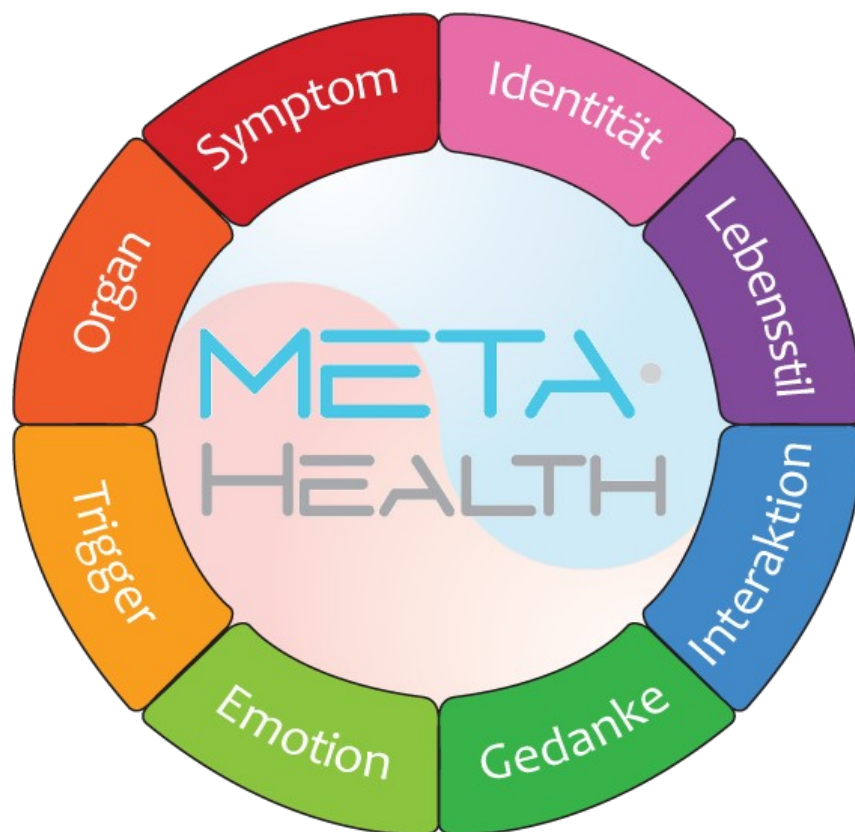


Barfusstherapie META- Gesundheit



Ein Workshop von
Jürg Burki in Kooperation mit
META-Health International*

*www.meta-gesundheit.de

Neue Paradigmen

Was wir über Gesundheit und Krankheit denken, hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Dies speziell dann, wenn wir uns nicht so gut, oder gar krank fühlen. Was haben wir gelernt von Eltern, Schule, Medien und so weiter, was Krankheit bedeutet und wie wir uns dabei zu verhalten haben? Viele suchen sich heute Rat im Internet. Historisch betrachtet, finden wir eine rasante technische Entwicklung.

Es kann sein, dass sich Deine Glaubenssätze betreffend Gesundheit während diesem Seminar entscheidend verändern. Du wirst vor allem erkennen, dass Du weitgehend selber zu deinem Gesundheitszustand oder besser Gesundheitsprozess beitragen kannst.



Ein erster Schritt dazu ist die Verlagerung deiner Aufmerksamkeit von der Krankheit hin zur Gesundheit. A.T.Still, der Begründer der Osteopathie hat schon vor über hundert Jahren betont, dass es viel wichtiger sei, nach der Gesundheit des Menschen zu forschen, statt sich nur mit seiner Erkrankung auseinanderzusetzen.

Für A.Antonowsky, der den Begriff Salutogenese geprägt hat, waren die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen, die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können und der Glaube an den Sinn des Lebens die zentralen Elemente von Gesundheit.



Die Wissenschaft hat sich in den letzten Jahren enorm entwickelt und ist längst aus dem Materialismus des 19.Jahrhunderts herausgewachsen. Die lang geglaubte Unabhängigkeit von Körper und Seele hat neuen Paradigmen Platz gemacht.

... im holographischen Universum

Nassim Hameins Theorie

...beschreibt ein Einheitsfeld aus reiner Energie, das Vakuumfeld, durch welches **alle Dinge im Universum verbunden sind**, und aus dem alles entsteht.

Der Raum ... ist das eigentlich Entscheidende. Der Raum ist kein leeres Behältnis, sondern ein **strukturiertes, hochenergetisches Feld**, welches die Grundlage aller materiellen Strukturen darstellt

www.metahealthuniversity.com

Bio-Psycho-Soziale Verbindung

• In META-Health geht es um **verschiedene Ebenen** des Selbst, und um die **Interaktion** von Körper, Psyche und dem sozialen Umfeld

www.metahealthuniversity.com

Wir können uns heute neues Wissen aneignen, dieses mit eigenen Erfahrungen kreativ verbinden und so zu einem Bewusstsein zu finden, welches selbst gestaltend und gesundend auf unser Leben zurückwirkt. Dabei können wir bald bemerken, wie



die Gesundheit sich weitgehend selbst reguliert. Genauso wie äussere Verletzungen heilen, ist es im Grunde mit jeder Krankheit. Damit der «innere Arzt» ungehindert arbeiten kann, brauchte er jedoch Unterstützung in Form liebevoller Pflege und heilsamer Umgebung. Diese Ausbildung will vermitteln, worum es dabei geht.

Unsere wahren Bedürfnisse

Sicher hast Du Dich auch schon gefragt, was es braucht, um ein gutes und gesundes Leben zu führen!? Im Grunde ist diese Frage leicht zu beantworten. Es gibt ein paar wenige Grundbedürfnisse die erfüllt, oder zumindest bewusst sein müssen, um dem Menschen dieses gute und gesunde Leben zu gewährleisten. Dies mag überraschend klingen, vor allem auch, dass es sich für alle stets um dieselben Bedürfnisse handelt. Doch alle brauchen Licht, Luft, Wasser, Nahrung, Sicherheit, Schutz, Selbstbestimmung, Kreativität, Zugehörigkeit, Anerkennung, Liebe, Empathie, Sinn und Orientierung. Ist all dies gegeben, fühlt sich der Mensch gut; es fehlt ihm an nichts. Wie sieht es denn bei Dir aus?

Jetzt stellt sich natürlich die Frage, was uns denn hindert, mit diesen scheinbar so selbstverständlichen Lebensbedingungen verbunden zu sein? Es ist in erster Linie unser Denken, geprägt von alten Mustern der Vergangenheit, wo oft Lebensstrategien wie Anpassung, Kampf und Flucht vorherrschten. Die innere Ordnung ⁴ wurde ab und zu von einer äusseren dominiert. Wer aus der Reihe tanzte, wurde erst stigmatisiert und schliesslich eliminiert.

Heute ist ein Grossteil der Menschheit seelisch-geistig erwachsen geworden. Die Proklamation der allgemeinen Menschenrechte 1946 kann als bedeutsames, diesbezügliches Zeichen gesehen werden. Die «Geister der Vergangenheit» sind jedoch noch stark spürbar im Denken, Fühlen und Handeln vieler Menschen. Die Sprache bringt dieses Denken zum Ausdruck und stellt dadurch einen wichtigen Schlüssel für Gesundheit und Frieden.



Das heutige Leben bringt es also mit sich, dass wichtige Bedürfnisse immer wieder auf der Strecke bleiben. Oft ist sich der Mensch dessen nicht wirklich bewusst. Seinen Wünsche maskieren die wahren Bedürfnisse. «Wenn ich nur mehr Geld hätte, ginge es mir viel besser!» Dieser Gedanke ist bekanntlich weit verbreitet und natürlich völlig illusorisch, solange die Bedürfnisse dahinter nicht wirklich bewusst werden.



Statt in diese Richtung zu forschen wird Grund für die mit diesem Defizit verbundenen unangenehmen Gefühle wie Angst, Ärger, Sorgen, etc. anderswo gesucht. Mal schaut Mensch dabei nach aussen und bemerkt die «Fehler» der anderen, oder er regt sich über die eigenen Fehler auf. Die erste Reaktion macht auf die Dauer aggressiv, die zweite depressiv. Die zu kurz gekommenen Bedürfnisse bleiben in beiden Fällen aussen vor.

Beide Reaktionen bestimmen sowohl Stresslevel wie auch Komfortzone. Eigene Erfahrungen, Befürchtungen können zu Angst und Zwängen ausarten und den eigenen Aktions- und Erfahrungshorizont immer mehr einschränken.

Wie im ersten Teil thematisiert, ist es für ein gutes jedoch Leben unabdingbar, dass das «Bewusste Ich» seine Aufgabe wahrnimmt und sich um seine Bedürfnisse kümmert. Dabei handelt es sich erstmal um diejenigen seines «Körper-Ich», seine «Biologischen Bedürfnisse». Auf dieser Grundlage werden dann seine höheren Bedürfnisse wie Sinnhaftigkeit, Wahrheit und Liebe, die mit dem «Schöpferischen Ich» zu tun haben transparent und damit zu echten Triebfedern seines Strebens.

Der zwanghafte Versuch, innerhalb der Komfortzone zu bleiben und die zu kurz gekommenen Bedürfnisse mit Surrogaten zu befriedigen, kann ohne bewusste Auseinandersetzung mit tieferen Gefühlen und Bedürfnissen kaum dauerhaft gelingen. Jede Ersatzbefriedigung lässt wieder andere Bedürfnisse aussen vor, dass das Defizit immer grösser wird.

Ein Beispiel: Schmerzen sind körperliche Gefühle die zeigen, dass gewisse biologische Bedürfnisse zu kurz kommen. Ein Schmerzmittel ist meist in der Lage, diese auszuschalten, dies jedoch meist ohne den zu kurz gekommenen Bedürfnissen Rechnung zu tragen. Dessen Dauergebrauch bedeutet wiederum Stress für den Körper; die Entgiftungsfunktion der Leber kann überpowert und damit weitere Bedürfnisse des Organismus verletzt werden.

Neue Wege, und den «Dingen» auf den Grund zu gehen erfordert oft Mut und Durchhaltevermögen. In der Regel ist dies einfacher, solange der Organismus sich noch ohne schwere Symptomatik regulieren kann.

Biologische Bedürfnisse

Diese gliedern sich evolutionär in vier Bereiche, die sich sowohl im Gehirn wie auch in den damit verbundenen Organ-Geweben ausdrücken.

Der ältesten Bereich hat mit Versorgung und Arterhaltung zu tun und wird vom Stammhirn gesteuert. Gewebe von Lunge, Verdauungstrakt und Fortpflanzungsorganen wie auch Teilen von Sinnesorganen, die im Dienst dieser Art Bedürfnisse stehen, sind damit verbunden.

Das Kleinhirn, das zusammen mit dem Stammhirn zum Althirn* gezählt wird, ist mit Schutz und Sorge assoziiert. Die gesamte Haut, bzw. die untere Schicht, die Lederhaut sowie andere Gewebe wie beispielsweise Brustdrüsen, haben Verbindung zum Kleinhirn.

Das Grosshirn, in unserem Kontext auch Neuhirn* genannt, gliedert sich in Marklager (weisse Substanz) und Grosshirnrinde (graue Substanz). Im Marklager befinden sich die Relais* für das gesamte Bindegewebe inklusive Muskeln, Sehnen und Knochen, die alle für Halt, Beweglichkeit und Selbstaussdruck stehen.

Die Hirnrinde schliesslich ist mit der Epidermis, der äusseren Hautschicht, Teilen der Schleimhäute und Sinnes- und Nervenzellen verknüpft. Damit assoziiert sind «soziale Bedürfnisse» wie Zugehörigkeit, Anerkennung, Rang- und Revierordnung.

Das Ganze bedeutet, dass unsere körperlich-psychischen Symptome unsere nicht erfüllten Biologischen Bedürfnisse spiegeln. Mit anderen Worten: Unsere Symptome sind an sich sinnvolle Strategien unseres «Körper-Ich», zu kurz gekommene Bedürfnisse zu manifestieren. Wir können auch von Biologischen Sonderprogrammen* sprechen.

All diese Zuordnungen und Aufzählungen dienen erst mal nur einer groben Übersicht. Sie werden später präzisiert und in einen erweiterten Kontext gestellt, der hilft, den Sinn unserer Symptome zu entschlüsseln.

In der level 2 Ausbildung von META-Health wird dann jedes Gewebe und dessen Sonderprogramme* detailliert beschrieben und besprochen.

Zwei Beispiele:

Akne: Die Talgdrüsen der Lederhaut sind entzündet. Oft sind Jugendliche im Gesicht davon betroffen. Es hat mit Selbstschutz zu tun, wenn man sich angegriffen fühlt, dh. die eigene Integrität in Frage gestellt wird. Hilfreich in dem Fall wäre, dem Menschen das Gefühl zu vermitteln, auch in Momenten der Konfrontation in Ordnung zu sein.

Chronisch gestresste Müdigkeit: Es werden zuwenig Nebennierenrindenhormone ausgeschüttet. Wenn Menschen ihr Überleben innerlich von der Karriere im Beruf



* Siehe Anhang

abhängig machen, können wichtige andere Bedürfnisse zu kurz kommen. Hilfreich wäre das Gefühl, dass genügend Raum für zu kurz gekommene Bedürfnisse vorhanden ist. Weiter sollte das Bedürfnis nach Überleben von der Karriere entkoppelt werden. Diese könnte auch spielerisch betrachtet werden und so dem Menschen mehr Raum geben.

Bei den beiden Beispielen ist es wichtig, dass der/die Betroffenen die Deutungs-Umkehr auch wirklich erleben können. Ein rein kognitives Verstehen wird an der Sache wenig ändern. Das Heilsame Gespräch kann dieses Erleben näher bringen. Als erstes gilt es Gelassenheit und Präsenz zu üben. Achtsamkeitstraining, Yoga, Meditation etc. helfen diese Qualitäten zu unterstützen.

Neue Entschlüsse müssen gefasst werden. Das macht jedoch nur Sinn, wenn dadurch bislang vernachlässigte Bedürfnisse unterstützt werden. Das darf aber nicht auf Kosten anderer Bedürfnisse gehen. Es nützt also wenig, jemandem sportliche Aktivitäten zu empfehlen, wenn die betroffene Person den Sinn darin nicht erkennt, oder simple Entspannung zu kurz kommt. Da kann zum Beispiel ein Muskeltest oder unser Bindegewebetest helfen, die besten passenden Strategien herauszufinden, die Stress abbauen, ohne neuen zu verursachen.

Schliesslich sollten hilfreiche Ressourcen mobilisiert werden. Das können Menschen sein, Partner oder Freunde, Hobbies wie Musik, Natur und Spiritualität.

Was ist Krankheit?

Wir sprechen in der Regel von Krankheit, wenn der Stresspegel von Symptomen zu hoch und unsere Befindlichkeit ausserhalb der Norm geraten ist. Dies kann äussere oder innere Ursachen haben; z.B. Gifteinwirkung oder emotionale Ungleichgewichte. Als Krankheit wird üblicherweise all das bezeichnet, was Schmerzen, Verhaltensänderungen, Funktionsänderung oder gar Gewebeveränderungen verursacht.

Die Medizin macht Diagnosen, d.h. sie gibt verschiedenen Krankheitsbildern einen Namen. Das kann problematisch sein, weil meist zur Diagnose die Prognose gleich mitgeliefert wird. Der Prozess wird dann festgehalten im Teufelskreis einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Bei manchen Krankheiten heisst es dann z.B. «unheilbar!». Einen solche Diagnose-Prognose raubt nicht nur Hoffnung, sondern lähmt auch die Selbstregulation bzw. Selbstheilung.

Zielführender wäre, statt Diagnosen zu stellen, einfach einen momentanen Zustand zu beschreiben.

Die verschiedenen Krankheitsbilder werden dann eingeteilt in: Ursache bekannt – Ursache unbekannt. Werden Mikroorganismen oder Viren festgestellt, gelten die als Ursache. Z.B. HIV wird als Ursache von AIDS gesehen, Koronaviren als Ursachen von Lungenentzündungen.

Äussere Risikofaktoren

- Tabak rauchen
- Chemikalienbelastung
- Strahlungsbelastung
- Elektromog
- Fehl- und Mangelernährung
- Bewegungsmangel
- Toxine, Nebenwirkungen
- Stress ...



www.metahealthuniversity.com

Innere Risikofaktoren

- Genetische Prädispositionen (Vererbung mutierter Gene)
- Hormone
- Immunstörungen
- Aufgestaute oder unterdrückte Emotionen (Wut...)
- Frühkindliche traumatische Erlebnisse (evtl unbewusst gespeichert)



www.metahealthuniversity.com

Bei den Krankheiten unbekannter Ursache wie Diabetes, Krebs oder endogener Depression werden eher Risikofaktoren genannt. Rauchen, Stress, Adipositas u.v.m. erhöhen die Wahrscheinlichkeit zwar krank zu werden, doch dürfen Risikofaktoren nicht mit Ursachen verwechselt werden. Die Aussage: «Rauchen verursacht Lungenkrebs» ist schlicht falsch. Nur ein kleiner Teil der Raucher entwickelt dieses Krankheitsbild. Andererseits sind oder waren viele Lungenkrebspatienten Raucher.

Was macht den Stress?

Stress ist wahrscheinlich der wichtigste Risikofaktor für die meisten Krankheiten. Doch was verstehen wir überhaupt unter Stress, und wodurch wird er verursacht? Physiologisch betrachtet handelt es sich um ein Ungleichgewicht des Vegetativen bzw. Autonomen Nervensystems ANS. Es handelt sich um ein unbewusst funktionierendes Kontrollsystem. Es steuert unwillkürliche Funktionen wie Herzschlag, Verdauung, Atmung, Speichelfluss, Schwitzen, Pupillenweite, Harnausscheidung, sexuelle Erregung uvm.. Es steht über das Stammhirn mit dem Hypothalamus in Verbindung, dem Steuerzentrum autonomer Funktionen. Dabei verarbeitet es auch die eingehenden Informationen aus dem limbischen System, das für die Emotionen zuständig ist.

Das ANS besteht aus zwei Sub-Systemen: Sympathicus und Parasympathicus. Das eine regt Organfunktionen an, während sie das andere hemmt. Die beiden arbeiten im Idealfall aufeinander abgestimmt, können jedoch sehr «aus dem Ruder» laufen. In den folgenden Abbildungen sind die spezifischen Funktionen dargestellt.

Der Sympathicus

Stress = "Fight or Flight" - Kampf oder Flucht
Aktivität, Arbeit, Konflikte
Aktiviert Organe wie Herz und Muskeln, vorwiegend zwischen 6 und 20 Uhr.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Körperspannung | <input type="checkbox"/> Gestörte Verdauung |
| <input type="checkbox"/> Zwangsdanken | <input type="checkbox"/> Nervös, kalter Schweiß |
| <input type="checkbox"/> Schlaflosigkeit | |
| <input type="checkbox"/> Appetitlosigkeit | |
| <input type="checkbox"/> Gewichtsverlust | |
| <input type="checkbox"/> Hoher Blutdruck | |



11

Der Parasympathicus

"Rest & Recover" = Essen & Schlafen, Regeneration
Energieressourcen werden wieder aufgebaut.
Aktiviert alle **Verdauungsorgane** und die Funktionen der **Zellerneuerung**, vorwiegend zwischen 20 und 6 Uhr.

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> Müdigkeit |
| <input type="checkbox"/> Guter Appetit |
| <input type="checkbox"/> Gute Verdauung |
| <input type="checkbox"/> Warmer Körper und Extremitäten |
| <input type="checkbox"/> Niedrigerer Blutdruck |
| <input type="checkbox"/> Langsamerer Puls |
| <input type="checkbox"/> möglicherweise Fieber |



12

Im gesunden Organismus herrscht ein perfektes Gleichgewicht. Das Leben in unserer Zeit ist meistens mit einer Überbetonung des Sympaticus verbunden, was dann als Stress bezeichnet wird. Um nicht falsche Vorstellungen zu entwickeln, müssen wir wissen, dass die beiden Äste natürlich stets auch gleichzeitig aktiv sind. Mit jedem Atemholen stimulieren wir den Sympaticus, mit jedem Ausatmen den Parasympaticus. Tagsüber wirkt der Sympaticus stärker, nachts der Parasympaticus.

Der wichtigste parasympathische Nerv heisst **Vagus**. Er beeinflusst das Herz, die Atmung und die Verdauung und steht ganz allgemein für **Regeneration**. Sein entwicklungsgeschichtlich ältester Teil, der «alte, oder dorsale Vagus» bewirkt Erstarrung. Er hemmt die Schmerzempfindung und bietet in der Natur oft die letzte Überlebenschance, wenn Kampf oder Flucht nicht mehr möglich sind.

Der unmyelinisierte „alte“ Vagus

"Freeze"- Erstarrungsreaktion

Tritt in ausweglosen Notsituationen ein, ein **Totstellreflex**. Wenn er nicht aufgelöst wird, verknüpft sich diese mit der Stressreaktion, die nicht entladen werden kann!

- ☐ Kalte Haut und Extremitäten
- ☐ Flache Atmung
- ☐ Erstarrtes, gelähmtes Gefühl
- ☐ Gehemmte Lebensfunktionen
- ☐ Schwacher Puls



13

picture: toonpool.com

Trauma

Fast alle Menschen erleiden im Laufe ihres Lebens Situationen, die unerwartet, dramatisch und isolativ erlebt wurden und das Gefühl vermitteln, keine Wahl mehr zu haben. Wir nennen es auch UDIN. Das kann der plötzliche Verlust eines geliebten Menschen oder Tieres sein oder der Verlust von Arbeit und/oder einer Position. Es kann alles sein, was mit Verlust oder Bedrohung zu tun hat. Nicht die objektive Situation macht das UDIN aus, sondern deren subjektives Erleben.



16

www.metahealthuniversity.com

Stress-Trigger: Traumatische Situationen



17

www.metahealthuniversity.com

Der Moment des UDIN

Die traumatische Situation (Konfliktschock oder UDIN-Moment):

- passiert in einem Augenblick
- verändert automatisch den vegetativen Tonus
- startet eine biologische, unbewusste Reaktion
- bestimmt den emotionalen Inhalt des Traumas
- bestimmt den "Einschlag" im Gehirn
- bestimmt den Ort der betroffenen Organe
- startet eine Organreaktion (Symptome)
- konditioniert Warnreflexe für die Zukunft
- ermöglicht eine biologische Anpassung und stellt damit den Beginn der Heilung dar!

- **U**nerwartet
- **D**ramatisch
- **I**solativ
- **N**ull Strategie

19

www.metahealthuniversity.com

Konditionierte Reflexe

Iwan Petrowitsch Pawlow war der Überzeugung, dass Verhalten auf Reflexen beruhen kann, und entdeckte das Prinzip der Klassischen Konditionierung. Dabei unterschied er zwischen unkonditionierten (auch natürlich genannten) und konditionierten Reflexen (die durch Lernen erworben werden).

Am bekanntesten dürfte der so genannte Pawlowsche Hund sein: ein Forschungsprojekt, welches unmittelbar aus seinen mit dem Nobelpreis gewürdigten physiologischen Studien hervorging. Bei diesen Studien stellte Pawlow fest, dass die Speichelsekretion eines Hundes nicht erst mit dem Fressvorgang beginnt, sondern bereits beim Anblick der Nahrung. Auch ein anderer Reiz, zum Beispiel ein Klingelton, kann die Sekretion von Speichel und anderen Verdauungssäften auslösen, wenn er regelmäßig der Fütterung vorausgeht. Pawlow erklärte das Geschehen durch das mehrmalige Zusammentreffen des Reizes mit der anschließenden Futtergabe. Irgendwann reicht dann bereits der vormals neutrale Reiz aus, um die Speichelsekretion auszulösen. Pawlow bezeichnete dies als konditionierten Reflex. (Wikipedia)

Stressauslöser durch Reflex

Konditionierte Reflexe können z B sein:

- Die gleiche Art **Stimmlage** wie die des gewalttätigen Vaters zu hören
- Den drohenden **Gesichtsausdruck** des Partners zu sehen
- Die Wahrnehmung von **Gerüchen** so wie sie beim Trauma anwesend waren.
- Die eigenen **Gedanken** und das Selbstgespräch
- Von einer erlebten Demütigung immer wieder zu träumen



22

www.metahealthuniversity.com

Ein konditionierter Reflex bildet sich auch aufgrund eines UDIN oder Traumas. Im Moment des Traumas reagiert der «alte Vagus» schlagartig, was eine sofortige Erstarrung zur Folge hat. Gleichzeitig werden alle momentanen Sinneseindrücke im Nervensystem gespeichert. Wie beim Pawlowschen Hund genügt später oft nur eine ähnliche Wahrnehmung, um vom

Organismus wie das ursprüngliche UDIN interpretiert zu werden.

So kann schon der Anblick eines blühenden Zweiges bei gewissen Allergikern eine Niessattacke auslösen, selbst wenn sich nachträglich herausstellt, dass es sich um künstliche Blüten gehandelt hat.

Solche Auslöser können visuell (sehen), auditorisch (hören), kinestetisch (tasten), olfaktorisch (riechen), gustatorisch (schmecken) oder auch Selbstgespräche sein. Wir sprechen im Zusammenhang mit solchen Auslösern von VAKOGS-Triggerern.

Die meisten Symptome werden also nicht direkt von UDIN getriggert, sondern indirekt, bzw. konditioniert durch VAKOGS.

Erinnerung an Traumen

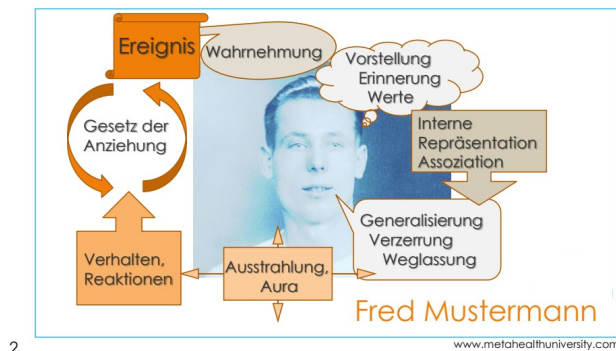
Emotionale – und Gedankenmuster können entstehen durch:

- Traumen im erwachsenen Leben.
- Traumen in der frühen Kindheit.
- Traumen während Schwangerschaft und Geburt
- Von Eltern und Ahnen weitergegeben
- Traumen während früherer Leben
- Diese Traumen sind nicht im Jetzt entstanden.



23

www.metahealthuniversity.com



VAKOGS Das nebenstehende Bild zeigt den Teufelskreis, der aufgrund von traumatischem Erleben entstehen kann. Eine Wahrnehmung (VAKOGS) weckt alte Erinnerungen die mit Vorstellungen und Werten verknüpft werden, und je nach Persönlichkeit innerlich repräsentiert, bzw. gewertet. Diese inneren, häufig kaum bewussten Vorgänge wirken natürlich

auch nach aussen und bestimmen letztlich Reaktionen und Verhalten des Betroffenen. Eine entscheidende Rolle spielen dabei die auftretenden Gefühle. Sie zeigen ja, welche biologischen Bedürfnisse im Trauma verletzt worden sind. Die wiederum bestimmen, wie sich der beschriebene Teufelskreis im Organismus ausdrückt. In verschiedenen Hirnschichten reagieren die entsprechenden Relais, was sich dann auch in den zugeordneten Körpergeweben zeigen kann.

Beispiele biologischer Reaktionen

Ein Konflikt, der zur Scheidung führt kann verschiedene Stresstrigger auslösen: Je nach Vorprägung kann der Selbstwert einer Person tangiert werden. Das triggert Relais im Grosshirn-Marklager und wirkt sich in Knochen, Gelenken, Muskulatur aus. Der Verlust des Geschlechtspartners wiederum kann vom Stammhirn in Keimzellen oder Eierstöcke ausgedrückt werden. Die soziale Trennung wiederum wird von der Hirnrinde und Brustdrüsengängen repräsentiert.

Andere Beispiele:

Revierärger: Der Partner spricht in diesem gewissen Tonfall. Du reagierst «gallig». Betroffen werden via Grosshirnrinde die Gallenblase oder die Magenschleimhaut.

Selbstwertverlust: Der Chef macht eine abfällige Bemerkung. Das Grosshirn-Marklager reagiert und damit Strukturen im Bewegungs- und Stützapparat.

Männlichkeit: Du fühlst dich nicht mehr als Herr und Versorger im Haus. Dieses Stammhirnthema wirkt auf die Prostata.

Verhungerung: Du bekommst die Kündigung und überlegst, wie die Familie über die Runden kommen soll. Auch ein Stammhirnthema, das sich auf die Leber auswirkt.

Nochmals: All die beschriebenen Reaktionen können - je nach Vorprägung - müssen jedoch nicht eintreten.



Die Händigkeit

Manchmal weist die betroffene Körperseite auf bestimmte Themen hin. Der Klatschtest zeigt die Körperdominanz. Auch hier gilt es **kein Dogma** daraus zu machen. Menschen reagieren verschieden und nicht alles lässt sich restlos klären!

Der Klatschtest

- Schüttle die Hände aus.
- Klatsch sie zusammen wie beim Applaus.
- Stop!
- Welche Hand ist oben? = Deine Händigkeit

Wenn das Resultat nicht eindeutig ist:

- Welche Hand klatscht aktiver in die andere?
- Klatsche auf beide Arten – welche fühlt sich natürlicher an?
- Viele biologischen Linkshänder sind umgezogen worden.

Assoziation der Körperseiten*

Welche Seite ist von dem Symptom betroffen?

Rechtshändig / Rechtsdominant	Linkshändig / Linksdominant
Yang Partner	Yin / Nest
Ehepartner	Kind
Arbeitskollege	Inneres Kind
Freund	Mutter
Partnersatz zB Haustier	Großmutter
	Kindersatz zB Haustier
	Yin / Nest
	Kind
	Inneres Kind
	Mutter
	Großmutter
	Kindersatz zB Haustier
	Yang Partner
	Ehepartner
	Arbeitskollege
	Freund
	Partnersatz zB Haustier

* Gilt nicht für alle Gewebe (siehe Stammbaum & GHR-Revierbereiche)!

Das Konzept von META-Gesundheit

Es geht dabei um ein System, das erlaubt, Symptome einzuordnen und zu verstehen. Symptome kommen, Symptome gehen. Was sind die Umstände, was die Bedingungen?

Wie alles im Leben unterliegen auch Krankheitsprozesse gewissen Rhythmen.

Die folgende Bildserie bietet Einblick in die wichtigsten Zusammenhänge.

Im ersten Bild sehen wir neun Punkte und die dazwischen liegenden Phasen eines isoliert betrachteten biologischen Sonderprogramms. Gesundheit geht einher mit perfekter Ausgeglichenheit des Autonomen Nervensystems.

9 Punkte & Phasen

- Gesundheit:** Normaler Tag- und Nacht-Rhythmus von Aktivität & Erholung
- Stressauslöser:** Trauma (UDIN) evtl mit erstartem Stress, oder konditionierter Reflex
- Stressphase:** Stressaktiv, sympathicoton, konflikitives Denken
- Regenerationstrigger:** Praktische oder innere Lösung (Soul-ution)
- Regenerationsphase A:** Passiv, parasympathicoton, Umkehr, Erneuerung
- Heilkrise:** Kurze Sympathikotonie
- Regenerationsphase B:** Passiv, parasympathicoton, Ausschweimmung
- Normalisierung:** Selbstregulation, Wiederkehr der Balance
- Gesundheit:** Rückkehr zum normalen Rhythmus von Aktivität & Erholung

1. Gesundheit

Normalität: tags Aktivität, nachts Regeneration

Stresstrigger eines UDIN oder eines konditionierten Reflexes lösen ein Sonderprogramm aus. Nach anfänglicher Erstarrung im Moment des UDIN folgt eine Phase, die vom Sympathicus dominiert ist.

1 Gesundheit
2 Stress-Trigger
3 Stressphase
4 Regenerations-Trigger
5 Regenerations-Phase A
6 Heilkrise
7 Regenerations-Phase B
8 Auto-Regulation
9 Gesundheit

2. Stress-Trigger

Traumatisches Ereignis (UDIN):
unerwartet, dramatisch, isolativ, strategielos (no strategy)
„es traf mich wie ein Blitz“ – „der erstarte Moment“

oder **konditionierter Reflex:**
Emotion entspricht dem UDIN

Biologische Erlebnisinhalte zB:

- Kontaktverlust (Haut-Epidermis)
- Todesangst (Lungenbläschen)
- Revierärger (Gallenblase)

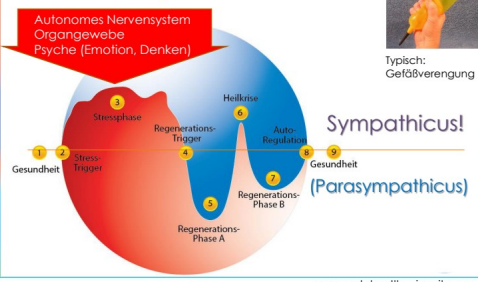


6 www.metahealthuniversity.com

1 Gesundheit
2 Stress-Trigger
3 Stressphase
4 Regenerations-Trigger
5 Regenerations-Phase A
6 Heilkrise
7 Regenerations-Phase B
8 Auto-Regulation
9 Gesundheit

3. Stressphase

Autonomes Nervensystem
Organgewebe
Psyche (Emotion, Denken)



Typisch: Gefäßverengung

Sympathicus!

Gesundheit (Parasympathicus)

7 www.metahealthuniversity.com

Folgende physische und psychische Symptome können auftreten:

1 Gesundheit
2 Stress-Trigger
3 Stressphase
4 Regenerations-Trigger
5 Regenerations-Phase A
6 Heilkrise
7 Regenerations-Phase B
8 Auto-Regulation
9 Gesundheit

ANS - Sympathicus

Sympathicus = Kampf oder Flucht

Aktivität, Arbeit, Konflikte
Aktiviert Organe wie Herz und Muskeln, vorwiegend zwischen 6 und 20 Uhr.

- ☐ Körperspannung
- ☐ Zwangsdanken
- ☐ Schlaflosigkeit
- ☐ Appetitlosigkeit
- ☐ Gewichtsverlust
- ☐ Hoher Blutdruck
- ☐ Gestörte Verdauung
- ☐ Nervös, kalter Schweiß



8 www.metahealthuniversity.com

1 Gesundheit
2 Stress-Trigger
3 Stressphase
4 Regenerations-Trigger
5 Regenerations-Phase A
6 Heilkrise
7 Regenerations-Phase B
8 Auto-Regulation
9 Gesundheit

Psychische Symptome

Zwangsdanken, Problemfokussiert
Überwältigende oder unterdrückte Gefühle
Depression, Apathie
Aggression, Gewalttätigkeit
Angststörung
Ehrgeiz und Konkurrenzdenken

9 www.metahealthuniversity.com

Falls diese Phase lange dauert, können sich ernsthaftere Symptome ausbilden wie Magengeschwüre, Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes, und, und, und ..., bis schliesslich ein Regenerationstrigger die Situation ändert.

1 Gesundheit
2 Stress-Trigger
3 Stressphase
4 Regenerations-Trigger
5 Regenerations-Phase A
6 Heilkrise
7 Regenerations-Phase B
8 Auto-Regulation
9 Gesundheit

4. Regenerations-Trigger

1. Reale Lösung:
Die Stresssituation hat sich gelöst, ist nicht mehr aktuell, oder der Trigger ist verschwunden.

2. Innere Lösung:
Emotionen und Stressauslöser werden entladen und transformiert, z B durch Techniken wie EFT, NLP, Reimprinting, etc.

3. Höhere "Soul-ution":
Die tiefere Bedeutung der Lebensepisode wird gefunden, ein Lernschritt getan, Loslassen und Dankbarkeit.



11 www.metahealthuniversity.com

1 Gesundheit
2 Stress-Trigger
3 Stressphase
4 Regenerations-Trigger
5 Regenerations-Phase A
6 Heilkrise
7 Regenerations-Phase B
8 Auto-Regulation
9 Gesundheit

Beispiele: Regenerations-Trigger

Reale Lösung (veränderte Lebenssituation)

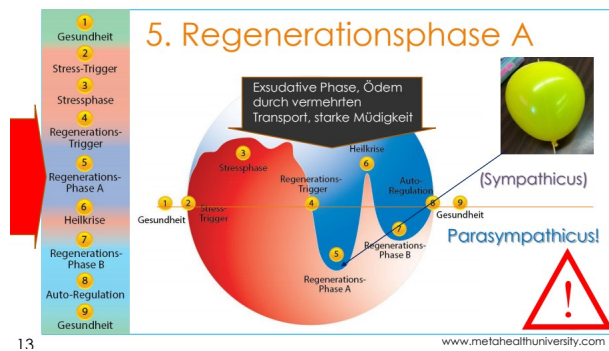
- Eine Gerichtsverhandlung ist gewonnen.
- Urlaub oder Aufkündigung eines stressvollen Jobs.
- Gehaltszahlung ist eingetroffen.
- Eine gute Nacht mit dem Partner.

Innere "Soul-ution" (Umkehr der Emotion)

- Ehrliches Vergeben.
- Verbindung zur inneren Kraftquelle.
- Vertrauen in Gott / dem Universum / dem Selbst.
- Distanz und Gelassenheit finden.

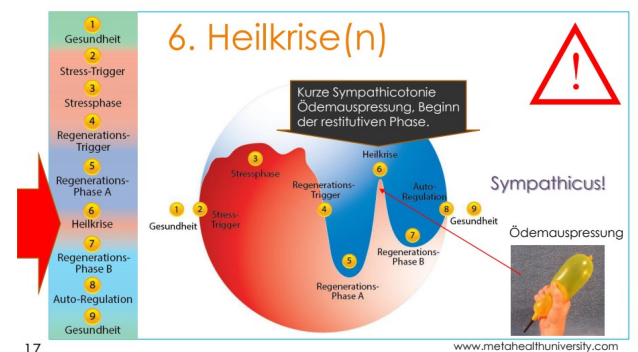
12 www.metahealthuniversity.com

Die Regenerationsphase besteht aus zwei Teilen und einer dazwischen liegenden Heilkrise. Auch hier können durchaus ernste Symptome auftreten. In vielen Fällen werden in dieser Phase Symptome überhaupt bemerkt. Entzündungen, Fieber, Schwellungen, Schmerzen, Infektionen, Ekzeme, Abszesse ...



Jetzt ist der Parasympathicus vorherrschend, was im untenstehenden linken Bild veranschaulicht wird.

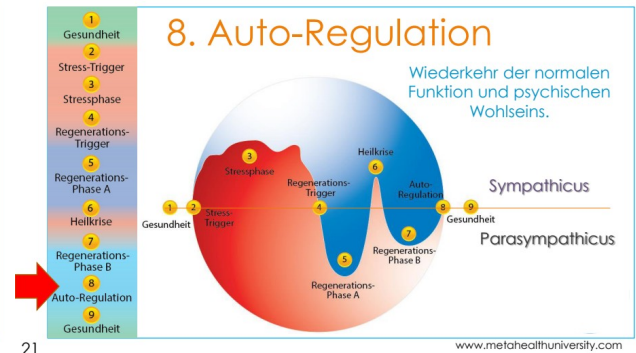
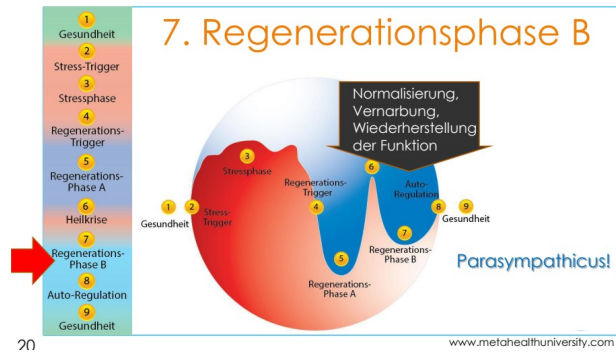
Nach Abschluss der Regenerationsphase A kommt es zu einer kurzen Heilkrise.



Wieder bestimmt der ursprüngliche Konflikthalt Länge und Ernsthaftigkeit der Symptome. Die Bandbreite reicht von «kaum bemerkt» bis zu tödlichen Folgen. Eine Gefahr dieser Krise besteht vor allem auch in möglicherweise beängstigenden Symptomen, was bewirken kann, das System erneut zu triggern. Auch dies ein Teufelskreis, der mit dem nötigen Hintergrundwissen vermieden werden kann.

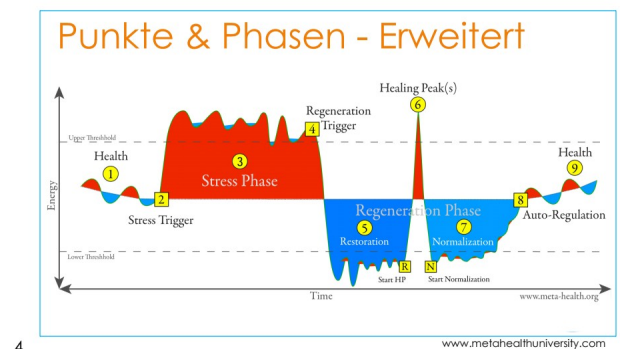


Ist die Heilkrise überstanden, folgt die Regenerationsphase B, in der sich die Symptome allmählich zurückbilden. Schliesslich kommt das «Biologische Sonderprogramm zum Abschluss; im besten Fall ohne weitere Spuren zu hinterlassen. Allerdings neigen gewisse Gewebe zu Narbenbildung (Häute) oder Verstärkung (Kallusbildung von Knochen).



Schliesslich wird das ganze System empfindlicher auf künftige Trigger, was einer Frühwarnfunktion gleichkommt. Der ganze Mensch ist jedoch nach überstandener Krise resilienter geworden.

Rechts unten sehen wir noch eine alternative Darstellung des ganzen Verlaufs.

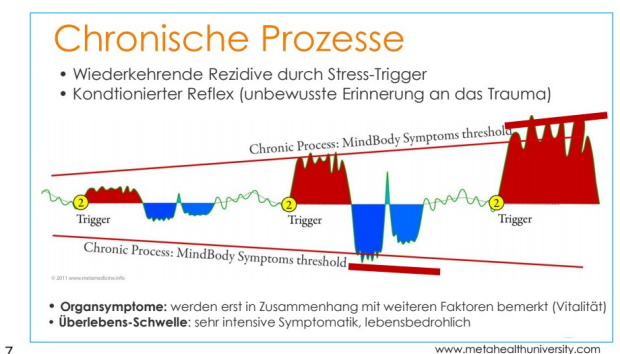


Ein Beispiel:

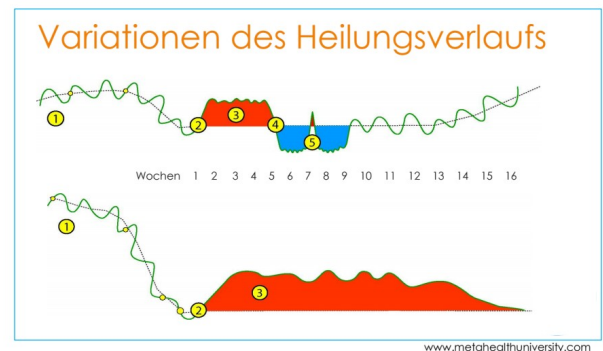
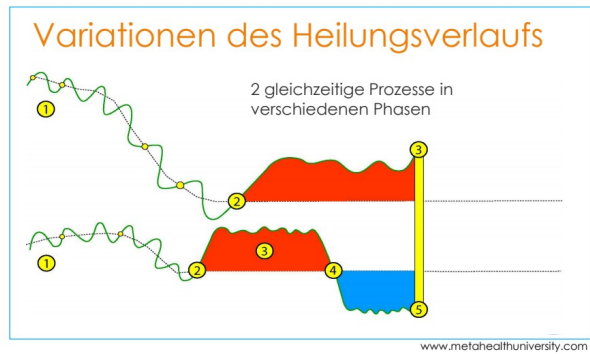
Das untenstehende Bild zeigt eine typische Symptomatik, wie die Haut auf Kontaktverlust reagieren kann:



Leider treten heute die meisten Krankheiten in chronischer Form auf. Wie das untenstehende Bild symbolisiert, können sich wiederholende Trigger zu immer ausgeprägteren Stress- und Regenerationsantworten steigern. Anfangs noch unbemerkte Prozesse werden, je nach Vitalität, zu Symptomen,



und können gegebenenfalls sogar bis zu lebensbedrohlichen Situationen auswachsen. Die auslösenden Trigger brauchen dabei gar keine besonders belasteten Momente zu sein. Schon ein konditionierter Reflex kann den Prozess immer wieder auslösen. Auch laufen in der Praxis fast stets mehrere Prozesse, die gleichzeitig oder auch phasenverschoben aktiv sind. Eine Erkältung kann mit einem Kratzen im Hals beginnen, über Schluckweh, leichtem Fieber zu Verstopfung der Nasengänge führen und nach länger anhaltendem Husten enden.



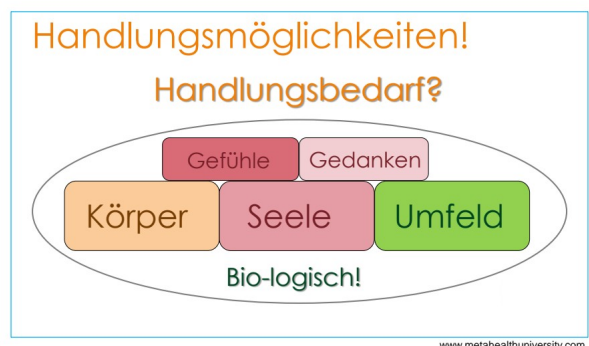
Vorsorge und Therapie

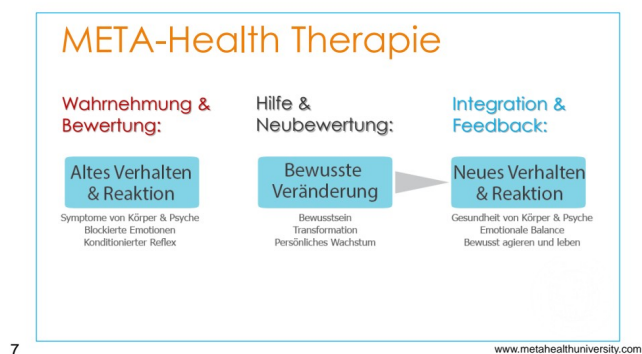


Aus dem behandelten Stoff können wir entnehmen, dass in unserem Organismus stets ursprünglich sinnvolle Prozesse ablaufen. Krankheiten können als Teil eines übergeordneten Regelwerks gesehen werden. Sie treten als Folge von zuvor getriggerten «Sonderprogrammen» auf. Dies kann durch einzelne oder wiederholte Traumata (UDIN), oder viel häufiger,

durch konditionierte Reflexe (VAKOGS) geschehen.

Wenn es gelingt, die auslösenden Trigger zu identifizieren und mit geeigneten Mitteln zu entschärfen, können wir getrost auf die Selbstregulation unseres Organismus vertrauen. Selbstverständlich können wir auch verschiedene Mittel und Methoden einsetzen, um Symptomatiken günstig zu beeinflussen. Auch gibt es mittlerweile hervorragende psychologische Methoden, die mithelfen, unser Erleben zu hinterfragen und unser Verhalten anzupassen; dies ohne damit unsere Werte zu verraten.





Letztlich geht es ja stets darum, mehr und mehr «aufzuräumen» und mit uns selbst in Frieden zu kommen.

Mit anderen Worten: Wir harmonisieren unser Erleben mit unseren biologischen Bedürfnissen. Dadurch kommen wir auch in eine immer bessere Verbindung zu unserem höheren Ich, zur Essenz. Wir gelangen so zu einem erweiterten Bewusstsein, zum eigentlichen Sinn unseres Daseins, einer wirklichen Einheit von Körper, Seele und Geist.



Literatur:

Johannes Fisslinger	META-Gesund	VAK
Björn Eybl	Die seelischen Ursachen der Krankheiten	IBERA
David Münnich	Das System der 5 Biologischen Naturgesetze	(Band 1 + 2)
Giuliana Lüssi	Angst vor Krankheiten durch Wissen ersetzen	Praxis Neue Medizin Verlag
und	und	und ...