

Peter K. Keller

Todesurteil aufgehoben

Anregungen zur Selbstheilung

Inhalt

Zum Geleit.....	7
Einleitung	9
• Liebe Leserin, lieber Leser	9
• Erfahrungen mit der Schulmedizin.....	13
• Unterschätzung der Selbstheilungskräfte	17
• Diagnose: Unheilbar	20
• Gebrauchsanweisung	25
Einsichten	27
• Ärger macht krank	27
• Unordnung als Ursache von Krankheiten	30
• Krankheiten sind Botschaften	32
• Selbsthypnose statt Fremdhypnose.....	35
• Vergiftungen durch Lebensmittelzusätze.....	37
Lebensweisheiten	40
• Energetische Ausblutung.....	40
• Krisen als Chancen.....	42
• Von der Liebesbedürftigkeit zur Liebesfähigkeit	45
• Die Nacht der Seele.....	48
• Vom Tode her leben	51
Was mir geholfen hat	55
• Heilende Affirmationen	55
• Agieren statt reagieren	59
• Die Zauberkraft des Atems	61
• Begeisterung	64
• Bibliotherapie	66
• Dankbarkeit und Zufriedenheit	69
• Denke an das, was du willst.....	71
• Disziplin , ein guter Freund.....	74
• Die Überwindung des Egos	77
• Entgiftung	80
• Rettender Glaube	83
• Leben im Hier und Jetzt	87
• Weg nach innen	89
• Kreativität	91
• Das „Handwerk“ der Lebenskunst	94
• LST , meine heilende Droge.....	97
• Die Macht der Musik	100
• Ordnungstherapie	103

• Nimm nichts persönlich	106
• Tugenden	108
• Unschuldig werden	112
• Yoga als Weg zur Heilung	114
• Die Kraft unserer Ziele	117
Nachwort	120
Literaturverzeichnis	123
Über Peter K. Keller.....	131

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser!

Gehorsam sterben jedes Jahr Tausende von Patienten, weil sie ihre Diagnose „unheilbare Krankheit“ als unabänderliche Wahrheit hinnehmen. Kritiklos konsumieren sie gefährliche Medikamente der Pharmaindustrie. Diese „zaubern“ zwar schmerzvolle Symptome weg, rufen aber weitere schlimme Krankheiten auf den Plan, ohne die Ursachen zu heilen.

Wer sich nur der Schulmedizin ausliefert, gleicht einem Autofahrer, der sein Steuer aus der Hand gibt. Das kann tödlich enden, denn die „Götter in Weiß“ sind eben auch nur „Facharbeiter“ und überblicken lediglich ein sehr begrenztes Gebiet. Das Schillerwort „Der Geist baut den Körper“ gehört bei den meisten noch lange nicht in ihren „Behandlungskoffer“, und das bekannte und erfolgreiche „Mental Healing“ (Clemens Kuby) ist für sie im wahrsten Sinne des Wortes ein Fremdwort.

Die großen Leistungen der Schulmedizin, zum Beispiel auf dem Gebiet der Chirurgie, sind zweifellos zu bewundern. Ihr Einblick in die Ursachen und Heilungsmöglichkeiten vieler Krankheiten ist jedoch äußerst beschränkt. Bei aller Kritik an der Schulmedizin möchte ich Ihnen aber dennoch dringend raten, unbedingt einen Arzt in Ihren gesamten Heilungsprozess mit einzubeziehen.

Die optimale Lösung für einen Gesundungsprozess ist die Zusammenarbeit des Patienten mit der Schulmedizin, der Alternativmedizin und seinen eigenen Selbstheilungskräften. Nur so können wir unsere Gesundheit wieder auf sichere Beine stellen.

Wie überall im Leben sind auch hier Engstirnigkeit und Einseitigkeit von Nachteil. Die großen modernen Physiker in der Nachfolge von Albert Einstein legen uns heute das „Feld unendlicher Möglichkeiten“ nahe, aus dem wir alle schöpfen können, um unsere Probleme zu lösen. Natürlich ist dazu Arbeit an uns selbst nötig. Wer aber bereit ist, sein Bewusstsein zu erweitern, kann jede Krise in eine Chance verwandeln. Auf diese Weise können Krankheiten zu Herausforderungen für persönliches Wachstum werden.

Leider meinen viele von uns, dass mit dem Krankenkassenbeitrag und dem Gang zum Arzt der Eigenanteil bereits entrichtet sei. Auch ich war in früheren Jahren einmal dieser irrigen Ansicht. Aber immer mehr Menschen wachen langsam auf und entdecken neue Möglichkeiten, um sich aus der bequemen Komfortzone zu befreien.

Die Erziehung im Elternhaus und in der Schule hat uns meistens eine gewisse Hilflosigkeit beigebracht und uns ein falsches Selbstbild vermittelt. Deshalb bedarf es hier einer Umkonditionierung. Gesundheit fällt uns nicht einfach in den Schoß, wir müssen sie uns immer wieder erarbeiten.

Ich beschreibe hier den Weg der Heilung von meiner „unheilbaren“ Krankheit. Jeder, der sich in einer ähnlichen Situation befindet, kann sich ebenfalls aus den Ketten seiner Leiden befreien, wenn er bereit ist, ehrlich und konsequent an sich zu arbeiten.

Seit einigen Jahren brauche ich keine Medikamente mehr und fühle mich wie neu geboren. Was ich vermochte, kann jeder, wenn er einsichtig ist und danach handelt. Es ist nachgewiesen und dokumentiert, dass Tausende solcher „Wunderheilungen“ geschehen sind. Es gibt keine unheilbaren Krankheiten, es gibt nur „unheilbare Menschen“.

Dieses Buch schrieb ich für alle Kranken, denen ich Mut und Hoffnung machen möchte, an ihrer Selbstheilung zu arbeiten. Sie finden hier viele Informationen zu diesem Thema, aber auch Anregungen zu einer Transformation, die Ihr ganzes Leben zum Guten hin verwandeln können.

Ich schrieb es aber auch für alle Gesunden, damit diese ihre Gesundheit stabilisieren und Krankheiten möglichst vermeiden können. Der große Ernährungsforscher Dr. Johann Georg Schnitzer sagte schon vor langer Zeit, dass derjenige, der sich „normal“, also ungesund ernährt, mit 50 Jahren chronisch krank ist. Für die Ärzte mag das gut sein, nicht aber für die Patienten. Es ist schon lange erwiesen, dass der Mensch bei bester Gesundheit 120 Jahre alt werden kann. Das Hunza-Volk in Tibet liefert uns den Beweis dafür. Kurt Tepperwein, einer der erfolgreichsten Autoren Deutschlands auf dem Gebiet gesunder Lebensführung, spricht sogar davon, dass wir 130 Jahre alt werden können. Ich möchte also gesunden und kranken Menschen helfen, unter Einbeziehung aller Möglichkeiten ihr Leben wieder selbstbewusst in die Hand zu nehmen.

Es ist unsere Aufgabe, Probleme zu lösen und Hindernisse zu überwinden. Wer sich da herausschwindeln will, geht am Leben und am Wachstum vorbei. Die größte Freude und den grandiosesten Sieg erleben wir, wenn wir unsere Schwierigkeiten bewältigen. Aus allen Biographien und Weisheitslehren leuchtet diese Erkenntnis heraus.

Ganz bewusst habe ich wichtige Einsichten und Erfahrungen wiederholt. Auf diese Weise prägt sich Wesentliches leichter ein.

Ich wünsche allen meinen Leserinnen und Lesern, die wieder gesunden wollen, die rechte Einsicht und Übung und, vor allem, Gottes Segen. Der Glaube an uns und an Gott, der alle seine Kinder ausnahmslos liebt, ist das A und O jeglichen Heilungsprozesses. Ohne unsere Arbeit und die Gnade des Schöpfers kann nichts gedeihen. Das ist die Summe meiner Lebenserfahrungen und die Lehre, die ich dankbaren Herzens aus meiner Krankheit zog.

Herzlich,
Ihr Peter K. Keller

Erfahrungen mit der Schulmedizin

Ich glaube, dass jeder von uns mit der Schulmedizin schon gute Erfahrungen gemacht hat. Manch einer verdankt ihr sogar sein Leben.

Als ich etwa 40 Jahre alt war, wurde bei mir eine beidseitige Netzhautablösung diagnostiziert. Ohne operativen Eingriff kann das zur Blindheit führen. Dass ich heute noch gut sehen und alle meine Arbeiten verrichten kann, verdanke ich allein dem Professor, der mich damals so erfolgreich operierte. Meine verschiedenen Knochenbrüche wurden ebenfalls hervorragend behandelt. Es blieben keinerlei Bewegungsstörungen. Wie viele andere habe ich also den Schulmedizinern großen Dank für ihre ärztliche Kunst zu sagen.

Die Leistungen der Schulmedizin im operativen Bereich grenzen heute geradezu ans Wunderbare. Da werden mit Erfolg abgetrennte Finger, Arme und Beine wieder angenäht und andere kaum vorstellbare „Kunststücke“ vollbracht. Krankheiten, an denen früher viele Menschen starben, wie zum Beispiel Scharlach oder Diphtherie, sind durch die Mittel der Schulmedizin so gut wie ausgestorben. Jede einseitige Kritik an ihr ist also keinesfalls gerechtfertigt.

Aber wie überall im menschlichen Leben führten auch hier die phänomenalen Erfolge zu einer Überheblichkeit, in der kein Raum mehr für Bescheidenheit bleibt. Viele Ärzte wollen ihre Grenzen nicht wahrhaben. Als „Götter in Weiß“ überschätzen sie deshalb ihr Wissen und Können.

In ihrer Ausbildung erfahren sie zum Beispiel nichts über Naturmedizin, Ernährung und Selbstheilungskräfte. Arrogant folgern dann die meisten daraus, dass dies von keinerlei Bedeutung sei.

In Zusammenarbeit mit der geldgierigen und allmächtigen Pharmaindustrie wollen sie die katastrophalen Nebenwirkungen ihrer „Wundermittel“ nicht wahrhaben. So hilfreich und wirkungsvoll die chemischen Mittel anfangs oft auch sind, so verderblich erweisen sie sich auf Dauer. Meistens erkennen wir die fatalen Zusammenhänge viel zu wenig und, vor allem, viel zu spät.

Ich erlebte das am eigenen Leib. Meine Krankheitssymptome wurden durch die starken Medikamente zunächst zwar beseitigt, mit der Zeit jedoch erwiesen sie sich als Auslöser vieler weiterer Krankheiten.

Ein Heilpraktiker sagte mir, dass man diese unglückselige Krankheitsspirale mit einfachen und natürlichen Mitteln von Anfang an hätte vermeiden können. Doch das geht über den Horizont der meisten Schulmediziner hinaus. Für sie gibt es nur den derzeitigen Stand ihrer Wissenschaft, der aber morgen schon wieder überholt ist.

So hätte ich mir ein jahrelanges Siechtum ersparen können, wenn ich die Naturmedizin früher mit einbezogen hätte. Es wäre eigentlich die Pflicht der Schulmediziner, uns außerhalb ihres Bewusstseinskäfigs auf eventuelle Möglichkeiten der Alternativmedizin zu verweisen. Das muss ich dieser „Partei“ leider ankreiden, die allzu gerne „Doktor Allwissend“ spielt.

Da die Beschränktheit der Schulmedizin immer offenkundiger wird, löst sie wachsende Kritik aus. Da gibt es zum Beispiel Bücher mit dem Titel: „Wie du deinen

Arzt davon abhalten kannst, dass er dich umbringt.“ Ich finde solche pauschalen Übertreibungen zwar im Ganzen gesehen unpassend, aber dennoch ist darin ein Körnchen Wahrheit enthalten, wie ich selbst erleben musste.

Hätte ich mich vertrauensvoll der Schulmedizin überlassen, wäre ich verloren gewesen und nach langem Siechtum ein weiteres Opfer der Unwissenheit geworden. Bevor ich mich nach anderen Möglichkeiten umsah, war so ziemlich alles in und an mir kaputt. Meine Rettung verdanke ich schließlich unter anderem der Behandlung einer Naturheilärztin, einer Heilpraktikerin und der Besinnung auf meine Selbstheilungskräfte.

Ich wurde zum mündigen Patienten, den die meisten Ärzte der Schulmedizin nicht schätzen, nagt er doch an ihrem Selbstbewusstsein. So ist also der oben genannte Buchtitel bei manchen Ärzten dieser Zunft gar nicht so falsch. Viele gehorsame Patienten sterben durch „Mord und Selbstmord auf Raten“, was deshalb weniger auffällt, weil zwischen der ärztlichen Verordnung und dem Tod oft ein langer Zeitraum liegt.

Ich habe also nach jahrzehntelangen Erfahrungen mit der Schulmedizin ein recht zwiespältiges Verhältnis zu ihr. Auf der einen Seite bin ich einigen Ärzten zu großem Dank verpflichtet und denke immer wieder gerne an sie. Auf der anderen Seite kann ich beschränkten Ego-Ärzten weder Dankbarkeit noch Achtung entgegenbringen, da sie mir eher den Weg zum Friedhof als den ins Leben ebneten.

Ich nehme mir mit diesen Bemerkungen nicht das Recht heraus, jemanden zu verurteilen. Warum ich aber alles doch recht deutlich herausstelle ist, dass ich sowohl den Ärzten als auch den Patienten einen Anstoß zum Nachdenken und Umdenken geben möchte, der für alle hilfreich sein kann.

Ich bin mir durchaus bewusst, dass wir alle immer wieder Fehler machen. Keiner von uns ist dagegen gefeit. Bei meinen Seminaren sage ich des Öfteren, dass ich eigentlich kaum noch Fehler machen könne, da ich die meisten schon vorsorglich hinter mich gebracht habe.

Jeder hat aber die Möglichkeit, sich zu ändern, zu verbessern. Wir müssen uns nicht wie ein Hamster ständig im Laufrad bewegen. Das Ziel unseres Lebens ist es, zu wachsen, uns weiter zu vervollkommen. Wer diesen Weg einmal beschritten hat, findet schließlich das Glück, das er auf Irrwegen so verzweifelt gesucht hat.

Es gibt leider einige Berufsgruppen, die meinen, alles zu wissen und zu können. Lernen und Wachsen sind für sie Fremdworte. Gott sei Dank begegnen wir aber auch immer wieder Ausnahmen. Ihnen gebührt unsere Anerkennung. Sie sind schließlich auch die Retter ihrer Zunft.

Unterschätzung der Selbstheilungskräfte

Jeder Mensch verfügt über ungeahnte Selbstheilungskräfte. Leider wissen das nur wenige. Viele Ärzte und auch die Pharmaindustrie haben kein Interesse daran, uns darüber aufzuklären, da sie ja an unserer erlernten Hilflosigkeit verdienen. Der mündige Patient, der sich seiner eigenen Möglichkeiten voll bewusst ist, wird deshalb von ihnen nicht besonders geschätzt.

Natürlich wirken sich unsere Lebensweise und Lebensführung auf die Selbstheilungskräfte aus. Wer sich ungesund ernährt, wenig bewegt und keinerlei Gedanken- und Gefühlskontrolle übt, verfügt über wesentlich weniger Kräfte als derjenige, der auf all dies achtet. Schon Goethe mahnte uns, dass nur derjenige seine Freiheit und Unabhängigkeit behält, der bereit ist, sie täglich zu erobern.

Während zum Beispiel Antibiotika und Kortison sehr schnell wirken, brauchen die Selbstheilungskräfte eine gewisse Anlaufzeit. Allerdings müssen wir Erstere mit schlimmen Nebenwirkungen bezahlen, während Letztere ausschließlich gute Folgen haben. Leider besitzen viele von uns heute keine Geduld mehr.

Wir vergeuden mit Unterhaltungskram und Zerstreungen eine Menge Zeit und Energie. Für das Wesentliche aber geizen wir mit ihnen. Oft sehen wir den Wahnsinn erst ein, wenn eine Umkehr fast nicht mehr möglich ist.

Die Ärzte vergangener Generationen rieten ihren Patienten, ihre Krankheit in Ruhe auszukurieren. Sie unterstützten die Selbstheilungskräfte mit wenigen natürlichen Mitteln. Heute rennt man gleich zum Arzt, damit er die Symptome schnell mit einem starken Medikament beseitigt. Kaum jemand denkt daran, dass durch die meisten Arzneimittel der Darm und das Immunsystem angegriffen und geschwächt werden. Weitere Krankheiten sind somit schon vorprogrammiert. Aber für diese gibt es dann ja wieder genügend weitere Mittelchen. So wird eine Krankheitsspirale ausgelöst, aus der man nur sehr schwer wieder herauskommt.

Nachdem ich die schulmedizinischen „Hämmer“ beiseitegelegt hatte, wählte ich immer mehr die Natur als meine Hausapotheke. Sie bietet uns zum Beispiel eine Vielfalt an Tees an, die unsere Organe wieder reinigen und stärken. Es ist ja eine alte Weisheit, dass Mutter Natur für jedes Gebrechen ein Kräutlein wachsen lässt.

Wer kennt zum Beispiel heute noch die Heilwirkung des Löwenzahns? Diese Pflanze hilft uns auf natürlichem Weg bei Leberkrankheiten und Gallensteinen und hat eine günstige Wirkung auf die Bauchspeicheldrüse. Auch bei chronischem Rheumatismus ist sie heilsam. Die Brennnessel ist für die meisten Menschen ein Unkraut, das gemieden wird, da sie ihrem Namen alle Ehre macht und uns auf diese Weise „ärgert“. Sie gilt in der Volksheilkunde jedoch als wirksames Blutreinigungsmittel und wird schon lange erfolgreich bei rheumatischen Beschwerden sowie bei Gicht angewendet.

Diese beiden Pflanzen wurden für mich während und nach meiner Krankheit zu treuen Freunden, denen ich viel zu verdanken habe. Auch heute bin ich diesen hilfreichen „Geistern“ treu geblieben und freue mich immer wieder über die Entgiftung, die sie mir auch in gesunden Zeiten ermöglichen.

Es lohnt sich in jedem Fall, sich über die Kräfte der Heilpflanzen zu informieren und sie zumindest unterstützend anzuwenden. Mit solchen Mitteln können wir unsere Selbstheilungskräfte auf gesunde Art und Weise unterstützen. So bleiben wir unabhängiger von schulmedizinischen Medikamenten, die wir wegen ihrer Nebenwirkungen eines Tages teuer bezahlen müssen.

Wenn wir uns auf diese Weise den Körper zum Vertrauten machen und ihn nicht mit gefährlichen pharmazeutischen Mitteln foltern, werden wir immer sensibler für

seine Stimme. Wir spüren dann, was uns guttut und was wir meiden sollten. Diese Einstellung gewährt uns eine Freiheit, die wir bisher kaum kannten.

Gebrauchsanweisung

Jeder Leser/jede Leserin mag das Buch auf seine/ihre eigene Weise angehen. Manche werden es erst einmal durchlesen, um sich einen Überblick zu verschaffen. Andere wählen vielleicht gleich ein bestimmtes Kapitel, das sie besonders interessiert oder anspricht.

Es kann also als Lesebuch oder als Lexikon verwendet werden. Entscheidend ist allerdings, dass die Erkenntnisse anschließend praktiziert werden. Sonst geht es uns wie mit einem Essen, das wir lediglich betrachten, ohne etwas zu uns zu nehmen.

Nutzen Sie das Buch als geistigen „Medizinschrank“, der sehr viel enthält, und sprechen Sie in jedem Fall mit Ihrem Arzt darüber. Bei manchen kranken Menschen können bereits schon wenige Mittel heilsam sein, andere hingegen werden mehr benötigen. Jeder von uns stellt eine eigene und einmalige Welt dar und sollte deshalb auch individuell vorgehen. Norman Cousins schreibt in seinem Buch „Der Arzt in uns selbst“, dass er seine „unheilbare“ Krankheit mit Lachen und dem Anschauen lustiger Filme überwunden hat. Ich habe vieler Mittel bedurft, um wieder gesund zu werden.

Meine Ausführungen wollen Ihnen vor allem sagen, dass Heilung in den meisten Fällen möglich ist. Das wird immer wieder durch zahlreiche Beispiele belegt, auch wenn viele Schulmediziner das lieber übersehen und die gewinnsüchtige Pharmaindustrie auf ihr Monopol pocht. Daneben möchte ich Ihnen auch möglichst viele Impulse für Ihre Gesundheit und Gesunderhaltung anbieten.

In jedem Fall ist es von entscheidender Bedeutung, dass Sie Veränderungen in Ihrem Leben vornehmen, wenn sie sich als notwendig erweisen. Die „Mittel“, die ich Ihnen anbiete, können Sie nicht einfach nur schlucken. Es bedarf vielmehr der Einsicht und der Übung. Wer diesen Preis nicht zahlen will, wird seine Freiheit verlieren und unweigerlich in Abhängigkeit geraten.

Indem Sie Ihre Selbstheilungskräfte mobilisieren, stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und wählen die Freiheit. Sie erobern sich das Steuer Ihres Lebens wieder zurück und können so Meister Ihres Schicksals werden.

Alle Weisheitslehren wollen uns diesen Pfad, der zum Gipfel höchster Lebenserfüllung führt, zeigen. „Achtsamkeit ist gewiss ein Helfer für alles“, rät uns Buddha. „Sei dir selbst Zuflucht, habe keine andere“, meint er weiter.

Statt Selbstmitleid zu pflegen, sollten wir lieber Selbstbeobachtung üben und uns liebevoll, aber auch kritisch sehen. So werden wir immer deutlicher erkennen, was uns Kraft kostet und was uns Energie schenkt. Letztlich ist unser Energieniveau mit ausschlaggebend für unseren Gesundheitszustand.

Sie können diesen Ratgeber also auch dazu verwenden, Ihre Batterie wieder aufzufüllen. Das ist die beste „Krankenversicherung“, oder, besser gesagt, „Gesundheitsversicherung“. Wie Sie ihn auch angehen, er kann Ihnen auf Ihrem Weg zur Gesundheit in jedem Fall hilfreich sein.