# Jacques Martel

# Mein Körper - Barometer der Seele

Leseprobe

Mein Körper - Barometer der Seele

von Jacques Martel

Herausgeber: VAK Verlag-Brocom




Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Jacques Martel

*Mein Körper – Barometer der Seele*

Jacques Martel

# Mein Körper – Barometer der Seele

*Das psychosomatische Lexikon,*
*das schon beim Lesen hilft*

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der kanadischen Originalausgabe:
*Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*
© Jacques Martel, 2006
Die Übersetzung beruht auf der 2. Auflage 2007, erschienen bei
*Les Éditions ATMA international* mit der ISBN 978-2-923364-14-8.

Die französische Bezeichnung der in diesem Buch vorgestellten Lesetechnik ist als Markenzeichen geschützt: *Technique d'integration par prononciation monosyllabique rythmique et séquentielle*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

8., aktualisierte, überarbeitete und erweiterte Auflage: 2011
© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2003
(Die Auflagen 1 bis 7 erschienen mit der ISBN 978-3-935767-22-4.)
Übersetzung: Ursula Ihle (Hilden, 2003) und Dörte Eliass (Wien, 2011)
Lektorat Dr. Ulrike Strerath-Bolz, Friedberg / Bayern
Umschlag: Sabine Fuchs, fuchs_design, München
Satz: HSB Telecom & Multimedia, Altenmünster
Druck: Media-Print, Paderborn
Printed in Germany
ISBN 978-3-86731-097-0

# Inhalt

Vorwort 7

**Einleitung** 9

Wichtige Hinweise zum Benutzen dieses Buches 17

Eine besondere Lesetechnik:
Bessere Integration des Gelesenen mittels einsilbiger, rhythmischer und sequenzieller Aussprache 20

Zur Systematik der Darstellung der Beschwerden und Krankheiten 21

**Hauptteil**

Die Stichwörter von A bis Z 23

**Anhang**

Anhang A 633
Anhang B 636
Anhang C 642
Anhang D 643
Danksagungen 645
Literaturverzeichnis 646
Stichwortverzeichnis 648

Der Autor 668
Die Mitarbeiterin 669

*Dieses Buch ist allen gewidmet,*
*die nach der Wahrheit suchen,*
*sowie meinem spirituellen Vater: Peddar Zask.*

### *Hinweis des Verlags*

Dieses Buch soll dazu beitragen, das Verständnis von Krankheiten, Verletzungen und Beschwerden zu *erweitern*. Es lenkt den Blick auf *mögliche* psychische Zusammenhänge und Hintergründe von Krankheiten. Damit soll aber nicht behauptet werden, dass *jede* Krankheit in erster Linie psychisch oder gar *nur* psychisch bedingt sei.

# Vorwort

## *Ich akzeptiere ↓♥ meine Heilung*

Mir dessen bewusst zu werden, wer ich bin und was ich im Begriff bin zu werden, ist immer sehr aufregend, wenn das, was ich in Bezug auf mich selbst und gegenüber anderen entdecke, schön und positiv ist. Was geschieht aber, wenn die Entdeckungen, die ich bei der persönlichen Entwicklung mache, mir versteckte Seiten meiner Persönlichkeit aufzeigen und dazu führen, dass ich mir der Beschwerden und Krankheiten bewusst werde, an denen ich leide oder die sich in meinem Körper eingenistet haben? Genau das ist im Laufe der letzten Jahre geschehen, als ich feststellte, dass sich aufgrund schlecht verarbeiteter Gemütsbewegungen fast unmerklich Krankheiten bei mir eingenistet hatten. Erst als ich lernte, diesen Strudel von Gemütsbewegungen aller Art, die mich beherrschten, wieder zu harmonisieren, hatte ich die Kraft, sämtliche Beschwerden oder jede Art von Krankheit zu heilen, denen ich erlaubt hatte, sich als Herrscher in mir festzusetzen und Herr über den **Tempel meines Körpers** zu werden. Selbstverständlich war die Verantwortung gegenüber meiner Gesundheit, die ich wieder zu akzeptieren ↓♥ bereit war, Ergebnis eines langen Prozesses der Selbstbeobachtung und des Infragestellens meiner Werte; vor allem hat dies mir aber **die Gewissheit gegeben, dass ich die Kraft habe mich zu heilen**. Dafür hatte ich seit 1988 das Privileg, Jacques Martel zu kennen und in Verbindung mit ihm zu stehen und mir bei den zahlreichen von ihm gehaltenen Vorträgen und Workshops Kenntnisse zu erwerben. Durch die Leichtigkeit, mit der er ein Thema einfach und verständlich macht, das vielen eher komplex erscheinen mag, durch seine bedingungslose Liebe und seinen innigen Wunsch, den Menschen beim Erlangen größeren körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefindens zu helfen, war er mir immer eine Stütze, ein Wegweiser, der mir hilft, meine Schuldgefühle zu vertreiben und sie durch die Übernahme von Verantwortung für mein Leben zu ersetzen, damit ich mich zunehmend freier, wohl in meiner Haut, als Herrin meines Lebens fühle. Jacques hat mir geholfen, Krankheit als eine positive Erfahrung zu akzeptieren ↓♥, die mir Gelegenheit bietet, innezuhalten und mich zu fragen, was eigentlich in meinem Leben geschieht.

Für viele Menschen wie mich war die Krankheit eine Chance, Hilfe zu suchen, eine Sache, die ich oft lieber vermeiden möchte. Ich muss mich daran erinnern, dass **Fallen menschlich ist, Wiederaufstehen aber göttlich**. Um einen Heilungsprozess in Gang zu setzen, ist es unausweichlich, sich anderen zu öffnen, sich gegenüber sich selbst zu öffnen und sich in erster Linie gegenüber der **Liebe** zu öffnen, denn alle Beschwerden und jede Krankheit lassen sich heilen, wenn ich bereit bin zu akzeptieren ↓♥, dass ich meine Scheuklappen ablege und einen neuen und positiven Blick auf jede Situation richte, die ich erlebe, selbst wenn sie noch so schwer ist. Denn ich weiß, dass diese Erfahrung, sobald ich die Bedeutung ihres Eintretens in mein Leben in meinem Herzen verstanden habe, allmählich weiterwirken kann und ich wieder völlig gesund werde.

Dies ist genau der Sinn dieses Buches, das ich als ein außergewöhnliches Instrument der Transformation betrachte. Es ist ein Fenster, das sich zu dieser noch sehr fremden Welt der Gemütsbewegungen öffnet. Es ist ein Instrument, das mir die Möglichkeit gibt, mich gegenüber diesem Samenkorn zu öffnen, das dem Krankheitserreger, dem Virus, dem Tumor oder jeder anderen körperlichen Erkrankung erlaubt hat, sich in meinem Körper auszubreiten und offen zu Tage zu treten. Indem ich mir gestatte, mich durch alle diese nicht oder schlecht verarbeiteten Gemütsbewegungen hindurch zu lieben und zu akzeptieren ↓♥, werde ich einen weiteren Schritt in Richtung von mehr Harmonie, mehr Frieden, mehr Liebe machen.
Wenn ich lerne, dieses **neue Lexikon der Gemütsbewegungen zu entschlüsseln**, kann ich von jetzt an in mein **Gesundheitskapital** investieren, da ich nun in der Lage bin, vielen Beschwerden, die mir auflauern, vorzubeugen und ihnen aus dem Weg zu gehen.
Im Laufe der letzten Jahre, während derer ich mit Jacques am Entstehen dieses Buches gearbeitet habe, war ich überrascht zu sehen, welche Menge an Zeit (Tausende von Stunden) wir in diese Arbeit investieren mussten, ganz zu schweigen von der Energie und der Offenheit, die erforderlich waren, um alle diese schlecht verarbeiteten Informationen zu kanalisieren, die entweder eine Phase meines eigenen Lebens berührten oder eine Situation, die eine mir bekannte Person erlebt hatte.
Wir alle waren mindestens einmal in unserem Leben „krank“ und die Tatsache, dass wir die Ursache eines Leidens, von dem wir oder eine uns nahestehende Person betroffen sind, „aufdecken“, bringt uns dazu, uns loszulösen und eher zum Zeugen als zum Opfer all dieser Leiden zu werden – in dem Sinne, dass wir eine Krankheit als positiv betrachten und uns von dem negativen Einfluss befreien, den wir durch sie auf uns ausüben lassen.
Ich wünsche uns allen, dass uns dies mit Hilfe dieses Werkzeugs gelingt. Jeder von uns soll immer unabhängiger werden, immer besser in der Lage zu erkennen, woher die Beschwerden und Krankheiten kommen, an denen wir leiden oder leiden könnten. Diese Erkenntnis wird als vorbeugende Maßnahme wirken und die Änderungen in unserem Leben herbeiführen, die zur Wiedererlangung unserer Gesundheit erforderlich sind. Es handelt sich um eine gute Ergänzung der zahlreichen bereits existierenden Techniken sowohl auf dem Gebiet der konventionellen als auch der alternativen Medizin, die sich nicht nur für körperliche Heilung als wesentlich erweist, sondern auch für die Heilung des Herzens (der Liebe) – ↓♥ also des Ortes, wo die wirkliche Heilung stattfindet.
Auf Ihre Gesundheit!



***Lucie Bernier***
Psychotherapeutin, Buchkoordinatorin

# Einleitung

Die Gesundheit ist schon immer ein Thema gewesen, mit dem ich mich sehr stark befasst habe. Schon in frühester Jugend hatte ich mit Gesundheitsproblemen zu tun, ohne deren genaue Ursache zu kennen. Meine Mutter musste mit schwierigen Situationen fertig werden, zu denen über Jahre hinweg Maßnahmen wie Operationen und Behandlungen gehörten und die zu jahrelangen Krankenhausaufenthalten führten.
Da sich nicht genau feststellen ließ, was mir fehlte, fühlte ich mich immer wie mit einem ständigen Zweifel behaftet: Ich glaubte, dass diese Beschwerden psychischer Art sein könnten. Deshalb sagte ich mir: Entweder existieren diese Probleme nur „in meinem Kopf" oder es gibt einen Grund für das, was hier geschieht. – Ich habe mich für die zweite Möglichkeit entschieden und begonnen, nach der Ursache für alle diese von mir erlebten Unannehmlichkeiten zu suchen.
1978 begann ich, im Gesundheitsbereich zu arbeiten, und zwar auf dem Gebiet der Nahrungsergänzung. Zu diesem Zeitpunkt begann ich mir im Rahmen persönlicher Sprechstunden, die ich abhielt, und durch meine Beobachtung darüber klar zu werden, dass es eine Verbindung zwischen den Gemütsbewegungen, den Gedanken und den Krankheiten geben könnte. Ich hatte intuitiv begonnen, den Zusammenhang zwischen bestimmten Gemütsbewegungen und bestimmten Erkrankungen zu erkennen. Als ich mich 1988 für Kurse in Persönlichkeitsentwicklung einschrieb, kam ich in Kontakt mit dem, was man die **„metaphysische" Betrachtungsweise von Beschwerden und Krankheiten** nennen könnte. [Diese Bezeichnung soll im Zusammenhang dieses Buches ausdrücken, dass es um jenseits der physischen Ebene liegende mögliche Bedeutungen und psychische Hintergründe von Krankheiten geht. Anmerkung des Verlags.] Ich sehe uns noch die Liste von Beschwerden und Krankheiten zu Rate ziehen, die Louise Hay in ihrem Buch zusammengestellt hatte. Darüber hinaus beobachtete ich die Menschen, die mit der Erforschung ihrer selbst und anderer begannen, um die Richtigkeit ihrer Argumente zu überprüfen, und zwar voller Begeisterung für die Entdeckung neuer Forschungsansätze, die ihnen ein besseres Verständnis des von ihnen Erlebten ermöglichen würden.
Von diesem Augenblick an ist mein Interesse an dieser Betrachtungsweise unaufhörlich gewachsen, und dies vor allem, da ich eine Neuorientierung auf dem spezifischen Gebiet der Persönlichkeitsentwicklung vornahm. Seit damals überprüfe ich im Rahmen meiner persönlichen Sprechstunden, meiner Kurse oder meiner Workshops ständig die Stichhaltigkeit dieser Angaben über Beschwerden und Krankheiten. Auch heute passiert es mir ständig, dass ich beim Einkaufen im Lebensmittelgeschäft oder im Fotokopierladen anderen Menschen Fragen über ihre Erfahrungen im Zusammenhang mit ihren Beschwerden oder Krankheiten stelle.
Ich sehe diese Menschen vor mir, wie sie mich erstaunt und prüfend ansehen, wobei sie sich fragen, ob ich ein Hellseher oder ein Außerirdischer bin, weil ich Dinge über ihr persönliches Leben weiß, ohne dass sie mir davon erzählt hätten. Die Antwort ist

allerdings einfach. Wenn man Beschwerden und Krankheiten entschlüsseln kann und weiß, mit welchen Gemütsbewegungen sie im Zusammenhang stehen, ist es leicht, den Menschen zu sagen, was sie erleben. Also sage ich den Menschen, dass es ganz einfach die Kenntnis der Funktionsweise des Menschen und das Wissen um deren Zusammenhänge mit Gedanken, Gemütsbewegungen und Krankheiten ist, die mir diese Information möglich macht. **Was ich tue, hat also nichts mit Hellsehen zu tun, sondern mit Wissen**.

Mit der Erfahrung und den Kenntnissen, die ich heute besitze, kann ich versichern, dass ein Mensch unmöglich an Diabetes leiden kann, ohne eine tiefe Traurigkeit oder einen Abscheu gegenüber einer von ihm durchgemachten Situation zu erleben. In entsprechender Weise bedeutet für mich das Leiden an Arthritis, dass der Betreffende voller Selbstkritik oder Kritik gegenüber anderen oder gegenüber bestimmten Situationen seines Lebens ist. Für mich ist es ebenso undenkbar, dass jemand an Leberproblemen leidet, ohne Wut oder Frustration sich selbst oder anderen gegenüber zu erleben, und so weiter und so fort. Gelegentlich bekam ich die folgende Bemerkung zu hören: „Beim Entschlüsseln von Beschwerden und Krankheiten richtest du es dir so ein, dass das funktioniert." Ich bekomme dann zu hören, dass *jeder* Wut, Frustration, Leid, Ablehnung usw. verspürt. Darauf antworte ich, dass nicht jeder Mensch auf dieselbe Art und Weise reagiert. Nehmen wir einmal als Beispiel an, dass ich in einer Familie mit zwölf Kindern groß geworden bin, in der der Vater Alkoholiker und die Mutter depressiv war. Meine Brüder und Schwestern hatten dieselben Eltern wie ich, aber jedes Kind ist auf eine andere Weise betroffen, die von *seiner Auslegung* dessen abhängt, was es mit den Eltern erlebt hat. Warum? Weil wir alle unterschiedlich sind und in unserer persönlichen Entwicklung unterschiedliche Prozesse der Bewusstwerdung durchmachen müssen. So kann also die Erfahrung von Ablehnung bei dem einen eine Krankheit auslösen, nicht aber bei dem anderen. **Das hängt davon ab, in welcher Weise ich mich bewusst oder unbewusst betroffen gefühlt habe**. Wenn mein seelischer Stress groß genug ist, wird er in einen biologischen Stress in Form einer Krankheit umgewandelt.

Während eines Workshops wurden die Beschwerden und Krankheiten, die man mir mitteilte, zu meiner großen Freude ziemlich schnell und richtig entschlüsselt. Wenig später sagte mir eine Freundin, die an diesem Workshop teilgenommen hatte: „Jacques, du musst aufpassen, wenn du den Leuten so direkt und umgehend antwortest. Die Leute, die neben mir saßen, hatten den Eindruck, dass der Workshop so eingerichtet war, dass das funktionierte." Das traf natürlich nicht zu. Hier ist es wichtig zu verstehen, dass erstens die von den Beschwerden oder der Krankheit betroffene Person weiß, dass das, was gesagt wird, auf sie zutrifft; aber für die anderen, die nicht persönlich betroffen sind, ist das vielleicht nicht so klar ersichtlich. Zweitens kann uns etwas, was uns neu ist und gerade erst in unser Bewusstsein gerückt wurde, unwirklich erscheinen. Diese Realität zu leugnen kann auch eine Art Selbstschutz sein, damit man sich nicht für das verantwortlich fühlen muss, was einem geschieht.

Hier eine Anekdote, die diese Feststellung belegt: Der berühmte Erfinder Thomas Edison traf die Mitglieder des amerikanischen Kongresses, um ihnen seine neue Entdeckung, das Grammofon, also eine sprechende Maschine, vorzustellen. Als er seine Erfindung in Gang setzte, so wird berichtet, bezeichneten ihn einige Mitglieder des Kongresses als Hochstapler und behaupteten, es müsse irgendeine Manipulation geben, denn für sie war es undenkbar, dass die menschliche Stimme aus einer Kiste herauskam. Die Zeiten haben sich glücklicherweise geändert. Deshalb ist es wichtig, neuen Ideen gegenüber offen zu bleiben, die uns innovative Antworten auf eine Reihe von Problemen geben könnten. In den Vereinigten Staaten und in Europa haben bereits zahlreiche Menschen diese Betrachtungsweise des Zusammenhangs zwischen den Konflikten von Gemütsbewegungen und Gedanken und der Krankheit für sich angenommen, sodass dieser Bereich immer besser erforscht werden kann, nicht nur bei uns in Kanada, sondern weltweit.

In meinen Vorträgen sage ich oft, dass ich einen wachen und scharfen Verstand habe, aber auch eine gute Intuition, und dass die größte Herausforderung meines Lebens diejenige war und immer noch ist, diese beiden Aspekte miteinander in Einklang zu bringen. Meine wissenschaftliche Ausbildung als Elektroingenieur führte zu einer Veranschaulichung der logischen und rationalen Seite der Dinge. Die Physik hat mich gelehrt, dass eine Wirkung auf eine sehr reale Ursache zurückzuführen ist. Später konnte ich eben diesen Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung auf das Gebiet der Gemütsbewegungen und Gedanken anwenden, auch wenn dieses Gebiet weniger greifbar ist als die Physik. Aber stimmt das überhaupt? Auch in einem Bereich wie der Elektrizität, die zur Physik gehört, wird mit etwas gearbeitet, dass nie ein Mensch gesehen hat: Elektrizität. *Wir arbeiten nämlich de facto nur mit Auswirkungen* wie Licht, Wärme, elektromagnetische Induktion, usw. Auf dieselbe Weise sind Gedanken und Gemütsbewegungen nicht unbedingt körperlich im engeren Sinne, aber sie können körperliche Auswirkungen in Form von Beschwerden und Krankheiten haben. Deshalb ist ein Ziel dieses Buches, zu zeigen, dass etwas Unsichtbares wie Gedanken und Gemütsbewegungen eine Reaktion hervorrufen kann, die körperlich und messbar ist, und zwar häufig in Form von Beschwerden und Krankheiten. Kann ich Wut messen? Nein, aber ich kann das Fieber messen. Kann ich die Tatsache messen, dass ich oft den Eindruck habe, im Leben kämpfen zu müssen, um das zu erreichen, was ich erreichen will? Nein, aber ich kann die Anzahl der roten Blutkörperchen messen, die sinkt, wenn ich an Anämie leide. Kann ich die Tatsache messen, dass es in meinem Leben nicht genug Freude gibt? Nein, aber ich kann meinen erhöhten Cholesterinspiegel im Blut messen und so weiter und so fort. Nachdem ich mir also der Gedanken und Gemütsbewegungen bewusst geworden bin, die zu Beschwerden und Krankheiten geführt haben, kann es dann sein, dass ich wieder gesund werde, wenn ich diese Gedanken und Gemütsbewegungen ändere? Ich wage dies zu behaupten.

Allerdings kann dies komplexer oder tiefgründiger ablaufen als der Teil, dessen ich mir bewusst bin. Deshalb kann es vorkommen, dass ich mich an medizinische oder

andere Fachleute wenden muss, die mir bei Änderungen in meinem Leben helfen. Wenn ich mich einer Operation unterziehen muss und verstehe, wie es zu dieser Situation gekommen ist, werde ich mich möglicherweise viel schneller wieder erholen als jemand, der nicht wissen wollte oder einfach nicht beachtete, was sich in seinem Leben ereignete. Darüber hinaus wird, wenn ich die Mitteilung, die mir meine Krankheit machen will, nicht verstehe, die Operation oder die Behandlung dem Anschein nach diese Krankheit heilen, aber später kann sich diese in einer anderen Form an einer anderen Stelle meines Körpers wieder bemerkbar machen.
Es bleibt zu hoffen, dass sich immer mehr Unternehmensleitungen der Tatsache bewusst werden, wie sinnvoll es ist, ihre Angestellten auf emotionaler Ebene in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen. Auf diese Weise werden sich die Unfälle und die Fehlzeiten im Unternehmen noch weiter verringern lassen, während die individuelle Leistungsfähigkeit steigt. Wenn mein eigenes Leben, mein Familienleben oder mein Berufsleben dazu führt, dass ich mich nicht wohl in meiner Haut fühle, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass ich mir (unbewusst) eine Krankheit oder einen Unfall „zuziehe“, um nicht arbeiten zu müssen oder damit sich jemand um mich kümmert.
1990 kam mir die Idee, ein Lexikon über die „metaphysischen“, hintergründigen Ursachen der Beschwerden und Krankheiten zu verfassen, und 1991 habe ich mit der Arbeit begonnen. Zu diesem Zeitpunkt ahnte ich nicht, wie umfangreich die Arbeit sein würde, die da auf mich zukam. Zum Glück; denn hätte ich es gewusst, hätte ich mich niemals an dieses Projekt gewagt. Aber ich habe mir gesagt: „Immer schön einen Schritt nach dem anderen! Ich werde es schon schaffen. Ich werde so lange arbeiten, bis ich mit den Ergebnissen zufrieden genug bin, um dieses Werk zu veröffentlichen.“
Wenn ich das hier erwähne, dann deshalb, weil es genauso viel Arbeit, Energie und Willenskraft erfordert, bei sich selbst etwas zu verändern. Ein amerikanischer Autor hat einmal geschrieben: **„Nur die Mutigen und die Abenteuerlustigen werden Gott persönlich erfahren.“** Für mich bedeutet diese Aussage, dass mir meine Entschlossenheit, Herausforderungen anzunehmen, und mein Mut, neue Wege einzuschlagen, einen Zustand der Selbstverwirklichung und des Wohlbefindens verschaffen werden. Dieser Zustand des Wohlbefindens entspricht der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit.
Von 1978 bis 1988 habe ich mich auf dem Gebiet der Nahrungsergänzungsmittel eingearbeitet. Man kann dies den **orthomolekularen Ansatz** nennen, was so viel heißt wie: „dem Organismus die nötigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und andere Nährstoffe in Form von Nahrung oder Nahrungsmittelsupplementen zuführen, um ihn beim Wiederherstellen oder Aufrechterhalten **optimaler Gesundheit** zu unterstützen.“
Ich stützte mich damals auf die Arbeiten von Psychiatern und anderen Ärzten, Biochemikern und verschiedenen kanadischen und amerikanischen Forschern, die mit ihren Versuchen festgestellt hatten, dass eine Zufuhr der erforderlichen Nährstoffe in bestimmten Fällen zu einer Besserung oder sogar Wiederherstellung der körperlichen,

geistigen oder seelischen Gesundheit führen konnte. Es gibt in der Tat mehrere Ansätze, **eine optimale Gesundheit** zu erreichen, die alle ihre Bedeutung haben, da jede dieser Methoden in der einen oder anderen Weise auf sämtliche Aspekte unseres Lebens Einfluss nimmt. 1996 habe ich eine Fernsehreportageüber ein Krankenhaus gesehen, in der es um einen Patienten ging, bei dem eine dreifache koronare Bypass-Operation durchgeführt werden sollte.[1] Dieser Patient erhielt vor seiner Operation Sitzungen mit Visualisierung, energetischen Behandlungen und Reflexzonentherapie. Auch während der Operation wurde er energetisch behandelt. Nach seiner Operation hat dieser Patient erneut an Visualisierungssitzungen teilgenommen sowie energetische Behandlungen und Reflexzonentherapie erhalten. Diese Behandlungen haben sich als erfolgreich erwiesen, da sich der Patient nach dieser schweren Operation viel schneller wieder erholt hat, als dies bei einem anderen Patienten unter den üblichen Bedingungen der Fall gewesen wäre. Der behandelnde Arzt, Mehmet Oz, gab an, dass er einen solchen Versuch mit 300 seiner Patienten durchführe, um die Ergebnisse der zusätzlich zur konventionellen ärztlichen Behandlung verabreichten alternativen Behandlungen auszuwerten.

**So versteht sich also das vorliegende Buch als Ergänzung sämtlicher anderen Methoden, ob aus dem Bereich der Schulmedizin oder der alternativen Heilverfahren.** Es handelt daher sowohl von der allopathischen, eher medizinischen Herangehensweise als auch von dem ganzheitlichen Ansatz, der stärker den körperlichen, seelischen und geistigen Aspekt meines Wesens umfasst. Ich wünsche mir, dass Angehörige der Gesundheitsberufe dieses Lexikon als Ergänzung in der Ausübung ihres Berufes nutzen, **als Arbeits- und Untersuchungsinstrument**, um ihre Patienten in deren Heilungsprozess zu unterstützen. Ich für meinen Teil habe Erfahrungen mit Operationen, Schulmedizin, Arzneimitteln, Akupunktur, energetischen Behandlungen, Radiästhesie, Naturheilkunde, Massagen, Farbtherapie, Ernährungstherapie, Vitamintherapie, Bach-Blütentherapie, Chiropraktik, Orthomolekularer Medizin, Irisdiagnostik, Psychotherapie, Rebirthing (bewusste Atmung), Homöopathie, usw. gesammelt. Ich weiß: Wenn es eine für alle wirksame und gültige Methode gäbe, wäre dies die einzig existierende Methode. Aber dies ist nicht der Fall, da der Mensch auf diesem Planeten das Lebewesen ist, das über die meisten Möglichkeiten verfügt, gleichzeitig aber auch am komplexesten ist.

Aus diesem Grund muss ich selbst versuchen zu verstehen, was ich erlebe, und mir dabei, falls nötig, von anderen auf deren jeweiligem Fachgebiet helfen lassen. Derselbe Autor, den ich bereits weiter oben erwähnt habe, schrieb einmal: **„Man sollte von denen lernen, die wissen."** Deshalb muss ich in jedem Beruf das Beste suchen, was er zu bieten hat. Wenn ich einem Arzt gegenübersitze, sage ich mir, dass er über Medizin mehr weiß als ich und dass ich deshalb aufmerksam zuhören muss, was er

---

[1] Davon wurde in der Zeitschrift *LIFE* von September 1996 unter dem allgemeinen Thema *The HEALING revolution* berichtet.

mir sagt und vorschlägt, mir aber die Möglichkeit der freien Entscheidung nach Erhalt dieser Information vorbehalte. Ebenso muss ich, wenn ich mich in Gegenwart eines Akupunkteurs befinde, aufmerksam zuhören, was er mir sagt und als Behandlung vorschlägt, da er besser als ich weiß, wie das energetische Gleichgewicht meines Körpers in Abhängigkeit von meinen Meridianen funktioniert. Dasselbe trifft auf sämtliche anderen Berufe zu.

Kürzlich sagte mir eine Dame, sie glaube nicht an all dieses Gerede von Gedanken und Gemütsbewegungen im Zusammenhang mit Krankheiten. Ich habe ihr geantwortet, dass es nicht wichtig sei, daran zu glauben. Nachdem ihr einige Texte vorgelesen wurden, die von Beschwerden und Krankheiten handelten, an denen sie bereits gelitten hatte oder noch litt, ließ sich feststellen, dass sich ihre Einstellung verändert hatte und dass sie dieser Methode gegenüber offener geworden war. In der Tat gibt es in mir einen Teil, der weiß, dass das, was geschieht und über mich gesagt wird, dem entspricht, was ich erlebe, und dass es sich dabei nicht um einen Zufall handelt. Hier bedarf es der Vorsicht: Ich darf mich *nicht* für das „schuldig" fühlen, was mir passiert, und glauben, dass man mir sagt, ich sei selbst daran schuld, dass ich krank sei! Ich bin zwar für das, was mir geschieht, verantwortlich, aber in den meisten Fällen ist es nicht meine „Schuld". **Beschwerden und Krankheiten erlebe ich aus Unwissen über die Gesetze, die die Wirkung der Gedanken und Gemütsbewegungen auf den Körper regieren. Deshalb muss ich mir meiner persönlichen Entwicklung oder im weiteren Sinne meiner geistigen Entwicklung bewusst werden.** Da, wo ich entdeckt habe, dass es wenig oder gar keine Liebe gab, muss ich feststellen, dass die Liebe doch vorhanden war. Das ist gar nicht so einfach, werden Sie mir sagen! Aber so ist es eben. Wenn ich von einem Balkon springe und mir dabei ein Bein breche, werde ich dann behaupten, Gott hätte mich bestraft? In der Tat gibt es ein Gesetz, das Schwerkraft genannt wird und dazu führt, dass ich auf den Boden falle. Dieses Gesetz ist weder gut noch böse, es ist einfach das Gesetz der Schwerkraft. Es bringt nicht viel, zu diskutieren und auf dieses Gesetz wütend zu sein, weil ich mir „seinetwegen" ein Bein gebrochen habe. *Das würde überhaupt nichts an dem Gesetz ändern*, denn **Gesetz ist Gesetz**. So lassen sich alle Krankheiten als Mangel an Liebe erklären. Es heißt, **die Liebe sei die einzige Heilkundige**. Wenn das wahr ist, reicht es dann nicht einfach, Liebe zu geben, um die Heilung eintreten zu sehen? Das stimmt, zumindest in einigen Fällen. In der Tat sieht es so aus, als ob die Liebe Zutritt durch bestimmte Türen finden muss, damit eine Heilung eintritt, und zwar durch die Türen, die durch meine früheren Verletzungen für die Liebe versperrt wurden. Hier gibt es also ein weites Feld für Entdeckungen und Bewusstwerdung!

Es ist nicht Aufgabe dieses Buches, unmittelbare Lösungen für Beschwerden und Krankheiten anzubieten, sondern viel eher, mir dessen bewusst zu werden, dass die Beschwerden und Krankheiten, an denen ich leide, durch meine Gedanken und Gemütsbewegungen verursacht sind. Auf der Grundlage dieser Erkenntnis kann ich die mir angebracht erscheinenden Maßnahmen ergreifen, um etwas in meinem Leben

zu ändern. Schon allein die Tatsache, dass ich weiß, woher meine Beschwerden und Krankheiten kommen, kann ausreichen, um Änderungen in meinem Körper herbeizuführen. In einigen Fällen kann die positive Veränderung 50 Prozent betragen und sogar bis zu 100 Prozent erreichen, das heißt: vollständige Heilung.
Als ich 1988 die Kurse für Persönlichkeitsentwicklung kennenlernte und mir der Veränderungen bewusst wurde, die sich in mir abspielten, hatte ich das Gefühl, neu geboren zu werden, und erblickte am Horizont einen Hoffnungsschimmer für bessere Zeiten. Ich hatte endlich eine Möglichkeit gefunden, bedeutende Veränderungen in meinem Leben vorzunehmen und deren Ergebnisse zu sehen. Ich musste dringend handeln, denn ich hatte erhebliche Probleme mit Autorität und erlebte unglaublich viel Ablehnung, Verlassenheit und Unverständnis. **All das war mir bekannt, aber ich musste einen Weg finden, mich zu ändern, meine inneren Verletzungen zu heilen.** Deshalb habe ich mich auf dem Gebiet der Persönlichkeitsentwicklung engagiert. Meine Arbeit hat es mir ermöglicht, an mir selbst zu arbeiten, während ich mit den anderen daran arbeitete, dass sie ihr Bewusstsein öffnen konnten. **Ich bin fest davon überzeugt, dass jeder von uns die Verantwortung für sich übernehmen und immer selbstständiger werden kann und dass jeder von uns einen hohen Grad an Weisheit, Liebe und Freiheit erreichen kann! Wir alle haben es verdient.**
**Dieses Lexikon versteht sich als Instrument zur Bewusstseinsöffnung und zur Selbsterforschung.** Wenn sich etwas im Zusammenhang mit meiner Gesundheit ereignet, lese ich nach, was in diesem Lexikon dazu steht, um mir noch stärker bewusst zu werden, was sich da abspielt. In der Tat neigt der Mensch leicht dazu, Dinge, die ihn stören, auszublenden, das heißt, sie aus seinem Gedächtnis zu verdrängen. Wenn ich also dieses Lexikon lese, tue ich es mit den Augen desjenigen, der lernen und sich dessen, was ihm geschieht, stärker bewusst werden will. Mein Intellekt nimmt die Information auf, mit der ich dann arbeiten muss. **Denn die einzige wirkliche Macht, die ich besitze, ist die Macht über mich selbst; ich bin derjenige, der mein Leben erschafft. Je mehr ich mir dessen bewusst bin, desto mehr angemessene Veränderungen kann ich vornehmen.**
Seit einem Jahrhundert und vor allem in den letzten fünfzig Jahren haben wir einen enormen Sprung in technologischer Hinsicht gemacht, was in vielen Fällen zu einer Verbesserung unserer Lebensbedingungen geführt hat. Trotz dieses Fortschritts machen wir uns nicht wirklich klar, dass die Wissenschaft nicht die Antwort für alles ist und dass auf diesem Planeten viele Menschen an Krankheiten leiden. Ob man nun in den Industrieländern oder in den Entwicklungsländern lebt – man muss auf sich Acht geben und sich die folgenden Fragen stellen: Wer bin ich? Wohin gehe ich? Welches Ziel habe ich in meinem Leben?
**Es ist wichtig, dass ich dieses Buch wie ein Werkzeug zum Verständnis, zur Erforschung und zur Transformation verwende.** Wenn mir beim Lesen der Texte neue Ideen in den Sinn kommen, kann ich die Texte ohne Weiteres mit meinen eigenen Worten ergänzen. **Dieses Werkzeug muss zu einem *lebenden* Instrument werden, zu**

**dem jeder von uns seinen Beitrag leisten kann**. So wurden bestimmte Abschnitte in diesem Buch auf Bitten von Personen verfasst, die von meiner Arbeit an dem Buch wussten. Wenn mich also zum Beispiel jemand gefragt hat: „Hast du in deinem Buch auch über Allergie gegen Erdnussbutter geschrieben?“, habe ich geantwortet: „Nein, aber ich *werde* darüber schreiben.“ So verhielt es sich bei mehreren Krankheiten. Das ist einer der Gründe, weshalb dieses Buch (in der französischen Originalsprache) auch über das Internet zugänglich ist (www.atma-inc.com), und zwar nicht nur zum Nachschlagen, sondern auch, um regelmäßig Aktualisierungen vornehmen und Kommentare der Leser hinzufügen zu können.
Ich wünsche Ihnen gute Lektüre!

***Jacques Martel***
Psychotherapeut

# *Wichtige Hinweise zum Benutzen dieses Buches*

Dieses Buch stellt ein Forschungsdokument über die jenseits des Physischen liegenden Aspekte von Beschwerden und Krankheiten dar: Gedanken, Gefühle und Gemütsbewegungen. Für die Zukunft sind Aktualisierungen vorgesehen, die über das Internet[2] erfolgen werden. Der Autor bittet im Voraus um Verzeihung für Fehler, die sich möglicherweise eingeschlichen haben, und fordert die Leser ausdrücklich auf, ihn direkt auf der Webseite oder schriftlich darauf hinzuweisen.

**Der Autor erhebt nicht den Anspruch, auf direkte oder indirekte Weise einen ärztlichen Rat zu geben**. Er erhebt ebenso wenig den Anspruch, auf direkte oder indirekte Weise eine ärztliche Diagnose zu stellen. Die in diesem Buch enthaltenen Ideen dienen der Information über eine Möglichkeit, die Ursachen von Beschwerden oder Krankheiten zu erforschen; sie sollen dem Patienten selbst und dem behandelnden Arzt oder Therapeuten helfen, den Ursprung der Beschwerden oder Krankheiten besser zu verstehen.

Die Aussagen in diesem Buch dienen ausschließlich der Information. **Der Autor ist sich der Tatsache bewusst, dass Beschwerden und Krankheiten in diesem Buch nur von einem jenseits der physischen Ebene liegenden, eher psychologischen Standpunkt aus betrachtet werden, dass aber noch andere die Gesundheit betreffende Aspekte dabei eine Rolle spielen können. Der Autor ist sich bewusst, dass Krankheiten wesentlich komplexer sein können, als die hier vorliegenden, bewusst einseitigen Erklärungen dies erscheinen lassen.**

Die vereinfachte Herangehensweise an bestimmte Krankheiten wie Krebs, Diabetes, usw. hat zum Zweck, den Lesern zu helfen, bei der gemeinsam mit medizinischen Fachleuten unternommenen Suche nach der Ursache der Beschwerden oder Krankheiten eine Tür zu öffnen. Die Idee dieses Lexikons ist zunächst, von einer Perspektive auszugehen, um möglichst vielen Menschen die Information so verständlich wie möglich zu machen. **Dieser Ansatz versteht sich als Ergänzung zu jedem allopathischen[3]** und ganzheitlichen Ansatz.

Jeder, der Änderungen an einer bestehenden Behandlung wünscht, sollte darüber mit seinem behandelnden Arzt oder professionellen Therapeuten sprechen. Patienten mit Krankheiten wie Diabetes (insulinabhängig), Herzkrankheiten (mit täglicher Einnahme von Medikamenten) usw. müssen ärztlichen Rat einholen, bevor sie irgendetwas an ihrer medikamentösen Behandlung ändern, selbst wenn sie selbst *glauben*, sie hätten die Ursache ihrer Krankheit gefunden, und selbst wenn sie *glauben*, jetzt sei alles in Ordnung und unter Kontrolle.

---

[2] **Internetadresse:** www.atma-inc.com

[3] **Allopathisch:** Vorgehen, bei dem eine ärztliche Behandlung mit dem Ziel durchgeführt wird, die Krankheit zu bekämpfen. Dieser Begriff wird im Allgemeinen für die Schulmedizin verwendet.

Wer sich dieses Buches zum Zweck seiner eigenen Information bedient und die Information anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Der Autor übernimmt keinerlei Verantwortung für Handlungen oder Entscheidungen, die Leser aus der Lektüre dieses Buches ableiten und die ihrem Wohlbefinden abträglich sein könnten.
Im Text werden aus Gründen der Vereinfachung meist männliche sprachliche Formen verwendet. Mit Ausnahme der Fälle, in denen Krankheiten typisch männlich oder typisch weiblich sind, gilt ein in der männlichen Form verfasster Text ebenso für Frauen.
↓♥: Dieses Symbol im Text steht für die Energie im Zusammenhang mit dem mit einer Situation verbundenen geistigen Bild oder der damit verbundenen Gemütsbewegung; ich lasse diese Energie von meinem Kopf zu meinem Herzen fließen! Entweder kommt es dann zu einer Heilung in Liebe oder zur Verstärkung einer positiven Einstellung.
Die meisten der folgenden Begriffe oder Ausdrücke werden bei ihrem ersten Auftreten in Fußnoten erklärt. Da man ein Lexikon aber nicht wie einen Roman liest, möchte der Autor einige Erklärungen zu den Begriffen oder Ausdrücken, die sich hier und dort im Text finden, vorwegschicken.
**Korrekt sein:** bedeutet, dass ich in Übereinstimmung mit meinen persönlichen Werten lebe, unabhängig davon, ob diese mit denen der Gesellschaft harmonieren oder nicht, oder mit den Werten der Gesellschaft, in der ich lebe und mit der ich mich identifiziere.
**Geerdet sein:** bedeutet hier, dass man sich mit der Erde oder der materiellen Welt verbunden fühlt. Dies kann bedeuten, dass jemand „Realist" ist, im Gegensatz zu jemand anderem, von dem man im übertragenen Sinne sagen könnte, er schwebe in den Wolken.
**Integrieren, integriert:** Dieser Begriff bezieht sich auf den Vorgang, bei dem eine Situation oder eine Idee innerlich verarbeitet wird. Wenn sich der Begriff auf eine emotionale Verletzung bezieht und ich davon spreche, dass ich die Situation integriert habe, dann bedeutet das, dass ich die innere Verletzung im Zusammenhang mit dieser Situation vollständig geheilt und die Bewusstwerdung vorgenommen habe, die zu dieser Erfahrung gehörte.
**Mein höheres Ich:** bezieht sich auf mein höheres Selbst, das auch als Bewusstsein, Seele oder ähnlich bezeichnet wird.
**Mein innerer Führer:** Wie der Begriff des „höheren Ich" bezieht sich dieser Begriff auf den Teil in mir, der mich leiten kann, wenn der Glaube daran zu meinen Überzeugungen gehört.
**Ausblenden:** etwas aus meinem Bewusstsein oder meiner Empfindsamkeit verdrängen.
**Muster:** ein Denkschema, das zur Wiederholung von Ereignissen in meinem Leben führt.
**Reinkarnation:** ein Aspekt, der in den neuen Therapieverfahren eine immer größere Rolle spielt, weshalb der Autor hier und da darauf Bezug nimmt. Allerdings wünscht sich der Autor, dass sich der Leser völlig frei fühlt, diese Idee, diese Anschauung zu teilen oder nicht, in dem Wissen, dass die Bemerkungen zum Thema Reinkarnation ausschließlich zum Zwecke der Information gemacht werden.

**Yin und Yang:** Yin ist der Name, der in der chinesischen Medizin der Energie mit negativer, weiblicher oder intuitiver Polarität gegeben wurde; Yang ist der Name, der der Energie mit positiver, männlicher oder rationaler Polarität gegeben wurde. Man begegnet diesen Begriffen Yin und Yang unter anderem in der Akupunktur. Wenn die Begriffe Yin und Yang im Text verwendet werden, beziehen sie sich eher auf die energetische Polarität oder den intuitiven oder rationalen Aspekt als auf die Akupunktur.

## *Eine besondere Lesetechnik: Bessere Integration des Gelesenen durch einsilbige, rhythmische und sequenzielle Aussprache*

Ich kann die in diesem Buch enthaltenen Informationen verwenden, um Änderungen auf der Ebene meiner Gemütsbewegungen vorzunehmen. Indem ich die nachfolgende Übung ausführe, kann ich mein emotionales Gedächtnis aktivieren und möglich machen, dass ein Teil meiner Gemütsbewegungen von meinem Kopf zu meinem Herzen ↓♥ in Liebe geheilt wird.

Es geht darum, sich den Text über eine Krankheit vorzunehmen und ihn *Silbe für Silbe* zu lesen, wobei man sich pro Silbe mindestens eine Sekunde Zeit lässt. Nehmen wir zum Beispiel **Arthritis**:

„**Arthritis** (allgemein)
Die **Arthritis** wird als entzündlicher Zustand eines Gelenks definiert. Jeder Bereich des menschlichen Bewegungsapparates kann davon betroffen sein: Knochen, Bänder, Sehnen oder Muskeln. Sie ist durch Entzündung, Muskelsteife und Schmerzen gekennzeichnet, denen auf psychischer Ebene **Verschlossenhei**t, **Kritik**, **Kummer**, **Traurigkeit** oder **Wut entsprechen**."

*Diesen Text lese ich nun wie folgt:*

„**Ar-thri-tis** (all-ge-mein)
Die-**Ar-thri-tis**-wird-als-ent-zünd-lich-er-Zu-stand-ei-nes-Ge-lenks-de-fi-niert.-Je-der-Be-reich-des-mensch-li-chen-Be-we-gungs-ap-pa-ra-tes-kann-da-von-be-trof-fen-sein:-Kno-chen,-Bän-der,-Seh-nen-o-der-Mus-keln.-Sie-ist-durch-Ent-zün-dung,-Mus-kel-stei-fe-und-Schmer-zen-ge-kenn-zeich-net,-de-nen-auf-psy-chi-scher-E-be-ne-**Ver-schlos-sen-heit**,-**Kri-tik**,-**Kum-mer**,-**Trau-rig-keit**-o-der-**Wut-ent-spre-chen**."

*Und ich setze die Lektüre auf diese Weise mit dem vollständigen Text fort, der im Buch steht.* **Es ist ausgesprochen wichtig, sehr langsam zu lesen**, *höchstens eine Silbe pro Sekunde oder noch langsamer.* Es kommt nicht darauf an, ob mein Intellekt die Wörter oder Sätze, die ich ausspreche, versteht. Es kann vorkommen, dass während der Übung Gemütsbewegungen wie Leid oder Traurigkeit auftreten; es kommt darauf an, Liebe in die Situation einzubringen. Ich kann mir den Text über eine Krankheit vornehmen, an der ich derzeit leide, oder über eine Krankheit, an der ich früher gelitten habe oder von der ich befürchte, dass ich sie bekommen könnte. Wenn während der Übung Gemütsbewegungen auftreten, kann ich später oder an einem anderen Tag damit weitermachen, so lange, bis keine Gemütsbewegungen mehr auftreten und ich mich beim Lesen des Textes wohlfühle.
Wenn mir das günstig erscheint, kann ich diese Übung nach einer Meditation oder nach dem Hören von Entspannungsmusik oder einer geführten Entspannungssitzung machen. Ich kann die Übung auch mit dem Text des Vorworts oder der Einleitung durchführen.

## *Zur Systematik der Darstellung der Beschwerden und Krankheiten*

Grundsätzlich sind die Beschwerden und Krankheiten im Hauptteil des Buches wie auch im Register am Ende in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.
Steht nach dem Namen der Krankheit ein Querverweis in Klammern, so liest man dort nach. Beispiel:

**Korpulenz** (siehe: Gewicht [Übergewicht])

Zusätzliche Informationen über eine Krankheit oder über damit in Zusammenhang stehende Aspekte erhält man durch das Nachlesen unter anderen Stichwörtern. Beispiel:

**Agoraphobie** (siehe auch: Angst, Tod, Furcht)

Oder:

**Haare – Grind** (siehe auch: Haare / Kahlköpfigkeit /Haarschwund / [Haarausfall])

Bestimmte Krankheiten sind unter einem übergreifenden Stichwort zusammengefasst, damit die einander ergänzenden Informationen nahe beieinanderstehen. So wurde alles, was in direktem Zusammenhang mit **Blut** steht, unter Verwendung entsprechender Querverweise unter diesem Stichwort gruppiert:

**Anämie** (siehe: Blut – Anämie)

**Diabetes** (siehe: Blut – Diabetes)

**Hypoglykämie** (siehe: Blut – Hypoglykämie)

Wenn ich also so viele Informationen wie möglich über **Anämie** erhalten möchte, muss ich die folgenden Abschnitte lesen:

**Blut (allgemein)**

**Blut (Blutprobleme)**

## Blut – Anämie

Falls ich mich in einem Unterabschnitt befinde und zum Beispiel Informationen über **Anämie** haben möchte, werde ich diese unter **Blut – Anämie** finden; selbst wenn es nicht eigens mit **„siehe auch“** angegeben ist, setzt dies voraus, dass ich auch die Abschnitte **Blut (allgemein)** und **Blut (Blutprobleme)** lese.
Ebenso muss ich, wenn ich mich in einem anderen Unterabschnitt befinde, zum Beispiel **Ekzem** (unter **Haut – Ekzem**), die Information unter **Haut (allgemein)** und **Haut (Hautprobleme)** lesen.

Hier eine Übersicht der Stichwörter (Beschwerden, Krankheiten und Körperteile), denen mehrere (andere) Beschwerden und Krankheiten zugeordnet sind:

| | | |
|---|---|---|
| Allergien | Finger | Mund |
| Anus | Füße | Muskeln |
| Arthritis | Gehirn | Nägel |
| Atmung | Haare | Nase |
| Auge | Haut | Nieren |
| Beine | Herz | Ohren |
| Blut | Knochen | Rachen |
| Bronchien | Krebs | Rücken |
| Brüste | Leber | Scheide |
| Darm | Lungen | Wirbelsäule |
| Drüsen | Magen | Zähne |

# Hauptteil

## *Die Stichwörter von A bis Z*

# A

## Abasie

(siehe: Gehunfähigkeit)

## Abdomen

(siehe: Bauch)

## Abhängigkeit

(siehe auch: Alkoholismus, Rauchen, Zwangshandlung, Drogen, Lungen [allgemein])

Eine **Abhängigkeit** ist auf **eine tiefe innere Leere** zurückzuführen, auf den äußerlichen Versuch, einen Mangel an Selbstliebe oder an Zuneigung von Seiten eines Elternteils auszugleichen. Mit Hilfe der **Abhängigkeit** (von Alkohol, Drogen, Nahrung, Tabak, Sport, Sex, Arbeit) will ich diese Leere, Verzweiflung und Traurigkeit ausfüllen. Mein Leben hat keinen Sinn und befriedigt meine tiefsten Bedürfnisse nicht. Ich empfinde Auflehnung gegenüber der äußeren Welt und tue mich schwer, mein Ego zu erhalten. Ich schaffe es nicht, mich so zu lieben, wie ich bin, und diese vorübergehende Unfähigkeit äußert sich in Wut und Groll gegenüber dem Universum. Ich lebe in einem psychologischen Gefängnis, in dem ich mich als Sklave einer Substanz oder eines Verhaltens fühle. Die **Abhängigkeit** ist daher eine Art **Ersatz**, der mir für kurze Zeit hilft, in einer Welt frei von Problemen zu leben. Während der Alkohol eine gewisse Ekstase und Unempfindlichkeit gegenüber meinem Leben verursacht, bringen mir die illegalen Drogen (Kokain, Haschisch, Heroin, LSD, PCP, Marihuana, usw.) neue Empfindungen und bisher unbekannte, vermeintlich höhere Bewusstseinszustände. Ich fühle mich in Sicherheit und in einer angenehmen Welt, aber früher oder später bin ich mit meinen Unsicherheiten und Ängsten konfrontiert. Die **Zigarette** ermöglicht es, meine Emotionen „in Nebel zu hüllen“. **Essen** hilft mir dabei, einen Mangel an Zärtlichkeit und Liebe zu kompensieren. Vor allem die **Abhängigkeit von Zucker** ist ein Zeichen für Leere in Bezug auf menschliche Wärme und Zärtlichkeit und dafür, dass ich meine eigenen Wünsche ablehne. Jede Art der **Abhängigkeit** führt zu mehr oder weniger gut bekannten Reaktionen des menschlichen Körpers. Diese Formen des Missbrauchs sind grundlegend negativ, bei starker **Abhängigkeit** (beispielsweise von Drogen) können bestimmte Arten unkontrollierbarer Ängste (Neurosen) auftreten. **Abhängigkeit** kann sich auch in einer schwer beherrschbaren (beispielsweise sexuellen) Neigung äußern. Der erste Schritt, auf den es ankommt, ist, mir meine Situation bewusst zu machen. Es erfordert viel Liebe und Mut, mich dieser Sklaverei, die mein Leben behindert, zu stellen und mich davon zu befreien. Ich identifiziere den Mangel, den ich in meinem

Leben erlebe. Vor genau diesem Mangel versuche ich zu flüchten, indem ich mich in jemanden oder etwas anderes verliere (Drogen zum Beispiel). Mein Wunsch nach Leben ist groß, aber ich glaube, erfolglos zu bleiben. Ich fühle mich wie ein „Verlierer". Ich habe in meinem eigenen Leben und in der Gesellschaft nicht den Platz, der mir zukommt. Ich gründe mein Glücksniveau auf dem Erfolg der anderen. Diese **Abhängigkeit** führt dazu, dass ich einen Misserfolg nach dem anderen erlebe, und dies bestätigt mich in meinem Gefühl der Unfähigkeit. Ich muss den Teil von mir beiseitelegen, der sich schuldig fühlt und sich der **Abhängigkeit** schämt. Mich zu beurteilen und zu geißeln, da ich weiß, dass ich dieses Verhalten ändern muss, wird nur meine innere Wut und die Schwierigkeit, mich davon zu befreien, vergrößern. Ich habe Angst zu versagen und vor meiner Vergangenheit. Ich akzeptiere ↓♥, mich dem Unbekannten zu öffnen, dem Weg, der mich zu meinem Ziel der Selbstverwirklichung führt. Bedingungslose Liebe ist der Anfang meiner Heilung. Ich frage andere, suche, überprüfe, mache die ersten Schritte. Ich zähme die Gefühle, die in mir wohnen, denn sie sind Teil meiner wahren Persönlichkeit. Ich suche, welche natürliche Heilungsmethode mir helfen kann, besser meine eigene Mitte zu finden, mich zu harmonisieren und meine inneren Kräfte zu stärken, damit ich in Liebe die verschiedenen Mangelzustände aus meiner Kindheit verarbeiten kann. Ich erfülle langsam meine Verantwortlichkeiten und trete wieder in Kontakt mit dem göttlichen Wesen, das ich bin. So kann ich mich von meiner **Abhängigkeit** befreien und unabhängig und autonom werden, weil ich es verdiene, geliebt zu werden. Ich akzeptiere ↓♥ voll und ganz meinen Wert und die Qualitäten, die aus mir ein außergewöhnliches Wesen machen.

## Abkapselung

Die **Abkapselung** kann ein Weg sein innezuhalten und mir Zeit zu nehmen, meine Bedürfnisse zu entdecken. Man kann dies auch als Selbstbeobachtung oder Introspektion bezeichnen. Dauert diese Phase allerdings zu lange und wird sie zu einer Gelegenheit, mich vor der Welt zu verschließen, negative Ideen zu wälzen, Selbstmitleid zu pflegen und mich als Opfer zu fühlen, so laufe ich Gefahr, ernsthafte Probleme sowohl seelischer als auch körperlicher Art zu bekommen. – Ich akzeptiere ↓♥, der Welt gegenüber offen zu bleiben, wobei ich aber meine Bedürfnisse respektiere, um in Freude und Harmonie zu leben.

## Ablation (siehe: Amputation)

## Abszess oder Empyem (allgemein)

Ein **Abszess** ist eine Art Infektion, die durch die Entstehung und Ansammlung von Eiter an Stelle von normalem Gewebe gekennzeichnet ist. Üblicherweise führt das zur Bildung einer Beule und findet sich ausschließlich in Körpergewebe oder in einem

Organ. Der **Abszess** ist mit dem Lymphsystem verbunden, das überlastet (gefüllt mit Toxinen) ist und das der Organismus in Form von Rötung, Schmerz und Fieber nach außen verlagert. Der **Abszess** weist darauf hin, dass ich eine Reaktion auf **Wut** oder eine emotionale Verletzung, auf ein Gefühl von **Gereiztheit, Konfrontation, Rache, Unfähigkeit** oder **Versagen** zeige, die ich nicht konkret ausdrücken kann. (Eiter steht im Zusammenhang mit meinen Körperflüssigkeiten und meinen Emotionen.) Ich habe eine Kränkung erlebt, die ich nur schwer akzeptieren kann ↓♥. Vielleicht bin ich „tief gefallen", weil ich zu viel auf einmal erreichen wollte: Durch mein aggressives Temperament bin ich schnell vorangeschritten, aber tief im Inneren hegte ich Zweifel und Unsicherheit, oft verbunden mit einer schmerzhaften und erniedrigenden Krankheit, die ich am liebsten aus meinem Leben verbannen würde, die jedoch immer präsent ist. Oft liegt **ein Übermaß an Gereiztheit oder Unzufriedenheit vor, die ich mir selbst oder einem anderen Menschen oder einer Situation gegenüber nicht zum Ausdruck bringen kann**. Ungesunde Gedanken, die bis hin zu Rache gehen können und in mir „gären", verursachen die Infektion und den Eiter. Vielleicht fühle ich mich beschmutzt. Diese zurückgehaltene Frustration kann sich nach außen wenden, damit eine Situation endlich **zu einem Abschluss gebracht**, das heißt: der **Abszess geöffnet** wird. Sie kann eine geistige Erschütterung bei mir auslösen (wie eine Schwellung), in deren Folge Leere und Erschöpfung zurückbleiben. Diese Art der Infektion (**Abszess**) ist nur ein Ausdruck (oder ein Geschöpf) meiner Gedanken. Ich frage mich, ob es ein Geheimnis gibt, das ich für mich behalten habe, oder negative Gedanken, die ich so sehr zurückhalte, dass sie sich an einem Punkt meines Körpers konzentrieren und oft von Schuldgefühlen gefärbt sind. Wenn ich mein Schicksal und meinen Körper bessern möchte, bevor es zu einer noch weiter ausgebreiteten Infektion kommt, ist es höchste Zeit, dass ich an etwas anderes denke, dass ich meine Einstellung ändere. Ich bin sowohl körperlich wie mental verkrampft und ich muss lernen, meine Aufmerksamkeit auf das Positive im Leben zu lenken und meine kreative Energie zu nutzen, um mein gesamtes inneres Universum nach außen zu bringen. Darüber hinaus entspricht der **Abszess** einem tiefen Kummer oder sogar einer **inneren Verzweiflung**, die zu einem tiefen Gefühl der Machtlosigkeit und des Versagens führen. Daraus können Leere und Erschöpfung entstehen. Ich habe den Eindruck, alles verloren zu haben, oder ich befürchte, dass dies eintreten könnte. Der **Abszess** entsteht an der **Quelle** des Kummers, das heißt, die durchlebte Emotion steht im Zusammenhang mit dem Körperteil, an dem der **Abszess** auftritt. Betrifft der **Abszess** beispielsweise mein **Bein**, steht er im Zusammenhang mit Widerstand und Konflikten, die mir zeigen, dass ich mich im Leben in andere Richtungen orientieren muss. Betrifft er beispielsweise meine **Augen**, handelt es sich um die Schwierigkeit zu erkennen, wer ich bin, wohin ich gehe und was mich erwartet. An den Füßen steht er für Schwierigkeiten, Zweifel und Ängste im Hinblick auf die Zukunft oder meine Vorstellung davon. An meinen **Ohren** geht es um etwas, was ich höre. An meinen **Hüften** steht er dafür, dass ich mich schwer tue, das Leben schwungvoll anzugehen, usw. Dies alles hat einen Bezug zu meiner Fähigkeit, aufrecht

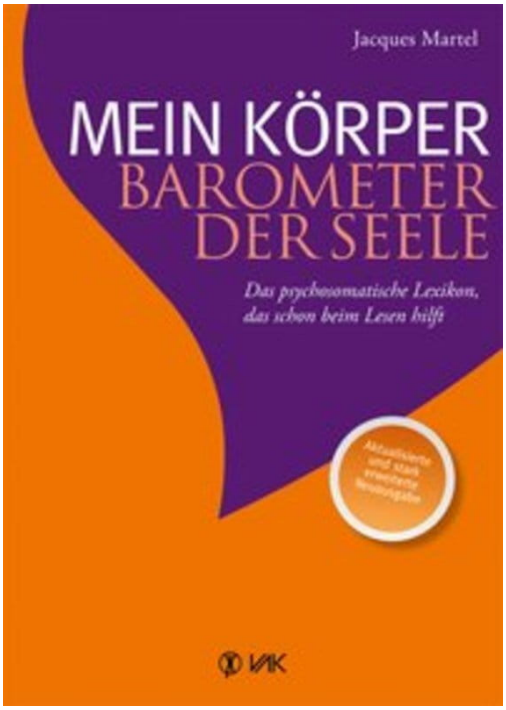
**Jacques Martel**

# Mein Körper - Barometer der Seele

Das psychosomatische Lexikon, das schon beim Lesen hilft Aktualisierte und stark erweiterte Neuausgabe

674 Seiten, geb.
erscheint 2016

Jetzt kaufen




Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de