

LOUISE L. HAY
mit
MONA LISA SCHULZ

GESUND SEIN

Das neue Programm
zur Selbstheilung

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Angelika Hansen

Allegria

Sobald es ein Problem gibt, wiederhole immer wieder:

Alles ist gut.

Alles entwickelt sich zu meinem Besten.

Nur Gutes resultiert aus dieser Situation.

Ich bin geschützt.

Freude und Segen

Louise Hay

INHALT

Ein Willkommensgruß von Louise 9

Die Integration heilender Methoden 11

Gesund Sein – Ihr Selbsteinschätzungs-Test 21

Medizinische Versorgung: Eine Perspektive 38

Wir sind eine Familie – Das erste emotionale Zentrum:
Knochen, Gelenke, Blut, Immunsystem und Haut 44

Es gehören immer Zwei dazu – Das zweite emotionale Zentrum:
Blase, Fortpflanzungsorgane, Kreuz und Hüften 74

Eine neue Herangehensweise – Das dritte emotionale Zentrum:
Verdauungssystem, Gewicht, Nebennieren,
Bauchspeicheldrüse und Suchtverhalten 99

Süße Gefühle – Das vierte emotionale Zentrum:
Herz, Lunge und Brüste 134

Es gibt was zu bereden – Das fünfte emotionale Zentrum:
Mund, Hals und Schilddrüse 162

Plötzlich sehe ich klar – Das sechste emotionale Zentrum:
Gehirn, Augen und Ohren 187

Veränderungen – Das siebte emotionale Zentrum:
Chronische und degenerative Störungen sowie
lebensgefährliche Krankheiten 214

Die Gesund-Sein-Tabellen 233

Eine abschließende Bemerkung von Louise 300

Endnoten 301

Bibliografie 321

Danksagungen 329

Über die Autorinnen 335

Ein Willkommensgruß von Louise

Es freut mich von Herzen, Ihnen, wertester Leser, dieses Buch präsentieren zu können – egal ob Sie hier zum ersten Mal von meiner Arbeit erfahren oder schon lange darüber Bescheid wissen.

»*Gesund sein*« geht mit einer frischen und aufregenden Sichtweise an meine Lehren heran. Meine Mitautorin, Mona Lisa Schulz, die ich liebe und verehere, hatte mir schon lange versprochen, dass sie wissenschaftliche Beweise aufspüren und sammeln würde, die das unterstützen, was ich seit Jahren gelehrt habe. Persönlich brauche ich keine Beweise, um zu wissen, dass diese Methoden funktionieren – ich verlasse mich auf das, was ich mein »inneres Klingeln« nenne, um Dinge einzuschätzen. Ich weiß aber, dass es viele Menschen gibt, die sich nur dann mit einer neuen Idee beschäftigen, wenn auch wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse dahinter stehen. Daher präsentieren wir Ihnen in diesem Buch die wissenschaftliche Seite. Ich bin mir sicher, dass sich dank dieser zusätzlichen Informationen ganz neue Personengruppen der ihnen innewohnenden Macht bewusst werden, mit der sie ihre Körper heilen können.

Also lassen Sie sich von unserem Buch führen. Mona Lisa zeigt Ihnen klar und deutlich Schritt für Schritt, wie Sie von Krankheit zu Gesundheit gelangen können, indem sie die Verbindungen zwischen emotionalem Wohlbefinden, Gesundheit und den Rezepten aufzeigt, die wir für Heilung anbieten. Dieses Buch kombiniert schulmedizinische Gesundheit, ganzheitliche Gesundheit, ernährungsbedingte Gesundheit und emotionale Gesundheit in einer schönen, übersichtlichen Form. Dieses Paket an Wissen und Ratschlägen kann von jedem jederzeit und überall angewendet werden.



DIE INTEGRATION HEILENDER METHODEN

Die Heilung von Geist und Körper mit Hilfe von Affirmationen, Schulmedizin und Intuition ist ein Gebiet, das im Laufe der letzten 30 Jahre immer mehr erforscht worden ist. Es gibt viele wunderbare und begabte Menschen, die geholfen haben, diesen Weg zu ebnen. Aber kaum jemand würde bestreiten, dass die Pionierin auf diesem Weg Louise L. Hay war. Tatsächlich begann diese Bewegung bereits in den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts, als wir alle ihr »kleines blaues Buch« kauften – »*Gesundheit für Körper und Seele*« – und die Denkmuster entdeckten, die zu unseren gesundheitlichen Problemen führten.

Wer hätte gedacht, welche neue Richtung mein Leben aufgrund dieses kleinen blauen Buches nehmen würde? Doch fest steht, dass es alles veränderte. Es half mir, meine eigene medizinische Arbeitsweise zu entwickeln und zeigte mir den Weg zu besserer Gesundheit für meine Patienten und für mich selbst. Ich war begeistert – tatsächlich mehr als begeistert! – als Hay House mir vorschlug, ein Buch mit Louise zu schreiben, das die heilende Kraft der Intuition, Affirmationen und Medizin zusammenbringen würde: sowohl die traditionelle westliche Schulmedizin als auch alternative Therapien. Zusammen ergeben sie das ultimative Heilungssystem! Mit diesem Material zu arbeiten ... und mit Louise Hay! Wie hätte ich da »Nein« sagen können?!?

Ich hatte während meines Medizinstudiums *Gesundheit für Körper und Seele* immer bei mir, und auch in den Jahren danach, als ich an meiner Doktorarbeit im Bereich Gehirnforschung arbeitete. Ich benutzte Louises kleines blaues Buch, wenn mich das emotionale Auf und Ab meiner medizinischen und wissenschaftlichen Ausbildung in Tränen ausbrechen ließ – oder in Zeiten, wenn ich nicht weinen konnte und stattdessen mit Nebenhöhlen-

entzündung und laufender Nase reagierte. Dann schaute ich mir im Buch die damit assoziierten Gedankenmuster an: laufende Nase, auch als »inneres Weinen« bekannt. Wenn ich mir Sorgen machte wegen diverser Ausbildungskredite, die ich brauchte, um meine Studiengebühren zahlen zu können, bekam ich Rücken- und Ischiasprobleme. Wieder wandte ich mich an das kleine blaue Buch und stellte fest, dass Ischiasprobleme mit der »Angst vor Geldmangel und der Zukunft« zu tun hatten.

Wann immer ich das Büchlein zu Hilfe nahm, hatte es die richtige Antwort parat, wobei ich jedoch nie herausfinden konnte, woher Louise ihr Affirmations-System erhalten hatte. Was motivierte sie vor beinahe 35 Jahren, ihre »klinische Beobachtungsstudie« über die Verbindung zwischen menschlichem Denken und Gesundheit zu starten? Wie konnte jemand ohne wissenschaftlichen Hintergrund oder medizinische Ausbildung einen Klienten nach dem anderen unter die Lupe nehmen? Wie entdeckte sie eine immer wiederkehrende Korrelation zwischen bestimmten Gedankenmustern und den damit assoziierten Gesundheitsproblemen, um dann ein Buch zu schreiben, das so akkurat die Sorgen um unsere Gesundheit und unser Wohlergehen anspricht? Ihre Rezepte funktionierten, aber ich wusste nicht warum oder wie. Es machte mich schier wahnsinnig.

Da bekanntermaßen Not(wendigkeit) – oder Ärger – erfindet, beschloss ich, mich ausführlich mit der Wissenschaft hinter ihrem Affirmationssystem zu beschäftigen, um die emotionalen Aspekte von Krankheit im Gehirn und Körper aufzuzeigen. Und die Zusammenhänge, die ich fand, halfen mir, ein Behandlungssystem zu kreieren, das mich in mehr als 25 Jahren intuitiver Konsultationen und ebenso vieler Jahre als Ärztin und Wissenschaftlerin geleitet hat. Doch erst als Louise und ich gemeinsam begannen, dieses Buch zu schreiben, erkannte ich, wie machtvoll die Kombination der heilenden Methoden, die ich anwende, in Verbindung mit Louises Affirmationen sein können.

Der Nutzen von Intuition

Es war im Jahr 1991. Ich hatte zwei Jahre Medizinstudium plus drei Jahre Arbeit an meiner Dissertation hinter mir. Jetzt musste ich ein Praktikum als Assistenzärztin im Krankenhaus absolvieren. Ausgerüstet mit einem weißen Kittel, Stethoskop und einer Menge kluger Bücher betrat ich die langen Flure des Krankenhauses, das zu jener Zeit unter dem Namen »Boston City Hospital« bekannt war.

Am ersten Tag kam der diensthabende Arzt zu mir, nannte mir Namen und Alter meiner ersten Patientin und sagte einfach: »Machen Sie sich an die Arbeit.« Das war alles. Ich war entsetzt. Wie sollte ich herausfinden können, was mit der Patientin los war, wenn ich nichts anderes zur Verfügung hatte als ihren Namen und ihr Alter?

Im Lift auf dem Weg nach unten zur Notaufnahme zappelte ich vor Nervosität. Ich kannte nur ein paar einfache Grundlagen, anhand derer man feststellen konnte, was einem Patienten fehlte, und hatte keine Ahnung, was ich mit dem Stethoskop um meinen Hals anfangen sollte. Plötzlich blieb der Lift stecken, und ich stand dort, das Klemmbrett mit Namen und Alter der Patientin in der Hand. Und in diesem Lift, genau in dem Moment, sah ich vor meinem inneren Auge ein Bild der Patientin, die ich gleich untersuchen würde. Sie war ziemlich dick, trug eine lindgrüne Hose, hielt sich mit der Hand den rechten oberen Teil ihres Bauches und schrie: »Doktor, Doktor! Es ist meine Gallenblase!«

Wow, dachte ich. Falls die Patientin, die ich gleich sehen werde, tatsächlich ein Gallenblasenproblem hat, wie kann ich das Problem richtig einschätzen?

Während sich der Lift langsam von einer Etage zur nächsten nach unten bewegte, blätterte ich nervös die Seiten einiger Anleitungen durch, die ich mir in die Taschen meines Kittels gestopft hatte und sah schnell nach, wie ich einen Patienten mit Gallenblasenproblem am besten untersuchen und seinen Zustand richtig einschätzen konnte. Auf meinem Klemmbrett umriss ich die klassische Untersuchung, die man bei Problemen mit der Gallenblase vornimmt: Ultraschalluntersuchung der Leber; Untersu-

chung der Leberenzyme; darauf achten, ob das Weiße in den Augen des Patienten verfärbt ist.

Die Tür des Fahrstuhls öffnete sich. Ich rannte in die Notaufnahme und riss den Vorhang beiseite – und da, zu meiner Überraschung, lag eine Frau auf der Tragbahre, die tatsächlich lindgrüne Hosen trug und brüllte: »Doktor! Doktor! Es ist meine Gallenblase!«

Das musste ein Zufall sein, oder wie?

Am zweiten Tag bellte mir der diensthabende Arzt wieder nur den Namen und das Alter eines Patienten entgegen und forderte mich auf, sofort hinunter in die Notaufnahme zu gehen. Erneut kam mir ein Bild meines noch unbekanntes Patienten in den Sinn, dieses Mal mit einer Blaseninfektion. Also ging ich noch einmal alle Schritte der Reihe nach durch: Wie würde ich einen Patienten mit einer Blaseninfektion behandeln? Und was soll ich sagen, es war tatsächlich ein Patient mit einer Blaseninfektion! Am dritten Tag wiederholte ich diesen Vorgang erneut, und wieder waren meine Eindrücke richtig. Nach drei Tagen wurde mir klar, dass irgendetwas Ungewöhnliches in meinem Gehirn vor sich ging und dass mein inneres Auge vorher sehen konnte, was mein trainiertes medizinisches Auge erst später im Krankenzimmer sehen würde.

Ich erkannte deutlich, wie nützlich Intuition war, wenn es darum ging, die Situation meiner Patienten richtig einzuschätzen. Doch es sollte mir bald klar werden, dass Intuition eine noch größere Rolle spielt, als ich ursprünglich dachte.

Die Intuition des Körpers

Der menschliche Körper ist eine erstaunliche Maschine, und wie eine Maschine braucht auch er regelmäßig Pflege, Instandhaltung und Vorsorge, damit er so effizient wie möglich funktionieren kann. Es gibt viele Gründe, warum Ihr Körper abbauen oder krank werden kann: genetische Faktoren, die Umwelt, Ernährung und vieles andere. Doch wie Louise in ihrer Arbeit herausgefunden – und in ihrem Buch *Gesundheit für Körper und Seele* darge-

legt hat – wird jede Erkrankung in Ihrem Leben von emotionalen Faktoren beeinflusst. Und Jahrzehnte, nachdem Louise ihre Schlussfolgerungen präsentierte, wurden mittlerweile auch wissenschaftliche Studien veröffentlicht, die ihre Sichtweise bestätigen.

Die Forschung hat gezeigt, dass Angst, Wut, Traurigkeit, Liebe und Freude spezifische Auswirkungen auf den Körper haben. Wir wissen, dass Wut die Muskeln verkrampfen und die Blutgefäße verengen lässt, was zu Bluthochdruck und Behinderungen im Blutkreislauf führt. Die Behandlung von Herzerkrankungen zeigt uns, dass Freude und Liebe sich positiv auf das Herz auswirken. Wenn Sie in Louises kleinem blauen Buch nachschauen, sind ein Herzinfarkt und andere Herzprobleme darauf zurückzuführen, dass »jegliche Freude aus dem Herzen herausgepresst« wurde sowie eine »Verhärtung des Herzens« und ein »Mangel an Freude« die Ursachen sind. Und wie lauten ihre Affirmationen, um diese Probleme zu reversieren? »Ich bringe Freude in das Zentrum meines Herzens zurück«, und »Ich lasse voller Freude die Vergangenheit los. Ich bin im Frieden.«

Spezifische Gedankenmuster wirken sich in vorhersehbarer Weise auf unseren Körper aus, indem sie bestimmte chemische Stoffe als Reaktion auf jede Emotion freisetzen. Wenn über einen längeren Zeitraum Angst Ihre dominante Stimmung ist, regt die ständige Ausschüttung von Stresshormonen – insbesondere Cortisol – einen Dominoeffekt von chemischen Stoffen an, die zu Herzerkrankungen, Gewichtszunahme und Depression führen können. Genau wie Angst folgen auch andere Emotionen und Gedanken einem typischen Muster, das sich in Form von Erkrankungen auf den Körper projiziert. In meiner Arbeit als Ärztin habe ich außerdem festgestellt, dass Emotionen, während sie sich im ganzen Körper ausbreiten, die Organe unterschiedlich beeinflussen, je nachdem was in Ihrem Leben gerade passiert. Das ist der Moment, wo Intuition ins Spiel kommt.

Häufig, wenn wir uns einer emotionalen Situation in unserem Leben oder dem Leben eines geliebten Menschen nicht bewusst sind, erhalten wir diese Information durch Intuition. Wir haben fünf erdgebundene Sinne, die unsere Gefühle wecken können: Sehen, Hören, körperliche Empfindungen, Geruch und Geschmack.