

Leseprobe aus: **Ja/Nein – So einfach kann das Leben sein**  
von Uwe Albrecht.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Alle Rechte vorbehalten.

---

**PRANAHAUS**<sup>®</sup>  
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Ja/Nein – So einfach kann das Leben sein](#)

## Ja oder Nein – aber kein Vielleicht

Wir können nicht vielleicht schwanger sein, müssen uns beim Bestellen im Restaurant entscheiden, was wir essen wollen, und an einer Kreuzung kommen wir erst weiter, wenn wir eine Richtung gewählt haben.

Das ist unser Los als Mensch. In jeder Situation müssen wir Entscheidungen treffen.

- ☀ Morgens: Was ziehe ich an?
- ☀ Was esse ich zum Frühstück?
- ☀ Benötige ich heute eine Vitaminpille?
- ☀ Auf welchem Weg zur Arbeit: Gibt es heute einen Stau, wie komme ich am schnellsten zur Arbeit?
- ☀ Bei der Arbeit: Was tue ich heute als Erstes?
- ☀ Im Supermarkt: Was kaufe ich ein, was verfrage ich davon?
- ☀ Wie gestalte ich meine Wohnung?
- ☀ Stelle ich mir frische Blumen in den Raum?
- ☀ Soll ich wegen meiner Rückenschmerzen zum Arzt gehen?
- ☀ Was tue ich gegen meinen Schnupfen?
- ☀ Heute noch ins Kino gehen?

Fragen, Fragen, Fragen und permanent Entscheidungen treffen – das ist das Los als Mensch.

Der Preis unserer Freiheit ist unsere Eigenverantwortung.

## Verstand oder Unbewusstes – wer entscheidet?

Du wirst den Verstand für bedeutsam halten. Glauben, dass mit ihm fast alles erreichbar ist. Daran habe ich auch einmal geglaubt.

Bis zu dem Zeitpunkt, als ich begonnen habe, in meiner Arztpraxis alle Patienten mit dem Armlängentest zu testen.

- Ich habe alle gebeten, sich das Gleiche vorzustellen: gesund zu sein.
- Und dann die Gegenvorstellung:  
weiter krank zu bleiben.

Das Ergebnis schockte mich und nahm mir die Unschuld.

Die Menschen waren Stunden gefahren, um zu mir zur Behandlung zu kommen. Sie hatten vorher bereits etliche Therapien ausprobiert, waren bereit, sie aus der eigenen Tasche zu bezahlen, und erklärten mir allesamt, sie hätten nur den einen Wunsch: endlich wieder gesund zu sein.

Alle, und zwar ausnahmslos alle!, zeigten jedoch bei der Vorstellung, gesund zu sein, mit dem Armlängentest das Zeichen für Stress an. Ihr Körper brüllte: »NEIN!« Andererseits zeigten alle ein »JA« bei der Vorstellung, weiter krank zu bleiben.

Die gleichen Ergebnisse hatte ich bei Paaren, die zur Kinderwunschbehandlung kamen: Alle zeigten maximalen Stress bei der Vorstellung, schwanger zu sein. Wie sollte das etwas werden, wenn sie es sich nicht einmal vorstellen konnten?

Da halfen Aussagen wie »Wir haben zehn Jahre lang alles probiert!« auch nichts.

Normalerweise erfüllt sich bei Paaren, die bei mir zur Behandlung waren, der Kinderwunsch gut zwei Wochen danach. Natürlich funktioniert das nur, wenn beide sich die Schwangerschaft auf der unbewussten Ebene auch tatsächlich vorstellen können, wenn der Armlängentest bei beiden »Ja« zur Schwangerschaft sagt.

Das gleiche Problem der inneren Sabotage haben wir auch bei unglücklichen, erfolglosen Menschen, ebenso bei ungewollten Singles ... Es ist immer das Gleiche: Der Verstand sagt »Ja« und das Unbewusste sagt »Nein«.

Daraufhin begann ich auszutesten, welchen Anteil an Entscheidungen im Leben das Bewusste, der Verstand, im Vergleich zum Unbewussten eigentlich hat.

Das übereinstimmende Ergebnis bei 90 Prozent aller Getesteten: 1 bis 5 Prozent für den Verstand und 95 bis 99 Prozent für das Unbewusste.

Es gab nur wenige Ausnahmen davon, und das waren immer ganz besondere Menschen, denen die hohe Bewusstheit schon im Leuchten der Augen und ihrer ganzen Ausstrahlung anzusehen war.

**Damit war klar, mit wem wir wirklich reden und arbeiten müssen, wenn wir etwas verändern wollen: mit dem Unbewussten.**

### Der Körper antwortet

Unser Körper kann reden, und er lügt nicht. Gänsehaut, Angstschweiß, Erregung vor Lust, schneller Herzschlag bei Aufregung, Gähnen und Niesen als Reinigung von Energien, inneres Vibrieren bei Angst: Alle diese Äußerungen sind seine Arten, uns etwas mitzuteilen.

Doch er kann noch mehr: Wenn wir sagen: »Du machst mich schwach!«, wird nicht nur der Widerstand gegen eine Versuchung schwach, sondern auch unsere Muskeln werden es.

Wir bestehen aus vielen Rhythmen: dem Herzrhythmus, dem Atemrhythmus ... und es gibt noch viele mehr, auch wenn sie nicht in den Büchern der Schulmedizin aufgelistet sind. Und auch diese verändern sich.

Wir haben den Atem unseres Schädels und unserer Wirbelsäule, den Craniosacralrhythmus. Unsere Leber hat einen eigenen Rhythmus, unsere Niere ebenso. Jedes Organ hat seinen eigenen Rhythmus, seine Schwingung. Und all diese sind nicht konstant. Neben schneller oder langsamer Atmung und dem Herzschlag ändern sich auch der Schädelatem, sowie der Rhythmus in jedem Organ unseres Körpers bei Stress und Balance.

Wir sind wie ein Instrument, das – wenn es gut gestimmt ist – harmonisch und schön klingt. Ist es jedoch verstimmt, gerät es aus der Balance und klingt einfach nur grausam.

Mathematischer ausgedrückt: Sind wir in Balance, in Harmonie, schwingen wir wie eine Sinuskurve.

Im Stress, in Disharmonie, geht es rauf und runter – wir sind wie eine chaotisch gezackte Kurve, wie wir sie von den Börsenwerten her kennen.

Nun gibt es aber außer Harmonie und Disharmonie noch einen dritten Zustand: die Starre.

In ihr sind wir zwar nicht offiziell tot, doch auch nicht mehr wirklich lebendig. Wir funktionieren nur noch im Überlebensmodus.

Du glaubst, Disharmonie und Starre seien selten? Oh nein!

Die meisten Menschen, die auf Mutter Erde leben, sind in der Disharmonie, und zwar 59 Prozent von ihnen.

Halb tod oder, wenn ich es nett sage, im Überlebensmodus, existieren 26 Prozent aller Menschen in der Starre.

Damit bleiben nur noch ganze 15 Prozent der Menschen auf diesem Planeten übrig, die es schaffen, in Harmonie zu sein.

15 Prozent aller Menschen sind innerlich – und daher auch meist äußerlich – schön, klingen schön, können sich wohl fühlen, glücklich sein und Gesundheit auf allen Ebenen genießen: körperlich, gedanklich, emotional, energetisch.

Ob der Schöpfer sich das so vorgestellt hat?

Wohl kaum, denn 85 Prozent sind unglücklich – was für eine Verschwendung ...

Schau dir doch einmal bewusst die Menschen auf der Straße an, wie viele von denen sehen aus, als ob sie in Balance wären?

## Der 6. Sinn – die Intuition

*»Ich glaube, mein 6. Sinn ging mir beim Grübeln verloren«,* sagte einmal ein guter Freund zu mir.

Der 6. Sinn ist unsere Fähigkeit, etwas wahrzunehmen, ohne es bewusst mit den Sinnen wie Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten zu erfassen. Der 6. Sinn ist sehr reich an Eindrücken und Ausdrucksformen, das Ahnen, das Fühlen und innerliche Wissen, das Wahrnehmen der Gefühle

und Gedanken anderer gehören ebenso dazu wie Hellsehen, Hellfühlen und Telepathie.

Es ist unsere Intuition. Ein oft schon für ausgestorben gehaltener Sinn. Verbrannt auf den Scheiterhaufen der Inquisition.

Aber so wie auch die Liebe nicht auszurotten ist, ist in jedem Menschen der 6. Sinn erhalten geblieben. Er befindet sich lediglich in innerer Verbannung. Verbarrikadiert hinter all den Blockaden unseres Lebens.

Ich habe vielen Menschen in Kursen den Arm-längentest gezeigt, und bisher hat ihn noch jeder erlernt, sogar jene Männer, die sich hinter einem inneren Eisenpanzer verschanzt hatten und überzeugt waren, sie könnten rein gar nichts fühlen.

Meine eigene Intuition fand ich mittels des Arm-längentests im Alter von 32 Jahren wieder. Meinen großen Kindern konnte ich helfen, sie wieder zu entdecken, und bei meinen kleinen Kindern konnte ich verhindern, dass sie verschwindet. So sind meine Kinder in der Lage, Energiefelder zu sehen, zu wissen, was für sie gut ist und was nicht, und die Intentionen anderer Menschen wahrzunehmen.

Die Intuition kann Systeme und Staaten beeinflussen, die Politik schlechthin. Sie ermöglicht uns, Lügen von Wahrheiten zu unterscheiden und selbst über unser Leben zu bestimmen.



Unser Körper hat für den 6. Sinn kein eigenes Organ, wie das Auge, die Ohren, die Zunge oder die Haut. Unser ganzer Körper selbst ist das Organ, das die Intuition, die innere Weisheit wahrnimmt.

Wir spüren es im Bauch, die Haare unserer Haut stellen sich auf, unser Stand ändert sich, unser Herz schlägt schneller, unser Atem stockt, wir bekommen viele Zeichen.

Doch eines ist ihnen gemeinsam, sie sind sehr individuell und nicht immer wahrnehmbar. Oft sind sie gut versteckt hinter unseren Masken, die wir zu brauchen glauben, um in dieser Welt existieren zu können. So müssen wir im Laufe des Lebens erst wieder lernen, die Sinne unseres Körpers zu öffnen und die feinen Wahrnehmungen zu hören. Wir brauchen Stille dafür, Stille in uns, denn sie sind oft sehr leise.

Es gibt aber eine Reaktion in unserem Muskelsystem, die immer auftritt, bei jedem Menschen die gleiche und in allen Lebenssituationen sichtbar ist: die Änderung der Länge unserer Arme.

### Kinesiologie, Pendel und Co.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, unsere Intuition durch Instrumente, Muskelreflexe und Energiefelder sichtbar zu machen und auszutesten. Hier eine kleine Übersicht.