

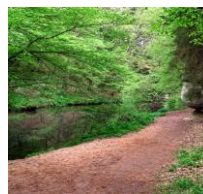
JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



som kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Stress ist der Auslöser von chronischer Krankheit



Die Ursache von chronischer Krankheit und seelischen Problemen:

Unser Intellekt sorgt mit den Informationen von außen für positive und negative Emotionen. Unser Unterbewusstsein verankert Bilder von positiven und negativen Erfahrungen. Die negativen Erfahrungen werden durch schädliche Verhaltensmuster hervorgerufen. Wenn unser Körper durch Gefühle wie Angst, Wut, Ohnmacht, Schuld oder Scham ständig unter Stress und Anspannung steht, können wir chronische Beschwerden nicht heilen. Heilung bedeutet, problematische Verhaltensmuster und negative Glaubenssätze aufzudecken und sie aus dem Unterbewusstsein zu erlösen. Wichtig dabei ist, unsere alten Glaubenssätze neu zu bewerten und sie mit dieser neuen Bewertung und Perspektive zu verinnerlichen. Die körperlichen Symptome und Signale werden dann nicht mehr gebraucht und sie gehen von allein.

Durch das Lesen von Büchern können wir in unserem Leben sehr viel erreichen. Das Lesen allein reicht jedoch nicht aus, um tatsächlich Veränderungen zu erreichen. Ich habe sehr viele Menschen getroffen, die sehr belesen waren und ein enormes Wissen hatten, ohne dass etwas an ihrer Lebenssituation verändert wurde. Wirkliche Veränderungen erzielen wir über ein Zusammenwirken von wirksamen Maßnahmen:

- einen tiefen Wunsch nach Veränderung
- viel Zeit
- Bücher lesen
- Reflexion
- Heilmeditation
- Yoga
- Anerkennung unserer wahren Natur
- Bewegung
- neue Informationen in Verbindung mit einer positiven Erfahrung
- Und das Wichtigste von allem ist **Selbstliebe, Selbstachtung** und ein **Bewusstsein für uns selbst**



Menschen, die dieses Vorgehen in ihr Leben integrieren, haben eine sehr große Chance, alte „Wunden“, aus der Kindheit, die in das Unterbewusstsein verdrängt wurden, zu heilen. Ansonsten ist unser Leben eine ständige Wiederholung von Situationen und Ereignissen ohne wirkliche Veränderungen. Zusätzlich legt sich neue Negativität Schicht um Schicht über die alten Wunden. Alles Wunden, die sich „im Alter“ als Mangelerscheinungen und Krankheit widerspiegeln. Die Pharmaindustrie hat dafür den wirtschaftsorientierten Satz: „Die teuerste Zeit, sind die zwei Jahre vor dem Tod eines Patienten!“ Während dieser Zeit wird medizinisch alles eingesetzt, was zur Verfügung steht, um noch eine Besserung zu erzielen. Ein lukratives Geschäft für die, die an dem Profit interessiert sind, jedoch eine qualvolle Zeit für die betroffenen Menschen. Nach tausenden Arztbesuchen als Pharmareferentin unterschiedlicher Fachrichtungen in Kliniken und im niedergelassenen Bereich, bin ich davon überzeugt, dass uns wirksamere Heilmethoden zur Verfügung stehen, als die Verabreichung von Chemie. Wir haben die Möglichkeit **„in die Tiefe zu gehen“**, um unsere seelischen Wunden zu heilen, andernfalls bleiben unsere „Bemühungen“ nur oberflächliche kosmetische Veränderungen.

Die Praxis zeigt, dass zahlreiche Menschen lieber den schnellen Weg mit Medikamenten wählen, um die Symptome rasch „wegzumachen“. Dadurch werden Symptome unterdrückt und gut maskiert. Die Konditionierung der Menschen durch unser Gesundheitssystem ist noch sehr hoch und genau diese Situation wird von Personen, die wirtschaftlich profitieren, angestrebt. Ich habe mich Jahrzehnte lang in diesem System bewegt, und ich behaupte mit Überzeugung: „Die Medizin ist ein Wirtschaftszweig für die Pharmaindustrie und die Zielsetzung ist, aus wirtschaftlichen Gründen nicht die Heilung von Menschen, sondern Krankheit mit medizinischen Mitteln möglichst lange für beide Seiten **„erträglich“** zu erhalten.

„Es merkt nur derjenige die Ketten, der versucht, sich zu bewegen“

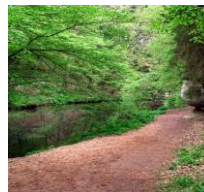
Die zu verinnerlichende Botschaft heißt:

„Gesundheit schöpfen wir Menschen vor allem aus Selbstliebe“

Chronische Anspannung und Stress entstehen, wenn ein Ereignis, das negative Gefühle hervorgerufen hat und durch „Nicht fühlen wollen“ in unser Unterbewusstsein verdrängt wurde. Hier schwelt das ursprüngliche Gefühl und verwandelt sich in eine leicht anzutriggernde Emotion wie:

- Angst vor Ablehnung
- Angst vor Demütigung
- Angst vor Verlassenwerden
- Angst vor Verrat
- Angst vor Ungerechtigkeit

in Gesellschaft mit Schuld-, Scham- Wut- Ohnmachtsgefühlen, gepaart mit Angst vor Bevormundung oder vor Kontrollverlust. Wenn zwischen Anspannung und Entspannung kein

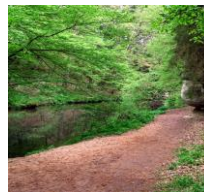


Gleichgewicht herrscht, entsteht Stress. Ängste spielen eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Krankheit. Wenn Menschen krank werden und bleiben, ohne entweder zu genesen oder zu sterben, liegt die Vermutung sehr nah, dass es Faktoren gibt, die erklären können, warum wir nicht gesund werden und sogar, welche Ursache hinter unserem „Krankwerden“ steckt, zumal es andere Menschen gibt, die nicht erkranken. Diese Aussage wird gestützt, wenn beispielsweise ein Flugzeug voller Keime ist und nicht alle mitfliegenden Passagiere krank werden. Hier stellt sich die Frage: „Wie ist das möglich“? Wenn nur einige Raucher Krebs und nur einige Vieleser Übergewicht bekommen, lässt sich bei den Erkrankten immer der Faktor chronischer Stress oder eine nicht geheilte Wunde in ihrem Leben offenlegen. Wenn eine Stressquelle oder eine Wunde nicht verschwindet, sondern wenn ein Mensch sie im Kopf permanent mit sich herumträgt, wird der Lebensrucksack immer schwerer. Die alten Wunden lösen im Außen wieder Negativität aus und die Folge ist permanenter Stress.

Stress ist Futter für unsere Stresshormone, die dann nicht einfach abgebaut, sondern in jeder Körperzelle gespeichert werden. Das nennen wir oxidativen Stress (Stoffwechsellage, bei der eine das physiologische Ausmaß überschreitende Menge reaktiver Sauerstoffverbindungen gebildet wird), der unsere Abwehr schwächt. Auf Dauer wirkt dieser Prozess organschädigend.

Fortschrittliche Psychologen führen Krankheit oder andere unangenehme Störungen auf biographische Ursachen, also auf Wahrnehmungsmuster zurück. Für sie sind Pech, Zufall oder Erbanlagen keine ausreichende logische und befriedigende Erklärung.

Wenn ein Mensch in seiner Kindheit immer wieder die gleichen negativen Erfahrungen macht, festigt sich ein entsprechend negativ geprägtes Weltbild. Viele Verhaltensforscher bestätigen die These über die geistige Entwicklung des Menschens. Die Wahrnehmung von Kindern ist reifebedingt und eine ganz andere als bei Erwachsenen. Bereits in der frühen Kindheit werden unsere Verhaltensmuster durch Eltern, Lehrer oder andere Weisungsbefugte programmiert. Aus meiner persönlichen Erfahrung kann ich heute mit dem Rückblick auf meine Kindheit sagen, dass ich den Reifegrad meiner sehr jungen ohne Selbstbewusstsein ausgestatteten Eltern widergespiegelt habe. Mit meinen individuellen Masken habe ich meine Wunden getarnt. Wie sollte es auch anders sein? Kinder sind nicht nur Spiegel, sondern auch die Symptomträger für ihre Eltern. Das gleiche Prinzip gilt für Tiere und ihre Tierhalter. Das ist für den „Normalbürger“ sicher eine schwer verdauliche Kost, wenn er sich mit dieser Thematik das erste Mal beschäftigt. Wichtig bei all diesen Erkenntnissen ist, dass sie zusätzliche Möglichkeiten bieten, mit unseren Herausforderungen im Leben umzugehen und nicht versuchen, alle Probleme des Lebens mit Medikamenten zu „bekämpfen bzw. zu unterdrücken“. Die Bilder im Außen zeigen uns die Wirklichkeit und belegen, dass für unsere derzeitigen Methoden dringend Unterstützung (**not**)-wendig ist. Stress ist ein subjektives Empfinden. Der eine Mensch kann mehr davon „wegstecken“ als der andere. Tatsache ist, „**Wegstecken**“ bedeutet Verdrängung und keine Heilung. Wer mit chronischen Ängsten permanent für die Ausschüttung von Stresshormonen sorgt, der behindert seinen Körper an der Heilung.



Durch ein klares Bewusstsein geben wir unserem Körper die Möglichkeit, sich selbst zu heilen, wenn wir ihn lassen. Stresshormone hindern den Körper, sich selbst zu heilen. Wer dagegen eine gesunde Neurotransmitterproduktion durch Liebe, Hoffnung, Freude, Begeisterung und Motivation fördert, der hat eine sehr große Chance, gesund zu sein. Knochenbrüche, Wunden und Infektionen heilen schneller, wenn der Patient mit Blick nach vorn seine kraftvolle Lebensenergie spürt und seine Möglichkeiten kennt. Ein Körper kann alles, wozu der Geist ihn formt. Die einzige Grenze, die dabei hemmend wirkt, ist unser Verstand mit seiner Vorstellungskraft und das ist eine Frage der individuellen Entwicklung des Bewusstseinsgrades. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, mit Begeisterung, mit Interesse, mit Reflexionsvermögen, mit Überzeugungskraft und mit Selbstsicherheit an Stress, Wunden und Lebensaufgaben zu arbeiten. Die Vorgehensweise ist immer die Gleiche: negative Glaubenssätze auflösen, Ursachen analysieren, Umdeuten, Selbstliebe wirksam machen und das Ganze im Unterbewusstsein verankern.

Das Wichtigste an einer Veränderung ist der erste Schritt und der Beginn im **Hier und Jetzt**. Wir können unsere Symptome beobachten und uns die Frage beantworten, was diese hervorgerufen hat:

„Manchmal dürfen wir an den Anfang gehen, um das Ende eines Prozesses zu erklären!“

Eine kleine Weisheitsgeschichte



Die Referentin schritt während eines Stress-Management Seminars durch den Zuschauerraum. Als sie ein Wasserglas hoch hielt, erwarteten die Zuhörer die typische Frage: „Ist dieses Glas halb leer oder halb voll?“ Stattdessen fragte sie mit einem Lächeln auf dem Gesicht: „Wie schwer ist dieses Glas?“

Die Antworten pendelten sich zwischen 200g bis 500g ein. Die Referentin antwortete: „Das absolute Gewicht spielt keine Rolle. Es hängt davon ab, wie lange ich es halten muss. Halte ich es für eine Minute, ist es leicht. Wenn ich es für eine Stunde halten muss, werde ich einen leichten Schmerz im Arm verspüren. Muss ich es für einen ganzen Tag halten, wäre mein Arm taub und gelähmt. Das Gewicht des Glases ändert sich nicht, jedoch umso länger ich es halte, desto schwerer wird es.“

Sie fuhr fort: „Stress und Sorgen im Leben sind wie dieses Glas mit Wasser. Denke über sie eine kurze Zeit nach, hinterlassen sie keine Spuren. Denke über sie etwas länger nach und sie werden anfangen dich zu verletzen. Wenn du über deine Sorgen den ganzen Tag nachdenkst, wirst du dich irgendwann wie gelähmt fühlen und nicht mehr in der Lage sein, irgendetwas zu tun.“ Es ist wirklich wichtig, sich in Erinnerung zu rufen, den Stress und die Sorgen in ihrer Tiefe zu erkennen und sie aufzulösen. Tragt sie nicht in Abende und Nächte hinein.

Denkt daran, dass Glas einfach mal abzusetzen.