

Einschränkende Glaubenssätze bei chronischen Erkrankungen

Inhaltsübersicht

1. Was sind chronische Erkrankungen?

2. Was sind Glaubenssätze?
 - 2.1. Wie fügen sich Glaubenssätze in die Ganzheit von Körper, Geist und Seele ein?

 - 2.2. Wie kann ein Glaubenssatz das Leben einschränken oder sogar krankmachen?

 - 2.3. Welche Bedeutung haben einschränkende Glaubenssätze bei chronischen Erkrankungen?

3. Wie lassen sich einschränkende oder krankmachende Glaubenssätze aufspüren?

4. Welche Möglichkeiten zur Umwandlung einschränkender oder krankmachender Glaubenssätze gibt es?

5. Wie beuge ich einschränkenden oder krankmachenden Glaubenssätzen vor?

6. Abschlußbemerkungen und Fragerunde

1. Was sind chronische Erkrankungen?

Definition der Krankenkassen

Unter einer chronischen Erkrankung versteht man eine langwierige, schwer heilbare Krankheit.

(<http://www.aok-bv.de/lexikon>)

Erweiterte Definition

Häufig wiederkehrende oder anhaltende körperliche oder psychisch/seelische Beschwerden oder Zustände, die oftmals zur Verschlimmerung bzw. Ausdehnung neigen

Chronische Müdigkeit (CFS)

Chronische Schmerzen (Rückenschmerzen, Kopfschmerzen)

Chronischer Husten/Schnupfen

Chronische Herz-Kreislauf-Erkrankungen (hoher Blutdruck)

Chronische innere Erkrankungen (Diabetes, Colitis ulcerosa)

Hauterkrankungen (Ekzeme, Neurodermitis)

Allergien (Heuschnupfen, MCS)

Autoimmunerkrankungen (Rheumatischer Formenkreis, MS, ALS)

Krebserkrankungen

Zwangsstörungen (Zählen, Putzen, Kontrollieren)

Ängste und Phobien (Panikattacke, Höhenangst, Tierphobien)

Süchte

Migräne

Depression, Manie

Chronische Eifersucht

Chronisches Nörgeln

Chronischer Geiz

2. Was sind Glaubenssätze?

- innere Einstellungen und Lebens-regeln, gelernte Lebensweisheiten
- eigene geistige Gesetze, innere Normen
- Kontrollinstanz im Kopf
- im Unterbewusstsein abgespeichert
- basieren auf ein- oder mehrmaligen Erfahrungen und Erlebnissen in der Vergangenheit
- oftmals bewusst oder unbe-wusst aus Angst entstanden

- sichern das Überleben
- schützen vor wiederholten Fehlern und Gefahren
- entstehen in allen Lebensphasen (Schwangerschaft, Säugling, Kindheit, Erwachsenenalter).

Neu Erlebtes wird mit diesen Glaubenssätzen verglichen und eingeordnet, sortiert.

Glaubenssätze filtern unsere Gedanken und Gefühle. Daraus folgen unsere Entscheidungen und Handlungen, die unserer Leben auf dieser Welt bestimmen: Beruf, Krankheit oder Gesundheit, Erfolg oder Misserfolg, die Qualität von Partnerschaften oder auch das Verhältnis zu Gott.

Ein Glaubenssatz funktioniert wie ein Tonband, das ständig im Gehirn abgespielt wird, und beeinflusst vom Kopf aus die Gedanken und Gefühle des Menschen, die wiederum dessen Lebensentscheidungen bestimmen.

Die Gesamtheit aller Glaubenssätze funktioniert wie ein Computerprogramm, mit dem unser Unterbewusstsein programmiert ist.

2.1. Wie fügen sich Glaubenssätze in die Ganzheit von Körper, Geist und Seele ein?

Die Ebenen des Menschen (in Anlehnung an das Tantra Yoga)

Seelenebene	Seele, höheres Bewußtsein
Intuitive Ebene	Familiensystem, Karma, Träume, generationsübergreifend
Mentale Ebene	Glaubenssätze, Gedanken, innere Haltungen, Einstellu
Emotionale Ebene	Gefühle, ungelöste seelische Konflikte
Elektrische Ebene	Meridiane, Chakras, Aura, Störfelder (Narben, Zähne

Körperliche Ebene

Alle anatomischen Körperbereiche, Stoffwechsel

2.2. Wie kann ein Glaubenssatz das Leben einschränken oder sogar krankmachen?

Beispiel:

Ein junger Mann wurde in seiner frühen Kindheit von seinem Vater (Alkoholiker) mehrfach völlig unbegründet vor den Augen seiner tatenlos zuschauenden Mutter verprügelt. Bei ihm entstanden folgende Glaubenssätze: "Ich bin schuld. Ich bin nichts wert. Männer sind böse. Frauen können mich nicht schützen. Ich bin hilflos und allein. Mein Vater hasst mich. Gott hasst mich."

Unerwartete, dramatische Ereignisse, Traumen oder schlechte Erfahrungen (Ehescheidung, der Tod eines Haustieres, Krankheiten oder Operationen, der erste Schultag, eine ungerecht-fertigte Ohrfeige) führen zu logisch falschen Verknüpfungen oder Schlussfolgerungen.

Diese falschen Schlussfolgerungen lassen einen Glaubenssatz, ein persönliches, inneres Gesetz entstehen, das der eigenen, erlebten Wahrheit entspricht. Dieses Gesetz ist jedoch nicht allgemein gültig, es wird aber aus persönlicher Sicht von nun an verabsolutiert.

Je jünger der Mensch in dem Moment ist, in dem er einen einschränkenden Glaubenssatz aufnimmt, desto dramatischer ist oft sein Leben von diesem Glaubenssatz beeinflusst.

Der Satz "Mein Leben hängt von meiner Mutter ab." ist für ein dreijähriges Kind sicherlich richtig, nützlich und hilfreich, aber für einen Sechzigjährigen völlig unangebracht und lebensfern.

Der oft in der Kindheit geprägte Satz "Ich mache immer alles falsch." ist ein einschränkender Glaubenssatz, der sich durch das ganze Leben ziehen kann.

Ein solcher Glaubenssatz "arbeitet" im Unterbewußtsein, erzeugt Stress und ist oftmals verantwortlich für Erkrankungen, Unfälle oder andere negative Erfahrungen und Realitäten. Er raubt dem Menschen die innere Freiheit, Kreativität, Gesundheit und Freude.

2.3. Welche Bedeutung haben einschränkende oder krankmachende

Glaubenssätze bei chronischen Erkrankungen?

Einschränkende Glaubenssätze

- blockieren dauerhaft den Energiefluß zwischen den einzelnen Ebenen und Schichten des Körpers
- führen zur ständigen Unterversorgung einzelner Bereiche
- verhindern die Integration von Körper, Geist und Seele auf lange Sicht
- behindern die dauerhafte Heilung
- lassen Heilungsversuche auf einzelnen Ebenen nur kurzfristig oder überhaupt nicht erfolgreich sein

Einschränkende Glaubenssätze, die im Erwachsenenalter entstehen, gehen fast immer auf einen primären frühkindlichen Glaubenssatz zurück. Bei Krebspatienten ist sehr häufig zu beobachten, dass das Wort des Arztes einen ganz entscheidenden Eindruck auf ihre Prognose hat.

Wenn der Arzt sagt "Nach dieser Operation, die wir bei Ihnen planen, ist Ihre Überlebenschance statistisch gesehen drei Jahre", so versterben diese Patienten häufig fast genau auf den Tag drei Jahre später!

Dieses Phänomen lässt sich wie folgt erklären:

- Der Patient übernimmt unhinterfragt die Annahme des Arztes und erzeugt dann unbewusst diese Realität.

- Der Patient formt den Glaubenssatz: "Ich werde in drei Jahren sterben." Dieser basiert auf einem früheren Glaubenssatz, der besagt: "Ich muss das tun, was die Autorität (der Arzt) mir sagt."

- Dahinter wiederum steht der Glaubenssatz: "Wenn ich geliebt werden will, muss ich gehorchen."

- Der nächste, dahinterliegende Glaubenssatz heißt: "Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden."

Diesen letzten bezeichnet man als den primären Glaubenssatz, der hinter den später erworbenen Glaubenssätzen steht.

Höchstdramatische Glaubenssätze lauten:

Ich habe es nicht verdient, gesund zu sein.

Ich habe es verdient, krank zu sein.

Ich bleibe lieber noch ein bisschen krank. (Denn dann kümmert sich jemand um mich.)

Ich verdiene es zu sterben.

Die Lösung solcher Einschränkungen kann zu raschen Heilungen von lang anhaltenden Krankheiten, Depressionen, Schmerzen oder Problemen in menschlichen Beziehungen führen.

Oftmals sind auch gesunde Glaubenssätze in ihrer Wirkung blockiert:

Ich will, kann, darf und werde gesund sein.

Ich will, kann, darf und werde völlig gesund sein.

Ich kann alles im Leben haben und völlig gesund sein.

Ich will, kann und werde mein Leben in die Hand nehmen und in den Griff bekommen.

Ich fühle mich geborgen in mir und in der Welt.

Ich bin liebenswert, egal, was ich sage, denke, fühle oder tue.

Das Universum liebt mich.

Gott liebt mich.

Ich liebe mich.

Ich darf angstfrei sein, meine Ängste loslassen

Bei Partnerschaftsproblemen:

Ich darf einen Partner haben.

Ich habe genug Energie für eine Partnerschaft.

Partnerschaften können dauerhaft sein.

Ich kann eine Partnerschaft mit tiefer Liebe haben, die andauert.

Bei tiefen Identitätsproblemen in der Kindheit:

Obwohl ich aus einer gestörten Familie komme, darf ich gesund werden/sein/bleiben.

Obwohl ich ... (in einem Heim aufgewachsen bin), darf ich jetzt ein gutes Leben haben.

Obwohl ich zu meiner Mutter/meinem Vater keine richtige Bindung hatte, bin ich jetzt ein/e richtige/r Frau/Mann.

Bei schweren Krankheiten in der Familie

Ich kann meine Mutter/meinen Vater lieben und dabei ganz gesund sein/bleiben.

Meine Mutter/Mein Vater ist damit einverstanden, dass ich gesund bleibe.

Ich bin damit einverstanden, dass ich gesund bleibe. Ich bin meiner Mutter/meinem Vater nur wirklich verbunden, wenn ich auch krank werde/bin.

Meine Mutter/mein Vater bleibt tot, egal ob ich gesund bleibe oder krank werde.

Ich bleibe lieber ein bisschen krank aus Liebe zu meiner Mutter/meinem Vater.

Ich kenne/fühle den Unterschied zwischen mir und meiner Mutter/meinem Vater.

Bei Verlust eines Familienmitgliedes

Auch wenn meine Mutter/Vater mich nicht sieht (nur auf den toten Bruder schaut), habe ich sie/ihn lieb, bin ich liebenswert.

Obwohl (Name der Person) früh gestorben ist, darf ich leben.

Obwohl ich (Name der gestorbenen Person) nicht ersetzen kann, darf ich hier sein/habe ich ein Recht, hier zu sein.

In einer schweren persönlichen gesundheitlichen Krise

Ich gestatte es meinem Gehirn, meiner/m (krankes Körperteil) zu sagen, dass es wieder gesund wird/werden kann/darf.

Obwohl ich /(mein/meine ...) nicht glaube/n, dass ich von dieser Behandlung ganz gesund werde, lasse ich die Heilung zu.

Nur wenn alle meine Probleme gelöst sind, werde ich gesund.

Auch wenn noch nicht alle Probleme gelöst sind, werde ich gesund.

Ich bin jetzt willig, fähig und bereit, ganz gesund zu werden.

Ich vertraue der Heilfähigkeit und Selbstregulation meines Körpers zu 100 Prozent.

Ich glaube, dass die Diagnose (Name) in wenigen Jahren/in kurzer Zeit zum Tode führt/die Chemotherapie furchtbar ist.

Früher sind viele Patienten an... gestorben, heute werden viele geheilt.

Ich weiß, dass solche ... Fälle schon geheilt worden sind.

In der Vergangenheit konnte ich nicht glauben, dass ich ganz gesund sein kann, jetzt und in der Zukunft kann ich es.

Vertrauen in die Behandlung und in den Behandler

Ich glaube/vertraue darauf, dass mein Therapeut mir helfen kann.

Ich glaube daran, dass mein Therapeut willig ist, mir zu helfen

Ich glaube daran, dass mein Therapeut im Moment der richtige für mich ist.

Ich glaube, dass mein Therapeut mir helfen kann, auch wenn ich ihm noch nicht ganz traue.

Ich glaube an die Methode.

Ich glaube, dass mir die Methode helfen wird.

Ich glaube, dass mir die Methode helfen wird, auch wenn ich ihr noch nicht recht traue.

Glaubenssätze in der Genesungsphase

Ich bin wieder belastbar.

Es darf mir gut/besser gehen.

Ich bin fähig, fröhlich zu sein und Mut zu haben.

Ich bin fähig, wieder Energie zu haben, tief zu schlafen und morgens frisch aufzuwachen.

Gott/Das Universum möchte, dass ich ganz gesund werde

Gott liebt alle Wesen.

Gott möchte, dass alle Wesen gesund sind.

Auch ich bin ein Wesen. Gott liebt auch mich.

Gott möchte, dass auch ich gesund bin.

3. Wie lassen sich einschränkende oder krankmachende Glaubenssätze aufspüren?

Idealvariante: Arbeit mit einem Therapeuten

Variante 2: Eigenreflexion: Ich "ertappe" mich dabei, wie ich z. B. denke:

"Keiner liebt mich" oder "Keiner hört mir zu";

Variante 3: Kinesiologischer Selbsttest

(z. B. Armlängentest nach Rafael von Assche)

4. Welche Möglichkeiten zur Umwandlung einschränkender oder krankmachender Glaubenssätze gibt es?

Schritt A: Den ursprünglichen einschränkenden Glaubenssatz herausarbeiten

Schritt B: Den positiven, freimachenden Glaubenssatz finden

einschränkender Glaubenssatz	freimachender Glaubenssatz
Ich bin schwach.	Ich bin stark.
Ich bin hilflos.	Ich bin jetzt erwachsen und kann mich ausgezeichnet um
mich selbst kümmern.	
Ich bin fehl am Platz.	Ich gehöre hier her.
Ich verdiene es nicht, geliebt zu werden.	Ich verdiene es, geliebt zu werden
Es ist nicht in Ordnung	Es ist in Ordnung...
Ich mache immer alles falsch.	Ich treffe die für mich richtigen Entscheidungen

Schritt C: Den neuen, freimachenden Glaubenssatz einprogrammieren (Das alte Tonband mit dem neuen Glaubenssatz überspielen)

Variante 1:

7 x 70 Methode:

7 Tage lang täglich siebzig Mal hintereinander den neuen, freimachenden Glaubenssatz aufschreiben.

Variante 2

MFT- bzw. EFT-Klopftechnik (diverse Weiterentwicklungen nach Callahan):

1. Schritt:

Die Finger der rechten Hand klopfen gleichmäßig auf die Brustmitte, das Brustbein. Dabei wird 10 Mal der folgende Satz gesagt: "Ich liebe, glaube, vertraue, bin dankbar und mutig".

2. Schritt:

Der negative Glaubenssatz, hier als Beispiel "Ich bin hilflos." wird in folgenden Satz eingebaut: "Obwohl ich immer so hilflos bin, liebe und achte ich mich und nehme mich so an, wie ich bin."

Dieser Satz wird drei Mal hintereinander gesprochen, dabei streichen Sie mit Ihrer rechten Hand kreisförmig im Uhrzeigersinn über die linke Brust unterhalb des Schlüsselbeines, als ob Sie Creme einreiben würden. (Das ist die Stelle, wo man einen Orden anheften würde.)

3. Schritt:

Die Hand streicht weiter über die linke Brust, der Satz wird nach folgendem Muster verändert und drei Mal gesprochen: "Obwohl ich es nicht verdient habe, weniger hilflos zu sein (alternativ: mir helfen zu können), liebe und achte ich mich und nehme mich so an, wie ich bin."

4. Schritt:

Die nachfolgenden Punkte beklopfen Sie zum Abschluss der Behandlung jeweils ca. 5 – 10 Sekunden und dabei sprechen Sie jeweils ein Mal pro Klopfpunkt den Problemsatz "(Ich bin immer so) hilflos.":

1. mit allen Fingern beider Hände auf der Kopfmittle
2. mit allen Fingern beider Hände auf den Augenbrauen
3. mit allen Fingern beider Hände auf den Schläfen ab Ende Augenbrauen
4. mit allen Fingern beider Hände auf dem Hinterkopf hinter den Ohren
5. mit je einem Finger beider Hände auf der Knochenkante unterhalb des Auges
6. mit einem Finger in der Nase-Lippe-Falte direkt unter der Nase
7. mit einem Finger in der Lippe-Kinn-Falte
8. mit allen Fingern beider Hände in der Grube unter dem Schlüsselbein links und rechts vom Brustbein
9. mit allen Fingern beider Hände auf den Rippenbögen
10. mit allen Fingern beider Hände unter den Achseln
11. die äußeren Handkanten beider Hände aneinander
12. mit dem Zeigefinger der einen Hand am inneren Daumennagelbereich der anderen Hand
13. mit dem Zeigefinger der einen Hand am inneren Zeigefingernagelbereich der anderen Hand
14. mit dem Zeigefinger der einen Hand am inneren Mittelfingernagel der anderen Hand
15. mit dem Zeigefinger der einen Hand am inneren Kleinfingernagel der anderen Hand
16. mit allen Fingern der einen Hand zwischen dem 4. und 5. Handknochen der anderen Hand

Hinweis zur Selbstbehandlung:

Sie ist manchmal nicht wirksam aufgrund von starken Regulationsblockaden, z. B. Vergiftungen, schweren physischen oder psychischen Verletzungen, Störfeldern, E-Smog, Einnahme starker Medikamente etc

Unbedingt mit einem erfahrenen Therapeuten arbeiten!

5. Wie beuge ich einschränkenden oder krankmachenden Glaubenssätzen vor?

"Oh Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."

(Friedrich Christoph Oetinger, 1702 - 1782)

- Vermeidung von Grübeln, Sorgen, Angst, Schuld, Wut, Ärger, Zweifel, Trauer, und unechtem Verhalten

- emotionale Hygiene, Psychohygiene (Entspannung, Spaziergang, Meditation, am Abend den Tag Revue passieren lassen, Supervision für bestimmte Berufsgruppen)

- geordneter Lebensstil und Tagesablauf (ohne Stress und Hektik mit genügend Freiraum für eigene Bedürfnisse – Allgemeinplätze, die der moderne Mensch jedoch gern vernachlässigt)

- Verbindung mit den Zyklen der Natur, dem Jahreskreis, dem Universum/Gott (Gebete, Rituale und Zeremonien)

Glaube an die Welt

„Die letzte und höchste Offenbarung kommt immer nur aus dem Herzen, mit ihm muß man denken und mit dem Geist fühlen lernen... dann lacht das Leben, trotz Sturm und Klippen, aber am Steuer muß die Liebe stehen. Fort mit den Zweifeln, und wahre Dir den Glauben an diese Welt trotz dieser Welt.“

(Theodor Fontane)

6. Abschlußbemerkung

Die vorgestellte Problematik der einschränkenden Glaubenssätze stellt nur einen von vielen Aspekten bei der Heilung von akuten und chronischen Erkrankungen dar.

Die Heilung eines Aspektes kann jedoch die Heilungsfähigkeit der anderen Ebenen erheblich verbessern, weil die Energie nun wieder bereitgestellt wird.

Eine umfassende und dauerhafte Heilung ist nur bei Berücksichtigung aller Belange und Ebenen von Körper, Geist und Seele zu erwarten.

Die vermittelten Inhalte erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und beruhen auf eigenen Überzeugungen (meinen ganz persönlichen Glaubenssätzen), gesammelten therapeutischen

Erfahrungen und nachstehenden Quellen:

Franke, R., Schlieske, I., Klopfen Sie sich frei. Meridian-Energie-Techniken, Bio Ritter Verlag Tutzing, 2004

Hay, L., Heile Deinen Körper, Seelisch-geistige Gründe für körperliche Krankheit; Verlag Alf Lüchow Freiburg i. B., 199

Klinghardt, Dr. med. D., Lehrbuch der Psychokinesiologie, Verlag H. Bauer Freiburg i. B., 2001

Wagner, R. B., EFT – Emotionale Freiheit, Omega Verlag Aachen, 2003