

A lone tree with reddish-brown foliage stands in a vast field of tall grass under a dramatic, golden sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a strong glow and long shadows. The overall mood is serene and contemplative.

Andreas Winter

HEILEN OHNE MEDIKAMENTE



DIE STRESSQUELLE ABSCHALTEN

Ich bin kein Heiler – dennoch können Menschen durch meine Arbeit gesund werden. Alles, was ich dabei tue ist, ich spreche mit Menschen über die emotionalen Ursachen ihrer Erkrankungen. Als Diplompädagoge beschäftige ich mich mit Reiz-Reaktions-Verknüpfungen, also Konditionierungen. Diese sind eine Folge von Lernprozessen, die einen Einfluss auf unser Verhalten und auf körperliche Reaktionen haben. Angst vor Ablehnung oder fehlendes Selbst-

vertrauen sind häufige Folgen frühkindlicher Erfahrungen. Somit kann Gelerntes den Körper steuern und ihn mit chronisch ausgeschütteten Stresshormonen sogar krank machen, denn die grundlegende Ursache von Krankheit ist chronischer Stress.

Ob berufliche Belastungen oder familiäre Probleme, – werden die Konflikte nicht aufgelöst, wird der Körper in seiner Abwehr geschwächt.

Wird die Stressquelle abgeschaltet, verschwinden auch die Krankheitssymptome. In meinem Ratgeber „Heilen ohne Medikamente“ erläutere ich meinen Ansatz, demgemäß durch das bloße Bewusstmachen der wahren Ursachen langjährige Beschwerden und Blockaden im Nu aufgelöst werden können. Die Heilung geschieht dabei selbstverständlich nicht durch mich, sondern ganz allein dadurch, dass der Stressauslöser als unschädlich wahrgenommen wird.



KRANKHEIT HAT IMMER EINE BIOGRAFISCHE URSACHE

Wir werden nicht einfach krank, nur weil irgendwo ein Bakterium herumschwirrt. Das kann jeder Mensch an sich selbst beweisen, denn unsere Umgebung ist stets voller Bakterien. Jede Banknote trägt Millionen von Keimen, doch erzeugen diese beim Geldzählen keine Infektionen! In grauer Vorzeit war unser Lebensraum sicherlich ebenfalls keineswegs steril. Wir müssen also schauen: Warum werden einige Menschen krank, während andere gesund bleiben? Stresshormone schwächen aufgrund ihrer blockierenden Eigenschaft den Körper. Ist der Körper abwehrschwach, kann er selbst die geringsten Belastungen nicht verkraften. Fühlt sich ein Mensch jedoch abwehrstark, so können ihm Bakterien und Viren nicht ohne weiteres schaden. Der Unterschied zwischen dem Gesunden und dem Kranken liegt in der Fähigkeit, mit „Feinden“, also Erregern, Giften usw., gut umgehen zu können. Stress macht den Unterschied, sage ich – und Stress lässt sich durch bestimmte Techniken dauerhaft auflösen.

Wir Menschen sind nicht nur ein biologischer Körper aus Fleisch, Blut und Knochen. Wir sind mehr als das – wir haben nun einmal Gedanken und Gefühle! Diese elektromagnetischen Impulse werden von unserem Nervensystem, insbesondere vom Gehirn verarbeitet und beeinflussen unsere „chemische Fabrik“, den Stoffwechsel. Ich unterscheide, analog zu einem Computer, zwischen der Hardware, also den körperlichen Bestandteilen, und der Software, dem Programm,



GEDANKEN KÖNNEN SIE KRANK MACHEN

den Informationen, die zur Steuerung der Hardware notwendig sind. Somit ergibt sich auch eine praktikable Unterscheidung zwischen somatischen (körperlichen) und psychosomatischen Krankheiten und Symptomen. Eine klassische somatische Krankheit ist meiner Ansicht nach eine erworbene Funktionseinschränkung aufgrund rein körperlicher, also biologischer, chemischer oder physikalischer Ursachen. Diese Ursachen können Strahlung, Gewalteinwirkung, Mutation, Viren, Bakterien, Gifte, Druck oder Temperatur sein. Natürlich werden wir krank, wenn man uns einer Überdosis Strahlen oder Gift aussetzt. Wenn mir ein Hammer auf den Fuß fällt, brauche ich keinen Seelsorger, sondern

einen Arzt. Ebenso will ich, wenn ich von einem Bus überfahren wurde, nicht zuhören und über meine Fehler nachdenken, sondern eine Beruhigungsspritze, eine Glukoseinfusion und eine Blutkonserve.

Doch diese Dinge sind unnütz bei einem psychosomatischen Symptom. Denn dieses findet seinen Ursprung in einer Information, in einem Gedanken. Die Dinge, die dazu führen, dass Sie zu viel rauchen, zu oft Grippe bekommen oder unter Herzrhythmusstörungen leiden, sind keine Hammerschläge oder Gifte, sondern Informationen, die auf unterbewusster Ebene biochemische Dauerstressreaktionen auslösen!

Ein Beispiel dafür, dass unterbewusste Gedanken unseren Körper steuern können: Wenn Sie nachts im Bett liegen und träumen, Ihr Schlafzimmer würde brennen, wird ihr Körper Stresssymptome aufweisen: Herzrasen, beschleunigte Atmung, Schwitzen – obwohl es tatsächlich gar nicht brennt. Ihre Gedanken waren es, die auf Ihren Körper Einfluss nahmen. Hormone werden ausgeschüttet, nur weil Sie etwas glauben! Ihre eigenen Gedanken können Sie krank machen und sogar töten – und Ihre eigenen Gedanken können dafür sorgen, dass Ihr Körper sich wieder regeneriert. Hierfür benötigen Sie keine medizinische Hilfe. Angenommen, Sie gingen wegen einer Katzenhaarallergie zu Ihrem Hausarzt. Er-



FALLBEISPIEL

warten Sie, dass er Ihnen erklärt, warum Sie auf Katzenhaare allergisch reagieren, obwohl diese für fast alle anderen Menschen völlig harmlos sind? Erwarten Sie, dass er dafür sorgt, dass Sie wieder in den Zustand versetzt werden, den Sie vor der Allergie hatten, also dass Sie ohne Vorichtsmaßnahmen oder Medikamente einfach nicht auf die Katzenhaare reagieren? Können Sie Heilung überhaupt von einem Arzt erwarten?

Fallbeispiel: Vor einigen Jahren suchte mich ein Mann (37) mit starker Katzenhaarallergie auf, welche die Beziehung zu seiner Freundin belastete, nachdem die beiden zusammengezogen waren. Die geliebte Katze seiner Partnerin lag nachts im gemeinschaftlichen Bett, was ihn stets um den Schlaf brachte. Nach kurzer, tiefenpsychologischer Analyse wurde deutlich, dass er unterbewusst eine alte Eifersucht auf die Katze projizierte. Rund zwanzig Jahre früher bekam sein kleiner Bruder von den Eltern eine Katze und damit noch mehr Aufmerksamkeit der Eltern, als dieser als Zweitgeborener ohnehin schon hatte. Die Katze wurde für den Älteren zu einem unterbewussten Trigger für sein Erstgeborenentrauma. So wie wir das aufdeckten und mit einem Reframing emotional verarbeiteten, verschwand nicht nur die Allergie, sondern auch eine bestehende Misstimmung zwischen den (mittlerweile längst erwachsenen) Brüdern. Allergien treten so gut wie immer mit unterdrückter Wut/Aggression/Enttäuschung auf. Sie sind ein „Stellver-





SYMPTOMERKENNUNG

treterkampf“, denn nicht die Allergene machen krank, sondern triggern (erinnern) lediglich die ursprüngliche Stresssituation. Die gesamte Abwehr wird nun auf die Allergene losgelassen, anstelle dem „wahren Feind“ zu begegnen.

Das gleiche Prozedere gilt für jegliche Art von psychosomatischen Symptomen, wie etwa auch einer chronischen Schlafstörung. Mein 71-jähriger Kunde Josef L. litt unter Ein- und Durchschlafstörungen und suchte eine Möglichkeit, von seinem jahrzehntelangen Schlaftablettenkonsum wegzukommen. Entsprechend meines Ansatzes, dass er wahrscheinlich nicht krank ist, sondern in der Nacht etwas Bedrohliches verarbeitet, das ihn am Schlafen hindert, brauchte ich bei ihm nicht lang zu suchen: Fliegerangriffe während des Krieges in seiner Kindheit schreckten ihn immer wieder aus dem Bettchen. Er musste oft nächtelang mit der Mutter im Keller aushalten, bis Entwarnung gegeben wurde. Da er nachts geboren wurde, war er ohnehin eher auf Nachtaktivität eingestellt (das wäre anders, wenn er morgens die Geburtswehen ausgelöst und die Geburt vollzogen worden wäre, dann wäre er ein Frühaufsteher, der abends müde ist).

Seine Schlafstörungen begannen in einer Zeit, in der seine Frau krank wurde und unter nächtlichen Herzbeklemmungen litt. Die Anfälle ließen irgendwann nach, doch niemand konnte garantieren, dass sie nicht eines Tages wieder-



DIE LÖSUNG

kommen würden. Es gab für Josef niemals eine echte Entwarnung. Da er sich als ungewolltes Kind seiner Mutter gegenüber schuldig fühlte, projizierte er dieses Schuldgefühl ebenso auf die Beziehung zu seiner Frau, machte sich also unterbewusst verantwortlich für ihre Herzprobleme und konnte deswegen nicht ruhig schlafen. Er war also ständig in Alarmbereitschaft. Das änderte sich, nachdem ich ihm in einer Traumreise (Hypnose, Meditation, Tiefenentspannung) zeigen konnte, dass seine Frau gerade wegen seiner Schlafprobleme beunruhigt und damit in Gefahr ist, erneut herzkrank zu werden und sie eine Sorge weniger hätte, wenn er gut schlafen

könnte. Die Lösung besteht darin, dass er nun noch bis spät in die Nacht liest und ansonsten schläft wie ein Baby – ohne Medikamente.

Ein Symptom ist keine Krankheit, sondern der Versuch, die Wiederholung einer Traumatisierung zu vermeiden, so behaupte ich. Heilung geschieht dadurch, dass die Ursache bewusst gemacht und die Gefährlichkeit neu eingeschätzt und heruntergestuft wird.

Um eine chronische Krankheit zu heilen, benötigen Sie Bewusstsein – aber keine Medikamente. ♦

ANDREAS WINTER

...ist Diplompädagoge und psychologischer Berater. Als Leiter eines der größten Coaching-Institute Deutschlands verhilft er seit über zwei Jahrzehnten Menschen aus aller Welt zu mehr Lebensqualität durch rasche und unkonventionelle Konfliktlösungen. Seine mitreißenden Vorträge und Bücher haben mittlerweile Kultstatus erreicht.

◀ www.andreaswinter.de ▶



Andreas Winter

HEILEN OHNE MEDIKAMENTE

Chronische Krankheiten:
Seelische Ursachen aufdecken
und gesund werden

Selbstcoaching in zehn Schritten

1. Aufl. 2015

ISBN 978-3-86374-190-7, ca. 200 Seiten

Taschenbuch, Euro 9,95

TIPP:
ANDREAS WINTER LIVE

**Gesundheit ist
Kopfsache!**

**08.FEBRUAR 23
STOCKERAU (A)**

