



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Wie aktiviere ich meine Selbstheilungskräfte?

Fast alle Menschen wollen gesund sein. Viele möchten auch etwas dafür tun. Manche fasten einmal im Jahr. Manche gehen wandern. Andere treiben Sport, machen Sauna, Yoga oder Fitnessstraining. Einige leben vegetarisch oder essen weniger Fleisch als früher, hören auf zu rauchen, essen weniger Süßigkeiten usw.

Viele haben sich schon auf den Weg gemacht, ihre Gesundheit zu verbessern. Und bei manchen sieht man auch, dass ihre Bemühungen Erfolg gehabt haben. Sie sehen jünger aus als der Durchschnitt ihrer Altersgruppe. Sie sind weniger krank. Sie sind leistungsfähiger. Sie nehmen keine oder nur wenige Medikamente. Sie bevorzugen naturheilkundliche Behandlungen und setzen homöopathische Medikamente ein. Zur Zeit sind z. B. Schüsslersalze groß in Mode. Und ständig werden in fast allen Zeitungen Versprechungen für eine bessere Gesundheit veröffentlicht, wobei es angeblich ganz einfach ist: Man muss nur das oder die entsprechenden Produkte kaufen oder die jeweilige Methode anwenden. Dann ist man bald „pumpergesund“.

Leider ist es in der Praxis nicht ganz so einfach. Alle angepriesenen Präparate und Methoden wirken, wenn überhaupt, dann nur bei einigen Menschen und auch bei denen oft nur geringfügig. Dabei gibt es allerdings immer wieder Ausnahmen. Diese werden dann als „Aushängeschilder“ in der Werbung aufgeführt. Die Werbung ist also im Allgemeinen wahr. Aber es wird viel zu viel versprochen.

Woran soll man sich nun halten?

Es gibt eine Vielzahl von Gesundheitsbüchern, in denen auch Konzepte angeboten werden, die unsere Selbstheilungskräfte so weit anregen können, dass wir damit zeitlebens weitgehend gesund bleiben. Es stellt sich die Frage, ob die Verfasser dieser Bücher auch gesund geblieben sind. Denn sie haben sich sicherlich auch an ihre eigenen Methoden gehalten. Von einigen dieser sog. „Gesundheitsapostel“ weiß ich, dass sie nicht besonders alt geworden sind. Demnach war ihr Gesundheitskonzept auch nicht vollständig. Es gibt aber genug Menschen, die beweisen, dass man seine Selbstheilungskräfte soweit anregen kann, dass man zeitlebens, auch im Alter gesund und leistungsfähig sein und bleiben kann. Man muss nur alles richtig machen.



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Folgende Beispiele möchte ich in diesem Zusammenhang anführen:

Ein Freund von mir, Verleger meiner Bücher, war früher recht häufig krank. Vor ca. 15 Jahren fing er an, regelmäßig zu meditieren. Seitdem ist er mit 78 Jahren völlig gesund, geht zu keinem Arzt mehr und hat keinerlei Beschwerden. Dabei arbeitet er jeden Tag, weil er viel zu tun hat. Arbeit und Meditation ist seine Methode (im Benediktinerorden heißt es „ora et labora“, bete und arbeite). Mein Freund hat das fast perfekt umgesetzt.

Der Arzt Nobuo Shioya hat in seinem Buch „Der Jungbrunnen des Dr. Shioya“ beschrieben, wie er alt geworden ist. Mit 105 Jahren war er noch gesund. Mit 108 Jahren ist er gestorben. Seine Methoden waren Tiefenatmung und Autosuggestion. Er hat mit seinen Büchern und seinen Methoden schon Tausenden von Menschen geholfen.

Ich selbst habe seit über 45 Jahren keinen Tag meiner Arbeit wegen Krankheit versäumt. Bis auf ein halbjähriges Intermezzo von Juli 2012 bis Januar 2013 mit einem akuten Gelenkrheumatismus bin ich auch nie krank gewesen, hatte keine Grippe, keine Herzattacke oder Gelenkprobleme. Die letzten schulmedizinischen Medikamente habe ich als junger Assistenzarzt vor 45 Jahren genommen. Meine Widerstandsfähigkeit gegen Erkältungskrankheiten begann vor über 40 Jahren damit, dass ich mit autogenem Training eine beginnende Grippe beseitigen konnte. Ich habe mir in einer Entspannung, die ca. zwei Stunden gedauert hat, kurzfristig einen strahlend blauen Himmel vorstellen können. In dem Moment, in dem mir dieses Vorstellungsbild gelungen war, wusste ich, dass die Grippegefahr beseitigt war. Dieses Problem ist bei mir insgesamt drei Jahre lang aufgetaucht. Seitdem bin ich völlig unempfindlich gegenüber Erkältungskrankheiten. Natürlich lebe ich auch sonst relativ gesund, bin einigermaßen abgehärtet und treibe recht viel Ausdauersport. Meine Sicht der Gesundheitsgesetze habe ich in meinem Buch „Naturheilkunde für Jeden“ ausführlich dargestellt.

Von der 100-jährigen Bäuerin, die ich 30 Jahre lang betreut habe, habe ich in den Artikeln der Reform-Rundschau schon oft berichtet. Außer Nierenkoliken mit 70 Jahren, einer Unterarmfraktur mit 90 Jahren, sowie einer Operation am grauen Star, habe ich sie nur einmal krank erlebt: mit 97 Jahren hatte sie eine Lungenentzündung, die aber nach einigen Tagen Bettruhe und antibiotischer Behandlung schnell ausgeheilt war. Mit 100 Jahren konnte sie noch bei der Heuernte helfen. Ihr Lebensmotto war: immer arbeiten, immer fröhlich und zufrieden bleiben, nie etwas Negatives denken.

Kürzlich stieß ich aufgrund eines schweren Unglücksfalles in meiner Familie (Querschnittslähmung meiner jüngsten Tochter) wieder auf das Buch von Clemens Kuby: „Heilung – das Wunder in uns selbst“. Das Buch stand schon mindestens fünf Jahre in meinem Bücherregal. Ich hatte es aber nie gelesen. Clemens Kuby hatte im Alter von 34 Jahren ebenfalls eine komplette Querschnittslähmung erlitten und sich mithilfe einer sehr starken Aktivierung seiner Selbstheilungskräfte als einer von 30 000 Patienten selbst geheilt. Es ist eine unfassbare Leistung. Seitdem gibt Clemens Kuby auch Kurse, in denen er den Teilnehmern zeigt, wie sie Körper, Geist und Seele so aktivieren können, dass Heilungsprozesse in Gang gesetzt werden, auch wenn alle vorherigen ärztlichen und nicht-ärztlichen Versuche fehlgeschlagen sind (www.shp-akademie.eu).



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

In diesem Buch wird sehr anschaulich geschildert, wie man mit seinen eigenen Körperzellen sprechen kann. Man kann sie fragen, warum etwas weh tut. Man kann sie fragen, was man als betroffene Person selbst tun kann oder wie man seinen Körperzellen helfen kann. Wenn man respektvoll fragt, bekommt man auch aufrichtige Antworten. Natürlich ist dieses Denken für uns im Allgemeinen völlig fremd, für viele vielleicht sogar absurd. Aber es funktioniert.

Jede unserer Körperzellen ist ein eigenes Lebewesen mit einer hohen Intelligenz, das sich völlig uneigennützig in den Dienst des Gesamtorganismus stellt. Jede Zelle möchte ein Optimum an Harmonie in ihrem/unserem Körper bewirken. Deshalb laufen Heilungsprozesse oft so reibungslos ohne unser Zutun ab. Sie funktionieren aber noch viel besser, wenn wir mit unseren eigenen Zellen liebevoll sprechen und sie mit unseren geistigen Kräften unterstützen. Dadurch können viele der sog. „Wunderheilungen“ erklärt werden. In anderen Kulturkreisen sind sie allerdings oft selbstverständlich.

Ich erinnere in diesem Zusammenhang an das Buch „Traumfänger“ von Marlo Morgan. Darin schildert sie ihre dreimonatige Wanderung quer durch Australien mit einer Gruppe Aborigines. Sie wurde Zeugin der Heilung eines offenen Unterschenkelbruchs innerhalb einer Nacht. Da Marlo Morgan Ärztin ist, war sie sicherlich imstande, die gesamte Situation und auch die Heilung richtig zu beurteilen.

Auch in vielen anderen Berichten aus Asien, Afrika, Nord- und Südamerika werden gleichartige Heilungen berichtet. Viele Mediziner oder Schamanen sind darauf spezialisiert. Besonders bekannt sind Heiler auf den Philippinen oder in Brasilien und Peru. Und auch in Europa nimmt die Zahl der sog. Geistesheiler wieder zu. In England sind sie offiziell in Krankenhäusern zugelassen, wenn die übliche medizinische Behandlung nicht mehr wirkt. Und auch hier können plötzlich Heilungen auftreten, die als „Wunder“ gelten. Es sind aber wohl Heilungen durch den Geist.

Ich habe nach dem Unfall meiner Tochter die Zwiesprache mit ihren Zellen oft durchgeführt und habe viele Antworten erhalten. Es haben sich auch einige Dinge anscheinend dadurch bessern lassen. So bin ich felsenfest überzeugt, dass ich mit dieser geistigen Methode auf dem richtigen Weg zur Ausheilung der schweren Verletzung meiner Tochter bin. Wir rechnen also auch mit einer „Wunderheilung“, die wie jede Heilung ein Wunder ist, aber die auch bei einer solch schweren Verletzung nach klaren, reproduzierbaren Gesetzen abläuft.

Das Fazit aus den bisherigen Ausführungen

Wir unterliegen nicht nur körperlichen, materiellen, sondern besonders auch geistigen Gesetzen. Die geistigen Gesetze sind den materiellen Gesetzen übergeordnet. Sie sind bereits in vielen Schriften beschrieben, in der Bibel, im I Ging, in den Upanishaden, in den hermetischen Gesetzen des alten Ägyptens und sicherlich noch in vielen anderen. Die geistigen

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654 160 Fax +49 (0) 6654 1663 direktion@schloss-klinik.de dr-von-rosen.de



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Gesetze sind anscheinend unwandelbar. Wir können sie aber auf uns selbst anwenden und damit unseren Körper in die Lage versetzen, eine „Wunderheilung“ zuzulassen. Im Prinzip ist jede kleine Wundheilung bereits ein Wunder. Wir Menschen können sie bisher nicht nachvollziehen, genauso wenig wie wir einen echten Apfel herstellen können. Unsere Technik ist zwar faszinierend, aber gegenüber den natürlichen Abläufen außerordentlich stümperhaft.

Durch unsere Entwicklung, besonders im Abendland und danach in allen westlichen Nationen (Einfluss der Kirche?), haben wir es verlernt, diese geistigen Gesetze zur Heilung von Krankheiten einzusetzen. Jesus heilte durch Handauflegen und durch sein Wort. In der Bibel steht, dass wir alles, was Jesus tat, genauso nachmachen können. Aber wir glauben das nicht, weil uns frühzeitig eingeredet wurde, dass es nicht möglich sei. „Vor Gott ist kein Ding unmöglich“. Das haben wir oft genug gehört. Aber wir glauben es nicht. Denn nur durch das Gebet (Einssein mit Gott) gelingt es, diese Kräfte zu mobilisieren.

Darin liegt letztlich die unglaubliche Möglichkeit, seine eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Besonders das oben erwähnte Buch von Clemens Kuby war und ist dabei für mich eine fast unerschöpfliche Quelle an Information und Hinführung zu diesen in jedem Menschen vorhandenen Kräften. Wenn wir einmal die Erfahrung einer „Wunder“-Wirkung an uns selbst erlebt haben, wie ich vor rund 40 Jahren bei der Grippevermeidung, dann sind wir auch leicht zu überzeugen, dass diese geistigen Kräfte überall wirken können, auch bei uns selbst. Wir müssen sie nur zulassen und unsere Skepsis ablegen. Dann werden wir schnell ihre Wirkung spüren.