

PATRICIA A. MUEHSAM

ÜBER DIE
GRENZEN
DER
MEDIZIN
HINAUS

Ein revolutionäres Konzept,
um wahre Gesundheit zu erreichen
und inneren Frieden zu finden

PATRICIA A. MUEHSAM

ÜBER DIE
GRENZEN
DER
MEDIZIN
HINAUS

PATRICIA A. MUEHSAM

ÜBER DIE
GRENZEN
DER
MEDIZIN
HINAUS

Ein revolutionäres Konzept,
um wahre Gesundheit zu erreichen
und inneren Frieden zu finden

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf konsequente Mehrfachbezeichnung wurde aufgrund besserer Lesbarkeit verzichtet.

1. Auflage 2022

© 2022 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2021 bei New World Library unter dem Titel *Beyond Medicine*. Copyright © 2021 by Patricia A. Muehsam, MD. All rights reserved.

This Translation published by exclusive license from New World Library and the agency of Agence Schweiger.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Elisabeth Liebl

Redaktion: Eva Wagner

Umschlaggestaltung: Maria Verdorfer

Umschlagabbildung: Shutterstock/Jacob_09; senee sriyota

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7474-0407-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-795-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-796-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Das Gästehaus	9
Vorwort	11
Einleitung	13

Teil I

WILLKOMMEN IM GÄSTEHAUS

KAPITEL 1	
Zuhause	35
KAPITEL 2	
Der innere Heiler	64
KAPITEL 3	
Heilmethoden	101
KAPITEL 4	
Partnerschaften auf dem Weg zur Heilung	129

Teil II

HEILUNG VON INNEN HER

KAPITEL 5	
Heilung der Emotionen	141
KAPITEL 6	
Wut	168

KAPITEL 7	
Angst	183
KAPITEL 8	
Trauer.	192
KAPITEL 9	
Emotionale Heilung und körperliche Schmerzen	200

Teil III

WIE SIE DIE WIRKLICHKEIT ERSCHAFFEN - VON INNEN HER

KAPITEL 10	
Vom Wahrnehmen der Gefühle zum Wohlbefinden.	213
KAPITEL 11	
Wie Sie Dinge Wirklichkeit werden lassen	223

Teil IV

JENSEITS DES GÄSTEHAUSES - DIE NICHTSICHTBARE WELT

KAPITEL 12	
Über das Bewusstsein.	241
KAPITEL 13	
Wunder sind die natürliche Ordnung der Dinge	279

Teil V

DER GARTEN DER PFADE, DIE SICH VERZWEIGEN: ALLE WEGE FÜHREN NACH HAUSE

KAPITEL 14

Viele Arzneien, viele Wege nach Hause 303

KAPITEL 15

Sie sind die Arznei 316

ZU GUTER LETZT 326

Den Weg nach Hause finden 326

ANHANG

Tipps und Hinweise 331

Danksagungen 331

Über die Autorin 357

Endnoten 359

Register 382

DAS GÄSTEHAUS

*Das menschliche Dasein
ist wie ein Gästehaus.
Jeden Morgen ein neuer Gast.*

*Freude, Niedergeschlagenheit, Niedertracht,
zwischen drin ein kurzes Gewährsein
als unerwarteter Besucher.*

*Heiße sie alle willkommen!
Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist,
die über dein Haus herfallen
und dir die Möbel rauben,
behandle sie ehrenvoll.
Schließlich könnte es sein,
dass sie das Haus nur leeren,
um Platz für neue Freuden zu machen.*

*Der dunkle Gedanke, die Scham, die Bosheit,
öffne ihnen lachend die Tür
und lass sie eintreten.*

*Sei dankbar für jeden, der kommt,
denn jeder wurde dir gesandt
als Führer aus der jenseitigen Welt.*

Dschallal al-Din Rumi

VORWORT

Es gibt ein Geheimnis, um das alle wahren Heiler wissen: Im Schatten von Krankheit und Leid liegt auch Gesundheit verborgen. Als uns jederzeit offenstehende Möglichkeit wartet sie nur darauf, dass wir sie erkennen, erfahren und wahr werden lassen. Damit soll nicht gesagt werden, dass Krankheit bloß Einbildung oder Illusion sei, doch existiert zugleich eine tiefere Erfahrungsschicht, die alle körperlichen Unzulänglichkeiten zu meistern vermag. Genau auf diese Dimension jenseits von Krankheit bezieht sich die Medizinerin Patricia Muehsam in ihrem Buch *Über die Grenzen der Medizin hinaus*.

Als Facharzt für Innere Medizin habe ich oft mit Erstaunen beobachtet, dass Menschen, deren körperliche Funktionen massiv und jenseits aller Hoffnung auf Heilung geschädigt waren, psychisch ein Bild absoluter Gesundheit abgaben. Wenn dies passiert, werden unsere Patienten zu unseren Lehrern. Sie offenbaren uns Dinge, die man im Medizinstudium nicht lernt. Sie zeigen uns auf, wie Krankheit als Tor zu Weisheit, Einsicht und Seelenfrieden dienen kann. Und diese Erkenntnis bringen solche Patienten häufig auf sehr sanfte, ruhige, friedvolle und unspektakuläre Weise zum Ausdruck.

Krankheit kann darüber hinaus von Phänomenen begleitet sein, die innerhalb unseres gängigen Verständnisses von »Wirklichkeit« als ungewöhnlich gelten – Phänomene wie Visionen oder Offenbarungen, die das Weltbild des Betroffenen erdrutschartig in Richtung einer spirituellen, mystischen Daseinsicht verschieben. Kranke und Sterbende wie auch deren Angehörige können in solchen Erfahrungen tiefen Trost finden.

Aktuelle Forschungsergebnisse zur Funktion des Bewusstseins bestätigen solche Erfahrungen. Viele Wissenschaftler beschäftigen sich verstärkt mit nichtlokalen Ausdrucksformen des Geistes – damit sind experimentell bestä-

tigte Phänomene wie Vorahnungen, Telepathie oder Hellsehen gemeint, die die uns innewohnende Grenzenlosigkeit und unser Eins-Sein in Raum und Zeit aufzeigen.

Dieses Buch stellt eine Frage von eminenter Tragweite: Haben wir auch als Gesunde Zugang zu solchen »Einsichten«? Oder beschränken sich diese auf Offenbarungen, wie Kranke und Leidende sie erfahren? Können wir über die Grenzen der Medizin hinausgehen und diese Art von Erfahrungen und Einsichten kultivieren, während wir uns guter Gesundheit erfreuen? Die Antwort ist ein lautes und unüberhörbares Ja.

Dieses Wissen ist ein in der Geschichte unserer Spezies nicht zu übersehendes Element. Wie Muehsam zeigt, liegt es in unserer *Natur*, dass wir uns der jenseitigen, ewigen Aspekte unseres Daseins gewahr werden.

Lesen Sie *Über die Grenzen der Medizin hinaus* daher nicht als Plädoyer für das, *was wir werden können*, sondern als Hymne auf das, *was wir sind*: ewig, unsterblich, vereint und eins.

Larry Dossey, MD

Autor von *Heilende Worte: Die Kraft der Gebete als Schlüssel zur Heilung* und *One Mind: Alles ist mit Allem verbunden*

EINLEITUNG

Meine Heimkehr zu mir

Jenseits von Geist und Körper, jenseits von Raum und Zeit

Dieses Buch wurde für Sie geschrieben.

Vielleicht sind Sie ein Mensch, der das Leid von Krankheit, von körperlichen Einschränkungen, von schwierigen Lebensumständen erfahren hat beziehungsweise noch erfährt und jetzt nach einer einfachen Methode sucht, wie er diesen Schwierigkeiten begegnen kann. Sie sind vielleicht in Ihren Dreißigern oder Vierzigern, etwas jünger oder schon ein wenig älter, vielleicht gehören Sie auch zu den Babyboomern. In Ihrem Leben geht es recht geschäftig zu. Oder Sie sind in einen Lebensabschnitt eingetreten, in dem Sie nun kürzertreten können.

Egal, wie alt Sie sind und was in Ihrem Leben gerade so vorgeht, Sie möchten gern wissen, wie Sie auf eine ganz natürliche Weise zu einem guten und geistlichen Dasein finden. Auf eine unkomplizierte Art und Weise, die Sie einfach umsetzen können.

Doch da draußen schwirren so viele Informationen herum, eine wahre Flut an Informationen, und Sie brauchen nicht noch mehr Daten und Fakten. Sie brauchen vielmehr einen neuen und anstrengungslosen Weg zu mehr Wohlbefinden, ein einfaches Rezept für Gesundheit und Wohlergehen.

Ich bin hier, um Ihnen ein solches Rezept anzubieten, ein Gegenmittel gegen diese erdrückende Informationsflut. Ich bin hier, um Ihnen ein Rezept anzubieten, wie Sie Ihr Lebensschiff durch die unterschiedlichsten Wogen – ob

gesundheitlicher oder anderer Natur – steuern können. Einen Weg, wie Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen können, wie Sie ohne Kampf und ohne Mühe wachsen und gedeihen können.

Dieses Buch ist kein »Heilungs-Ratgeber« im herkömmlichen Sinn, obwohl es Ihnen auch ein Begleiter zu besserer Gesundheit sein kann, wenn das für Sie momentan im Mittelpunkt steht. Das eigentliche Thema, um das es hier geht, ist, wie man es anstellt, in einem Körper zu leben und sich damit wohlfühlen, wie man mit leichter Hand die diversen Widrigkeiten des Daseins umschiffet.

Ich weiß, wovon ich spreche. Ich hatte zu kämpfen auf dieser Daseinsreise als Mensch. Ich kämpfte damit, in einem Körper zu leben. Ich kämpfte mit dem weiten Feld der Emotionen. Ich kämpfte mit all den Umständen und Zwischenfällen, mit denen das Leben uns konfrontiert, mit Krankheit, Beziehungsproblemen, Geldsorgen und Entscheidungen, wie es im Leben weitergehen soll. Durch all dies habe ich gelernt, dass es einen Pfad zur Befreiung aus diesen Kämpfen gibt. Dieser Pfad ist einfach und mühelos. Er liegt nur ein Innehalten, einen Atemzug von uns entfernt. Er steht uns jederzeit offen.

Manchmal kämpfe ich immer noch. Doch wenn ich mich dann den hier vorgestellten Ideen und Instrumenten zuwende, löst sich dieser Kampf im Nu in einen beglückenden Zustand inneren Friedens auf. Dieser Frieden ist *Absolute Gesundheit*. Dies ist der Zustand, in den wir eintreten müssen, um zu heilen, was auch immer uns – gesundheitlich oder anderweitig – plagt.

Ich möchte Sie einladen, mich auf eine Reise zu begleiten, die uns über die Grenzen der Medizin hinaus führen wird – hinaus über die Grenzen von Schulmedizin, Mind-Body-Medizin, ganzheitlicher und integrativer Medizin, von jeder Form von Medizin überhaupt. Hinaus über die Notwendigkeit, nach Heilmitteln für unser Leid zu suchen. Ich lade Sie ein, mir ins »Gästehaus« zu folgen, um mehr zu erfahren.

Das Gästehaus

Der Mystiker und Dichter Dschallal al-Din Rumi – oder kurz: Rumi – lebte im 13. Jahrhundert, doch seine Schriften haben bis heute nichts an Bedeutung verloren, denn darin finden wir Weisheit und Inspiration, um die Herausforde-

rungen des modernen Lebens zu bestehen. Mitten in einer schlaflosen Nacht, als mich Bedenken wach hielten, ob ich dieses Buch überhaupt schreiben sollte, stolperte ich über Rumis Gedicht »Das Gästehaus« (siehe Seite 9). Ich habe nicht danach gesucht. Ich bin mir ziemlich sicher, dass es mich gefunden hat. Als ich ein Buch von Rumi durchblätterte auf der Suche nach dieser Weisheit und Inspiration, öffnete es sich genau bei diesem Gedicht. Dieses Gedicht wurde in der Folge mein Mentor und meine Muse. Es erinnert mich immer wieder daran, dass wir, wenn wir unsere Sorgen und Ängste annehmen, von ihnen frei werden, dass wir, wenn wir zulassen, was ist, davon nicht mehr gefesselt sind.

Das Gästehaus ist der Punkt, von dem aus wir aufbrechen, um unseren Weg nach Hause zu Absoluter Gesundheit zu finden. Es ist eine Metapher. Aber es ist auch ein realer Ort. Rumis Gedicht erinnert uns daran, dass für uns gesorgt wird, wenn wir uns allem, was ist, überlassen können. Es erinnert uns daran, dass im Sein, und nicht im Tun, alles Heil liegt. Es beschreibt auch einen Ort, den wir in uns finden können: einen Ort, der uns zurück nach Hause führt zu Absoluter Gesundheit, zu geistigem Frieden, zu unserer grundlegenden Natur. In diesem Buch werden Sie Bekanntschaft machen mit der Absoluten Gesundheit, mit Ihrer grundlegenden Natur und all den Wegen, wie Sie heim ins Gästehaus finden können, wo alles Glück und Wohlergehen daheim ist.

Meine Geschichte

Dieses Buch kam sozusagen schubweise zustande. Manchmal ging mir das Schreiben leicht von der Hand, dann wieder weniger. Ich saß in meiner Wohnung in Manhattan, tippte auf meinem Laptop vor mich hin, legte Arbeitspausen ein, in denen ich mit meinem Hund im Central Park spazieren ging, und manchmal kam ich sogar ein Stückchen voran. Öfter aber trat ich den Rückzug an.

Ich hatte Angst davor, meine Geschichte zu erzählen, die Wahrheit über bestimmte Dinge zu berichten. Ich empfand sehr viel Scham – wie es mir heute von Zeit zu Zeit immer noch passiert. Gleichzeitig befürchtete ich, dass, würde ich diese Dinge für mich behalten, alles, was ich mit Ihnen hier teilen möchte, recht flach rüberkommen würde – sich vielleicht sogar überheblich anhören könnte.

Vor ein paar Jahren brach ich mir das Handgelenk, gerade ein paar Tage, nachdem ich angefangen hatte, die ersten Worte zu tippen. Monatlang konnte ich nicht schreiben. Als ich mich schließlich wieder an die Tastatur setzte, wurde mir bewusst, dass ich die Wahrheit berichten musste – vor allem die Wahrheit über die eine Geschichte, die ich wirklich keinem erzählen wollte.

Diese Geschichte auf diesen Seiten wieder aufzugreifen war zwar schwer, aber alles noch einmal zu erzählen brachte auch meine Erinnerungen wieder zum Fließen. Anflüge von Scham keimten dabei auf, manchmal auch ein wenig Trauer. Doch während ich diesem Buch Gestalt gab, gab es für mich auch immer wieder Momente, in denen ich innehalten und die Lehren, die ich Ihnen hier anbiete, wirklich leben konnte. Alles in allem war dies eine Art Heilung für mich und eine Heimkehr – mein Weg nach Hause zur Absoluten Gesundheit.

Die Geschichte, die ich nicht erzählen wollte, hatte mir geholfen zu verstehen.

EIN WINTER IN AMHERST

Diese Geschichte beginnt, als ich Anfang zwanzig bin und aufs College gehe.

Es war einer dieser kalten, verschneiten New-England-Winter in Amherst, Massachusetts. Ich studierte Physik, Wissenschaftstheorie und Musik, war begeistert von allem, was ich lernte, und konzentrierte mich stark auf meine Fächer. Wenn sich auch später die Medizin als meine Berufung herausstellen sollte, so muss ich doch gestehen, dass ich das Fach Biologie nie sonderlich gemocht habe. Meine erste wahre Liebe waren Mathematik, Physik und Musik.

In diesen klirrenden Frosttagen, die mit langen Schatten anbrachen und wieder verdämmerten, hatte ich zum ersten Mal außerkörperliche Erfahrungen, auch bekannt als »paranormale« Erfahrungen oder gar Erweckungserlebnisse. Dazu gehörten Telepathie, Hellsehen, Vorahnungen und Psychokinese. Es ist mir wichtig zu betonen, dass ich nicht mit psychedelischen oder anderen Drogen herumexperimentierte. Was ich erlebte, war allein die Droge meines erweiterten Bewusstseins.

Ich reiste. Ich flog über Schneewehen. Außerhalb meines Körpers und außerhalb meines Geistes teleportierte ich mich durch den Raum, durch die Lüfte,

ohne Flugapparate, ohne Seil oder Schwebevorrichtung. Ich konnte die Gedanken anderer Menschen lesen, hörte ihre Worte mit meinem geistigen Ohr – wie sich durch zum Teil peinliche Rückfragen immer wieder bestätigte. Auch schien ich psychokinetische Kräfte zu haben – wie zum Beispiel Metall verbiegen zu können. Autoschlüssel verformten sich, wenn ich sie in der Hand hielt, schmolzen dahin wie Gegenstände in einem Gemälde von Salvador Dalí. Ich sah künftige Ereignisse voraus, zum Beispiel, dass mein Physikprofessor mich bitten würde, das Seminar während seiner Abwesenheit zu leiten.

Auch andere Empfindungen traten auf, die, wollen wir im Fachjargon bleiben, ein bisschen weniger paranormal waren. Ich spürte eine tiefe Verbundenheit mit Hunden – die ich immer schon verspürt hatte. Aber das hier ging ein bisschen weiter. Es war, als könnte ich mit meinen vierbeinigen Freunden direkt kommunizieren, in der Stille der Konzentration aufs Zuhören.

Die vielleicht faszinierendste Erfahrung in all dem war das ständige Gefühl von Frieden, das ich empfand, ganz egal, was um mich herum gerade vorging. Ein Gefühl von Leichtigkeit und Freude. Mit diesem transzendenten Gefühlszustand verband sich die absolute Gewissheit, dass das Leben mehr ist als das, was ich mit meinen fünf Sinnen wahrnehmen kann, und dass dieses »Mehr« der Schlüssel zu einer größeren und wahreren Wirklichkeit ist.

Dieser Winter war wie das Flackern einer matten Kerzenflamme, die sich aufrecken wollte. Der Hauch eines Frühlings. Dieser ständige innere Friede ermittelte mir eine Einsicht, die ich erst viele Jahre später in ihrem ganzen Ausmaß verstehen sollte. Es war meine erste Bekanntschaft mit unserer grundlegenden Natur, mit einem Weg zur Befreiung vom Leiden, mein erster Einblick in Absolute Gesundheit – eine Idee von Gesundheit, die so völlig anders ist als alles, womit ich aufgewachsen war, so völlig anders als alles, was man mich gelehrt hatte.

AUFBRUCH UND EINBRUCH

Diese paranormalen Erfahrungen waren nicht mein erster Vorgeschmack auf Dinge, die außerhalb der Normalität liegen. Schon als Kind hatte ich flüchtige Visionen einer anderen Wirklichkeit – einzelne Momente, in denen ich Ereignisse voraussah oder wusste, was andere Leute gerade dachten. Das waren ver-

einzelte Bruchstücke, die nie lang genug beisammen blieben, als dass ich mir darauf einen Reim hätte machen können – und die ich in der Fülle der Tage, in denen ich einfach nur Kind war, samt und sonders vergaß.

Die übersinnlichen Momente, die ich in jenem New-England-Winter erfuhr, dauerten ein paar Monate, vielleicht ein bisschen länger. Was mir in lebhafter Erinnerung blieb, ist, wie sie aufhörten – nämlich sehr abrupt mit einer Zwangseinweisung. Ich hatte, vielleicht ein wenig zu ausführlich, über meine Erfahrungen mit Leuten gesprochen, die so etwas überhaupt nicht verstanden, und wurde daraufhin gegen meinen Willen in die Notaufnahme einer Klinik gebracht, wo ich gezwungenermaßen zustimmte, in eine geschlossene psychiatrische Abteilung verlegt zu werden. Eine Injektion in meinen Hintern betäubte meine Sinne und vernebelte mir das Hirn. In einem Rollstuhl wurde ich in den dritten Stock der Klinik verschafft – in die geschlossene Abteilung, wo ich die nächsten sechs Wochen bleiben sollte. Ein Arztfreund meines Vaters erklärte mich für plemplem.

In den Tagen, die auf die Einweisung folgten, taten dann die Medikamente – vier, um genau zu sein – ihre Wirkung. Ein Neuroleptikum gegen Schizophrenie. Ein Lithiumpräparat gegen manische Depressionen. Ein Antidepressivum gegen klinische Depressionen. Und dann noch eine Pille gegen die Nebenwirkungen des Neuroleptikums.

Wegen der Medikamente, die ich schlucken musste, habe ich nur sehr wenige Erinnerungen an meine Zeit in der »Geschlossenen«. Nach diesen knapp sechs Wochen wurde ich mit der psychiatrischen Diagnose »schizo-affektive und manisch-depressive Störung« in die Obhut meiner Eltern entlassen. Und so ging es mit denselben vier Medikamenten zurück nach Hause, dazu verdammt, den Rest meines Lebens Psychopharmaka zu nehmen. Mittlerweile war der Winter in den Frühling übergegangen, und der Sommer stand vor der Tür. Ich meldete mich vom College ab, da ich schon zu viel versäumt hatte und nicht in der Lage war, mein Studium fortzusetzen. Die nächsten eineinhalb Jahre verbrachte ich im Prinzip damit, in meinem Körper dahinzudämmern, geistig abgestumpft, emotional taub und physisch ruhig gestellt.

Und dann, an einem drückend heißen Sommertag, kam meine mutige Mutter, die schon immer ihren eigenen Kopf hatte, auf mein Zimmer, wo ich die meisten meiner wachen Stunden verbrachte, und sagte mir, ich müsse die Me-

dikamente absetzen. In einem Akt von großer Liebe und Vertrauen entwöhnte sie mich langsam, indem sie die Tabletten zerteilte und die Kapseln ausleerte. Und nach und nach, Tag um Tag, kroch, was von mir noch übrig war, zurück in den Menschen, den ich immer schon gekannt hatte. Als ich die Medikamente absetzte, kamen die Gedanken wieder. Kamen die Gefühle wieder. Kamen die körperlichen Empfindungen wieder. Ich kehrte zurück in meinen Geist. Ich kehrte zurück in meinen Körper. Ich erholte mich wieder von diesem spirituellen Erwachen, das schiefgegangen war.

ERWACHEN ZUR ABSOLUTEN GESUNDHEIT

Dieses fehlgeschlagene Erwachen hätte auch anders verlaufen können. Als ich die ersten außerkörperlichen Erfahrungen machte, erzählte ich meinem Musikdozenten ausführlich darüber, denn er war sehr beschlagen, was den Pfad zum spirituellen Erwachen anging. Ich studierte Kompositionslehre und ostasiatische Musik, und er kannte sich sehr gut aus mit der Welt der Siddhis – jenen scheinbar magischen Kräften, über die erleuchtete Yogis verfügen – und der Initiationswege. Er riet mir, ans Meer zu reisen und still mit der Natur zu kommunizieren. Doch das sollte nicht sein.

Nachdem sich die verschlossenen Kliniktüren wieder geöffnet hatten, und nachdem ich meinen Weg gefunden hatte, der mich über alle Medizin hinausführte, verlief meine weitere Reise gemessenen Schrittes. Langsam erwachte ich zum Lärm der Welt und ihrem Getriebe. Allmählich fasste ich wieder Tritt auf dieser Erde und verband mich erneut mit meinem darüber hinausgehenden Wissen. Ich brauchte mehrere Jahre, um wieder gänzlich zu dem Menschen zurückzufinden, den ich kannte. Doch kein einziges Mal führte mich mein Weg zurück zu einem Psychiater oder in eine geschlossene Abteilung oder in die Umklammerung von Psychopharmaka.

Diese Erinnerungen habe ich immer mit mir herumgetragen, fest verpackt in kleine Schächtelchen, aber eingeschlagen in hübsches Umschlagpapier. Sie waren mein Motor, meine Wegzehrung, meine Inspiration zum Weitermachen. Sie waren für mich der entscheidende Lehrstoff, und zusammen mit anderen Geschenken, die mir später auf meinem Weg noch zufließen, formten sie meine

Sicht der Welt und mein Verständnis von Heilung. Sie haben mich zu bedingungslosem Vertrauen und zur Absoluten Gesundheit geführt.

Ich reise immer noch in die Welt jenseits des Verstandes und meiner fünf Sinne, doch verlaufen diese Ausflüge heute in geordneten Bahnen. Ich habe gelernt, die Erfahrungen, die ich dabei mache, zu beherrschen, und nicht umgekehrt von ihnen beherrscht zu werden.

Dennoch frage ich mich, wer ich heute wäre und wo ich heute wäre, wenn die Dinge nicht so gelaufen wären, wie sie gelaufen sind. Wie hätte ich solch köstlichen Frieden, solch grenzenloses Vertrauen anders kennenlernen können?

Ein neuer Weg zur Gesundheit

Mein Berufsstand ist in eine Sackgasse geraten. Was es dringend braucht, sind grundlegende Veränderungen.

Die alten Weisheitslehren wissen es. Und auch die Heiltraditionen dieser Welt wissen es, und die Kosmologien von Kulturen, die nicht dem eigentümlichen Glauben anhängen, es gebe keine Wirklichkeit außerhalb der materiellen Welt. Die Physiker-Philosophen des zwanzigsten Jahrhunderts wissen es, und ebenso unsere zeitgenössischen spirituellen Lehrer.

Was all diese Traditionen uns mit vereinten Kräften zu vermitteln versuchen, ist dies: Wir können mühelos von unserem Leid befreit werden. Wir können mühelos ein Leben von Glauben und Vertrauen – nicht eines der Angst – führen. Wir können ohne Mühe alles heilen, was uns quält, seien es gesundheitliche oder andere Probleme. Wir können mühelos unsere Lebensumstände und belastende Situationen transformieren. Wie ein roter Faden zieht sich durch all diese Lehren die Aussage, dass eine innige Verbindung besteht zwischen unserem Geist, unserem Körper und unserer Umwelt, dass jenseits unseres Verstandes und unserer fünf Sinne eine Welt existiert, die sich jeder Beschreibung durch Worte entzieht. Auch wenn ich immer noch dazulerne, so habe ich diese grundlegenden Ideen mittlerweile verstanden, habe gelernt, sie in mein Leben zu integrieren. Was Sie in diesem Buch lesen, sind Dinge, die ich aus eigener Erfahrung weiß.

Was ich Ihnen hier anbiete, ist ein Weg, der Sie aus der Unrast und Zerrissenheit unserer modernen Welt hinausführt. Ich lade Sie ein in eine Welt, in

es kein Leiden gibt und in der Absolute Gesundheit zu Hause ist. Dieser Ansatz schlägt eine Brücke zwischen den häufig so grundverschiedenen Welten ganzheitlicher Therapien und moderner spiritueller Lehren, um Sie zurück nach Hause und an einen Ort zu bringen, wo Wohlbefinden und Heilung entstehen. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie all das an sich selbst erfahren können.

Mir ist wichtig, dass Sie wissen, dass ich mich hier nicht als Frontfrau für *Der Sieg über meine psychische Erkrankung. Die Ärztin, die sich selbst heilte* präsentieren will. In diesem Buch geht es um sehr viel mehr als das.

Dennoch teile ich hier mit Ihnen, was meine paranormale Winterreise mich über die Psyche gelehrt hat – und über Krankheit und fehlendes Gleichgewicht. Ich bin zu der Erkenntnis gelangt, dass die konventionelle Schulmedizin die Natur des Menschen ebenso wie die Natur des Menschseins falsch versteht. Ich bin ferner zu der Erkenntnis gelangt, dass es Heilung von psychischen Erkrankungen gibt, dass diese Heilung aber jenseits der Domäne der althergebrachten Psychiatrie liegt.

Meine Reise über die Grenzen der Medizin hinaus

Die Abenteuer, die ich in der Psychiatrie erlebt habe, waren Lehren, die mich tief und nachhaltig geprägt haben, aber nicht meine einzigen Lehrmeister.

Als ich dreizehn war, erlitt mein Vater einen schweren Schlaganfall, von dem er eine Hemiplegie und eine partielle Aphasie zurückbehielt. Einfacher ausgedrückt: Er war halbseitig gelähmt und hatte Schwierigkeiten beim Sprechen. Er war erst neunundvierzig und hatte bis zu dem Zeitpunkt vor Gesundheit nur so gestrotzt. Er hatte stets einen ausgeglichenen, vitalen Eindruck gemacht, ging täglich zum Joggen und schaute dem Leben optimistisch entgegen.

In den Tagen nach seinem Schlaganfall konnte er zunächst überhaupt nicht sprechen. Es folgten Wochen und Monate der Therapie, in denen seine Sprechfertigkeit sich allmählich verbesserte. Doch sie wurde nie wieder so wie früher.

Er konnte nicht sagen, was er sagen wollte. Er hatte massive Wortfindungsstörungen. Kamen Worte, dann nur langsam. Manchmal aber kamen sie gar nicht. Auch Höhe und Klang seiner Stimme hatten sich verändert. Sie hatte nun etwas Gepresstes und Schwerfälliges. Der Schlaganfall beeinträchtigte auch

seine syntaktischen Fähigkeiten – das heißt, seine Fähigkeit, Wörter zu korrekten Sätzen zusammenzusetzen. Wenn er es schaffte, einen Satz zu formulieren, dann war der Satzbau jetzt oft wie im Deutschen, seiner Muttersprache. Mein Vater ist in Berlin geboren, als junger Teenager aus Nazideutschland geflohen und in England zur Schule gegangen. Der Vater, den ich kannte, sprach Englisch wie ein Engländer, also mit einem leichten britischen Akzent. Nach dem Schlaganfall redete er – wenn er überhaupt einen Satz formulieren konnte – so, als würde er aus dem Deutschen übersetzen, und verwendete oft das Passiv, das im Deutschen gebräuchlicher ist.

Doch auch seine Persönlichkeit veränderte sich. Er war immer ein charmanter, charismatischer Mann gewesen, und ein geselliger Mensch. Dabei bescheiden, mit einem großen Herzen, einem breiten Lächeln und einem ausgeprägten Sinn für Humor. Von Beruf Kardiologe, machte er auch Hausbesuche und war bei seinen Patienten überaus beliebt. Dieser Mensch, so wie ich ihn gekannt hatte, war nun verschwunden. Nun war er traurig und weinte viel. Er loderte vor Zorn, war frustriert und hatte immer wieder Wutanfälle.

Knapp achtzehn Jahre später – ich war gerade im letzten Jahr meines Medizinstudiums – unterzog sich mein Vater einer Heilbehandlung, die die althergebrachte medizinische Denkweise infrage stellte. Diese Behandlung wurde von einem außergewöhnlichen Arzt und Wissenschaftler vorgenommen, einem ebenso brillanten wie exzentrischen Mann, der eine neuartige Theorie über Ursachen, Diagnose und Therapie von Krankheiten entwickelt hatte. Er schnitt seine Behandlung individuell auf den einzelnen Patienten zu, wobei er Qigong, eine Behandlungstechnik aus der chinesischen Medizin, mit moderner Kinesiologie und einem Medikationsplan verband.

Nur ein paar Tage nach Behandlungsbeginn konnte mein Vater wieder ganz normal reden. Es grenzte an ein Wunder. Die Worte flossen mühelos, und sein Satzbau war wie früher. Er verwendete sogar wieder seine Lieblingssprüche und umgangssprachliche Formulierungen – Ausdrücke, die ich seit Jahren nicht mehr von ihm gehört hatte. Auch seine Persönlichkeit schien zurückzukehren. Die Trauer, die Wut, die Gefühlsausbrüche waren verschwunden.

Es war jedoch ein bittersüßes Wunder. Mein Vater wollte mit der Behandlung nämlich nicht weitermachen. Ich kann mich nicht erinnern, warum. Ich bin mir nicht einmal sicher, ob ich es damals wusste. Als er nach circa einer Wo-

che die Behandlung wieder abbrach, verschwanden auch all diese erstaunlichen Veränderungen zum Guten. Seine Aphasie war wieder da. Und mit ihr zusammen auch seine Trauer und die Tränen, die Wut und die Gefühlsausbrüche.

Es genügt wohl zu sagen, dass die scheinbare, wenn auch nur kurzlebige Wunderheilung meines Vaters mich mehr als nur kurz beschäftigte. In Verbindung mit meinen eigenen paranormalen Abenteuern gelangte ich schließlich zu der Erkenntnis, dass das, was die Schulmedizin für bewährt und erprobt hält, dies nicht immer ist, und dass die Wirklichkeit nicht so ist, wie ich immer gedacht hatte. Diese und andere Erfahrungen überzeugten mich schließlich davon, dass eine Heilung jenseits der Beschränkungen unseres hergebrachten biomedizinischen Modells nicht nur möglich, sondern notwendig ist.

Schlussendlich inspirierten mich all diese Erfahrungen dazu, die Medizin zu meiner Lebensaufgabe zu machen. Mein Ziel war und ist, als Brücke und Katalysator bei der Entwicklung eines erweiterten Heilungsansatzes zu dienen, als »Kanal« für neue Formen von Wissen und Verstehen, von Gesundheit und Wohlbefinden.

MEIN WEG AN DIE MEDIZINISCHE FAKULTÄT

Es hatte mich schon immer zur nicht sichtbaren Welt hingezogen. Am College hatte ich mich mit moderner Physik und Quantenmechanik beschäftigt und war fasziniert von den Schlussfolgerungen, die sie nahelegten, nämlich dass es tatsächlich eine Wirklichkeit jenseits unseres Verstandes und unserer fünf Sinne gibt. Diese Faszination und meine Suche nach einer Erklärung für meine paranormalen Erfahrungen und die außergewöhnliche Heilung meines Vaters führten dazu, dass Themen wie die Natur des Bewusstseins, die Einwirkung des Geistes auf die Materie sowie Fernheilung mich immer stärker in ihren Bann schlugen. Vielgelesene Bücher erläuterten die Verbindungen von moderner Physik, Taoismus und Chinesischer Medizin. Dr. Larry Dossey hatte sein wegweisendes Buch *Die Medizin von Raum und Zeit* geschrieben. Die Parallelen zwischen moderner Physik und einer ganzheitlicheren Sicht auf Medizin und Heilung, die diese Autoren aufzeigten, faszinierten mich ungeheuer. Besonders hatte es mir eine chinesische Heiltechnik namens Qigong – eine Methode, die

auch zur Fernheilung benutzt werden kann – angetan. All das nährte meinen Entschluss, Medizin zu studieren mit dem Ziel, diese Brücke, dieser Kanal für einen neuen Weg zur Gesundheit zu werden.

Nach dem College zog ich von New England nach New York um. Schließlich nahm ich 1987, nachdem ich mehrere Jahre in der »realen Welt« gelebt und ein Nachhilfestudio für Mathematik, Chemie und Physik geführt hatte, mein Medizinstudium auf. Ich war nun siebenundzwanzig. Neben meinen Pflichtkursen verfolgte ich meine Interessen an Behandlungstechniken jenseits der westlichen Medizin. Ich machte Wochenendkurse über Akupunktur für Mediziner, befasste mich mit Homöopathie und Phytotherapie (Pflanzenheilkunde), mit der medizinischen und therapeutischen Anwendung von Yoga sowie mit zeitgenössischen Methoden, die den Geist in die Behandlung des Körpers einbeziehen.

Mein drittes Studienjahr an der *Mount Sinai School of Medicine* (heute *Icahn School of Medicine at Mount Sinai*) lief noch keine Woche, als ich einen ebenso inspirierenden wie geistig aufgeschlossenen Wissenschaftler kennenlernte. Er lud mich in sein Labor für Bioelektromagnetismus ein, damit ich meine Wissbegier befriedigen konnte, was von der Schulmedizin für unmöglich gehaltene Phänomene anging. In diesem Labor verbrachte ich so viel Zeit wie nur möglich – die gesamte für Wahlfächer vorgeschriebene Zeit. Ich hatte mich mit Haut und Haaren der Idee verschrieben, dass die Wissenschaft ein mächtiges Werkzeug sein kann, um die Glaubwürdigkeit von Phänomenen zu erforschen, die vom Mainstream der Biomedizin bis dato weder exakt beschrieben noch hinreichend verstanden worden waren. Und ich wollte Experimente kreieren, die genau das leisten würden.

Wir entwickelten Versuchsanordnungen, bei denen Qigong-Praktizierende aus der Distanz chemische Reaktionen in einem Reagenzglas beeinflussen sollten. Wir machten Studien zu verschiedenen physikalischen und chemischen Eigenschaften von Wasser, die für die Homöopathie eine Rolle spielen. Auf diesem Weg gelangte ich zu der Erkenntnis, dass die nicht-sichtbare Welt und die Welt jenseits der Grenzen der Schulmedizin sehr wohl mit den Mitteln der modernen Wissenschaft erforscht werden können.

AUF ALTERNATIVEN WEGEN

Meine Liebe zu Dingen, die außerhalb der konventionellen Medizin liegen, bewog mich zunächst dazu, den normalen Ausbildungsweg nicht weiter zu beschreiben. Und so ließ ich meinem Medizinstudium nicht die übliche Assistenzzeit folgen, in der Ärzte ihre klinischen Fertigkeiten entwickeln und verfeinern, sondern beschloss, stattdessen meine Forschungen fortzusetzen. In einem Labor arbeiten – aufregende Phänomene untersuchen und mich mit wunderbar aufgeschlossenen und begeisterten Wissenschaftlern austauschen – das war es, was ich wollte.

Eine Zeit lang reiste ich mit im Zug der alternativmedizinischen Bewegung, als Reformerin und Influencerin in diesem Projekt, das im Begriff war, die Trennlinien zwischen alternativer und Schulmedizin aufzulösen. 1992 wurde ich zusammen mit den Arztpionieren Dr. Larry Dossey, Dr. Deepak Chopra und Dr. James Gordon eingeladen, an einem Workshop teilzunehmen, den die *National Institutes of Health* (NIH) sponserten. Hieraus ging später das *NIH Office of Alternative Medicine* hervor (heute *National Center for Complementary and Integrative Health*). Ich saß im Ausschuss für Mind-Body-Interventions, der von Dr. Dossey mitgeleitet wurde. Und ich setzte meine Forschungsarbeiten fort, die mich an so exotische Orte führten wie das Tote Meer und die Palmenstrände Südeuropas.

Ein Dekan und ärztlicher Mentor der medizinischen Fakultät hatte mich bei sämtlichen Anstrengungen stets unterstützt und ermutigt. Dennoch meinte er, ich sollte mir überlegen, ob ich nicht doch meine meine Assistenzzeit absolvieren und meine Approbation beantragen wolle. So hätte ich die Möglichkeit, später einmal als Ärztin zu praktizieren, falls ich das doch einmal möchte. Schließlich bin ich seinem Rat gefolgt. Ich unterbrach meine Forschungen, arbeitete ein Jahr als Assistenzärztin in der Psychiatrie, der Inneren Medizin und der Neurologie, und bekam schließlich meine Zulassung. Danach machte ich keine weiteren Fachausbildungen mehr, da ich keine Schulmedizin praktizieren wollte. Nach wie vor war es mein Wunsch, diese Brücke, dieser Kanal für ein umfassenderes Herangehen an das Thema Gesundheit zu sein. Und ich brannte darauf, in diesen Dingen voranzukommen.

Ich bin diesem weisen Mentor dankbar. Er hat mir geholfen, meinen Weg zu finden.

Meine erste Anstellung führte mich in eine Methadonklinik in East Harlem, einem Stadtteil von New York, wo es viel Armut und Elend gibt. Ich hatte schon immer den Drang, mich um Menschen zu kümmern, um die sich sonst keiner kümmert. An dieser Klinik lernte ich die heilende Kraft von Beziehungen kennen, speziell der Arzt-Patienten-Beziehung, und ich lernte, dass alles im Leben miteinander vernetzt ist. Während jener Zeit setzte ich meine Ausbildung als Akupunkteurin fort, bekam die Zulassung als Fachärztin für Akupunktur und führte Akupunktur als zusätzliche Behandlungsmethode ein.

Ich blieb knapp zwei Jahre an dieser Klinik. Nach meinem Abschied eröffnete ich eine Praxis für Ganzheitliche Allgemeinmedizin in der Upper East Side – in diesem Viertel, das an East Harlem grenzt, sind Luxuslimousinen und Männer mit weißen Handschuhen ein alltäglicher Anblick. In meiner Praxis kam alles zum Einsatz, was ich über alternative Behandlungsmethoden gelernt hatte und über die Dinge hinausging, die man mir im Medizinstudium vermittelt hatte. Im Mittelpunkt der Behandlung steht der Mensch, nicht die Krankheit. Meine Behandlungen dauerten lang, ein bis zwei Stunden. Ich begleitete Patienten jeden Alters, von jungen Erwachsenen bis zu Senioren war alles vertreten – im Grunde mit allen, die sich für meine Art der Behandlung interessierten. Von Patienten, die nicht genug Geld hatten für eine Behandlung, verlangte ich weniger Honorar, oder wir machten ein Tauschgeschäft. Manchmal behandelte ich Leute auch kostenlos, denn ich wollte, dass jeder zu mir kommen konnte, der mit mir arbeiten wollte.

Ich führte meine Praxis in Teilzeit, denn ich wollte unbedingt meine Forschungsarbeiten wieder aufnehmen. Ich wollte mehr über alternative Behandlungsansätze erfahren, mit denen ich mich bisher noch nicht beschäftigt hatte. Ich wollte mich für Veränderungen im Medizinstudium einsetzen, die Studenten mit den vielen Behandlungsmethoden bekannt machen, von denen ich in meinem Medizinstudium nie gehört hatte. 1997 rief ich eine landesweite Initiative für eine Reform des Medizinstudiums ins Leben. Diese Initiative, die von der *Association of American Medical Colleges* ausging und auf die ich ziemlich stolz bin, führte dazu, dass im ganzen Land die Lehrpläne für das Medizinstudium geändert wurden. Ich fing an, Kurse am *Mount Sinai* zu geben, und im Lauf der Jahre gab ich dort immer wieder Kurse in Alternativmedizin für Medizinstudenten und Ärzte im Praktikum.

Schließlich trennte ich mich von der Initiative für Alternativmedizin, als bestimmte Ereignisse sowohl im beruflichen wie im privaten Bereich mich lehrten, dass es noch andere und bessere Wege zu Gesundheit und Wohlergehen gibt. Diese Methoden haben wenig zu tun mit konventioneller Schulmedizin, wenig mit Alternativmedizin, überhaupt wenig mit Medizin. Diese Wege verlaufen vielmehr außerhalb jeder Form von Medizin.

MEIN HEIMWEG ZUR ABSOLUTEN GESUNDHEIT

In den folgenden Jahren wurde ich heimgesucht von Krankheiten, emotionalen Prüfungen, von Unfällen und Notlagen und anderen belastenden Lebensumständen. Ich hatte manchmal solche Geldsorgen, dass ich nicht wusste, wovon ich meine nächste Telefonrechnung bezahlen sollte. Berufliches und Persönliches gerieten sich total in die Quere. So wie es aussah, konnte ich zwar meinen Patienten mit den Instrumenten aus meinem ganzheitlichen Ärztekoffer bei ihren Problemen helfen, war aber anscheinend nicht in der Lage, mir selbst zu helfen.

Ich suchte nach Antworten, in mir und außerhalb von mir. Ich arbeitete weniger, auch wenn das finanziell gesehen eher ungünstig war. Doch bei allen wichtigen Entscheidungen in meinem Leben hatte Geld noch nie den Ausschlag gegeben, und für mich hat sich das jedes Mal richtig angefühlt.

Ich ging nach Südindien, wo ich bei meinem Lehrer und seiner Familie lebte und den klassischen achtlgliedrigen Pfad des Yoga studierte. Lag mit einer unerklärlichen Krankheit darnieder und suchte Führung bei einem ägyptischen Heiler und Schamanen. Da ich seit Jahren Gebärmuttermyome hatte, reiste ich zweimal nach Brasilien zu João de Deus, um dessen heilerische Arbeit zu erleben. Auch wenn João unlängst, wie es durch alle Medien ging, schwer in die Kritik geraten ist, so fühlt sich die Erfahrung, die ich dort gemacht habe, trotz allem immer noch stark und tief an. Diese und andere Erlebnisse führten dazu, dass ich mich mit den Lehren des Buddhismus und mit zeitgenössischen spirituellen Denkern intensiver auseinandersetzte und mich stärker meiner persönlichen Meditationspraxis widmete.

All diese unerwarteten und zum größten Teil auch unerwünschten Ereignisse führten mich zu etwas, das außerhalb der Medizin liegt. Dieses »Etwas« ist Hei-

lung im Gegensatz zu Symptombeseitigung, Heilung im Gegensatz zu Medikalisierung, Heilung als Weg zum Wohlbefinden – was nicht immer gleichzusetzen ist mit Befreiung von körperlicher Krankheit, aber immer mit Befreiung von Leid.

Ich bin zu der Einsicht gelangt, dass gute Gesundheit nur sehr wenig mit unserem physischen Körper zu tun hat, mit irgendeiner Form von Medizin oder damit, irgendetwas zu tun. Vielmehr ist es so, dass durch Akzeptieren, durch Zulassen der Krankheit, Leid und Krankheit uns verlassen können. Wir müssen nicht kämpfen, um gesund zu werden. Tatsächlich ist es unsere Kapitulation, die uns gesund machen kann.

Das Gleiche gilt für alle schwierigen Situationen und Verhältnisse, auf die wir im Leben stoßen. Wir müssen nicht kämpfen, um eine Veränderung herbeizuführen. Wir müssen uns nicht mühen und plagen, um die Dinge zu verändern. Wenn wir uns eher dem Sein überlassen als dem Tun, dann können sich schwierige Situationen auflösen.

Egal, was sich in unserem Leben in gesundheitlicher oder anderer Hinsicht abspielt, wir müssen nicht mehr tun als innezuhalten, zu verweilen mit dem, was ist.

Die Arbeit, die ich heute mache, bezeichne ich als »Transformationale Medizin«. Dabei geht es darum, wie wir mit dem Leben umgehen, und zwar mit all seinen Aspekten, und nicht nur mit gesundheitlichen Problemen. In ihrem Mittelpunkt steht die Idee, einfach nur zu sein. Dies ist die Essenz der Absoluten Gesundheit.

Was Ihnen dieses Buch bietet

Was Sie hier finden, ist eine absolut revolutionäre Art, Gesundheit zu betrachten. Revolutionär für unser modernes Denken – aber inspiriert von uralter Weisheit. Von althergebrachten Traditionen, Heilmethoden aus aller Welt und zeitgenössischen spirituellen Lehrern. Revolutionär ist diese Art des Denkens, weil es dabei um das Sein geht, nicht um das Tun. Es geht um Hingabe, nicht um Kampf. Denn es ist spontan. Es ist mühelos.

Diese revolutionäre Art, Gesundheit zu denken, macht und hält Sie nicht nur gesund. Sie kann alle Bereiche Ihres Lebens verändern – Beziehungen, Finanzen, Ihren ganzen Lebensweg und was immer Ihnen widerfährt.

Auf diesen Seiten erzähle ich auch von mir persönlich: von meinen Begegnungen mit Mystikern und Menschen, die Wunder wirken konnten. Von Krankheit und Heilung, von Unfällen und Notfällen, von Krisen und Chaos. Von Sterben und Tod. Ich werde Ihnen meinen Weg durch all diese Erfahrungen beschreiben, den Ausweg, den ich schließlich fand aus allem, was uns belastet. Und ich werde Sie bekanntmachen mit einfachen Instrumenten des Wandels, die Ihnen auf mühelose Weise genau das ermöglichen: auf dem Weg zu größerem Wohlbefinden frei zu werden von Leid.

Kommen Sie mit mir ins das Gästehaus, in dem Sie mehr erfahren werden. Und Sie werden die Süße der Freiheit schmecken.

WIE DIESES BUCH AUFGEBAUT IST

Ich habe dieses Buch in fünf Teile mit insgesamt 15 Kapiteln eingeteilt. Diese Kapitel enthalten die Übungen und Instrumente, die es Ihnen ermöglichen, den jeweiligen »Stoff« durch praktische Anwendung unmittelbar zu erfahren. Im Anhang finden Sie noch mehr Wege, die Sie nach Hause zur Absoluten Gesundheit führen, sowie Links zu angeleiteten Übungen [in englischer Sprache, Anm. d. Red.] für die fünf Instrumente Absoluter Gesundheit.

In Teil I – *Willkommen im Gästehaus* – lade ich Sie ein, diesen metaphorischen Ort zu besuchen. Einen Ort, an dem das Leben einfach ist, an dem Sie gar nichts tun müssen, damit das Gewünschte geschieht. Einen Ort, an dem alles gut ist, was auch immer in Ihrem Leben vorgehen mag. Lesen Sie, warum Sie nur dort den Weg zur Heimkehr in die Absolute Gesundheit finden. Außerdem erkläre ich, was Heilung letztlich ist. Ich beschreibe das Paradoxon der Heilung und des Daseins, nämlich dass Heilung durch das *Sein* geschieht, nicht durch das Tun.

Es geht um die fünf Instrumente Absoluter Gesundheit: Atemarbeit; Tagebuchschreiben; Achtsamkeit und Meditation; Spiegelarbeit; *Somatic Experiencing*. Vielleicht kennen Sie das alles ja schon, oder zumindest die eine oder andere dieser Techniken. Ich arbeite mit diesen Instrumenten auf sehr spezielle Weise. Daher werde ich Ihnen zeigen, wie Sie sich diese Instrumente passend für Sie aneignen können.