

# Natural Power

Psychologie | Geistheilung | Mindset

## Dunkle Sprachmuster

Risiken der dunklen Rhetorik

## Hurra ich lebe

Angst vor dem Leben?

## Versehentlich Unheilbares geheilt

Wegen einer Fehldiagnose, wurde eine unheilbare Erbkrankheit geheilt

## Die Wirkung von positiven Denken

Was ist eigentlich positives Denken?

Ausgabe 1 - Februar 2023

## Inhalt

Vorwort der ersten Auflage .....	2
Sie waren noch NIE in Hypnose?	
Unwahrscheinlich! .....	3
Sprachmuster und (dunkle) Rhetorik .....	4
Hurra ich lebe .....	6
Versehentlich eine unheilbare Erbkrankheit geheilt .....	6
Was ist eigentlich positives Denken? .....	7
Krankheit als Geschenk verstehen.....	8
Die Wirkung von Worten .....	10
Im nächsten Heft:.....	11
Das Leben des Bruno Gröning .....	11
Fraktales Denken.....	11
Warum passiert das immer mir? .....	11
Depression ist keine Traurigkeit .....	11
Fiese Form der (lavierten) Depression .....	11

---

## Vorwort der ersten Auflage

Mit dieser Zeitschrift möchte ich meine Gedanken, Vorstellungen und Ideen zusammenfassen und dem Leser zur Verfügung stellen. Die Inhalte basieren teils auf Informationen aus wissenschaftlichen Publikationen, eigene Erfahrungen, Fortbildungen und Büchern. Es sind Teile der anerkannten Psychologie, Psychoneuroimmunologie, der Genetik, Epigenetik, Theologie, aber auch aus Schamanismus, Geistheilung und anderen nicht anerkannten "Verfahren" enthalten.

Die Meinungen und Äußerungen stellen keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit dar, sie sollen vielmehr ein Gedanken- anreiz darstellen. Frei dem Motto: Machen Sie

sich Ihre Welt, wie sie Ihnen gefällt! Aber um dieses Motto gleich mit einem anregenden Gedanken aufzugreifen, möchte ich an dieser Stelle erwähnen, dass wir alle miteinander in Verbindung stehen. Wenn Sie sich also Ihre Welt schaffen, dann betrifft das auch Andere. Es ist nicht möglich, sich seine eigene Welt zu schaffen und dabei zu erwarten, dass diese niemand Anderen betrifft. Wenn Sie sich z.B. einen Lottogewinn "manifestieren" und irgendwann erhalten, dann wird dieser Lottogewinn auch alles um Sie herum verändern. Ein weiteres Beispiel wäre, wenn Sie Ihren Körper soweit darauf trimmen, dass Sie rauhen können, ohne selbst körperliche Beeinträchtigungen durch das Rauchen zu bekommen. Das würde meines Erachtens nach zwar gehen, jedoch beeinträchtigen Sie durch den allgemeinen Glauben über die Schädlichkeit des Rauchens alles und alle Anderen um Sie herum. "*Füge niemals Anderen zu, was du nicht selbst erfahren möchtest*".

Anlass für diese Zeitschrift ist die aktuelle Zeit, weil es so scheint, als würde die Welt aus den Fugen geraten. Die "Welt" scheint verrückt zu werden. Lug und Betrug wohin man sieht. Es scheint gar so, als könne man niemand mehr vertrauen. Viele möchten gesund werden und greifen nach jedem Strohhalm. Sei es pharmazeutisch, oder zur Nahrungsergänzung. Irgendwann erfährt man dann, entweder durch die Medien oder am eigenen Leibe, dass man immer kräcker dadurch wird. Verzweiflung macht sich breit und die Wut auf die Menschen und/oder Gott wird immer größer. Aber tatsächlich ändert sich die Welt nicht. Es ändert sich nur das Weltbild, oder genauer gesagt, es zeigt sich immer mehr die Realität. In Wahrheit ist unsere Lebensweise die letzten hundert Jahre dem Teufel gewidmet. Habgier, Egoismus, Lug, Betrug, Materialismus, Eifersucht, Süchte im Allgemeinen. Wir haben uns soweit von Gott entfernt, dass wir diejenigen

sind, die all das Leid auf Erden verursachen. Ein treffendes Beispiel dürfte der aktuelle Kinofilm "Avatar 2" sein. Der Mensch lebt nicht mehr in und mit der Natur. Er erfreut sich an den teuflischen Gelüsten und meint, er sei der Mittelpunkt der Erde. Der Mensch hat komplett den Blick auf das Ganze verloren. Er verliert sich immer mehr im Detail.

Diese Zeitschrift soll dazu beitragen, wieder zurück zur Natur zu finden, sich als Teil der Schöpfung zu betrachten und nicht mehr so wichtig zu nehmen. Kein Mensch hat mehr Recht auf Leben als ein Anderer. Kein Geschöpf der Schöpfung hat mehr Rechte als ein Anderes. Wir sind Teil der Natur und die Natur ist Teil von uns. In der Feuerwehr gibt es den schönen Leitspruch: "Gott zur Ehr, dem nächsten zur Wehr". Alles um uns herum, die Natur, die Tiere und die Menschen sind dabei die „nächsten“, für die sich die Feuerwehr einsetzt.

Alles was uns im Leben begegnet oder was wir im Leben erhalten, sollten wir mit Demut und Freude betrachten und dies fühlen. Wenn wir etwas machen, dass wir selbst für nicht richtig empfinden, dann sollten wir dies von Herzen bereuen. Erst die wahrhaftige Reue einer Sünde, schafft die Befreiung. Niemand wird dir vergeben, wenn du dich für deine Fehler "rechtfertigst". Im Gegenteil, du manifestierst die Fehler und übernimmst diese in dein Wesen.

In Liebe, Demut und Dankbarkeit wünsche ich Euch alles Liebe, Gute und freue mich, wenn Euch meine Worte in irgendeiner Weise helfen.

Euer Matthias

**Sie waren noch NIE in Hypnose? Unwahrscheinlich!**

Die meisten Menschen glauben, dass sie noch nie in Hypnose waren. Richtig daran dürfte sein, dass die meisten Menschen noch nie gezielt zu einem Hypnotiseur gegangen sind und bewusst eine Hypnose beauftragt haben. Dass Sie noch nie hypnotisiert wurden, ist hingegen eher unwahrscheinlich.

Um herauszufinden, ob Sie schon jemals eine Hypnose erhalten haben, sollten Sie zunächst verstehen, was denn eigentlich genau eine Hypnose ist, bzw. wie schnell wir in einem hypnotischen Zustand sind. Durch die Überlieferungen aus „Show-Hypnosen“, gibt es viele Mythen um den Begriff der Hypnose. Grundsätzlich bedarf es für die Hypnose erst mal einem veränderten Bewusstseinszustand, in dem die Wahrnehmung eingeschränkt ist und sich komplett nach innen dreht, auf die eigenen Gedanken und Gefühle hin. Es handelt sich dabei um Trance-Zustände, die unterschiedlich tief sein können. Ähnlich wie bei Tagträumen, oder kurz vor dem Einschlafen. Im Trance-Zustand sind wir nicht willenlos. Trance-Zustände sind uns allen also nicht unbekannt. In der Hypnose wird nun der Wille gezielt auf einen Punkt fokussiert, beispielsweise einen Gedanken, Glaubenssatz oder eine schöne Vorstellung, bis der bewusste Verstand beiseite steht. Das macht es möglich, in diesem Zustand tiefer Entspannung besonders intensiv mit dem Unterbewusstsein in Kontakt zu treten. In diesem Zustand nimmt unser Unterbewusstsein Wünsche (Suggestionen) besonders klar auf und die Wahrscheinlichkeit ist höher, dass diese in unsere künftigen (unterbewussten) Verhaltensmuster integriert werden. Der Hypnotiseur nutzt also den Trance-Zustand, um die vom Klienten gewünschten Verhaltensmuster in dessen Unterbewusstsein zu integrieren. Der Unterschied zwischen Trance und Hypnose ist also, dass bei der Hypnose etwas gezielt ins Unterbewusstsein integriert wird. Dies kann auch durch Selbsthypnose erfolgen.

Mit diesem Wissen werden Sie nun vielleicht schon eine Ahnung oder Vorstellung haben, warum es sehr unwahrscheinlich ist, dass Sie noch nie in Hypnose waren. Besonders häufig werden Sie hypnotische Zustände bei Kindern sehen, die vor dem TV sitzen. Diese sind in Trance und werden auf Ihre Rufe und Ansprachen in der Regel nicht reagieren. Das Problem dabei ist, dass durch diese Trance-Zustände alles ins Unterbewusstsein programmiert wird, was aus dem TV kommt oder aus der Umwelt aufgenommen wird. Streiten sich beispielsweise die Eltern, während die Kinder vor dem TV sitzen, könnten diese Streitereien, insbesondere die Inhalte, als "Normalität" in die Kinder integriert werden. Aber auch wenn Sie TV schauen oder im Auto sitzen und Radio hören, kann es zu Trance-Zuständen kommen. Erkennen können Sie das, wenn Sie am Ziel ankommen und nicht mehr genau wissen, wie Sie gefahren sind. Dann waren Sie in Trance und wurden vermutlich hypnotisiert. Durch diese Trance-Zustände können die Aussagen und emotionale Meinungen des Radiomoderators in Ihr Unterbewusstsein integriert werden und damit von da an Ihre Handlungen und Meinungen beeinflussen.

Wenn wir sagen, "aber das ist meine Meinung", dann lohnt es sich, einmal zu hinterfragen, warum dies eigentlich unsere Meinung ist. Haben wir uns jemals tiefergehend mit dem Thema beschäftigt, oder haben wir nur viel darüber "gehört"?

## Sprachmuster und (dunkle) Rhetorik

Rhetorik ist die Lehre der wirkungsvollen Gestaltung der Rede. Wer sich mit Rhetorik beschäftigt, weiß wie er die volle Macht der bewussten Kommunikation nutzen kann. Wie alles im Leben, hat auch die Rhetorik zwei Seiten. Wir können es positiv einsetzen, oder auch zu "negativen" Zwecken. Der bewusste Einsatz der Rhetorik wird quasi immer zur Manipulation verwendet.

Um die Hypnose effektiver zu gestalten, werden z.B. hypnotische Sprachmuster genutzt. Allen voran das sogenannte Milton-Modell. Bei diesem Modell werden beispielsweise gezielt Informationen weggelassen, um die Trance zu vertiefen. Ein Beispiel: "Experten haben herausgefunden...". Wenn es sich um eine nicht beauftragte Hypnose handelt, können Sie diese durch gezielte Fragen abwehren. Wer sind diese Experten? Wer macht diese "Experten" zu Experten? Wer sagt, dass das Experten sind? Was macht diese Experten zu Experten? Woher wollen diese Experten das wissen? Wie wollen die Experten das herausgefunden haben? Usw.

Oftmals begegnet uns aber auch Rhetorik in privaten Alltagssituationen. Wenn Sie einen Film gesehen haben und möchten Ihren Freunden auf deren Nachfrage darüber berichten, sagen Sie beispielsweise

1. Der Film war nicht schlecht.
2. Der Film war ganz ok.

Im ersten Fall verneinen Sie das Gegenteil, was in der Rhetorik vermieden wird. Grundsätzlich ist Rhetorik was Gutes, da sie Ihnen hilft, sich klarer und deutlicher auszudrücken. Die Gefahr besteht also nicht in der Rhetorik, sondern in dem Ziel des Anwenders.

Ein besonders heikles Thema ist die Anwendung der dunklen Rhetorik zur Manipulation der Massen. Gustave Le Bon war ein französischer Mediziner, Anthropologe, Psychologe und Soziologe. Er gilt als einer der Begründer der Massenpsychologie. Seine Werke hatten und haben große Wirkung auf die Nachwelt. Sigmund Freud, Max Weber, aber auch die Protagonisten des Nationalsozialismus waren sehr an dem Wissen interessiert. Gustave Le Bon äußerte sich in seinem Buch "Psychologie der Massen (Paris, 1895) einleitend:

Gewiß üben die Massen ihre Wirkungskraft stets unbewußt aus. Aber vielleicht ist gerade dies Unbewußte das Geheimnis Ihrer Kraft. [...] Der Anteil des Unbewußten an unseren Handlungen ist ungeheuer und der Anteil der Vernunft sehr klein. [...]

Im Ersten Buch zur Massenseele schreibt Gustave Le Bon 1895 zu den Grundsätzen der Massenpsychologie:

#### Die Massenseele

#### 2. Kapitel: Gefühle und Sittlichkeit der Massen

**§ 1. Triebhaftigkeit, Beweglichkeit und Erregbarkeit der Massen -** Die Masse ist der Spielball aller äußerer Reize, deren unaufhörliche Schwankungen sie widerspiegelt - die Antriebe, denen sie gehorchen, sind so gebietisch, dass der persönliche Vorteil zurücktritt - Bei den Massen ist nichts vorbedacht - Wirkungskraft der Rasse.

**§ 2. Beeinflussbarkeit und Leichtgläubigkeit der Massen -** Ihre Empfänglichkeit für Beeinflusserungen - Die in ihrem Gemüt hervorgerufenen Bilder werden für Wirklichkeit gehalten - Warum diese Bilder für alle einzelnen, aus denen eine Masse besteht, gleichartig sind - Angleichung der Gelehrten und des Einfältigen in einer Masse [...]

Jeder Politiker, jeder Anführer, jeder Mensch in leitenden Positionen, wird sich über kurz oder lang mit der Möglichkeit auseinandersetzen, wie man das Volk, die Untergebenen, die Mitarbeiter, oder allgemein gehalten die Massen, führen und lenken kann. Ein aktuelles Beispiel für manipulative Sprache ist der kriegerische Konflikt zwischen Russland und der Ukraine. In den Medien wird IMMER von einem russischen Angriffskrieg gesprochen. Damit wird

unter anderem bereits ausgeschlossen, dass die Ukraine „gezündelt“ hat und vielleicht den Krieg provoziert hat. Zudem wird ausgeschlossen, dass es möglicherweise „Absprachen“ oder ähnliches gab. Darüber hinaus wird jede andere Denkart verurteilt, sodass das Unbewußte der Massen auf einzelne „Ausreißer“ gleich entsprechend einwirkt. Wie die Realität wirklich ist, wissen wir nicht. Denn die Medien und die Politik, und gerade die Konfliktparteien, werden uns nicht die volle Wahrheit oder Realität erzählen. Warum auch? Wer glaubt, dass er die Wahrheit kenne, der verleugnet, dass er selbst schon mal andere Gedanken gehabt hat, als er zu Anderen geäußert hat.

Menschen folgen gerne einem „Anführer“, der sie führen kann. Auch wenn der Mensch viel weiterentwickelter als ein Tier ist und sein Gehirn viel mehr Möglichkeiten bieten würde, sind wir derzeit noch nicht viel weiter als ein Wolfsrudel, dass dem Alpharüden folgt.

Der Mensch neigt leider dazu, die Verantwortung für sein Leben an Andere abzugeben. Erst wenn die Menschen anfangen Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen und aufhören, Verantwortlichkeiten abzugeben, kann sich was grundlegend verändern. Aber bevor dies passiert, muss der Mensch noch viel lernen. Allen voran, dass alles in Verbindung steht und das Handeln jedes Einzelnen, Wirkung auf das Kollektiv hat. So können wir nicht einfach chemische Stoffe an andere Länder versenden, die krebsverursachend sind und glauben, dass diese ja nicht zu uns zurückkommen. Das beste Beispiel sind Bananen. Hier wurden Pestizide mit dem Wirkstoff Dibromchlorpropan (DBCP) auf den mittelamerikanischen Bananenplantagen eingesetzt. Durch diese Stoffe wurden tausende Bananenbauern nachweislich zeugungsunfähig, litten unter chronischer Gastritis, Augenschmerzen und erhielten Krebsgeschwüre. Zwar gibt es keinen "Nachweis", dass diese Pestizide auch bei dem Verzehr entsprechende Erkrankungen hervorgerufen haben,

jedoch liegt nahe, dass die Stoffe im Nahrungsmittel vorhanden sind. Damit schließt sich der Kreislauf. Von uns wird geliefert, also erhalten wir es auch wieder zurück. Gewollt oder ungewollt. Alles steht im Kreislauf und in Verbindung.

### Hurra ich lebe

Eine der schwierigsten Vorstellungen für uns Menschen dürfte das Sterben sein. Sich vorzustellen, eines Tages von dieser Erde gehen zu müssen, ist für die meisten sehr Angst einflößend. Wer sich wiederum auf den Tod freut, ist vermutlich lebensmüde oder hat eine übergroße Angst vor dem Leben.

Wenn wir Angst vor einem Unfall, vor Krankheiten oder sonstigen lebensbedrohlichen Schicksalsschlägen haben, dann könnte entweder unterbewusst die Angst vor dem Sterben ausgeprägt sein, oder es besteht eine Angst vor dem Leben. Wenn wir das Leben zu leben vermeiden, dann leben wir doch nicht mehr. Ergo sind wir quasi schon tot. Nicht physisch tot, aber auch nicht lebendig. Es ist nur noch der Körper der funktioniert. Seele und Geist sind dann nicht mehr lebendig und können keine Erfahrungen mehr sammeln, oder besser gesagt "erleben". Aber warum sind wir denn hier auf dieser schönen Erde? Mit einem Körper, den wir fühlen können. Gefühle am eigenen Leibe erleben.

Nun können wir an Gott glauben oder nicht. An ein Leben nach dem Tod oder nicht. Aber die Bedingung für die Geburt, ist nun mal der Tod. Zwischen Wiege und Bahre können wir leben. Am Ende des Lebens kann unsere Seele nichts anderes mitnehmen, als die Erfahrungen die sie hier gemacht hat. Kein Geld, kein materialistisches Eigentum können wir mitnehmen. Nur unsere geistigen Erfahrungen bleiben.

Wir sollten uns also am Leben erfreuen und jeden Moment genießen. Ob wir Lieben oder Leiden. Wie im Leben stehen auch die Wörter nah beieinander. Es ist nur eine Nuance die sich ändert, nämlich die Reihenfolge der Buchstaben von „ie“ zu „ei“ 😊.

Nur weil wir hier auf Erden mit Körper, Seele und Geist sind, können wir all dies spüren. Und manchmal braucht es auch einen Leidensdruck, um bereit zu sein, etwas Neues zu lernen und in die Liebe zu gehen. Würden wir uns nur gut fühlen, würden wir nichts ändern und nur in unserer kleinen Welt vor uns hinleben.



Also freut euch über jedes Leiden, denn es ist eine Aufforderung eurer Seele an euch selbst, etwas zu ändern, zu akzeptieren, zu lernen und in euer Leben zu integrieren. Vom Leiden zur Liebe.

### Versehentlich eine unheilbare Erbkrankheit geheilt

Im Jahre 1952 machte ein britischer Arzt einen Fehler. Er heilte versehentlich eine unheilbare Erbkrankheit. Wie konnte es dazu kommen?

Ein fünfzehnjähriger Junge kam zu Dr. Mason, um seine sehr hartnäckigen Warzen durch Hypnose zu behandeln. Schon öfters wurde zu dieser Zeit die Hypnose für die Behandlung von Warzen erfolgreich eingesetzt. Dieser Junge hatte jedoch eine lederne Haut, die

mehr der Haut eines Elefanten ähnelte als einem Menschen. Nur auf der Brust hatte der Junge eine normale Haut. Nachdem ein Chirurg mehrfach erfolglos versuchte dem Jungen zu helfen, wendete er sich an den Arzt Dr. Mason. Bei der ersten Hypnosesitzung konzentrierte sich Dr. Mason auf den Arm des Jungen. In der Hypnose erzählt er dem Jungen, dass die Haut auf seinem Arm heilen werde und er schon bald ganz normale rosafarbene Haut haben werden. Als der Junge ein paar Wochen später wieder zu Dr. Mason kam, sah der Arm zu Masons Freude sehr gesund aus. Als Dr. Mason den Jungen zu dem Chirurgen begleitete, der den Jungen schon mehrfach behandelt hat, erfuhr er, dass der Junge nicht an Warzen, sondern einer unheilbaren Erkrankung namens kongenitale Ichthyose (angeborene Verhornungsstörung der Haut) leide. Der Chirurg war jedoch sehr überrascht über die Heilung am Arm, obwohl es sich doch eigentlich um eine unheilbare Erkrankung handelte. Auf Grund der Heilung am Arm, setzte Dr. Mason die Hypnosesitzungen fort. Zum allgemeinen Erstaunen wurde die lederne Haut des Jungen allmählich gesund und rosa.

Nach einer Veröffentlichung im British Medical Journal [Mason 1952], stürzten sich die Medien und zahllose Patienten auf Dr. Mason, die alle um Hilfe bei der Behandlung ihrer unheilbaren Krankheiten baten. Dr. Mason versuchte den Kranken zu helfen, stellte aber mehr und mehr fest, dass er keine ähnlichen Ergebnisse mehr erzielte. War alles nur ein Zufall? Wie konnte der Junge von der unheilbaren Krankheit geheilt werden, andere Patienten hingegen nicht? Lag es vielleicht daran, dass Dr. Mason im ersten Fall dachte, er heilt nur Warzen und später Krankheiten behandelte, wo er doch als Mediziner "wusste", dass diese unheilbar sind?

Die neuen Erkenntnisse aus der Quantenphysik geben hier tatsächlich ein paar Antworten. So wurde durch das Doppelspaltexperiment bekannt, dass die Quantenteilchen sich anders

verhalten, wenn wir sie beobachten. Kein Witz. Der Beobachter hat tatsächlich eine Auswirkung auf das Ergebnis. In der Quantenphysik bedeutet das, dass das Quantenteilchen 0 und 1 gleichzeitig ist, die sogenannte Superposition, und erst wenn der Beobachter hinsieht, entscheidet sich ob es 0 oder 1 ist.

Der Glaube daran, ob eine Krankheit geheilt werden kann oder nicht, ist der entscheidende Schlüssel. Bei dieser Aussage läuft die Wissenschaft natürlich Sturm. Vielmehr wird es ähnlich wie bei den erstaunlichen Fällen von todkranken Krebspatienten, die nach einer "unerklärlichen" Spontanheilung ihr normales Leben wieder aufnehmen konnten, als Ausnahme von der Regel, oder als angebliche Fehldiagnose, abgetan.

An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass ich nicht der Meinung bin, dass es nur mit bloßen positiven Gedanken getan ist. Es handelt sich vielmehr um ein bislang kaum greifbares und erkläbares Phänomen, das vielmehr durch Geistheilung stattfindet. Vielleicht ist es auch Gott, der helfend mitwirkt.

Der nachfolgende Artikel dürfte zudem dazu beitragen, um zu verstehen was ich meine.

### Was ist eigentlich positives Denken?

Vielfach hören wir, wie wichtig positives Denken für unsere Gesundheit ist. Man solle sich schöne Gedanken machen, positiv durchs Leben gehen und positiv denken. Nur stellt sich doch an der Stelle die Frage, was denn eigentlich genau dieses positive Denken ist. Reicht es, sich zu denken, "mir geht es gut"? Oder "ich bin es Wert geliebt zu werden"?

Zunächst müssen wir uns erst mal ins Bewusstsein rücken, dass "denken" auf verschiedenen Ebenen stattfindet und auch verschiedene Prozesse in uns dazu gehören. So können

wir beispielsweise mit unserem Verstand oder mit unserem Unterbewusstsein denken und dazu etwas fühlen. Wenn die Gefühle und die Gedanken im Einklang stehen, dann ergibt sich ein "stimmiges" Bild. Wenn wir aber etwas denken und etwas anderes fühlen, dann sind unsere Gedanken nicht im Einklang mit unseren Gefühlen. Wenn wir z.B. denken "mir geht es gut" und wir fühlen uns aber "schlecht", dann hilft das ständige sich "einreden", dass es mir gut geht, nichts. Es geht dann vielmehr erst mal darum, sich bewusst zu machen, warum es mir denn schlecht geht. Danach geht es darum, die Situation aufzulösen (zu akzeptieren), die uns die schlechten Gefühle macht.

Ein Beispiel. Wenn wir morgens aufwachen und feststellen, dass es uns nicht gut geht, dann suchen wir oftmals nach Gründen. So ist beispielsweise das Wetter ein Grund, warum es uns nicht gut geht. Und in der Tat ist das Wetter auch irgendwie daran "beteiligt", dass wir uns nicht gut fühlen. Jedoch ist es nicht das Wetter, sondern unsere Einstellungen, unsere Gedanken, die letztlich dazu führen, dass wir auf alles und jeden Umstand mit negativen Körpergefühl reagieren. Wenn wir die Umstände, dass wir uns nicht gut fühlen, im Außen suchen, dann hat dies im tieferen Sinn den Grund, weil wir die Verantwortung für uns selbst auf Andere schieben. Ecke ich bei jedem Gespräch mit Anderen an, dann liegt es wohl nicht an allen Anderen, sondern an mir. Und letztlich wird doch jedes Körpergefühl, jede Emotion N U R in uns drin erzeugt und hat streng genommen nichts mit dem Außen zu tun. Wir reagieren auf unsere Umwelt, mit inneren Gefühlen. Werden wir kritisiert, dann ist die Kritik noch nicht das Gefühl, sondern das Gefühl entsteht erst in uns mit unserer persönlichen und subjektiven Bewertung der Kritik.

Bei Kritik sollte auch nicht vergessen werden, dass Kritik zunächst die Bewertung des Anderen ist. Wirst du kritisiert für dein Verhalten,

dann ist es das Ergebnis der Bewertung des Kritisierenden. Die Kritik sagt also mehr über den Kritisierenden aus, als über dich. Viel aussagekräftiger ist das Feedback. Es handelt sich aber nicht um eine Bewertung eines Anderen. Sondern vielmehr um deine Umwelt, die dir etwas über dich verrät. Kommst du beispielsweise immer in Konflikte mit anderen Menschen, dann ist das dein Feedback. Es ist zunächst neutral und enthält keinerlei subjektive Bewertung. Betrachtest du dann zukünftig die Situationen wo du mit Anderen aneckst, dann kannst du feststellen, welches Verhalten von dir dazu führt, dass du immer wieder aneckst. Auch dies gehört zum positiven Denken. Denn es ist doch positiv, dass du wertfrei prüfen kannst, welchen Konflikten und ungünstigen Gedankenmustern du dich aussetzt.

### Krankheit als Geschenk verstehen

Krankheit als Geschenk zu verstehen, dürfte wohl den meisten schwerfallen. Zugegeben fällt es bei unserer üblichen Betrachtungsweise schwer, Krankheiten oder negative Erfahrungen im Kindesalter als Geschenk zu verstehen. Wechseln wir jedoch den Blickwinkel, wird deutlich, warum die Krankheit ein Geschenk und keine Strafe ist.

Üblicherweise betrachten wir bei Krankheiten unser Leiden und fragen uns, warum musste mir das passieren. Warum habe ich dies, oder warum habe ich das nicht bekommen. Wir schauen uns also in der Regel die negativen Auswirkungen der Krankheit oder der Erfahrung an. Wechseln wir den Blick und schauen auf die Fertigkeiten, die wir dadurch erhalten haben, ändert sich auch die Wahrnehmung für die Krankheit oder Erfahrung.

Als Beispiel möchte ich die Erfahrung eines Kindes nehmen, dass von seiner Mutter wenig gefühlsvolle Momente erfahren und die Mutter sogenannte Doublebinds ausgesendet hat. Doublebinds sind Doppelbotschaften in der

Kommunikation. D.h. die Person sagt etwas verbales und die Mimik oder Gestik sagt etwas Gegenteiliges. Für das Kind (oder auch Erwachsene) ist es dann nicht leicht zu verstehen, was die Person wirklich meint. Wenn die Person beispielsweise sagt, dass es ihr ja nur um Ihr Wohl geht, aber die Tonierung der Stimme und die Augen etwas anderes sagen, dann kommt es meistens zu "Missverständnissen". Zudem werden Doublebinds unbewusst zur Manipulation genutzt. Kinder die so etwas erleben, sind später oftmals traurig über die Kindheit, insbesondere dass sie nicht die Liebe in vielen gefühlvollen Momenten erleben durften. Im Übrigen wünschen sie sich eine Mutter, die sie gefühlvoll in den Arm nehmen kann. Dieser Wunsch wird schnell mal zur Sehnsucht und belastet somit zusätzlich. Wechseln wir aber jetzt den Blick und fragen einmal, was die Menschen dadurch an Erfahrungen bekommen haben, stellen wir einige positive Aspekte fest. So werden diese Kinder in der Regel zu sehr guten "Lügendetektoren". Sie erkennen unheimlich schnell und präzise, ob sie jemand anlügen oder nicht. Zudem haben diese Menschen ein extrem gut entwickeltes Gespür und eine extrem gute Wahrnehmung. Es ist fast unmöglich, diesen Menschen etwas zu verheimlichen. Dies hilft den Menschen in einer Zeit von Lug und Betrug, das "Gute" vom "Bösen" zu trennen. Ohne diese grundlegende Erfahrung, wäre es auch für sie viel schwerer in der heutigen Welt die "Wahrheit" herauszubekommen. Darüber hinaus entwickelt sich eine hohe Empathie und Mitgefühl; was sie aber auch sehr sensibel macht. Wird die Sensibilität falsch verstanden und keine guten Resilienzen gebildet, wird schnell mal eine "Mauer" ums Herz gelegt. Dadurch wird nicht nur das negative Fühlen gehemmt, sondern es wird auch das positive Fühlen blockiert.

Als weiteres Beispiel möchte ich etwas allgemeiner werden. Ich möchte das Thema Somatizierung allgemein ansprechen. Bei der Somatizierung handelt es sich um einen psychi-

schen Abwehrmechanismus. Der Begriff beschreibt das Auftreten von körperlichen Symptomen ohne dass eine eindeutige medizinische Ursache vorliegt und wird psychodynamisch als Folge der Verdrängung von unerträglichen Emotionen, Konflikten und Erinnerungen verstanden. Nun neigen wir dazu, Emotionen an den "Ort des Geschehens" zu verdrängen. So wird das Gefühl, ständig bei Anderen auf den Knien um Hilfe bitten zu müssen, gerne auch als Schmerz in die Knie "gespeichert". Oder der unerträgliche Konflikt immer an einen bestimmten Ort gehen zu müssen, wird oftmals in den Füßen verankert. Vergiftende Situationen oder Gedanken speichern sich gerne in der Leber als „Entgiftungsorgan“. Durch die Somatisierung leiden wir zwar körperlich, aber der Schmerz hilft uns (eigentlich) auch, anhand der körperlichen Stellen unser Unterbewusstsein zu verstehen. Denn unser Unterbewusstsein kann nicht mit uns sprechen, zumindest nicht in Form von einer klaren sprachlichen Kommunikation. Es hat nur Träume, Bilder, Gedanken oder als "letztes" Mittel den Körper zur Kommunikation.

Über dieses Thema könnte ich noch viele Seiten schreiben. Aber dann wäre dies ja ein Buch und keine Zeitschrift. Zum Ende dieses Artikels möchte ich nochmals dazu anregen, negative Erfahrungen oder körperliche Beschwerden als Einladung zum Überdenken seiner Einstellungen oder Lebensvorstellungen zu verstehen. Wenn unsere Gedanken uns nicht förderlich sind, dann wollen wir das doch wissen. Oder etwa nicht? Und wenn unsere falschen „Lebensansätze“ auf Grund unserer falschen Gedanken entstehen, dann brauchen wir andere Möglichkeiten, um unsere Denkweise zu überdenken. Und hierzu gibt es das neutrale Feedback oder letztlich unsere körperlichen „Beschwerden“. Denkt mein Verstand oder Ego falsch, bzw. steht dieses Denken nicht im Einklang mit meiner Seele, dann beschwert sich die Seele in letzter Instanz über die körperliche Sprache.

Wenn Sie also körperliche Beschwerden haben, dann kümmern Sie sich um die Wünsche Ihrer Seele.

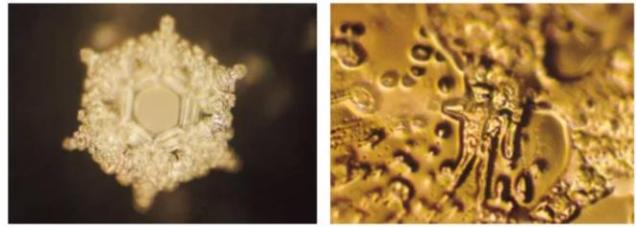
## Die Wirkung von Worten

Wenn über die Wirkung von Worten gesprochen wird, dann meistens darüber, wie Worte durch die Tonierung und generell durch die Aussprache wirken. Jedoch wirken Worte auch schon früher. Schon die Gedanken werden als Worte geformt und dadurch entsteht bereits eine Schwingung. Wenn wir beispielsweise ein Verhalten einer anderen Person ungut finden, dann findet dies ja zunächst im Kopf durch Gedanken statt. Meist durch einen inneren Dialog. Diese Gedanken rufen durch ihre Schwingungsmuster dann die dazugehörigen Emotionen hervor.

Nehmen wir jetzt aber Worte und schreiben diese auf einen Zettel, dann stellt sich die Frage, welche Wirkung das hat. Man könnte an dieser Stelle davon ausgehen, dass die Worte nur dann eine Wirkung entfalten (können), wenn jemand diese liest und auch die Sprache versteht. Wie aber z.B. die Versuche von Masaru Emoto gezeigt haben, verändert sich die Struktur von Wasser, wenn auf den Flaschen etwas steht.

In seinen Büchern zeigt Dr. Masaru Emoto, wie liebevolle, wohlwollende und mitfühlende menschliche Absichten in Form von Wörtern, zu ästhetisch ansprechenden Wasserkristallen führen. Aber auch hasserfüllte oder ablehnende Worte haben erheblichen Einfluss auf die Wasserstruktur.

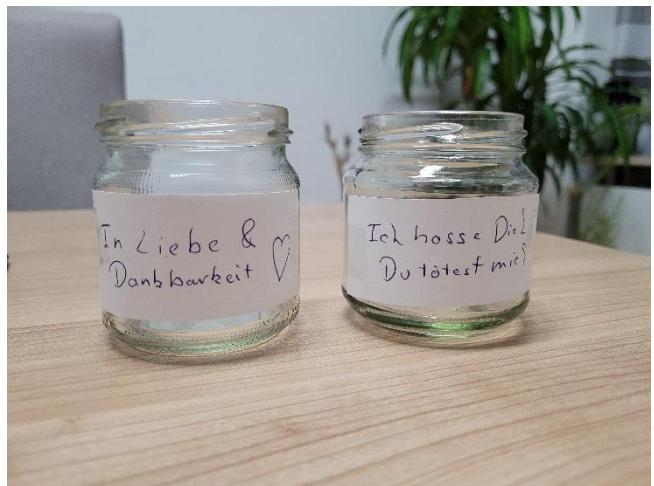
Jeder Wasserkristall, wurde vor dem Fotografieren dem Wort ausgesetzt, das darunter steht:



Love and Gratitude

You Disgust Me

Unter anderem von diesen Ergebnissen geleitet, habe ich ein eigenes kleines Experiment unternommen. Ich habe zwei identische Gläser mit demselben Reis und demselben Leitungswasser gefüllt. Auf das eine Glas habe ich „In Liebe & Dankbarkeit ❤“ und auf das Andere „Ich hasse dich Du tötest mich“ geschrieben. Start war der 27.01.2023. Am 06.02.2023 war das Ergebnis für mich sehr deutlich.





Der Geruch des rechten Glases („Ich hasse dich Du tötest mich“) war derart beißend und Übelkeit erregend, dass ich das Glas aus der Wohnung entfernen musste. Neben dem Geruch hat sich auch die Farbe verändert, sowie beim rechten Schimmel gebildet.

Für mich hat das Experiment nochmal mehr erlebbar gemacht, wie sorgsam man mit seinen Gedanken und Worten umgehen sollte. Ich möchte nicht für das Unwohlsein eines Anderen verantwortlich sein. Daher befreie ich mich von schlechten, anfeindenden oder verurteilenden Gedanken.

### Schlusswort

Die Zeitschrift möchte ich aktuell so gestalten, dass sie auch als „Pausenzeitschrift“ geeignet ist. Für das nächsten Heft habe ich mir folgende Inhalte überlegt.

### Im nächsten Heft:

- Das Leben des Bruno Gröning
- Fraktales Denken
- Warum passiert das immer mir?
- Depression ist keine Traurigkeit
- Fiese Form der (lavierten) Depression

Änderungen oder Ergänzungen bleiben natürlich vorbehalten.

Die Zeitschrift sehe ich als Entfaltung meiner persönlichen Meinung und als Ausgestaltung der grundgesetzlich garantierten freien Meinungsäußerung. Jeder der eine andere Meinung vertritt, sollte sein eigenes Heft schaffen und darin seine Meinung äußern und nicht die Zeit damit verschwenden, die Meinungen anderer zu kritisieren oder gar zu bekämpfen. Es ist doch die Freiheit eine Meinung zu haben und diese ohne Repressalien fürchten zu müssen, diese zu äußern. Anfeindende Kritik ist schon der Versuch, die Meinung zu beschränken und denjenigen zu bekehren.

Bilder:  
pixabay.de oder eigene Bilder

Ausgabe: 11. Februar 2023  
Herausgeber:

Matthias Krüger, TyP Coaching  
Tummelplatzweg 13  
87700 Memmingen  
info@typ-coaching.de

A photograph of a young man with dark hair, wearing a teal-colored sweater over a light blue collared shirt. He is sitting cross-legged on a large, weathered tree stump in a dense forest. His right hand is resting against his chin in a contemplative pose, while his left hand rests on his knee. He is looking upwards and to the right. The background is filled with dark, out-of-focus foliage and trees. A small, thin sapling with green leaves stands to his right.

[www.trust-your-power.eu](http://www.trust-your-power.eu)