

Selbtheilungskräfte aktivieren, stärken und nutzen

Selbtheilung ist die natürliche Fähigkeit vom Körper, Krankheit zu überwinden und wieder gesund zu werden. Aber wenn von Selbstheilung die Rede ist, denken viele an Esoterik und Wundermedizin. Nicht nötig!



Martine Barro | www.yonamo.com

Selbtheilung ist ein biologisches Prinzip. Der Körper ist ständig damit beschäftigt, alle in ihm ablaufenden Prozesse in einem dynamischen Gleichgewicht zu halten. Hormonsysteme werden hoch- und runtergeregelt, Zellen sterben und werden neu gebildet, das Immunsystem befindet sich in einem ständigen Abwehrkampf. Gesundheit ist nichts Statisches. Jede Selbstheilung, sei es bei einer Erkältung oder einer schwerwiegenden Erkrankung, stützt sich auf derartige selbstregulative Mechanismen. Die meisten Krankheiten kuriert der Körper aus eigener Kraft. Selbstheilung ist für unseren Körper quasi Alltag.

Wie gut unsere Selbstheilungskräfte funktionieren, hängt nicht zuletzt von uns ab. Dabei spielt die körperliche und auch ganz besonders die mental-emotionale Verfassung eine grosse Rolle. Denn Körper und Geist sind eng verwoben. So können positive Gedanken und Gefühle sowie auch das Vertrauen in seine Selbstheilungskraft wie Medizin wirken. Und schliesslich sind wir keine

unabhängigen, isolierten Wesen, sondern stehen in Verbindung mit unserer Umwelt. Wir sind Teil von einem grossen System. Ein allumfassendes feinstoffliches, elektromagnetisches Feld, vernetzt uns mit allem und jedem. Diese ständige Wechselwirkung mit einem grösseren Umfeld ist ebenso an der Gesunderhaltung und der Entstehung von Krankheiten beteiligt.

Wie kommt es zu Krankheit? Jeder Mensch ist ein komplexes, intelligentes System aus Körper und Geist, welches in ständigem Austausch mit einem übergeordnet grösseren System steht. Wenn Störfaktoren wie zum Beispiel konstante Überforderung emotionaler, mentaler und physischer Art oder unausgewogene Lebensführung das komplexe System aus dem Gleichgewicht bringen, kann Krankheit entstehen. Im Prozess der Genesung dient der Arzt und Therapeut als Unterstützer. Die Nutzung und Stärkung der Selbstheilungskräfte stellt also ein wichtiger Aspekt jeder therapeutischen Behandlung dar.

Neben dem grobstofflichen Körper, kann man die geistig mentalen und emotionalen Aspekte als feinstoffliche Ebene ansehen. Diese Ebene ist physisch nicht greifbar und darum schwieriger in Worte zu fassen. Aber man kann sie sich aus Energie oder Schwingungen vorstellen. Wenn wir in guter Stimmung sind und positive Gedanken haben, erzeugen wir dadurch gute Schwingungen - positive Vibes.

Auf dieser feinstofflichen Ebene kann die Selbstheilung auch durch Übertragung von Energie, also von positiver Schwingung, angekurbelt werden. So kann jemand von seiner eigenen Energie zu einem anderen Menschen fliessen lassen. Zum Beispiel durch Handauflegen oder auch durch Gedankenkraft. Eine weitere Möglichkeit stellt das Übertragen von universeller oder freier Energie dar. Dabei lässt die eine Person die Energie vom universellen Feld durch sich durch zu einem anderen Menschen fliessen. Solche Arbeit der Energieübertragung kann jeder für sich und sein Umfeld zur Stärkung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte positiv einsetzen.



Interview mit Urs Gisler



Urs Gisler | www.heilerschule-schweiz.ch

Du hast dein zweites Buch zum Thema Selbstheilung geschrieben. Welche Tipps gibst du, diese zu stärken und zu aktivieren?

Die Tipps müssen individuell der Persönlichkeit angepasst werden. Der aktuelle Gesundheitszustand spielt ebenfalls eine Rolle. Einem unkonzentrierten Menschen eine halbe Stunde Meditation zu empfehlen wäre wenig sinnvoll. Eine kurze fünfminütige Atemübung kann hier viel zielführender sein. Allgemein kann ich gesunde Ernährung, ausgewogene Lebensführung, genug Schlaf und Erholung aber auch ein typengerechtes Bewegungsverhalten empfehlen. Einen grossen Einfluss auf den Selbstheilungseffekt haben aber auch unsere emotionalen Muster und Glaubenssätze. Unter einem emotionalen Muster versteht sich zum Beispiel das Gefühl, nicht zu genügen oder sich stets schuldig zu fühlen. Glaubenssätze werden uns meist aus religiösen oder familiären Ansichten mitgegeben.

Basis für eine Selbstheilung bilden die Akzeptanz von dem was ist und unsere Eigenliebe. Durch eine gesunde Eigenliebe lerne ich meine Grenzen zu respektieren. Dies wiederum lässt uns unsere Ressourcen sinn- und massvoll einzusetzen.

Du fokussierst dich auf die energetische Arbeit. Kann das jeder?

Grundsätzlich ja! Ich unterscheide zwei Bereiche, nämlich jener der

Übertragung seiner eigenen Energie – dem Heilmagnetismus – und jener der universellen und freien Energie. Der Heilmagnetismus benötigt eine gute, physische Grundkonstitution. Diese ist abhängig von der genetischen Disposition und kann durch gezieltes Training mit z.B. Qi-Gong, Yoga und Atemübungen gestärkt werden. Ein klarer Fokus und eine hohe Konzentrationsfähigkeit sind unabdingbar um die Energie gezielt zu übertragen. Dies Art von Arbeit birgt aber die Gefahr, sich auszubrennen. Ein gutes Körperbewusstsein und ein verantwortungsvoller Umgang mit seinen Ressourcen sind ein absolutes Muss. Heilen mit dem universellen oder freien Feld benötigt Vertrauen, Mitgefühl und Demut. Die Bereitschaft an seiner eigenen Persönlichkeit zu arbeiten, öffnet den Zugang zu diesem Feld.

Wenn ich Hand auflege ohne Absicht, passiert da auch was?

Grundsätzliche passiert immer eine Interaktion, bewusst oder unbewusst. Bei der physischen Berührung aber auch im Wirkungskreis unserer elektromagnetischen Felder, der Aura, passiert ein Austausch von Energie.

Urs Gisler verfügt über 35 Jahre Erfahrung in energetischem Heilen und veröffentlicht am 21. April 2021 sein zweites Buch «Geistiges Heilen und Handauflegen – Die Selbstheilungskräfte aktivieren, stärken und nutzen» (ISBN: 978-3-89427-886-1). Mehr zu Urs auf www.heilerschule-schweiz.ch

Weitere Inspirationen für einen gesunden, bewussten und nachhaltigen Lifestyle auf www.yonamo.com

Wie kann ich die Wirkung verstärken?

Im Heilmagnetismus wird die Qualität mittels Fokus und Absicht verstärkt. Bei der Übertragung des universellen Feldes geht der Behandler auf Herz-ebene ins Gefühl der Liebe und des Mitgefühls. Er nimmt sich aus jeglicher Absicht zurück. So kann das Feld durch ihn wirken. Diese Art von Behandlung erfordert bedingungsloses Vertrauen in dieses Feld.

Wo sind die Grenzen vom energetischen Heilen? Wo wirkt es nicht?

Ein Heilversprechen sollte nicht abgegeben werden.

Aus der Erfahrung heraus kann bei einer heilmagnetischen Behandlung ungefähr abgeschätzt werden, wie lange ich zum Beispiel für einen Tennisbogen benötige. Dies ist eine eher therapeutische Handlung. Beim universellen Heilungsfeld kann ich weder abschätzen noch beeinflussen, da ich nur Transmitter bin. Wo es wirkt oder nicht, hängt auch vom Klienten ab. Die Grenzen bilden seine Vorgeschichte und sein Lebensplan. Ich glaube nicht, dass es möglich ist, jahrelang Raubbau an der Einheit von Körper, Seele und Geist zu betreiben und dann Heilung zu erfahren, ohne dass er einen Bewusstseinschritt gemacht hat.

Wirkt gute Stimmung als gute Energie selbstheilend und heilend auf andere?

Ja, auf jeden Fall. Wir imprägnieren über unsere Gedanken und Gefühle unser Umfeld. Der Spruch «wer Gutes sät, wird Gutes ernten» kommt nicht von ungefähr.



Die Selbstheilungskräfte aktivieren, stärken und nutzen