

Exzerpte aus  
**Der Schlüssel zur Selbstbefreiung**  
von  
**Christiane Beerlandt**

ISBN 9789075849417 – ©2007 Beerlandt Publications, Nazareth, Belgien

Alle Rechte vorbehalten. Aus dieser Ausgabe darf nichts ohne die zuvor schriftlich erhaltene Zustimmung des Verlags vervielfältigt, in einen automatisierten Datenbestand gespeichert und/oder in jeglicher Form bzw. auf irgendeine Art und Weise veröffentlicht werden, sei es elektronisch, mechanisch, über Fotokopien, Aufnahmen bzw. auf jede andere Art und Weise.

---

**ABSZESS**

(siehe auch After-, Kiefer-, Leber-, Zahnabszess)

---

Zusammengeballte Energie innerhalb einer beschränkenden Struktur: Energie, die durch frustrierte Gefühle und Gedanken produziert wird. Du traust dich nicht, oder *kannst* deine positiven Energien nicht frei fließen lassen. Im Gegenteil: Du entwickelst häufig Wut oder Rachegefühle anderen gegenüber.

Du zeigst dich nach außen hin steif oder verkrampt, während du deine innere, kreative Energie nicht weich fließen zu lassen wagst. Unsicher in Bezug auf dich selbst, unterdrückst du natürliche Aggression, und infolgedessen wirst du auf einmal zu weit gehen oder nach den Sternen greifen wollen. Zu schnell am Gipfel angelangt, würdest du dich lediglich davor fürchten, herunterzufallen. Baue kein Leben auf, das darauf begründet ist, gegen deine eigenen Unsicherheiten oder durchstandenen Erniedrigungen zu arbeiten.

*Lasse deine eigenen Frustrationen nicht an anderen aus, auch nicht stillschweigend.*

*Warum hinderst du dich am eigenen Durchbruch? Ein Durchbruch, der auf Selbstvertrauen basiert! Lasse dir freien Lauf, öffne dich, befreie dich. Mache den Weg, den*

*du begehen möchtest, systematisch frei, und gehe weiter! Projektiere nicht auf andere. Du selbst bist die Ursache deiner Erfahrungen. Trete aus dem Kreis deiner düsteren Gedanken ins Licht der Freude! Aktive Selbstwerdung.*

---

**ACHILLESSEHNE**

**Probleme, Entzündung (siehe auch Sehnen, allgemein; Füße und Entzündung, allgemein)**

---

Innerlich fühlst du dich zu leer: Wer *bin* ich eigentlich? Manchmal fühlst du dich wie ein Maulesel, der dafür da ist, die Lasten anderer zu tragen. Ich bin „nur“ ein...

Du verlierst zu viel Aufmerksamkeit für Nebensächlichkeiten anstatt für das wirklich Wichtige. Lebst du zu viel nach außen gerichtet, oberflächlich, zu sehr auf eine materialistische Gesellschaft, auf Leistung fixiert? So stellst du dir schlussendlich schwerwiegende Fragen in Bezug auf den Inhalt deines *wahren* Selbst. Möglicherweise zeigst du dich in einer bestimmten Funktion selbstsicher, aber wo stecken die Werte in dir, die *nicht* an eine bestimmte Zeit oder einen Ort gebunden sind, mit anderen Worten, deine *echten* Sicherheiten? Im Grunde hat ein Mensch lediglich *eine* Schwachstelle, wodurch er jegliche Immunität verlieren würde: wenn er

den Kontakt zu seinem kraftvollen, göttlichen Selbst verliert. Infolge dieses Leere-Gefühls müsstest du dich jetzt trauen, *scharf* und aggressiv aufzutreten! Erkennst du dich selbst nicht vollständig an, so werden andere dich auch nur zum Teil wertschätzen (weil du dies oder jenes...). Folglich fühlst du dich manchmal benutzt und unzureichend geschätzt, verletzt. Selbstzweifel: Du meinst für andere „verletzbar“ zu sein.

*Erfahre und durchlebe deine Totalität. Traue dich, deine eigenen Gefühle und deine Meinung zu äußern, respektiere dich selbst. Frustriere dich nicht. Entschlossene Selbstsicherheit führt zu gesunder Aktivität und Kreativität. Zweifle nicht an deinen tiefsten Kräften und lebe aus deinem Selbst heraus. Erdung! Halte dich nicht zu viel an Details auf. Lebe nicht auf äußere Selbstbestätigung hin, forciere dich nicht; sei stets deiner Natur, deinem Gefühl treu. Stehe fest und autonom, selbstsicher und immun auf eigenen Füßen! Verbanne falsche Werte. Sei weich zu dir.*

---

## ALKOHOL- ABHÄNGIGKEIT

---

*Mangel an wahrer Liebe: Diese musst du dir selbst geben! Du erlebst dich selbst als machtlos, abhängig, frustriert, wertlos, unfähig oder minderwertig. Du rangierst dich selbst aus, wie ein verschlissenes Tuch. Du wirst mit der Überzeugung geboren, nicht der Liebe ‚wert‘ zu sein, mit der Folge, dass du eine Umwelt anzuziehen vermagst, in der du wenig Verständnis oder echte Liebe zu deiner Person erfahren wirst.*

Du siehst nicht den wirklichen *Sinn* deines Lebens; du würdest dich am liebsten in einer Beziehung oder im Alkohol verlieren. Mangel an *Selbstwertschätzung*: Du fühlst dich zu schwach, um dein Leben auf deinen persönlichen Behauptungen, deiner spezifischen Art entsprechend, aufbauen zu können; du *lebst nicht wirklich aus deinem*

*Kern, aus deinem Gefühl heraus.* Im Gegenteil, du lebst zu stark nach den Normen deiner Eltern, deiner Umwelt, der Gesellschaft; du *wirst* dir selbst *fremd*, deine Gefühle werden dir *fremd*. Du versuchst dennoch den Erwartungen anderer zu genügen, aber auf diese Weise begehst du Verrat an dir selbst; das kann nicht so weitergehen, denn du bist DU. Niemand braucht den Normen eines anderen zu entsprechen, niemand ist mehr oder weniger wert als ein anderer. Du machst dir den Wert deines einzigartigen Seins zu wenig bewusst; in extremer *Selbstunterdrückung* ertränkst du dein Selbst. Gefühle der *Frustration* verschlimmern sich dadurch noch mehr. Du hast das Gefühl, nicht unabhängig existieren zu können, weil du nicht an den Wert deines einzigartigen Seins glaubst. Möglicherweise empfindest du enormen Respekt vor Menschen, die es auf sozialem oder intellektuellem Gebiet weit gebracht haben; unterdessen nimmst du deine Möglichkeiten nicht wahr. Dein Ich möchte endlich als autonomes, selbständiges Wesen anerkannt werden! Lüge dir nicht länger *Ohnmacht* vor: Du selbst musst dir die Liebe, das Verständnis, das Vertrauen, die Aufmerksamkeit geben; *du* bist dein Vater und deine Mutter. Dein Ich schreit nach Anerkennung und Liebe: Gib sie dir. (*Macht*drang und Aggression sind lediglich eine Folge von Ohnmacht und Selbst-Unterdrückung.) Nicht der Alkohol als solcher ist dein Problem, sondern die Selbst-Verneinung, die dem zugrunde liegt. Sei nicht hart und aburteilend dir selbst gegenüber. Du musst nicht damit „aufhören“, die Köstlichkeiten des Lebens zu genießen, du darfst einen Leckerbissen und ein Gläschen genießen: Wenn du die wahre Ursache (diesen Selbstverstoß) löst, dann wird die *übersteigerte* Lust auf Alkohol verschwinden. Du brauchst dich selbst nicht zu bestrafen, indem du jede Freude aus deinem Leben streichst. Traue dich, das Angenehme zu *genießen*, ohne dabei jedoch vor dir selbst zu *fliehen*! Die Liebe und Wertschätzung dir selbst gegenüber, werden es dir ermöglichen, das Leben zu genießen, ohne dass das Trinken noch eine ‚Sucht‘ sein wird. Es kann von Nutzen sein, eine Zeit lang gar

keinen Alkohol zu trinken, während du an der ‚Ursache‘ und Lösung deiner Sucht arbeitest. Alkoholiker sind häufig sensible Menschen, die gerade wegen ihrer Empfindsamkeit dazu in der Lage sind, nicht nur ihre rationalen Qualitäten, sondern vor allem *die* Gebiete in sich selbst zu erkunden, die zu wahrer Weisheit führen: Intuition, Kreativität, Phantasie, künstlerisches Handeln usw. ... Weder Würde noch Weisheit finden sich in einem Diplom oder in einer äußerlichen Machtfunktion wieder. Oft handelt es sich hierbei um Menschen, die sich selbst in einer Gesellschaft, in der sie sich nicht zu Hause fühlen, immer fremder geworden sind. Sie erkennen jedoch nicht, dass das Problem nicht bei ihnen, sondern in der Gesellschaft begründet liegt! Eine Gesellschaft, in der Menschen sich von ihrem intuitiven Selbst, ihrem Gefühl entfernen, in der man Werten, wie materiellen Besitztümern, äußerlichen Leistungen..., übertrieben viel Bedeutung beimisst. Es ist richtig, dass ‚Sucht‘ lediglich eine Zwischenphase ist, weil der Alkoholiker *unbewusst um ein weiteres und reicheres Gebiet in sich selbst weiß*, weil er weiß, dass die Lösung in ihm selbst liegt: der Übergang von sich-nichtig-in-der-Welt-fühlen zu dem Bewusstsein des einzigartigen-Wertes von sich selbst, losgelöst von den anderen. *Entdecke deinen Reichtum*. Du brauchst zu allererst dich selbst: *Laufe nicht länger vor dir weg*. Bist du ‚anders‘? Erlebe dann dein Anderssein. Jeder Mensch hat die Pflicht, auf seine einzigartige Natur zu hören. *Traue dich, auf dein Gefühl, auf deine Intuition zu vertrauen*, und klammere dich nicht an beschränkende, rationale Strukturen oder an eingepaukte Regeln, denen du meinst entsprechen zu müssen. Lasse dein wirkliches Wesen jetzt durchkommen. *Blockiere nicht länger deine Gefühle. Lebe dich aus, so wie Du bist, als Vollständiger Mensch. Verstecke dich nicht. Versuche nicht, die Erwartungen der Gesellschaft, der anderen zu erfüllen*. Erkenne dein inneres Königtum an; missachte deine einzigartig menschlichen Fähigkeiten nicht, wodurch du, mit deiner sensiblen Art, dem Kern des wahren Lebens vielleicht viel näher bist, als diejenigen, die augenscheinlich ein perfektes, aber innerlich steriles, Leben führen. Erlebe dich als „voll“,

dann brauchst du dich nicht länger zu „füllen“. Erkenne dein Wertvollsein an, und lasse dich von keiner Regel daran hindern, du selbst zu sein: Es gibt nur *ein* Lebensgesetz, und das heißt Liebe. Wenn du endlich *dich selbst liebst*, wirst du auch dazu in der Lage sein, wirkliche Freude mit anderen zu erleben.

\* \* \*

Du fühlst dich nach gar nichts; du fühlst dich für dumm verkauft. Als ob man mit dir ein Spielchen treiben würde: „Du bist kein Kind, ja! Was denken die eigentlich?“, so wehrst du dich. Aber das hat mit dem Zweifel an deinem *echten* Selbst-Wert, mit deiner *Selbst-Erniedrigung*, mit deiner Wut auf das Leben zu tun. Als ob man dich fragen würde, als Erwachsener mit Ringen zu spielen: „Du bist doch eigentlich *mehr* als das, nicht! Du kannst doch wohl mehr, oder!“, so denkst du für dich... „aber unterdessen zweifelst du daran, wer du eigentlich wirklich bist“. Die Sinnlosigkeit bestimmter Dinge: „Warum muss ich das denn machen?“ *Du hast keine Lust mehr darauf. Du hast die Nase voll*; du willst nicht mehr; du würdest dir lieber das Genick brechen, als weiterhin bestimmten Dingen Beachtung zu schenken oder so wie früher weiterzumachen. Du hängst deine alte Kutte an den Nagel; es reicht. Keiner soll dich auch nur irgendetwas fragen. Das war’s! Du schließt dich ein, du verschließt dich. Ein Entfliehen vor jeder weiteren Entwicklung. Aus Wut. Möglicherweise auf die anderen, auf die ganze Welt: Im Grunde ist dies lediglich eine Folge der Wut auf dich selbst, weil du dich selbst nicht ‚in Dankbarkeit‘ so sein lässt, wie du bist... und möglicherweise erwartet hattest, dass die Außenwelt dich darin bestätigen würde. *Du hast dich selbst ANZUERKENNEN, in Würde; du hast dich selbst zu lieben, dem Leben gegenüber zu öffnen...*, erst dann kannst du angenehme Dinge erleben, *dann* steht und fällt dein Leben nicht mehr mit dem, wie sich die Außenwelt dir gegenüber verhält. Erkenne *selbst* deinen Wert, deinen Inhalt, dein Sinnvollsein an..., losgelöst von etwas oder jemandem außerhalb von dir! Fordere nicht, erwarte nichts vom Leben, auch nicht von anderen..., sondern baue *selbst* dein Leben auf, in Liebe und Zufriedenheit um dein

Sein als ICH! Ein *anderer* braucht dich nicht aufzubauen, braucht dich nicht für gut zu befinden: Lasse *sie* los, ergreife nicht, begehre keine Zustimmung, keine Anerkennung von anderen: ERKENNE DICH SELBST AN!

*Du bist doch nicht „davon abhängig“, was andere über dich zu sagen haben? Du willst doch nicht „mit Gewalt“, dass andere dich auf diese oder jene Weise sehen oder behandeln sollten? Wenn doch, dann kannst du in die ‚Gewalt‘ von Alkohol geraten. Lasse diese Erwartungen los, löse deine Forderungen, deine unbewusste Machtergreifung..., die allerdings die Folge des Urzweifels an dir selbst..., an deinem Wert, sind.*

*Liebe, Selbst-Anerkennung, Sanftheit und Offenheit, Glaube an dich selbst und ein Loslassen anderer..., das brauchst du. Offene Kommunikation und Dankbarkeit um dein Sein als ‚Ich‘. Empfänglichkeit für das Gute, das Schöne... deiner selbst, wie auch der anderen.*

Nach der Überzeugung lebend, dass du am Ende bist, dass du dich ohnehin nicht mehr retten kannst, suchst du dein Heil möglicherweise in einem Nichts außerhalb von dir, in dem ein oder anderen Gott oder Abgott, im ‚Geist‘ oder in was auch immer, in den geistreichen Getränken. In jedem Fall entfliehst du der Realität, denn dieser bist du nicht mehr gewachsen; du willst nichts mehr damit zu tun haben. „Schweige und lasse mich in Ruhe.“ Nicht mehr sehen wollen..., ein in sich selbst Einsperren; ein bockig-wütendes dich dem Leben, den anderen Verschließen. Keine wirkliche Kommunikation wollen. Wütend auf das Leben, wütend auf dich selbst. Du findest, dass es alles keinen Sinn mehr hat: Findest du dich selbst so wenig sinnvoll? Glaubst du nicht mehr an die Pracht des Lebens? Dennoch erwartet es dich noch!

*Sieh hin, was dich wirklich bedrückt, laufe nicht davor weg, flüchte nicht.* Spiele nicht den Vogel Strauß, sondern sieh genau auf das ‚Warum‘ der Dinge. Nichts geschieht einfach so, nichts ist einfach so in deinem Leben passiert; du hast es selbst unbewusst zu dir geholt. Mit welchen negativen Überzeugungen

in Bezug auf dich selbst und das Leben läufst du umher? Situationen sind eine Folge dessen! Zwänge dich nicht bockig und wütend in eine Art abweisendes Larvenstadium. Zeige deine Hände und *gib*... dem Leben, *gib* dir selbst, *gib* den anderen. Lasse *dein Herz* auftauen, komme zu Liebe, zu Linderung. *Verschließe dich dem Leben nicht so wuterfüllt. Sage nicht länger bockighart ‚nein‘.* Öffne dich, mache dich für das auf, was das Leben dir wohl zu bieten hat. Lasse das Alte los. Weigere dich nicht, weiterzumachen, dich zu entwickeln, weg von deinem alten Stadium. *Öffne dich* der Erneuerung, neuen Einsichten..., dem Reichtum in dir selbst, wahrer Liebe, die in dir wohnt. Gestehe dir selbst zu, glücklich zu werden, auch wenn du es niemals wirklich gewesen bist. Öffne dich, und es wird dir gegeben werden: Denn du selbst rufst es alles hervor. Also, verschließe dich nicht dem Schönen, das sich in dir entfalten möchte!

*Empfänglichkeit, Offenheit, Versöhnung, Friede, Liebe, in erster Linie zu dir selbst, aber auch zu anderen... Glaube an deine Pracht, sei nicht wütend auf das Leben..., es möchte dir so viel geben. Öffne deine Hände, gib mit deinem Herzen. Bereichere dich selbst; erwarte nichts von anderen, sondern mache den Anfang, indem du dich öffnest, sprichst, gibst..., und du wirst mit deinem Herzen in Verbindung kommen. Mache dann einen Schritt..., in Entwicklung. Weigere dich nicht...*

Transformiere! Lasse dich offen, aufrichtig, ehrlich und großartig geboren werden. Komme zu Dankbarkeit um dein Sein; löse jede Wut, jede Abgeschlossenheit in dir selbst, und gib dem Leben in dir jetzt jede Chance. Nur so kannst du ein *wirklich* glücklicher Mensch werden. *Nicht mehr die Flucht ergreifen, sondern eine offene Konfrontation suchen; mit dir selbst, mit anderen. Gib dir diese Chance. Sprich mit anderen über das Leben, deine Gefühle, deinen Widerstand, deine Entwicklung...* und sperre dich nicht länger in einen leeren Sarg, der nirgendwohin führt. Öffne für dich selbst die Türen zum *echten* Leben..., nur DU kannst dies für dich tun, und du verdienst es. Dankbarkeit und Zufriedenheit um dein ICH, dein einzigartiges Sein, deinen Inhalt...! Nicht die *anderen* müssen dich

anerkennen: DU SELBST hast dies zu tun. *Nicht die anderen sind die Ursache deines Problems: Schaue tief in dich selbst, und lasse dein Herz sich entfalten, lasse deine Gefühle sich manifestieren, und verstecke dich nicht länger, entpuppe dich, und komme zu einem ehrlichen Dialog mit anderen. Entdecke die Glückseligkeit der Selbst-Werdung... ÖFFNE deine Arme... für das Leben! Schließe dich nicht länger in ein allem entfliehendes Larvenstadium ein, du, Königsschmetterling im Werden..., hebe jetzt jeden Widerstand hiergegen auf! Gib mit einem Herzen, lasse die Liebe in dich strömen, und teile es mit anderen... Nichts ist herrlicher als das, auch wenn du es noch nicht erkennst. Lasse alles los, verberge nicht, ergreife nicht; gib dir selbst, den anderen mit einem großzügigen Herzen, und du wirst sehen...*

*Lies auch ausführlich in dem Buch „Das Füllhorn - Psychologische Symbolsprache der Nahrungsmittel“ über die psychologische Symbolik verschiedener Sorten alkoholischer Getränke nach. („Das Füllhorn“ wird in die deutsche Sprache übersetzt werden.)*

---

## ALPTRÄUME TRÄUME

---

Du suchst unbewusst nach Rettung für deine Ängste: in deinen Träumen. Auf einem viel niedrigeren Bewusstseinsniveau als im wachen Zustand werden intensiv-tiefe Gefühle nicht länger von deiner bewussten und geistigen Aufmerksamkeit kontrolliert oder beherrscht werden.

Probleme, die im Traum eine symbolische oder klare Akzentuierung bekommen, weisen dich daraufhin, was dich im Wachzustand unbewusst oder bewusst beschäftigt. Die am stärksten verdrängten Gegebenheiten, die am tiefsten gehenden Gefühlsprobleme, dort, wo du im Grunde genommen nicht mehr weiter weißt, gerade darauf werden die Scheinwerfer gerichtet. Dein tiefstes Selbst sehnt sich nach Wachstum und Bereicherung, sucht nach

Lösungen für Probleme: Ein Traum ist die Übertragung, vielfach die symbolische Übersetzung dessen, womit du dich in deinem tiefsten Selbst beschäftigst. Eine Verarbeitung von Angst kann zu einem Alptraum führen, vor allem dann, wenn du im täglichen Leben nicht wirklich bewusst nach einer Lösung dafür suchst, sondern eher davor flüchtest. Ein Traum bietet folglich unverarbeiteten Spannungen und Emotionen ein Ventil.

Flüchtet man aus einer harten, verletzenden Welt, voller Schmerzen, Ängste und Trauer, in den Schlaf, so wird ein Alptraum die Ursache dieser Flucht wiedergeben.

Man kann, indem man in diesen Spiegel guckt, bestimmte Probleme besser begreifen, dadurch dass man die Traumsprache und ihre Symbolik versteht.

Wir müssen das alles jedoch von einem weiteren und heilsameren Standpunkt aus betrachten.

*Bewusste Konfrontation hier-und-jetzt mit dir selbst, ein bewusstes Öffnen für deine Gefühlswelt, im WACHZUSTAND, wird für die Dinge eine realistische Lösung bieten, wovor du auf der Flucht bist, so dass du zu Ruhe und in Harmonie mit dir selbst kommst. Dann werden deine Träume lediglich anschauliche Geschichten sein, wie eine symbolische Wiedergabe für eine gesunde, geistige Weiterentwicklung. Bist du mit deinem Bewusstsein im Wachzustand voller Freude auf das Leben gerichtet, und entlarvst du deine Probleme, deine Ängste und den Tod mit einer positiven Einstellung, ohne noch davor auf der Flucht zu sein, so werden auch deine Träume friedlich sein. Dann kannst du Träume in dein bewusstes „Programm“ einschalten, so kannst du beispielsweise abends vor dem Einschlafen eine Frage an dein tiefstes Selbst stellen, um, wenn du aufwachst, über die Traumsprache die Antwort zu ,erkennen‘.*

Eine andere Phase, zu der wir uns hinentwickeln können, ist die, *nicht* mehr in einen solchen Traumzustand zu verfallen, worauf wir mit unserem Bewussten Ich keinen Zugriff mehr haben. Ein *bewusstes* Präsent-

Bleiben in deinem Schlaf, wenn auch auf einer anderen Welle.

Du ruhst sehr tief, du entspannst dich vollkommen, du behältst jedoch weiterhin die Kontrolle über deine Träume.

Du entscheidest und bestimmst selbst, welche Wege du im Traum einschlägst oder ausprobierst; du lässt die Zügel los, oder du steigst ab; dich deiner Träume bemächtigen und sie, innerhalb deines Entwicklungsprozesses auf Erden, in den Dienst schöner Absichten stellen.

Über den Schlaf und die Träume gleiten Menschen in einen Zustand ab, der sie an die Phase(n) erinnert, wo sie physisch tot waren: Eine Ur-Angst davor, nicht mehr bewusst hier-und-jetzt auf Erden leben zu können, führt zuweilen zu einer Angst vor Schlaf und Traum.

*Deshalb: Je intensiver wir hier-und-jetzt leben, je intensiver wir irdische Freude, sinnliche Präsenz genießen, und je weniger wir in Tagträumen leben, uns jedoch sehr stark vom Tod abgrenzen, und je nachdrücklicher wir unser Selbstbewusstsein entwickeln..., umso mehr werden wir nicht nur zum Meister über unsere Existenz werden, sondern wir demaskieren hierbei auch den physischen Tod, wie auch die Vergangenheit. Selbstbewusst unsere Wirklichkeit gestalten, das Leben anerkennen und mit dem Tod, mit den unbewussten Zuständen, auf die wir mit unserem Bewussten Ich keinen Zugriff haben, Schluss machen. Bewusstwerdung über die Grenzen von Schlaf oder physischen Tod hinweg: Dann gibt es keinen Tod mehr, keine Angst, keinen Alptraum. Allein ein Leben in Freude, Tag und Nacht.*

---

## DAS HERZ

---

### Psychologische Übereinstimmung

Links und rechts, das Weibliche und Männliche innerhalb einer ausgewogenen

Struktur im Gleichgewicht gehalten; es hat in der Mitte die Funktion eines Kanals, um Lebensenergien durchströmen zu lassen. Empfangen und weitergeben im Licht des ‚Seins‘.

*Ein Durchlassen von Energien, ein dich Öffnen für das, was durchkommen und durchfließen möchte, in deinem und über deinen Körper, auch in deinem Kopf, ohne es deshalb auch nur auf irgendeine Weise festzulegen oder festzuhalten. Ein unaufhörliches Passieren-Lassen, ein Durchfließen-Lassen von Lebenssauerstoff innerhalb der stabilen Basis-Struktur deines Wesens, unerschütterlich und stark.*

*Du vertraust dich dir selbst, der immerzu strömenden Lebensenergie in dir an; du hältst nichts fest, du hältst das Leben nicht zurück, du blockierst nicht mit Widerstand, mit Gedanken, mit Begierden. Du empfängst und gibst weiter, in absoluter Hingabe an das Leben: Diese Dynamik wird folglich auch an keiner Stelle abgebremst.*

Du lässt dich auf dem linken und rechten Bein gleich stark nieder, das Rückgrat stabil in der Mitte aufgerichtet, dich in deinem Kopf mit deinem höheren Bewusstsein für alle möglichen Kräfte, Energien und Lebenswinde, die durch dich hindurchströmen möchten, öffnend. Du fixierst nicht mit deinem Denken, im Gegenteil, es ist vielmehr ein Zustand des Nicht-Denkens, alles mit dem Kopf loszulassen, eher ein Sein-Lassen, ein Passieren-Lassen, ein tief-ruhiges Erleben – in Hingabe – deines ‚Seins‘. Nichts wird hier festgehalten oder festgelegt. Ein Alles-Sein-Lassen, dich selbst sein zu lassen, zuzulassen, dass alles, was das Leben dir zu bieten hat, in seiner Essenz in dich eintritt und dich schlichtweg durchquert oder beseelt. Dies spendet ein übermächtiges Ruhe-Gefühl, Entspannung. Gerade weil du dich stark in deiner einzigartigen Struktur niedergelassen hast, kannst du es dir erlauben, alles loszulassen, Energien dein Wesen durchspülen zu lassen und ein herrliches Gefühl der Entspannung zu erwirken. Im Öffnen, im Loslassen aller Dinge, im Aufmachen deiner selbst wie von einem selig lauen Lebenswind umhegt zu werden. Absolute Herrlichkeit,

indem du durchlässt und dich ohne weiteres ‚sein‘ lässt.

Ein bereitwilliges ‚Ja‘-Sagen, in Dienstbarkeit, zu dem, was sich in dir als wirklich rein und schön offenbaren möchte; *ein flexibles Neigen des Kopfes, um sich biegsam für das wirklich reine Gold, das in deinen Körper hineinströmen möchte, zu öffnen.* Sich nicht dem Prachtvollen des Lebens zu widersetzen, das dich befruchten möchte. *Kein Widerstand, kein Starrsinn, keine Blockade beziehungsweise Boykott dessen, was das Leben dir offenbaren möchte, sei es von innen heraus oder von außen.* Es versteht sich von selbst, dass du dich gar nicht für das Negative zu öffnen brauchst, das in dich eindringen möchte. Aber dieses Organ sagt: *Stimme dich auf das allerhöchste Gefühl in dir ab, ein Zusammenwirken von Herz und Bewusstsein, ein höheres Wissen und Fühlen, so dass nur das Schöne in dich eintreten kann. Glaube daran, vertraue dich dem Allerhöchsten in dir an, so dass das Gotteslicht, das in dir steckt, dich befruchten kann und nur das Reinste aus der Außenwelt dich aufsuchen oder dir beegnen kann.*

### **Erkrankungen, allgemein**

Du verschließt dich, „hart“, abweisend, auch den schönsten, liebevollen Durchfluss nicht zulassend. Gefühle und Lebensenergien dürfen weder eintreten, noch dürfen sie nach außen ein Ventil finden. Keine offene, spontane, flüssige Kommunikation mit anderen, kein Durchfluss. Du machst dich zu. Du öffnest dich auch gar nicht mehr für die Energie, die von der Lebensquelle aus deinen Körper durchspülen und nähren möchte, ebenso wenig öffnest du dich für angenehme Kontakte, Information von außen oder für was auch immer. „Zu. Ein für allemal zu!“ sagst du. Harte Gefühle, harte Gedanken, angespannte Strukturen, eine Verweigerung, vielleicht eine Wut, nichts darf noch hinein – nichts darf hinausströmen, ein Festbinden deiner selbst, du bist dem Leben gegenüber nicht offen-flexibel. Du weigerst dich, noch länger zu schlucken; du findest, dass zu viel auf dich zugekommen ist, dass du jetzt eine Grenze ziehen musst, und du spuckst das Zuviel sozusagen wieder aus.

„Stopp“, sagst du. Und auf die Weise würdest du das Kind mit dem Bade ausspeien. Es ist wichtig, darin ein Gleichgewicht zu finden, es einerseits aus der Außenwelt, in Kommunikation mit anderen, durchkommen zu lassen, und andererseits „stopp“ zu sagen (zu dem, was zu viel ist), in Ehrlichkeit zu dir, aber... dich dennoch immer und ewig für das zu öffnen, was sich aus deiner tiefsten Gefühlsquelle und deinem inneren Wahrheitskern zu erkennen geben möchte und dich etwas spüren lassen möchte: also für diesen Lebenswind. Sage niemals ‚nein‘ dazu. Lasse diese tiefen, warmen Lebenskräfte nur aus deinem Inneren heraus eintreten; lasse es zu einer herrlichen Durchspülung deines Lebenskörpers werden, und genieße es. Komme mit dir in Berührung, warm und innig verschmolzen, und sage nicht ‚nein‘ zu dir, zu diesem liebevollen Lebenswind in dir. Hole dich hinein, ganz und gar in deinen Körper, und erlebe ohne Umschweife die Entspannung des seligen Seins als ICH.

Es würde schief laufen, wenn du dich wirklich hart und feste einschließen solltest, wie ein hart gekochtes Ei in seiner Schale. Blockiere dich also nicht, sondern brich auf, und lasse einfach durchströmen, lasse dich leben; lasse zu, dass Lebensenergie dein Wesen vollkommen durchströmt, lege keine Dynamik lahm, indem du an etwas festhältst, indem du die Tür zuziehst, wo das Leben einziehen und dich beseelen möchte.

Fühle dich nicht frustriert, du steckst voller Lebenskräfte, stimme dich darauf ab, klammere dich nicht - in einem Minderwertigkeitsgefühl und im Zweifel an deinem eigenen Können und deiner Güte - an Dinge oder Menschen; klammere dich nicht an „falsche Werte“, weil du deinen eigentlichen Lebenswert als ICH verkennt.

*Frustrationen durchbrechen, indem du zulässt, dass du bist, wer du bist, wie du bist, nicht meinen, „leisten zu müssen, ein Image hochhalten oder bestimmten Erwartungen entsprechen zu müssen...“ In liebevolle, sanfte Kommunikation zu dir selbst treten und demzufolge auch zu anderen. Sperre dich nicht hinter ein frustriertes Schutzschild festgehaltener Energien und festgelegter*

*Gefühle. Traue dich, so zu sein, wie du bist, wie du es wirklich fühlst. Vertraue dich dem Leben an..., dem echten Selbst, das du bist... Sei du selbst, von innen heraus; verschließe dich nicht knallhart-, „männlich“, sondern öffne dich vollkommen, um diese „weiblichen“ Energien in deinem Wesen zuzulassen. Du bist überhaupt nicht weich oder schwach, wenn du zulässt, durchlässt, wenn du dich in Hingabe an das Leben in dir öffnest: Das macht gerade deine Kraft aus; dass diese Empfänglichkeit, dieses Durchströmen-Lassen von Energie in dir mit einem urstarken Niederlassen auf deinen eigenen Grundfesten, einem stabilen Rückgrat, mit deinem Knochengerüst im Gleichgewicht, einhergehen darf. Lasse zu, gestehe zu: nicht das Unechte, nicht das Falsche, nicht die Scheinwerte, sondern alles, was für ‚Leben‘ steht. Das verschafft dir ein herrlich entspanntes, glückliches Gefühl...*

Lies hierzu auch den Text: \*Blut, Herz und Blutgefäße, psychologische Übereinstimmung

---

## APHTEN

---

Aus Angst vor der Reaktion anderer, aus Angst, deine Sicherheit zu verlieren, sagst du nicht, was du willst, bist du nicht so, wie du gerne wärest. Du äußerst dich nicht vollständig so, wie du gerne wolltest. Aggressive Gedanken, Trauer, Nervosität; du brauchst dringend innere Ruhe. „Ich kann nicht mehr“, du kannst es nicht mehr hören, du hältst dir die Ohren zu, es macht dich wütend. Du bist äußerst empfindlich, mit plötzlichen, nervösen Ausfällen, die du unmittelbar unterdrückst. Du fasst bestimmte Tatsachen zu schwerwiegend auf, weil du den Kontakt zu deiner tiefsten Quelle verloren hast. Dein tiefstes, inneres Selbst hat keine Angst, ist voller Vertrauen, aber du stimmst dich nicht darauf ab. Im Gegenteil, du hast Angst vor deinen persönlichen, unbewussten Gefühlen, sie kommen dir zuweilen bedrohlich vor. Du lässt diesen intuitiven Fluss folglich auch nicht durchströmen, so dass du lediglich ängstlich deine Rolle an der Außenseite spielst. Manchmal hast du sogar das Gefühl, tief in dir

schlecht zu sein oder etwas Schlechtes getan zu haben: Schuldgefühle. Innerer Konflikt: Einerseits viel angestaute Energie, viele Wünsche und ein Drang zur Selbstmanifestierung; andererseits vertraust du deinem tiefsten Selbst nicht und blockierst ein weiches Durchströmen von Energien nach außen hin. Verschwiegene Kritik und Vorwürfe anderen gegenüber können hiervon die Folge sein.

*Keine Energie-Verschwendung, auch keine Zeit vergeuden: Anpacken! Vertraue deiner Natur, deiner Flexibilität, deiner Intuition. Die Weisheit steckt in dir. Gleich was du aus der Vergangenheit auf dem Kerbholz hast: Beginne JETZT ein neues Leben und mache dich selbst wahr. ‚Schuld‘ existiert nicht, Unwissenheit und Evolution wohl. Deine Kritik an anderen ist vielfach Selbstprojektion; schau in dich hinein. Fühle dich sicher in dir selbst, vertrete dein wahres Selbst! Relativiere, sehe das Leben als einen Prozess des Wachsens an, und gib deinem Ich jede Chance. Gehe aus dir heraus!*

---

## TENDINITIS UND TENDOVAGINITIS

**Sehnenentzündung und  
Sehnenscheidenentzündung**

---

Voller Energien würdest du, energetisch aufgeladen, auf dein Pferd springen, um im schnellen Trab in den Kampf zu ziehen. Vollblutkräfte treiben dich voran; möglicherweise spannst du dich an, bewegst du dich (buchstäblich und/oder bildlich) in rasanter Fahrt. Eine Menge von brodelnden Energien möchte genutzt werden, sehnt sich nach einer freien Öffnung deiner Atemwege, auf dass du frei und stark innerhalb einer *wirklichen* Entwicklung handeln und weitergehen darfst..., nicht in einem *Aufgehen* in deiner Arbeit beziehungsweise in deinem Ehrgeiz! Zuweilen etwas verwegen, mit einem Helm auf dem Kopf, aber du hast nicht wirklich im Visier, wohin du reitest, gehst oder rennst; *zu viel auf diesen einen Punkt außerhalb von dir gerichtet, nicht länger in dir*

*als Ganzheit präsent.* Dein Geist und dein Körper werden vollständig davon in Besitz genommen, was du „anstrebst“; *Muskeln und Sehnen spannen sich an, um „ein Ziel“ AUSSERHALB VON DIR zu erreichen.* Du willst und du wirst! Auch wenn du dich forcieren musst! Animalische, instinktiv angetriebene Kräfte suchen ihren Weg und dienen nur diesem einen Ziel..., was eine Verarmung deiner selbst als Mensch bedeutet. Streberdrang. *Mit verbundenen Augen,* ohne nachzudenken, von deinem Ziel *begeistert,* von dem „Pokal“, der Zielgeraden oder dem Endpunkt, den du erreichen möchtest. Wie mit einem Rammskopf voller Ideen, möglicherweise mit Wahnvorstellungen, Begierden oder angestrebten Zielen, hältst du dich nicht im Zaum; wie ein rot-wilder Zentaur rast du weiter, ohne dich noch nach irgendwem oder irgendetwas umzusehen. Möglicherweise geht dabei einiges zu Bruch; alles muss vor deinem Ehrgeiz, deinem Ziel weichen. Hart und eifrig-begierig, zu viel Feuer. Das Ziel, das du anstrebst, nimmt den Platz des „DU“ als Mensch ein. Du bist sozusagen auf *einen* Punkt FIXIERT und dafür muss alles andere Platz machen. Wie ein instinktiv durchgehendes Tier machst du dich zuweilen auf den Weg, bis dein Kopf-und-deine-Adern rot angeschwollen sind, bis du von deinem Pferd stürzt, um zu erkennen: *„Was übergehe ich mich eigentlich die ganze Zeit? Was ist eigentlich mein Leben? Bin ich ein wildes Tier oder ein Mensch? Wonach bin ich auf der Jagd: mit Leidenschaft und Habsucht, voller Begierde und Ehrgeiz, auf Talentjagd oder voller Ambitionen, „der/die Erste“ oder „Beste“ sein zu wollen?“*

Die Lösung liegt in einer Rückkehr zu dir selbst, darin, „Halt!“ zu rufen, dein Pferd (oder welchen „Gegenstand“ auch immer, den du benutzt, um dein Ziel zu erreichen: ein Musikinstrument, Computer, Sportzubehör) in den Stall zu bringen und tief in dich zu gehen. Wie sehr verstümmelst, erniedrigst du dich... zu einem kleinen Partikel dessen, wer du als Mensch in seiner Ganzheit *wirklich* bist. Du verleugnest den weiten Raum, die echten Schätze deiner selbst, um dich Leidenschaft, Genussdrang und Übereifer hinzugeben und die Erfüllung außerhalb von dir zu suchen. Höre auf damit; setze dich in Ruhe hin, und

trinke eine Tasse Tee oder Kaffee<sup>1</sup>: So mache es dir doch etwas leichter, lasse es etwas ruhiger angehen. Du brauchst nicht so zu „hetzen“, zu rennen und anzustreben, außerhalb von dir zu suchen, begierig und unruhig im „Haben Wollen oder Bemächtigen“ (eines Endergebnisses z.B.).

*Du findest alles tief IN dir. Lasse los! Komme zu dir nach Hause, und genieße das echte Leben in einem ruhigeren Tempo. Laufe nichts hinterher, versuche nichts zu „erreichen“..., sondern lebe im wunderbaren JETZT-Moment. Eine temperamentvolle Jagd ist ein Surrogat für das echt-dynamische Leben, das sich breiter in dir manifestieren möchte. Also: Lasse das „Haben- oder Erreichen-Wollen“ los, und komme in dein „Sein“: Das ist der Weg des Lebens.*

*Forciere nicht länger, begehre nicht mehr, laufe nichts außerhalb von dir hinterher. Suche das Ziel im Leben selbst, in deinem Lebenden Selbst, im Sein deines ICHS, und empfinde wahre Freude daran. Folge dir, bleibe bei dir, laufe nicht länger Dingen außerhalb von dir nach, übergehe dich nicht, hetze dich nicht so auf. In deiner eigenen Dynamik leben, Minute für Minute, ohne das Endziel bereits vor Augen zu haben: Das ist gesund. Dann gehst du weich mit dir mit, mit der Natur, mit dem Leben.*

*So spanne dich nicht länger so hart und rot brennend an, um den Zielpunkt zu erreichen, sondern lasse los, lasse ziehen. Das Leben ist kein Wettstreit, keine Zwangsjacke, sondern ein offener Raum, in dem du du selbst sein darfst, zu jedem Zeitpunkt des Tages.*

*In der Natur deines Körpers bleiben, mit deinen Beinen, deinen Füßen-auf-dem-Boden im Hier-und-Jetzt-Moment.*

*Lasse jetzt alles los, setze dich hin, komme zu dir, genieße dich im ewigen Jetzt. Hetze dich nicht mit der Peitsche auf. Du hast Zeit genug... und nichts muss sein. Du machst deinen Wert nicht davon abhängig, was du „hast“ oder erreicht hast: Denn das hat nichts mit echtem Wert zu tun. Breche mit der Welt des Scheins. Ziehe das rote Tierfell von dir, und trete als Mensch an, stark, ruhig, dynamisch, klar. Als liebevoller Hirte für dich selbst, nicht länger als eisenharter Tyrann.*

<sup>1</sup> Lies über die Symbolik von Tee und Kaffee in *Das Füllhorn - Psychologische Symbolsprache der Nahrungsmittel* nach. Das Füllhorn wird ins Deutsche übersetzt werden.

---

## CHOLESTERIN, ERHÖHTER WERT

---

Deine natürliche Aggression wird unterdrückt; ein Festhalten an Idealen, Traumbildern, aber du kommst nicht *wirklich* zu Aktion in deinem Leben! Ja, du machst *viel*, aber nur um ‚gut zu wirken‘ oder um etwas zu leisten, einen Pokal oder Wettbewerb zu gewinnen, oder du mimst den Clown, um anderen zu gefallen. Du projektierst deine tieferen Sehnsüchte und Träume in die Zukunft..., du schränkst dein Leben ein, ja, du steckst sogar den Kopf in den Sand: Du baust nicht wirklich vom Hier-und-Jetzt aus. Ach, es wird schon irgendwann kommen, das Glück. Unterdessen treibst du weiter in ein zu beschränktes Leben. Du glaubst an ein Hufeisen oder an einen Heiligen, aber du nutzt nicht deine eigenen schöpferischen Möglichkeiten. Du hältst Trauer aus der Vergangenheit fest, folgst brav den dir durch Systeme oder Religionen auferlegten Regeln, negierst hingegen das spontane, frohe Kind in dir! Du bist so ernst in deinem Herzen, obwohl das Leben *ein* freudvoller Strom ist, aber du weigerst dich, dieses fröhliche Herz zu spüren; du machst dir selbst fortwährend die Hölle heiß (was habe ich heute falsch gemacht?), du vergisst zu genießen; solange nur alles an der Oberfläche gut und schön aussieht; du schnürst dich vollkommen ein, um dem Urteil der anderen zu genügen..., du *lebst* nicht wirklich, bist deiner tiefen, natürlichen, spontanen Art untreu. Du hast einfach Angst, wirklich Freude zu erleben, dich diesem endlosen Lebensstrom zu übergeben, vielleicht weil du letztendlich ohnehin stirbst? Sich lieber langsam vom Leben verabschieden mit der Aussicht auf den Tod? So nimmst du dir selbst *jede* Freude.

*Verwirkliche jetzt deine eigenen Träume! Befreiung, Auferstehung! Niemand stirbt, wenn er dies nicht möchte. Komme in Bewegung, und nutze alle deine Möglichkeiten. Lasse zu, dass Freude, aus Dankbarkeit um das Leben, deine Adern freimacht. Lasse die Vergangenheit hinter dir, und gehe weiter: Baue dir selbst dein Schloss, lasse das Leben*

*nicht an dir vorüberziehen. Vollkommene Übergabe an dich selbst, komme in ehrlicher Offenheit aus deinem Schneckenhäuschen heraus, anstatt eine soziale Rolle zu spielen. Sei in all deinen Facetten DU SELBST! Das Kind in dir ist wahrhaftig König: Folge diesem einfachen Herzen, diesen intuitiven, natürlichen Kräften. Verstecke dich nicht aus Trauer oder dunklen Gedanken. Werde Herr deines Lebens, und spiele das Lebensspiel im Großen, nimm deinen ganzen Raum ein...*

Cholesterin ‚zu hoch‘ oder ‚zu niedrig‘: eine sehr relative Gegebenheit. Was für den einen Menschen perfekt ist, wäre beispielsweise für den anderen zu hoch oder umgekehrt.

---

## DIE GALLENBLASE

---

### Psychologische Übereinstimmung

Leber und Galle spielen eine Rolle im Stoffwechselprozess; die Galle führt, nach dem Abbau in der Leber, Stoffe in den Darmtrakt ab. Ebenso wie die Galle ihre Aufgabe im Ausscheiden von Abfallstoffen erfüllt, so kann man im psychischen Spiegel dessen Folgendes sehen: „das Reinigen, Abführen von giftigen Erfahrungen und Emotionen, das Ausscheiden von Negativität; ein freies Verarbeiten und Durchströmen von Energien und Emotionen“. Bitterer Schmerz und Trauer werden verarbeitet und vorwärts geschoben, losgelassen und in der Erde begraben. Im positiven Sinne symbolisiert die Galle unser Vermögen zu aktiver Verarbeitung von Erfahrungen, Emotionen und Sehnsüchten, auf kraftvolle, energische Weise. Dich trauen, dich offen und ohne Selbsteinschränkung zu vertreten und deine Talente zu verwirklichen, nachdem du Hindernisse oder Gefühlsblockaden eliminiert hast, wie z.B.: Unsicherheit „ich traue mich nicht...“, Angst, dich nicht trauen, deine Gefühle mit anderen auszutauschen, Passivität, Verslossenheit deiner selbst...

Aktion – Erdverbundenheit – emotionale Dynamik – spontane, gesunde Aggression, „machen“ – Gefühle ausgelassen ausleben – in Liebe mit anderen kommunizieren – im Bewusstsein deines Selbstwertes deine Talente manifestieren – ein Loslassen von selbstvernichtenden Gefühlen und selbstvergiftenden Erinnerungen.

### **Erkrankungen, allgemein**

Machtlose Wut, vielfach nicht geäußert.

Fühlst du dich so belastet, mit einem Berg von Trauer, dass du dich nur noch an einem abgelegenen Ort verstecken möchtest? Verletzt, ohnmächtig und schwarzseherisch: Es brodeln in deinem Innersten. Trauer und Wut machen dich hart.

Lebst du frustriert, traust du dich nicht, dich so zu zeigen, wie du bist, mit Minderwertigkeitsgefühlen, aus Angst, von deinen Nächsten verspottet zu werden? Du würdest deine Gefühle gerne bis zum Äußersten ausleben, deine Kräfte mit einer Menge von aufgespeicherten Energien hinausschleudern wollen, du würdest gerne „machen“, aber du bleibst in deinem Schneckenhaus oder in deiner passiven Situation, du rührst dich nicht... Du erlebst dich selbst voller Unvermögen, dich zu verwirklichen und dich über alle negativen Emotionen zu erheben; dadurch wirst du immer frustrierter. Es macht dich rasend aggressiv, aber auch diese machtlose Wut äuserst du nicht. Vielleicht verletzen andere dich fortwährend, aber du schweigst. Unfähigkeit zu kommunizieren; du erfährst möglicherweise wenig Liebe und Verständnis aus deiner näheren Umgebung; das macht dich wiederum aggressiv und verzweifelt. Du fühlst dich in den Klauen anderer „gefangen“, und selbst bist du nicht dazu im Stande, dich bewusst zum Meister deines Fasses voller Gefühle zu machen. Innerliche Energien häufen sich auf bedrohliche Weise an: Schwarze Wolken verhindern einen Durchbruch deines Sonnenzentrums, deines Selbstwertes. Selbstunterschätzung.

Sowohl deine Ego-Manifestierung nach außen hin, als auch deine Beziehung zu anderen, existieren lediglich im Nebel, weil du dich im Verborgenen hältst. Du hast keinen Kontakt zu

deinem tiefsten Selbst, stehst nicht mit beiden Füßen auf der Erde; Gefühl von Unsicherheit.

*Nimm selbstbewusst das Zepter an dich, und führe dein Leben selbst; produziere und sei kreativ, mache deine Talente wahr, sage, was du zu sagen hast, schlucke nicht, lasse dich nicht verletzen; befreie dich aus autoritären oder einengenden Banden, und werde du selbst, traue dich, du selbst zu sein, wie du dich wirklich fühlst, und baue keine Schranken zwischen dich und andere. Komme zunächst näher zu dir selbst, indem du deinem eigenen Wesen treu bist, erst dann wirst du in anderen Beziehungen Erfüllung finden. Niemand kann dir sagen, was gut für dich ist: Komme also voller Selbstvertrauen für deine eigenen Belange auf, mit beiden Füßen fest auf dem Boden! Sage es, bringe es zum Ausdruck, habe keine Angst, deine Emotionen ganz und gar zu erleben; schäme dich nicht davor, deine wahren Gefühle zu zeigen, traue dich, deine weiche, sensible Seite zu akzeptieren, zu erleben, mit anderen zu teilen. Deine Trauer und Aggression sind lediglich die Folge von Unter-Wertschätzung deiner selbst und Ohnmacht. Manifestiere dich, äußere dich, verarbeite deine Emotionen, so dass Gallenflüssigkeit das Gift reibungslos abführen kann, und Trauer Platz macht für helle Freude und Sanftheit.*

### **Galle erbrechen**

Du bist angespannt, du leistest Widerstand, widersetzt dich, du brichst es förmlich aus dir heraus: weil du dich zu viel für etwas verbiegst, was nicht ganz zu dir passt..., du fängst dich in eine Situation, in der du nicht wirklich du selbst sein kannst, du machst anderen gegenüber zu viel Zugeständnisse, obwohl du dies eigentlich nicht möchtest..., schlussendlich hältst du es nicht mehr durch, du flüchtest sogar aus dir selbst, du lebst nicht mehr wirklich mit deinen Füßen auf dem Boden, bist abwesend, du speist es aus. Dein Atem wird dir in einer Lebenssituation genommen, in der du dich fühlst, als seien dir Hände und Füße gebunden; du tust dir selbst weh oder lässt dir Schmerzen zufügen, weil du der Situation nicht Herr werden kannst.

Ohnmacht macht dich aggressiv: So tust du nur dir selbst weh.

*So erkenne jetzt deine eigene Natur, deine Werte an, und beschütze dich: Grenze deinen Bereich deutlich ab, und lasse dich von niemandem verletzen oder auf etwas festnageln. Sei deshalb auch dir selbst gegenüber ehrlich! Halte beispielsweise nicht an bestimmten Situationen oder Personen fest, die dir mehr schlecht als recht tun, an die du dich aber aus reiner Unsicherheit klammerst. Ziehe dich jetzt ruhig in dich selbst zurück, und überblicke die Situation von oben: Realisiere deine Führerschaft über dein Leben, und bestimme deine Grenzen, folge den Signalen deines Körpers. Sei weicher zu dir, und ändere deine Richtung, wenn die derzeitige dich forciert. Wenn du deine Aufgaben in eigener Verantwortung ausführst, wenn du in Liebe und Dankbarkeit lebst, brauchst du dich anderen gegenüber nicht aufzulehnen.*

## Gallenkoliken

Total blockiert sein, du kommst da nicht raus; Wut, Panik, Angst! Mit einem enormen Durchhaltevermögen hältst du bereits eine Zeit lang gegen, jetzt kommt eine unterdrückte Energie mit Bitterkeit um all der erlittenen Schmerzen willen nach oben! Dennoch hast du solche Angst, Veränderungen in deinem Leben herbeizuführen; du fühlst dich schwächer als du bist, verkenntest deine Kräfte und Möglichkeiten, du klammerst dich zu stark an eine Person oder Situation aus deiner Umgebung... du bist fest und unlösbar an sie gebunden! Machtlose Wut, eine schwere Last drückt auf deine Schultern, Schmerzen und Trauer, die „von anderen verursacht wurden“, kannst du nur noch schwer verarbeiten: Du siehst nicht ein, dass du in erster Linie mit dir selbst in Kommunikation treten musst! Klammere dich nicht an andere, die deine Werte missachten oder schmähen, erkenne endlich dich selbst an. Lasse los, und trete in ein neues Leben ein. Du siehst alles so schwarz, weil du dein Leben auf alles andere als auf deine Basis und deine Talente aufbaust! Du bist auf den Menschen wütend, von dem du Liebe erwartetest, sie aber nicht empfangen durftest?

*Sei nicht länger anderen gegenüber aggressiv, sondern wende dich jetzt weich dir selbst zu: Schenke dir die Wertschätzung und die Liebe, die du verdienst; erwarte nicht, mache auch keine Vorwürfe. Setze deinen Schmerz und deine Trauer in Aktion um! Lebe von deinem tiefsten Inneren aus, und spüre diese Freude in dir; lasse deine Beziehungen los, und sei gewiss, dass die Person, die als Freund, Partner oder... ideal für dich ist, dann sicher deinen Weg kreuzen wird.*

*Selbstvertrauen, loslassen, dich aus deiner Gefangenschaft befreien, wirf deinen „Aufhänger“ über Bord, kappe die Teile aus deinem Leben, die nicht wirklich zu dir passen, ärgere dich nicht länger, und lebe dich zu hundert Prozent aus, ohne zu unterdrücken! Traue dich, auf deinen eigenen Grundfesten zu bauen; lasse die Vergangenheit los, auf diese Weise können neue Dinge und Personen in dein Leben treten, auf dem Weg zu Frieden und Glück. Höre auf damit, Wut zu speien, und „mache“!*

## Gallensteine

In einer Umgebung, in der du dich nicht sicher fühlst und du nicht die Gewissheit hast, in Liebe und Verständnis akzeptiert zu sein, wirst du deine Gefühle nicht wirklich zeigen, dir deiner Talente nicht wirklich bewusst sein und dich aus Minderwertigkeitsgefühlen heraus in dich selbst zurückziehen. Vor allem bei Frauen wurde die aktive Form der Selbstmanifestierung vielfach auch nicht ermutigt, es war nicht erlaubt, dass natürliche Aggression oder Wut nach außen gezeigt wurden, man glaubte demnach auch nicht an ihre Talente und Ambitionen: Mütter führten dieses Beispiel von Unterdrückung und Komplexen wiederum ihren Töchtern vor. In dem Maße, wie das weibliche und das männliche Element sowohl beim Mann als auch bei der Frau gleichgestellt werden, wird sich die Frau auch auf gesellschaftlicher Ebene mit allen ihren Möglichkeiten zeigen können. Die Basis-Ursache, warum jemand eine ganz bestimmte Situation zu sich holt, in der Wut, Ohnmacht und Unterdrückung eine Rolle spielen, liegt natürlich in der persönlichen Art und Überzeugungssphäre der Frau selbst begründet. Du würdest gerne sagen und

„machen‘..., aber du kannst dich durch Gefühle bedingt, wie: „ich bin eine Null“, nicht mit Tatkraft äußern. Die Galle fängt eine zu große Spannung auf; Steine sind kristallisierte Talente, die nicht genutzt werden. Es häuft sich innerlich eine enorme Kraft an, du erkennst nicht, welche Möglichkeiten du in dir trägst, und deine Umwelt ermutigt dich auch nicht dazu: Die Gallenblase wird zu einer Spardose. Ungenutzte Möglichkeiten setzen sich in Wut, verbissene Aggression, Groll um... Deine wahre Art wagt es nicht, zum Vorschein zu kommen, du bleibst tief im Verborgenen, denn man könnte dir ja noch mehr Schmerzen zufügen; du hast Angst, verurteilt zu werden, denn du misst dem Urteil anderer zu viel Bedeutung bei.

Dein Nervensystem steht schwer unter Druck..., du traust dich nicht, du selbst zu sein, denn du fühlst dich so stark von deiner nächsten Umgebung bedroht; du schweigst, du schluckst und schluckst, und hin und wieder kannst du dadurch, dass du zu lange nichts-tust, nicht-bist, in unkontrollierte Ausbrüche verfallen.

*Nicht du selbst sein zu können, wie du dich innerlich fühlst, führt zu Wut, sogar zu Hass*

*und harten Vorwürfen denen gegenüber, die dich verletzen oder dich so genannt daran hindern, du selbst zu sein.*

*Im Grunde liegt es an dir selbst: Habe nicht länger Angst vor anderen; sei dir deiner Talente bewusst, und traue dich, dich zu zeigen, dich so zu erleben, wie du bist; lasse dich vom natürlichen Strom deiner Gefühle tragen, und blockiere sie nicht aus Angst; bremse nicht dein eigenes Wachstum ab, und vergifte dich nicht mit scharfen Gefühlen. Baue dein Leben so aus, wie du es dir wünschst, lasse dich nicht von anderen daran hindern, traue dich, für dich selbst gerade zu stehen. Komme in erster Linie zu Frieden und Milde in dir, und verwirkliche dich auf aktive, tatkräftige Weise, ohne dabei noch weiter an emotionalen Gegebenheiten aus der Vergangenheit zu kleben.*

*Verarbeite deine Emotionen, setze Aggression in Handlung um, verwandle Talente in Kreativität, wandle Hass in Liebe zu dir selbst um. Flexibilität in der Verarbeitung von Erfahrungen, Wertschätzung deiner selbst. Kollidiere und kämpfe nicht länger, traue dich, weiterzugehen und wirklich zu leben – aus deinen tiefsten Sehnsüchten heraus, von deiner wahren Art ausgehend! Milderung!*

Die Information in diesem Buch verfolgt lediglich pädagogische Zwecke. Die Texte wollen einzig und allein dazu verhelfen, das allgemeine Wohlbefinden zu fördern und sind nicht zur Diagnose, Behandlung, Genesung oder Prävention gleich welcher Krankheit gedacht. Nichts vom Inhalt dieses Buches darf als medizinischer Rat angesehen werden, um ein bestimmtes Problem zu lösen. Für spezifische Gesundheitsprobleme müssen Sie einen qualifizierten, professionellen Therapeuten aus dem Gesundheitswesen zu Rate ziehen. Personen, die an schweren, medizinischen Erkrankungen leiden, müssen professionelle ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Der Leser dieses Buches trägt die vollständige Verantwortung für die Art und Weise, wie er oder sie die Information dieses Buches nutzt. Er oder sie sollte diese Information auf vernünftige, gesund-kritische Weise anwenden. Weder zivile noch deliktische Haftung, noch irgendeine andere Form von Haftung in Bezug auf Krankheit, Verletzung, Schaden, Verlust oder Therapie, bei welcher Person auch immer, kann der Autorin oder dem Verleger angelastet werden.