

INNA SEGAL

Die verborgene Sprache des Körpers

Was Krankheiten und
Symptome uns verraten

Aus dem Englischen von
Diane von Weltzien

 **NIKOL**
VERLAG

INHALT

VORWORT von Bernie S. Siegel	9
EINFÜHRUNG	15
I. DIE VERBORGENE SPRACHE	
DES KÖRPERS	41
Die Heilung der emotionalen, mentalen und energetischen Ursachen einer Krankheit	41
Die zehn Grundprinzipien der Heilung	49
Physische Störungen und Wege zur Heilung	54
II. DIE VERBORGENE SPRACHE	
KÖRPERLICHER BESCHWERDEN	211
Körperliche Beschwerden und ihre möglichen Ursachen	211
III. DIE VERBORGENE SPRACHE	
DER EMOTIONEN	305
Krankheitverursachende Emotionen verstehen und heilen	305
Ungesunde Emotionen abbauen	310
Gesunde Emotionen aufbauen	343

IV. DIE VERBORGENE SPRACHE	
DER FARBEN	359
Ihre positive Wirkung für die Heilung nutzen	359
V. DIE VERBORGENE SPRACHE	
DER KÖRPERSYSTEME	377
Ganzheitliche Klärungsprozesse anregen	377
NACHWORT	385
DANK	387
REGISTER	390

Ein wichtiger Hinweis

Meine Heilübungen sind kein Ersatz für eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung oder angemessene Gesundheitsvorsorge. Sie stellen eine Ergänzung dar, die den Körper darin unterstützt, gesünder, lebendiger und kraftvoller zu sein. Falls Sie unter einer ersten Krankheit leiden und Medikamente einnehmen, dann setzen Sie die Behandlung unter medizinischer Aufsicht bitte unbedingt fort!

Auch wenn Sie auf Medikamenteneinnahme angewiesen sind, haben Sie die Möglichkeit, die Heilung in Eigenregie zu beschleunigen, indem Sie die Informationen und Verfahren dieses Buches nutzen. Machen Sie die hier vorgeschlagenen Übungen, während Sie von den Maßnahmen Ihres Arztes profitieren, und arbeiten Sie daran, sich immer weiter auf sich und Ihren Körper einzustimmen, damit Sie die Verbindung zu Ihrer göttlichen Heilintelligenz stärken. Ignorieren Sie nach Möglichkeit furchterregende Statistiken und andere ernüchternde Informationen, die nur Ihr Vertrauen in Ihre Selbstheilungskräfte erschüttern würden. Denken Sie daran: Man spricht nicht ohne Grund von »Wunderheilungen«. Im Verlauf der Menschheitsgeschichte haben viele den Schlüssel zur Heilung gefunden und ihre Heilung vorangebracht oder den Verlauf ihrer Krankheit auf eine Weise beeinflusst, die Schulmediziner in Erstaunen versetzt hat. Heilung braucht jedoch Zeit, also haben Sie Geduld mit sich und achten Sie darauf, alle Unterstützung zu nutzen, die Sie bekommen können. Reduzieren Sie die Medikamenteneinnahme immer nur dann, wenn Ihr Arzt Ihnen dazu rät.

VORWORT

Die *verborgene Sprache des Körpers* ist ein unverzichtbarer Wegweiser. Vielleicht fragen Sie sich: Aber wozu brauche ich ihn, und wohin will er mich führen? Meine Antwort lautet: Dieses Buch weist einem den Weg zu dem Leben, das man eigentlich führen sollte, das man aus den unterschiedlichsten Gründen aber meist nicht führt. Jede Woche gibt es neue Fälle von Selbstmord, Schlaganfall, Krankheit und Herzinfarkt. Meiner Meinung nach gibt sich der Körper viel Mühe, um einem mitzuteilen, wie sich Lebensführung, Arbeit, zwischenmenschliche Beziehungen, Haltungen und Vorstellungen auf die Gesundheit auswirken.

Wenn man seine Gefühle und die Mitteilungen des Körpers nicht ernst nimmt, dann geht der Körper davon aus, dass man keine Freude am Leben hat, und versucht, einen so rasch wie möglich aus diesem Zustand zu befreien. Genau das ist für mich die Botschaft dieses Buches: Hören Sie auf, ein Leben zu führen, das Ihrem eigentlichen Wesen nicht entspricht, sondern das andere Ihnen aufgedrängt haben. Hören Sie auf, Ihr wahres Selbst zu unterdrücken, und bekämpfen Sie das, was Sie krank macht. Wenn Sie auf die Botschaften aus Ihrem Inneren hören, können Sie zu *Ihrem* Leben zurückfinden.

Die verborgene Sprache des Körpers ist ein praktisches Buch mit realem Bezug zum Alltag. Lesen Sie es also und lassen Sie sich durch Inna Segals verständliche Sprache und ihre nachvollziehbaren Übungen zu einem neuen Leben und zu Ihrer Wiedergeburt führen. Lassen Sie die Autorin Ihr Führer sein, der Sie zu bester Gesundheit und zur Heilung Ihres Lebens begleitet.

Ein geheiltes Leben hat viele Vorteile, darunter auch die Genesung von einer schweren Krankheit. Genauso wie Bakterien, Viren und Pflanzen ihre genetische Beschaffenheit anpassen können, wenn sie gegen Antibiotika, Impfstoffe und Klimaveränderungen zu kämpfen haben, so ist auch der Mensch zu einer inneren Heilung fähig. Zwar hat er mit dieser Anpassung sehr viel mehr Mühe, weil sein Organismus und das moderne Leben weitaus komplizierter sind, doch wenn man auf die Botschaften seiner intelligenten Zellen achtet und eine dem Leben dienliche innere Umgebung schafft, kann man sehr viel eher selbst Heilung bewirken.

Zuallererst muss man jedoch bereit sein, auf seinen Körper und seine Gefühle zu hören, und nicht ausschließlich nach dem Leben, was einem der Kopf und die Gedanken sagen. Ablenkung und Betäubung sind nicht die richtige Reaktion auf Gefühle. Ein Rechtsanwalt (und die Rechtsprechung kann durchaus eine ernste Krankheit sein) hat einmal sehr zutreffend gesagt: »Ich kam zu einer Entscheidung, die durch und durch vernünftig, vollkommen logisch und dennoch absolut falsch war, denn bei all meiner Konzentration auf das Denken hatte ich es verlernt, auf meine Gefühle zu hören.«

Den meisten Menschen fällt es schwer, auf ihre Gefühle zu achten, weil sie äußerst schmerzhaft sein können. In der Kindheit hat man meist gründlich gelernt, sich den herrschenden Anforderungen zu unterwerfen. Doch muss es irgendwann einmal an der Zeit sein, sich von einer schmerzhaften Vergangenheit und den zerstörerischen Vorgaben, die Eltern, Lehrer, Priester und Ärzte einem gemacht haben, zu befreien.

Auf Kinder unter sechs Jahren wirken Worte geradezu hypnotisch. Wenn sie dann älter sind und sich der zerstörerischen Kraft vieler Erwachsenenbotschaften und ihrer schädlichen Auswirkungen auf Gesundheit und Körper bewusst werden, ist es in der Regel sehr schwer, diese Botschaften zu

überwinden. Nicht selten führt die Suche nach angenehmen Gefühlen zu aggressivem Verhalten und einer Vielzahl von Süchten. Doch die Sprache des Körpers muss kein Geheimnis bleiben. Es muss nicht sein, dass erst eine Katastrophe einen stark macht und zum Leben erweckt. Viel besser wäre es, vom Körper zu lernen, wie man überlebt und so stark sein kann, dass man den Kräften der Natur etwas entgegenzusetzen hat, während man zugleich flexibel genug ist, um auf sich verändernde Umstände zu reagieren.

Wenn Sie Ihren Symptomen Sinn geben, können sie Ihnen den Weg zur Heilung weisen.

Schmerz ist erforderlich, damit man sich schützen und selbst definieren kann. Es wäre eine Katastrophe, könnte man keinerlei Schmerz empfinden. Indem man Schmerz eine Bedeutung beimisst, verringert man das Leiden. Schmerz und Leid sind zwei vollkommen verschiedene Größen.

Bewusstsein ist nicht lokal. Man muss sich daher auf die Botschaften erst einstellen, die einem der Körper sendet. Manche Empfänger von Spenderorganen sind fähig, Aussagen über das Leben ihrer Spender zu treffen. Man sollte sich also darüber bewusst sein, dass Lebenserfahrungen im Körper und in jeder einzelnen Zelle gespeichert sind.

Es ist ein paar Jahre her, da entwickelte ich, während ich für einen Marathon trainierte und ansonsten normal mein Leben führte, starke Schwindelgefühle. Ich stellte mir die Frage, wie ich Außenstehenden die damit einhergehenden Gefühle beschreiben würde, und empfing die Antwort aus meinem Inneren: »Die Welt dreht sich im Kreis.« Ich begriff, dass mein Körper mich bat, auszuruhen und kürzerzutreten. Es fiel mir schwer, morgens aus dem Bett zu kommen und in den Tag zu starten. Als ich den Begriff »Schwindel« in diesem Buch nachschlug, las ich genau das, was mein Körper mir mitgeteilt hatte. Gegenwärtig habe ich Probleme mit meinem rechten Fußknöchel, und als ich auch dies hier nachschlug, las

ich: »Die Last der Verantwortung drückt Sie nieder.« Es ist möglich, mit dem eigenen Körper ins Gespräch zu kommen und von ihm zu lernen. Die Weisheit dieses Buches hilft dabei und beschleunigt die Genesung.

Wenn Sie bereit sind, zu üben und zu lernen, dann werden Sie zu dem Menschen, der Sie sein wollen. Wir können Sie führen und auf Ihrem Weg unterstützen, aber Sie müssen zum Training erscheinen. Die Chemie Ihres Blutes verändern sich laufend durch die unterschiedlichen Rollen, die Sie tagtäglich spielen. Das ist wie bei Schauspielern, bei denen sich die Immunabwehr und der Cortisolanteil im Blut verändern, je nachdem, in welchem Theaterstück sie auftreten; eine Tragödie kann eine Krankheit auslösen, und eine Komödie die Gesundheit fördern. Denken Sie daran: Uns geht es darum, Ihr Leben zu heilen. Heilen und Kurieren sind zwei verschiedene Dinge, doch ein geheiltes Leben kann vielen Krankheiten widerstehen und bewirkt möglicherweise auch die Genesung des Körpers.

Lassen Sie es nicht zu, dass sich Ihnen Ihre bisherigen Überzeugungen und Glaubensmuster in den Weg stellen. Lassen Sie sich lieber von Ihren Erfahrungen leiten. Ich habe durch meinen Körper und die Arbeit von Heilern erfahren, dass erstaunliche Dinge möglich sind, von denen ich als Medizinstudent nie erfahren hatte. Wenn Sie Ihr Leben so führen, wie Inna Segal es Ihnen in ihrem Buch vorschlägt, dann wandeln Sie sich von einem unterwürfigen, ewig leidenden zu einem verantwortungsbewussten Patienten, der seinen Beitrag zur eigenen Gesundheit leistet. Lassen Sie es zu, dass das innere Kind in Ihnen zum Vorschein kommt, Liebe erfährt, zum Lachen gebracht wird und spürt, was Sie für Ihren Körper tun. Meine Frau Bobbie und ich hielten gelegentlich gemeinsam Vorträge: Ich sprach über Gesundheit, und sie lockerte das Programm auf, indem sie ein paar komische Nummern einbaute. Ich war jedes Mal beeindruckt, wie viel gesünder

die Menschen aussahen, nachdem sie eine Viertelstunde lang gelacht hatten. Und wenn wir dann mit unserem gemeinsamen Vortrag fertig waren, bekam sie mehr Applaus als ich.

Lernen Sie also von Ihrem Körper und seinen Beschwerden und lassen Sie es zu, dass Sie der Druck Ihres Leidens aus Dunkelheit und Einschränkung befreit, so wie durch hohen Druck aus Kohle Diamant entsteht.

Hinzufügen muss ich noch, dass es hier – anders als es die meisten von uns gelernt haben – nicht um Schuld, Scham und Vorwürfe geht. Hier geht es nicht um das, was Sie falsch gemacht haben, sondern darum, wie Sie etwas verbessern können, indem Sie das Leben annehmen und sich die Weisheit, die Ihnen bereits innewohnt, zunutze machen. Natürlich kann es jedem passieren, dass er sich verletzt oder gesundheitliche Probleme bekommt, die ihren Ursprung nicht in emotionalen Schieflagen, sondern z. B. in Unfällen und Zuckenbissen haben. Doch wenn Sie auch in einer solchen Situation in Ihren Körper hineinlauschen, helfen Sie ihm bei der Heilung und vermeiden die Entstehung chronischer Probleme. Man muss nicht erst krank werden, um den eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden. Hören Sie also auf, sich Sorgen darüber zu machen, ob Sie es richtig machen oder ob Botschaften aus der Vergangenheit Sie daran hindern. Nehmen Sie Ihr Leben aktiv in die Hand und machen Sie Ihre Sache, so gut Sie können.

Der Körper ist ein Geschenk. Er lässt einen wissen, worum es im Leben geht, genauso wie ein Fernschbildschirm einem alle Programme zeigt, die bereitgestellt werden. Ich arbeite mit den Träumen und Zeichnungen meiner Patienten und weiß, dass sich auch der Körper in Symbolen mitteilt. Ich nutze sie für die Diagnose, damit der Patient seine innere Weisheit erkennt und heilsame Entscheidungen treffen kann. Auch die Farben, die meine Patienten in ihren Zeichnungen verwenden, haben eine Bedeutung und bringen Emotionen

zum Ausdruck. Kunsttherapeuten und Jungianern ist diese Tatsache durchaus bewusst, auch wenn während des Medizinstudiums nur selten darüber gesprochen wird. Es ist kein Wunder, dass Alexander Solschenizyn in seinem Buch *Krebsstation* die selbst herbeigeführte Heilung als einen regenbogenfarbigen Schmetterling bezeichnete. Dieses Bild ist nichts anderes als das Symbol der Transformation mit allen dazugehörigen Emotionen. Haben Sie also keine Angst, den ersten Schritt zu machen und auf Ihren Körper zu hören.

Hier geht es nicht darum, etwas richtig oder falsch zu machen, gut oder schlecht zu sein. Vielmehr wollen wir uns der universellen Sprache des Geistes und des Unbewussten öffnen, wie sie durch den Körper zum Ausdruck gebracht wird. Gestatten Sie es Ihrem Körper, Sie zu den richtigen Entscheidungen und Behandlungen zu führen – und damit schließlich auch zur Selbstheilung Ihres Lebens.

Bernie S. Siegel

EINFÜHRUNG

Lernen Sie, sich selbst zu heilen und negative, einengende Überzeugungen abzubauen. Befreien Sie sich von zerstörerischen Emotionen, wie Groll, Angst, Depression, Wut, Scheitern, Neid und Hoffnungslosigkeit. Nehmen Sie Verbindung mit der Weisheit Ihres Körpers auf. Lernen Sie, sich Ihre Intuition zunutze zu machen. Öffnen Sie Ihr Herz und erfahren Sie Freude, Mitgefühl, Klarheit, Entspannung und Liebe. Entdecken Sie die Intelligenz Ihres Körpers und setzen Sie sie ein, um erstaunliche Transformationen herbeizuführen.

Wie kann man wissen, ob all dies überhaupt möglich ist? Ich habe selbst heilende Transformation an mir erlebt und mit Tausenden an der Veränderung ihres Lebens zusammengearbeitet – fort von Unterdrückung, Krankheit und Unzufriedenheit und hin zu Offenheit, Gesundheit und Freude, sich selbst genauestens und zutiefst zu kennen. Sobald Sie sich von der Schale befreien, die Ihr wahres Wesen verbirgt, entdecken Sie die Strahlkraft Ihres authentischen Selbst.

Sie müssen mir nicht glauben. Hier geht es nicht darum, auf andere zu hören, sondern Ihre eigenen Antworten zu finden. Ich sage jedem Teilnehmer, der zu meinen Kursen kommt, dass er reich beschenkt werden wird. Er wird neue Erkenntnisse erlangen, persönliches Wachstum, Transformation und Heilung erfahren und sein Bewusstsein erweitern. Was ich lehre, liefert lediglich den Schlüssel. Wie Sie sich diesen Schlüssel zunutze machen, ist allein Ihre Entscheidung. Nur Sie haben die Macht, Ihr Leben zu verändern.

Der menschliche Körper ist ein Rückkopplungssystem. Die-

ses Buch hilft Ihnen, die Botschaften Ihres Körpers zu verstehen, und gibt Ihnen eine Reihe praktischer Übungen an die Hand, damit sie Harmonie und Heilung bewirken können. Alle vorgestellten Übungen sind einfach und schnell durchzuführen. Sie müssen keinerlei Voraussetzungen erfüllen. Wenn Sie fähig sind, zu atmen, zu entspannen, zu denken und Ihren Körper zu bewegen, dann können Sie auch heilen. Ich habe diese Übungen bei vielen Menschen erfolgreich eingesetzt, um sie zu befähigen, sich von Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden, Ängsten, Herzleiden, Übergewicht, Verdauungsproblemen, Asthma und anderem zu befreien.

In Ihren Händen halten Sie das Mittel, um sich auf der Zellebene von zerstörerischen Mustern, Überzeugungen und emotionalen Lasten zu befreien und auf diese Weise das erstaunliche Wesen zu erkennen, das Sie sind – voller strahlender Möglichkeiten, Genialität, Selbstermächtigung und Göttlichkeit. Um sich zu heilen und Ihr Leben zu verändern, müssen Sie nur bereit sein, die Informationen zu nutzen, die Ihnen nun zur Verfügung stehen.

Eine meiner Schülerinnen ließ mich wissen, dass sie erst nachdem sie unter all ihren Sorgen tiefe, transformierende Liebe entdeckt hatte, an ihre Fähigkeit glaubte, sich selbst von ihrer Verzweiflung und Depression befreien zu können. Durch ihre Heilung veränderte sie ihr Leben und ihre Beziehung zu ihrem Mann, ihren Kindern und anderen Familienmitgliedern. Sie fand heraus, dass sie ein liebenswerter Mensch ist, und leidet nicht mehr länger unter Angstzuständen, Panikattacken, Depressionen oder Herzrasen.

Eine andere Klientin erkannte, dass ihre Nikotinsucht ihr nur dazu diente, sich ihrem Vater näher zu fühlen. Als sie sich darüber klar wurde, verlor die Sucht ihre Macht über sie. Sie hörte noch am gleichen Tag auf zu rauchen.

Im Verlauf der Menschheitsgeschichte haben schon viele große Meister, Heiler und Visionäre uns aufgefordert: »Er-

kenne dich selbst.« Denn wenn Sie sich Ihrer selbst bewusst sind, dann haben Sie die Wahl. Und wenn Sie die Wahl haben, dann sind Sie frei und können Wohlbefinden erlangen. »Erkenne dich selbst« und »heile dich selbst« sind ausgezeichnete Ideen. Das Problem ist nur, dass die meisten Menschen nicht wissen, wie sie es anstellen sollen. Indem ich dieses Buch schreibe, will ich Ihnen die Mittel an die Hand geben, damit Sie Ihren Blick nach innen richten und dort die Quelle des Wohlergehens und der Lebensfreude anzapfen können, die jedem Menschen zur Verfügung steht.

Ein erfolgreicher Geschäftsmann berichtete einmal, dass ihn seine Wendung nach innen nicht nur von seinen Rücken- und Knieschmerzen befreite, sondern ihm außerdem beruflich große Erfolge bescherte. Ja, er habe seinen Gewinn sogar verdreifacht, nachdem er seinen intuitiven Geschäftssinn in meinen Kursen gesteigert hatte.

Die eigene innere Weisheit zu entdecken und sich auf sich selbst einzustimmen, ist nichts, was man ein paarmal im Jahr tut. Es ist eine Lebensweise. Sobald Sie erst einmal den erstaunlichen Nutzen zu spüren beginnen, Ihr Bewusstsein erweitern und die Macht der Selbstheilung erfahren, werden Sie nie wieder in Ihr altes Leben zurückwollen.

Wie alles begann

Wenn man mir früher gesagt hätte, dass ich später einmal wirkungsvolle Heiltechniken entdecken, ein neues Heilverfahren entwickeln und im Fernsehen, in Kursen und Büchern veröffentlichen würde, hätte ich diese Person für verrückt erklärt. Ich träumte schließlich davon, Schauspielerin und Schriftstellerin zu werden. Ich besuchte die Schauspielschule, trat noch während meiner Schulzeit im Theater auf und beschäftigte mich dann im College mit professionellem

Schreiben und Edieren. Ich hätte nie gedacht, dass ich eines Tages weltweit unterwegs sein würde, um Menschen darin zu unterstützen, ihr Leben in die Hand zu nehmen und zu verändern, und um ihnen zu helfen, ihre Gesundheit und Lebensfreude zu erneuern.

Andererseits war Gesundheit ein Thema, das mich von Kindheit an beschäftigte. Ich wurde in Minsk, der Hauptstadt von Weißrussland, geboren. Die Region stand durch die Katastrophe von Tschernobyl unter Schock. Zwei Jahre nachdem der Reaktor das ganze Gebiet kontaminiert hatte, teilten die Ärzte meinen Eltern mit, dass mein sehr kranker jüngerer Bruder Marat unser rauhes Klima nicht verkraftete und sterben würde, wenn er keine angemessene Behandlung bekäme. Wir beschlossen, nach Australien zu gehen. Während der außerordentlich anstrengenden Auswanderungsprozedur lebten wir neun Monate in Italien. Die Italiener waren sehr nett zu uns. Außerdem hatten wir Kontakt zu zahlreichen Russisch sprechenden Immigranten. Unsere Eltern machten sich wegen unserer Zukunft Sorgen, doch ich genoss unsere Zeit in Italien und lernte, unabhängig zu sein, indem ich am Strand Waren verkaufte, um unseren Eltern beim Geldverdienen zu helfen.

Nach unserer Ankunft in Australien konnten wir ein neues Leben beginnen: eine fremde Sprache lernen, eine fremde Kultur kennenlernen und uns in einem fremden Land durchschlagen. Diese schwierige Lebensphase wirkte sich ungünstig auf meine Gesundheit aus. Ich war sehr angespannt und nervös und hatte allgemein Mühe, mich mitzuteilen. Ich litt häufig unter Bauchschmerzen, Hautproblemen, Ängsten und gelegentlich sogar unter Panikattacken. Zum damaligen Zeitpunkt waren meine Eltern und Großeltern davon überzeugt, dass nur richtige Ärzte Abhilfe schaffen konnten. Folglich absolvierte ich regelmäßige Arztbesuche.

Doch mit meiner Gesundheit ging es weiter bergab. Im Al-