

KLAUS MEDICUS

Selbst
HEILKRAFT

**Wie aus Bewusstsein
Realität wird**

*Impulse zur Entfaltung höchster Potentiale –
gesundheitlich, psychisch, spirituell*

amadeus-verlag.com

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung: Selbst-Heilkraft, Bewusstsein und Realität..... S. 12

1. Kapitel: Potentiale der Selbst-Heilkraft

1.1 Die Quantenwelt in unserem Inneren

- Über das Alltägliche hinaus..... S. 17
- Der innere Kompass..... S. 19
- Geist steuert Materie..... S. 22
- Der Fokus des Bewusstseins..... S. 26
- Willkommen in der nächsten Dimension der Wirklichkeit..... S. 28

1.2 Der Wirklichkeits-Code des Lebens

- Wo ist der Haken?..... S. 31
- Zu Hause in virtuellen Wirklichkeiten..... S. 33
- Die Kraft der Gegenwart..... S. 36
- Jenseits des Leidens..... S. 39
- Ich will doch nur helfen!..... S. 42
- Der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen..... S. 44

1.3 Detox beginnt im Kopf

- Die Macht der Gedanken, die wir denken..... S. 46
- Beobachtendes Bewusstsein..... S. 48
- Der Raum reiner Wahrnehmung..... S. 50
- Die Welt der Polaritäten..... S. 54
- Kreativer Geist in Aktion..... S. 57

1.4 Den „Hag“ überschreiten

- Über den Rahmen des Gewohnten hinaus..... S. 61
- Die unendliche kreative Matrix..... S. 64
- Elenas Problem..... S. 66
- Reines Potential im Quantenfeld..... S. 68
- Elenas Erwachen..... S. 70
- Jenseits des autonomen Nervensystems..... S. 73

1.5 Schöpferische Intelligenz

- Einfach die Finger abschlecken.....S. 76
- Selbstheil-Kraft spirituellen Erwachens.....S. 78
- Tore zur unendlichen kreativen Matrix.S. 81
- Reines Gewahrsein.....S. 85
- Welten hinter der Gedanken-Matrix.....S. 87

2. Kapitel: Wie Bewusstsein Wirklichkeit erschafft

2.1 Bewusstsein – was ist das überhaupt...?

- Bewusstsein und der Glaube an die WirklichkeitS. 93
- Ein Quantum Schöpferkraft.....S. 97
- Die innere Führung aktivieren.....S. 102
- Placebo – Potentiale im Quanten-Feld.....S. 107
- Der Geist persönlicher Transformation.....S. 111

2.2. Bewusstsein im Quantenfeld

- Der unendliche gegenwärtige MomentS. 115
- Die Reise ins Unbekannte.....S. 122
- Wie Gewahrsein veränderte Wirklichkeiten erfahrbar macht ..S. 127
- Portale eines erfüllten Lebens.....S. 131
- Ein Bewusstsein, das sich selbst bewusst ist.....S. 134

2.3. Wirklichkeit im Auge des Horus

- Transzendentes Bewusstsein.....S. 140
- Veränderte Wirklichkeit schalten.....S. 144
- Der Q!-Entwicklungs-Prozess: Schöpferkraft sein.....S. 147
- Die Urinformation für Gesundheit.....S. 154

2.4. Bewusstsein, Wirklichkeiten und Manipulation

- Die Marionettisierung des MenschenS. 161
- Christus-Bewusstsein ein wenig anders.....S. 170
- Das Vermächtnis der Katharer.....S. 179
- Im Makrokosmos der WirklichkeitenS. 187

3. Kapitel: Wie wir sein können, was wir sein könnten

3.1. Die Kraft erlebter Gegenwärtigkeit

- Es gibt nichts zu tun!.....S. 195
- Grenzenlose Leere sein.....S. 200
- Zugänge ins Quanten-Feld.....S. 204
- Gewährsein - Schlüssel zum Wirklichkeits-Code des Lebens
(mit der Praxisübung 1)S. 211
- Bewusstsein eigener Schöpferkraft
(mit den Praxisübungen 2, 3 und 4).....S. 216

3.2. Quanten-Potentiale der Selbst-Heilkraft öffnen

- Grundlagen Intelligenter Körpersensorik.....S. 226
- Konkrete Anwendungsbeispiele intelligenter Körpersensorik.S. 231
- Unbewusste Überzeugungen bewusst wahrnehmen.....S. 236
- Den Ladungszustand innerer Bilder verändern
(mit der Meditation „Der kreativer Geist“)S. 239
- Authentisches Sein.....S. 243

3.3. Transformation: Das Sieben-Wochen-Q!-Programm

- Akzeptanz – der erste Schritt zur Veränderung
(*erste und zweite Woche*)S. 254
- Überzeugung erschafft Wirklichkeit (*dritte Woche*)S. 257
- Erweiterte Wahrnehmung erleben (*vierte Woche*).....S. 261
- Stromschnellen meistern (*fünfte Woche*).....S. 263
- Quantenpotentiale der Selbst-Heilkraft freisetzen
(*sechste Woche*)S. 267
- Die emotionale Signatur verändern (*siebte Woche*)S. 269
- Perspektiven öffnenS. 272

Nachwort: Eine Welt, in der wir wirklich gut und gerne leben.....S. 277

Über den Autor.....S. 280

Literaturverzeichnis.....S. 282

QuellenverzeichnisS. 283

Einleitung: Selbst-Heilkraft, Bewusstsein und Realität

Selbst-Heilkraft klingt irgendwie magisch und mystisch. Aber erlauben wir uns doch einfach mal den Gedanken, Selbst-Heilkraft wäre etwas ganz Normales, ein Potential, das in jedem Menschen steckt – dann wäre es nur eine Frage, wie aus Potentialen sinnlich erfahrbare Wirklichkeiten werden. Dieser Frage wird vom Mainstream nicht nachgegangen, und es gibt darüber – vermutlich aus rein wirtschaftlichen Interessen – auch keine Studien. Kein Wunder – Menschen, die in einem Bewusstsein ihrer eigenen Selbst-Heilkraft leben, sind geschäftsschädigend, weil es im heutigen Gesundheitswesen mit Pharmaindustrie und technischer Medizin um gewaltige Finanzinteressen geht. Kranke Menschen sind bares Geld wert, gesunde Menschen nicht. Aus Sicht der Kapitalrendite sollte es Selbst-Heilkraft also am besten überhaupt nicht geben. Doch sobald wir andere Werte als die des Kapitals priorisieren und den Mainstream links liegen lassen, können wir erleben, wie sich Materie im menschlichen Körper nachhaltig verändern kann, indem Bewusstsein Realität erschafft. Menschen, die überzeugt sind, krank zu sein, werden nur durch die bewusste Veränderung bislang unbewusster Überzeugungen, binnen Wochen oder Monaten gesund – ganz ohne irgendein Heilungsverfahren entsteht eine veränderte Wirklichkeit. Ich schreibe in diesem Buch überhaupt nichts über Heilung, noch arbeite ich als Therapeut oder Heiler. Mein Arbeitsbereich liegt ausschließlich im Bereich der Potentialentwicklung und das umfasst das ganze Potential menschlichen Heil-Seins.

*Bei unserem Heil-Sein geht es um die Potentiale psychischer,
physischer und spiritueller Gesundheit;
davon haben Experten für Krankheiten meist keine Ahnung.*

Was diejenigen verändern, denen Gesundheit gelingt, ist, mittels Achtsamkeit und Gewahrsein Zugang in konkrete spirituelle Dimensionen ihres Seins zu finden und sich damit selbst und ihrem Leben neuen Ausdruck zu verleihen. Denn gesund zu sein ist ein Potential, das jedem lebenden Wesen innewohnt; uns scheint lediglich die Dimension des Bewusstseins, dies zu erkennen, verlorengegangen zu sein. Es geht um das Bewusstsein, wie

1.3. Detox beginnt im Kopf

Die Macht der Gedanken, die wir denken

Die Gedanken, die wir denken, und die Gefühle, die wir empfinden, haben scheinbar unendliche Macht. Sind wir voller Energie und Tatendrang oder kraftlos in Hoffnungslosigkeit gefangen? Wirken unsere täglichen Gedanken und Gefühle nur füllend oder *er*-füllen sie uns? Wer erschafft in unseren 70 Billionen Zellen und über 80.000 Quadrillionen von Atomen (das sind rund 10^{28}) die Wirklichkeit und bewirkt diese Wirklichkeit, dass wir unseren Alltag nur gefüllt oder *er*-füllt erleben? Es gibt niemanden, der mir ein Gefühl oder einen Gedanken machen kann. Menschen, Geschichten oder Medien können mich einladen, Gedanken zu denken und Gefühle zu empfinden. Doch ist es ausschließlich eine Frage des Bewusstseins, diese empfohlenen Gedanken und Empfindungen wahrzunehmen oder mir zunehmend selbst die Freiheit zu eigenen Schöpfungsprozessen innerer Wirklichkeiten zu erlauben. Ein ähnliches Phänomen gibt es auch im Kontext der Ernährung: Fastfood füllt den Körper, liefert den Zellen aber keine Nährstoffe, keine Erfüllung. Von Nährstoffen befreite Nahrung macht aus Lebensmitteln lediglich Über-Lebensmittel, was wirtschaftlich natürlich ein hervorragendes Geschäftsmodell für die Industrien bzw. deren globale Finanziere ist, die wiederum von kranken Menschen leben. Das ist eine objektive Korrelation, auch wenn sie heute ähnlich ungewöhnlich erscheint wie die Korrelationen von Erde und Sonne zu Galileos Zeiten.

Solange ganz normale Unbewusstheit unser Leben prägt, *glauben* wir, dass Energie oder Energielosigkeit von dem abhängig ist, was wir im Außen erleben. Dieses Weltbild versucht uns der Mainstream mit aller Macht zu vermitteln. Seit vielen Jahrhunderten wird uns vermittelt, dass die Erlösung von außen kommt, denn nur so bleiben Menschen in der Abhängigkeit von Experten – sei es im gesundheitlichen, religiösen oder gesellschafts-politischen Bereich. Dementsprechend tun wir ganz viel, um das richtige Ambiente des Lebens zu erschaffen. Doch statt den Fokus unseres Bewusstseins auf die innere Lebendigkeit unserer rund 10^{28} Atome zu richten, fokussieren wir das Ambiente unseres Lebens. Wir tun und tun, oft, bis sich der ganz alltägliche Stress zur völligen Erschöpfung entwickelt. Dieser normale Stress verursacht immer mehr körperliche und psychische

Symptome, für die Tausende Behandlungsmöglichkeiten und Ersatzbefriedigungen feilgeboten werden. Das ist die Welt des Konsums.

Auch wer sich in Behandlung begibt, betreibt eine Variante des Phänomens Konsum, selbst wenn dieser Konsum als alternativlos gesehen wird. Manche Behandlungen befriedigen unseren Glauben an Wissenschaft, manche den Glauben an energetische Arbeit, manche den Glauben an Esoterik, Engel und vieles, vieles mehr.

Die Gemeinsamkeit aller Verfahren sind drei Grundannahmen:

1.) Es existieren ein oder mehrere Symptome, die wegzumachen sind, 2.) es gibt einen Experten und einen Leidenden (den Patienten) und 3.) der Fokus des Bewusstseins aller Beteiligten liegt auf der Beseitigung der Störung, der Heilung vom Symptom. Daraus bilden sich die gemeinsamen Denk- und Verhaltensmuster der jeweiligen sozialen Gruppe, das Mindset, wie man es heute nennt. Dies lässt einen nicht mehr hinterfragten Kulturstandard in der jeweiligen Gruppe der Glaubensvertreter und ihrer Gläubigen entstehen. Wer an konventionelle Medizin glaubt, wendet sich in seinem Mindset an einen entsprechenden Glaubensvertreter, im Regelfall ist das heute ein Arzt. Wer im Lauf der Zeit vom Glauben abfällt, füllt diesen mit neuen Inhalten, beispielsweise alternativen Heilverfahren und wird sich dementsprechend an einen Heilpraktiker oder Energetiker wenden. Die Glaubensinhalte werden ausgetauscht, in sozialen Netzwerken entstehen Gruppen neuer Gläubiger und das Rad dreht sich weiter.

Das Fatale dabei ist: Die Inhalte des Glaubens ändern sich, doch das grundlegende Mindset bleibt bestehen. Es beruht jeweils auf unserem Glauben an die Korrektheit des jeweiligen Angebots. Beispielsweise finanzieren wir mit unseren Krankenkassenbeiträgen und den Preisen, die wir bereitwillig für Pharmazeutika bezahlen, zu einem nicht unerheblichen Prozentsatz diesen korrekten Glauben. Wir tun das wegen der richtigen Propaganda, mit der uns bewusst *glauben* gemacht wird, die richtigen Gedanken zu denken. Und korrekte Gedanken zu denken heißt, pharmazeutischen Sondermüll in der Überzeugung zu schlucken, dass es gut für uns ist. Auch mit den sogenannten Rundfunkgebühren für die Staatsmedien finanzieren wir die Inhalte dessen, wovon wir überzeugt sein sollen, um es als korrekt zu *glauben*. In der ganz alltäglichen Unbewusstheit unseres Lebens läuft das hervorragend – betreutes Denken könnten wir dieses Phä-

nomen nennen, indem wir gefüllt sind mit Gedanken, die uns unbemerkt andere vorgeben. *Er-füllung* ist etwas ganz anderes.

Manchmal frage ich mich, ob das vielleicht einfach effiziente Menschenhaltung ist ... so ganz ohne Bewusstsein unserer eigenen Schöpferkraft zu leben. Wer soll denn der Schöpfer der Gedanken, die wir denken, und der Gefühle, die wir empfinden, in jedem gegenwärtigen Moment sein, wenn nicht wir selbst? Darin liegt das Erleben unseres authentischen Seins verborgen. Es ist unsere eigene Essenz, zu der wir durch das Bewusstsein wirklicher Gegenwärtigkeit den Zugang finden. In dieser Ur-Essenz unserer Selbst zeigt sich das Potential unserer Selbst-Heilkraft. Lediglich unsere Identifikation mit den Inhalten unseres Denkens steht der Wahrnehmung dieser Bewusstseinsdimension im Weg.

Beobachtendes Bewusstsein

Gerd lieferte für dieses Phänomen ganz normaler Unbewusstheit ein hervorragendes Beispiel: Wenige Wochen nach seinem wohlverdienten Ruhestand bemerkte er, dass er die scheinbare Freiheit des neuen Alltags ohne die bisherige Arbeit nicht wirklich genießen konnte. Es fehlte ihm in erster Linie Anerkennung, die er in seiner Tätigkeit als Amtsleiter einer Gemeinde immer bekommen hatte. Seine berufliche Rolle vermittelte ihm ein Gefühl von Wichtigkeit, und er hatte die Identifikation mit seiner Rolle jahrzehntelang gefestigt. Doch so eine Identifikation mit einer Rolle kann sehr toxische Folgen auf unser körperliches und psychisches Wohlergehen haben. Wer ist dieses Ich eigentlich, diese Person aus rund 10^{28} Atomen? Wo ist die Lebendigkeit dieses molekularen Wunderwerks oder die Rolle im täglichen Ambiente des Lebens?

Gerd hatte sich in seiner ganz normalen alltäglichen Unbewusstheit nie solche Fragen gestellt, sondern einfach in dem Glauben gelebt, Amtsleiter zu sein. „*Ich bin die berufliche Rolle, die ich im Leben spiele*“, könnte der entsprechende Glaubenssatz lauten. Doch plötzlich machte es Buff: Der Ruhestand begann, die Rolle war weg und somit auch die Identität. Ganz einfach. Und so machte sich vollkommene Orientierungslosigkeit im Inneren breit. Aber Gerd fand in seiner Not schnell einen Ausweg: sein Engagement im Tennis-Club. Im Bereich der Sexualität konnte er die fehlende berufliche Anerkennung kompensieren, und der Fokus seines Bewusstseins

richtete sich vor allem darauf, Partnerinnen zu finden, die ihm als Mann die heißersehnte Anerkennung und damit Identität gaben. Eine Weile klappte es ganz gut, über seine ehrenamtliche Tätigkeit als Tennislehrer an neue Bekanntschaften zu kommen. Es sei ihm leichtgefallen, auf diesem Wege Mädels näher kennenzulernen, wie er sagte. Nun kann man sich vorstellen, wie mühsam das im Endeffekt doch ist. Der Beweggrund für Sex lag bei Gerd ausschließlich in der tiefen Sehnsucht, Anerkennung zu finden, doch in seiner normalen Unbewusstheit entging ihm vollkommen, was er sich da selbst antat. Der Stresslevel erhöhte sich täglich, und es kam, wie es immer kommen musste: Gerd bekam Potenzprobleme, und die Stressspirale begann sich noch schneller zu drehen. Nicht einmal Viagra half. Schließlich begab er sich verzweifelt in Behandlung. Kein Experte fand etwas, also war er davon überzeugt, einen besseren Experten zu brauchen. Innerhalb von zwei Jahren hatte er Behandlungen von klassisch medizinisch über NLP und Hypnose bis zu alternativen Heilungsmethoden hinter sich, während die Beschwerden immer weiter zunahmen. Mittlerweile beeinträchtigte ihn immer stärkerer Schwindel und er litt unter immer schlimmeren Ängsten; an manchen Tagen traute er sich kaum noch auf die Straße. Nach über zwei Jahren diverser Behandlungen war er nun wirklich krank, weil die unterschiedlichen Behandlungen sein erlebtes Stresslevel kontinuierlich erhöhten. Das Mindset, Behandlung zu suchen, erwies sich für seine 70 Billionen Zellen als toxisch. Gerts ganz normale Unbewusstheit steigerte sich mit dem Wegfall seiner Rollenidentität als Amtsleiter in einen immer größer werdenden Schmerz tiefer Unbewusstheit – und irgendwann kann das Leiden selbst zur nächsten Rollenidentität werden. Immer größere Verzweiflung macht sich breit, wenn jede innere Orientierung verloren geht. Das scheint der ganz alltägliche Wahnsinn unserer Kultur zu sein: in der Dimension des Bewusstseins einfach ignoriert werden. Um uns aus diesem alltäglichen Wahnsinn verabschieden zu können, braucht es zunächst beobachtendes Bewusstsein.

Alle Wissenschaften wie auch alle nicht wissenschaftlichen Systeme versuchen die Welt und die Vorgänge darin anhand von Modellen zu verstehen. Diese Modelle spiegeln den Zeitgeist und den aktuellen Wissensstand der jeweiligen Epoche. Diese übliche Vorgehensweise nennt sich modellhafter Realismus.

Modelle können jedoch nie mehr als ein Bild der Wirklichkeit sein. Ein Modell ist nie die Wirklichkeit selbst. Wenn du ein Bild von dir siehst: Bist du dieses Bild? Bist du die Summe der Pixel? Wohl kaum. Du bist viel mehr als das Bild deiner Selbst. Wirklichkeiten können wir in uns in unterschiedlichen Dimensionen erfahren: Das Potential, mehr zu sein als ein verstimmtes Musikinstrument im Orchester der Schöpfung, liegt in uns. Diese Schöpfung, die auf der Ebene unserer Quanten Moment für Moment geschieht.

Die meisten Menschen haben den Fokus ihres Bewusstseins jedoch nicht auf den unendlichen, immerwährenden Schöpfungsprozessen – obwohl es genau darum geht.

Der Raum reiner Wahrnehmung

In meinem ersten Telefonat mit Gerd hatte ich nicht den Eindruck, ihn erreichen zu können. Er war so fixiert darauf, dass ihm doch nur eine Kleinigkeit fehle und er nur die richtige Behandlung finden müsse. Er schien überhaupt nicht nachvollziehen zu können, was ich mit beobachtendem Bewusstsein meinte. In der ganz normalen Unbewusstheit haben sich Menschen so mit ihren Gedankenprozessen und Gefühlen, Überzeugungen, Sehnsüchten, festen Verhaltensmustern, Wünschen und Abneigungen identifiziert, dass es unvorstellbar erscheint, einen neuen Weg einzuschlagen. Doch um beim Bild der ausgefahrenen Ski-Abfahrt zu bleiben: Das Gehirn braucht eine neue Bahn im Tiefschnee. Nach unserem ersten Gespräch suchte Gerd erst mal weiter nach der richtigen Behandlung. Bei solchen Gesprächen frage ich mich immer wieder, ob wir in einer einzigen Illusion leben. „*Und wenn sie nicht gestorben sind, dann suchen sie noch heute*“, fällt mir bei Erlebnissen wie dem mit Gerd nur noch ein. Dabei wirkt es sich natürlich fatal aus, dass der Mainstream uns *glauben* macht, mit äußerster Kraft nach Lösungen suchen oder für Heilung kämpfen zu müssen. Das ist der Glaube an das erfolgreich suggerierte Marketingprojekt, das uns die Abhängigkeit von Experten als „normal“ verkauft. Doch sind wir frei, es auch anders zu bewerten.

Ist das störende Symptom wirklich eine Krankheit oder ein Impuls in eine neue Dimension des Bewusstseins? Ohne Bewertung sind alles zunächst lediglich Phänomene. Sobald wir lernen, diesen Phänomenen nicht mit dem bewertenden Verstand, sondern mit anderen Hirnregionen zu begegnen, können wir vollkommen verändert mit ihnen umgehen – denn jedes trägt auch ganz andere Quantenpotentiale in sich. Allerdings verengt sich die Fülle an Möglichkeiten durch das Reduktionsventil ‚bewusster Verstand‘ zu einer einzigen Wirklichkeit, die wir dann eben händeln müssen. Bist du bereit in ein verändertes Feld des Bewusstseins einzutauchen?

Diese Frage ist nicht mystisch, nicht ungewöhnlich – sie ist nur unüblich. Mit Bewusstsein zu arbeiten, ist sehr konkret, nur muss sich jeder selbst für diesen Weg entscheiden. Wir brauchen eine veränderte, erweiterte Nutzung unseres Gehirns.

Nachdem Gerds Stresslevel durch die weiteren Behandlungen weiter anstieg, entschied er sich Wochen später doch für den Weg des Bewusstseins. Ehrlich gesagt, ich glaube, er tat das, weil seine Verzweiflung schier ins Unerträgliche wuchs. Mit diesem Schmerz und seiner Verzweiflung kam er schließlich in eines meiner Seminare. Dort geht es um keinerlei Details der Lebensgeschichte, um keine Diagnosen oder gesundheitliche Störungen. Fragen nach Medikamenten oder wie Heilung möglich ist, bleiben vollkommen außen vor, da sie irrelevant sind. „Wieso denn irrelevant?“, höre ich Menschen oft verblüfft fragen. Ganz einfach: Weil solche Fragen ausschließlich den analytischen Verstand füttern. Wirkliche Veränderungen setzen einen kreativen Geist voraus. Denken hat oft eine toxische Wirkung auf unser Wohlbefinden, auf die Gesundheit unserer Zellen und unsere Freude. Durch ein ständig kreisendes Gedankenkarussell wird viel toxische Energie freigesetzt, ebenso wie durch Dauerfragen nach einem Warum und die Gewohnheit, alte Geschichten immer wieder wie eine hängen gebliebene Schallplatte ablaufen zu lassen.

Wir tun unseren Zellen nichts Gutes, wenn wir mit toxischem Geist Energie und Materie erschaffen. Doch um dies zu verändern, brauchen wir ein Bewusstsein unserer inneren Überzeugungen.