



Dienstag, 10. März 2020, 13:00 Uhr  
~12 Minuten Lesezeit

## Heilung von innen

Nur wenn wir es wagen, in uns auf die Suche zu gehen, kann eine dauerhafte Lösung unserer Probleme gelingen.

von Kerstin Chavent  
Foto: sun ok/Shutterstock.com

*Die Beschäftigung mit sich selbst, mit den eigenen Gefühlen, Gedanken, Träumen und Ängsten gilt oft als egoistische Nabelschau, als überflüssiger Zeitvertreib für Leute, die nichts Besseres zu tun haben. Das unsichtbar in uns Schwingende, das sich nicht einfangen lassen will, erscheint vielen befremdlich und macht auch Angst. Besser keine schlafenden Hunde wecken. Wer weiß, was man auslöst, wenn man sich damit beschäftigt. Doch wer sich nicht aufmacht, seine Innenwelt zu ergründen, geht nicht nur an etwas Wesentlichem vorbei. Er riskiert auch seine Gesundheit und sein Leben.*

**Seit ich vor acht Jahren die Diagnose Krebs bekam, gehört die** Beschäftigung mit meinem Innenleben zu meinem Alltag. Gesundheit, das weiß ich aus eigener Erfahrung, hängt grundlegend mit der inneren Einstellung zusammen. Was treibt mich an? Woher kommt meine Lebensenergie? Was animiert mich? Wo hakt es? Krankheit – das ist aus der traditionellen chinesischen und indischen Medizin bekannt, den ältesten Heilmethoden unserer Zivilisation – hat etwas mit blockierter Energie zu tun.

Etwas in uns ist abgetrennt und wird nicht mehr richtig versorgt. Wird die Verbindung wieder hergestellt, kann die Energie erneut fließen. Der Organismus gesundet. Dazu bedarf es keiner aggressiven Intervention. Der Körper hat eine eigene Intelligenz, die es ihm ermöglicht, Probleme auf seine Weise zu lösen. Das hat er in den Jahrmillionen seiner Entwicklung gelernt. Von ganz alleine heilt die Wunde, wenn der Splitter gezogen ist, wir sie gereinigt haben und ihr Ruhe und Zeit geben, sich wieder zu schließen.

Gewalt, Stress, Angst und das Gefühl von Ohnmacht behindern diesen Prozess. Sanftheit, Liebe und Vertrauen hingegen helfen, jede Art von Verletzung und Schmerz zu überwinden – sei er körperlich, psychisch oder seelisch, individuell oder kollektiv. Isoliertes wird wieder mit dem Ganzen verbunden, die Energie ist wieder in Fluss und es stellt sich ein neues Gleichgewicht ein. Unsere Aufgabe ist es, die bestmöglichen Bedingungen dafür zu schaffen und die natürlichen Selbstheilungskräfte zu unterstützen.

## **Heilender Glaube**

Ein Organismus – ein Körper, eine Beziehung, eine Gesellschaft, der gesamte Planet – kann gesunden, wenn Dunkles durchleuchtet und Abgespaltenes integriert wird. Damit sich dieser Heilprozess in

Gang setzen kann, ist die entsprechende geistige Haltung ausschlaggebend.

***Zunächst einmal muss ich anerkennen, dass ich ein Problem habe. Tue ich das nicht, verschlimmert es sich noch. Denn was ich mir nicht ins Bewusstsein rufe, wirkt unterschwellig. Mir bleibt dann nur, ohnmächtig zuzusehen, was mit mir passiert.***

Wenn es mir gelingt zu akzeptieren, dass mich da gerade etwas unangenehm berührt, brauche ich das Vertrauen, dass es eine Lösung für mein Problem gibt. Wenn ich davon überzeugt bin, dass sowieso Hopfen und Malz verloren sind, dann kann ich mich gleich hinlegen und auf das Ende warten. Mein Glaube entscheidet darüber, wie sich eine Sache weiterentwickelt. In der Medizin ist der Placebo-Effekt inzwischen so gut erforscht, dass kein Zweifel daran besteht, dass eine Behandlung bis zu 50 Prozent davon abhängt, ob der Patient an seine Wirkung glaubt oder nicht. Ebenso verhält es sich mit allem, was uns im Leben auf die Probe stellt.

Es ist nicht von der Hand zu weisen: Unser Geist schafft Realitäten. Wer das heute noch anzweifelt, der kann sich mit denen unterhalten, die behaupten, die Erde sei eine Scheibe. Er hat nicht verstanden, was in den verschiedenen spirituellen Strömungen unseres Planeten seit Jahrtausenden offensichtlich ist und in der Physik seit nunmehr über hundert Jahren beobachtet und bestätigt wird: Das, was wir um uns herum als Materie wahrnehmen, ist Information, verdichtete Energie. Was wir erleben, entspringt unserer Vorstellung.

## **Die Grenzen des Denkens**

Mancher macht es sich nun ganz einfach und schickt seine Wünsche ans Universum. Das ist in Mode, seit wir vom Gesetz der

Anziehung gehört haben. Seit sich herumgesprochen hat, dass es möglich sein soll, sich seinen Traumpartner, Erfolg im Beruf und ein gut gefülltes Bankkonto herbeidenken zu können, häufen sich die Wunschlisten. Erfüllt werden sie meistens nicht. Denn es reicht nicht aus, sich ein glückliches Leben zu bestellen, egal, wie weit man in der Hierarchie nach oben geht. Es gehört mehr dazu, unsere Vorstellungen Realität werden zu lassen.

Es gibt keine Zaubermethode, die uns glücklich macht. Niemand – kein Vater, keine Mutter, kein Lehrer, kein Partner, kein Verkäufer, kein Politiker, kein Arzt, kein Therapeut, kein Heiler, kein Geistlicher, kein Guru, kein Schutzengel, nicht einmal der liebe Gott – kann das in uns hineintun, was wir brauchen, um zu heilen. Nur wir selbst können die Heilung aus uns heraus schöpfen. So erfahre ich es immer wieder. Andere können uns begleiten, Hilfestellung geben, den Splitter ziehen, die Wunde reinigen, uns Tee bringen – alles andere liegt bei uns und an unserer Bereitschaft, das Heilende an uns heranzulassen.

## Hinein in die Einsamkeit

Diese Pille ist nicht leicht zu schlucken, denn sie bringt uns in Kontakt mit dem, was wir am meisten fürchten: die Einsamkeit. Alles wird erträglich, die schlimmste Krankheit, das blutigste Schlachtfeld, das dunkelste Verlies, wenn wir sie nicht allein erleben müssen. Wir sind Gemeinschaftswesen und brauchen die anderen wie die Luft zum Atmen. Das loszulassen, was nicht wir sind, ist, als würde dem Ertrinkenden der Strohhalm entzogen. Es gibt niemanden, der uns vom Ufer die rettende Hand reicht. Wir müssen ganz alleine durch den dunklen Tunnel hindurch.

***Die Entscheidung, zum Wesentlichen in uns vorzudringen, ist, wie zum Sterben bereit zu sein. Es ist die Überwindung der Angst, in die Tiefen des***

## ***Universums hineinzurufen – „Ist da jemand?“ – und keine Antwort zu hören außer dem eigenen Echo.***

Hier bin nur ich. Niemand kann mir abnehmen, was ich hier zu tun habe. Hier gibt es keinen Angestellten, der die Arbeit an meiner Stelle macht; keinen Spezialisten, der mir eine Behandlung verschreibt; niemanden, der mir eine Lösung verkauft; keine Versicherung, kein Vermögen, keine Partner, die mir helfen können.

Kein Wunder, dass die meisten von uns sich schwer damit tun, diesen Schritt zu gehen. Lieber gar nicht erst hinsehen. Besser auf diejenigen hören, die uns erzählen, dass es so etwas wie eine Seele gar nicht geben kann und dass Esoterik – also Innenschau – nichts als Humbug ist. Am besten so weitermachen wie bisher und andere machen lassen. Hat ja bislang auch geklappt. Wird schon irgendwie gut gehen. Morgen ist schließlich auch noch ein Tag, und da wird irgendjemandem schon irgendwas einfallen, wie wir unsere Probleme gelöst bekommen.

Doch so sehr wir uns auch ablenken, so sehr wir auch so tun, als sei alles irgendwie schon in Ordnung so und ganz normal – morgen stehen wir ganz bestimmt vor dem gleichen Problem. Nur größer. Die Dinge, denen wir uns nicht stellen, haben die ärgerliche Angewohnheit, heimlich zu wachsen. Sie fallen uns dann nicht mehr nur als Dachziegel auf den Kopf, sondern lassen das ganze Haus zusammenbrechen.

## **Wie im Innen so im Außen**

Das passiert gerade. Dem Blindesten muss heute auffallen, dass etwas nicht stimmt, und dass es vielleicht irgendwas mit ihm selbst zu tun hat. Wenn um uns herum eine ganze Zivilisation zusammenbricht, dann geht das von jedem Einzelnen von uns aus.

Das Denken, Fühlen, Fürchten, Wünschen des Individuums nährt das Kollektiv. Alle zusammen haben wir das vor Augen, was wir uns gemeinsam vorstellen.

Das ist die schlechte Nachricht. Die gute: Wir können das ändern. Nicht, indem wir uns von dem Geschehen abwenden und uns vorstellen, dass sich das schon wieder einrenken wird, sondern indem wir in unser Inneres hineinschauen und die Zusammenhänge erkennen zwischen der Gewalt und der Zerstörung draußen und drinnen.

***Wie kann ich um mich herum einen blühenden Garten errichten, wenn in mir die Wüste ist? Wie soll es außen hell werden, wenn innen Dunkelheit herrscht?***

Wir können uns drehen und wenden, wie wir wollen, wir können weiter unserem Reptiliengehirn gehorchen und fliehen, angreifen oder uns totstellen – der Moment ist gekommen, in dem es kein Entrinnen mehr gibt: Wir müssen hinein in dieses Innen. Ob früher oder später – kein Weg führt daran vorbei. Wir müssen uns mit unserer Einsamkeit und unserer Angst konfrontieren. Wir müssen da durch. Nur wenn wir das tun, können wir entdecken, was wirklich in uns steckt und über welches Potenzial wir tatsächlich verfügen.

## **Verleumdet und diskriminiert**

Natürlich wird versucht, das zu verhindern. Gefährlich seien Menschen, die die Innenschau wagen. Denn sie sind eine Gefahr für ein System, das Blindheit braucht. Neue Worte werden erfunden: Rechtesoterik. Sie ist verschwörungsideologisch und antisemitisch, also das Schlimmste, was man heute sein kann. Was mit Antisemitismus tatsächlich gemeint ist, spielt keine Rolle. Daran wird nicht gerührt. Hierüber spricht man nicht. Er ist wie eine

Freikarte, ein Joker, den man zieht, um jemanden mit dem Schlimmsten zu belasten, was in unserer kollektiven Vorstellung existiert.

Mit diesem Vorwurf wird jede spirituelle Bewegung, die uns vom rechten Weg abbringen könnte, diskreditiert und verteufelt. Es fehlen nur noch die Scheiterhaufen. Die Beschäftigung mit sich selbst wird akzeptiert und gefördert, wenn es darum geht, effektiver zu arbeiten, sich ohne Murren ausbeuten zu lassen und Produkte sowie Dienstleistungen zu konsumieren. Doch diejenigen, die sich dafür einsetzen, dass die Menschen sich auf die Suche nach dem machen, was wirklich in ihnen steckt, werden ausgegrenzt, lächerlich und mundtot gemacht.

Wo kämen wir auch hin, wenn wir plötzlich anfangen, wieder mit unseren Gefühlen in Kontakt zu treten? Wenn wir das Verklebte auflösen und das Verschüttete befreien würden? Wenn wir in uns hineinspüren würden und merken, was hier gerade passiert? Wenn wir uns nicht mehr manipulieren ließen, um das tun, was man uns tagein, tagaus eintrichtert? Wenn wir unsere Angst überwinden würden und uns für das engagieren, was für uns Sinn macht? Wenn wir die Quelle in uns finden würden, wenn sozusagen das Fass überlaufen würde und wir von dem Gebrauch machen, was in uns steckt?

## **Grenzenlose Möglichkeiten**

„Das 21. Jahrhundert“ – so schrieb der französische Politiker und Philosoph André Malraux – „wird spirituell, oder es wird nicht“. Entweder wir finden den Zugang zum Wesentlichen in uns, oder wir verschwinden. Wenn wir weiterhin unserer Seele verkaufen, wird es uns nicht mehr lange geben. Wenn wir nicht begreifen, dass die Heilung aller unserer Probleme aus uns herauskommt – seien sie

physisch oder psychisch, individuell oder kollektiv –, können wir und das lebendige Ökosystem, dessen Teil wir sind, nicht gesunden.

Auch wenn immer wieder versucht wird, uns das auszureden: Wir sind verdichteter Geist, verkörpertes Bewusstsein – keine seelenlosen Hüllen, die sich während des kurzen Aufflammens ihrer Existenz darüber hinwegtrösten müssen, dass von ihnen nichts als ein Häufchen Staub übrig bleibt. Denn diese Vorstellung ist es ja, die uns dazu treibt, den Planeten in Schutt und Asche zu legen. Wenn uns schon die Unsterblichkeit vergönnt ist, dann soll auch alles andere mit uns zugrunde gehen.

***Eingesperrt in den Körper wehrt sich das Ego verzweifelt gegen die Erkenntnis, dass es nicht allmächtig ist und vergehen wird. Das Ego hat nur in unseren Köpfen etwas zu sagen. Unablässig plappert es da vor sich hin und versucht, uns vom Wesentlichen abzulenken und von seiner Wichtigkeit zu überzeugen.***

Es weiß ja, dass es kleiner wird, je weniger Aufmerksamkeit es bekommt. Das Ego fürchtet seinen eigenen Tod und redet uns ein, dass mit ihm auch für uns alles vorbei sein wird. Die Seele hingegen weiß, dass sie nicht an den Körper gebunden und frei ist, ihren Weg weiter fortzusetzen.

Was mich betrifft, so geht es mir deutlich besser in der Gesellschaft meiner Seele als in der meines Egos. Wo das Ego streitet, kämpft und mit den Füßen stampft, wo es vor Angst aus dem Häuschen ist, da bleibt die Seele ganz ruhig. Sie lässt sich nicht verwirren. Sie kennt ihren Weg, und sie weiß, wo es nach Hause geht.

In Verbundenheit mit meiner Seele habe ich Hoffnung und Vertrauen. Mit ihr muss ich keine Wunschlisten schreiben, denn ich spüre, dass alles da ist, was ich für mein Glück brauche. Ich muss mein Heil nicht erkaufen, erpressen oder ergaunern, sondern kann



es aus mir heraus schöpfen. Ich weiß, dass ich letztlich nicht alleine bin, sondern unauflöslich verbunden mit einem lebendigen Ganzen.

Meine Seele macht mir Mut, den Teil in mir sterben zu lassen, den ich für mein Wohlbefinden nicht brauche. Denn mit ihr bin ich, wie Khalil Gibran schreibt, nicht in meinem Körper eingeschlossen und an Haus und Feld gebunden: „Das, was wir sind, wohnt hinter dem Berg und treibt mit dem Wind.“

---

□

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

□

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

**Hier können Sie das Buch bestellen:** als **Taschenbuch**

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

oder **E-Book** (<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).

---

**Stimmen zum Buch:**

„Ich möchte allen Menschen raten, mutig zu sein, und sich nicht durch Angst erdrücken zu lassen. Wer mutig ist kann freudig und gewaltlos seinen Weg gehen. Das ist bestimmt nicht immer einfach. Aber Mut öffnet Türen, die sonst verschlossen bleiben. Die in diesem Buch abgedruckten Texte zeigen, wie wichtig Mut im 21. Jahrhundert ist.“

Dr. Daniele Ganser, Friedensforscher

*„Das ist ein ganz besonders Buch, denn mit jedem seiner vielfältigen Beiträge werden Sie eingeladen, ermutigt und inspiriert, sich mit all jenen zu verbinden, die künftig nicht mehr gegeneinander, sondern miteinander leben wollen.“*

Dr. Gerald Hüther, Sachbuchautor und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung

*„In einer Zeit, in der regressive Kräfte sehr von den Verunsicherungen in unserer Gesellschaft profitieren, brauchen wir Mutmacher mit einem langen Atem. Menschen, die uns mit Fakten und Bildern speisen, die uns an unser eigenes Potential für Veränderung und Glück erinnern. Danke Rubikon! Für dieses Buch und für eure gesamte Arbeit.“*

Veit Lindau, Autor und Bewusstseinsforscher

*„Dieses einzigartige Buch macht großen Mut zur Veränderung. Es verwandelt Verzweiflung in Hoffnung, Wut in Liebe und ist ein kraftgebender Kompass durch schwere Zeiten. Für mich eines der wertvollsten Bücher der letzten Jahre.“*

Jens Lehrich, Autor und Comedian

*„Nur Mut!‘ ist ein Buch, das den Leser dazu auffordert, sich selbst zu ermächtigen. Wer sich im aufrechten Gang den Problemen dieses Planeten entgegenstellt, macht sich zwar angreifbar, kann von sich aber behaupten, in der Stunde der Bewährung seine eigene Angst besiegt zu haben. Ohne solche Menschen hat unsere Spezies keine Zukunft. Die Belohnung für gelebten Mut ist ein Leben, in dem die Angst nur noch eine untergeordnete Rolle spielt.“*

Ken Jebsen, investigativer Journalist

*„Nur, wenn wir uns selbst und unsere Gefühle erkennen, wenn wir unser Unbewusstes bewusst machen und aus dem kollektiven Stockholm-Syndrom, auf das man uns von Kindertagen an festgelegt und zu dem man uns erzogen hat, aussteigen, können wir wirkliche*

*Liebe, vor allem aber unsere tägliche Unterdrückung erkennen. Dann können wir aus dem inneren wie äußeren Gefängnis aussteigen und unser eigenes Leben leben, in dem wir zu fühlen beginnen, was gut und ungut, was richtig und gelogen, was Liebe und was Ausbeutung und Unterdrückung ist. Wider den Gehorsam! Die Wahrheit schlummert in jedem von uns.“*

Jens Wernicke, Autor und Publizist

---



**Kerstin Chavent** ist Autorin und Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Auf Deutsch erschienen sind bisher „Die Waffen niederlegen“, „Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist“, „Krankheit heilt“ und „Was wachsen will muss Schalen abwerfen“. Es war ihre Erfahrung mit Krebs, die sie zum Schreiben brachte. Ihre Themen sind der Umgang mit Krankheit, die Sensibilisierung für das schöpferische Potential und das erwachende Bewusstsein in einer Welt im Wandel. Mehr Informationen in ihrem Blog „**Bewusst: Sein im Wandel**“ (<https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International)** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.