

Selbstheilung durch die Kraft der Gedanken

Selbstheilung durch die Kraft der Gedanken ist möglich! Denn die Gedanken und geistigen Fähigkeiten eines Menschen können viel mehr erreichen, als man glaubt. Ja, im Grunde sind viele andere Bemühungen erst dann von Erfolg gekrönt, wenn der Mensch voller Zuversicht ist und auf diese Weise seine Selbstheilungskräfte mobilisiert. Nicht umsonst heisst es: Der Glaube versetzt Berge. Und so kann die Einstellung eines Menschen diesen auch heilen - selbst von schlimmsten Krankheiten. Doch ist es alles andere als einfach, seine persönliche Einstellung und die eigenen Gedanken zu ändern. Wir berichten von Menschen, die es - meist in Extremsituationen - geschafft haben!

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 22. August 2019

Stand: 14. October 2019

Selbstheilungskräfte aktivieren - Wenn Gedanken heilen

Ideen gehen jeder Erfindung voraus. Gedanken schaffen auf diese Weise Materie. Und genauso können Gedanken auch den Körper beeinflussen - in die negative, aber auch in die positive Richtung, ihn also krank machen oder ihn heilen. Daher gibt es immer wieder Geschichten über Selbstheilungen allein durch mentale Fähigkeiten und über die Heilkraft der Gedanken. Einige davon stellen wir Ihnen heute vor.

Vielleicht wundern Sie sich darüber, diese Thematik bei uns zu finden. Normalerweise berichten wir eher über die richtige Ernährung und über naturheilkundliche Massnahmen oder über jene Dinge, die man besser meiden sollte, wenn einem die eigene Gesundheit am Herzen liegt.

Doch weisen wir auch immer wieder auf die seelischen Aspekte einer jeden Krankheit hin und darauf, dass zum Gesundsein und zum ganzheitlichen Heilprozess immer auch die Seele gehört. Denn sie ist es, die auf ganz besondere Art und Weise die Selbstheilungskräfte aktivieren kann.

Leider geht dies oft unter - und nicht selten erleben wir, wie Menschen wirklich alles perfekt umsetzen: Die Ernährung, ein Sportprogramm, die richtige Nahrungsergänzung, Massagen, Entgiftungskuren, acht genau bemessene Stunden Schlaf und nichts als die beste Naturkosmetik. Nur eines wird vergessen und einfach beiseite geschoben: Das eigene seelische Innenleben und das Gedankenkonstrukt, das man sich aufgebaut hat und an das man glaubt.

Wenn Unglück verdrängt wird

Doch was nützt es, alle äusserlichen Details zu berücksichtigen, wenn man in Wirklichkeit unglücklich ist? Unglücklich, weil man sich mit dem Partner nicht versteht, unglücklich, weil man nicht gewertschätzt wird, weil man sich ausgenutzt fühlt, sich im Job langweilt oder gemobbt wird und eigentlich etwas ganz anderes tun würde, kurz: weil man nicht wirklich das Leben lebt, für das man tatsächlich geschaffen ist.

Häufig ist es sogar so, dass man selbst gar nicht merkt, wie unglücklich man eigentlich ist. Denn mit Hilfe von reichlich Ablenkung (TV, Internet, Konsum, Arbeit, Drogen oder anderen Zerstreuungen) wird alles, was nicht passt, erfolgreich verdrängt. Andernfalls müsste man sich ja mit den Misständen des eigenen Lebens beschäftigen und – was das Schlimmste ist – etwas ändern. Das aber ist unbequem. Lieber das Unglück, das man jetzt schon so gut kennt, behalten, als eine Reise ins Neue und Ungewisse antreten. Es könnte schliesslich noch schlimmer kommen...

Irgendwann hat die Seele genug und sie sagt zum Körper:

"Mach DU was, auf mich hört er/sie nicht!"

Und der Körper macht was. Er wird krank – um den Menschen wach zu rütteln.

Natürlich ist es nicht NUR die unzufriedene Seele und die ungünstigen Lebensumstände, die zu Krankheiten führen und die Selbstheilungskräfte schwächen. Meist spielen mehrere Faktoren mit, wozu auch die Ernährung und die allgemeine Lebensweise gehören. Doch ist die Seele IMMER mitbeteiligt, und es ist sehr oft die Seele, die verhindert, dass man wieder gesund wird – so lange man sich nicht ändert.

Wenn Krankheit als Chance erkannt wird

Manche Menschen aber nutzen die Krankheit als Chance. Sie entscheiden sich, ab sofort einiges anders zu machen. "Mit mir nicht mehr!", sagen sie. "Jetzt lebe ich so, wie ich schon immer wollte – und wenn es nur noch wenige Wochen sind!"

Oft ist es der nahende Tod, der einem von den Ärzten vorhergesagt wird und nun zu diesem Umsturz des Lebens führt. Erst jetzt wird uns klar, dass wir keine Zeit mehr zu verlieren haben. Jetzt oder nie! Erst im Angesicht des Todes fassen wir den Mut, etwas zu ändern. Die Folgen sind nicht selten überwältigend – wie auch im Falle von Lydias Grossmutter, die vor vielen Jahren – sie war um die 60 Jahre alt – eine Krebsdiagnose erhielt. Der Krebs streute bald in den ganzen Körper und man gab ihr noch drei bis sechs Monate zu leben.

Jetzt mit dem baldigen Tod vor Augen fasste Lydias Grossmutter den Mut, gegen ihren Mann aufzustehen und sich nicht länger von ihm unterdrücken zu lassen. Er war schon immer ein sehr strenger Mann, der gerne alle kontrollierte. Seiner Frau beispielsweise hatte er verboten, Musik zu machen. Auch tanzen durfte sie nicht.

Nun aber sagte sie ihm, dass er wohl kaum einer sterbenden Frau sagen wolle, was sie zu tun und was zu unterlassen habe. Auch wollte man ihr noch ein Bein amputieren, das sehr stark vom Krebs befallen war. Doch sie sagte zu ihren Ärzten, dass sie in der kurzen Zeit, die ihr noch blieb, ihr Bein behalten wolle.

Sie marschierte aus der Klinik hinaus und geradewegs hinein in den nächsten Elektromarkt, kaufte sich dort einen CD-Player und sämtliche Elvis-Presley-CDs, die sie finden konnte. Sie liebte Elvis so sehr. Sie ging nach Hause und tat das, was ihr jahrzehntelang verboten war: Sie tanzte und tanzte und tanzte.

Sie machte ausserdem wieder selbst Musik – ebenfalls etwas, das sie lange Zeit nicht tun durfte. Dazu ging sie ins örtliche Altenheim und spielte den Bewohnern auf dem Klavier Elvis-Songs vor.

Von Tag zu Tag ging es Lydias Grossmutter besser und besser. Drei Monate vergingen. Sie starb nicht. Stattdessen tanzte sie und spielte Klavier. Auch sechs Monate vergingen, ohne dass sie gestorben wäre. Ja, in Wirklichkeit lebte sie noch zwanzig Jahre, überlebte alle anderen Grosseltern von Lydia und starb schliesslich im Schlaf an einem Herzstillstand. Der Krebs war in Remission gegangen. Er hatte keinen Grund mehr gesehen, bei Lydias Grossmutter zu bleiben. Sie hatte ihr Problem gelöst und das getan, für das sie geschaffen war: Für Musik, Tanz und Freude am Leben.

Und genau das hatte ihre Selbstheilungskräfte geweckt, die etwas erreichten, was niemand je für möglich gehalten hätte.

Wenn der Glaube Berge versetzt

Nicht nur eine längst überfällige Änderung der Lebensumstände beeinflusst die Körpervorgänge und die Stärke der Selbstheilungskräfte offenbar enorm. Auch der eigene Glaube. Denn dieser kann – wie wir alle längst wissen – Berge versetzen.

Dr. Bernie Siegel – Fachmann für Komplementärtherapien bei Krebs – weiss viele Geschichten über die Macht des Glaubens zu berichten. So litt ein Patient an Tumoren, die bereits die Grösse von kleinen Melonen erreicht hatten. Man erwartete jeden Tag seinen Tod. Dann erfuhr er, dass in der Klinik, in der er sich befand, eine klinische Studie mit einem neuen Krebsmedikament starten sollte. Kaum hörte er davon, war er wie besessen von der Idee, dass dieses Medikament auch ihm helfen könne. Er war felsenfest davon überzeugt, dass dies das Medikament war, das für ihn gemacht sei und ihm das Leben retten könne.

Doch war das Medikament eigentlich nur für Krebs im Anfangsstadium geeignet. Der Mann aber bedrängte die Ärzte so sehr, ihm doch das neue Mittel zu geben, dass sie es schliesslich taten. Sie dachten, er werde übers Wochenende vermutlich sowieso sterben... Also erhielt er freitags die ersehnte Injektion. Am Montag war er immer noch am Leben – und zwar quietschfidel! Die Ärzte untersuchten ihn und waren völlig entgeistert, denn die Tumoren waren geschmolzen wie Schnee auf der Herdplatte. Niemand konnte das Wunder erklären.

Wochenlang ging alles gut. Dann jedoch las der ehemalige Patient in der Zeitung einen Bericht darüber, dass eben jenes Medikament, an das er so fest geglaubt hatte, leider so gut wie gar nicht gegen Krebs wirke. Innerhalb kurzer Zeit waren seine Tumoren wieder da. Hoffnungslos erschien er in der Praxis seines Arztes. Dieser wusste von jener wundersamen Spontanheilung und reagierte geistesgegenwärtig.

Er sagte seinem traurigen Patienten, dass es im Zeitungsbericht um eine ältere Version des Medikaments gehe. Er aber wisse, dass der Patient eine neue und sehr wirksame Version erhalten habe, und wenn er wolle, könne er ihm das Mittel erneut spritzen. Und wie der Patient wollte! Der Arzt hatte das Mittel aber nicht einmal in seiner Praxis und injizierte dem Mann daher nichts anderes als physiologische Kochsalzlösung. Erneut verschwanden die Tumoren...

Auch wenn diese Story sehr extrem klingt und derartige Begebenheiten sicher nicht an der Tagesordnung sind, zeigt sie doch, wie stark die Macht des Glaubens sein kann und dass sie wirklich in der Lage ist, vielleicht nicht Berge, aber Tumoren zu versetzen.

Ähnliches erzählt Deepak Chopra, Internist und Autor zahlreicher spiritueller Bücher. Ein Mann habe sich 25 Jahre lang nicht mehr einem Gesundheitscheck unterzogen. Dann musste er es tun, weil er eine Lebensversicherung abschliessen wollte und ein ärztlicher Bericht zu den dazu erforderlichen Unterlagen gehörte.

Leider entdeckte man einen grossen dunklen Fleck auf einer seiner Lungen: Inoperabler Lungenkrebs, lautete die vernichtende Diagnose. Wenige Monate später starb der Mann – wie von den Ärzten prophezeit. Deepak Chopra fand anschliessend in der Akte des Toten eine Röntgenaufnahme, die schon 25 Jahre alt war. Und was sah er darauf? Denselben schwarzen Fleck auf der Lunge.

Der Mann hatte also mindestens 25 Jahre lang ganz wunderbar mit seiner angeblich inoperablen Lunge gelebt – einfach deshalb, weil er nicht gewusst hatte, was auf dem Röntgenbild zu sehen war. Letztendlich wurde er also nicht von einer Krankheit, sondern von einer Diagnose getötet. Von einer Diagnose, an die er fest glaubte, deren Wahrheitsgehalt er nicht anzweifelte, die somit zu seiner Realität wurde und ihm schliesslich den Tod brachte.

Wenn es gelingt, Schlechtes in Gutes zu verwandeln

In den beiden letzten Beispielen scheinen sich die Patienten nicht bewusst dazu entschieden zu haben, an dies oder jenes zu glauben. Sie glaubten es einfach – fest und unerschütterlich. Der Glaube und die eigenen Gedanken können jedoch sehr aktiv beeinflusst werden, nämlich dann, wenn man mit grosser Bewusstheit seine Gedanken und Einstellungen betrachtet und sodann in der Lage ist, sie um 180 Grad zu drehen – so wie jener Patient, von dem Peter and Helen Evans berichten, die Mitbegründer des OneCenters (einer Organisation, die Menschen hilft, ihr spirituelles Potential zu erweitern).

Ein Mann bekam die Diagnose Krebs im Endstadium - und das, nachdem er 13 Krebsoperationen hinter sich gebracht hatte. Jetzt litt er an ständigen Schmerzen und wusste nicht mehr, was tun, denn auch viele Alternativen hatte er erfolglos ausprobiert. Schliesslich begann er zu meditieren, um sich wenigstens selbst noch etwas besser kennen zu lernen, bevor er sterben musste.

In tiefer Meditation erkannte er plötzlich die Essenz des Lebens. Mit einem Mal war er begeistert vom Schmerz - und verlangte mehr und mehr und immer mehr davon. Es gelang ihm, seine Ansichten und Glaubenssätze über den Schmerz um 180 Grad zu drehen.

Er verwandelte etwas, das er zuvor fürchterlich fand, das er verfluchte und das er sich mit all seinem Sein hinfort wünschte, plötzlich in etwas Wunderbares und Schönes - in etwas, von dem er nicht genug bekommen konnte. In diesem Augenblick explodierten seine Selbstheilungskräfte, und heute ist dieser Mann frei von Krebs.

Wenn Liebe heilt

Eine andere Geschichte ist jene von Ginny Walden, einer Profischwimmerin, die mit fünfzig Jahren die Diagnose fortgeschrittener Brustkrebs Stadium III erhielt. Stadium III kann nur noch von Stadium IV übertroffen werden. Letzteres deutet bereits auf Metastasen hin, während Stadium III "nur" die Brust sowie angrenzende Lymphknoten betrifft.

Ginny - von fröhlichem Gemüt - liess sich von der Diagnose nicht die Laune verderben und sah der nahenden Therapie mit sehr positiver Einstellung entgegen. Ihr Arzt hatte ihr mitgeteilt, dass ihr folgendes bevorstehe: Eine Operation plus eine dreimonatige Chemotherapie (in höherer Dosis als normal), eine Stammzelltransplantation und eine Bestrahlung mit 6000 rad.

Ginny begann zu beten und startete noch vor der Operation mit einer Akupunkturtherapie. Ihr Akupunktur-Therapeut zeigte ihr überdies eine bestimmte Entspannungsmethode, um ihren Stresslevel zu senken - was sie eine Stunde täglich durchführte. Sie stellte ausserdem ihre Ernährung um und praktizierte ab sofort eine spezielle makrobiotische Ernährung für Brustkrebspatienten (Michio Kushi, The Cancer Prevention Diet). Sie ass ab sofort keine Milchprodukte mehr, kein rotes Fleisch, keine tierischen Fette und auch keinen Zucker mehr.

Dann liess sie sich operieren. Die Chirurgin hielt nichts von einer Totaloperation, da in jedem Falle Krebszellen im Körper verbleiben würden und entnahm daher nur die Tumoren - einer so gross wie eine Orange.

Wenn der Kampf gegen den Krebs zu überwältigen droht

Ginny hielt Ausschau nach Alternativen, um Chemo, Bestrahlung und die Stammzelltherapie eventuell umgehen zu können. Sie fand jedoch nichts, das sie überzeugte und an das sie fest hätte glauben können. Also stimmte sie Chemo & Co. zu.

Sie kam prima durch die drei Monate Chemotherapie - sie hatte zum Erstaunen der Schwestern weder Durchfall noch litt sie an Übelkeit, hatte guten Appetit und ihre Blutwerte blieben normal. Sie glaubte, dass die Akupunktur und ihre Stressreduktionstherapie für diesen positiven Effekt verantwortlich waren.

Nach einer kurzen Pause begann die Stammzelltherapie. Zwischenzeitlich nahm sie sich eine Kasette auf - mit nur einem einzigen Lied darauf: "Don`t Worry Be Happy" von Bobby McFerrin und hörte es ununterbrochen, um ihre Stimmung oben zu halten.

Die Stammzelltransplantation ist ein sehr rigoreses und gefährliches Verfahren. Man entnahm Ginny hierbei zunächst Blut, um daraus später Stammzellen zu gewinnen und fror es ein. Dann verabreichte man ihr eine hochdosierte Chemotherapie - und zwar über jeweils acht Stunden an zwei Tagen.

Dadurch - so hofft man - sollen alle Krebszellen vernichtet werden. Da jedoch auch sämtliche Blutzellen und auch sämtliche Zellen der Darmschleimhaut durch diese Massnahme getötet werden, gibt man später Stammzellen aus dem eingefrorenen Blut in den Körper, damit sich daraus wieder neue Blutzellen bilden können. "Ein prima Plan", erzählt Ginny, "aber viele sterben während dieser Prozedur."

Auch Ginny wurde entsetzlich übel, zwei Mal fiel sie in Ohnmacht, konnte nicht mehr essen und bekam endloses Nasen- und Darmbluten. "Aber ich lachte die ganze Zeit. Es war so bizarr und so jenseits meiner bisherigen Erfahrungen als gesunder Mensch, dass ich mich mit dem Geschehen nicht identifizieren konnte."

Am neunten Tag nach der Chemotherapie bekam Ginny Fieber, denn ihre Leukozytenwerte waren sehr niedrig (unter 50). Sie hatte kein Immunsystem, und jeder noch so winzige Keim hätte sie umbringen können. Also wurde sie auf die Isolierstation der Klinik verlegt.

Die Ärzte sagten ihr, sie müsse 1,5 bis 2 Monate hier bleiben. Denn so lange würde es dauern, bis sich wieder ein einigermaßen funktionierendes Immunsystem aufgebaut haben würde.

Ginny durfte natürlich keinen Besuch empfangen, da jeder Bakterien oder andere Keime auf die Isolierstation gebracht und damit Ginnys Leben gefährdet hätte. Sie war somit die ganze Zeit allein.

Wenn ein Wunder geschieht

An einem Abend um 22 Uhr, alles war still, ging sie in das kleine Badezimmer. Sie schaute in den Spiegel und sah etwas, das erstaunliche Ähnlichkeit mit Tweety, dem Comic-Kanarienvogel hatte. "Ich hatte zum zweiten Mal all mein Haar verloren, wog 12 Pfund zu wenig, war blass wie ein Gespenst und meine Augen lagen in tiefen dunklen Höhlen. In diesem Moment geschah ein Wunder!

Ich sah mich im Alter von zwei Monaten. Meine Mutter war nicht in der Lage, mich bedingungslos zu lieben. Sie behandelte mich schlecht und warf mich nicht selten einfach nur hin, anstatt mich liebevoll ins Bettchen zu legen.

Was geschieht mit der Angst eines solchen Kindes? Wohin geht die Angst? Bleibt sie in den Zellen des kleinen Menschen? Und verharrt dort, bis eines Tages jemand kommt, der ihm die so dringend benötigte Liebe schenkt? Ich glaube, dass dies der wirkliche Grund meiner Krankheit war. Denn niemand würde mich mehr so lieben, wie es eine Mutter hätte tun müssen. Doch, einer schon! Ich selbst. Und so schenkte ich mir in diesem Augenblick all die Liebe, nach der sich die kleine Ginny einst gesehnt hatte. Ich fühlte plötzlich ein so tiefes Mitgefühl für meinen geschundenen Körper. Tränen liefen meine Wangen hinab, als ich mich in die Badewanne legte und mich dort ganz sanft und liebevoll badete, ganz so, wie eine Mutter ihr Kind badet. Mit dem warmen Badeschwamm strich ich mit so viel Liebe und Mitgefühl über meine Haut. Jede Berührung war voller Lebensfreude und schenkte neue Lebensenergie.

Anschliessend fühlte ich mich leichter und sehr glücklich. Ich ging zu Bett und sagte zum Universum:

"Ich weiss, ich werde dies hier durchstehen, und wenn ich es überstanden habe, werde ich anderen helfen, gesund zu werden. Es gibt so viele Menschen, die durch Krebstherapien leiden. Ich möchte ihnen helfen. Das ist der Sinn meines Lebens und er wird sich erfüllen!"

Am Morgen wachte ich energiegeladener und glücklich auf. Ich tanzte durch den kleinen Raum und sang "Don't Worry Be Happy". Die Schwester kam wie jeden Morgen, um mir Blut abzunehmen. Kurz darauf erschien ein Arzt, um die neuen Werte mit den gestrigen zu vergleichen. Er warf die Hände in den Himmel und rief "WAS?". Sämtliche Schwestern eilten herbei und lauschten ihm: "Gestern lag der Wert ihrer weissen Blutzellen bei 600, heute sind es 13.000. Wie kann das sein?" Noch nie habe man so eine schnelle Entwicklung erlebt. Am nächsten Tag lag der Wert bei 22.000 und ich wurde nach Hause geschickt.

Statt der prophezeiten 1,5 bis 2 Monate war ich somit nur 4 Tage auf der Station."

Wenn Selbstheilung durch Gedanken und mentale Kraft geschieht

Was zeigen uns alle diese Geschichten? Sie zeigen, dass Heilung auf vielen unterschiedlichen Wegen geschehen kann, dass jeder selbst entscheidet, wie der persönliche Weg aussehen soll und sie zeigen, dass die Selbstheilungskräfte besonders dann aktiviert werden und Heilung besonders dann geschieht,

- wenn Menschen unerschütterlich glauben
- wenn Menschen ihre Einstellung, ihre Gedanken, ihre Sichtweisen und daraufhin ihr Leben ändern
- wenn Menschen Liebe schenken – anderen oder sich selbst.

Sie zeigen also, dass mentale Kraft heilen kann und eine wichtige Komponente einer jeden Therapie darstellt – ob ganzheitlich oder nicht. Diese mentale Kraft können Sie jederzeit für sich selbst nutzen. Sie benötigen dafür weder die Hilfe noch das Einverständnis Ihres Arztes. Sie müssen nicht einmal darüber reden. Wichtig ist nur, dass Sie um diese Kraft wissen. Denn sie steckt in jedem von uns und wartet nur darauf, gebraucht zu werden!

Weitere Erfahrungsberichte zu Selbstheilungen finden Sie hier:

- [Brustkrebs: Erfahrungsbericht einer Selbstheilung](#)
- [Selbstheilung von chronisch lymphatischer Leukämie](#)
- [Selbstheilung vom Hodgkin Lymphom](#)
- [Erfahrungsbericht: Mit Karottensaft gegen Krebs](#)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/selbstheilung-durch-gedanken-ia.html>