

AMY B. SCHER

Heile dich selbst  
wenn es sonst keiner kann



AMY B. SCHER

# Heile dich selbst wenn es sonst keiner kann

Ganzheitliche Energieheilung  
bei inneren Blockaden, Stress und  
gesundheitlichen Beschwerden

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Claudia Fritzsche

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, sans-serif font. Above the text is a thin, black, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective shield.

IRISIANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel  
»How to Heal Yourself When No One Else Can.  
A Total Self-Healing Approach for Mind, Body, and Spirit«  
© 2016 by Llewellyn Worldwide Ltd., Woodbury, Minnesota, U.S.A.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen  
und geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.  
Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten  
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion,  
gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung  
oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von  
Vervielfältigungen nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe  
Weblinks vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen  
werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss.  
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

© 2017 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,  
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Projektleitung: Andrei-Sorin Teusianu

Umschlagsgestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Herstellung: Claudia Scheike

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15320-0

*Für meine Klienten – sie sind die mutigsten,  
unerschrockensten Menschen, die ich kenne.  
Meine Worte sind für Euch geschrieben.*



\* \* \* \* \*

# Inhalt

Übungen und Techniken	9
Abbildungen	12
Einleitung: Wie Sie diese Reise meistern werden	13
<b>Part I Einführung in die Themengebiete »Energiekörper« und »Selbstheilung«</b>	<b>29</b>
<i>Kapitel 1: Meine eigene Erfolgsgeschichte</i>	31
<i>Kapitel 2: Mein Ansatz zur Heilung von Geist, Körper und Seele</i>	51
<b>Part II Der bewährte Heilungsprozess</b>	<b>73</b>
<i>Teil 1: Widerstände aufgeben, sich akzeptieren und ins Fließen kommen</i>	75
<i>Kapitel 3: Hören Sie auf zu kämpfen</i>	77
<i>Kapitel 4: Schaffen Sie sich eine solide Heilungsgrundlage</i>	95
<i>Teil 2: Spüren Sie innere Blockaden auf</i>	115
<i>Kapitel 5: So erhalten Sie Antworten von Ihrem Unterbewusstsein</i>	117
<i>Kapitel 6: Lernen Sie die Sprache Ihres Körpers verstehen</i>	139

*Teil 3: Verändern Sie Ihr Stressverhalten* 175

*Kapitel 7:* Klären Sie unverarbeitete Erfahrungen  
und Erlebnisse 177

*Kapitel 8:* Lassen Sie schädliche  
Grundüberzeugungen los 231

*Kapitel 9:* Wandeln Sie ungesunde emotionale  
Verhaltensmuster um 269

*Kapitel 10:* Räumen Sie Ihre Ängste aus! 297

### **Part III Abschließende Erkenntnisse und Anregungen 329**

*Kapitel 11:* Stellen Sie sich Ihren eigenen  
Heilungsleitfaden zusammen 331

*Kapitel 12:* Geben Sie nicht auf, halten Sie durch! 345

Fragen zur Diskussion im Rahmen  
einer »Heile dich selbst«-Gruppe 367

Fußnoten 369

Danksagung 371

Zusätzliche Quellen 375

Register 379



\* \* \* \* \*

## Übungen und Techniken

Die folgenden Übungen und Techniken werden Sie während der Lektüre dieses Buchs lernen. Die fünf wichtigsten sind mit einem \* gekennzeichnet.

### *Kapitel 3*

Für das behutsame Loslassen:

*Chanten* 83

*Wohlgesezte Bitten* 89

### *Kapitel 4*

Zum (Wieder-)Aufbau Ihres Energie-Systems:

*Sich erden (im Freien)* 98

*Sich erden (in geschlossenen Räumen)* 99

*Die »Augen-Acht« – umfahren Sie  
die Konturen Ihrer Augen* 100

*Reorganisieren Sie Ihre Körperenergien durch  
das Stärken der Überkreuz-Muster* 100

*Beklopfen Sie Ihre Thymusdrüse* 103

*Ebnen Sie sich den Weg zu positiveren  
Gedanken und Gefühlen* 103

### *Kapitel 5*

Für Antworten von Ihrem Unterbewusstsein:

*Der Muskeltest im Stehen* 123

*Der Arm-Muskeltest* 127

## ***Kapitel 6***

Für die Verbindung mit Ihrem Körper:

*Ein Dank-Gebet* 141

*Liebevolle Kommunikation mit Ihrem Körper* 142

*Verteilen Sie Haftnotizen* 142

*Bewegen und lenken Sie Energie* 143

## ***Kapitel 7***

Zur Klärung unverarbeiteter Erfahrungen  
und Erlebnisse:

*Thymus-Test und -Beklopfen\** 192

*Emotional Freedom Technique*

*(EFT, »Klopfakupressur«)\** 204

## ***Kapitel 8***

Zum Loslassen schädlicher Grundüberzeugungen:

*Die Reinigung (»The Sweep«)\** 253

*Das Beklopfen der Chakren\** 257

## ***Kapitel 9***

Zur Klärung und Umwandlung  
ungesunder Verhaltensmuster:

*Akzeptieren Sie Ihre Menschlichkeit* 276

*Sagen Sie es laut heraus!* 277

*Die Visualisierung eines brennenden Waldes* 285

*»Steine werfen«* 289

*Die 3-Herzen-Methode\** 290

## ***Kapitel 10***

Zur Umprogrammierung der Angst-Reaktion:

*Beklopfen Sie Ihre Thymusdrüse*

*im Herzschlag-Rhythmus* 323

*Beklopfen Sie Ihren Panik-Punkt* 323

<i>Die Nasenatmung</i>	323
<i>Die Anti-Panik-Haltung</i>	324
<i>EFT oder das Beklopfen der Chakren</i>	324
<i>Aktivieren Sie den Dreifach-Erwärmer-Meridian</i>	325
<i>Erschaffen Sie sich einen »geschützten Raum«</i>	325

## ***Kapitel 11***

Als »Wegweiser« für Ihre Heilungsreise dient Ihnen die Abbildung des »Baums der Heilung« 333

\* \* \* \* \*

# Abbildungen

## *Kapitel 2*

Der Dreifach-Erwärmer-Meridian 59

## *Kapitel 4*

Die »Augen-Acht« 101

Die Thymusdrüse 102

## *Kapitel 6*

Die sieben Chakren 150

## *Kapitel 7*

Die EFT-Klopfpunkte (Akupressurpunkte) 209

Der Handrücken mit Gamut-Punkt  
und die Fingerspitzen 210

## *Kapitel 9*

Die 3-Herzen-Methode 291

## *Kapitel 11*

Der Baum der Heilung 333

## Einleitung

\* \* \* \* \*

### Wie Sie diese Reise meistern werden

Stellen Sie sich vor, Sie seien ein wundervoller großer Baum mit ausladender Krone. Sie haben einen dicken, starken Stamm, Ihre Wurzeln reichen tief ins Erdreich hinab und Ihre Äste recken sich himmelwärts. Doch eines Tages stellen Sie plötzlich fest, dass etwas nicht stimmt: Ihre Blätter sind brüchig und voller kleiner Löcher, Ihre Äste hängen herab wie unter einer schweren Last. Doch die Untersuchung bringt kein Ergebnis, Sie finden keinen offensichtlichen Grund für diese Veränderung Ihres Zustands. Sie brechen sofort in Panik aus und fangen an, Ihre Blätter und Zweige zu pflegen wie besessen. Sie besprühen sie mit Unmengen von Wasser und versorgen sie mit Nährstoffen, doch es tritt keine Besserung ein. Die Blätter, die Sie so gründlich bearbeiten, sind nur das äußere Zeichen dafür, dass mit Ihrem Baum etwas nicht in Ordnung ist.

Das Erdreich, worin Ihr Baum wurzelt, entspricht Ihrer eigenen Basis. Aus der Erde erwächst alles. Alles, was Sie sind – in Ihrem tiefsten Inneren, in Ihrem Wesenskern. Sie ist die Summe aller Einflüsse, die Sie je erfahren haben. Alle Steine und aller Schmutz, die sich je in dieser Erde, in Ihnen, vermengt haben, schädigen jeden einzelnen Teil des Baums. Alles in dieser Erde wird zum Bestandteil Ihres Seins.

Die Wurzeln des Baums stehen für Ihr Energiesystem und seine Leitbahnen. Ist Ihre Erde völlig aus dem natürlichen Gleichgewicht geraten – so wie das Erdreich eines Baums voller Umweltschadstoffe und -stressfaktoren stecken kann –, werden diese Wurzeln in der Folge ebenfalls ihre natürliche Balance verlieren, und

das wiederum hat Auswirkungen auf Ihren ganzen wundervollen Baum. Es kann einige Zeit dauern, bis diese Störungen an Ihren Blättern und Ästen sichtbar werden – vielleicht sogar Jahre –, doch eines Tages zeigen sie sich.

Die Blätter Ihres Baums repräsentieren Ihre Organe, Drüsen, Muskeln, Körpersysteme und -chemie sowie die Hormone. Sind diese Blätter erst einmal brüchig und löchrig geworden, können Sie Ihren Baum nicht dadurch wieder gesund machen, dass Sie an seinen Blättern herumkurieren. Sie können das Problem nicht »abgeben«. Wirkliche Heilung geschieht nicht dadurch, dass Sie sich im Nachhinein um Ihre Blätter kümmern. Sie kann nur entstehen, wenn Sie sich tief hinunter in Ihr Erdreich begeben und das Fundament in Ordnung bringen, aus dem Ihr Lebensbaum herauswächst. Sie müssen zu Ihrem wahren Wesen zurückkehren, herausfinden, wer Sie in Wirklichkeit sind, indem Sie die alten Energien (auf)lösen, die Ihren Grund und Boden vergiften – Sie müssen Ihre Erde reinigen.

### **Wie Ihnen dieses Buch helfen wird**

Das größte Hindernis auf Ihrem Weg, an Ihre Selbstheilungskräfte heranzukommen und sie für sich einzusetzen, liegt darin, dass Sie wissen müssen, an was Sie sich richten sollen – mit anderen Worten: Sie müssen wissen, *wie* Sie sich selbst heilen. Das gilt in jedem Fall, ob Sie bisher »nur« rein gefühlsmäßig aus der Balance geraten sind oder ob diese Ungleichgewichte auch bereits Ihre physische Existenz, Ihren Körper, in Mitleidenschaft gezogen haben.

Und durch genau diesen Lernprozess werde ich Sie in diesem Buch führen. Ich werde Ihnen zeigen, *wie* Sie sich heilen können. Ich werde Ihnen beibringen, wie Sie Ihre Erde reinigen – mit einer Methode, die ich nicht nur bei mir selbst, sondern auch – in den Sitzungen mit meinen Klienten – bei Hunderten anderer Menschen erfolgreich angewandt habe. Sie brauchen aber nicht krank zu sein, um Ihren Nutzen aus diesem Buch zu ziehen! Denn nicht Krankheit ist das Thema dieses Buchs, vielmehr befasst es sich mit Emotionen und Energie. Und wirklich jeder Mensch kann davon profitieren – im Sinn einer Verbesserung seines Wohl- bzw. Allgemeinbefindens –, wenn er seinen Emotions- und Energiehaushalt

ins Gleichgewicht bringt. Denken Sie daran: Das Reinigen Ihrer Erde ist sozusagen das »Finalspiel«, Ihr Endziel. Und es kann Ihr Leben verändern!

Mittlerweile gibt es unzählige therapeutische Methoden und Techniken, die alle einen Energieausgleich bewirken (sollen), allerdings braucht man für viele die Unterstützung einer zweiten Person bzw. eines Therapeuten. In diesem Buch werde ich Ihnen einige Techniken zur Selbstanwendung vorstellen, die ich auch zu meiner eigenen Heilung eingesetzt habe. Einige habe ich unterwegs auf meiner Reise zu mir selbst kennengelernt, einige habe ich auch selbst entwickelt. Und alle zusammen werden Ihnen die volle Kraft für Ihren Heilungsweg bringen. Sie werden nicht abhängig von anderen Menschen sein, die Ihnen helfen müssen, irgendetwas davon anzuwenden bzw. durchzuführen. Es liegt alles allein in Ihren Händen, liebe Leser!

Sie werden einige Grundtechniken lernen, um Ihr Stressverhalten zu verändern:

- Thymus-Test und -Beklopfen
- Emotional Freedom Technique (EFT, »Selbsthilfetechnik zur Erlangung emotionaler Freiheit«)
- Die Reinigung (»The Sweep«)
- Beklopfen der Chakren
- 3-Herzen-Methode

Darüber hinaus werde ich Sie mit anderen Techniken vertraut machen, die Sie auf Ihrer weiteren Reise ebenfalls unterstützen werden. (Eine komplette Auflistung aller Übungen und Techniken finden Sie im Anschluss an das Inhaltsverzeichnis.) Während ich Ihnen diese Techniken beibringe, werde ich Ihnen immer ganz klare Anweisungen an die Hand geben, denn nur mithilfe eines solchen »starrten Korsetts« kann ich Ihnen die Hintergrundideen und -vorstellungen wirklich unzweideutig vermitteln. Doch wenn Sie diese Anweisungen eher als Vorschläge, als »Leitlinien« betrachten, werden Sie weit mehr davon profitieren. Und sollte Ihnen der Sinn danach stehen, irgendetwas ein bisschen abzuwandeln, dann tun

Sie das! Denn sehr wahrscheinlich wird es dadurch für Sie besser funktionieren. Ich selbst habe mir immer alles passend gemacht, indem ich jeder neuen Technik den »Amy-Stempel« aufdrückte. Falls auch Sie lieber alles auf Ihre ureigene Art tun möchten: Meinen Segen haben Sie! Die Abwandlungen der neu erlernten Techniken, die ich mir auf meinem eigenen Heilungsweg erlaubte, bestanden beispielsweise darin, die rechte Hand statt der linken zu benutzen und kürzer oder länger in einer bestimmten Haltung auszuharren als vorgegeben, oder einen bestimmten Teil einer Übung auszulassen und ähnliche Dinge. All diese Variationen sind in Ordnung. Ich wende nicht eine einzige Technik bei meinen Klienten oder bei mir selbst mehr in der Form an, in der sie mir ursprünglich beigebracht wurde.

Doch ganz gleich, welche Techniken Sie heranziehen, um Energieblockaden aufzulösen, behalten Sie eines immer im Kopf: Es ist wesentlich wichtiger, dass Sie aufspüren, *was* Sie klären und lösen müssen, als welche Technik Sie dann letztlich dazu einsetzen. Und das werden wir auf unserer gemeinsamen Reise durch dieses Buch herausfinden – auf unterschiedliche Arten. Das ist die sinnvollste wie auch effektivste Herangehensweise und wird Sie zudem von der Sorge befreien, ob Sie auch ja jede Technik und Übung perfekt durchführen. Wissen Sie erst einmal, was es bei Ihnen zu klären und zu lösen gilt, dann können Sie grundsätzlich jede Art von »Energiearbeit«, die Sie derzeit machen, in die verschiedenen Abschnitte Ihres Heilungsweges integrieren.

### **Wie Sie dieses Buch verwenden**

Das Buch setzt sich aus verschiedenen Teilen zusammen: dem Erforschungsprozess, dem »Wie mach ich das mit meiner Heilung?«-Part sowie Geschichten, Einblicken und Beispielen – Seelennahrung für Sie, während sich Ihre Heilung vollzieht. Diese Beispiele habe ich aus dem realen Leben genommen, aus Sitzungen mit meinen Klienten, die mir anboten bzw. erlaubten, ihre Geschichten hier zu erzählen. Natürlich habe ich zum Schutz ihrer Privatsphäre die Namen und signifikante Einzelheiten grundlegend verändert. Viele der Geschichten stammen aus meiner Zeit in Indien, dem Land,



das mich unendlich viel gelehrt hat, weshalb ich sie Ihnen hier auf Ihren eigenen Reiseweg mitgeben möchte. Ich habe zahlreiche unterschiedliche Themen umrissen, Zusammenhänge, in die Sie vielleicht tiefer einsteigen mögen, um zu lernen, wie Sie ein glücklicheres, erfüllteres und friedvolleres Leben führen können. Ein Leben in Eintracht mit sich selbst und Ihrem Körper. Das mag nach einem Haufen Arbeit für Sie klingen, und vielleicht ist es das auch. Aber *Sie können diese Arbeit bewältigen*, und es bestehen keine zeitlichen Vorgaben. Machen Sie langsam, meine Lieben, und machen Sie es sich leicht!

Um meinen Ansatz, meine Herangehensweise wirklich in der Tiefe zu verstehen, sollten Sie lesen, lernen und üben, was ich Ihnen hier vorsetze – und zwar in der dargebotenen Reihenfolge vom Anfang bis zum Schluss. So können Sie das Gesamtbild am besten in sich aufnehmen, sich die Konzepte und Techniken vertraut machen. Wenn Sie das Buch nach gründlicher Lektüre aus der Hand legen, wird Ihnen mein Lösungsweg sehr klar sein, und vielleicht nehmen Sie das Buch dann erneut zur Hand, um sich mit dem einen oder anderen Thema noch eingehender zu beschäftigen, und tun das dann in beliebiger Abfolge. Über das Lesen und Üben in der Ihnen eigenen Geschwindigkeit hinaus möchte ich Sie auch dazu anregen, sich mit anderen an diesem Konzept der Selbstheilung interessierten Menschen zusammenzutun, um einander auf diesem Weg gegenseitig zu unterstützen. Als ich meinen eigenen Heilungsprozess durchlief, war ich ganz auf mich gestellt und wünschte mir oft, ein paar Gleichgesinnte um mich zu haben, mit denen ich meine Neuentdeckungen hätte teilen und diskutieren können. Genau deshalb habe ich Ihnen am Buchende eine Liste von Fragen angehängt, über die Sie mit anderen LeserInnen diskutieren können. Bilden Sie eine Gruppe, in der Sie über das Gelernte sprechen, wo Sie einander bei den Händen nehmen und den Heilungsweg gemeinsam (an)gehen können. Doch unabhängig davon, ob Sie allein oder im Team an sich arbeiten, folgen Sie der geistigen Führung, die Sie innerlich mitschwingen lässt. Machen Sie sie zu einem Teil Ihres Lebens und nutzen Sie sie dazu, das bereits Vorhandene noch zu bereichern. Behandeln Sie dieses Buch bitte nicht wie eine

»To-do-Liste«, die Sie abarbeiten müssen. Lassen Sie Ihrem Gehirn Zeit, sich auf die Konzepte einzustellen, und halten Sie Ihr Herz offen, während Sie die Dinge einfach geschehen lassen. Sie werden wahrscheinlich erleben, dass Sie an Dinge herangeführt werden, die hier noch nicht einmal anklingen. Wenn Sie so einen inneren Schub (oder »Schubs«) spüren, dann flüstern Ihre Intuition und das Universum: »Folge mir!« Und Sie können das gefahrlos tun.

Die Hauptkonzepte dieses Buchs lege ich Ihnen in folgenden Teilen dar:

- **Teil 1: Widerstände aufgeben, sich akzeptieren und in den Fluss kommen.** Hier geht es darum, zu begreifen, dass Sie in Ordnung sind, wo immer auf Ihrer Reise Sie sich gerade befinden mögen. Sie werden verstehen lernen, weshalb das Aufgeben von Widerständen, das Sich-Ergeben, so wichtig ist, wie Sie das anstellen und wie es Ihre Heilung geradezu nach vorn katapultieren kann. Aus dem Raum der Ergebung heraus können Sie eine wundervolle Basis für Ihre Heilung schaffen. Dazu gehören auch einfache Veränderungen von Energie- und Denkmustern, die Ihre Grundlage stärken zur Unterstützung all dessen, was da kommen wird.
- **Teil 2: Spüren Sie innere Blockaden auf.** In diesem Teil werde ich Ihnen genau zeigen, wie Sie Blockaden als solche erkennen – indem Sie Ihre Muskelspannung testen und die Sprache Ihres Körpers verstehen lernen. Sie bekommen eine genaue Anleitung, mit deren Hilfe Sie herausfinden, was Sie klären und lösen müssen, um vollständig heilen zu können.
- **Teil 3: Verändern Sie Ihr Stressverhalten.** In diesem Teil erfahren Sie, was Stress ist und wie Sie Ihre inneren Reaktionen auf Stress transformieren können, um zu gesunden. Auch dafür erhalten Sie genaue und eingehende Anweisungen. Und ich mache Ihnen bei sämtlichen dargestellten Techniken Vorschläge, wie Sie diese direkt in Ihrer eigenen individuellen Lebenssituation anwenden können.

Sobald Sie all die gerade genannten Teile dieses Buchs durch Ihre Lektüre innerlich erfasst haben, werden Sie im Zuge Ihres Heilungsprozesses all diese Themen und Bereiche im Wesentlichen gleichzeitig durchlaufen. Dies ist kein festgeschriebener Prozess mit einer perfekten Abfolge, bei dem Sie jeden Schritt auf einer Liste abhaken müssen, bevor Sie den nächsten machen dürfen. Nein, dieser Heilungsprozess ähnelt eher der Zubereitung eines Vier-Gänge-Menüs, bei dem Sie auch nicht unbedingt immer erst ein Gericht fertig kochen müssen, bevor Sie sich an das nächste machen. Das Ergebnis aller Ihrer Zubereitungsschritte soll ein Gericht sein, das Sie lieben (Sie selbst!) – doch um das zu erreichen, müssen Sie ständig die Zutaten umrühren, wenden und immer wieder verschiedene andere Dinge erledigen.

Und das alles ohne Eile und ohne Zeitgrenzen. Wenn Sie stattdessen die Intention setzen, etwas Wundervolles zu erschaffen, wird das Universum das Gefäß vergrößern, das Sie erforschen und worin Sie sich entwickeln sollen.

In Kapitel 11 präsentiere ich Ihnen eine sehr detaillierte Zeichnung des »Baums der Heilung« – sie bietet Ihnen einen Überblick des ganzen Prozesses, den Sie hinter sich bringen. Diese Illustration entspricht praktisch einer Landkarte *Ihrer selbst*, Ihres Körpers, des wundervollen Baums, von dem ich in meiner Einleitung gesprochen habe. Dieser Baum ist eine Art »Momentaufnahme«, in der die fünf Hauptkategorien von Dysbalancen abgebildet sind, mit denen ich Sie in diesem Buch vertraut machen werde, sowie der Techniken, mit denen Sie auf diese Ungleichgewichte einwirken können. Ich habe diese Zeichnung bewusst ganz ans Ende des Buchs gestellt, denn sie wird zwar einmal Ihr bester Weggefährte sein, aber eben erst, wenn Sie alle Arbeitsschritte erlernt haben, die dort enthalten sind. Dann werden Sie zurückgehen und ihren Nutzen als Ihr persönlicher Routenplaner erkennen können.

## Wo sollten Sie beginnen?

Um auf meine eigene Reise zurückzukommen: Zunächst war ich wild entschlossen, meine sämtlichen »Probleme« auf systematische, pragmatische Art und Weise loszuwerden. Mit einer netten, akkuraten Formel wollte ich den Weg festlegen, den diese Heilungsreise nehmen sollte. Die gute Nachricht: Das funktioniert nicht! Und die noch bessere Nachricht: Um sich wohlzufühlen, brauchen Sie weder perfekt ausgeglichen zu sein noch *all* Ihren »Kram« beseitigt zu haben. Puh! Um ein tiefes und vollständiges Wohlbefinden zu erreichen, braucht ein Körper keine komplett stress- und problemfreie Zone zu sein!

Sollten Sie tatsächlich der Idee verfallen sein, dass es Ihnen niemals besser gehen wird, bevor Sie nicht wirklich alles erledigt und auch jedes noch so kleine Ding aufgeräumt haben und perfekt geworden sind, hier ist meine Antwort auf Ihre Sorgen: SIE MÜSSEN NICHT ERST ALLES IN ORDNUNG BRINGEN. SIE MÜSSEN NICHT ERST ALLES IN ORDNUNG BRINGEN. SIE MÜSSEN NICHT ERST ALLES IN ORDNUNG BRINGEN. Auch ich habe immer noch emotionale Zusammenbrüche und mein Körper schmerzt zeitweise, und ich stoße immer noch auf Dysbalancen und Blockaden in meinem Energiesystem ... aber ich bin glücklich und fühle mich wohl! Sie können sich heilen, ohne alles zu tun. Sie können sich heilen, indem Sie Ihre Heilung einfach vorantreiben. SIE MÜSSEN NICHT ERST ALLES IN ORDNUNG BRINGEN.

Oft kommen Klienten zu mir und sagen: »Ich habe so viele Probleme. Mit welchem wollen Sie anfangen?« Und ich antworte immer: »Machen Sie sich deswegen keinen Kopf, Sie haben bestimmt nur drei bis fünf Kernthemen, und alles andere steht damit in Verbindung.« Alles ist so mit allem vernetzt, dass wir beim Ausgleichen eines Ungleichgewichts andere Dysbalancen gleich mit »reparieren«, ohne dass es uns bewusst würde.

Ein Beispiel: Ich hatte eine Klientin, die wegen ihrer andauernden Verdauungsschwierigkeiten meine Hilfe brauchte. Sie litt fast immer unter aufsteigender Magensäure (Reflux), Übelkeit und Blähungen – es war schon beinahe egal, was sie aß. Während wir bei unserer Energearbeit den Fokus hauptsächlich darauf richteten,

ihre Verdauung wieder in Ordnung zu bringen, erlebte sie eine willkommene Überraschung: Schon nach ein paar Sitzungen bemerkte sie, dass sich nicht nur ihre Verdauungssymptome deutlich gebessert hatten, sondern auch ihre Angst vor dem Telefonieren (die sie mir gegenüber noch nicht einmal erwähnt hatte) geringer geworden war. Da ein Problem tatsächlich mit vielen anderen verknüpft sein kann, reicht unser Clearing oft viel weiter und tiefer, als uns klar ist.

Dieses Erlebnis demonstriert in aller Deutlichkeit, weshalb wir uns nicht in dem Gedanken verfangen sollten, wir müssten alles wer weiß wie methodisch angehen. Dabei brauchen wir uns doch nur daran zu erinnern, dass über unserer Ziellinie steht: »Wir wollen die werden, die wir wirklich sind.« Es geht nicht darum, Perfektion an sich oder perfekte Ausgeglichenheit zu erreichen, es geht auch nicht immer um (völlige) körperliche Heilung. Es geht darum, alles loszulassen, was uns daran hindert, ein freies Leben zu führen. Es spielt keine Rolle, *wie* Sie an dieses Ziel gelangen, sondern nur, *dass* Sie es tun.

Und Heilen ist wirklich nur Üben. Jeder Tag Ihres Lebens bietet Ihnen die Möglichkeit, sich darin zu üben, all das loszulassen, was Sie davon abhält, sich vorwärtszubewegen und sich selbst näherzukommen. Wenn es zu funktionieren scheint, bleiben Sie dran, üben Sie weiter. Und wenn es nicht zu funktionieren scheint, dann machen Sie auch weiter!

### Was Sie erwartet

Wenn Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken anwenden, empfinden Sie möglicherweise sofort eine immense Erleichterung – oder aber Sie brauchen Geduld und Durchhaltevermögen. Ganz gleich, wie schnell es läuft, es ist gut so. Für Ihre endgültige Heilung ist das nicht wichtig.

Wenn Energie in Bewegung kommt, wird immer etwas »verarbeitet« – das bedeutet, Ihr Körper entlässt diese Energie komplett aus Ihrem Energiefeld, das weit über Ihren physischen Körper hinausreicht. Während dieses Prozesses, der ein paar Tage bis eine Woche dauern kann, verspüren Sie vielleicht eine Art von wach-

sendem Unwohlsein, Müdigkeit oder innerer Unruhe. Etwa dieselbe Anzahl meiner Klienten jedoch fühlt sich nach unseren Sitzungen leichter und besser – folglich ist das auch bei Ihnen sehr gut möglich. Je öfter und regelmäßiger Sie aufgestaute Energie in Bewegung bringen und freisetzen, desto vertrauter wird Ihnen das Verhalten Ihres Körpers. Sollte Ihnen das zu beschwerlich werden oder vorkommen, schauen Sie mal in Kapitel 12 nach (ab Seite 345), dort habe ich ein paar Hilfsmittel für Sie deponiert.

Es kann auch sein, dass Ihr Geist auf Wanderschaft geht, während Sie gerade eine der Klärungstechniken anwenden. Machen Sie sich deswegen bitte keine Sorgen – das ist völlig normal. Unser Geist driftet oftmals ab zu Dingen, die in irgendeiner Weise mit dem verbunden sind, was wir gerade zu lösen versuchen. Und wenn nicht, macht das auch nichts aus. Bei der Durchführung der Übungen kann es zu vielen körperlichen Reaktionen kommen: Vielleicht werden Sie gähnen oder aufstoßen müssen, husten oder frösteln, möglicherweise läuft Ihnen die Nase oder Ihre Augen tränen; es kann auch sein, dass sich die Intensität Ihrer Gefühlswahrnehmung verstärkt oder Sie Ihren Magen grummeln hören, Ihnen der Schweiß ausbricht oder sich etliche ganz andere Empfindungen einstellen. Das sind alles positive Anzeichen dafür, dass Ihr Körper Energie freisetzt. Das heißt, er verlässt den Stressmodus und schwingt hinüber in den Entspannungs- und Heilungsmodus. Vor allem Gähnen deutet darauf hin, dass sich unser Nervensystem entkrampft. Doch ich habe auch eine Menge Klienten, die während des Klärungsprozesses gar nichts davon spüren, dass Ihr Körper Energie freisetzt – aber trotzdem in hohem Maß davon profitieren. Wenn ich Energie in Bewegung bringe, sei es bei mir selbst oder bei einem Klienten, muss ich immer schrecklich gähnen. Und wenn es ein richtig »dickes Paket« ist, muss ich häufig niesen. Ich witzle immer darüber und behaupte, für mich sei einmal niesen zehnmal gähnen wert! Wenn ich in mir eine große Energiemenge verschiebe, dann antwortet mein Körper mit Niesen und Gähnen darauf – aber nachdem wir alle verschieden sind, wird Ihr Körper auf seine eigene Art reagieren. Bedenken Sie bei diesem Thema bitte auch, dass wir alle Energie verschieden schnell frei-

setzen. Ich habe zig Sitzungen erlebt, in denen sich mein Klient bereits unmittelbar nach der Energiearbeit deutlich besser fühlte – so etwas nenne ich »Ein-Sitzungs-Wunder«. Dabei erlebt der oder die Betreffende fast sofort eine Veränderung der Symptome oder empfindet eine ungeheure emotionale Erleichterung. Bei mir selbst läuft das nicht nach diesem Muster ab und bei Ihnen möglicherweise ebenso wenig. Wenn Sie zunächst überhaupt nichts spüren, dann hat Ihr Körper vielleicht eine andere Reaktionsgeschwindigkeit – oder es liegen viele alte energetische Schichten übereinander, die Sie erst einmal abzutragen haben.

Sollte Ihr Problem schon lange bestehen, müssen Sie es unter Umständen auch von verschiedenen Ansatzpunkten aus bearbeiten, bis Sie einen Wandel spüren – und auch das dauert seine Zeit. Selbst wenn es vielleicht genau diesen Anschein hatte – Ihre Schwierigkeiten sind ja auch nicht über Nacht entstanden, sondern haben schon lange vorher in Ihrem Energiesystem vor sich hin gegoren, bis sie sich in Form von Symptomen zeigten, denen Sie Ihre Aufmerksamkeit zuwenden mussten. Und die gute Nachricht: Heilung funktioniert oftmals ganz genauso. Es tut sich nichts, es tut sich nichts, es tut sich nichts (denken Sie) ... und mit einem Schlag kommt plötzlich alles an die Oberfläche, was sich in Ihrem Inneren abgespielt hat! Ihre Heilung könnte also gewissermaßen schon die ganze Zeit »vor der Tür gestanden« haben. Betrachten Sie Ihre Reise als ständiges Fließen, als Aufdecken Ihres Lebensmusters in horizontaler und vertikaler Richtung – mit diesem Ansatz werden Sie die besten Resultate erzielen und die größte Erfüllung finden. Für eine tief greifende und dauerhafte Heilung gibt es kein Patentrezept und keine Sofortlösung. Sie müssen alle Ihre Widerstände aufgeben und die Dinge geschehen lassen. Das Universum spricht kein »Nein«, aber manchmal sagt es: »Jetzt noch nicht!« Machen Sie also weiter, decken Sie Stück für Stück auf und tun Sie, was Sie tun müssen. Uns kann es zwar mit der Heilung nie schnell genug gehen, das heißt aber nicht, dass keine Heilung eintritt.

Während meines eigenen Heilungsprozesses habe ich nicht pedantisch darüber Buch geführt, woran ich gerade arbeitete und

wie rasch ich vorankam; ich sorgte nur dafür, *dass* es immer weiter vorwärtsging. Die meiste Zeit über hatte ich keinen Plan, was genau ich tat, aber ich tat es mit Hingabe und wendete konsequent alles an, was ich lernte. Das brachte mir den ersehnten Erfolg. Und auch Sie werden erfolgreich sein, wenn Sie die Techniken konsequent anwenden.

Mein Rat: Legen Sie sich ein Notizbuch zu, in das Sie fallweise schnell reinschreiben können, was Ihnen auf Ihrer eigenen Reise begegnet und geschieht: Umreißen Sie mit ein paar Stichworten kurz Ihre Gedanken, Ideen, kleine, kaum merkbare Veränderungen Ihrer Symptome sowie Beobachtungen, die Sie machen, oder Dinge, die Ihnen zu Bewusstsein kommen. Es ist jedoch nicht Sinn der Sache, ein Tagebuch zu führen, worin Sie alle Symptome nachverfolgen und jede einzelne in der Vergangenheit erlittene Verletzung festhalten.

### **Wie viel Zeit wird dieser Prozess beanspruchen?**

Stellen Sie sich einen Topf mit sprudelnd kochendem Wasser und einem Deckel obendrauf vor. Irgendwann hat der Wasserdampf so viel Kraft, dass er den Deckel hochdrückt und das Wasser überkocht. Sie rasen herbei, um Schlimmeres zu verhindern, nehmen den Deckel kurz ab, lassen etwas Dampf austreten und verringern dadurch den Druck. Anschließend laufen Sie nicht etwa weg und kümmern sich die folgende Woche nicht mehr um Ihr Wasser, sondern bleiben in der Nähe und behalten den Topf samt Deckel im Auge. Sie verrichten andere Arbeiten in der Küche und kehren zwischendurch immer mal wieder zum Herd zurück, heben den Topfdeckel und lassen ein bisschen Dampf aus dem Topf entweichen. Auf dieselbe Weise können Sie auch mit Ihrer Energie umgehen: indem Sie die tief greifenden Techniken, die Sie in diesem Buch lernen, nur hie und da anwenden, das heißt, indem Sie nur gelegentlich ein bisschen »Dampf« (Energie) aus Ihrem Körper ablassen. Sie erreichen jedoch weit mehr, wenn Sie den Druck konstant immer weiter senken. Bleiben Sie also dran und nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für Ihre Energiearbeit – es müssen ja keine Stunden sein! Die Arbeit an bestimmten Themen kann schon mal



etwas länger dauern – trotzdem sollten Sie sich nicht in eine Leidensstarre flüchten und gar nichts tun, weil Sie »keine Zeit haben« oder sich überfordert fühlen – das wäre wirklich ein Riesenfehler.

Mitunter berichten mir Klienten zu Beginn einer Sitzung, dass sie zwischen diesem und ihrem letzten Termin eine schwierige Zeit durchgemacht haben. Und ich frage dann immer ganz gespannt: »Und welche Technik haben Sie benutzt, um das Ganze zu bewältigen?« Manchmal bekomme ich als Antwort: »Ach, ich habe gar nichts gemacht.« Da könnte ich dann wirklich heulen! Wenn es einem schlecht geht, bekommt man mit diesem Gefühl die großartige Möglichkeit, zu klären, was da in einem hochkommt und förmlich um »Er-lösung« bettelt.

Wenn Sie von starken Emotionen erfasst werden, dann setzen Sie eine Technik ein, um diesen »Dampf« gleich in dem betreffenden Moment abzulassen – und das auch außerhalb der Zeit, in der Sie sich konkret mit Ihrer Heilung beschäftigen. Andernfalls erhöht dieser Dampf den in Ihrem Topf bereits vorhandenen Druck, und damit müssen Sie sich dann später noch extra herumschlagen. Wenn Sie unglücklich sind oder Eifersucht an Ihnen nagt oder Sie einen nervösen Magen haben oder Sie sonst irgend etwas umtreibt – halten Sie inne, um herauszufinden, was da in Ihnen hochkommt (eine Ideensammlung dazu liefere ich Ihnen in Kapitel 6 ab Seite 139), und wenden Sie eine der erlernten Techniken an. Hatten Sie in der letzten Nacht einen Albtraum? Nutzen Sie ihn als Fingerzeig auf etwas, das Sie noch klären sollten. Hängen Sie immer noch einer Sache nach, die Ihnen vergangene Woche in der Arbeit passiert ist? Setzen Sie sich damit auseinander. All das steigt in Ihnen hoch, um darauf hinzuweisen, dass noch etwas tief in Ihnen wurzelt, wovon Sie sich behutsam reinigen können.

Fünf Minuten, zehn oder wie viele Minuten auch immer, die Sie regelmäßig und fortdauernd Ihrer Heilung widmen, können Ihr Leben verändern. Mit diesem Buch gebe ich Ihnen das dazu nötige »Werkzeug« an die Hand. Die Techniken sind sanft und wirksam. Sie funktionieren. Und wie immer vollzieht sich und geschieht

alles in der göttlichen Zeit. Sie brauchen sich weder unter Druck zu setzen noch in Hektik auszuberechnen. Alles ist gut. *Ihre Heilung beginnt gerade.*

### **Für Sie besonders interessante Kapitel**

Natürlich ist jedes Kapitel in diesem Buch wichtig, aber ein paar haben eine besondere Bedeutung, und darauf werden Sie bestimmt öfter zurückgreifen wollen. Zu Ihrer besseren Orientierung skizziere ich Ihnen hier kurz den Inhalt.

**Liste aller Übungen und Techniken** im Anschluss an das Inhaltsverzeichnis – hier sind sämtliche Übungen und Techniken aus diesem Buch mit ihrer Kapitelzugehörigkeit aufgelistet, das erleichtert Ihnen den Umgang mit diesem Buch.

**Kapitel 6: Lernen Sie die Sprache Ihres Körpers verstehen** – dieses Kapitel soll Ihnen als Leitfaden dienen und die Grundlage bilden zu einem tieferen Verständnis dafür, was Ihnen Ihr Körper mithilfe seiner Symptome mitteilen möchte. Jedes Mal und zu jeder Zeit, wenn Ihr Körper offenbar nicht (mehr) richtig funktioniert, gibt Ihnen das die Möglichkeit, ihn in einem anderen Licht zu betrachten. Ihr Körper wird Ihnen auf Ihrem Heilungsweg ein guter Führer sein.

**Kapitel 7: Klären Sie unverarbeitete Erfahrungen und Erlebnisse, und Kapitel 8: Lassen Sie schädliche Grundüberzeugungen los** – diese beiden Kapitel enthalten vier der wichtigsten Techniken, die Sie zu Ihrer Heilung einsetzen werden. Sie erfahren, worin sie bestehen, außerdem wie Sie sie bei sich und Ihren Problemen anwenden, was ich zusätzlich mit Beispielen illustriert habe. **Und:** Die fünfte Haupttechnik lernen Sie in Kapitel 9.

**Kapitel 11: Stellen Sie sich Ihren eigenen Heilungsleitfaden zusammen** – in diesem Kapitel präsentiere ich Ihnen eine kurze Zusammenfassung der gesamten im Buch angehäuften »Wissensschätze« – aller Dinge, die Sie bis dahin gelernt haben. Dort finden

Sie auch die Zeichnung vom »Baum der Heilung«, anhand derer Sie sich den gesamten inneren Prozess bildlich vor Augen führen können. Und die »Gebrauchsanleitung« verrät Ihnen, wie Sie die Zeichnung zur Optimierung Ihres Heilungsprozesses nutzen können.

*Und jetzt sind Sie startklar.* Zum Abschluss möchte ich Ihnen noch ein paar kurze und prägnante Worte mitgeben: Nicht jeder von uns ist von Natur aus mit Durchhaltevermögen und Geduld begabt. Doch die Wunder, die diese Tugenden bewirken, sind tatsächlich welche und den Aufwand mehr als wert. So wie Sie selbst.



# Part 1

\* \* \* \* \*

Einführung in die Themengebiete  
»Energiekörper« und »Selbstheilung«



## Kapitel 1

\* \* \* \* \*

# Meine eigene Erfolgsgeschichte

*Nur wer das Verpuppungsstadium durchlaufen hat,  
wird zum Schmetterling ... Ihr könnt den Kokon nicht  
einfach zerreißen. Die ganze Reise ist ein Entwicklungsprozess,  
über den wir keine Kontrolle haben.*

Ram Dass, *Sei jetzt hier!*

Als 25-Jährige habe ich nichts Überraschendes geleistet – etwa die Welt verändert oder so – aber ich war absolut zufrieden damit, die Menschen mit »Live To Ride«-Harley-Davidson-Zubehör zu beglücken und in meiner Mittagspause beim Gedröhn von Motorrädern zu meditieren. Im Juli 2005 ahnte ich noch nicht, dass mein Traumleben als Marketingleiterin bei Harley Davidson kurz vor dem Aus stand – wie mir heute längst klar ist, hatte ich damals schon jahrelang sämtliche Warnzeichen für eine Verschlechterung meines Gesundheitszustands ignoriert. Als Erstes bekam ich Probleme mit der leicht ansteigenden Rampe, die von meinem Büro bei Harley zur Gemeinschaftsküche hinaufführte. Meine Beine taten weh, und es kribbelte darin. Kurz darauf begannen die Armfunktionen auszufallen: Meine körperliche Gewandtheit schwand dahin – so konnte ich beispielsweise die Arme nicht mehr über den Kopf heben, um mir die Haare zu waschen. Außerdem stolperte ich dauernd und fiel unzählige Male hin. Die Ärzte waren ratlos, ich völlig verängstigt, und mein Neurologe bestand darauf, mich krankzuschreiben.

Ich hatte rund um die Uhr Schmerzen, Linderung erfuhr ich nur, wenn ich mich mit Medikamenten in eine Art Tiefschlaf versetzte. Mein Dasein wurde von rasenden Schmerzen im gesamten Körper bestimmt. An meinem ganzen Körper blieb nicht ein Zentimeter verschont: Alles an mir – vom Scheitel bis zu den Fußsohlen – schrie vor Schmerzen. Da meine Krankheit nicht korrekt diagnostiziert und daher über lange Zeit unbehandelt geblieben war, hatten die Schäden an meinem Körper ein gigantisches Ausmaß angenommen. Bloß liegende Nervenenden in sämtlichen Gliedmaßen riefen brennende Schmerzen hervor, die nicht in einem bestimmten Rhythmus oder Muster auftraten, sondern ganz ohne Vorwarnung über mich herfielen. Infolge der voll ausgebildeten Arthritis in meinen Hauptgelenken war ich nicht mehr in der Lage, meine Beine so weit hochzuheben, dass ich hätte in die Badewanne oder Dusche steigen können. Oft konnte ich mich nicht mal ohne Hilfe auf die Toilette setzen, weil meine Hüften dem Druck, der sich durch die Verlagerung meines Körpergewichts beim Niedersitzen aufbaute, nicht mehr standhielten. Ich konnte mich nicht mehr auf die Schulter rollen, um mich im Bett aufzurichten, wenn ich es verlassen wollte. Meine Herzhaut entzündete sich, was zu einem konstanten Herzrasen führte, so als wäre ich immer gerade einen Marathon gelaufen. Ich war dermaßen erschöpft, dass ich zeitweise nicht einmal mehr die Lippen zum Sprechen öffnen konnte, außerdem hinderte mich meine ausgeprägte kognitive Störung ohnehin daran, überhaupt Worte zu formen und über die Lippen zu bringen. Mein zutiefst geschwächtes Immunsystem konnte sich auch nicht gegen eine immer wieder aufflackernde Gürtelrose wehren, die so schlimm war, dass sich Narben bildeten und die betroffenen Regionen noch Jahre später wehtaten. Die Anzahl meiner weißen Blutkörperchen war so dramatisch gesunken, dass ich das Haus nicht mehr verlassen konnte, nicht einmal für den dringenden Besuch bei meinem Immunologen. Kein Organ und kein System in meinem Körper war mehr intakt. An die Stelle meines früheren Lebens war eine monströse Krankheit getreten, mit der kein Arzt etwas anfangen konnte. Damals fürchtete ich mich beinahe mehr vor dem Weiterleben als vor dem Tod.



## Meine Versuche, mich heilen zu lassen

Nachdem einige Jahre verstrichen waren, in denen sich eine Fehldiagnose an die andere reihte und ich Behandlungen über mich hatte ergehen lassen, die mich beinahe umbrachten, erhielt ich – endlich! – meine korrekte Diagnose. Im Leben eines chronisch kranken Patienten ist das sozusagen der Sechser im Lotto mit Zusatzzahl. Wie mir die Ärzte erklärten, verdankte ich meine Qualen einer winzigen Zecke, von deren Existenz ich zuvor noch nicht einmal etwas geahnt hatte. Durch ihren Stich hatte sie mir das Bakterium *Borrelia burgdorferi*, den Erreger der Lyme-Borreliose, übertragen. Die Lyme-Borreliose ist eine bakterielle Infektionskrankheit, die unbehandelt sehr ernsthafte, tief greifende Gesundheitsprobleme hervorrufen kann. Und genau das war bei mir der Fall. Die Diagnose »Lyme-Borreliose« zog buchstäblich eine ganze Kette weiterer Diagnosen nach sich, darunter eine autoimmune Schilddrüsenentzündung, Nierenfunktionsstörungen, eine Erkrankung des Bindegewebes, Fibromyalgie, Neuropathie, und das waren noch längst nicht alle. Ich hatte an mir nie einen Zeckenstich, eine Hautrötung oder etwas Derartiges entdeckt. Ich war sogar schon vorher einmal auf Lyme-Borreliose getestet worden, doch die Tests waren unzuverlässig, weil sich die Immunantwort erst allmählich aufbaut. Deshalb habe ich den positiven Befund erst mit jahrelanger Verspätung erhalten, nachdem mein Blut in einem Speziallabor untersucht worden war. Ich trug meine verspätete Diagnose der Lyme-Borreliose vor mir her wie eine riesige Einkaufstasche an der Supermarktkasse; ich umschlang sie mit beiden Armen so fest ich konnte und ich machte mich auf die Suche nach einem Heilverfahren.

Nach Schätzungen der amerikanischen Zentren für Krankheitskontrolle und -prävention (*Centers for Disease Control and Prevention, CDC*), der US-Behörde zum Schutz der öffentlichen Gesundheit, infizieren sich in den USA rund 300 000 Menschen pro Jahr mit Lyme-Borreliose, wobei die Krankheit bei gerade einmal etwa 10 Prozent der Betroffenen korrekt diagnostiziert wird!<sup>1</sup> Analog zu dieser Zahl tritt die Lyme-Borreliose etwa doppelt so häufig auf wie Brustkrebs und sechsmal so oft wie HIV/AIDS.

Etliche Fälle werden überhaupt nie gemeldet. Das heißt, viele Menschen werden mit Fehldiagnosen wie Fibromyalgie, Lupus, Chronisches Erschöpfungssyndrom, multiple Sklerose, Arthritis, Migräne, Lernbehinderung, Bipolare Störung, Parkinson, Herzrhythmusstörungen und Ähnlichem belegt und allein gelassen.

Obwohl ich eine Therapie mit hochwirksamen Antibiotika erhielt, die den Borreliose-Bakterien und den damit zusammenhängenden Co-Infektionen den Garaus machen sollten, ging es mir nach wie vor sehr schlecht. Zusätzlich zu meiner Intensivtherapie mit 44 (!) Tabletten sowie mehreren intramuskulären Antibiotika-Spritzen pro Tag hatte ich auch noch die ganze Palette der alternativen Heilweisen ausgeschöpft. Irgendwann war mein Körper wieder so weit »funktionsfähig«, dass ich zwar noch sämtliche Symptome aufwies, wenn auch in etwas abgeschwächter Form, aber keine Rund-um-die-Uhr-Versorgung mehr brauchte. Damals stieß ich auf den Namen von Frau Dr. Geeta Shroff, der Gründerin und Leiterin einer Klinik für die Erforschung und Behandlung mit embryonalen Stammzellen in Neu-Delhi. Laut meinen Internetrecherchen gingen die Meinungen über Frau Dr. Shroff sehr weit auseinander – das Spektrum reichte von »Genie« bis zu »Hochstaplerin«. Doch nachdem ich einige Male mit der Ärztin telefoniert und die Geschichten anderer Patienten mit erfolgreicher Stammzellenbehandlung gehört hatte, war ich mir sicher, dass die embryonalen Stammzellen das Potenzial hatten, nicht nur mein Immunsystem wieder auf die Beine zu bringen, sondern auch die geschädigten Organe, Nerven und Zellen meines Körpers zu regenerieren. Ich spürte: Das war genau die »Wundergabe«, die mein Leben würde retten können.

Am 9. Dezember 2007, genau neun Monate nach meiner Diagnose »Lyme-Borreliose«, stieg ich in ein Flugzeug nach Neu-Delhi, ohne zu wissen, ob die Behandlung mein Leben retten oder mich umbringen würde. Ich fand mich in einem Land wieder, das mich einerseits liebevoll umfing, zugleich jedoch meinen gesunden Menschenverstand permanent auf die Probe stellte. Doch mein Herz sagte mir, dass ich beides gleichermaßen brauchte. Also bemühte ich mich, alles dort anzunehmen, und das mit so viel Anmut wie

möglich – ich meine die Unmengen von Curry, die überall wild herumspringenden Affen wie auch die Angst, die mich von oben bis unten erfüllte.

Obwohl mir mein unverwüstlicher Optimismus immer eine gute Stütze war, wurde doch schnell deutlich, dass er den Anforderungen einer Kultur, die auf Gedanken wie »Der Geist siegt über die Materie«, »Die Macht des positiven Denkens« und anderen spirituellen Konzepten basiert, nicht genügte. Mit der Folge, dass ich mich selbst für meine Krankheit verantwortlich machte. »Die Stammzellen können ihren Teil beitragen, aber Sie haben die Kraft, sich selbst zu heilen«, wiederholte Frau Dr. Shroff beinahe täglich, wie eine Endlosschleife, die ich verzweifelt zu stoppen versuchte.

Nach neun Wochen mit täglichen Stammzellen-Injektionen und ausgerüstet mit einem auf Lebenszeit angelegten Vorrat an Konzepten für das Persönlichkeitswachstum verließ ich die Klinik auf meinen eigenen beiden Füßen. Der Erfolg war mir wirklich nicht geschenkt worden, aber er war da. Nach einem Kampf, der dem Versuch glich, einen Elefanten niederzuringen, war ich geheilt. Wenigstens schien es so.

### **Die Rückkehr der Symptome**

Ein paar Jahre später bekam ich die ersten Stöße eines Gesundheitsbebens unter einem in meinen Augen leidlich stabilen Fundament zu spüren. Während eines zweimonatigen Londonaufenthalts überfielen mich mit einem Mal und ohne Anlass quälende Schmerzen, dazu kam ein Kribbeln in meinen Füßen. Das blieb über Wochen so. Als ich endlich ärztliche Hilfe in Anspruch nahm, hatte sich meine gesundheitliche Lage so stark verschlechtert, dass man mich ins Krankenhaus einwies, wo ich zwei Tage lang durch die Diagnosemühle gedreht wurde. Nachdem die MRTs (Magnetresonanztomogramme) und andere bildgebende Verfahren keinen Befund erbrachten, wurde ich entlassen. Doch mir erschien das Ganze irgendwie vertraut – denn das waren exakt dieselben Symptome wie 2005, als meine »Ich-bin-im-Hauptberuf-krank-Karriere« begann. Während der Test auf das Epstein-Barr-Virus

(Mononukleose, auch »Pfeiffersches Drüsenfieber«) positiv ausfiel, wie auch die auf diverse Nahrungsmittelallergien und eine Unzahl anderer Gesundheitsprobleme, die (wieder) auf eine Immunschwäche hindeuteten, gab es keinerlei positive Indikationen für eine Lyme-Borreliose.

Allem Anschein nach prallten urplötzlich widerstreitende Kräfte in mir aufeinander, was in einem nur allzu vertrauten »Hier sind wir wieder«-Ansturm gipfelte. Doch so unversehens und rätselhaft, wie der Ausbruch der Symptome erfolgt war, genauso unversehens verschwanden sie auch wieder. Und das ohne jede Behandlung. Aber der schon fast lebenslang andauernde Kampf gegen meine Endometriose, Myome, Polypen und meine außerordentlich schmerzhafteste Menstruation intensivierte sich deutlich. Jeden Monat kostete mich meine Periode mehrere Tage, in denen ich nur auf der Couch lag und verschreibungspflichtige Tabletten schluckte, um die Schmerzen wenigstens erträglich zu machen. Da mir die Medikamente aber häufig überhaupt nicht halfen, musste ich immer wieder ins Krankenhaus. Doch weder die vier Operationen vor meiner Stammzellenbehandlung noch die eine danach konnten mir länger als ein paar Monate Erleichterung verschaffen.

Da ich mich überfordert fühlte von der Aufgabe, in London einen Arzt zu finden, der sich nicht nur mit der Lyme-Borreliose auskannte, sondern auch Erfahrung besaß mit Menstruationsproblemen und dem ganzen wilden Mix von Diagnosen aus meiner Vergangenheit, beschloss ich, einen neuen Weg einzuschlagen. Bei einer meiner endlosen Internetrecherchen war ich über eine Ärztin gestolpert, die Traditionelle Chinesische Medizin praktizierte, und die – so stand zu lesen – sogar schon Lady Diana konsultiert hatte. Während meines ersten Termins bei der reizenden, aber wenig gesprächigen Ärztin starrte ich auf das Foto von Lady Di, das in ihrem Bücherregal stand. *Jemand, der Lady Di helfen konnte, wird bestimmt auch mir helfen*, entschied ich in meinem Inneren und empfand plötzlich ein ganz neues Gefühl von Sicherheit.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine über 2000 Jahre alte Heilkunde, der die Auffassung zugrunde liegt, dass sämtliche (Krankheits-)Symptome von Energieblockaden in den fein

verästelten Leitbahnen des körpereigenen Energiesystems herrühren. Werden diese Blockaden mithilfe unterschiedlicher therapeutischer Verfahren aufgelöst, ist die (Lebens-)Energie befreit und kann wieder ungehindert durch den ganzen Körper fließen.

Ich ging dann also alle zwei Wochen zu dieser Ärztin und ließ mich von ihr mit Akupunktur behandeln. Anschließend schickte sie mich nach Hause, wo ich mir eine Art scheußlich bitteren Tee kochen und ihn natürlich auch trinken musste – in meiner Londoner Küche roch es bald heftig nach verrottendem Baum. Mit der Zeit konnte ich tatsächlich ein paar deutliche Verbesserungen feststellen, die sowohl meine Schmerzen wie auch mein Energielevel und vor allem mein PMS betrafen. Doch leider wurde ich nachlässig mit meinem chinesischen Teeritual, mit dem Kochen, Abseihen und zögerlichen Trinken des heißen Suds, und mein Heilungsprozess geriet ins Stocken. Ich vermutete, dass ich noch mehr Zeit investieren müsste, um den Langzeitnutzen zu erfahren, aber die Zutaten der Tees waren kostspielig und ich ekelte mich vor der stinkenden braunen Brühe – mir wurde das Ganze einfach zu viel.

Am Jahresende kehrte ich heim nach Kalifornien – damals hatte ich das Gefühl, alle meine Lebenschancen seien allmählich aus mir herausgeflossen wie Wasser aus einer gesprungenen Schüssel. Wieder startete ich eine Suche nach medizinischen Spezialisten und verlor mich im Chaos der ärztlichen Entscheidungsprozesse. Eines Tages blubberten Frau Dr. Shroffs Worte luftblasengleich irgendwoher in meinem Gehirn auf (wahrscheinlich aus dem Ordner mit dem Rückenschild »Zur Wiedervorlage«) und stiegen an die Oberfläche meines Bewusstseins: »Sie haben die Kraft, sich selbst zu heilen.« Und so beschloss ich, genau das zu versuchen.

Weshalb hatte eine so radikale Behandlung wie die mit embryonalen Stammzellen zwar mein Leben retten, nicht jedoch meiner Gebärmutter helfen können? Warum wurden die Probleme mit meinem Zyklus immer schlimmer? Weswegen waren einige Nahrungsmittelunverträglichkeiten und andere gesundheitliche Beeinträchtigungen aus der Zeit vor der Stammzellentherapie wieder aufgetaucht? Und was in aller Welt steckte hinter den episodischen

Schmerzen und dem Kribbeln in meinen Beinen – würde das beides auch wiederkehren?

Ich wusste nicht, aus welchem Grund dies alles geschah, aber ich wusste, dass ich immer näher an »etwas« herankam – und ich wandte mich innerlich der Vorstellung zu, dass genau dieses »etwas«, das ich so dringend brauchte, quasi schon vor meiner Haustür stand.

### **Wie ich die Energiearbeit für mich entdeckte**

Vielleicht war ich ja schon mal auf dem richtigen Weg angelangt, als ich beschloss, *dass* ich meine Heilung über das Energiesystem meines Körpers angehen wollte, hatte aber noch keine Lösung für das »Wie« gefunden. Ich wünschte mir einen Heilungsprozess, der mich nicht an langfristige Behandlungspläne band oder im Rahmen dessen von mir verlangt wurde, irgendetwas zu kochen, abzuseihen, einzugießen und mir dabei die Nase zuzuhalten. Also fing ich an, mich nach anderen Therapieformen umzusehen, in deren Mittelpunkt das fein ausgeklügelte Energiesystem unseres Körpers stand.

Als ich auf den Begriff »Energiemedizin« stieß, fühlte ich mich sofort davon angezogen. Darunter versteht man Methoden bzw. Techniken zum Ausgleich und zur Erhöhung der Körperenergie, um das Allgemeinbefinden zu verbessern. Ich las alles darüber, was ich in die Finger bekam, mich sprachen vor allem die Bücher von Donna Eden an, die auf diesem Gebiet Pionierarbeit geleistet hat. Ich kaufte sie alle, las als Erstes *Energie-Medizin* und begann, jeden Tag einige Techniken aus der Energie-Medizin anzuwenden. Nach einiger Zeit konnte ich die ersten Verbesserungen feststellen, so bemerkte ich beispielsweise, dass die Schmerztabletten, die ich seit 15 Jahren während meiner Periode einnahm, endlich Wirkung zeigten – vorher hatten sie mir wenig oder gar nicht geholfen. Und etwas, das sich nicht mit Händen greifen ließ, hatte sich nach meinem Empfinden auch verändert: Ich fühlte mich stabiler, widerstandsfähiger, vielleicht sogar ein klein wenig glücklicher. Ich spürte, dass ich auf dem richtigen Weg war. Ich dachte, das war *es* – das »etwas«, worauf ich so lange gewartet hatte –, bis mir



Amy B. Scher

**Heile dich selbst - wenn es sonst keiner kann**

Ganzheitliche Energieheilung bei inneren Blockaden, Stress und gesundheitlichen Beschwerden

Paperback, Klappenbroschur, 384 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-424-15320-0

Irisiana

Erscheinungstermin: April 2017

Der Schlüssel der Heilung liegt in unserem Inneren

Heilung findet durch uns und in uns selbst statt. Es ist der eigene Körper, der die Antworten für eine ganzheitliche Genesung in sich trägt. Indem man Akzeptanz entwickelt, Blockaden identifiziert und lernt mit Stress umzugehen, schafft man die Voraussetzungen für Wohlbefinden, für eine tiefe Heilung aus dem Inneren heraus. Die in diesem Buch beschriebene Emotional Freedom Technique (EFT) - eine besondere Form der Klopfakupressur - zeigt, wie jedermann diese Ziele erreichen kann.

 [Der Titel im Katalog](#)