

# DIE 4 E BEZIEHUNG

## Emotionale Arbeit – Energiearbeit – Entgiftung – Ernährung

### Worum geht es in der 4 E Beziehung?

Hierbei geht es um ein gesundes Leben in harmonischer Beziehung zu sich selbst, seinen Mitmenschen und seiner Umwelt. Darüber hinaus auch zu den nichtphysischen und spirituellen Bereichen des Daseins, ohne die eine wirkliche Gesundheit m.E. nicht möglich ist. Letztlich geht es um ganzheitliche Freude am Dasein, an der Schöpfung, am Prozess des Erschaffens.

Hierbei spielen die 4 E Beziehungen eine sich ergänzende und gegenseitig unterstützende Rolle. Sie durchdringen und bedingen sich gegenseitig.

Die 4 E Beziehungen sind:

*Ernährung:* achtsame Beziehung zu sich selbst und seinem Körper durch achtsame Nahrungsauswahl, -Verarbeitung, -Aufnahme.

*Entgiftung:* achtsame Beziehung zu sich selbst und zur Umwelt durch Reinigung auf allen Ebenen.

*Energiearbeit:* achtsame Beziehung zu nichtphysischen Dimensionen des Lebens.

*Emotionale Arbeit:* achtsame Beziehung zu Emotionen. Liebevollenes Heilen emotionaler Wunden als Weg zum Eins-Sein mit sich selbst und allen Manifestationen des göttlichen Geistes, des göttlichen Seins und der göttlichen Liebe.

### Energiearbeit: was ist darunter zu verstehen?

Emotionen, Entgiftung, Ernährung sind Begriffe, die aus dem täglichen Leben bekannt sind. Den Begriff Energie kennen wir hauptsächlich aus physikalischen und chemischen Zusammenhängen. Diese Art von Energie ist aber beim Begriff „Energiearbeit“ nicht gemeint. Deshalb bedarf dieser Begriff vorab einer Erläuterung.

Jemand ist „voller Energie und Tatkraft“, hört man manchmal. „Seine/ihre Energie füllt den ganzen Saal“ sagt man von einem charismatischen Menschen. Aber auch „ich bin heute so energielos“ wird geklagt. Ein Mensch zieht alle Blicke auf sich – unabhängig von Kleidung und Körpergröße! – ein anderer wirkt so unscheinbar, dass man ihn leicht übersieht. All dies sind Auswirkungen des Energiefeldes, die jeder Mensch wahrnehmen kann.

Natürlich kann man lernen, das Energiefeld von Menschen und anderen Lebewesen, aber auch von „unbelebten“ Dingen differenzierter wahrzunehmen, vor allem durch außersinnliche oder „höhersinnliche“ Wahrnehmung. Dies ist die Art von Energie, die durch Energiearbeit (auch „Lichtarbeit“ genannt) beeinflusst wird.

Eigentlich geht es dabei um ein Energie-Bewusstseins-Feld, da diese nichtphysische Energie untrennbar mit Bewusstsein und Information verbunden ist. Über sie wird Materie und physikalisch-chemische Energie beeinflusst. Ich vermute, dass letztlich jede Form von Materie und Energie ein mehr oder weniger verdichtetes Bewusstseins-Energie-Feld ist. Dies möchte ich noch näher erläutern.

### Grundlegende Annahme: Einheit von Materie, Energie und Information

Die moderne Physik geht davon aus, dass *Materie und Energie* eine Einheit darstellen (Einstein:  $E=mc^2$ ). Es mehren sich allerdings die Hinweise darauf, dass zu dieser Einheit auch die *Information* gehört, z.B. aus der Quantenphysik. Der Film „What the Bleep do we Know“ (Was zum Blied wissen wir eigentlich) greift auf anregende Weise diese Hinweise auf.

Ich bin deshalb der Überzeugung, dass Materie, Energie und Information eine untrennbare Einheit darstellen, dass sie sogar ineinander umwandelbar sind. Auf diese Weise sind sogar sogenannte „paranormale Geschehnisse“ zu verstehen.

Vermutlich hängen die Naturgesetze vom Bewusstseinszustand ab: Im normalen Wachzustand gelten die bekannten Naturgesetze, in veränderten Bewusstseinszuständen gelten die paranormalen Gesetze. Diese beruhen u.a. darauf, dass Information unabhängig von Raum und Zeit übertragen werden kann, sowie auf den Gesetzen von Schwingung und Resonanz. Dabei hat das Informationen verstehende und erzeugende Bewusstsein die oberste Priorität: Ohne Bewusstsein könnte Information nicht existieren. Ohne ein lesendes und schreibendes Bewusstsein wären diese Zeilen eine Ansammlung von Druckerschwärze auf Papier, von elektrische Impulsen im Computer usw.

Bewusstsein erschafft also Information, Energie und Materie.

(Welches Bewusstsein mag das Universum erschaffen haben?)

### **Energiewechsel, Informationswechsel, Stoffwechsel:**

Das oben beschriebene Energiefeld lässt sich mit verschiedenen Methoden beeinflussen. Es gibt nicht nur einen „Stoffwechsel“, es gibt auch einen „Energiewechsel“ – einen stetigen Fluss von Energie aus der Umwelt zum Individuum und zurück. Dabei wird nicht nur Energie, sondern auch Information aufgenommen, umgewandelt und wieder abgegeben.

Die Kunst der Energiearbeit besteht darin, diesen stetigen Fluss zu harmonisieren. Genauso wird auch der Stoffwechsel günstig beeinflusst: Aufnahme, Umwandlung und Abgabe von Stoffen werden in Harmonie gebracht.

Wenn dieser Fluss von Energie, Information und Stoffen harmonisch abläuft, ist das Lebewesen (der Mensch) gesund.

In diesem Fluss gibt es 3 Hauptmöglichkeiten der Störung: 1.) Störungen der Aufnahme, 2.) Störungen der Inneren Verarbeitung, 3.) Störungen der Abgabe:

Wird die Stoffaufnahme gestört, hungert der Organismus oder zeigt Mangelercheinungen.

Durch Aufnahme unverwertbarer oder störender Stoffe wird er vergiftet.

Wird die Stoffumwandlung gestört, stauen sich Zwischenprodukte, die nicht verwertet werden können, sich anhäufen und dann Giftwirkung haben.

Ist die Stoffausscheidung gestört, vergiftet der Organismus durch seine eigenen Abfallprodukte.

Ähnlich ist es mit dem Informationswechsel. Beim Menschen, und auch bei Tieren, geht die Informationsaufnahme mit Gefühlen einher. Diese helfen dem Individuum, die Informationen einzuordnen, anzunehmen, zu „verdauen“, zu verwerten oder als „unakzeptabel“ abzulagern.

In Form von Aktionen, z.B. Kommunikation, können sie wieder „ausgedrückt“

(=ausgeschieden) werden. Aktionen und Kommunikation sind also eine Form der

„Informationsausscheidung“. So können sich die Informationen mit Hilfe der Gefühle im

Fluss befinden oder auch nicht. In Fall unausgedrückter Gefühle und Informationen wäre also

eine „emotionale Vergiftung“ die Folge. (Wichtig ist dabei natürlich die Fähigkeit, eine Form des Ausdrückens zu finden, die weder uns selbst noch anderen schadet.)

Natürlich ist es ebenso mit der Energie. Ist die Energieaufnahme gestört, hungert der

Organismus energetisch. Wenn unzutragliche Energie aufgenommen wird, die

Energieumwandlung gestört ist, oder zu wenig überschüssige Energie abgegeben wird, so

ergeben sich die berühmten „Energieblockaden“. Das bedeutet, es entsteht Energieleere in

einigen Körperteilen, Energiestaus in anderen. Damit geht dann eine „energetische Vergiftung“ einher.

Das bedeutet nicht, dass es „gute“ oder „schlechte“ Energien gibt. Es heißt nur, dass es verwertbare und unverwertbare Energien gibt; dass die verwertbaren Energien aufgenommen und zu eigen gemacht werden sollten, und dass die unverwertbaren Energien wegfließen sollten.

Die verwertbaren Energien können und dürfen aus dem Universum aufgenommen und verarbeitet werden. Dort sind sie in unbegrenzter Fülle vorhanden.

### **Energiearbeit:**

Kennen Sie die Definition von „Dreck“? Dreck ist: „Materie am falschen Ort“. So ist es auch mit Energie: Es gibt auch „Energie am falschen Ort“.

Energiearbeit bringt nicht oder zu wenig fließende Energie wieder „in Schwung“. Das kann mit vielen verschiedenen Methoden geschehen: Homöopathie, Blüten-, Edelstein- u.a. Essenzen, Arbeit mit Energiefeldern und Schwingungen, Akupunktur, TCM, Ayurveda, Reiki, jede Art von „Heilen durch Handauflegen“, „Gesundbeten“, sogar mit den energetischen Anteilen von Massagen, oder als „Selbsthilfe“ durch den Aufenthalt im Energiefeld eines charismatischen Menschen oder „Guru“.

### **Energiearbeit und Emotionen:**

Leider hat die Therapie mit Energiearbeit eine entscheidende Schwierigkeit: Kommt die Energie in Schwung, so kommen auch die gespeicherten, unterdrückten Emotionen in Schwung und damit mehr oder weniger ins Bewusstsein. Der Energiewechsel ist unvermeidlich mit dem Informationswechsel verbunden – also auch mit den damit verknüpften Empfindungen und Emotionen. Sogar alter, längst vergangener Schmerz kann wieder hochkommen.

Ich selbst arbeite mit Brennan Healing Science, der Methode der Heiler-Schule BBSH von Barbara Brennan. Ich bin immer wieder aufs neue verwundert, wenn ich mit meinen Händen „in der Luft umherfuchtele“, weil ich ein Chakra oder eine Beziehungsschnur energetisch bearbeite – und der Mensch unter meinen Händen fängt plötzlich an zu stöhnen, heftig zu atmen oder andere Anzeichen starker Emotionen zu zeigen.

Zum Verständnis: Chakren sind die Haupt-Energiewandler, dienen der Energie-Aufnahme und Abgabe; Beziehungsschnüre sind energetische Verbindungen zwischen zwei Menschen, die zwischen ihren Chakren verlaufen.

### **Heilungshindernisse - und ihre Auflösung:**

Der „Erfolg“ der Energiearbeit ist erst dann dauerhaft, wenn es gelingt, nachträglich die hochkommenden Emotionen zu verarbeiten. Dabei spielt liebevolle Präsenz und Akzeptanz eine sehr große Rolle.

Der Energiefluss ist nämlich deshalb gestört, weil mit ihm „unakzeptable“ Emotionen verbunden waren, die deshalb eingekapselt wurden – und mit ihnen die gesamte emotional geladene Erinnerung. Es entsteht eine sog. „Zeitkapsel“ (nach B.A. Brennan), ein „Trauma“, wie es die Psychologen nennen, oder ein „Hamerscher Herd“, wie ihn Dr. Hamer im Gehirn und in den zugeordneten Organen durch Computer-Tomografie sichtbar machen konnte. Dies sind verschiedene Manifestationen der gespeicherten „unakzeptablen“ Emotionen: auf energetischer Ebene als Zeitkapsel, psychologisch-emotional als Trauma, und körperlich als Hamerscher Herd.

Dem entspricht auch noch eine Blockade auf spiritueller Ebene, der Ebene der Werte. Durch die Wertung als „unakzeptabel“ ist die Welt, wie sie gerade ist, nicht vereinbar mit unserer Vorstellung davon, wie sie sein sollte. Hiermit geht eine „spirituelle Vergiftung“ einher. Wir trennen uns dadurch von unserem Eins-Sein mit dem göttlichen bzw. universellen Ursprung. Wir projizieren unseren Groll auf einen scheinbar außerhalb von uns existierenden Gott oder auf von uns scheinbar nicht zu beeinflussende Umstände.

Werden die Emotionen auch nachträglich nicht verarbeitet, so kann sogar eine Retraumatisierung durch die Behandlung stattfinden: Dem „Patienten“ (=Leidenden) geht es schlechter statt besser. Zum ursprünglichen „Trauma“ kommt noch die wieder lebendig gewordene „entkapselte“ Trauma-Erinnerung hinzu. Diese kann in Gegenwart eines nicht einfühlsamen Behandlers oder einfach durch zu große Angst vor der Erinnerung als neues Trauma zusätzlich an der gleichen Stelle im Körper und Energiekörper gespeichert werden und die ursprüngliche Blockade verstärken.

Wenn sich allerdings die Werte seit der ursprünglichen Traumatisierung/Speicherung gewandelt haben, kann die Energiearbeit die Blockade dauerhaft beseitigen und die Kapsel auflösen. Spirituell heißt das dann „Wunderheilung“, medizinisch „Spontanheilung“. In diesem Fall muss die Erinnerung nicht einmal ins Wachbewusstsein kommen. In leichten Fällen werden diese Dinge dann im Halbschlaf oder im Traum endgültig be- und verarbeitet.

### **Emotionale Arbeit:**

Deshalb ist die Emotionale Arbeit so wichtig – die eigentlich immer auch eine spirituelle, also wertorientierte, Arbeit sein muss. Für mich hat sich da von vielen Methoden die Arbeit von Brandon Bays mit „The Journey“, den „Inneren Reisen“ als wirksamste Methode erwiesen. Ihre Methode hilft Menschen, durch liebevolle Beobachtung und Akzeptanz auch der „schlimmsten“ Gefühle wie Hass und tiefstem Schmerz durch ihre emotionale Schutzmauer hindurch zur „Quelle“ vorzudringen. Dies ist das Gefühl des Einsseins mit dem unendlichen Universum in einer seiner vielen Facetten. Es ist im Grunde ein „Erleuchtungs-Erlebnis“, das auf diese Weise möglich wird. Dies gelingt sogar Personen, die sich für völlig nüchtern und skeptisch halten.

Ein solches Erlebnis kann die spirituelle Basis, die grundlegenden Werte eines Menschen weiterentwickeln: z.B. von nur tradiertem Glauben hin zu persönlicher Erfahrung. Intoleranz allerdings wird damit verringert. Es fördert eine grundlegende Akzeptanz von allem, was ist, und allem, was möglich ist, unabhängig von der religiösen Einstellung. Es wandelt das Gefühl des grundlegenden Getrennt-Seins in ein Gefühl des Eins-Seins, der universellen Verbundenheit.

Als weiteres wichtiges Element fördert die Journey-Arbeit die Akzeptanz und Selbst-Akzeptanz, die Liebe und Selbst-Liebe, durch Vergebung und Mitgefühl. Dem geht allerdings ein überaus ehrliches „Ausschütten des Herzens“ einschließlich aller „unakzeptablen“ Gefühle voraus. Alles, was im als traumatisch gespeicherten Moment und auch danach nicht gesagt und ausgedrückt werden konnte, darf nun gesagt und ausgedrückt werden – im Beisein eines inneren liebevoll neutralen Beobachters, eines weisen, liebevollen „Mentors oder Mentorin“. Er oder sie vermittelt bedingungslose Liebe und Geborgenheit, ermuntert, kommentiert, berät und fördert die Versöhnung.

All dies und weitere Techniken der inneren Arbeit fördern den Wandel der Werte und damit den gesunden Informationsfluss, die endgültige Verarbeitung und „Verdauung“ der Erinnerung.

Auf der Basis dieser Arbeit wurde von vielen „Spontanheilungen“ berichtet – sogar der Selbstheilung von „endogener“ Depression, von Karzinomen u.a..  
Nach meiner persönlichen Erfahrung können, wenn durch Journey-Arbeit nicht sofort eine komplette Selbstheilung erfolgt, Techniken der Energieheilung sehr viel effektiver eingesetzt werden. Beide Methoden ergänzen und fördern sich gegenseitig.

### **Entgiftung:**

Hierbei findet dann eine Entgiftung auf allen Ebenen statt:

Die „spirituelle Entgiftung“ befreit uns vom Gift des dualistischen Schwarz-Weiß-Denkens, des Sich-Getrennt-Fühlens; sie macht uns zu verantwortlichen Mit-Menschen statt „Tätern“, „Opfern“ und „Rettern“. Sie verhilft zu universeller Verbundenheit und bedingungsloser Liebe und Mitgefühl (zumindest Respekt).

Die „emotionale Entgiftung“ befreit uns von seelischem Gift wie Groll, Hass, Ängsten und ungesunden Beziehungen. Dr. Madan Kataria, der „Giggel-Guru“ des Lachyoga, hat einmal gesagt: „Hass ist so, wie wenn jemand einen Becher Gift trinkt, und glaubt, der andere würde tot umfallen.“ Vergebung und Selbstvergebung ist die Befreiung von diesem seelischem Gift.

Die „energetische Entgiftung“ verhilft uns zu einem freien Fluss der gestauten und damit giftigen Energien.

Damit verbunden ist auch eine „körperliche Entgiftung“: An Orten der Energie-Leere ist der Körper blass und kalt. Dort sammeln sich Giftstoffe, da der mangelnde Blutdurchfluss den Stoffwechsel verringert und den Abtransport von Giftstoffen verzögert. An Orten der Energie-Staus ist der Körper gedunsen und gerötet – teils kalt (Ödeme), teils heiß (Entzündungen). Auch dort sammeln sich Giftstoffe, da zwar hier der Blut-Zufluss z.T. sogar verstärkt ist, der Abfluss aber nicht dem Zufluss entspricht: eine Stauung und erhöhter Druck entsteht. Der Körper versucht, diese Gift-Konzentrationen durch Stoff-Ansammlung zu kompensieren: Flüssigkeit (Ödeme), Muskelgewebe (Muskelpanzer), Fettgewebe, Polypen und Tumoren bis hin zu Krebs.

Mit dem Verschwinden der Giftstoffe schrumpfen all diese Stoff-Ansammlungen – sogar Krebs kann abheilen.

Voraussetzung ist allerdings, dass die Entgiftungsorgane des Körpers gut funktionieren. Dies lässt sich durch geeignete Maßnahmen unterstützen. Ich selbst stärke hierfür energetisch die Ausscheidungsorgane Leber und Nieren durch Verstärkung aller Energie-Ebenen dieser Organe (Restrukturierung) mit Techniken von Barbara Brennan. Dazu kommen, wenn nötig, naturheilkundliche Ausleitungsverfahren. Diese wirken durch Verstärkung der Ausscheidungen über Haut, Schleimhäute und Darm.

Bei hoher Giftbelastung kann nach einer Energiearbeit oder Emotionaler Arbeit durchaus eine „Entgiftungsreaktion“ oder „Heilungskrise“ auftreten – grippeähnliche Symptome, Durchfall, migräneartige Kopfschmerzen, Hautausschlag, vermehrte Schleimbildung (Husten, Schnupfen) u.ä. In der Homöopathie ist dies z.B. als „Erstverschlimmerung“ bekannt.

### **Ernährung:**

Von daher ist es sinnvoll, zur Unterstützung all dieser Selbstheilungsvorgänge

eine gesunde Ernährung einzuhalten. Dies dient auch der Vorbeugung, also der Verringerung körperlicher Störungen durch „eingekapselte“ Emotionen. Gesunde Ernährung sollte bewirken, dass die körperlich bedingte Giftbelastung sich verringert. Sie sollte weniger Giftstoffe enthalten. Und sie sollte die Entstehung von Giftstoffen durch Überlastung des Stoffwechsels verhindern. Sie sollte „artgerecht“ sein.

Leichter gesagt als getan: Was ist das denn eigentlich – „gesunde Ernährung“?

Die beste und wissenschaftlich am gründlichsten erforschte Meinung dazu habe ich bei Galina Shatalova gefunden. Kurz zusammengefasst ist das: lebendige Nahrung (USA: „Living Food“ nach Dr. Ann Wigmore). Frei von tierischem Eiweiß. Nichts, was über 100 Grad Celsius erhitzt wurde. Also nichts Gebackenes und Gebratenes – kein Brot!!!! Und schon gar keine industriell hergestellten „Lebensmittel“, die meist „schleichendes Gift“ sind – besonders die Fette. Statt dessen z.B. Nussmilch aus gequollenen Nüssen. Zur Unterstützung unserer freundlichen Helfer im Darm, unserer Mikroorganismen, fermentierte Säfte: wie z.B. Sauerkrautsaft, EM-Produkte, „Rejuvelac“= fermentierte Weizenkeimlinge.

G. Shatalova empfiehlt, die Erhitzung auf ein Minimum zu reduzieren; „artgerechte“ Produkte zu verzehren. Selbstverdauende Enzyme in lebenden Organismen zu nutzen (Zell-Selbstverdauung = Autolyse beim Absterben von Zellen), z.B. durch Rohkost-Saft. Sie sagt: *„Je mehr der Mechanismus der Selbstverdauung lebender Organismen bei ihrem Verzehr ausgeschaltet ist durch Erhitzung oder andere Bearbeitung, desto mehr verunreinigt sich der Verdauungstrakt und der Körper mit den Resten nicht gänzlich verdauter Speisen“*. Und weiter sagt sie: *„...während die tierische Nahrung den augenblicklichen Bedarf an Energie und Substanz deckt, wirkt sie gleichzeitig wie eine Zeitbombe, die mit einem chemischen Sprengsatz ausgestattet ist.“*

Wussten Sie schon, dass der menschliche Körper für die Eiweiß-Produktion Stickstoff aus der Luft verwerten kann? Mich als Biologin hat diese Angabe völlig verblüfft! Galina Shatalova hat es nachgewiesen! Durch Bakterien der oberen Atemwege und des Dickdarms sowie durch die lebenden Zellen des Körpers selbst kann der Körper täglich bis zu 18g Stickstoff aufnehmen. Dies reicht zur Herstellung von 112g Eiweiß! Dies ist mehr als genug auch bei schwerer körperlicher Arbeit. Frau Shatalova hat es bewiesen durch Selbstversuche und durch die Betreuung von russischen Hochleistungssportlern und Astronauten.

Dazu kommt, dass mit der von ihr empfohlenen Ernährung – verbunden mit Energie-, Atem-, Abhärtungs- und Bewegungsübungen – der Mensch nur ca. 1/6 der „normalen“ Nahrungsmenge benötigt. Also eine halbe Mahlzeit täglich, statt drei „ganze“ – und viel weniger Kalorien als von den „Gemischtköstlern“ empfohlen, die den Menschen als „Verbrennungsmaschine“ ansehen, statt als lebenden Organismus mit Seele und Geist.

Mit diesen Empfehlungen ist klar, in welche Richtung eine „artgerechte Menschenhaltung“ gehen könnte. Allerdings muss – in unserer verführerischen Industrie-Landschaft – jeder selbst seinen individuellen Weg dorthin finden – lernen, auf Körper, innere Stimme und den individuellen „göttlichen Geist“ zu hören. Liebevoll zu sich mit anderen zu sein.

Wenn Sie bisher noch nicht auf Fleisch verzichten können; wenn Sie mehr als eine halbe Mahlzeit täglich essen (wie ich); wenn Sie gelegentlich Ernährungs-Sünden begehen: Finden Sie ihren ganz persönlichen Weg in kleinen Schritten; loben Sie sich selbst für jeden Schritt! Dies könnte Bio-Kost statt konventioneller Kost sein, nur noch gelegentlich tierisches Eiweiß, statt täglich, selbstgepresste Säfte statt konservierter Produkte und viele kleine Schritte mehr, die möglich sind. Was immer Sie essen: tun Sie es mit Liebe, Genuss und Dankbarkeit! Achten Sie dabei auf die Bedürfnisse Ihres individuellen Körpers – nicht so sehr auf

„Gesundheitsvorschriften“. Die gesündeste Kost kann krank machen, wenn Sie z.B. zu schnell zu viel davon essen, wenn Sie mit Leidensmiene essen oder beim Essen Gräueltaten aus aller Welt konsumieren. Dagegen kann der Körper die größten „Ernährungssünden“ tolerieren, wenn er dies nicht täglich tun muss, und wenn die „Sünde“ mit Freude verbunden ist.

### **Was ist nun das Besondere an der 4 E Beziehung?**

Wenn man jede Komponente für sich betrachtet, nur wenig. Heilen durch Handauflegen ist Tausende von Jahren alt, vielleicht so alt wie die Menschheit. Die Suche nach dem Lebenssinn, ethischem Verhalten und emotionaler Stabilität vermutlich ebenfalls. Gesundheit durch Fasten und Körperreinigung, Aderlässe, Einläufe erzielen zu wollen ist nichts Neues. Leistungssteigerung durch spartanisches Essen müssen schon die alten Spartaner gekannt haben, wie die Bezeichnung vermuten lässt. (Sie sollen ihren Soldaten absichtlich nur wenig zu essen gegeben haben.)

Das Besondere liegt für mich in der Zusammenschau, auf der Beziehung zwischen diesen Komponenten, der 4 E Beziehung eben.

Gut dargestellt finde ich das in folgender Geschichte: Eine Gruppe von Geburt an blinder Menschen darf im Zoo einen Elefanten kennen lernen. Anschließend streiten sie sich darüber, wie ein Elefant wirklich ist. Einer sagte: „Ein Elefant ist wie ein langer, beweglicher Wurm.“ Er hatte den Rüssel gefühlt. Ein anderer sagte: Nein, ein Elefant ist wie eine dicke, schwere Säule. Er hatte ein Bein gefühlt. So fühlte jeder etwas anderes. Wenn sie jeder ihre Erfahrung hätten gelten lassen, und hätten sie diese zu einem Gesamtbild zusammengefügt, so wären sie der Natur des Elefanten sicherlich näher gekommen. Der Streit wäre überflüssig gewesen.

So könnten wir mit der Betrachtung der 4 E Beziehung vielleicht der Natur der Gesundheit näher kommen und dadurch Krankheiten besser vorbeugen und heilen lassen.

Ein Gesetz der Energiearbeit heißt: „Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“. Wenn wir unser Augenmerk also auf die Grundpfeiler des gesunden Lebens richten, geben wir der Gesundheit mehr Energie und verstärken sie damit. Richten wir unser Augenmerk dagegen auf die Beseitigung von Krankheit, auf Krankheitssymptome, so verstärken wir letztlich die Krankheit.

### **Ein Beispiel für das Wirken der 4 E Beziehung**

Ich möchte das verdeutlichen an der gefürchteten Krankheit Krebs. Trotz vieler Forschungsausgaben und Investitionen der Industrie und der Krankenkassen in Methoden der Beseitigung „böartiger“ Tumoren ist weder die Erkrankungsrate noch die Sterberate an Krebs wesentlich zurückgegangen. Bestrahlung und Chemotherapeutika sind sogar bekannt dafür, dass sie ihrerseits Krebs erzeugen können. Die Heilungschancen sind damit gering. Die Mediziner sprechen nicht von Heilung, sondern von „Verlängerung der Überlebenszeit“. Untersucht man allerdings die sogenannten „Spontanheilungen“, wie es bei Lothar Hirneise oder anderen Autoren nachzulesen ist, so stellt sich heraus: Es gibt Fälle, wo Krebs durch Entgiftung geheilt wurde (entgiftender Tee, Kaffee-Einläufe etc.). Oder durch gesunde Ernährung. Dr. Johanna Budwig schreibt, 90% ihrer Krebspatienten hätten sich selbst durch ihre Diät (Öl-Eiweiß-Kost) heilen können. Dr. Hamer schreibt, 90% seiner Patienten seien durch die Aufdeckung und Lösung oder Vermeidung der auslösenden Konflikte gesund geworden. Über spontane Krebsheilungen mit Hilfe einzelner Energiebehandler oder durch Gesundbeten gibt es viele Einzelberichte.

Ich sage oft im Scherz: Wenn man nur die Methoden von Dr. Hamer und Frau Dr. Budwig kombinieren würde, müsste man schon 180% Erfolg bei Krebs haben.

Tatsächlich ist es allerdings so, dass einige Patienten von Dr. Hamer bei einem erneuten gleichartigen Konflikt wieder Krebs bekamen, und zwar mit schwereren Symptomen als vorher. Bezüglich der Diät von Dr. Budwig recherchierte ich im Internet, dass eine Rückkehr zur alten Ernährungsweise auch den Krebs wiederkehren ließ. Auch die Ärztin Galina Shatalova berichtet von Krebsheilung durch Verhaltensänderung - und von Krankheits-Rückfällen (im berichteten Fall zu Diabetes) bei Rückfällen in alte Verhaltensmuster. Es gab also keine wirkliche, dauerhafte Heilung, wenn der zugrundeliegende Konflikt und die Konfliktbereitschaft nicht verändert waren.

Erst die Zusammenschau der verschiedenen Aspekte von Krankheitsentstehung und Gesundheitserhaltung zeigt, wie z.B. eine Krebserkrankung dauerhaft verschwinden und natürlicher Gesundheit Platz machen kann.

### **Was hat Priorität?**

Gesunde Ernährung, körperliche Entgiftung, Energiearbeit und äußerliche Konfliktlösung können nur dann dauerhaft zur Gesundheit beitragen, wenn das krankheitserzeugende Bewusstsein heilt – wenn die Seele heilt.

Einer gesunden, mit der Quelle des Universums verbundenen Seele fällt es leichter, achtsam mit dem Körper umzugehen und Konflikte durch Akzeptanz und Vergebung dauerhaft zu lösen, so dass Giftansammlungen gar nicht erst entstehen oder sich schnell wieder auflösen.

Jede der 4 E Methoden ist gut. Alle zusammen sind besser. Priorität hat dabei die Veränderung des Bewusstseins; und zwar so, dass alte Konflikte nicht wiederkehren können, sondern dauerhaft gelöst sind durch Vergebung, Akzeptanz, Kommunikation, Mitgefühl – durch Verbindung mit dem Ursprung, der Quelle des Seins.

Was wir bekämpfen, bleibt bestehen. Was wir akzeptieren, kann sich ändern. Was wir segnen, kann heilen.

### **Cora Brandt, HP, Heilerin**

Literaturempfehlungen:

Brandon Bays:

- The Journey – Der Highway zur Seele
- The Journey for Kids – Befreiung von Ängsten und traumatischen Erinnerungen
- In Freiheit leben – Aufbruch zum wahren Selbst
- CDs mit Anleitungen zu Inneren Reisen (wie in den Büchern enthalten) und Meditationen

Barbara Brennan:

- Lichtarbeit
- Licht-Heilung

Galina Shatalova:

- Wir fressen uns zu Tode
- Heilkräftige Ernährung

Lothar Hirneise:

- Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe

Johanna Budwig:

- Krebs: Das Problem und die Lösung