

Angelika Keil

Meine Geschichte

*Wie ich meine
chronischen Krankheiten,
Konflikte und Krisen
heilte und meine kühnsten
Träume übertraf*

*Der Geist ist stärker als die
Gene und alle Materie*

Meine Geschichte:

**Wie ich meine chronischen Krankheiten, Konflikte
und Krisen heilte und meine kühnsten Träume
übertraf.**

Der Geist ist stärker als die Gene und alle Materie.

Dankeswort

An dieser Stelle möchte ich aus tiefstem Herzen allen Personen danken, die zum Gelingen dieses Buches beigetragen haben: Allen Menschen, die mich auf meinem Weg und bei meiner Entwicklung unterstützt haben, ohne die diese Geschichte nicht so geraten wäre, wie sie geraten ist. Mein besonderer Dank gilt Dr. med. Wolfgang Rohrer, jenem Arzt, der mich 2003 überhaupt auf die Idee gebracht hat, dass Krankheiten eine wichtige Aufgabe haben, und der mich viele Jahre begleitet hat.

Wieder einmal danke ich Petra und Jürgen Eichler für Lektorat und technische Umsetzung sowie Elisabeth Urech für ihr Lektorat, die vielen inspirierenden Gespräche und ihr Vertrauen in mich. Zudem danke ich allen Freundinnen und Freunden sowie meiner Familie, die mich immer wieder mit Rat und Tat begleiten, und ganz besonders meinem liebevollen Lebenspartner, der mir bei allen meinen manchmal auch sehr ungewöhnlichen Ideen und Erfahrungen zur Seite steht und mich emotional, mental und tatkräftig unterstützt.

Und ich danke dem Universum, dass es ein solch freundlicher Ort ist, und dem Leben, dass es uns so wunderbar unterstützt, wenn wir uns für das Gute gedanklich und emotional öffnen.

Angelika Keil

Meine Geschichte:

**Wie ich meine chronischen Krankheiten, Konflikte
und Krisen heilte und meine kühnsten Träume
übertraf.**

Der Geist ist stärker als die Gene und alle Materie.

© 2014 Angelika Keil
Umschlag, Illustration: Angelika Keil
Lektorat, Korrektorat: Petra Eichler, Elisabeth Urech
Weitere Mitwirkende: Jürgen Eichler

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-7323-3425-4

Hardcover 978-3-7323-3426-1

e-Book 978-3-7323-3427-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Haftungsausschluss

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen. Die Autorin ist keine Medizinerin und kann von daher keinen medizinischen Rat geben. Die in diesem Werk mitgeteilten Gedanken, Methoden, Strategien und Anregungen bieten keinen Ersatz für die Beratung oder Behandlung durch Personen, die zur Ausübung von Heilmethoden zugelassen sind. Jeder Leser und jede Leserin ist für sich selbst verantwortlich. Für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die aus der Anwendung der erwähnten Methoden entstehen können, wird keinerlei Haftung übernommen.

Hinweis an alle deutschen Leserinnen und Leser:

Dieses Buch ist in schweizerdeutsch geschrieben, in dem es kein „ß“ gibt. Im Schweizerdeutsch schreibt man stattdessen „ss“.

Inhaltsverzeichnis

Das Opferland: Leben in Unbewusstheit und Schmerz

Die Wende

Erste Experimente

Das Langzeit-Experiment

Einssein

Gewagter Sprung in die Selbstständigkeit

Die Lösung kommt oft aus unbekannter Quelle

Die wahre Liebe

Bilanz

Die erste grosse Prüfung

Die zweite grosse Prüfung

Wunder über Wunder

Leben im Paradies

Ein Kindheitstraum geht in Erfüllung

Mysteriöse Zwischenfälle

Die Offenbarung

Geht ein Bewusstseinswandel durch die Menschheit?

Die zweite Offenbarung

Spontanheilung

Das Versprechen

Freitag, der 13. April 2012

Leben im Fluss

Die grosse Herausforderung

Die Engel-Tour

Zum Glück gezwungen

Geschenke über Geschenke

Wenn sich Affirmationen nicht verwirklichen

Vortrag mit Folgen

Das Buch

Mutproben beim World Economic Forum

Noch mehr Herausforderungen, Mutproben und Läuterungen

Die Angst konfrontieren und dadurch wachsen

Eine erstaunliche Begegnung

Erfüllende Seminartätigkeit im Institut

Die Verwandlung

Marketing-Coaching mit Folgen

Postwendende Hilfe

Marketing-Coaching Folgen II

Vorwort

Nachdem ich das erste Buch von Angelika Keil, „Die AK-Strategie®“, technisch bearbeiten durfte, bot Angelika mir an, sie auch bei ihrem neuen Buch zu unterstützen. So hatte ich wieder die Möglichkeit, als eine der Ersten ihr neues Buch lesen zu dürfen.

Eigentlich war ich davon ausgegangen, schon viel über sie, ihre Krankheitsgeschichte und ihre beeindruckende, persönliche Entwicklung zu wissen, aber so extrem hatte ich es mir dann doch nicht vorgestellt.

Angelika schafft es mit ihrer lebhaften und authentischen Ausdrucksweise, die Leserinnen und Leser in ihren Bann zu ziehen und sie an ihren Gefühlen, Sorgen, Ängsten und ihrer Freude teilhaben zu lassen. Man kann sich sehr gut in sie hineinversetzen - mit ihr leiden und ebenso mit ihr lachen - und möchte gar nicht mehr aufhören zu lesen, weil man unbedingt wissen möchte, wie die Geschichte weiter geht.

Für alle Leserinnen und Leser der „Die AK-Strategie®“ ist „Meine Geschichte“ die perfekte Ergänzung. Denn sie zeigt, wie Angelika mit der „AK-Strategie®“ ihre eigenen, vielfältigen Probleme und Krankheiten aufgelöst und ihre kühnsten Träume noch übertroffen hat. Anders herum, macht „Meine Geschichte“ auch neugierig auf „Die AK-Strategie®“, da diese in ihrer Entwicklung hier nur angedeutet wird. Der Leser und die Leserin möchten nach der Lektüre von „Meine Geschichte“ gerne wissen, woraus „Die AK-Strategie®“ genau besteht und wie er oder sie diese selbst anwenden kann.

Beide Bücher hängen daher natürlich untrennbar zusammen und ergänzen sich wunderbar.

„Meine Geschichte“ ist für mich eine Autobiografie, deren Ausgang noch sehr spannend sein wird und vollkommen offen ist. Ich hoffe, dass es

irgendwann einmal eine Fortsetzung gibt, auf die ich mich heute schon sehr freue...

Waat, im Mai 2014

Petra Eichler

Das Opferland: Leben in Unbewusstheit und Schmerz

Ich werde immer wieder gefragt, wie es dazu kam, dass ich die AK-Strategie® entwickelt habe, welchen Weg ich gegangen bin und welche Erfahrungen ich selbst gemacht habe. Deshalb biete ich allen Interessierten hier einen Auszug aus meiner Geschichte an. Ich hoffe, Sie macht Ihnen Mut, Ihrerseits Ihren eigenen Weg zu finden und zu gehen.

Bis zu meinem 40. Lebensjahr war mein Leben nicht unbedingt ein rosiges Leben. Es bestand aus viel Leid, Schmerzen, Unwohlsein, Krankheiten, Konflikten, Krisen, Partnerschaftsproblemen, Sorgen um Familienmitglieder, mehreren Wohnungseinbrüchen, sogar einem Raubüberfall, kleineren Unfällen und grösseren Beinahe-Unfällen, Überschwemmungen, einer Phase der Arbeitslosigkeit und immer wieder Phasen finanzieller Sorgen, um nur einiges zu nennen.

Allerdings war das für mich nichts Ungewöhnliches. Denn meinen Mitmenschen in meinem Umfeld ging es nicht viel anders. So dachte ich, das Leben sei nun mal so. Es sei ein Kampf und Krampf. Heute weiss ich, dass sich Ähnliches anzieht und dass das Leben auch ganz anders sein kann. Eigentlich hätte ich schon Anfang zwanzig aufwachen können, als die Mutter eines Freundes eines Tages zu mir sagte: „Du bist immer krank. Immer ist irgendetwas anderes.“ Ich schaute sie völlig überrascht an. Wie konnte jemand so etwas Selbstverständliches überhaupt erwähnenswert finden? Krankheit war mein natürlicher Zustand. Und das lag, so hatten meine Ärzte immer wieder gesagt, an meinen Genen. Hätte ich damals länger über die Äusserung der Mutter meines Freundes nachgedacht, wäre ich vielleicht früher erwacht. Aber dann hätte ich nicht all die wichtigen Erfahrungen gemacht, die mich tief geprägt und für meine jetzige Arbeit und Lebensaufgabe vorbereitet und geschult haben.

Im Mittelpunkt meines Lebens im Opferland stand wohl immer meine körperliche Gesundheit, besser: Meine Krankheiten, Beschwerden, Allergien, Zipperlein und Symptome, die im Laufe meines Lebens immer

schlimmer wurden. Das begann wahrscheinlich mit einer Hepatitis nach meiner Geburt und setzte sich in vielerlei Hinsicht und in verschiedensten Formen die ersten 40 Jahre meines Lebens fort.

Das erste Ereignis in meinem Leben, an das ich mich überhaupt erinnern kann, war ein Krankenhausaufenthalt wegen einer Mandeloperation. Damals war es offenbar üblich, Kindern, die ständig Mandelentzündungen hatten, diese zu entfernen. Und die Polypen gleich mit. In der Folge hatte ich statt der klassischen Mandelentzündung, auch Angina genannt, häufig eine sogenannte Seitenstrangangina. Ob das besser war, kann ich nicht beurteilen. Zumindest war es nicht weniger schmerzhaft. Später erzählten mir die Ärzte, wenn sie meine lange Krankengeschichte hörten, dass durch jene Operation mein Immunsystem nachhaltig gelitten habe, woran man allerdings leider nichts ändern könne.

Neben all den für mich „normalen“ körperlichen Beschwerden in meiner Jugend erinnere ich mich besonders an meine Gelenkprobleme, die als junger Teenager begannen. Ich entwickelte eine chronische Gelenkentzündung, die heftige Schmerzen verursachte. Neben andauernden Schmerzen der Gelenke, durchzuckten mich oft Schmerzen, als ob ich einen elektrischen Schlag bekäme, der vom Gelenk in den ganzen Körper ausstrahlte. Da diese elektrischen Schläge ohne jegliche Vorwarnung auftraten, schrie ich die ersten Male unkontrolliert auf. Weil dies aber oft in den unpassendsten Situationen, zum Beispiel in der Schule auftrat, versiegelte ich meinen Mund und lernte, keinen Laut mehr von mir zu geben. Die Rheumamedikamente, die ich bekam, verschlimmerten die Schmerzen noch, so dass sie abgesetzt wurden. Physiotherapie, Fango und Massagen halfen nichts und wurden eingestellt.

Am schlimmsten war für mich als Jugendliche an dieser Situation, dass ich kaum noch Sport treiben konnte, obwohl ich sportliche Betätigung liebte und daraus mein grösstes Selbstbewusstsein zog. Denn, so dachte ich, Sport sei meine einzige Stärke. Ich gehörte immer zu den Besten. Besonders als Sprinterin stach ich hervor und war stolz darauf, sogar schneller als der schnellste Junge der Klasse zu sein. Der Sportlehrer der Jungs sprach von Olympiareife.

Ich hatte aber solche Probleme mit den Gelenken, dass ich mit den Fussgelenken ständig umknickte. Dann hatte ich wochenlang einen geschwollenen Fuss, konnte nur humpeln und wurde vom Schulsport suspendiert. Die Ärzte waren sich nicht einig, sprachen von chronischer Gelenkkapselentzündung und -erweiterung, überdehnten Bändern und Bänderrissen. Wenn ich dann wieder normal laufen konnte, knickte ich erneut um, und der Prozess begann von vorne.

An ein anderes einschneidendes Ereignis kann ich mich gut erinnern. Mit fünfzehn Jahren wurde ich im Urlaub schwer krank. Allerdings erkannte dies der Arzt am Urlaubsort nicht. Er hielt meine Erkrankung für eine leichte Sommergrippe und mich für ein Mimöschchen. Wieder zu Hause wurde ich mit Verdacht auf Paratyphus und Hirnhautentzündung ins Krankenhaus eingeliefert. Eine lange Leidenszeit begann. Es wurde allerdings nie eine konkrete Diagnose gestellt. Monatelang war ich schwach, hatte grosse Probleme mit dem Verdauungssystem, litt oft unter heftiger Übelkeit und musste häufig frühzeitig von der Schule abgeholt werden. Meiner Erinnerung nach begannen damals meine regelmässig wiederkehrenden Magenschleimhautentzündungen. Während einer solchen Gastritis konnte ich wochenlang kaum etwas essen, meist nur Hafersuppe. Wenn es mir besser ging, kam eines Tages der Moment, in dem ich mein erstes Festessen zu mir nehmen konnte: Eine zerquetschte Banane mit einem trockenen Toast! Ich genoss diese Speise jeweils, als ob sie ein *Chateaubriand* wäre.

Allerdings passierte dann jeweils das gleiche wie mit meinen Füßen, die so gerne umknickten: Kurz nach einer Magenschleimhautentzündung trat die nächste auf. Zum Glück verschwanden die Probleme mit meinen Fussgelenken als ich ungefähr 20 Jahre alt war, auch wenn dafür andere Gelenkprobleme auftraten. Die chronisch wiederkehrende Gastritis blieb mir jedoch 25 Jahre lang erhalten, bis ich sie mit der AK-Strategie® auflöste.

Mit Anfang zwanzig kam eine andere, sehr belastende Erkrankung dazu: Nesselfieber. Dies ist eine Hautallergie, die mir mehrmals täglich so unerträgliche Schübe an Juckreiz bescherte, dass ich mir am liebsten die Haut vom Leib gerissen hätte. Ich wäre sprichwörtlich am liebsten aus

meiner Haut gefahren. Ich bekam starke Medikamente mit starken Nebenwirkungen. Aber immerhin wurde der Juckreiz auf ein einigermaßen erträgliches Mass reduziert. Wenn ich damals schon gewusst hätte, welche wichtige Botschaft dieses Nesselfieber enthielt, hätte ich nicht circa 37 Jahre darunter leiden müssen. Nun ja, offenbar sollte ich es nicht eher erfahren.

Damals wusste ich auch noch nicht, wie symbolisch die vielen Schnittverletzungen und Verbrennungen waren, die ich mir regelmässig im Alltag zuzog. Irgendwie hatte ich eine besondere Vorliebe für diese Art der Selbstbestrafung, erkannte damals die Botschaften aber nicht. Ich dachte vielmehr, das gehöre zum Leben wie das Zähneputzen.

Obwohl diese körperlichen Beschwerden im Vergleich zu meinen übrigen Problemen die grösste Herausforderung darstellten, kam ich ganz gut damit zurecht. Ich hatte so etwas wie eine „Opferlamm-Haltung“ eingenommen. Leichte und mittlere Schmerzen nahm ich gar nicht mehr wahr. Sie waren für mich der Normalzustand. Erst wenn die Schmerzen stark oder unerträglich wurden, wurden sie mir bewusst. Da ich bis zu meinem 37. Lebensjahr eine Schmerzmittel-Unverträglichkeit hatte, musste ich Schmerzen stets aushalten. Mindestens einmal im Monat, während der Menstruation, kroch ich vor unerträglichen Schmerzen wimmernd auf dem Boden herum und wäre manches Mal lieber gestorben. Die Ärzte vermittelten mir stets, dass diese Schmerzen für eine Frau normal seien, da müsse sie halt durch.

Erst nach 29 Jahren monatlichem Leiden wurde bei mir Endometriose diagnostiziert, eine Frauenkrankheit, die lange nicht erkannt wurde und bis heute nicht geheilt werden kann. Bis zu der Diagnose musste ich mir öfters anhören, ich sei ein Mimöschchen: „Wegen so ein bisschen Ziehen im Bauch, das jede Frau einmal im Monat hat, solle ich mich doch nicht so anstellen.“ Ich glaubte wirklich, ein Mimöschchen zu sein und nichts aushalten zu können, ja, irgendwie für das Leben zu schwach zu sein. Etwas war nicht mit mir in Ordnung. Ich war eine Versagerin, hatte das Leben nicht im Griff. Erst als ich mehr über das Leben, den Körper, Krankheiten und Schmerz lernte, erkannte ich, wie lieblos und unachtsam ich mit mir und meinem Körper stets umgegangen war, und wie sehr ich nur auf das gehört hatte,

was andere, insbesondere Experten mir sagten, statt auf mein eigenes Gefühl und meinen eigenen Körper zu hören.

Zu den Endometrioseschmerzen gesellte sich nach einigen Jahren noch eine Migräne, die nur während der Menstruation auftrat. Zusätzlich zu circa drei Tagen Endometrioseschmerzen hatte ich deshalb noch jeweils fünf Tage Migräne auszuhalten. Auch für diese gab es keine Schmerzmittel, die ich vertrug.

Allein die Diagnose Endometriose brachte natürlich keine Erleichterung, geschweige denn Gesundung. Denn meine Endometriose war inoperabel und Schmerzmittel vertrug ich nach wie vor nicht.

Die letzten Jahrzehnte, bevor ich nach Davos kam und sich mein Leben dramatisch verändern sollte, verging kein Tag, an dem ich nicht irgendeinen Schmerz, Übelkeit, Juckreiz, Schwindel, Atemnot, Husten oder Schwächeanfall gehabt hätte. Wenn es nicht Beschwerden aufgrund einer chronischen oder chronisch wiederkehrenden Krankheit waren, dann gab es noch viele weitere Möglichkeiten, sich körperlich unwohl zu fühlen: Zahnschmerzen, Pilzinfektionen, Pfeiffersches Drüsenfieber, Folgen kleinerer Unfälle, Magen-Darm-Infekte, Schnittwunden, die sich entzündeten.... Überhaupt bieten akute Entzündungen dem Menschen vielfältige Möglichkeiten, sich unwohl zu fühlen. Denn der Körper scheint über eine unbegrenzte Zahl von Stellen zu verfügen, die sich entzünden und schmerzen können.

Heute ist es für mich kaum noch vorstellbar, dass es möglich ist, Tag für Tag körperliche Beschwerden zu haben. Aber wenn ich dann Klientinnen oder Klienten habe, denen es so geht wie es mir früher ging, weiss ich wieder, dass dies möglich ist und dass ich das nicht alles nur geträumt habe.

Ich hatte mich damals in mein Schicksal ergeben. Denn die Ärzte sagten immer wieder, das seien halt meine Gene, ich hätte die Gene meiner Mutter und müsse ihren Weg gehen. Meine Mutter hatte fast alle meine Krankheiten und war mir immer ein paar Entwicklungsschritte im negativen Sinne voraus. So konnte ich stets sehen, was mich erwartete. Und so kam es dann auch immer. Ich entwickelte zwar noch ein paar Krankheiten, die