



Robert Fulford

Puls des Lebens

Aus dem Amerikanischen von Ilka Rosenberg

2. komplett überarbeitete Auflage



Titel der Originalauflage:
Dr. Fulford's
Touch of Life
Pocket Books, New York, 1996
1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020
Copyright © 1996 Robert C. Fulford, D. O.
ISBN 0-671-55600-2

© 2008, JOLANDOS
Am Gasteig 6 – 82396 Pähl
info@jolandos.de

Bestellung

HEROLD Service und Lieferung GmbH
Raiffeisenallee 10 – 82041 Oberhaching
tel+49.8808.924.588, fax+49.8808.924.589
order@jolandos.de

Herausgegeben und bearbeitet von
Christian Hartmann

Übersetzung
Ilka Rosenberg

Umschlaggestaltung
Anette Page

Zeichnung
Simone Stricker

Satz
post scriptum,
www.post-scriptum.biz

Druck, Binden
Buchproduktion Ebertin,
Uhldingen / Bodensee

Jede Verwertung von Auszügen dieser deutschen Ausgabe ist ohne Zustimmung von JOLANDOS unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Medien.

ISBN 978-3-936679-48-9

und östlichen Welt. Aryuvedische Medizin, Buddhismus, Psychoanalyse, Biolumineszenz, Quantenphysik, elektromagnetische Lebensfelder, Humanismus etc., alles wurde begierig aufgesogen und moduliert in seine Behandlungen integriert. Auf diese Weise erweiterte Fulford das organische und humanistische Konzept seiner Vorgänger Still und Sutherland insbesondere im spirituellen Bereich und begründete damit seinen Ruf als einer der ersten und bedeutendsten Vertreter der so genannten Biodynamischen Medizin.

Gerade aufgrund seines immens umfassenden therapeutischen Wissens und Könnens erscheint es umso erstaunlicher, dass Fulford bis kurz vor seinem Tod nicht ein einziges Buch geschrieben hatte. Es ist daher als absoluter Glücksfall für die Osteopathie zu werten, dass er sich schließlich in seinen 90ern doch noch entschloss, die Quintessenz seines beruflichen Lebens in diesem kleinen Buch zu veröffentlichen.

Lassen Sie sich vom Umfang und der einfachen Sprache nicht täuschen – das Buch hat es wirklich in sich. In wenigen Worten gelingt es Fulford, die wesentlichsten Aspekte des Gesundheitswesens, der Arzt-Patienten-Interaktion, des Menschseins und des Lebens humorvoll und verständlich darzulegen. Außerdem finden Sie eine Menge bestechend einfacher und nützlicher Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit erneuern und erhalten können.

Als Arzt und Physiotherapeut hat mich besonders sein offenes und selbstbewusstes, aber niemals aufdringliches Bekenntnis zu Liebe, Spiritualität, Respekt und Fürsorge gegenüber allen Menschen und sein Konzept des Gebens und Zurückgebens bewegt. Hier steht er ganz in der Tradition Albert Schweitzers (1875–1965), und wie dieser besticht auch Fulford in seinen Erzählungen durch eine geradezu fesselnde Glaubwürdigkeit. Sie zu erlangen gelingt nur jenen Menschen, die ihrem Gewissen und ihren Idealen gegen alle Widerstände treu bleiben und ihre Überzeugungen, anstatt sie laut in die Welt zu posaunen, still und hingebungsvoll leben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre.

Christian Hartmann

Pähl, August 2005

Nach vier Sitzungen mit osteopathischen Techniken hatte der Mann seine ausgezeichnete Gesundheit wiedererlangt. Jetzt, Monate später, drängen ihn die Ärzte zu weiteren Untersuchungen. Sie weigerten sich zu glauben, dass mit dem Herzen alles in Ordnung sei. Sie weigerten sich ebenso zu glauben, dass irgendetwas anderes als die ihnen vertraute Kategorie der Medizin ihm helfen konnte.

Hier noch eine andere Geschichte über einen kleinen Jungen, den ich erst vor ein paar Monaten kennen gelernt habe.

Seine Mutter hatte massive körperliche Beschwerden während der Schwangerschaft ausgehalten, und das Kind konnte kaum atmen als es geboren wurde – was, wie Du bald erfahren wirst, gleichbedeutend mit einer Gesundheitskrise unmittelbar von Beginn an ist.

Kurz nach der Entbindung wurde der Junge krank, und in den nächsten Jahren lag er ständig mit Lungenentzündung und anderen Erkrankungen danieder. War er nicht krank, raste er im Haus wild umher, stieß gegen Wände und Vasen, grabschte Aschenbecher von den Tischen und warf sie auf den Boden. Zu alledem kam noch, dass er kaum sprechen konnte, und seine Eltern befürchteten er sei geistig behindert.

Weder ihr Kinderarzt noch ein Kinderpsychologe konnten dem Jungen in irgendeiner Form helfen. Die Eltern waren verzweifelt.

Kurz nach seinem vierten Geburtstag brachten sie den Jungen zu mir. Just in dem Moment als ich die Tür meines Hauses im ländlichen Ohio öffnete, in dem ich noch immer praktiziere, rannte der Junge wortlos rein. Er preschte hinüber zum Telefon, begann am Kabel zu ziehen und versuchte es auf den Boden zu zerren.

Es war nicht einfach den Jungen dazu zu bringen, ruhig auf meinem Behandlungstisch zu liegen, aber schließlich ließ er sich nieder und wir hatten eine gute Sitzung. Meine erste Aufgabe bestand darin, sein Steißbein mit meinen Händen zu lösen, und so konnte ich den vorderen recto-respiratorischen Reflex befreien. Dieser erstreckt sich in jenem Bereich vom Becken bis zum oberen Brustkorb, der als lymphatisches Abflussgebiet für die Ohren dient. Wenn sich dieser Reflex nicht im Einklang mit dem übrigen Körper befindet, stagniert der Lymphfluss.

Heute hat sich der Mann gut erholt und sein Arzt sagt, er könne noch viele weitere Jahre erleben. Aber ich weiß, was den Mann fast umgebracht hätte – nicht sein schwaches Herz, sondern die Depression, die er über den Gesundheitszustand seiner Frau empfand. Sie schwächte seine Psyche derart, dass sein Körper und Geist angreifbar für jene Attacke wurden. Er erholte sich erst ab jenem Moment, als er den Entschluss fasste, sich mit dem Problem, das sein Herzversagen ausgelöst hatte, auseinanderzusetzen: Er hatte begonnen, sich für das Befinden seiner Frau verantwortlich zu fühlen. Natürlich machte ihn das traurig. Aber sobald er erkannt hatte, alles in seiner Macht stehende für sie getan zu haben, und dass sie von ihm gewollt hätte, so gesund wie möglich zu sein, gelang es seiner Seele und seinem Herzen wieder zu gesunden.

Der menschliche Körper ist viel komplizierter, als eine Anatomievorlesung Dich glauben ließe. Neben den jedermann bekannten Systemen und Prozessen besteht der Körper auch aus einem komplexen System ineinander fließender Energien. Werden diese Energiebahnen blockiert oder eingeengt, büßen wir das physische, emotionale und geistige Fließvermögen ein, welches uns potentiell zur Verfügung steht. Besteht die Blockade lange genug oder ist sie groß genug, wird das Ergebnis Schmerz, Unwohlsein, Krankheit und Leid sein.

Meine Aufgabe als Arzt ist es, meinen Patienten zu helfen, diese Energieblockaden zu lösen. Denn sobald die Energien ungehindert fließen können, ist der Körper in der Lage, seinen eigenen Heilungsprozess in die Wege zu leiten. Der hyperaktive vierjährige Junge zum Beispiel reagierte zwar gut auf meine Behandlung, aber es waren seine eigenen Selbstheilungskräfte, die es, einmal aktiviert, seinem Körper ermöglichten sich selbst zu normalisieren.

Diese Freigabe der Energien kann dem Körper, dem Geist und auch der Seele helfen.

Unglücklicherweise glauben das die meisten Ärzte nicht. Als Ergebnis findet sich die heutige Medizin in einer Krise wieder. Sie beharrt darauf, den Menschen lediglich als ein wissenschaftliches Objekt zu betrachten. Dies aber stellt eine einseitige symptombezogene Annähe-

von Krankheiten für ihr elementares Vertrauen in die Arzneimittel bekannt.

Die eklektische Lehre wurde, wie ihr Name schon sagt, aus vielen anderen Lehren zusammengesetzt, locker gehandhabt und unregelmäßig praktiziert.

Dr. Still war mit allen diesen Ansätzen unzufrieden, und er stand insbesondere der Begeisterung des neunzehnten Jahrhunderts für Arzneimittel skeptisch gegenüber. Stattdessen erforschte er die Möglichkeit einer Behandlungsmethode, die auf körpereigenen und natürlichen Selbstheilungskräften beruht. Dr. Still beobachtete, dass wenn er eine Krankheit bei einem Patienten entdeckte, er auch Störungen an dessen Bewegungsapparat vorfand. Er vermutete die Ursache in einer Dysbalance im Kreislauf- und Nervensystem. Sein Lösungskonzept bestand folglich in einer manuellen Manipulation des Körpers, um einen einwandfreien Kreislauf wieder herzustellen. Dr. Still war überzeugt davon, ein wertvolles Instrument als Hilfe für die Menschheit entdeckt zu haben, und er nannte es Osteopathie, nach den griechischen Wortstämmen *osteon* (Knochen) und *pathos* (Leiden).

Als noch wenige Leute seine Theorien akzeptierten, wurde Dr. Still sein eigener Missionar. Er reiste in den 1870ern und 1880ern quer durch Amerika, um seine neuen Techniken zu demonstrieren. Schließlich hatte er genügend Fürsprecher gewonnen, um die *American School of Osteopathy* in Kirksville, Missouri, zu gründen. Dieses College gewährte den akademischen Grad des Doktors der Osteopathie (DO), im Gegensatz zu dem allopathischen Doktor der Medizin (MD). Das war 1892. Hauptsächlich durch Mundpropaganda begann die Osteopathie von diesem Zeitpunkt an zu florieren.

Während der ersten zwei Jahrzehnte des zwanzigsten Jahrhunderts begann man, die bis dahin in Amerika im Grunde genommen unbeaufsichtigte medizinische Ausbildung einer genauen Überprüfung zu unterziehen.

Und nachdem die allopathischen Ärzte zur politisch mächtigsten Fraktion gewachsen waren und sich in der einflussreichen *American*

pathischen Kollegen ähnelt, mit dem Unterschied, dass die meisten Studenten darüber hinaus manuelle Techniken erlernen.

Heute haben die allopathischen und die osteopathischen Kräfte Frieden miteinander geschlossen, und man kann in vielen Krankenhäusern beide Arten von Ärzten Seite an Seite miteinander arbeiten sehen.

Und tatsächlich ist mir aufgefallen, dass fast alle meiner Patienten von Ärzten und weniger von anderen Osteopathen überwiesen werden.

Heute glauben zu viele Ärzte daran, dass der Körper aus Tausenden zusammenhanglosen Systemen besteht. Sie agieren wie auf einer Baustelle, wo sich der Zimmermann beim Einbau eines Dachsparrens weigert, die Lage von Kabeln zu verändern, um sie nicht falsch zu verlegen. Er muss einen Elektriker rufen.

Mit der allopathischen Medizin verhält es sich gleichermaßen. Kränkelt das Herz, überweist einen der Internist zum Kardiologen. Liegt das Problem im Magen, geht man zu einem Gastroenterologen. Aber diese Ärzte schauen nicht auf den gesamten Körper, und deswegen übersehen sie häufig die wahre Ursache des Problems.

Osteopathen bevorzugen eine ganzheitliche Betrachtungsweise. Wir glauben, dass jeder menschliche Körper aus vielen „Körpern“ zusammengesetzt ist, so wie der Körper der Blutgefäße, der Körper des Nervensystems, der Körper der Muskulatur, der Körper des Knochengerüsts und so weiter und so fort. Alle diese Körper sind grundsätzlich miteinander verbunden und man kann nicht in einem von ihnen gesund sein, ohne es in allen anderen auch zu sein. Das Herzstück der Osteopathie ist der Glaube, dass das Wohlergehen vom Erhalt des einwandfreien Verhältnisses zwischen den verschiedenen Körpersystemen abhängig ist.

Daher konnte ich jenem besagten Mann helfen, der zu mir kam, damit ich mir sein krankes Herz ansehen sollte. Es war aber nicht sein Herz, das die Beschwerden verursachte.

Und „helfen“ ist ein Schlüsselbegriff. Ein Osteopath glaubt, dass der Körper die Fähigkeit hat, sich selbst zu heilen. Wir erledigen alle diese

über von jenem Flussufer des Ohios, an dem ich aufwuchs, hatte versprochen mich aufzunehmen, falls ich einen Kurs in organischer Chemie belegen würde. Und so tat ich dies. An meinem letzten Kurstag schickte mich mein Professor jedoch zum Dekan der medizinischen Ausbildungseinrichtung. Ich kam in sein Büro, er bat mich Platz zu nehmen, redete ein bisschen um den heißen Brei herum und teilte mir schließlich mit, dass er glaubte, ich würde einen viel besseren Zahnarzt abgeben als einen Arzt.

Bis heute habe ich nicht herausgefunden, wie er zu diesem Schluss gekommen war, aber ich wusste, dass damit gemeint war, ich wäre nicht mehr länger an dieser Schule willkommen.

Diese Ablehnung war schmerzlich, aber ein paar Jahre später erzählte mir ein Freund, der zuvor die *Kansas City School of Osteopathic Medicine* besucht hatte, von Dr. Stills Fachgebiet und seiner Philosophie. Kurz entschlossen packte ich meine Sachen und erschien zwei Wochen nach Kursbeginn in Kansas City.

Das Lehrerkollegium schaute in meine Akte und alles, was sie dazu sagten, war, dass ich den Kurs in organischer Chemie nicht zu belegen bräuchte.

Zu dieser Zeit legte das Kansas City College besonderes Gewicht auf die Entwicklung der sensiblen Palpation, welche die Studenten benötigen um die osteopathischen Techniken geschickt auszuüben.

Um uns dabei zu helfen, nahmen unsere Professoren menschliche Knochen, wickelten sie in Decken ein und übergaben uns das Bündel.

Wir wurden aufgefordert zu beschreiben, was wir empfanden, ohne dabei hineinzusehen. So entwickelten wir die Fähigkeit, mit unseren Händen dasjenige im Körper zu erspüren, was die Osteopathen als Läsionen oder Störungen bezeichnen.

Diese Art von Training bestimmte einen erheblichen Teil unserer Ausbildung. Zum Zeitpunkt meiner Ausbildung absolvierten die medizinischen Ärzte 3.800 Stunden und die Osteopathen 4.200 Stunden. Diese zusätzlichen Stunden wurden der Vermittlung osteopathischer Techniken gewidmet.

nach Ohio. Mit den Jahren sah ich Tausende von Patienten im Alter von drei Tagen bis zu fünfundachtzig Jahren. Jetzt, wo ich meine zehnte Dekade beginne, bevorzuge ich es ausschließlich mit jungen Leuten zu arbeiten. Das liegt nicht daran, dass ich sie lieber mag, obwohl ich das Strahlen eines Kindes doch sehr genieße. Stärker wiegt, dass ich einfach nicht mehr das körperliche Stehvermögen habe, um Tag für Tag mit Erwachsenen zu arbeiten. Erwachsene strahlen weniger Energie aus als Kinder; während man ihnen alles gibt, geben sie nur wenig zurück, was verursacht, dass ich mich erschöpft fühle. Kinder, die mehr ausstrahlen, absorbieren meine Energie nicht so sehr.

Als ich meine Praxis eröffnete, konnte ich die osteopathischen Techniken noch nicht so oft ausüben, wie ich gerne wollte. Da die meisten allopathischen Ärzte im Zweiten Weltkrieg in Übersee dienten, musste ich zwischen achtzehn oder zwanzig Stunden am Tag arbeiten, in denen ich alles Mögliche tat um jedem zu helfen, der mich brauchte. Zu alledem hatten wir nicht genügend Ärzte um den Bedarf der Patienten zu decken. So mussten wir behandeln, wenn uns ein Patient rief, egal zu welcher Tageszeit.

Als die anderen Ärzte nach dem Krieg zurückgekehrt waren, ließ ich mich als Osteopath in Cincinnati nieder. In den ersten drei Monaten schaute überhaupt niemand bei mir vorbei. Ich saß einfach nur da, wartete und las Dutzende von Büchern. Dann besuchte ein Prediger aus der Nachbarschaft den Herrensalon gegenüber und fragte den Barbier, was er über mich wüsste. Dieser erwiderte, dass er überhaupt nichts über mich wisse.

Daraufhin kam der Prediger herüber und stellte sich mir vor. Wir wurden bald Freunde und verbrachten einige Abende zusammen in den Lokalen auf der anderen Seite des Flusses in Kentucky. Der Prediger schien die Tür für meine Praxis zu öffnen, denn dank seiner Empfehlungen hatte ich nie wieder Zeit für mich selbst. Schließlich nahm ich zu viele Patienten an und musste sie einem Assistenzarzt übergeben, mit dem ich die Praxisräume teilte.

Zweifelsohne war das Highlight meiner Karriere die positive Reaktion meiner Patienten. Jede Woche erhalte ich Karten und Briefe

Und Osteopathie ist eine Wissenschaft. Wissenschaft ist eine systematisierte Kenntnis der Natur und ihrer physikalischen Gesetze.

Der osteopathische Berufsstand ist wie ein Saatkorn gewachsen. Zuerst hat es seine Wurzeln im Erdboden – in der Gesellschaft – *verankert*. Dann hat es den Erdboden aufgebrochen – die staatliche Anerkennung erlangt. Der Keim des Saatgutes ist gerade durch den Boden gebrochen. Jetzt ist die Zeit der Osteopathie gekommen um zu reifen und aufzublühen. Denn ihre Philosophie, Kunst und Wissenschaft basieren auf der Förderung der Gesundheit, der Verhinderung von Krankheiten und einer natürlichen Herangehensweise an den Patienten.

Ich bin überzeugt, dass die Osteopathie ihre volle Blüte im einundzwanzigsten Jahrhundert erreichen wird.

Ein Geschäftsmann würde vielleicht entgegnen: Das ist ja alles gut und schön, aber ich möchte einfach nur Geld verdienen. Darauf würde ich antworten: Wirst Du das Geld mitnehmen oder wirst Du es zurücklassen? Das, worüber ich spreche, ist etwas, das Du mitnehmen wirst.

Das Lebensfeld

Nach mehr als einem halben Jahrhundert des Lesens, Debattierens, Fragens und des Überlegens bin ich der festen Ansicht, dass den menschlichen Körper etwas umgibt, was ich das Lebensfeld nenne. Dieses Lebensfeld durchdringt den physischen Körper durch und durch und reicht sogar um viele Zentimeter darüber hinaus. Um sich vorzustellen wie es wohl aussehen mag, könntest Du an eine farbige Aura denken, die den Körper umgibt. Sie könnte grün, rot oder gelb sein – oder irgendeine andere Farbe haben, das hängt ganz von dem Einzelnen ab.

Mir ist gesagt worden, dass mein eigenes Lebensfeld einen bläulichen Farbton hat, was nahe legt, dass ich eher eine heilende als eine spirituelle Person bin. So jemand hätte wohl eine violette Aura.

Wäre das Feld sichtbar, würde es einem menschlichen Schatten gleichen, sein Umriss würde den Kopf umgeben, sich um die Schultern herum ausbreiten und enger um die Taille werden. Es würde sich die Beine herunter zu den Füßen verjüngen.

In mancherlei Hinsicht könnte man das Lebensfeld als die andere Körperhälfte ansehen. Der räumliche Teil ist der Anteil, den wir üblicherweise für das stoffliche menschliche Wesen halten, wohingegen die andere Hälfte dieses unsichtbare Feld darstellt.

Früher konnten die Forscher dieses Feld nur einen halben Zentimeter vom Körper entfernt ausmachen, doch neueste Experimente ergaben, dass es sich weiter als 75 Zentimeter ausbreitet.

Dieses Lebensfeld führt dem physischen Körper die Lebenskraft zu und versorgt Dich mit Deinem spirituellen Geist. Wann immer Du eine Beeinträchtigung oder eine Verletzung spürst, manifestiert das

bildern. Daher war Dr. Burr überzeugt, dass der menschliche Körper ebenso auf dieselben Kräfte reagieren muss. Das führte ihn zu Versuchen, die seine Theorien bestätigten. Bei seinen nachfolgenden Forschungsergebnissen kam heraus, dass das elektrische Spannungsfeld einer Frau während des Eisprunges dramatisch ansteigt. Dr. Burr fand auch heraus, dass sich die menschliche Stromspannung während des Ablaufes eines Krankheitsprozesses verändert und dass einige dieser Veränderungen schon in erheblichem Umfang auftreten, bevor die Krankheit überhaupt klinisch erkannt werden kann.

Basierend auf seinen Forschungsergebnissen stellt Dr. Burr fest: „Wo auch immer sich Leben befindet, da findet man auch elektrische Eigenschaften.“

Folglich ist das Lebensfeld ein elektrisch geladenes Feld mit einer hohen Frequenz. Dr. Burr sprach darüber immer als das „organisierende Feld“ des physischen Körpers und behauptete, dass das Lebensfeld sogar noch vor dem physischen Körper selbst entsteht, mit der Aufgabe, die Atome und Moleküle eines heranwachsenden Organismus an die für sie vorgesehenen Orte und Stellen zu führen.

In gewisser Hinsicht bildet die elektromagnetische Matrix eine Gussform, die schließlich mit Materie gefüllt wird, was zu einem greifbaren, materiellen Körper führt. Beide, sowohl der materielle Körper als auch das Feld haben ihre eigenen „Gehirne“, aber das Gehirn des Lebensfeldes ist nicht mit dem physischen Gehirn vergleichbar. Es besteht eher aus einem organisierenden Muster, das die Struktur eines Organismus erhält und auch die neuen Zellen des Körpers – diejenigen, welche die Zellen ersetzen, die regelmäßig in uns absterben – anleitet, wohin sie im menschlichen Körper gehören. Wie sollten sonst die Zellen wissen, wo sie hingehören, in die Leber, in die Muskulatur oder in die Lunge?

Die Lektüre von Dr. Burrs Arbeit und über das Lebensfeld brachte mich dazu, einiges von dem Wissen, das ich mir in der Schule angeeignet hatte, in Frage zu stellen. Damals in den frühen 40er Jahren hatte ich die Ehre, bei einer Lesung über dieses Lebensfeld anwesend zu sein, die Dr. Leonard Ravitz, einer von Dr. Burrs Assistenten hielt.

den eigentlichen Weg für mein Lebenswerk hindeutete. Und dieser entpuppte sich tatsächlich als äußerst erfolgreich.

Jenseits der westlichen Welt ist der Begriff der Lebensenergie schon seit Tausenden von Jahren anerkannt. Die Chinesen nennen es das *Chi*, die Japaner nennen es *Ki* und die Hindus *Prana*. Unglücklicherweise haben wir in Amerika keinen passenden Ausdruck dafür.

Lange Zeit schenkten nur wenige Menschen Dr. Burrs Experimenten Glauben, da sie sich erheblich von den konventionellen wissenschaftlichen Erkenntnissen unterschieden. In der Tat, wäre Dr. Burr nicht der Herausgeber des *Yale Journal of Biology and Medicine*, wäre er wahrscheinlich nicht in der Lage gewesen überhaupt irgendein Forum zu finden, genauso unwahrscheinlich wäre es, dass eine andere medizinische Fachzeitschrift seine Arbeit veröffentlicht hätte. Doch in dem letzten Jahrzehnt wurde auf diesem Gebiet viel Forschungsarbeit betrieben, und jetzt hat das Feld sogar einen Namen: energetische Medizin.

Viele andere haben dieses Lebensfeld erforscht, darunter Dr. Valerie V. Hunt, während sie in den achtziger Jahren an der *University of California* in Los Angeles gewesen ist. Ihre Forschungsergebnisse besagen, dass der komplette Körper tatsächlich ein elektromagnetisches Feld sein könnte. Dr. Hunt arbeitete mit einem Tänzer in einem speziellen Raum, der so ausgestattet war, dass sein magnetisches Feld vermindert und sein elektrisches Feld abgesenkt werden konnten und umgekehrt. Immer wenn das magnetische Feld abnahm, bewegte sich der Tänzer hektisch, zerstreut und unkoordiniert. Der Einfluss des übrigen ihn umgebenden elektrischen Feldes erzeugte beim Tänzer eine neurologische Störung und eine Desorientierung im Raum. Wurde das magnetische Feld jedoch angehoben, wurden die Bewegungen des Tänzers koordinierter.

Heute ist der Nutzen der Elektrizität als diagnostische Hilfe allgemein anerkannt; der weit verbreitete Einsatz von üblichen Gerätschaften wie dem EKG und dem EEG sind Bestätigungen einiger Ideen von Dr. Burr.

Doch jetzt muss die Medizin das volle Potential der Arbeit Dr. Burrs

Meine Auffassung von dieser Lebenskraft geht nicht aus komplexen metaphysischen oder philosophischen Doktrinen hervor. Sie basiert auf simplen Beobachtungen und einem alltäglichen Verstehen, vollkommen zugänglich für jedermann, und es ist etwas, das mir meine jahrelangen Erfahrungen mit Patienten sagen, es ist die Wahrheit.

Der bedeutende Psychoanalytiker Wilhelm Reich beschrieb einst die Wahrnehmung der Lebenskraft als ein prickelndes Gefühl. Nach zahlreichen Untersuchungen kam Reich zu der Überzeugung, dass diese Energie nicht nur im Inneren des menschlichen Organismus existiere, sondern auch außerhalb von ihm, in Form von kosmischen Kräften.

Dr. Burr und Reich haben unter anderem über die Lebenskraft geschrieben, aber sicherlich ist ein Grund, warum ich an ihre Existenz glaube, dass ich in meiner Praxis mehr und mehr auf sie angewiesen war.

Ohne meine Kenntnis über die Lebenskraft hätte ich den Leuten einfach nicht helfen können.

Aufgrund meiner Erfahrungen mit den osteopathischen Techniken sind meine Hände mit den Jahren derart empfindsam geworden, dass sie spüren, ob diese Energie ungehindert durch den Körper fließt oder ob sie blockiert ist.

Viele Leute haben mich gefragt, wie sich die Lebenskraft unter meinen Fingern anfühlt. Es gibt keine Worte um dieses Empfinden zu beschreiben. Das Beste, was ich machen kann, ist zu fragen ob Du jemals Deinen Körper prickeln gespürt hast. Das kommt dem nahe, was ich fühle, genau wie Reich es beschrieben hat. Wenn ich meine Hände über einen Patienten mit einer gesunden, pulsierenden Lebenskraft laufen lasse, fange ich dasselbe Prickeln in meinen Händen auf. Wenn meine Finger jedoch eher stecken bleiben als zu gleiten, dann ist der Körper statisch und die Lebenskraft ist blockiert.

Manchmal hatte ich Patienten, in denen ich kaum etwas von der Lebenskraft fühlen kann. Ich bezeichne diese Leute als leer, denn so fühlen sie sich für mich an: Die Lebenskraft fließt nicht und deshalb spüre ich ein Ziehen, wenn ich meine Hand über ihre Körper laufen lasse,

Während der Behandlung bat ich ihn, mir von allen Unfällen, die er in seiner Vergangenheit erlebt hatte, zu erzählen. Denn durch die Untersuchung seines Körpers kam ein Trauma in der Rippengegend ans Tageslicht. Er antwortete, einigermaßen erstaunt, dass er siebzehn Jahre zuvor, als er eine Straße an einem steilen Hügel hinauffuhr, mit einem ihm entgegenkommenden Fahrzeug zusammengestoßen war.

Ich wusste sogleich, dass der Schock dieses Unfalles immer noch in seinem System steckte und er die Lebenskraft in dieser ganzen Zeit eingeschlossen hatte; daher verfiel der Mann langsam.

Ich behandelte ihn etwa zehn Minuten lang. Direkt danach sagte er, er könne starke Energie durch seinen Körper rauschen fühlen. Nach ein paar Minuten konnte er sich selbstständig vom Tisch erheben. Innerhalb der nächsten halben Stunde stand er auf, sichtlich das Werk der Lebenskraft genießend.

Wenn ein Autounfall, wie jeder andere Unfall auch, Dich Deinen Atem anhalten lässt, bedeutet das eigentlich, dass Du den Energiefluss durch Deinen Körper blockierst. Bei vielen kehrt dieser Fluss niemals ganz zurück.

Neulich kam ein anderer Patient zu mir, nachdem er Symptome entwickelt hatte, die sein Arzt als Vagotonie (dauerhafte Verschiebung des vegetativen Gleichgewichts) diagnostizierte. Dies verursacht ein Gefühl ähnlich dem eines Herzinfarktes. Er hatte in einem Sessel gesessen und ferngesehen, als er plötzlich, ohne Vorwarnung, einen schrecklichen Schmerz in seiner Brust fühlte. Sein Arzt hatte ihn sofort in die Notaufnahme geschickt, aber keiner konnte irgendein Problem diagnostizieren.

Als er sich auf meinen Behandlungstisch gelegt hatte, begann ich ihn zu untersuchen. Ich konnte sofort spüren, nur indem ich seine Fußknöchel berührte, dass sich nur wenig Leben in seiner linken Seite befand. Ich stellte ihm meine Lieblingsfrage: Waren sie jemals als Kind in einen Unfall verwickelt? Der Mann antwortete, dass er einen Unfall hatte; sein linkes Bein war gebrochen und die Ärzte hatten es operiert.

Da liegt ihr Problem, sagte ich. Wir begannen nun das fibröse Gewebe, welches sich im Behandlungsgebiet gebildet hatte, aufzubrechen,

Schwingungen

Nichts steht still. Alles schwingt. Alles, auf manch subtile Weise, bewegt sich. Was bringt das Korn dazu aus der Erde zu schießen, wenn Du die Saat gepflanzt hattest? Wie kommt ein Huhn aus seiner Eierschale? Alles ist schwingungsfähig.

Jedes lebende Ding mit dem Fluss der elektrischen Lebenskraft, die das Universum durchdringt. Diese Schwingung kann man nicht sehen, aber man kann sie spüren, mit seinen Händen, mit seinen Fingern. Ich habe mich bis zu dem Punkt entwickelt, an dem ich diese Schwingung sogar spüren kann, wenn ich meine Hände an irgendeinen Baum lege, auf Hunde und Katzen und, natürlich, auf den menschlichen Körper.

Die meisten Leute verstehen das Konzept der Schwingungen anhand eines Farbspektrums, in dem jede Farbe nach ihren Schwingungen aufgeteilt ist. Jeder Schüler einer High School, der einen Grundkurs in Naturwissenschaften abgelegt hat, hat Kenntnisse über die Farben des Regenbogens und weshalb Rot und Violett sich an entgegengesetzten Enden des Spektrums befinden. Schwingungen verursachen außerdem Töne, Musik und Worte. In der Tat ist jede menschliche Resonanz von schwingender Natur.

Wir reagieren auf die meisten Schwingungen oder, wie ich vorziehe, wir nehmen die Arbeit von Mutter Natur mit unseren Sinnen wahr – Sehen, Schmecken, Riechen, Hören und Tasten. Aber jeder von uns reagiert auf diese Schwingungen ganz individuell, denn wir sind in unserer Sensitivität ihnen gegenüber verschieden. Deine Beurteilung einer wundervollen Aussicht könnte ganz unterschiedlich zu meiner ausfallen. Vielleicht bist Du ja ein kleines bisschen empfindsamer als ich es bin und kannst eine höhere Schwingung aufnehmen, die verursacht, dass Dir die Farben intensiver erscheinen als mir.

Die Farbe Rot mag für Dich anders aussehen als für mich, so wie zwei Personen die gleiche Musiknote anders hören könnten.

Dies bewahrheitet sich sogar in Gesprächen. Wir hören nicht immer

zurück. Binnen kürzester Zeit konnte sie zurück auf den Golfplatz gehen.

Alle Menschen schwingen in ihrer eigenen Frequenz. In dem Werk von Dr. Valerie Hunt werden persönliche Frequenzen als Indikator für das körperliche Leistungsvermögen angesehen. Jemand mit einer niedrigen Frequenz kann Karriere als Fußballspieler machen oder schwere Fässer heben. Doch jemand mit einer mittleren Frequenz wird einen zierlicheren Körper haben. Seine Stärken liegen im mentalen Bereich und im komplexen Denken.

Eine sehr intuitive Person wird eine sehr hohe Frequenz innehaben. Je höher die Frequenz, desto spiritueller die Person.

Ich erkläre meinen jungen Patienten immer wieder, dass es nicht an der Zeit ist Leichtathletik zu praktizieren, wenn ihr Körper nicht zu der Sorte gehört, die mit dem Stress umgehen kann. Ich habe niemals verstanden, warum solche Leute stets darauf beharren, harte Sportarten auszuüben.

Wenn Deine Schwingungen gut sind, bist Du gesund. Wenn Dein Schwingungsgrad niedrig ist, machst Du gerade einen Krankheitsprozess durch. Es ist zu schade, dass so wenige Leute ihre optimale körperliche Schwingungsrate erkennen können. Ich war immer der Ansicht, dass die beste Methode dies zu erreichen die Meditation ist. Weil sie den Geist beruhigt und einen mit dem inneren Rhythmus in Berührung bringt (siehe Kapitel 5). Aber die meisten sind nicht bereit, regelmäßig zu meditieren.

Ein anderer Weg, den Grad Deiner Schwingungen zu prüfen, ist natürlich, einen guten Osteopathen zu besuchen.

Atmung

Die Menschheit ernährt sich nicht vom Brot allein, sondern auch durch das Atmen. Das Brot, das in den Magen gelangt, ernährt die Muskeln und das Blut, wohingegen der Atemzug, der in die Lunge gebracht wird, das Nervensystem ernährt.

Fähigkeit *und* Verantwortung – Du schuldest es Dir selbst richtig zu atmen. Ich werde Dir erklären wie.

Jeder einzelne Deiner Atemzüge besteht aus vier Anteilen: dem physischen Atemvorgang, der Form der Atmung, dem Lebenshauch und dem Lichtatmen.

Die Mehrheit der Leute bewegt beim Atmen ihr Diaphragma und nimmt Luft auf, aber das ist es auch schon. Der *physische Atemvorgang* ist den Menschen am besten vertraut; er erhält den physischen Körper und gibt Dir die Möglichkeit aktiv zu sein.

Der zweite Anteil des Atmens, *die Form der Atmung*, hilft die Struktur des Körpers zu erhalten, sie bedingt die Struktur des Körpers. Wenn Du schlecht einatmest, könnten zum Beispiel Deine oberen Rippen nach vorne gebogen werden und Du könntest daraus einen Haltungsfehler entwickeln. Ich habe Hunderte von Kinder gesehen, deren Körperhaltung sich drastisch verbesserte, nachdem sich ihre Rippen durch eine osteopathische Anwendung geöffnet hatten.

Der dritte Anteil des Atmens ist *der Lebenshauch*, der Leben in den Körper bringt. Er fließt mit Deinem ersten Atemzug, den Du als Baby tust, in den Körper ein und hilft dabei, den Körper sein ganzes Bestehen lang mit Leben zu erfüllen.

Du kannst dieses Atmen in den Augen einer anderen Person sehen: es gleicht einem Leuchten, das von innen ausgestrahlt wird. Personen, die sehr viel Leben in sich haben, strahlen es immer aus, und das kommt durch den Lebenshauch.

Schließlich gibt es den *Lichtatem*, den ich den Atem nenne, der die Seele ernährt. Diese Energie ist Teil der spirituellen Kraft, der universellen Energie, und sie fließt mit jedem Atemzug in Deinen Körper hinein.

Natürlich nimmt jeder etwas Luft zu sich, aber Du solltest alle vier angeführten Anteile zu Dir nehmen, damit der gesamte Körper richtig arbeiten kann, und die einzige Möglichkeit das zu tun, ist tiefes, volles Atmen. Mit anderen Worten, obwohl Du nicht sehen kannst, wie diese vier Atmungen in Deinen Körper hineinfließen, so tun sie es doch immer, wenn Du einatmest, vorausgesetzt Du atmest richtig und tief.

nicht richtig und der Körper dehnt sich nie richtig aus, was ihn empfänglich für Unausgeglichenheit und Verformung macht.

Die Leute schädigen den Atmungsprozess auch durch physische oder psychologische Traumata, welche einen Schock verursachen, der die meisten von uns dazu bringt, die Luft anzuhalten und einzuschließen. Ich glaube, dass dieses vielleicht mehr als jeder andere Faktor bedingt, dass ein derartiger Schock einen traumatischen Effekt zur Folge haben kann. Wenn die Atmung blockiert ist, ist Deine Lebensenergie in dem Moment, in dem Du sie am meisten brauchen würdest, geschwächt. Dieses Trauma führt zu einem andauernden Muster anormaler Reaktionen, welches in den Körper sickert, dort bleibt und sich negativ auswirkt.

Also je freier das Atmen, desto geringer die Auswirkungen eines Traumas.

Schlechtes Atmen kann auch zu schlechten Leistungen und sogar zu Lernunfähigkeiten bei Kindern führen.

Wenn der Atemzug nicht tief genug geht und nicht gänzlich das Diaphragma erreicht, werden die Gifte, die sich im Blut befinden, nicht über den ausgehenden Atem ausgeleitet. Dies kann eine Menge Probleme im Gehirn auslösen, denn seine Funktionen sind abhängig vom Erhalten einer sauberen Blutzufuhr.

Lerne tief und gut zu atmen – probiere die Übungen in Kapitel 8 aus – und am allerwichtigsten, atme auf eine liebevolle Art. Wenn wir alle zusammen atmen, werden wir eins in Gedanken und Sein.

Gedanken sind Substanz

Das Lebensfeld ist ein Netz aus Energieströmen, mit Bahnen aus Licht und Kraft, und es sendet Farben aus, abhängig von Deiner spirituellen Entfaltung.

Darüber hinaus verändert sich das Feld immer dann, wenn Du Deine Gedankenmuster veränderst oder Du emotional gerührt wirst.

Wenn Du Dich zum Beispiel allzu sehr einem Gedankenmuster,

ken seiner Mutter nicht, und die Wut und der Schmerz befanden sich immer noch in ihm.

Durch die Behandlung des Knochengerüsts des Jungen beseitigten wir den Schock und lockerten sein Rückgrat.

Als die Behandlung beendet war, stieg der Junge vom Behandlungstisch, krabbelte auf den Schoß seiner Mutter und schlief ein. Soweit ich weiß, hat er nie wieder jemanden gebissen.

Einige schwangere Frauen seien gewarnt, dass sich ihre Gedanken, so wie die des Vaters, auf das Kind auswirken (siehe Kapitel 6). Es ist für beide, Mutter und Vater, absolut natürlich, während einer Schwangerschaft alle Arten von negativen Gedanken zu haben – niemand kann neun Monate lang bedrückende, unerfreuliche Momente abwehren. Doch Eltern, die während einer Schwangerschaft besonders schwerwiegende psychische oder emotionale Traumata erlitten haben, sollten gewarnt sein, dass die sich daraus ergebenden Gedanken im Kind etabliert sein könnten. Sie produzieren physische oder psychische Symptome ohne ersichtliche Beziehung zu ihrem Ursprung, die aber behandlungsbedürftig sein könnten. Eltern von Kindern mit unerklärlichen, wiederkehrenden Symptomen sollten über die Zeit der Schwangerschaft nachdenken, um zu sehen, ob irgendwelche dauerhaft negativen Gedanken für den gegenwärtigen Zustand verantwortlich sein könnten.

Neben einer osteopathischen Untersuchung ist eine weitere Empfehlung um Kindern zu helfen, die Verwendung von Kinderreimen und Schlafliedern. Durch Singen des Singsangs, den Rhythmus der Verse wie „Rock-a-Bye, Baby“ können die Eltern dabei helfen, den Rhythmus der Lebenskraft in das Kind zurückzugeben.

Eine andere Form von Gedanken, das Begehren, kann auch eine Krankheit entstehen lassen.

Mal angenommen, Du hast das Verlangen etwas zu bewerkstelligen, und Du hegst dieses Verlangen über eine gewisse Zeit, nährst und schürst es, bis sich eines Tages etwas ereignet, was Deine Pläne durchkreuzt. Diese Störung kann die Chemie Deines Körpers durcheinan-

Wann immer Du glaubst, Dein Körper habe Energie abgegeben, beobachte die Leute, die versuchen ihre Ansichten mit ihren Händen verständlich zu machen. Sie übertragen ihr Lebensfeld um Deines zu beeinflussen. Das ist im Grunde genommen das, was ein guter Verkäufer tut. Und da die Mehrheit ihrer Kunden nicht die Sensibilität hat, das Feld bewusst zu erfühlen, schreiben diese Verkäufer oft ihre Aufträge nieder, bevor irgendjemand weiß, wie ihm geschieht.

Es ist unerlässlich den Geist in einem Zustand von Balance und Kreativität zu halten. Wir erlernen nicht die Ausgeglichenheit des Geistes zu steuern, weil wir von Kindheit an trainiert werden, unser Gehirn eher für analytische, alltägliche Prozesse zu benutzen als für Kreativität.

Wir leben in einer Gedankenwelt. Man lebt durch seinen Geist, nicht durch seinen Körper. Der Geist kreiert die Wirklichkeit. Jeder Missklang oder jede Disharmonie, denen im Bewusstsein zu existieren gestattet wird, wird wahrscheinlich eine unglückselige Auswirkung auf den physischen Körper haben.

Vor etwa einem Jahr kam eine sehr niedergeschlagene 32-jährige Frau zu mir, die über Schmerzen im unteren Rückenbereich und eine Schwere in ihrer kompletten Hüftregion klagte. Ich bat sie sich an irgendein traumatisches Erlebnis in ihrer frühen Kindheit zu erinnern, und nach einigem Zögern berichtete sie schließlich eine traurige Geschichte von sexuellem und physischem Missbrauch, welcher stattgefunden hatte als sie acht Jahre alt war.

Im Verlaufe ihrer Untersuchung fand ich heraus, dass ihre Lebenskraft in ihrer Hüftregion blockiert war und nicht in die Beine herunter fließen konnte. Dort fühlte sich ihr Körper wie ein Stein an, ein Ergebnis des Missbrauchs. Wir arbeiteten etwa zwei Monate an ihrer Hüfte und es lief gut; ihre Schmerzen waren nur noch minimal und sie begann ihr Leben wieder zu genießen.

Bevor sie sich vollständig erholt fühlen konnte, ereignete sich jedoch ein Todesfall in ihrer Familie. In der Aussegnungshalle warf die Frau einen Blick auf den Körper des Verschiedenen – der Mann, der sie missbraucht hatte – und alle ihre Symptome stürzten wieder auf sie

oder Krankheit zur Folge haben, obwohl die vollen Auswirkungen des Traumas auch Jahre später nicht klar ersichtlich sein könnten.

Gedankenmuster können auch unsere Atmung und unsere Gesundheit zum Erliegen bringen, denn die dauerhafte Wiederholung negativer Gedanken könnte irgendwann einmal die Körperchemie durcheinander bringen und Bewegungseinschränkungen erzeugen, die ebenso gefährlich sind wie von einem physischen Trauma herrührende. Der ungehinderte Energiefluss ist für alle Menschen essentiell. Deswegen ist die Beseitigung jeglicher Einschränkungen die Basis meiner Arbeit, und wenn meine Patienten beobachtet haben, dass sich aufgrund meiner Behandlung ihr Gesundheitszustand gebessert hat, dann nur, weil ich in der Lage war, den Energiefluss in ihren Körpern freizusetzen.

schrecklicher Schmerz aufgetreten. Sein Arzt hatte ihn daraufhin in die Notaufnahme geschickt. So landete der Mann zwei volle Tage im Krankenhaus und machte jeden erdenklichen Test durch. Schließlich vermuteten die Ärzte er hätte einen Infekt in der Leistenengegend und stellten ihm ein Rezept aus, über das er sich ärgerte, denn das Medikament kostete über 100 Dollar und brachte überhaupt keine Besserung.

Das war der Moment, in dem er beschloss, mich um Hilfe zu bitten. Ein paar Tage später saß er bei mir, beantwortete eine lange Reihe von Fragen nach seiner Krankengeschichte, welche sämtliche Details über seine Lebensaktivitäten umfasste. Zu Beginn schien er darüber erstaunt zu sein und sagte, dass die Ärzte im Krankenhaus ihn außer dem Üblichen nicht viel über seine Schmerzen gefragt hätten. Doch schon bald entspannte der Mann und begann frei zu sprechen.

Innerhalb einer halben Stunde erzählte er mir so ziemlich seine ganze Lebensgeschichte, aber dennoch spürte ich, dass ich noch nicht genug gehört hatte, also bat ich ihn fortzufahren. Er schaute mich an und sagte, da gäbe es nicht mehr viel zu erzählen, außer der Tatsache, dass er endlich herausgefunden habe, wie er auf seinem Kopf stehen könne.

Warum in aller Welt, fragte ich ihn, macht ein 77-jähriger Mann einen Kopfstand?

Oh, sagte er, ich habe nun schon seit einigen Jahren Yoga praktiziert und das ist eine der Stellungen, die ich gemeistert habe.

Er sah daran nichts Falsches, deshalb hatte er es niemandem gegenüber erwähnt.

Nun konnte ich sein Problem erahnen. Es konnte gut sein, dass er beim Verlassen der Position ungeschickt auf dem Boden gelandet und sich dabei den Nacken verdreht hatte. Also untersuchte ich ihn und wie zu erwarten, gab es ein Problem mit seinem Vagus, einem Nerv, der sich in der Nackengegend befindet und den Bluttransport zum Herzen steuert. Auch sein Diaphragma war bretthart und ich konnte zudem überhaupt keine Bewegung an seinem Kopf feststellen, was ein in seinem Körper eingeschlossenes Trauma nahe legte. (Dieser Bereich

Heute praktizieren wir unter vielen staatlichen Normen und Bestimmungen. Einige von ihnen waren enorm effektiv im Aussondern inkompetenter Ärzte und medizinischer Praktiken, die mehr Schlechtes als Gutes bewirkten. Aber da die große Zahl dieser Regelungen überwiegend allgemeingültig und unpersönlich gestaltet wurde, merzen sie auch viel Nützliches aus.

Weder ich noch viele der besten mir bekannten Ärzte hätten nicht so arbeiten können, wie wir es taten, wenn wir gezwungen gewesen wären uns mit den heutigen Vorschriften, Versicherungsformularen und Evaluationen auseinanderzusetzen.

Es gab eine Zeit, in der die Ärzte einfach zu den Patienten nach Hause gehen konnten; dort lagen sie in ihren eigenen Betten in ihren eigenen Schlafzimmern, und dort konnte man sich nach ihrem Befinden erkundigen. Sie erzählten uns ihre eigene Einschätzung und wir sagten ihnen, sie sollen sich keine Sorgen machen, wir würden uns um alles kümmern. Bloß mit diesen Worten nahmen wir ihnen eine gewaltige Last ab. Ihr Vertrauen in uns bewirkte, dass der Genesungsprozess der Patienten augenblicklich begann.

Vieles von dieser Kritik an der medizinischen Praxis betrifft das derzeitige System. Ärzte behandeln unter solch strikten Auflagen, dass sie ihre Anweisungen gar nicht für jeden einzelnen Patienten individuell gestalten können. In einigen Staaten können sie noch nicht einmal alternative Behandlungsformen erwähnen, ohne fürchten zu müssen, ihre Lizenz einzubüßen. Die Gesetzgeber in Montana haben gerade ein Gesetz herausgebracht, das festlegt, dass alternative Therapieformen wie Akupunktur oder Homöopathie keine akzeptablen Behandlungsformen für lizenzierte Ärzte darstellen.

Ich habe kürzlich einen Brief von einem Arzt im nördlichen Ohio erhalten, der gerade herausgefunden hatte, dass die Gesetzgeber in Columbus versuchen ein ähnliches Gesetz zu verabschieden, das alle Arten alternativer Behandlungsformen ausschließt – genau vor meiner Haustür!

Bis zu einem gewissen Grad fördern Pharmaunternehmen diese Maßnahmen, da sie die Bemühungen der Ärzte sicherlich nicht be-

ihn sofort zu einem Orthopäden, aber dieser war nicht in der Lage das Problem des Lkw-Fahrers zu diagnostizieren. Da dem Arzt keine Alternative bekannt war, verschrieb er ihm Schmerzmittel.

Schließlich kam der Fahrer zu mir. Während ich dem Orthopäden zustimmen konnte, dass dem Rücken des Fahrers offensichtlich nichts fehlte – mit anderen Worten, es gab kein Anzeichen für einen Bandscheibenvorfall oder ähnliches –, untersuchte ich dennoch seinen übrigen Körper: Beine, Hüftgelenkspfanne, Abdomen, Brustkorb. Anstatt nur auf Distorsionen zu achten, suchte ich zudem nach Problemen in der Beweglichkeit der Gelenke. Wie wir herausfanden, lag genau hier die Ursache für die Beschwerden des Mannes. Durch den Einsatz osteopathischer Manipulationen konnte ich das Problem lösen, welches – wie sich herausstellen sollte – in seinem Becken lokalisiert war.

Kurz darauf erhielt ich einen Brief des Orthopäden, in dem stand, dass meine Diagnose nicht falscher hätte sein können und dass meine Arbeit dem Fahrer kein bisschen helfen würde. Ihm für seinen Hinweis dankend, schrieb ich zurück und fügte hinzu, dass es dem Fahrer inzwischen sehr gut gehe. Zudem traten seine Beschwerden, wie ich letzgens herausfand, nie wieder auf.

Antibiotika

Hast Du Dein Medizinschränkchen mal auf seinen aktuellen Inhalt hin überprüft? Mal abgesehen von Mundwasser, Zahnpasta und Deodorant, scheint es, dass Du immer ein oder zwei braune Plastikfläschchen darin finden wirst, und meistens enthält eines von ihnen irgendein Antibiotikum. Wenn wir schon dabei sind: Wann hast Du das letzte Mal ein volles Jahr erlebt, ohne dass Dir, oder wenigstens einem Mitglied Deiner Familie, ein Arzt ein Antibiotikum verschrieben hätte?

Heutzutage verteilen die Ärzte Medikamente an ihre Patienten, als wären es harmlose Bonbons. Aber es ist die Vorliebe für Antibiotika, die ich als besonders schädlich empfinde.

Lymphflüssigkeit durch das System. Anschließend träufle ich noch ein paar Tropfen Glycerin in jedes Ohr. Die Mittelohrentzündung sollte daraufhin verschwinden.

Da ich mit dieser Behandlungsweise so viel Erfolg hatte und da so viele Mediziner dachten, dass dies nicht möglich sein konnte, beschlossen einige Angehörige der *University of Arizona* ein Video darüber zu drehen, wie ich ein Kind behandelte, das unter einer jener Infektionen litt. So kam es, dass ich vor laufender Kamera einen Jungen so behandelte, wie ich es normalerweise auch tue. Aufgrund des Behandlungserfolges musste sogar der Kinderarzt des Jungen sechs Monate später zugeben, dass das Kind seither keine Ohrinfektion mehr hatte, obwohl er zuvor im Schnitt alle sechs Wochen eine bekam.

Im Laufe der Jahre habe ich Hunderte von Kindern auf diese Weise behandelt, und fast allen ging es auch ohne die Nebenwirkungen von Medikamenten besser.

Das Problem mit den Antibiotika beschränkt sich aber nicht nur auf ihren überflüssigen Einsatz. Ich vermute, dass Antibiotika indirekt mitverantwortlich für die grundsätzliche Sorglosigkeit der Gesellschaft bezüglich ihrer eigenen Gesundheit sind. Mit dem Ende des Zweiten Weltkriegs kehrten Mediziner beladen mit diesen Medikamenten nach Amerika zurück und erzählten den Menschen, dass die Medizin zu guter letzt eine Wunderpille erfunden hätte, die jede erdenkliche Krankheit heilen würde. Die Menschen glaubten ihren Ärzten und hörten auf, ihrem eigenen Wohlergehen Beachtung zu schenken. Warum sich sorgen, wenn die Heilung für alles leicht, verfügbar und relativ kostengünstig ist?

Es stellte sich heraus, dass die Erreger im Körper jedoch kontinuierlich Resistenzen gegen Antibiotika ausbilden, wodurch die Ärzte im Gegenzug gezwungen wurden, die Dosierung sukzessive zu erhöhen. Irgendwann einmal werden die Antibiotika nicht mehr wirken, so wie das bei einigen Arten der Streptokokken bereits der Fall ist, die inzwischen gegen alle gängigen Medikamente resistent sind: Chemiker und Physiologen versuchen neue Antibiotika zu erfinden, die diese ersetzen sollen.

wenn es Dir mit dem Heilen ernst ist, musst Du das gesamte Wesen erhalten. Und der beste Weg, auf dem Du das tun kannst, ist der jener alternativen Heilmethoden, die mit der Lebenskraft arbeiten, so wie Akupunktur, die Anwendung von Heilpflanzen oder osteopathische Techniken.

Fortschritt

Wir leben heute in einer Welt, die sich stolz als wissenschaftlich bezeichnet. Alles muss wissenschaftlich zu erweisen sein, bevor es anerkannt werden kann. Und um alles zu beweisen, muss die Wissenschaft die Sache zuerst in ihre Einzelteile zerlegen, um daraufhin jedes dieser Teile bis ins Unendliche hin zu untersuchen. Ich habe Spezialisten gesehen, die aufgrund der Verstrickung in ihre Sache ganz vergaßen, dass mehr zu einem Körper gehört als beispielsweise nur das linke Kniegelenk.

Da dieser zerstückelnde Prozess andauert und die Medien über die Versuchsergebnisse jener Experimente und einiger weiterer Untersuchungen berichten, werden die Leute von dieser Erforschung der Einzelteile derart in Beschlag genommen, dass sie ebenso die Ganzheit in sich selbst vergessen.

Wir – beide, Ärzte und Patienten – müssen alle zu dieser Ganzheit zurückkehren. Natürlich sind die Einzelteile wichtig, aber es macht keinen Sinn sie zu verstehen, wenn Du nicht das gesamte Bild begreifst. Es gibt in dieser Welt weitaus mehr, als eine statistische Gaußsche Glockenkurve.

Diese Fortschritts-Illusion hat die Osteopathie ebenso erfasst. Wie zuvor bereits erwähnt, haben die Ausbildungsstätten für Osteopathie ihre Gewichtung der manuellen Techniken in den vergangenen Jahrzehnten drastisch reduziert. Übungen, bei denen Knochen in ein Laaken eingeschlagen werden um den Tastsinn eines Studenten zu prüfen, sind gänzlich in Ungnade gefallen. Stattdessen hat sich die Gewichtung der medikamentösen Behandlung erhöht – ebenso wie in der allo-

Menschen. Wie ich bereits erwähnt habe, muss das Kind gequetscht, gedrückt, gedreht und zusammengepresst werden, um durch den Geburtskanal zu gelangen, und der erste Schrei eines Neugeborenen braucht eine erhebliche Anstrengung, um dabei zu helfen, die komprimierte Stellung aufzulockern und die ganze Knochenstruktur wieder herzustellen.

Früher, als das Land noch nicht so in Gerichtsverfahren verliebt war, galt es als allgemein anerkannte ärztliche Behandlungsmethode, das Kind an den Knöcheln hochzunehmen und ihm einen ordentlichen Klaps auf den Hintern zu geben. Dieser Schlag brachte das Kind dazu einen fürchterlichen Schrei auszustoßen, was wiederum dazu führte, dass die Luft in seinen Körper strömen konnte.

Heute wirst Du für eine solche Vorgehensweise verklagt. Also nehmen die Ärzte nun ihre Daumen und klopfen leicht auf die Fußsohlen der Neugeborenen. Dies ist einigermaßen wirksam, aber nicht annähernd so effektiv wie der Klaps und der Schrei.

Mitte der Fünfziger Jahre kam der berühmte französische Geburtshelfer Dr. Frederick LeBoyer in dieses Land, um einen Vortrag über den Geburtsprozess zu halten. Dr. LeBoyer hat die, wie ich es empfinde, beste Art vorgestellt, wie man ein Neugeborenes auf die Welt bringt. Er sagte, die Nabelschnur dürfe bis zum letzten Pulsschlag der Mutter darin nicht durchtrennt werden. Das Kind solle dann unmittelbar darauf bis zu seinem Hals in eine Badewanne voll Wasser gelegt werden; das erinnert das Kind an seine erste Heimat, den Mutterleib, wodurch es sich entspannt. In diesem Moment legt der Arzt seine Hände unter den Säugling und holt ihn langsam aus dem Wasser heraus. Spannt sich das Neugeborene an, legt der Arzt es wieder ins Wasser und versucht es erneut, bis er es schließlich in die Luft heben kann, ohne dass es aus Angst vor seiner neuen Umwelt in Tränen ausbricht.

Es hat sich herausgestellt, dass Säuglinge, die auf diese Art und Weise zur Welt kommen, sich zu Menschen mit ausgezeichneter Gesundheit entwickeln. Ich habe vor kurzem noch eins von ihnen untersucht, ein Kind, das von seinem Vater entbunden wurde, während die Mutter in einer mit Wasser gefüllten Badewanne lag; der Vater durch-

Den Studien Dr. Jacobsons zufolge hing Selbstmord mehr mit Geburtstraumata zusammen als mit irgendeinem der anderen elf überprüften Risikofaktoren (einschließlich solcher sozioökonomischen Variablen wie elterlicher Alkoholismus und zerstörte Familien). Darüber hinaus zeigen die Ergebnisse Dr. Jacobsons eine starke Übereinstimmung zwischen der Art des Geburtstraumas und der Methode, mit welcher der Selbstmord oder der gewaltsame Tod während der Pubertät einhergingen. 2.900 Fälle von Selbstmord durch Ersticken standen eng mit einer Form des Erstickens bei der Geburt in Zusammenhang. Die Forscher fanden heraus, dass viele derjenigen, die sich selbst mit Hilfe einer mechanischen Methode töteten, Erfahrungen mit einem mechanischem Geburtstrauma gemacht haben – zum Beispiel der Einsatz einer Geburtszange oder andere Metallinstrumente, die bei der Geburt des Kindes helfen sollten. Eine Drogenabhängigkeit unter den Selbstmordopfern zeigte eine große Übereinstimmung mit der Verabreichung von Opiaten und Barbituraten während der Austreibungsphase.

Weiter: In einer 1985 veröffentlichten Studie im Britischen Medizinjournal *Lancet* ist der Psychologe Lee Salk von der *Cornell University Medical School* auch auf starke Zusammenhänge zwischen Geburtstrauma und Selbstmord bei Jugendlichen gestoßen. In seiner Studie wurden drei gemeinsame Nenner erfasst: 1. Atemnot bei der Geburt, die länger als eine Stunde andauert; 2. Mangel an angemessener Mutterschaftsvorsorge vor der zwanzigsten Schwangerschaftswoche; 3. Chronische Erkrankung der Mutter während der Schwangerschaft.

Schwierigkeiten, die mit Geburtstraumen in Verbindung stehen, sind in unserer Gesellschaft endemisch. Ich hatte bereits den Jungen erwähnt, der vor kurzem zu mir kam, nachdem er seine ersten vier Jahre damit verbracht hatte, unkontrollierbar wild zu sein. Ein anderer aktueller Fall war der eines drei Wochen alten Kindes, dessen Vater, ein allopathisch arbeitender Physiologe, bemerkt hatte, dass der Junge schlecht atmete, fast so, als würde er schnauben anstatt einzuzatmen. Verzweifelt rief mich der Vater an und fragte, ob ich seinen Sohn behandeln könnte.

die Eltern daran erinnern können. Unglücklicherweise begannen Millionen von Kindern ihr Leben ohne diesen wertvollen ersten Atemzug. Auch ich gehöre zu ihnen. Ich habe mein ganzes Leben an mir gearbeitet um das zu beheben, und dabei habe ich so viele Dinge in meinem Körper entdeckt: ein verdrehtes linkes Knie, einen engen Brustkorb, eine linke Schulter, die gerade damit beginnt, sich auszudehnen. Mein Problem lag darin, dass ich erst damit begonnen habe an mir selbst zu arbeiten, als ich schon über vierzig Jahre alt war. Meine Erfahrungen mit Patienten haben mich aber gelehrt, dass es umso schwieriger ist, die Knoten in Deinem System zu lösen, je älter Du bist.

Finde, wenn möglich, die Art Deiner Atmung bei Deiner Geburt heraus; diese Information kann sehr nützlich sein, wenn Du einen Osteopathen kennst, der so arbeitet wie ich.

Und wenn Du vor hast Kinder zu bekommen, beobachte sie, sobald sie auf die Welt kommen.

Indem wir auf diesen ersten Atemzug achten, können wir den Gesundheitszustand der Welt verändern.

Nicht-geburtsbedingte Traumata

Ich wünschte die Zeit erlaubte mir alle verschiedenen Arten von Traumata aufzulisten, die im menschlichen Körper in Erscheinung treten können. Denn wenn ich dies täte, könnte ich die Menschen vor problematischen Bereichen warnen. Aber da sich ein Trauma in so vielen unterschiedlichen Situationen im Körper einlagern kann, würde es ganze Bibliotheken füllen, sie vollständig zu erfassen. Und doch gibt es einige allgemeine Tendenzen.

Die meisten nicht-geburtbedingten Traumata ereignen sich in der Nähe des Zuhauses und oft bei alltäglichen Gegebenheiten. Es ist alarmierend, wie häufig ich in den letzten Jahren zum Beispiel mit Kindern arbeiten musste, die in einen von diesen metallenen Einkaufswagen der Supermärkte gesetzt worden sind und, kaum allein gelassen, damit begannen den Wagen mit ihren Füßen anzuschieben. Das

Da uns unsere Kultur so wenig über den Zusammenhang zwischen Körper und Geist beibringt, haben einige von uns aufgehört zu erkennen, dass sich unsere physischen Beschwerden aus geistigen Leiden ergeben können. Ich kann Dir gar nicht sagen, wie oft Patienten zu mir kommen, die über verschiedene physische Leiden klagen und meiner Überzeugung nach tatsächlich unter psychologischen Traumen leiden.

Letztes Jahr suchte mich beispielsweise eine Frau Anfang Fünfzig auf, da sie seit über zwanzig Jahren von schrecklichen Rückenschmerzen und hohen Fieberschüben gequält wurde. Die offizielle Diagnose lautete Gallensteine, obwohl dies kein Arzt belegen konnte. Im Laufe einer längeren Unterhaltung fand ich heraus, dass ihre Beziehungen zu ihrem Vater und ihrer Schwester schwer belastet waren. Ich war überzeugt, dass die Rückenschmerzen daher stammten. Emotionales Leid findet nahezu immer einen Weg, sich irgendwo zwischen Kopf und Fuß als körperliche Beschwerde zu manifestieren.

Ich sagte der Frau, ihr physischer Gesundheitszustand würde sich ändern, sobald sie in der Lage sei, diese emotionale Qual aufzulösen, aber sie weigerte sich mir zu glauben. Nur wenige Menschen sind Willens sich einzugestehen, dass ihr Gemütszustand für ihre physischen Beschwerden verantwortlich sein könnte, wenn es doch um so vieles einfacher ist, die Schuld auf jemanden oder etwas anderes zu schieben.

Es ist leider wahr, dass sich viele von uns nicht von den psychischen Folgen der Kindheit erholen. Achte immer auf das elterliche Zustimmungs- und Missbilligungs-Muster, oder die Situation, wenn Dein Vater nein und Deine Mutter gleichzeitig ja sagt. Du befindest Dich zu diesem Zeitpunkt noch in den Entwicklungsjahren Deiner Kindheit, Du kreierst Deine ersten Verknüpfungen mit der Umwelt und Du bekommst keine klare Aussage von den Menschen, die Dir am meisten bedeuten.

Mal angenommen, Du möchtest eine Pause von Deinen Hausaufgaben machen. Vater sagt, das geht nicht, Du musst sie erst zu Ende machen, bevor Du raus gehst. Mutter sagt, ein bisschen Bewegung

Manchmal habe ich mich jedoch dazu verpflichtet gefühlt, wenigstens eine kleine Anleitung hinsichtlich der Gefühlswelt meiner Patienten anzubieten. Eine oft von mir empfohlene Übung ist, sich vor dem zu Bett gehen in einem verdunkeltem Raum an einen Tisch zu setzen und Deine Lebensgeschichte aufzuschreiben, indem Du in der Zeit rückwärts gehst. Die meisten Menschen können ihre Geschichte nicht vom ersten Tag an beginnend aufschreiben. Sie können sich an mehr erinnern, indem sie in der Gegenwart beginnen und dann langsam jeden Abschnitt der Erinnerung aufschälen. Deswegen empfehle ich diese Rückwärtstechnik. Wenn eine Seite voll geschrieben ist, wirf sie auf den Boden, ohne sie zu lesen und beginne auf einer neuen Seite. Dann, wenn Du Dich selbst für die Nacht ermüdet hast, nimm alle diese Seiten, halte ein Streichholz daran und beobachte, wie sie verbrennen. Mach' das so oft, wie Du es brauchst. Meiner Erfahrung nach enthüllt diese Übung jene Gedankenmuster, die in den Tiefen unseres Gehirnes eingelagert waren und die noch immer den Stoffwechsel des Körpers durcheinander bringen könnten. Einer meiner ungewöhnlichsten Fälle war der einer jungen Frau, die keinerlei Kontrolle mehr über die Bewegung ihres Kopfes hatte. Er wackelte ständig vor und zurück, wie bei einem Spielzeug. Obwohl sie bei vielen verschiedenen Ärzten nach medizinischer Hilfe gesucht hatte, konnte ihr niemand helfen. Wie sich nach ihrem Besuch bei mir herausstellte, war auch ich dazu nicht in der Lage. Mangels irgendetwas anderem schlug ich ihr also vor, die oben erwähnte Übung zu versuchen.

Gewissenhaft schrieb die Frau jede Woche einige Seiten ihrer Lebensgeschichte auf, auch als sie noch keinerlei Fortschritte entdecken konnte. Dann, eines Abends, bat sie ihren Ehemann das Abendessen allein zuzubereiten, da sie der Drang nach Oben zu gehen und zu schreiben überkam. Sobald sie in ihrem Schlafzimmer war, schrieb sie immer und immer wieder dieselben Worte nieder: Ich kann nicht, ich kann nicht, ich kann nicht, ich kann nicht.

Nachdem sie die Seiten wie immer verbrannt hatte, kam sie in die Küche zurück. Dort schien sie so verändert, dass ihr Mann den dras-

Ein Jahrestag einer Erkrankung kann Dir die vergangene Erinnerung an Deinen Schmerz und die Details Deines Lebens danach wieder ins Gedächtnis rufen – sowohl die guten als auch die schlechten. Irgendetwas bei diesem Vorgang ist schwächend.

Dieses Syndrom variiert großräumig: Viele Menschen spüren es überhaupt nicht, andere fühlen es so leicht, dass sie sich niemals der Verbindung zu ihrer früheren Erkrankung gewahr werden. Einige erkranken an den abgeschwächten Symptomen dessen, was auch immer sie zu diesem vorherigen Zeitpunkt angegriffen haben mag, andere erwischt es schlimmer, so wie mich.

Niemand hat einen Anhaltspunkt für dieses Geschehen, aber ich vermute, dass sich Traumen sowohl im Nervensystem als auch in der Muskulatur einprägen. Am Morgen meines Jahrestages habe ich vielleicht eine Bewegung gemacht, die diese Erinnerung an einem der beiden Orte ausgelöst haben könnte, und das war alles, was mein System brauchte.

So ein Jahrestag kann sich ein, vier oder zehn Jahre später ereignen. Mache Dich selbst mit diesen Daten vertraut, damit Du im Krankheitsfall schnell den Kalender überprüfen kannst. Damit bewahrst Du Dich vor allzu großer Besorgnis. Das kann die Dinge an sich schon leichter erträglich machen.

Eine typische Sitzung

Jetzt, wo wir erfahren haben, wie bedeutende und unbedeutende Traumen unsere Gesundheit schädigen können, lass' uns mal sehen, wie osteopathische Techniken diese Probleme lösen können. Als erstes möchte ich Dir meine eigene Technik vorstellen.

Obwohl ich mich in einem Alter von Mitte Achtzig in den Ruhestand begeben habe, suchen mich die Leute noch immer auf. Ich weiß einfach nicht, wie man „Nein“ zu einem Kind sagt, das Hilfe braucht. Und offen gesagt, ich lehne auch selten Erwachsene ab, wenn ich glaube, dass meine Dienste förderlich sein könnten.

Die Bewegung, nach der ich suche, ist eine Reaktion auf das, was Osteopathen als Feinbewegung³ bezeichnen. Es gibt einen erheblichen Unterschied zwischen dieser und einer grobmotorischen Bewegung.

Mit letzterer kann man zwar alles jederzeit beweglich machen, aber während des unsanften Gelenkmanipulierens bekomme ich keine Informationen. Eine sanfte Berührung des Gelenkes und die Reaktion des Gelenks dagegen sagt mir, was ich wissen muss.

Zuerst sehe ich mir die Füße an, danach die Fußgelenke. Verfügen sie über einen normalen Bewegungsspielraum? Oder ist dieser eingeschränkt, was automatisch bedeutet, dass sich die Füße des Patienten beim Gehen nicht in jenem rhythmischen Gleichgewicht befinden, das stets vorhanden sein sollte? Dadurch kann sich die Ausrichtung der Hüfte verändern, was wiederum die Position des Zwerchfells stören kann. Nach den Fußgelenken bewege ich mich die Beine hoch bis zu den Knien hinauf; von dort kann ich die Balance der Hüfte voraussagen – ein schlimmes Knie wirft die Hüfte ebenfalls aus der Bahn.

Ich untersuche die Rotation des Beines und der Hüftgelenkspfanne und dann das Becken selbst: ist es richtig ausgerichtet oder verdreht, oder gibt es eine Verwringung innerhalb in der Knochenstruktur? Ist das Becken nicht richtig funktionsfähig, werden die Organe von den Nieren bis zur Harnblase nicht angemessen mit Blut versorgt.

Ich sehe mir das Abdomen daraufhin an, ob es aufgebläht ist – was auf eine schlechte Ernährungsgewohnheit hindeutet und sicherlich die Körperchemie angreift. Ich suche nach Blähungen, indem ich meine Hände niederdrücke um nach Widerstand zu suchen. Genauso also, wie in den 1940ern die einzige Möglichkeit zum Diagnostizieren einer akuten Appendizitis darin bestand, sie durch die Haut zu erfühlen.

³ [Anm. d. Hrsg.:] Der Begriff *subtle motion* wurde in der europäischen Osteopathie begrifflich nicht eindeutig zugeordnet. Man könnte darunter eine Art „feinstofflicher“ Bewegung verstehen, so wie dies aus energetischen und body-namischen Therapieformen (Reiki, Kinesiologie, Kraniosakrale Therapie etc.) bekannt sein dürfte. Dabei zählt ausschließlich der qualitative Eindruck des manuell untersuchten Gebietes, quantitative Aussagen wie Winkelgrade der Gelenkbeugung spielen keine Rolle.

Dies ist eines der Schlüsselgebiete im Körper, jener Ort, an dem das Nervensystem entspringt, und ein Mangel an Bewegung in diesem Gebiet könnte auf heftige Kopfschmerzen oder eine Störung der Schlafmuster oder manchmal auf etwas noch Ernsthafteres hindeuten. Bei Kindern indiziert es häufig eine Lernunfähigkeit, denn eine eingeschränkte Bewegung impliziert eine eingeschränkte Zirkulation, und so erhalten die Gehirnzellen nicht die Möglichkeit, sich richtig zu entwickeln. (In den frühen 1950ern erhielt ich die Erlaubnis an einer Schule für lerngestörte Schüler zu arbeiten, um eine Gruppe von zehn Kindern an fünf Tagen die Woche über einen Zeitraum von drei Monaten zu behandeln. Zum Ende des Experiments ist war der IQ eines durchschnittlichen Kindes von etwa 80 auf über 100 gestiegen.)

Mal angenommen, ich finde tatsächlich ein Problem – zum Beispiel eine Torsion oder Verwringung im linken Knie; Das Gelenk steht jedenfalls nicht richtig. Ich nehme dann meinen Perkussions-Vibrator zur Hand – er besteht aus einem Motor, einem flexiblen Schaft und einem Kopfstück mit einem Aufsatz, der ein Gummipolster von ca. 7–8 cm Durchmesser trägt – und benutze ihn um den Körper zu massieren. Dies wird die Spannung in den Bändern und Muskeln lösen, die rund um das Kniegelenk ansetzen. Dann bewegen wir das Knie in seinem Spielraum durch, was das Gelenk aufbaut und justiert und ihm erlaubt sich selbst zu normalisieren. Der Perkussions-Vibrator war ursprünglich erfunden worden, um ihn als Massagegerät zu benutzen. Ich begann ihn während des Zweiten Weltkrieges zu benutzen, unmittelbar nachdem ich meine Praxis zusammen mit acht weiteren Medizinern eröffnet hatte. Ein Jahr später waren nur noch zwei Mediziner und ich in der Praxis übrig geblieben, und wir drei arbeiteten bei weitem zu hart. Zu jenem Zeitpunkt benutzte ich meine Hände um die Muskeln entlang der Wirbelsäule meiner Patienten zu massieren und fand das zu zeitaufwendig. Eines Tages lag in meiner Post ein Prospekt, der den besagten Perkussions-Vibrator anpries, und ich war mir sofort darüber im Klaren, dass es mir viel Zeit sparen würde, könnte ich die Muskeln auch ohne Überanstrengung lockern. Die Firma, die den Vibrator herstellte, war einigermassen überrascht zu erfahren, dass

gar nicht so sehr brauchen, sondern vielmehr die Behandlung genießen.

Ich werde oft gefragt, was ich denke, während sich meine Hände über den Körper bewegen. Die Antwort ist bestenfalls: „An nichts“. Ich habe keine Gedanken. Ich versuche die Lebenskraft des Patienten durch Berührung wahrzunehmen und zu erfassen, und meine eigenen Gedanken könnten meine Ergebnisse verzerren. Falls ich nicht in der Lage bin, das, was ich in meinen Händen fühle, schnell und ohne Voreingenommenheit zu deuten, wird die Behandlung nicht gelingen.

Intuition

Intuition ist ein wichtiger Bestandteil der Osteopathie und einer, der in der modernen Medizin fehlt. Für mich kommt sie in zahlreichen Fällen ins Spiel und sie ist tatsächlich ein wichtiger Grund, warum ich in der Lage bin, so viele ungewöhnliche Krankheiten positiv zu beeinflussen. Ich kann Intuition nicht logisch erklären: weder ist sie eine Stimme in meinem Kopf, noch steht sie für Worte an der Wand oder Schriften im Himmel. Sie ist nur ein unerklärliches Gefühl, eines, das mich irgendwie zu richtigen Diagnosen führt. Ich vermute, dass sich alle hervorragenden Ärzte seit dem griechischen Arzt Hippokrates ausnahmslos auf ihre Intuition verlassen haben. Doch Mediziner können das nicht zugeben, denn heutzutage muss sich ja jede Diagnose aus der Anzeige eines Instruments, der Vorhersage einer Maschine oder den Anweisungen eines Fachbuchs ergeben. Aber Intuition ist und bleibt ein fester Bestandteil der Medizin und sie war es auch immer.

Die innere Einstellung

Der Glaube eines Arztes wird sich immer auf den Patienten auswirken. Solange die Patienten ihr altes Gedankenmuster nicht abbauen – dass sie krank sind – und ein Neues aufbauen – dass sie sich auf dem Wege

verschiedene Weise. Wenn es den Ärzten gelingt, das aus dieser Liebe stammende Gefühl des Vertrauens zu übertragen, werden die Patienten dieses Vertrauen ihrerseits zurückgeben. Und wenn dies geschieht, bauen die Patienten Vertrauen auf – nicht Überzeugung. (Ich sage ausdrücklich Vertrauen und nicht Überzeugung, denn Überzeugung entsteht im Bewusstsein, durch mentale Aktivitäten, wohingegen Vertrauen aus der spirituellen Ebene einer Person erwächst, aus der natürlichen Reinheit des spirituellen Körpers, welcher sofort damit beginnt, den Heilungsprozess zu initiieren.)

Manchmal, wenn ich mit Patienten arbeite, insbesondere mit Kindern, fühle ich mich so, als würde ich ein Teil von ihnen werden. Im Gegensatz zu vielen Ärzten sitze ich nicht auf der anderen Seite des Tisches, betrachte sie aus der Distanz und bülle Befehle. Einer der wunderbarsten Aspekte der Osteopathie ist unser enger Kontakt mit den Patienten. Und da wir berühren, unsere Hände über den Körper bewegen und das Knochengestüt so lange behandeln, bis wir es an seinen richtigen Platz zurückgebracht haben, werden wir zu einer greifbaren Komponente des Heilungsprozesses.

Die Übertragung von Liebe garantiert jedoch keine Erfolge. Einige Patienten wehren sich gegen engen Kontakt. Einige machen die Arbeit zu schwierig. Einige sind einfach unmöglich. Einmal behandelte ich einen dreizehnjährigen Jungen. Seine Mutter sah mit finsterner Miene und wippendem Fuß zu. Schließlich kreischte sie: „Dr. Fulford, machen Sie das lieber richtig – oder wir müssen Sie verklagen!“

Mir war sofort klar, dass diese Art von Unterhaltung zu Hause vor dem Jungen stattgefunden hatte, noch bevor er überhaupt in der Praxis war. Ich befand mich in einer gewaltigen Zwickmühle. Die Heilkräfte des Jungen waren schwierig zu erreichen, seit seine Einstellung vergiftet worden war. Aber ich fuhr einfach mit meiner Arbeit fort, ohne auf das Geschrei seiner Mutter oder ihre Kommentare zu achten. Hätte ich das getan, hätte ich das Problem nur aufgebauscht. Durch mein Schweigen wurde das Problem zunichte gemacht.

Gelegentlich war ich gezwungen, einige Menschen wegzuschicken. Eine Mutter, die mich beim Behandeln ihres Kindes beobachtete,

irgendein Rezept zu kritzeln. Was für eine traurige Verschwendung menschlichen Potentials.

Ein weiterer selten berücksichtigter Aspekt der Berührung ist die Polarität. Ich halte den Körper für elektrisch und jedes elektrische Feld hat eine positive und eine negative Seite. Wenn Du das negativ geladene Ende eines Magneten gegen das negativ geladene Ende eines anderen Magneten hältst, werden sie sich gegenseitig abstoßen. Wenn sie richtig zueinander ausgerichtet sind, negativ zu positiv, werden sie sich anziehen.

Das Gleiche trifft auch auf Menschen zu. Der Pfarrer, der nach seiner Sonntagspredigt versucht, jedem, der ihn erreicht, die Hand zu geben, hat, wenn er nach Hause geht das Gefühl, seine Hand sei abgestorben, denn ein Überschuss an Rechte-Hand-zu-rechte-Hand geben, kann brutal sein. Der Pfarrer kann die Betäubung vermeiden, indem er mit beiden Händen die Hand seines Gegenübers ergreift.

Ich kann mir kaum vorstellen, wie sich ein Politiker fühlen muss, der jahrelang eine Zusammenkunft nach der anderen absolviert, und ich frage mich, wie sehr sich unser politisches System verbessern würde, wenn die Politiker nur ein bisschen mehr Aufmerksamkeit für die Gegebenheiten des menschlichen Körpers aufbringen würden.

Wenige Ärzte sind über die eigentliche Polarität der Hände im Verhältnis zum Körper unterrichtet. (Das betrifft nur den sensorischen Teil des menschlichen Körpers oder die Vorderseite und nicht den motorischen Abschnitt des Körpers oder die Rückseite.) Folglich sind die Diagnosen oft verpfuscht. Wenn ich beispielsweise meine rechte Hand auf den rechten Brustkorb lege, werde ich nur sehr wenig geben können. Aber wenn ich meine linke Hand auf den rechten Brustkorb lege, finde ich einen Zugang zu den Rippen. Wir führen uns selbst in die Irre, wenn wir unsere rechte Hand nehmen und sie gegen den rechten Brustkorb des Patienten legen und von der Antwort darauf schließen, dass dort eine unnormale Bewegung im Brustkorb vorläge. Wenn Ärzte nicht die richtige Paarigkeit ihrer Hände einsetzen, werden sie eine unnatürliche Antwort erhalten und ihre Diagnosen verderben.

Oder sieh Dir die Yogis aus dem Osten an. Sie können physische Reaktionen in ihren Körpern nur durch Willenskraft manifestieren. Aber diese Menschen meditieren mindestens zehn Stunden am Tag. Es wird noch eine Zeit dauern, bevor die Abendländer diese Art der Energie dem Spirituellen widmen und diese außerordentlichen Erfolge erleben werden.

Die Schwierigkeit der abendländischen Kultur liegt darin, dass zu viele Menschen ihren Bedürfnissen zum Opfer fallen, Bedürfnisse, die den Willen daran hindern, Gesundheit zu erlangen.

Ich hatte einen Patienten, der unter heftigen Kopfschmerzen litt. Die ersten Ärzte, die er aufgesucht hatte, kannten keine Möglichkeit ihn zu heilen, andere verschrieben ihm Unmengen an Betäubungsmitteln. Diese Medikamente linderten tatsächlich die Schmerzen des Mannes, aber waren letzten Endes dermaßen suchterzeugend, dass er sie während seiner Konsultationen bei mir weiter einnahm und das, obwohl meine Behandlung seine Schmerzen fast ebenso gut linderte. Ich vermute, dass er niemals aufhören wird, die Schmerzmittel einzunehmen, da sein Verlangen nach diesem narkotischen Hoch größer war, als sein Wille gesund zu werden. Und das, obwohl er spürte, dass die Mittel ihm sogar Schaden zufügten.

Ein anderer meiner Patienten ist begeisterter Fußballspieler. Der junge Mann suchte mich ursprünglich auf, weil er mit einem verdrehten linken Fuß zur Welt gekommen war – ein Resultat, wenn man in einer schlechten Position aus dem Mutterleib kommt. Die Ärzte legten einen Gipsverband an, um ihn auszurichten. Dies kurierte gar nichts, aber es linderte die Schmerzen.

Viele Jahre später verletzte sich der Junge beim Fußballspielen in seiner Beckenregion. Die Sportärzte konnten nicht helfen, so schickten sie ihn zu mir zurück.

Durch die Anwendung osteopathischer Techniken waren wir in der Lage die Schmerzen in seinem Becken zu beruhigen. Dennoch verletzt sich der Junge weiter und kommt zu mir zurück. Warum? Weil er darauf besteht, Fußball zu spielen. Der Wunsch des Jungen zu Spielen, hat seinen Willen gesund zu bleiben, überwältigt.

Anstatt über Dich selbst zu denken, was für ein armer Tropf Du doch seiest, überzeuge dich, dass Du Dich auf dem Weg zur Gesundheit befindest. Indem ich versuche Dein Begehren zu beeinflussen, kann ich Dich nicht verletzen, aber meiner Erfahrung nach kann es Dir beträchtlich helfen.

Was man bei einem Arzt beachten sollte

Ich kann nicht genug betonen, dass Du Deiner eigenen Gesundheit gegenüber verpflichtet bist. Und das bedeutet, dass Du Dich bewusst dafür entscheidest, was für Dich persönlich am besten ist. Angesichts der neuesten Veränderungen im Gesundheitswesen ist es zusehends schwieriger, beispielsweise Ratschläge bezüglich des Arzt-Patienten-Verhältnisses zu geben. Die Menschen haben keine einfachen Auswahlmöglichkeiten mehr und Deinen eigenen Arzt wie früher auszusuchen, ist nun zum Luxus geworden. Zum größten Teil ersetzen die *Health Maintenance Organizations (HMOs)* den guten alten Hausarzt.

Doch *HMOs* sind hoch problematisch. Anstatt Dir das Gefühl von warmer und persönlicher Beachtung zu vermitteln, verwandelt Dich dieses System in eine Nummer. Vielleicht verlierst Du dabei das wertvolle Gefühl, dass sich jemand um Dich sorgt, da Du gezwungen sein könntest, einen Arzt aufzusuchen, den Du Dir nicht persönlich ausgesucht hast; oder vielleicht musst Du in einer gewissen Zeitspanne unterschiedliche Ärzte aufsuchen. Nicht dass diese Ärzte nicht qualifiziert wären, aber sie haben vermutlich einfach nicht die Zeit, sich mit Deinem Fall so auseinanderzusetzen, wie sie es eigentlich sollten.

HMOs befassen sich primär mit Wohlstand anstatt mit Gesundheit. Ihre Philosophie lautet: Wenn wir unser Geld investieren und nette dreißig Prozent daran verdienen können, wäre das nicht eine tolle Behandlungsmethode? Sie befassen sich nicht mit der tatsächlichen Dienstleistung, die sie anbieten. Wie könnten sie es auch, wenn jedem Arzt weniger als zehn Minuten zur Verfügung stehen, die er mit dem Patienten verbringt?

das für einen Sinn, wenn man komplizierte wissenschaftliche Fachbegriffe verwendet, die keiner, der Medizin studiert hat, verstehen kann, wenn simples Deutsch [im Original: Englisch] allemal ausreichend wäre? Warum jemandem sagen, er oder sie leide an einer eitrigen Cholecystitis, wenn Du sagen kannst, dass er oder sie ein Problem mit der Gallenblase hat?

Nach Abschluss der Untersuchung verlassen die meisten Ärzte den Raum ohne so etwas wie „Auf Wiedersehen“ zu sagen. Mir wurde beigebracht, den Patienten bis zur Tür zu begleiten und sich mit ihnen mitfühlend zu unterhalten. Die Ärzte sollten Dich ebenso anweisen, wann Du wiederkommen sollst, und Dich über jede mögliche Reaktion auf ihre Behandlungen aufmerksam machen. Du könntest Dich zum Beispiel in den nächsten zweiundsiebzig Stunden so fühlen, als sei ein zehn Tonnen schwerer Lastwagen über Dich hinweg gefahren, aber es gäbe keinen Grund zur Beunruhigung, denn nach dieser Zeit beginnt sich der Körper zu regulieren.

Wenn Du nicht glücklich mit der Einstellung Deines Arztes bist, ziehe es in Erwägung einen neuen zu finden. Du kannst Deine Gesundheit nicht wiedererlangen, wenn Deine Gesinnung nicht gut ist. Zudem können Ärzte, die Dir nicht helfen können, Deinen Zustand verschlimmern.

Wann solltest Du einen Osteopathen anstatt eines Mediziners aufsuchen? Wenn Du sonst offensichtlich keine Fortschritte mehr machst. Die meisten Menschen können fast sicher sagen, ab wann ihr eigener Arzt nicht mehr hilfreich ist. Und ein Osteopath ist jederzeit nützlich, wenn Du Deine Gesundheit aufrechterhalten möchtest. Du solltest Dich jedes Jahr durchchecken lassen um sicher zu gehen, dass sich Dein Körper in seiner richtigen Ausrichtung befindet. Diese Checkups sind wichtig. Das Überleben in dieser Gesellschaftsform macht einen ausgesprochen funktionellen Körper erforderlich. Es ist wie bei einem Auto: Sind die Räder nicht richtig austariert, kannst Du die Straße nicht geradeaus entlang fahren. Dasselbe gilt für den menschlichen Körper: Sobald er sich außerhalb seiner natürlichen Ordnung befindet, wird seine Chemie nicht richtig funktionieren.

denn ich habe so hart wie möglich gearbeitet, wohingegen sich diese Patienten anscheinend um nichts kümmern. Aber nach fünf oder zehn Jahren hatte war es mir ziemlich egal, ob die Patienten meine Anweisungen beherzigten oder nicht.

Ein anderer Schritt zu einem guten Patienten ist das Befürworten der Philosophie der Osteopathie, welche besagt, dass jeder Körper grundsätzlich gesund sein will. In der Osteopathie betrachten wir Struktur und Funktion als eine Einheit:

Die Knochenstruktur muss korrekt ausgerichtet sein, damit der übrige Körper richtig arbeiten kann, und wenn sich diese beiden in Balance befinden, wirst Du Dich guter Gesundheit erfreuen.

Vielleicht glauben das meine Patienten zuerst nicht, aber nach den Behandlungen und dem damit verbundenen Wohlfühl, das sich daraus ergibt, beginnen sie mir zuzustimmen. Sie neigen auch dazu ihre Übungen ernster und mit einer besseren inneren Einstellung zu betreiben.

In der Tat ist es immer wichtig eine positive Grundeinstellung Dir selbst gegenüber zu haben. Wenn Du glaubst, Dein Arzt könne Dir nicht helfen, wird es Dir schwer fallen, Dich zu erholen. Das Gleiche gilt für Gedanken, die sich auf Dich beziehen. Entwickle Vertrauen in Deine Selbstheilungskräfte, selbst wenn alles was Du dabei tust darin besteht, nur mehr an Dich zu glauben. Meine Erfahrung hat mich gelehrt, dass je besser Du über Dich selbst denkst, desto besser sind Deine Chancen Dich wohl zu fühlen.

Du kannst auch den inneren Einstellungen der anderen helfen: Wenn Du einem Freund einen Arzt wärmstens empfiehlst, tust Du diesem Freund einen immensen Gefallen: Durch Dich beginnt der Heilungsprozess genau dort, wo das aufregende Gefühl beginnt, dass jemand helfen kann.

Höre auf Deinen Körper, der sich in beständiger Kommunikation mit Deinem Geist befindet. Einige Patienten sagen mir, das höre sich an wie alberner Hokusfokus, und dann beschreiben sie ihre Spannungskopfschmerzen, oder Muskelkrämpfe, oder Magenschmerzen. Das ist die Sprache des Körpers. Wenn Du zu viel Alkohol trinkst

halten wirst, kannst Du auf den Beinen sein, herumgehen und atmen, aber Du hast nicht genügend Energie in Deinem Körper um vieles andere zu machen. Wirst Du jedoch gespeist, kannst Du damit beginnen, wieder ein vollständiges Leben zu leben.

Was die Arzneimittel am besten können, ist den Körper sich erholen lassen um zurück zu seinem Rhythmus zu finden. Aber auf lange Sicht gibt es Grenzen, was ihren Nutzen angeht, da die meisten Arzneimittel eher die Symptome als die Ursachen behandeln. Und da viele Arzneimittel selbst andere Symptome verursachen, endet es oft damit, dass die Menschen vier oder fünf verschiedene Mittel auf einmal einnehmen. Mal angenommen, Du suchst einen Arzt wegen einer Arthritis auf und er gibt Dir ein Schmerzmittel. Damit verbunden zieht dieses Schmerzmittel auch Deinen Verdauungstrakt in Mitleidenschaft. Nun muss der Arzt ein weiteres Medikament für Deinen Magen verschreiben, und dieses könnte wiederum andere Symptome verursachen und Du brauchst ein weiteres Medikament und so weiter.

Im Gegensatz dazu besitzen pflanzliche Heilmittel eine unerlässliche subtile Energie. Sie erhalten das Lebensfeld. Sie helfen den Heilungsprozess in Gang zu setzen, und bei sorgfältiger Verschreibung haben sie keine gefährlichen Nebenwirkungen. Ich weiß, dass ich ohne Ihre Anwendung nicht derart lange leben könnte.

Ich wünschte, es wäre mir möglich Dir zu erklären, wie Dir bestimmte Kräuter helfen könnten, aber sie müssen für jede Person individuell verschrieben werden, so wie es auch bei jedem Medikament der Fall sein sollte. In meinem Fall nehme ich aufgrund meiner Herzproblematik Weißdorn ein. Nur drei Tage nach der Einnahme, brachte es mir etwas von der Lebenskraft in mir zurück.

Der erste Schritt bei der Anwendung von Kräutern ist sich mit einem qualifizierten Kräuterkundigen zu beraten. Du kannst nicht einfach in ein Geschäft gehen, ein Bündel Kräuter kaufen und anfangen sie einzunehmen. Du brauchst das Gespräch mit jemandem, der sich auf diesem Gebiet auskennt. Andernfalls könntest Du schließlich etwas Unnützes oder sogar Schädliches einnehmen.

Jedes Kraut wirkt auf einen anderen Teil des Körpers. Der Kamille

tient ohnehin schon zeigt. So wird das eine durch das andere ersetzt und der Patient wird gesund.

Der Hauptgrund, warum mich die Homöopathie so beeindruckt, ist meine sehr befriedigende Verbindung zu einem Arzt, der an einer nahe gelegenen Schule für Homöopathie unterrichtet. Er hatte beschlossen einen Homöopathen aus mir zu machen, und so nahm er sich viele Jahre lang jeden Donnerstagnachmittag in seiner Praxis frei, um mir zu zeigen, wie er seine Heilmittel ausarbeitete. Er nahm mich auch zu vielen seiner interessantesten Fälle mit, und sobald ich seine bemerkenswerten Ergebnisse sah, wusste ich, dass die Homöopathie es wert ist, sich näher mit ihr zu befassen. Was mich am meisten beeindruckt hatte, war die außergewöhnliche Aufmerksamkeit, die ein Homöopath seinem Patienten zukommen lässt. Bevor irgendeine Rezeptur verschrieben wird, führt der Homöopath eine sehr lange Anamnese durch. Diese Reihe von Fragen und Untersuchungen kann Stunden dauern und erfasst alle emotionalen und physischen Faktoren der Symptome des Patienten solange, bis der Homöopath sich sicher genug fühlt, das beste und möglicherweise auch einzige Heilmittel auszuwählen.

Ich selbst hatte gerade neulich bei einem Kind, das unter schrecklichen Krämpfen in der Nackengegend litt, einen bemerkenswerten Erfolg mit der Homöopathie. Nachdem ich ausführlich mit dem Jungen gesprochen hatte, gab ich ihm die angemessene Dosis eines homöopathischen Arzneimittels und es erwies sich als außergewöhnlich erfolgreich. Zwanzig Minuten später war er ruhig genug, damit ich meine osteopathischen Techniken anwenden konnte.

Gegenwärtig wird die Homöopathie von den meisten Medizinern verspottet. Und warum sollten sie sie auch nicht verspotten, wenn sie überzeugt davon sind, dass alles, was sie tun müssen, darin besteht, Dir ein pharmazeutisches Medikament zu verabreichen um damit Deine Symptome zu unterdrücken? Doch bedenke: Wie viele Ärzte haben genug Zeit für Homöopathie? Einer der besten Homöopathen des Landes widmete für gewöhnlich mindestens vier Stunden am Tag einem einzigen Patienten, in denen er eine Frage nach der anderen

kationen verloren, die der Menschheit jemals bekannt waren. Übersieh nicht das Heilungspotenzial der Kräuter und der Homöopathie, nur weil Dein allopathischer Arzt sie diskreditiert. Mit den Jahren habe ich beide an Patienten aller Altersklassen, die an allen möglichen Krankheiten litten, Wunder wirken sehen. Du musst einfach nur darauf Acht geben und Dich vergewissern, dass Du von jemandem beraten wirst, der die Geheimnisse dieser kraftvollen Heilmittel auch wirklich versteht.

Vitamine

Ich glaube nicht, dass irgendjemand bezweifelt, dass Vitamine und Mineralien lebensnotwendig für einen gesunden Körper sind. Wie wir allerdings an eine angemessene Versorgung gelangen, ist umstritten.

Es gab eine Zeit, in der die Amerikaner in der Lage waren, alle ihre Nährstoffe aus ihrer Ernährung zu ziehen, die aus gutem Fleisch, frischem Gemüse und Obst bestand. Nahrungsergänzungsmittel waren nicht nötig. Doch als sich die Bevölkerungsdichte des Landes an hob und die Landwirtschaft zu einem Geschäft wurde, senkten sich die Standards. Ein ganzer Haufen jener Nahrung, die wir heutzutage zu uns nehmen, besitzt nicht einmal mehr die benötigte Lebenskraft, um unsere Energie aufrechtzuerhalten.

Daher empfehle ich, dass die Menschen täglich Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, nicht nur um zu gewährleisten, dass sie eine angemessene Ernährung bekommen, sondern eben auch die besagte Lebenskraft.⁴

⁴ [Anm. d. Hrsg.:] Zum Zeitpunkt, als dieses Buch entstand, wurden gerade unter der älteren Bevölkerung Amerikas Nahrungsergänzungsmittel sehr populär. Interessant in diesem Zusammenhang ist die Tatsache, dass jene Firmen, die für die schlechter werdende Nahrung verantwortlich sind, auch die erwähnten Nahrungsergänzungsmittel produzieren. Ein aus wirtschaftlicher Sicht nahezu genialer Schachzug, sorgt er doch für doppelte Umsätze und Gewinne. In der

dies zu überstehen, da ich wusste, dass das Vitamin B mir tatsächlich dabei half, meine Fähigkeit zu berühren und diese Berührung zu interpretieren zu erhalten. Ich nahm auch eine Multivitamin-tablette von einer Firma aus Naples, Florida, die *Health Center for Better Living Inc.* hieß. Und seitdem ich das Herzproblem entwickelt habe, nehme ich auch immer eine Kaliumtablette, da Kalium eines jener Mineralien repräsentiert, welche für das richtige Arbeiten von Herz und Hirn unerlässlich sind.

Weiterhin ist zu bedenken, dass Deine Vitamineinnahme aufeinander abgestimmt sein muss. Das von Dir eingenommene Vitamin C sollte mit dem Vitamin B zusammen wirken, ebenso mit dem Vitamin A und so weiter. Wenn Du Dich durch die Vitamine nicht besser fühlst oder wenn sie Deine Verdauung beeinträchtigen, wirken sie nicht in Deinem Sinne. Beginne damit, diese vielfältigen natürlichen Vitamine zu nehmen und sieh, wie Du Dich fühlst. Findest Du eines, das Dir bekommt, bleib' bei ihm.⁵

Du musst Dich selber leiten. Kein Arzt kann Dich zwingen etwas zu schlucken, das Du nicht möchtest. Und niemand wird Dich jemals besser kennen als Du selbst, obwohl Dich die Ärzte das gerne glauben machen. Die durch Deinen Körper fließende Lebenskraft ist viel schlauer als ihre Ratschläge – wenn Du auf sie hören kannst.

Ernährungstrends kommen und gehen und sie lassen in ihrem Kielwasser jene hinter sich, die Spirulina und Proteinpulver und was sonst noch alles bezüglich der Ernährung für kurze Zeit in Mode war, ausprobiert haben. Einige dieser Anregungen funktionieren, die meisten nicht. Dennoch habe ich es immer als meine ärztliche Pflicht empfunden, so viele Nachforschungen wie möglich anzustellen. Wenn ein Präparat bei mir förderlich war, glaubte ich, dass es bei meinen Patienten gut wirken würde, und im Laufe der Jahre probierte ich unzählige Vitamine, Balsame und Heilmittel aus, indem ich mich in beides

⁵ [Anm. d. Hrsg.:] Dies erübrigt sich selbstverständlich bei Verfügbarkeit von natürlicher „lebendiger“ Nahrung, die selbstverständlich immer Vorrang vor Ersatzpräparaten haben sollte.

Das geschieht in nahezu allen Sportarten. Eine ganze Menge Leute trainieren zurzeit beispielsweise mit Hanteln oder an Maschinen, bis ihre Körper so hart werden wie Stein. Warum tun sie das? Der Körper hat bei dieser Anspannung Atemschwierigkeiten. Ein Osteopath aus der Bostoner Gegend, den ich kenne, hatte einen kleinen Sandsack in seiner Praxis, und wann immer muskeltechnisch übertrainierte Patienten zu ihm kamen, schlug der Arzt ihnen mit dem Sack auf ihre Rücken um ihre Körper zu lockern.

Ernsthafte Probleme entstehen, wenn Du nach Deinem Körperaufbau über Jahre hinweg plötzlich damit aufhörst. Der Körper gewöhnt sich an den Trainingsablauf. Wenn Du daher einfach so aufhörst, bittest Du geradezu um Probleme. Verstaubte Weisheiten besagen, dass sich Muskulatur anschließend in Fett umwandeln, aber es verhält sich nicht so. Es finden viel verheerendere Folgen statt, da ein abruptes Abbrechen zu einer Schwächung des Nervensystems führen kann. Das bedeutet, dass Du irgendwann einmal, wenn Du etwas Schweres aufheben musst, dazu nicht mehr in der Lage sein wirst. Und tatsächlich werden diejenigen Menschen, die ihr Leben lang Gewichte gestemmt haben und plötzlich mit ihren Übungen aufhören, in schlechterer Verfassung sein, als diejenigen, die nie auch nur ein einziges Gewicht berührt haben.

Gleiches gilt für professionelle Sportler, die viel zu viel Zeit damit verbracht haben, die gleichen Übungen zu wiederholen und dann, sobald ihre Karriere endet, mit allem aufhören. Später im Leben wundern sie sich, warum ihr Gesundheitszustand derart ins Wanken gerät. Es kann sein, dass in den ersten dreißig Jahren noch keine Probleme auftauchen. Ist dies dennoch der Fall, dann können sie sich als eine Schwächung des kardiovaskulären Systems oder vielleicht in Form einer Arthritis manifestieren. Warum? Die sich ständig wiederholende Übung hielt ehemals alle Blutgefäße und Kapillaren offen, um den Athleten zu versorgen. Als er jedoch mit seinem Training aufhörte, begannen die besagten Kapillaren zu verstopfen, wodurch es zu einer Entzündung der knöchernen Strukturen kommen kann. So ein Zu-

aus den Augen verloren, die in einer Verbesserung ihres Gesundheitszustandes bestand.

Ich kann Dir gar nicht sagen, wie viele Leute mit Verletzungen zu mir gekommen sind, die sie sich beim Aerobic zugezogen haben. Und das Seltsamste daran ist: Sobald sie sich erholt haben, kehren viele von ihnen direkt in ihren Kurs zurück und verletzen sich wieder.

Meine Erfahrung hat mich gelehrt, dass Stretching von allen bekannten Sportübungen am hilfreichsten ist. Wenn Du Dich täglich zehn Minuten lang dehnt, während Du auf den Rhythmus Deiner Atmung und ihren Fluss durch Deinen Körper achtest, erreichst Du eine bessere Körperspannung durch gesündere Übungen – die auch Dein Nervensystem Dein ganzen Leben lang annehmen kann – als durch vier Aerobic-Kurse pro Woche.

Ich mache dieselben Grundübungen seit fünfzig Jahren. Meine persönlichen Lieblingsübungen sind diese: Ich lege mich mit leicht gegrätschten Beinen ausgestreckt auf den Boden, breite meine Arme zu jeder Seite aus und führe sie langsam am Boden entlang nach oben über meinen Kopf; dabei vergewissere ich mich die ganze Zeit über, dass mein Körper flach auf dem Boden liegt. Ich mache das fünf bis zehn Minuten am Tag. Ich sitze auch gerne auf einem Stuhl, und beuge mich in der Taille nach Vorne, so dass ich geradeaus auf den Fußboden sehen kann; dann umfasse ich mit den Händen meine Füße und bleibe für fünf Minuten unbeweglich sitzen. Dies dehnt den unteren Teil meines Rückens und hilft das Zwerchfell nach oben zu ziehen, was einen tieferen Atemrhythmus erzeugt.

Eine andere Lieblingsübung von mir besteht darin, mich aufrecht stehend an eine Tür zu lehnen, meine Arme parallel zum Boden nach vorne vom Körper wegzustrecken und sie dann so langsam wie möglich hoch über meinen Kopf zu heben.

Während ich mich dehne, achte ich immer auf meine Atmung, höre genau auf sie und vergewissere mich, dass der Atem, der aus meinen Nasenlöchern strömt, auf beiden Seiten gleich stark ist. Ich achte auch auf meinen Brustkorb und spüre, wie er sich in einer ruhigen, leichten Bewegung nach vorne und hinten ausdehnt. Manchmal bemerke ich

zu machen. Jetzt, nachdem ich mehr als ein halbes Jahrhundert diese so genannten bahnbrechenden Erkenntnisse, die ans Tageslicht gekommen sind, verfolgt habe, ist mir aufgefallen, dass die meisten sich früher oder später in ihren Aussagen widersprechen.

Meide diese Fitnessregeln! Entscheidend beim Aufspüren der richtigen Übung für Dich ist, ob Du sie genießt. Ansonsten wirst Du sie nicht machen, oder falls doch, würdest Du sie hassen und so etwas Wichtiges wie Übungen schließlich mit negativen Gefühlen assoziieren.

An kraftvollen Aktivitäten ist nichts falsch, so lange sie Dir gut tun. Leider ist dies nicht oft der Fall. Ich kenne einige Leute, die mit dem Laufen anfangen und die um keinen Preis damit aufhören wollen, selbst als ihre Knie nicht mehr konnten. Manchmal sagen ihnen ihre Ärzte sie sollen sich keine Sorgen machen: Wenn's schlechter wird, sagen sie, werden wir einfach ein künstliches Gelenk einsetzen. Doch ist es das, was Du wirklich willst? Ein künstliches Gelenk? Auch wenn sich ein künstliches Kniegelenk vernünftig anhört, künstliche Hüftgelenke sind es sicherlich nicht. Sie erzeugen Verschleißerscheinungen am Knochengestüt bis es vollkommen verschlissen ist, und schon bald hast Du genauso viele Beschwerden, wie vor der Hüfteimplantation.

Mach' Dir auch keine Gedanken über die Dauer der Übungen. Zehn Minuten Dehnen täglich hat mir geholfen neunzig Jahre alt zu werden. Das Wichtigste bei den Übungen ist nicht ihre Quantität, sondern ihre regelmäßige Durchführung. Versuche an jedem Tag eine bestimmte Zeit für die Übungen zu bestimmen und führe sie immer wieder zu eben dieser Zeit durch. Das ist ungefähr so, wie regelmäßig zu einer bestimmten Uhrzeit essen; das Nervensystem gewöhnt sich daran. Und wenn Du darin ein gleichmäßiges Muster entwickelt hast, wirst Du Deine Gesundheitsübungen ganz automatisch machen.

Es gibt eine Übungsform, die für einen großen Kreis Menschen von Vorteil ist: Yoga. Da es meditativ ist, gestattet Dir Yoga die Empfindungen Deines Körpers wie die Umgestaltung oder Verlagerung der

sich hineinschieben, wenn sie mehr davon verstehen würden, wie der Körper darauf reagiert.

Wenn eine wie auch immer geartete Reaktion auftritt, sei es als Magenverstimmung, als Verstopfung etc., verschaffen sich die Menschen selbst Linderung, indem sie säurebindende Mittel, Abführmittel oder was auch immer sie sonst noch brauchen, um ihre Fehler aus ihren Körpern zu vertreiben, hinunterwürgen. Warum haben sie nicht vorher daran gedacht, jene Nahrung nicht zu essen, die sie schließlich krank gemacht hat?

Die beste Aussage, die jemals jemand über die Ernährung gemacht hat, ist: Ernähre Dich ausgewogen. Doch bis heute erklären die Leute, die über Ernährung schreiben, nicht wirklich genau, was das bedeutet. Tatsächlich bedarf es dazu nur eines gesunden Menschenverstandes. Es müssen bestimmte Anteile an Kohlenhydraten, Proteinen und ein wenig Fett in jeder Mahlzeit sein. Die genauen Anteile variieren abhängig vom Individuum und dem Grad der Aktivitäten. Es gibt keine festen Prozentzahlen, die jeder Mensch zu sich nehmen sollte. Schau' Dich selbst an, schau' welcher Körpertyp Du bist, erkenne Dich selbst und lerne Deinen Körper kennen. Je besser Du mit Dir selbst vertraut bist, umso einfacher wird es sein herauszufinden, wie viel Du essen sollst.

Lass' mich Dir anhand eines einfachen Beispiels erklären, was es bedeutet auf die Ernährungsbedürfnisse seines Körpers zu achten. Ich kann Mais pur essen und ich kann Limabohnen essen. Doch wenn ich Mais und Limabohnen vermischt als Bohneneintopf esse, bekomme ich die schrecklichsten rasenden Kopfschmerzen, die Du Dir überhaupt vorstellen kannst. Obwohl mein Körper diese beiden Nahrungsmittel einzeln also eigentlich mag, gibt er mir durch die Kopfschmerzen zu verstehen, dass mir etwas an dieser Kombination nicht bekommt. Die Körper der meisten Menschen reagieren auf mindestens ein paar Lebensmittel, doch nur wenige Menschen können diese identifizieren. Würde es Dir gut tun sie zu kennen? Führe ein Ernährungstagebuch. Schreibe auf, was Du zum Frühstück, Mittagessen, Abendessen zu Dir nimmst, inklusive der über den Tag verteil-

das geschehen ist, sei einfach vernünftig und iss was Du magst – so lange Du auf Deine Reaktionen achtest. Wenn Du glaubst, Schokolade sei das Richtige für Dich, geh' hin und iss ein paar Riegel und finde dann heraus, wie Du Dich danach fühlst. Es könnte sein, dass Du aus Deinem Gleichgewicht gerätst und Dich sogar matt fühlst. Schokolade bekommt den meisten von uns nicht, aber eine kleine Menge davon wird den kompletten Stoffwechsel schon nicht gleich durcheinander bringen. Außerdem reagiert jeder von uns anders darauf.

Die beste Möglichkeit das Verlangen nach störenden Lebensmitteln zu überwinden, ist mehr Lebenskraft in Deinen Körper zu bringen und Deine Zellmuster zu verändern. Begehren deutet auf ein emotionales Problem hin, das durch Nahrung gestillt werden möchte. Hat sich dieses emotionale Muster nicht allzu sehr im nervösen System festgesetzt, kann es auch durch eine osteopathische Behandlung aufgelöst werden.

Ein weiterer ärgerlicher Aspekt vieler moderner Ernährungsempfehlungen ist, dass sie so tun als ob sie für Dich geeignet seien, egal wie Du Deinen Körper beanspruchst. Arbeitest Du draußen, in der Kälte, brauchst Du eine Ernährung, die eine Menge Wärme erzeugen wird. Doch wenn Du den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, wirst Du kein Verlangen nach einer schweren Mahlzeit verspüren. Ernährungsbücher schreiben Dir vor, es auf ihre Weise zu tun, und verstoßen damit gegen eines der grundlegendsten Gesetze überhaupt, nämlich dass Menschen nicht versuchen sollten andere zu kontrollieren. Du musst Dich selbst beherrschen, mit Deiner eigenen Disziplin, und lass' Dir von niemand anderem sagen, was Du tun oder essen sollst.

Manchmal ist das Problem kein bestimmtes Nahrungsmittel, sondern das, was in dem Nahrungsmittel zusätzlich enthalten ist. Neulich hatte ich Besuch von einer Dame, bei der Nesselsucht und Hautausschläge ausgebrochen waren, und ihr Dermatologe war nicht in der Lage, die Ursachen dafür zu ermitteln.

Ich bat sie darum eine Tabelle von allem, was sie morgens, mittags und abends aß und wie sie sich am Ende des Tages fühlte, anzufertigen. Sie machte das sechs Wochen lang. Dann, als wir das vollständige

gel und die Wurzeln. Demnach sind Nahrungsmittel wie Äpfel oder Getreide die Frucht bzw. die Verkörperung jener besagten lebendigen Kraft oder subtilen Energie. Die Atmung ist ein Weg die Lebenskraft einströmen zu lassen, diese Nahrungsmittel ein anderer.

Angesichts der Art und Weise, in der unser Land bedauerlicherweise misshandelt wurde, und aufgrund der vom Erdboden aufgenommenen Verschmutzungen, ist es jedoch schwer noch etwas von dieser guten, gesunden Lebenskraft aus der Nahrung zu bekommen. Die Landwirte ruinieren unser Land durch Überdüngung, anstatt Fruchtwechsel zu betreiben und den Boden damit frei von Erosionen zu halten. Das Getreide wächst weiter, aber dem Boden wird keine Gelegenheit gegeben sich zu erholen. Das ist ungefähr so, wie ein Auto mit heulendem Motor durch dichten Verkehr zu zwingen; der Motor ist bald überhitzt. Eine übermäßig gedüngte Pflanze ist ebenso überreizt und nimmt deswegen nicht die gesamte Lebenskraft auf, da der Boden nicht genug zu geben hat.

Getreide ist ein gutes Beispiel für diese schändliche Entwicklung. Wir ziehen bis zu zwei Meter hohe Stängel mit riesigen Ähren hoch und der Ertrag ist gewaltig. Doch die Pflanze an sich enthält weniger Energie. (Jeder, der Getreide an Tiere verfüttert weiß, dass man für das gleiche Resultat mehr Getreide denn je benötigt.)

Nachdem ich das gesagt habe, muss ich darauf hinweisen, dass ich auch herausgefunden habe, dass Vegetarier zu den am schwierigsten zu behandelnden Patienten gehören. Ihre Körper scheinen nicht so viel Lebenskraft aufzuweisen wie jene der Nicht-Vegetarier. Diese Beobachtung sagt übrigens weniger etwas über die vegetarische Lebensweise an sich aus, als vielmehr über den derzeitigen Zustand unseres Gemüses. Würde das Gemüse die Vitalität enthalten, würde es den Menschen, die nichts anderes essen, gut gehen. Doch da dieses Gemüse aus einem mit Düngemitteln durchtränkten Boden kommt, nehmen die Vegetarier nicht genügend Lebenskraft in sich auf. Das Gleiche gilt für verarbeitete und synthetische Nahrungsmittel: in ihnen steckt keine Lebenskraft. Da wir aber irgendetwas essen müssen, kann ich nicht behaupten ein strikter Gegner von ihnen zu sein, doch

Unerwünschter Stress kann jedoch Leiden verursachen. Schau, hier bist Du bei der Arbeit, über Deinen Tisch gebeugt, ohnehin schon unter großem Druck, und dann kommt noch Dein Chef rein und sagt Dir, Du sollst ein bisschen schneller machen.

Was machst du? Du hältst die Luft an und sitzt für einen Moment ganz still da, wie erstarrt. Wahrhaftig, dies ist vielleicht eine der schlimmstmöglichen Reaktionen gerade in jenem Moment, in dem Du das Fließen Deiner Atmung am nötigsten hast.

Sollte es damit enden, dass Du diesen Stress in Dir herumträgst, störst Du das chemische Milieu Deines Körpers, und das kann leicht den Anstoß zu einem Krankheitsprozess geben.

Unter den vielen Mustern, die wir in unserer Kindheit erlernt haben und die ein Leben lang in uns verhaftet bleiben, befindet sich die Art und Weise, wie wir mit Stress umgehen. Die Persönlichkeitsstruktur entwickelt sich in einem Alter von etwa drei Jahren. Eine Zeit, in der wir alles in unserer Umgebung auskundschaften und anfassen, während uns unsere Mütter und Väter ermahnen dies nicht zu tun. Dann weiter, wenn wir ein wenig älter geworden sind und zur Schule gehen und die Lehrer darauf bestehen, dass wir nur ihren Regeln entsprechend lernen sollen. Wir fangen spielerisch mit Leichtathletik an und werden von unserer Clique und den Trainern streng bewertet. Alle diese Situationen bilden normale Spannungsmuster in uns aus, doch niemand bringt uns bei, wie wir mit ihnen umgehen sollen. Die meisten von uns reagieren mit tiefem Einatmen und halten damit das Atmungssystem davon ab, sich um den Stress zu kümmern. Dadurch entwickelt sich ein negatives Muster im nervösen System.

Wie kann man besser auf Stress reagieren?

Atme tief ein und aus: wenn Du tief einatmest, nimmst Du alle vier Atemanteile in Dich auf.⁸ Dies wirkt auf den Körper entspannend genug, damit die Lebenskraft zurückkehren kann und Du Dich somit wieder wohl fühlst.

⁸ [Anm. d. Hrsg.]: S. hierzu auch den Absatz „Atmung“ in Kapitel 2 „Eine kurze Darstellung des Universums“.

Gedanken und Vorstellungen, die nicht die Möglichkeit haben sich nach Außen auszudrücken, können physische Probleme verursachen. Anstatt den Körper in Form von Worten zu verlassen, bleiben sie schließlich im Inneren des Körpers stecken. Du weißt bereits, dass Du niemals einen Muskel bewegst ohne einen Gedanken, der Dir aufträgt ihn so zu bewegen. Doch auch nicht ausgedrückte Gedanken treten in der Muskulatur in Erscheinung und verbleiben dort, falls es keine Bewegung gibt, die ihnen erlaubt zu verschwinden. Und dort verursachen sie Schwierigkeiten. Ein Gedanke könnte den Muskel zum Beispiel zur Kontraktion bringen, und indem er das tut wird er Deinen Kreislauf, genau wie Deine Nervimpulse bremsen, was wiederum einen blockierten Bereich schafft, in dem sich wahrscheinlich eine Infektion manifestiert. Ja, alles kann sich daraus ergeben, von einer Funktionsstörung des Magens über ein Stechen im Brustkorb bis hin zu einer Verspannung im Nacken.

Während Du meditierst kann eine Anzahl von überraschenden verborgenen Gedanken in Deinem Bewusstsein auftauchen. Du könntest Dir bewusst werden, dass Du jahrelang Bilder von einem verstorbenen Menschen mit Dir herumgetragen hast, einen inneren Kummer, der Dir nie wirklich bewusst war. Und glaub mir, wenn Deine Trauer niemals nach Außen ausgedrückt wurde, wird sie sich innerlich Ausdruck verschafft haben.

Meditation kann Dir auch dabei helfen strahlender zu werden, da Du Deine Lebenskraft nicht in einem Zustand innerer Zerrissenheit verbrennst. Und sie hilft Dir dabei den Stress der heutigen chaotischen Umwelt zu bewältigen.

Auf lange Sicht kann Dir die Meditation auch dabei helfen, Fortschritte im Sinne spiritueller Entfaltung zu machen. Weil sie Dich beim Ausmerzen negativer Gedankenmuster unterstützt, wird sie Dich zu einem besseren Verständnis der Herrlichkeit der Welt führen.

Es gibt viele Varianten der Meditation. Um herauszufinden, welche bei Dir wirkt, setz' Dich einfach hin und probiere verschiedene Methoden durch. Es ist am besten ohne einen Guru, ein Mantra, eine Religion oder eine Liste auf der steht, was richtig oder falsch ist, zu

allerersten Schultag beigebracht hat, eine handfeste Reaktion auf jede Aktion zu erwarten. Wenn sich Menschen zum Meditieren hinsetzen – gerade beim ersten Mal – erwarten sie es sogleich zu beherrschen, und wenn sie nicht umgehend ein Zeichen ihrer Fertigkeit erlangen, ärgern sie sich, beklagen sich und geben schließlich auf.

Bei der Meditation geht es nicht um die Durchführung. Es geht darum, die Dinge fließen zu lassen. Die Dinge fließen ständig – anderenfalls wärest Du nicht lebendig –, doch sind sich die meisten von uns dessen nicht bewusst. Daher geht es bei der Meditation auch darum den Fluss erkennen und schätzen zu lernen.

Wie genau meditiert man nun am besten? Finde einen ruhigen Ort, an dem Du ungestört bist. Es ist egal, ob Du sitzt, Dich hinlegst oder stehst – Hauptsache ist, dass es sich entspannt anfühlt.

Trage etwas Einfaches und Bequemes, das Dich nicht ablenkt, und schließe Deine Augen, um die Sinne auszuschalten.

Um Deine Gedankengänge zu stoppen, bedarf es einiger Disziplin, dennoch ist es nicht unmöglich. Tauchen Gedanken auf, schenke ihnen keine Beachtung. Wenn Du das erste Mal meditierst – und vielleicht auch für eine lange Zeit danach – wirst Du nicht in der Lage sein Hunderte von Gedanken davon abzuhalten, in Deinem Bewusstsein aufzutauchen. Halte sie nicht fest. Höre ihnen nur zu, sag' „Hallo“ zu ihnen und lass' sie dann gehen. Ein weiterer Gedanke könnte unmittelbar danach auftauchen. Wiederhole die Prozedur, respektiere die Gegenwart des Gedanken und lass' ihn dann wieder ziehen.

Mach Dir keine Sorgen, wenn dieser Prozess anhält. Bei vielen Menschen geschieht dies unzählige Male. Lass' Dich davon nicht entmutigen. Sei geduldig und Deine Geduld wird belohnt.

Erweist sich die Meditation immer noch als zu schwierig, habe ich einen weiteren Tipp: Lass' Dich auf alle Viere nieder und krabble auf dem Boden herum, bis Du außer Atem kommst. Indem Du Dich in einen tierischen Zustand begibst und Deinem Atem die Möglichkeit gibst mit der universellen Kraft zu fließen, ist es möglicherweise einfacher, Deine Gedanken zu begrenzen. Du solltest jedoch darauf achten, wo Du das ausprobieren möchtest.

Was kann ein Nachtmensch tun, um am Morgen effizient zu arbeiten? Oder der Morgenmensch am Abend? Vermutlich sehr wenig, und das, obwohl die Bemühungen die Kaffeebranche derart zum florieren bringt. Das Beste, was Du tun kannst, ist in Deinen Systemen eine gute Atmung zu erhalten. Dadurch befinden sie sich immer auf dem Höchststand und Du Dich auch mit ihnen.

Als Morgenmensch versuchte ich meine Patienten stets früh am Tag zu empfangen. Ich zog es vor, andere Morgenmenschen als erste kommen zu lassen und die Abendmenschen erst später, so dass sich ihre Energielevels zum Zeitpunkt der Behandlung auf dem Höchststand befanden. Leider hat sich das in der Durchführung als zu schwierig erwiesen, und da sich die Abendmenschen, die ich um 9.00 Uhr morgens sah, oftmals noch im Halbschlaf befanden, erschöpften mich ihre niedrigen Energiezustände.

Diese Diskrepanz zwischen Morgen- und Abendmenschen kann auch in Beziehungen verheerenden Schaden anrichten. Mein liebster Ratschlag hierbei ist, den Partner nicht dazu zu zwingen in Synchronisation zu leben. Ich lebte beispielsweise fünfzig Jahre mit einem Nachtmenschen zusammen, obwohl ich am liebsten gegen drei Uhr morgens aufstehe. Genau um die Zeit, in der ich mich auf einen friedlichen nächtlichen Schlaf freute, begann meine Frau damit, sämtliche Küchenregale auszuwischen und die Fußböden zu saugen. Schließlich erklärte sie mir, dass sie sich um alle anderen Mahlzeiten kümmern werde, falls ich mir nur mein eigenes Frühstück bereiten würde. So lernte ich, wie man ein ziemlich gutes Frühstück zubereitet. Es gab eine Menge Stunden, die am Tag übrig blieben um sie miteinander zu teilen.

Wenn Du bei der Arbeit die besten Ergebnisse von Deinen Kollegen oder Angestellten haben willst, finde die Zeit heraus, zu der sie geboren wurden. Es wird weder ihnen noch Dir gut tun sie anzutreiben, wenn sie wenig geben können. Je mehr Du über die täglichen Energiezyklen der anderen weißt, desto besser wirst Du mit ihnen zu recht kommen.

Im letzten Juni bin ich etwa nach Columbus gefahren, parkte meinen Wagen und absolvierte einen vierstündigen Nonstop-Flug nach Phoenix. Als ich in meinem Hotel ankam, gaben sie mir bekannt, dass mein Zimmer erst eine Stunde später fertig sei. Bis man mich schließlich nach oben ließ, musste ich in der Lobby Platz nehmen, inmitten des ganzen Durcheinanders.

Ich ging ins Bett und blieb dort bis zum nächsten Morgen, stand dann um halb fünf auf und machte meine Übungen; dadurch fühlte ich mich besser. Hätte ich hingegen gegessen und mich unter die Menschen gemischt, wäre mein ganzer Körper aus dem Rhythmus geraten.

Auch ein Entspannungsbad ist wichtig. Nicht nur, weil das Wasser dabei hilft, die elektromagnetischen Felder zu neutralisieren, es ist auch beruhigend. (Baden ist oftmals hilfreich für den Geist. Wir wurden alle in einem Umfeld aus Wasser geschaffen, das Zurücksinken in eine Wanne wirkt nicht zufällig beruhigend, denn es erinnert und an unseren Ursprung.)

Menschen, die regelmäßig von Küste zu Küste fliegen, haben kaum eine Chance es bis Neunzig zu schaffen, wenn sie die schädlichen Wirkungen nicht auf irgendeine Weise ausgleichen. Sie können froh sein, wenn sich ihre Gesundheit bis zu einem Alter von über fünfundsechzig erhält. Sobald Du ihnen genau ins Gesicht siehst, erkennst Du den Stress und den Verschleiß ohnehin.

Der Solarplexus

Hier ist einer der Gedanken, der viele Ärzte in meinen Vorträgen verwundert den Kopf schütteln lässt. Zwar äußern sie sich nicht laut, aber ich weiß, was sie denken. Der Solarplexus ist eine Ansammlung von Nervenzellen im Zentrum des Torsos unterhalb des Herzens und hinter dem Magen. Von dem Solarplexus strahlen Nervenfasern in sämtliche Bauchorgane aus. Er kontrolliert diese Organe, einschließlich der Leber, der Bauspeicheldrüse und der Nieren. Deshalb kann man

benssysteme umfassen vergleichbare Konzepte über den Solarplexus und auch über die Lebenskraft, etwa der Hinduismus, oder das Chakren-Konzept: die sieben großen Energiezentren des Körpers. Da die Mehrheit der Hindus aber auf einem anderen Kontinent lebt, nimmt die westliche Medizin ihre Überzeugungen nicht sehr ernst. Tatsächlich werden die meisten westlichen Ärzte auf kein anderes Fachwissen hören als ihr eigenes. Die in Jahrtausenden gesammelte Weisheit östlicher Philosophen bedeutet ihnen nicht viel.

Woran liegt es, dass so viele Menschen in diesem Land die Überzeugungen anderer fürchten? Es ist, als ob das Bewusstsein der westlichen Ärzte einfach nichts anderes erforschen möchte als das, was sie ohnehin schon wissen.

guten Gesundheitszustand bedanken. Diese Menschen hätten auch nach Hause gehen und niemals ein Wort darüber verlieren können, doch stattdessen nehmen sie sich in ihren geschäftigen Leben einen Moment Zeit, um mir zu schreiben, und ihre anerkennenden Äußerungen erstatten mir das zurück, was ich ihnen gegeben habe.

Heute wird zum größten Teil das Gesetz vom Geben und Zurückgeben bedauerlicherweise vernachlässigt. Die heutige Version dieses Gesetzes würde vermutlich umformuliert werden müssen in: Wie viel kann ich von Dir bekommen, egal ob Du geben willst oder nicht?

Jeder will mehr von dem, was man ohnehin schon bekommt. Niemand hat genug Zeit, oder kümmert sich genügend darum, irgendetwas zurückzugeben. Die Menschen erwarten mehr zu bekommen, als sie bereit sind zu geben, ansonsten fühlen sie sich irgendwie betrogen. Kannst Du Dir ein Geschäft vorstellen, bei dem beide Seiten ein Gleichgewicht erreichen und sich jeder, der vom Verhandlungstisch aufsteht, zufrieden fühlt, anstatt dass eine Seite versucht so viel wie möglich von der anderen Seite zu bekommen? Wahrscheinlich nicht.¹⁰

Stell' Dir vor, dass Du jedes Mal, nachdem Du jemandem einen Gefallen getan hast, eine Danksagung mit der Post erhalten würdest.

Stell' Dir vor, dass jedes Mal, wenn Du liebevoll an Deine Freunde gedacht hast, sie auch an Dich denken würden.

Stell' Dir vor, dass jedes Mal, wenn Du Dich für andere aufgegeben hast, sie binnen kurzem jemand anderem helfen würden.

Da Geben und Zurückgeben ein universelles Gesetz ist, hat es erhebliche Konsequenzen. Letzte Woche sind eine Freundin und ich nach Missouri gefahren um eine Vorlesung zu halten. Auf dem Weg dorthin hielten wir an einer Raststätte an, um Mittag zu essen. Nach dem Essen gab mir der Kassierer, als er mein Alter bemerkte und annahm, ich sei nicht aufmerksam, einen Dollar Wechselgeld zu wenig

¹⁰ [Anm. d. Hrsg.:] Der Autor erwähnt die insbesondere bei kleineren und mittleren Unternehmen immer beliebter gewordenen so genannten „Win-to-win-Geschäfte“, die sich als Gegenpol ausschließlich gewinnmaximierender Strategien mehr und mehr durchzusetzen scheinen.

ich wissen möchte, noch bevor der Mund sich überhaupt geöffnet hat. Menschen, denen das Geben und Zurückgeben nicht gelingt, leiden stärker an mehr Schmerzen und Beschwerden wenn sie älter werden, als sie es anderenfalls getan hätten. Negative Handlungen verändern die Chemie des Körpers. Du kommst grundsätzlich nicht damit durch, wenn Du Dich falsch verhältst. Falls Du glaubst, es sei Dir möglich, könntest Du eines Tages herausfinden, dass Dein Körper schlauer ist als Du.

Dieses Gesetz gilt für alles in der Natur. Als ich etwa ein kleiner Junge war, der auf einer Farm aufwuchs, bestand eine meiner täglichen Pflichten darin, Kühe zu melken. Immer wenn ich es tat, drehte die betreffende Kuh ihren Kopf zu mir und begann mir den Rücken abzulecken. Sie brachte die Liebe zum Ausdruck, die ich ihr gab, indem ich ihr Euter vom Druck befreite, ihr Futter und Wasser gab und indem ich sie im Winter in einem warmen Stall beschützte.

Wir machen häufig Bemerkungen darüber, wie jemand sein Tier liebt, aber es wirkt auch umgekehrt. Zwischen dem Tier und seinem Besitzer findet ein liebender Austausch statt, und es ist kein Zufall, dass die wissenschaftliche Forschung zu beweisen beginnt, was jeder vernünftige Mensch ohnehin schon immer wusste: Tiere sind gut für Deine Gesundheit. Du gibst ihnen Liebe, sie geben Dir Liebe zurück und Ihr seid beide durch diesen Prozess bereichert worden.

Beziehungen

Sicherlich sollte das Gesetz vom Geben und Zurückgeben die Grundlage aller unserer Beziehungen sein. Leider wissen die Amerikaner aber nicht mehr, wie man eine schöne, romantische Beziehung herstellt. Diese Fähigkeit ist genauso verschwunden wie Pferdekutschen und manuelle Schreibmaschinen. Heutzutage wählen sich die Menschen einen Liebhaber, als würden sie ein paar Trauben an einem Obststand aussuchen. Meistens endet das zu Hause mit verdorbenen Früchten.

Menschen sind äußerst anfällig für Verblendung. Sie suchen nicht

innern kann. Einmal an einem Flughafen entdeckte ich ein Pärchen, das auf seinen Flieger wartete. Ich fragte meine Frau, ob sie nicht auch glaube, die beiden Gesichter würden einander gleichen. Sie sah zu ihnen herüber und stimmte mir zu, dass es keinen Unterschied in jenem Ausdruck gab. Ganz wenige Menschen entsprechen sich so gut. Dennoch kann es jedes Paar schaffen, wenn es zulässt, dass ihre gegenseitige Anziehung aus der gemeinsamen Lebenskraft stammt und nicht aus oberflächlichen Reizen herrührt.

Die Ehe

Die Prioritäten in einer Ehe sind nicht kompliziert. Zuerst kommt der Ehepartner, dann das Kind und zuletzt der Beruf. In einer guten Ehe hält das Paar zusammen um sich gegenseitig dabei zu helfen, seine Ziele zu erreichen. Und wenn Ihr beide Euch an die obige Reihenfolge haltet, werden die Dinge höchstwahrscheinlich reibungslos verlaufen. Lässt Du es hingegen zu, dass Deine Arbeit der beherrschende Teil Deines Lebens wird, schiebst Du Deinen Partner in eine zweitrangige Position ab, und schon bald werden die negativen Gefühle Deines Partners in die Beziehung einsickern. Noch bevor Du es merkst, seid Ihr keine Einheit mehr.

Wenn es der Mann ist, der die Frau übergeht, wird sie oft ein Kind an die Stelle des Ehemannes setzen, was die Ehe zerstören kann. (Bis vor kurzem trat diese Art der Mutter-Kind-Bindung ziemlich häufig in Erscheinung, doch der moderne Zugang der Väter in den Entbindungssaal hat dieses Risiko vermindert. Wo die Väter einst nichts anderes tun konnten als auf und ab zu gehen und sich Sorgen zu machen, während die Mutter vergaß, dass sie draußen einen Partner hat, kann der Vater nun eng in die Kindesgeburt miteinbezogen werden, was wiederum das richtige Verhaltensmuster für eine lebenslange Vater-Kind-Beziehung bildet.)

Eine der nächstwichtigsten Verpflichtungen gegenüber Deinem Partner ist den Erhalt Deiner Gesundheit. Ich habe eine Patientin,

heben den Wert der Anwesenheit des Vaters während der Schwangerschaft hervor, ebenso die Bedeutung der emotionalen Gelassenheit und Freude der Mutter während der Tragezeit.

Beide Eltern sollten ermutigt werden, mit dem ungeborenen Kind über die Liebe und Freude zu sprechen, die bei dem Gedanken an die bevorstehende Geburt entstehen. Der Fötus kann die Worte zwar nicht verstehen, aber die Gedanken werden ihm trotzdem zuteil.

Meiner Erfahrung nach sind die ersten drei Jahre nach der Geburt die wichtigsten im Leben. Und wenn zu irgendeiner Zeit die Ernährung besonders ausschlaggebend ist, dann ist sie es in dieser Zeit.

Am wichtigsten ist, dass das Kind nicht unregelmäßig gefüttert wird. Die Eltern müssen einen konstanten Ernährungsplan anbieten, damit dieser beim Heranwachsen des Kindes bestehen bleibt. Auf die Dauer wird das den allgemeinen Gesundheitszustand des Kindes optimieren.

Der Körper gewöhnt sich durch regelmäßige Mahlzeiten sowohl an die Art der Nahrung als auch an die Zeiten der Nahrungsaufnahme. Eine regelmäßige Ernährung schafft demnach ein Muster, das einen besseren Gesundheitszustand garantiert. Um die Chemie des Nervensystems ist es immer dann am besten bestellt, wenn eine Regelmäßigkeit vorliegt. Menschen, die zu ungewöhnlichen Tageszeiten zu einem schnellen Kaffee und einem Sandwich greifen, schreien förmlich nach Ärger in ihrem späteren Leben.

Meiner Meinung nach ist das Nervensystem so etwas wie ein Softwareprogramm für den Körper. An einem Computer drückst Du bestimmte Tasten und Du bekommst bestimmte Ergebnisse; am Körper verübst Du bestimmte Taten und das Nervensystem reagiert.

Erwachsene sollten ebenso auf die Ernährungsgewohnheiten ihrer Kinder achten, wie auf ihre eigenen. Kinder, die eine bestimmte Nahrung zu sich nehmen und sie ein paar Minuten später wieder ausspucken, könnten Dir etwas Wichtiges mitteilen. Ein Kind hat keine andere Möglichkeit Dir zu mitzuteilen, ob etwas ungenießbar ist.

Eine beunruhigende Angewohnheit, die mir bei vielen meiner jungen Patienten aufgefallen ist, besteht darin, dass sie nicht genügend

nem Inneren einschließen. Auch wenn es schön ist, Deine Kinder zu trösten, Du tust Niemandem einen Gefallen, wenn Du ihrer Atmung im Wege stehst.

Das Bildungswesen

Im letzten Jahrzehnt haben sich bedeutende Frauen und Männer zahlreicher Gefilde mit solchen Angelegenheiten befasst, wie der langen Geschichte unerklärlicher Genesungen unheilbar Kranker und verletzter Patienten oder mit der Rolle, die Symbolik, Bejahung und Gebete bei der Anregung des physischen Heilungsprozesses spielen; mit der Macht bestimmter Techniken wie Biofeedback und Meditation, die dafür sorgen, dass der Mensch mehr Kontrolle über seinen Körper gewinnt; und mit den ungewöhnlichen Träumen wissenschaftlicher Giganten wie Albert Einstein, von denen einige zu historischen Durchbrüchen geführt haben.

Aber werden unsere Kinder richtig ausgebildet, um die Arbeit auf diesen Gebieten fortzuführen?

Meines Erachtens nach nicht. Unser gegenwärtiges Bildungssystem weist Fehler auf. Die heutigen Schulen lehren Leistung. Sie fordern die Kinder lieber dazu auf auswendig zu lernen und zu absorbieren statt zu lernen. Lehrer kennen nur eine und auch nur diese eine Lehrmethode und Schüler haben auf exakt die gleiche Weise zu lernen, hauptsächlich den Lehrern zuliebe. Die morgige Unterrichtsstunde wird die nächsten zehn Seiten behandeln, sagen sie, und Ihr solltet sie besser lesen und Euch darauf vorbereiten, sie so zu rezitieren, damit wir zufrieden sind.

Ich stelle das auch oft in meiner Praxis fest, wenn ich versuche kleinen Kindern das richtige Atmen beizubringen. Anstatt dass sie versuchen zu verstehen, zeigen sie lieber wie gut sie es vorführen können. Ich interessiere mich nicht für Vorführungen. Ich interessiere mich für die Bewegungen an sich und die Abläufe, die sie im Körper auslösen.

Unser allgemeines Bildungssystem ist nicht in der Lage, den Einzel-

Erfindung des ersten geeigneten Wechselstromgenerators mit Übertragungssystem, welches das elektrische Zeitalter erst möglich machte.

Teslas ungewöhnliche Fähigkeiten der Visualisierung traten in seinen frühen Lebensjahren zum ersten Mal in Form eines Leidens auf. Der junge Tesla wurde mit einer solchen Klarheit von Furcht einflößenden Erinnerungen gequält, dass er glaubte zwei Realitäten zu erleben: die Welt um ihn herum und die detaillierte Rekonstruktion einer Welt aus seiner Vergangenheit.

Um sich von diesen Fantasien zu befreien, beschloss Tesla sie zu läutern, indem er sich mit ihrer Hilfe seine Erfindungen ausdachte. Er benötigte weder Modelle, Zeichnungen oder Experimente; alles was er tun musste, war sein geistiges Auge arbeiten zu lassen. Er begann damit einen von ihm später als wesentlich effizienter eingeschätzten Ansatz zur Verwirklichung von Erfindungen zu entwickeln, als jahrelanges Ausprobieren, Entwerfen und Experimentieren.

Eines Tages stand er vor der Herausforderung, einen leistungsfähigeren Dynamo zu bauen. Die Lösung kam völlig unerwartet, während er mit einem Freund im Park spazierte und Gedichte rezitierte. Er schrieb später: „Als ich diese anregenden Worte aufsagte, kam die Idee wie ein Lichtblitz und in diesem Moment enthüllte sich die Wahrheit. Ich malte die Pläne mit einem Stock in den Sand, die ich sechs Jahre später in meiner Ansprache vor dem *American Institute of Electrical Engineers* vorgestellt habe, und mein Gefährte verstand sie genau. Die Bilder, die ich sah, waren von solch wunderbarer Schärfe und Klarheit und besaßen eine derartige Solidität von Metall und Steinen, dass ich ihm sagte: ‚Sieh Dir meinen Motor hier an und schau, wie ich ihn herumdrehe.‘ Tausende Geheimnisse der Natur, über die ich aus Versehen gestolpert wäre, hätte ich für dieses eine gegeben, das ich, allen Schwierigkeiten zum Trotz und auf die Gefahr meiner Existenz hin, der Natur abgerungen habe.“

Kreative Lösungen, die in geistigen Prozessen außerhalb der bewussten Wahrnehmung entstehen, dringen oftmals nur deshalb in Form mentaler Bilder ins bewusste Denken ein, um materialisiert zu werden.

anderer zu sagen hat, und Du wirst durch diesen Prozess mehr über Dich selbst erfahren. Und mache Dir immer Notizen. Wenn Du mit ihnen fertig bist, geh' Deine Aufzeichnungen noch einmal durch, und Du wirst in der Lage sein die anregende Wirkung dieser aufgezeichneten Gedanken zu spüren.

Der Tod (und nach dem Tod)

Ich glaube, dass die Geburt nicht der Anfang des Lebens ist, sondern der Beginn des Sterbens.

Sieh Dir Deine Zellen an. In unterschiedlichen Intervallen stirbt jede von ihnen und wird durch eine neue ersetzt. So lebst Du gewissermaßen fortwährend in einem neuen Körper. Wir alle sterben ständig, während das Leben ständig ersetzt wird. Doch wenn Du älter wirst, verliert Mutter Natur jenes Leistungsvermögen die Zellen so schnell zu ersetzen, wie sie verfallen. Eines Tages kann der Prozess nicht fortgesetzt werden, und das ist der Tod, soweit es die materielle Welt anbelangt.

Ich stelle mir den Tod oft als letzten Austausch vor. Was tauschen wir aus? Das Leben in dieser Welt gegen eine Art Leben in einer anderen.

Ich glaube an ein Leben nach dem Tod, aber ich kann es mir nicht vorstellen. Niemand kann das. Du kannst alle Arten von Büchern lesen, Du kannst mit allen möglichen Menschen reden, aber ich vermute, dass wir die Antwort gar nicht kennen sollten und wir sie daher auch niemals kennen werden.

Dr. Burr, der Bäume mit seinen Spannungsmessern überwachte, fand heraus, dass die Lebenskraft eines Baumes beim Sterben aus ihm herausfließt, und er nahm an, dass die Kraft woanders hin gewichen sein musste. Auch haben die Wissenschaftler ein plötzliches elektromagnetisches Muster während des Sterbevorgangs eines Menschen auf Film aufgezeichnet, obgleich momentan noch niemand weiß, was das Muster bedeutet. Ich möchte mir gerne vorstellen, dass es bedeutet, Etwas

es nicht mehr lange dauern wird, bis Amerikaner grundsätzlich bis zu 110 Jahre alt werden können. Es ist fantastisch, sagte er, was die Technologie erreichen kann. Ist das nicht großartig?

Ich glaube nicht, dass das so großartig ist. Ich glaube eher, dass es ein Problem ist. Was für ein Leben werden wir leben? Für viele wird es ein Leben voller Apathie und Leere sein, das sie teilnahmslos in einem Heim oder Krankenhaus verbringen, unfähig irgendetwas an die Gemeinschaft zurückzugeben. Worin liegt der Sinn, jemanden zu zwingen so lange am Leben zu bleiben?

Noch wissen wir anscheinend nicht, wie wir diese Entwicklung aufhalten können. Wir sind nicht einmal bereit die Konsequenzen zu bedenken. Einer meiner Freunde fand kürzlich heraus, dass sein siebenundachtzigjähriger Vater ernsthafte Herzprobleme entwickelt hatte und er ohne einen Herzschrittmacher nicht mehr lebensfähig gewesen wäre. Mein Freund verbrachte Wochen damit, sich darüber den Kopf zu zerbrechen, ob er ihm diesen Apparat nun kaufen sollte oder nicht. Schließlich fühlte er sich verpflichtet es zu tun. Der Vater überlebte zwar, aber sein geistiger Zustand wandelte sich, denn der Schock der Operation hätte ihn beinahe zerstört, und jetzt ist er nur noch apathisch.

Sobald die Menschen ein gewisses Alter erreicht haben, ist es besser, sie friedlich gehen zu lassen. Dieser Zeitpunkt variiert bei jedem Individuum: manche Menschen sind noch bis über Hundert aktive, dynamische Mitglieder der Gesellschaft. Doch heutzutage ziehen wir das Leben allzu vieler Menschen in die Länge, die nicht mehr eigenverantwortlich handeln können.

Der Tod ist das Ende des physischen, materiellen Körpers. Doch die Lebenskraft geht weiter. Es sollte jedem Patienten erlaubt sein, ebenfalls weiterzugehen.