarn hätte man die bestimmt nicht, der bringt einen ständig auf die Palme. Migräne? Wenn doch der Partner aufhören würde, an einem herumzumeckern, dann würden sicher auch die Kopfschmerzen verschwinden.

Doch das sind Ausreden. Jeder kann natürlich dazu beitragen, dass es anderen besser oder schlechter geht. Mehr oder weniger. Doch die Verantwortung für das eigene Leben trägt jeder selbst. Und allein, wie man auf etwas reagiert, wie man mit einer Situation umgeht und wie man Schwierigkeiten löst, entscheidet häufig darüber, wie man sich fühlt und darüber, wie es zukünftig um die eigene Gesundheit steht.

Wir Deutschen sind bekannt dafür, dass wir Probleme schaffen, wo keine sind. Oftmals geben wir alles, um wenigstens eines zu haben. Nicht umsonst gibt es nirgendwo anders auf der Welt so viele Nachbarschaftsstreitigkeiten. Jeder schiebt dem anderen die Schuld an seiner Unzufriedenheit in die Schuhe.

Etwas mehr Gelassenheit und vor allem Ehrlichkeit, indem man sich eingesteht, dass man selbst auch Fehler macht, würden uns gut zu Gesicht stehen. Und es würde der Gesundheit helfen.

**REGEL NUMMER NEUN:  
Versinken Sie nicht in Selbstmitleid.**

Menschen neigen dazu, in Mitleid zu zerfließen, sich selbst zu bemitleiden. Immer wieder jammern und klagen sie, weisen auf ihre schreckliche Situation hin, erwarten Mitleid von anderen. Ich habe das als kleiner Junge irgendwann verstanden. Selbstmitleid reißt einen herunter. Immer, wenn meine Mutter mich im Krankenhaus besuchte, hat sie mich getröstet und gestreichelt. Ich habe dabei bewusst gejammert, ich wollte ihr Mitleid. Solange sie bei mir saß, war das schön. Ich habe das genossen, ihre Zuwendung und ihr Mitleid. Sobald sie ging, war es für mich noch schwerer. Mir fehlten ihre streichelnde Hand, ihre Liebe und Wärme. Und plötzlich war es viel kälter und schlimmer als zuvor. Ich fühlte mich noch elender. Nachdem ich das erkannte, habe ich es mir sehr schnell abgewöhnt, Mitleid zu erwecken. Der Mensch möchte – wenn auch nicht immer bewusst – in den meisten Fällen Mitleid. Denn damit bekommt man gleichzeitig Aufmerksamkeit und Zuwendung. Eine Kombination, die dazu führt, dass das Selbstmitleid in einem ansteigt. So wird es immer schwerer, sich von Problemen oder Krankheiten zu befreien.

Ich habe viele schlimme Lebens- und Krankheitsgeschichten gehört. Manchmal schauten mich die Leute erstaunt an, weil ich dazu wenig sagte. Das passte nicht

zu ihren Erfahrungen. Sie waren es gewohnt, Mitleid zu bekommen. Wem hilft es, wenn man zusammenjammert und das Elend beklagt. Man muss Lösungen finden, um das Elend zu beenden. Deshalb zeige ich kein Mitleid, da ich aus eigener Erfahrung weiß, dass das den Menschen nur noch mehr herunterreißt. Ich habe jedoch immer Mitgefühl, weil ich die seelischen und körperlichen Schmerzen fühle, die die Menschen in sich tragen und deshalb gebe ich alles, um die Schmerzen und Krankheiten zu nehmen.

Um das Elend zu beenden, braucht man Härte zu sich selbst. Dank der Härte, die ich mir gegenüber entwickelte, konnte ich mich von meinem Rheuma befreien. Ich tauchte immer wieder in das kalte Wasserfass, weil mir meine Gesundheit wichtig war.

Es gibt diesen schönen Spruch: „Nur die Harten kommen in den Garten.“ Ein Spruch, der aus der Landwirtschaft stammt, wo eben nur die härtesten und gesündesten Pflanzen ins Freie kamen, weil nur sie überleben konnten. Das trifft auf die Menschen genauso zu. Nur wer hart genug zu sich selbst ist, kann auch gesund werden. Das bedeutet jedoch nicht, dass man trotz Schmerzen und Schwierigkeiten in seinem alten stressigen Trott bleibt, weiterhin keine Zeit für sich hat und einfach weitermacht, ohne zu klagen. Es bedeutet vielmehr, dass man den Mut haben muss, sich endlich um sich selbst zu kümmern – ohne Selbstmitleid und ohne Gejammer.

Auch Ehrlichkeit zu sich selbst erfordert Härte. Es ist immer unangenehm, der Wahrheit ins Gesicht zu schauen, zumal es um die eigene Wahrheit geht. Anderen sagen wir sie gern, die Wahrheit. Uns selbst gegenüber sind wir da wesentlich zimperlicher. Doch Wahrheit ist die Liebe.

**REGEL NUMMER ZEHN:  
Machen Sie sich keine Vorwürfe.**

Viele machen sich Vorwürfe, weil sie gerade jetzt krank geworden sind. Es passt gerade überhaupt nicht, man hat so viel zu erledigen und man kommt nicht dazu. Man ärgert sich darüber. Doch wozu soll das gut sein? Man kann es nicht ändern. Es liegt nicht in der Hand des Einzelnen zu entscheiden, wann sich die Krankheit bemerkbar macht und wann nicht. Hier hilft ein „Gott sei Dank, so und nicht schlimmer“. So macht man sich selbst Mut und kann schneller Wege finden, die Krankheit loszuwerden. Wer sich lange darüber ärgert, dass er krank ist, sich Vorwürfe macht, mit seinem Schicksal hadert, stärkt seine Beschwerden und hält damit fest umschlungen, was er loswerden will. Mit haltlosen Vorwürfen, mit hätte, wenn und aber macht man alles nur schlimmer.

**REGEL NUMMER ELF:  
Seien Sie nicht enttäuscht, dass die Krankheit  
nach so langer Zeit immer noch da ist.**

Wer enttäuscht ist, kränkt sich selbst. Allein wenn man das Wort grammatisch betrachtet, erkennt man, dass die Krankheit bereits darin steckt. Eine Kränkung verursacht immer eine Krankheit. Ob sie klein oder groß ist, spielt keine Rolle. Wer ständig unzufrieden ist und enttäuscht, kränkt sich andauernd selbst. Wie soll man auf diese Art gesund werden? Ist man enttäuscht von der eigenen Gesundheit, macht man sie damit automatisch wieder klein und schwach.

Enttäuschung hat die gleiche Wirkung wie Ärger. Eltern, die sich über ihr Kind ärgern und ihm das zeigen, treffen es genauso tief wie Eltern, die sich von ihrem Kind enttäuscht zeigen. Manchmal verletzen sie es dadurch sogar noch mehr.

Betrachtet man dieses Wort einmal genauer, zeigt es vor allem eins: Um enttäuscht zu sein, muss man sich zuvor getäuscht haben. Wer enttäuscht ist, dass seine Krankheit noch immer da ist, hat sich also vorher etwas vorgemacht. Er hat sich selbst über die Schwere, die Ursache oder die Auswirkungen getäuscht. Oder er hat die Verantwortung für die Gesundheit an einen Therapeuten abgegeben, ohne daran zu denken, dass gesund werden auch etwas mit Eigenverantwortung zu tun hat. Hier spielen wieder gewisse Erwartungen hinein, dazu Ungeduld und Unzufriedenheit. Man kann kurzfristig sehr schnell beschwerdefrei werden, wenn man eine Tablette nimmt. Aber hat man so die Ursache aufgelöst, die Krankheit beseitigt oder nur das Symptom bekämpft? Ich rede von tiefgründig gesund werden und gesund bleiben. Das ist ein ganz entscheidender Unterschied zu beschwerdefrei. Beginnen Sie über Ursache und Wirkung nachzudenken! Vielleicht wächst die Krankheit schon seit zwanzig Jahren in Ihrem Körper und Sie erwarten von einer Therapie, die Sie dreimal in Anspruch genommen haben, sofortige Heilung. Ist das realistisch?

**REGEL NUMMER ZWÖLF:  
Suchen Sie nach anderen Möglichkeiten.**

Viele Menschen kamen zu mir, die als austherapiert galten. Doch das ist man nie. Selbst wenn dies drei Fachleute behaupten, wird es dadurch nicht wahrer. Austherapiert ist man vielleicht in punkto der Therapiemöglichkeiten des jeweiligen Fachmannes. Doch es gibt so viele andere Therapien. Was bei dem Einen wirkt, muss bei dem Anderen noch lange nicht den ersehnten Erfolg bringen und umgekehrt. Jeder Mensch ist anders und reagiert anders. Der Eine möchte sich seinen Kummer von der Seele reden, der Nächste möchte gerade dies vermeiden. Deshalb gibt es so eine große Auswahl, die Gesprächstherapie, die Homöopathie, die Kinesiologie, die Akupunktur und natürlich die Bioinformationstherapie, um nur einige zu nennen.

Wieso lassen sich die Menschen freiwillig Scheuklappen in Bezug auf ihr weiteres Leben anlegen und sich dabei enge Grenzen setzen? Austherapiert ist der Begriff, der einen aufrütteln sollte. Wie geht es weiter? Stecke ich den Kopf in den Sand und warte darauf, dass sich alles von allein klärt oder kreppe ich die Arme hoch und fange an, nach Alternativen zu suchen? Ein einzelnes Wort kann Welten verändern – in die eine oder andere Richtung. Wer sucht, der findet. Was kann wichtiger sein als die eigene Gesundheit? Und das gilt besonders dann, wenn sie nicht mehr in Vollkommenheit zur Verfügung steht. Wenn Sie resignieren, geben Sie der Krankheit sehr viel Kraft. Schon deshalb rate ich Ihnen, neue Wege zu suchen, die Ihnen helfen können, gesünder zu werden.

Versuchen Sie die Krankheiten und Krisen in Ihrem Leben als Hinweise dafür zu sehen, dass Sie in Ihrem Leben unbedingt etwas ändern sollen, damit Ihr Leben schöner und besser werden kann. Ereignisse dieser Art sollen aufrütteln.

Meine Methode, die Bioinformationstherapie, kann ich nur empfehlen. Ich weiß, dass sie unbegrenzte Möglichkeiten in sich birgt. Sie unterstützt den Menschen körperlich und psychisch. Bisher kenne ich keine Methode, die so gut und so viele Ängste nimmt. Und Ängste sind die schlimmsten Informationsblockaden, die der Mensch in sich tragen kann. Sie verursachen die Mehrzahl aller Krankheiten, das gilt besonders für psychosomatische Beschwerden.

Für welche Art von Therapie Sie sich entscheiden, liegt bei Ihnen. Wer sich, wie ich damals, auf die Suche nach seiner Gesundheit begibt, wird den richtigen Weg finden und nie austherapiert sein. Dessen bin ich mir ganz sicher.