

Leseprobe aus: **Die Kraft der Worte** von Jacques Martel.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Die Kraft der Worte](#)

Jacques Martel

Die Kraft der Worte

Wie die richtige Wortwahl uns befreit, stärkt und heilt

Aus dem Französischen übersetzt von Beate Brandt



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der Originalausgabe: *Le Pouvoir des Mots ... qui me libèrent!*

ISBN der Originalausgabe: 978-2-923364-38-4

Copyright © 2011 Jacques Martel / Les Éditions ATMA Internationales

Die französische Bezeichnung der in diesem Buch vorgestellten Lesetechnik ist als Markenzeichen geschützt:

Technique d'intégration par prononciation monosyllabique rythmique et séquentielle

Abbildungen auf Seite 100 und Seite 104: © Atelier Lehmacher, Friedberg (Bay.). Alle weiteren Abbildungen und Fotos sind Eigentum der Publishing Company Les Éditions ATMA

Die Symbolkombination ↓♥, die immer nach dem Wort *akzeptieren* erscheint, steht für die Energie, die mit einem mentalen Bild oder einer Emotion verbunden ist und zu einer Situation gehört, die ich vom Kopf ins Herz bewege.

Das führt dann zu einer Heilung in **Liebe** oder zur Verstärkung einer positiven Einstellung.

Verlag und Autor haben sich um eine geschlechtergerechte Sprache bemüht. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde im Text meist die männliche Form gewählt; alle Angaben beziehen sich selbstverständlich auf Angehörige aller Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2021

Übersetzung: Beate Brandt, Quickborn

Lektorat: Josef K. Pöllath M.A.

Layout und Satz: Atelier Lehmacher, Friedberg b. Augsburg

Umschlag: Agentur Guter Punkt, unter Verwendung einer Illustration von © [tasza_Natasha/iStock](#)

Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-247-9

Vorwort.....	7
Einleitung.....	11
Die Funktionsweise meines Gehirns.....	13
Die Kraft der Intention.....	15
Das Gehirn und Homonyme	16
Die Macht der Worte und schwarze Magie	18
Ein Beispiel	21
Tabelle negativer und positiver Ausdrücke.....	23
Zusammenstellung von Ausdrücken, die eher eine dunkle Realität manifestieren.....	23
Zusammenstellung von Ausdrücken, die es zu entdecken gilt und die man häufig, regelmäßig beziehungsweise immer anwenden sollte.....	26
Der Unterschied zwischen „Ich weiß“ und „ich denke“/„ich glaube“	31
Erfahrungsberichte	34
Der Unterschied zwischen HIER und DORT	37
Die Kraft des ICH.....	38
Erfahrungsberichte	42
Die Kraft des Denkens und Sprechens in positiven Steigerungen.....	45
Wie Sie negative in positive Ausdrücke verwandeln.....	46
Die Kraft des Wortes ICH in positiven Gedanken.....	58
Die Kraft des Wortes DANKE – Türöffner für Liebe und Akzeptanz ↓♥	64
Die wahre Integrations- und Heilkraft von DANKE	70
Erfahrungsberichte	77
Das automatische NEIN in ein JA verwandeln	80

Die Bedeutsamkeit der Worte IMMER und NIE.....	81
Die heilenden Worte aus dem Buch Mein Körper – Barometer der Seele.....	82
Die Heilungstechnik: Die Wirkung von Worten, die Silbe für Silbe gesprochen werden	83
Brief an eine mir nahestehende Person.....	88
Brief an eine verstorbene Person.....	89
Für alle Lebenssituationen	90
Spirituelle Texte	90
Erfahrungsberichte	91
Die Kraft der Worte in geführten Entspannungsmeditationen.....	93
Ethische Grundvoraussetzungen.....	93
Wie Gedanken funktionieren.....	94
Positive Formulierungen	94
Wie reagiert der Verstand auf Angst?	95
Die Entspannung des Körpers.....	95
Die Verwendung von ICH statt DU.....	97
Verwendung von Steigerungen oder anderen Begriffen zur Verstärkung der Suggestion.....	98
Die Wichtigkeit offener Formulierungen.....	98
Die Kraft der Mantras und ihre Wirkung	101
Der HU-Chant	105
Erfahrungsberichte	114
Schlusswort.....	115
Anmerkungen.....	126

Vorwort

Wir alle kennen diese Momente, in denen wir uns aufgerufen fühlen, etwas in unserem Leben zu verändern, weil wir mit einigen Teilbereichen unzufrieden sind. Das bekannteste Beispiel sind wohl die guten Vorsätze zum neuen Jahr: Ab jetzt werde ich mehr Sport treiben, gesünder essen, mich weiterbilden, mehr Bücher lesen. Oder wir glauben, dass wir mit einem anderen Job besser bedient oder mit einem anderen Partner glücklicher wären.

All diese Ansätze können sicherlich potenziell positive Veränderungen im Leben bewirken. Aber wie sieht es eigentlich mit den **Worten** aus, die ich tagtäglich verwende? Könnte es sein, dass Veränderungen weniger schnell Wirkung zeigen, als ich es mir wünsche, wenn ich bei allen positiven Absichten weiterhin **negative Worte** verwende? Die Antwort lautet: Ja!

Ich hatte Gelegenheit, mich selbst davon zu überzeugen, als ich im Jahr 1988 Jacques Martel kennenlernte. Bei den von ihm geleiteten Veranstaltungen zur Persönlichkeitsentwicklung lehrte er mich, positive **Worte** zu **wählen**. Ich fand heraus, dass jedes **Wort**, das wir verwenden, eine eigene Energie hat – eine Schwingung, die Einfluss ausübt auf die Person, die es ausspricht (also mich selbst), und auf die Person, die es hört. Was für eine Erkenntnis! Im ersten Stadium dieser Entdeckung konzentrierte ich mich darauf, mir selbst beim Sprechen zuzuhören. Ich stellte fest, dass ich, die ich mich immer für einen positiven Menschen gehalten hatte, negative **Worte** oder Ausdrücke benutzte wie: „*Das ist unglaublich ... Das ist die Hölle ... Das ist öde ... Ich kann das einfach nicht... Es könnte schlimmer sein ... Das darf einfach nicht wahr sein ... Das ist die Mühe nicht wert*“ – um nur einige zu nennen. Diese Ausdrücke

verwendete ich jeden Tag! Das zu erkennen war ein ganz schöner **Bewusstseinsprung** ...

Jacques Martel lehrte mich, die von mir verwendeten **Worte** Stück für Stück durch positivere zu ersetzen. Ich lernte zum Beispiel, dass sich durch die Konzentration auf das Positive auch mehr Positives in meinem Leben zeigen würde, was ich absolut bestätigen kann.

Interessanterweise stieg gleichzeitig mein Energiepegel an! Indem ich häufiger: „*Das ist wunderbar!*“ sagte und seltener: „*Das ist ja schrecklich!*“, verbesserte sich mein Leben zunehmend. Nach mehreren Wochen des Übens konnte ich gar keine negativen Ausdrücke mehr verwenden, weil sie nicht mehr zu mir passten. Selbst mein Körper begann mit einem leichten Gefühl des Unwohlseins zu reagieren, wenn ich etwas sagte, das mir nicht guttat.

Zu diesem Zeitpunkt wurde mir **bewusst**, welche **Kraft Worte** haben und dass ich, wenn ich auf meine Wortwahl achte, eine bessere Welt für mich und für andere erschaffe. Selbst wenn ich von negativen Dingen umgeben bin, kann ich mich davon **befreien**, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf das Positive richte.

Genau dies bringt Ihnen Jacques Martel in diesem Buch bei. Er zeigt, wie sehr die Wahl der **Worte**, die wir verwenden, die Basis für Veränderungsprozesse bildet. Er hilft uns dabei, besser zu werden, indem er ein **Bewusstsein** schafft für die negativen **Worte**, die wir verwenden, und ihre schädliche Wirkung auf uns, aber auch, wie wir Veränderungen vornehmen und die richtigen **Worte** wählen können, um stärker in **Freiheit** und **Fülle** zu leben.

Und genau das wünsche ich Ihnen!

Lucie Bernier

Lucie.bernier@atma.ca

Autorin und Moderatorin



Einleitung

Ich leite seit 1988 Workshops, bei denen es um Persönlichkeitsentwicklung geht. Bei diesen Gelegenheiten habe ich häufig die Wortwahl einiger Teilnehmer korrigiert und ihnen auch die Wichtigkeit dieser Maßnahme erklärt. Mehrmals wurde ich darauf angesprochen, ob es ein Buch zu diesem Thema gebe, was ich leider verneinen musste. Ich versprach aber, dass ich vielleicht eines Tages eines schreiben würde.

Dieses Buch soll Ihnen einfache Anstöße geben, wie man seine Sprache verändern und so mehr Freiheit, Weisheit und **Liebe** in sein Leben holen kann.

Die **Worte**, die ich verwende, stehen stellvertretend für meine Gedanken, den Beginn ihrer Materialisierung und somit auch für meine Handlungen. Sie formen das alltägliche Leben der Person, die ich bin, und mein Wesen.

Es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen, seine Gedanken klar zu formulieren, vor allem durch und über die verwendeten **Worte**. Die Macht der Worte kann mir mehr Heilung und Freiheit bringen, denn:

Wenn Gedanken erschaffen, dann sind es die Worte,
die manifestieren.

„Im System der Mystiker, das zum Teil Eingang in die indische Yoga-Lehre fand, hat das Wort Macht. Das Wort erschafft. Denn jegliche Schöpfung und jeder Ausdruck, alle Dinge, existieren bereits am verborgenen Ort der Unendlichkeit und

benötigen allein ein aktives **Bewusstsein**, um hier in sichtbarer Form manifestiert zu werden. Einige Strömungen der vedischen Lehre gehen sogar davon aus, dass die Welten von der Göttin des Wortes erschaffen wurden und dass Klang die erste ätherische Schwingung war, die ihrer Bildung voranging (...) Man sagt, dass Menschen die Götter in sich selbst erschaffen, indem sie Mantras¹ verwenden“, schrieb Sri Aurobindo in „The Secret of the Veda“.

Und weil die **Worte**, die ich verwende, meine Realität erschaffen, ist es besonders wichtig, dass sie genau und sorgfältig gewählt sind. Gottes Gedanken haben die Aufgabe, Formen zu erschaffen.

Die höchste Form der Architektur, in den physischen ebenso wie in den spirituellen Welten, manifestiert sich in der exakten Konstruktion von Worten und Sätzen.

Es ist der wertvollste Schlüssel, um das spirituelle Reich zu betreten ...

Wir sollten in jedem Augenblick, in jedem Moment und unabhängig von den jeweiligen Umständen ganz genau darauf achten, welche **Worte** wir verwenden und versuchen, in einem Zustand der **Liebe** zu sein, wenn wir sie aussprechen. Bei Diskussionen über Spiritualität wird, wenn die Rede auf **Bewusstsein**, die spirituellen Welten, spirituelle Wesen usw. kommt, häufig **Licht** erwähnt. Es ist jedoch wichtig zu erwähnen, dass in Bezug auf die Schöpfung gilt:

Klang kommt vor dem Licht

Die Funktionsweise meines Gehirns

Mein Gehirn ist ein extrem leistungsstarker Computer der fünften Generation. Bei unseren Computern sind wir jetzt bei der zweiten oder dritten Generation angekommen. Daher müssen wir uns Folgendes bewusst machen:

Mein bewusster Verstand kann bis zu 2.000 (zweitausend) Bits an Informationen pro Sekunde aufnehmen.

Und:

Mein Unterbewusstsein kann bis zu 4.000.000.000 (4 Milliarden) Bits an Informationen pro Sekunde aufnehmen.

Dieser zweite Satz, bei dem es um das Unterbewusstsein geht, ist besonders wichtig, denn von ihm hängen mein tagtägliches Verhalten, meine Denkmuster etc. ab. Im gegenwärtigen Moment bin ich die Widerspiegelung meiner jüngeren Vergangenheit, wenn ich mich auf mein jetziges Leben beziehe beziehungsweise meiner weiter zurückliegenden Vergangenheit, wenn ich mich auch auf Vorleben beziehe.

Es ist von entscheidender Bedeutung zu wissen, dass mein Gehirn nicht unterscheiden kann zwischen dem, was

- real
- Einbildung
- virtuell oder
- symbolisch ist

Diese Aspekte muss ich in Betracht ziehen, speziell beim biologischen Decodieren, wie ich es in meinem Buch **Les 5 ÉTAPES pour Parvenir à la GUÉRISON** (Deutsch: „Die fünf Schritte zur Heilung“) beschreibe.

Ich muss mir bewusst machen, dass jedes **Wort**, das ich sage, sowohl von meinem bewussten Verstand als auch von meinem Unterbewusstsein gehört wird, ebenso wie vom bewussten Verstand und dem Unterbewusstsein aller anderen, die mir zuhören. Die Auswirkungen können potenziell enorm sein.

Manchmal spreche ich vor Menschen darüber, wie wichtig die Wahl der richtigen **Worte** ist. Wenn ich jemanden korrigiere, der sagt, dass etwas *höllisch* gut sei und ihn bitte, diesen Ausdruck aufgrund seiner negativen Wirkung nicht zu verwenden, erhalte ich oft die Antwort: „Aber für mich ist das positiv, ich will damit ausdrücken wie großartig etwas ist.“ Ich führe dann häufig folgendes Beispiel an: Wenn ich vor meinem Computer sitze und voller guter Vorsätze lächelnd das **Wort Hölle** eingabe, um eine Definition zu bekommen, wird sicherlich trotzdem nichts Positives erscheinen. Und genau diese Definition registriert mein Verstand, mein innerer Computer jedes Mal, wenn ich den Ausdruck „**höllisch** gut“ verwende.

Ich mag mir der Folgen gar nicht bewusst sein. Wenn beispielsweise ein wenig Wasser durchs Dach kommt, hat dies keine unmittelbaren Auswirkungen, und es wird auch eine Weile dauern, bis es überhaupt auffällt. Aber irgendwann wird sich das Wasser am Dachboden ansammeln und durch die Decke tropfen. Diese Situation ist dann wohl tatsächlich *höllisch*, und ich frage mich vielleicht, was ich dem Himmel angetan habe, um so bestraft zu werden.

Die Kraft der Intention

Worte sind aufgrund der Wirkung, die sie auf mich und andere haben können, von entscheidender Bedeutung. Es gibt jedoch noch einen weiteren wichtigen Faktor, der in Betracht gezogen werden sollte, nämlich meine **Haltung** oder **Intention** während des Sprechens. Menschen berichten mir manchmal von Worten oder Sätzen, die eine negative Wirkung auf sie hatten. Ich bitte sie dann häufig, mir zu sagen, wie es sich anfühlt, wenn ich die gleichen **Worte** oder Sätze ausspreche, und bekomme dann zu hören: „Aus Ihrem Mund klingt das irgendwie anders.“ Sie fühlen sich dann nicht gekränkt, obwohl ich die gleichen **Worte** oder Sätze verwendet habe, an denen sie sich zuvor gestoßen haben. Ich weise in solchen Momenten immer darauf hin, dass es in diesem Fall nicht darum ging, was gesagt wurde, sondern vielmehr um die Intention oder Haltung, mit der es gesagt wurde.

Worte tragen Energien, ob ich es möchte oder nicht. Das **Wort** selbst und die **Intention**, die ich ihm verleihe, bestimmen seine Wirkung auf mich und andere. Wenn ich eine beliebige Person das **Wort Liebe** sagen höre, kann es sein, dass ich etwas fühle und das Gefühl in meinem Inneren in Schwingung gerät. Fällt hingegen das **Wort Liebe** von den Lippen eines Meisters, der Selbstverwirklichung oder Gottesbewusstsein erreicht hat, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass mich eine große Welle der **Liebe** überrollt, und zwar aus dem einfachen Grund, dass diese Person sich des **Wortes** stärker bewusst ist, den Aspekt vollständiger in ihr Leben integriert hat und ihn daher sichtbarer manifestieren kann. Wenn ich zu jemandem: „Ich liebe Dich“ sage und diese **Liebe** wahrhaft in mir spüre, wird der Satz eine größere Wirkung entfalten, als wenn ich den Satz eher mechanisch sage, ohne tiefer mit dem Gefühl verbunden zu sein, das ich ausdrücken will.

Wenn ich also jemandem sage, er sei ein Versager, ein Trottel, und er werde es im Leben nie zu etwas bringen, dann kann es unterschiedliche Auswirkungen haben, je nachdem, ob ich es einfach so dahinsage oder ob ich eine Szene mache und wütend bin. Im ersten Fall ist es so, als würde ich mit Tellern nach ihm werfen, im zweiten Fall trifft mein verbales Messer die Person direkt ins Herz ♥. Selbst wenn mein Handeln im zweiten Fall impulsiv war, muss ich mir trotzdem bewusst sein, dass die Verantwortung für die Folgen zu 100 Prozent bei mir liegt. Ich kann beim Autofahren *einfach nur* abgelenkt sein und so einen Unfall verursachen, durch den eine Person ums Leben kommt. Verantwortlich bin ich trotzdem.

Wer mich näher kennt, weiß, dass ich selten Komplimente mache, selbst denen gegenüber, mit denen ich zusammenarbeite, aber wenn es doch geschieht, dann ist es wahrhaftig und kommt aus meinem Inneren, sodass die Person, der das Kompliment gilt, es als echtes Geschenk empfindet.

Das Gehirn und Homonyme

Im Jahr 1988 besuchte ich einen Freund, der auf dem Land lebte und dessen Haus von Birken umgeben war. Ich war dort gemeinsam mit einem anderen Freund, den ich hier einmal Pierre nennen möchte. Pierre ist ein recht feinfühliges Mensch, der die Emotionen anderer gut wahrnehmen und im Körper verorten kann. Er hat eine starke spirituelle Anbindung und tischlert gern, weil ihn diese Arbeit erdet. Pierre liebt seinen Beruf und berichtete mir, dass er viele Jahre lang allergisch gegen Birken war. Das französische Wort für Birke ist **bouleau**, *Bulo* ausgesprochen. Auf meine Frage, wann die Allergie eingesetzt habe, sagte er, es sei im Alter von 18 Jahren gewesen. Als ich ihn fragte, was zu diesem Zeitpunkt in seinem Leben passiert sei, erzählte er, dass er in ein Kloster eingetreten war. Im weiteren Gespräch stellte sich heraus, dass er dadurch seine

Arbeit als Tischler, die ihm solche Freude bereitet hatte, nicht mehr ausüben konnte. Ein französisches Wort für Arbeit oder Job ist **boulot**, und es entspricht in der Aussprache genau dem Wort für Birken. Seine Frustration über den Verlust der geliebten Arbeit hatte dazu geführt, dass er eine Allergie gegen Birken entwickelte. In den vergangenen Jahren hatte er mehrere Seminare bei einem anderen Therapeuten besucht und so den Ursprung seiner Allergie heilen können.

Im französischen Fernsehen erwähnte ein Forscher in einer Dokumentation über Allergien, dass bei den Allergien, die von Bäumen und Sträuchern ausgelöst werden, die Birke ganz oben rangiert. Könnte es sein, dass viele Menschen, deren Muttersprache französisch ist, einfach unglücklich in ihrem Job sind, davon im wahrsten Sinne des Wortes *die Nase voll haben*? Dennoch fährt man fort damit, Blutanalysen zu machen und nach den Faktoren zu suchen, die zur Auslösung der Allergie führen.

In Südfrankreich nahm ein Teilnehmer, den ich hier einmal Paul nennen möchte, an mehreren meiner Workshops teil und berichtete mir eines Tages von seinen Allergien gegen Zypressen und Pappeln. Er erzählte auch, dass es ihm unmöglich sei, in einer Warteschlange zu stehen, um sich eine Karte fürs Kino zu kaufen. In dem Moment verstand ich, dass sein Problem darin bestand, Menschen so nahezukommen (im Französischen klingen **si près** [so nah] und **cyprès** [Zypresse] genau gleich). Auch fühlte er sich generell unwohl in größeren Gruppen, also unter Leuten. Im Französischen besteht hier ebenfalls ein starker Zusammenhang zwischen dem Wort für Menschen (**peuple**) und dem für Pappel (**peuplier**).

Eine Freundin berichtete mir von ihrer kleinen Tochter, die allergisch gegen Pfirsiche (im Französischen **des pêches**) war. Ich fragte sie, was rund um die Geburt passiert war, und sie

erzählte mir spontan, dass sie zu Hause war, als die Fruchtblase platzte. Sie rief ihrem Mann zu: „Lucien **dépêche** toi, on va être en retard à l'hôpital“ (Lucien, beeil dich, wir kommen sonst zu spät ins Krankenhaus). Das Kind hatte diesen Stress mitbekommen und dementsprechend eine Allergie gegen Pfirsiche entwickelt.

Eine Person, die unter Tinnitus litt, hörte ständig ein hohes **Piepsen**. Während einer Psychotherapie-Sitzung wurde sie gefragt, ob sie ihre eigene Stimme als vollklingend oder eher **piepsig** empfinde. In diesem Moment wies eine starke Emotion sie auf einen Konflikt mit ihrer Familie hin, der die Ursache für ihren Tinnitus war.

Die Macht der Worte und schwarze Magie

Ich möchte hier auf etwas hinweisen, das ich wichtig finde und das wir in der Regel nicht wahrnehmen.

Jedes Mal, wenn mir ein negativer Gedanke
über mich durch den Kopf geht
oder wenn ich ein negatives Wort gegen mich selbst richte,
übe ich schwarze Magie gegen mich aus.

Wie bereits erwähnt, tragen **Worte** bestimmte Energien in sich. Also richte ich jedes Mal, wenn ich mich abwerte, kritisiere oder schuldig fühle, eine negative und zerstörerische Energie gegen mich selbst. Vielleicht beschwere ich mich manchmal darüber, dass Eltern, Lehrkräfte und Schulkameraden mich als Kind nicht genügend ermutigt haben, aber wie sieht es mit meinem Verhalten mir selbst gegenüber aus? Ich kann jederzeit die klare Entscheidung treffen, mich mit meinen negativen Gedanken und **Worten** NICHT MEHR SELBST

ZU ZERSTÖREN und mich stattdessen mit positiven **Worten** voller **Licht** zu nähren.

Jedes Mal, wenn mir über eine andere Person
ein negativer Gedanke durch den Kopf geht
oder wenn ich mich mit einem negativen Wort
an eine andere Person wende,
übe ich schwarze Magie
gegen die andere Person UND mich aus.

Wenn ich negative Energien auf eine andere Person richte, dann hat diese Energie eine zerstörerische Qualität. Das hat nicht nur Auswirkungen auf den anderen, sondern auch auf mich selbst. Zum einen kehrt nach dem Gesetz der Reziprozität, was immer ich aussende, zu mir zurück. Zum anderen fließt mit jedem negativen Gedanken, den ich habe und jedem negativen Wort, das ich äußere, negative Energie in mein eigenes Energiefeld, meine Aura, und das hat Auswirkungen auf mich – ob ich mir dessen bewusst bin oder nicht.

Yehuda Berg formuliert es folgendermaßen:

Die menschliche Stimme drückt
99 Prozent der spirituellen Realität aus.

Sprache ist eine Möglichkeit, wie ich spirituelle Energie dazu bringen kann, sich in der physischen Realität zu manifestieren. Tatsächlich hat ALLES, was ich sage, Bezug zu meiner spirituellen Realität – ob ich mir dessen bewusst bin oder nicht.

Worte sind wichtig,
denn sie transportieren spirituelle Energie.

Für mich ist es ganz normal, dass ich die Essenz einer Person *erfassen* kann, einfach indem ich ihr zuhöre. Ein bekanntes spirituelles Gesetz lautet: Wie oben, so unten. Folglich kann mich Zuhören viel über eine Person lehren. Dabei ist es ganz gleich, ob die Person über ein Eishockey- oder Fußballspiel, über Politik oder Musik spricht. Wie jemand sich äußert, zeigt mir seine wahre Persönlichkeit, und anders kann es auch gar nicht sein. Ich kann nur über das sprechen, was in meinem Universum vorkommt, und das Universum bin ICH als spirituelles Wesen.

Vor einigen Jahren wurde mir ein Vorgang bewusst, der sich in mir abspielt, wann immer ich mich mit jemandem unterhalte und mich ganz auf die Person und das Gehörte konzentriere. Ich stellte fest, dass einige der ausgesprochenen Worte in mir Widerhall fanden. Später wurde mir bewusst, dass die jeweiligen **Worte** mit bestimmten Emotionen der jeweiligen Personen verbunden waren und im Zusammenhang mit Konflikten standen, die sie durchlebten. Ich überprüfte mehrmals, ob die entsprechenden Sätze oder Ausdrücke mich in gleicher Form bewegten, wenn sie von anderen Personen gesagt wurden, doch dies war nicht der Fall, und zwar aus dem einfachen Grund, weil die **Worte** für andere Personen nicht die gleiche Bedeutung hatten wie für den Menschen, bei dem die Reaktion ursprünglich aufgetreten war.

Diese Fähigkeit, bestimmte **Worte** und ihre Resonanz in mir zu fühlen, erwies sich als sehr nützlich für meine Einzelberatungen und Workshops. Das brachte mich dazu, diesen Weg weiterzuverfolgen, ohne dass es unmittelbare logische Gründe dafür gegeben hätte. In vielen Fällen war meine Fähigkeit

hilfreich beim Aufspüren bewusster und unbewusster Konflikte. Sie brachte mich nur dann nicht weiter, wenn die Person sich verschloss und dem vorgeschlagenen Pfad nicht folgen mochte, weil sie Angst vor dem hatte, was sich zeigen könnte, oder dem Schmerz, der zutage kommen könnte. Menschen können mir also erzählen, wer sie sind und wer nicht, und ich werde trotzdem wissen, was tatsächlich Sache ist. Häufig tue ich so, als glaube ich der Person, um nicht in Streit mit ihr zu geraten und sie weiter ihren persönlichen Weg gehen zu lassen, auch wenn ich weiß, dass sie mir einen Bären aufgebunden hat.

Ich kann einer anderen Person oder auch mir selbst zuhören und werde auf vielen Ebenen wissen, wer diese Person ist und ob ihre Themen zum Beispiel eher spirituell, politisch, sportbezogen oder gesellschaftlich sind. Dabei gilt:

Ich spreche in jedem Fall nur von mir.
Die einzige Person,
die in meinem Universum existiert,
bin ICH.
Alle anderen Personen
spiegeln nur Teile von mir wider.

Ein Beispiel

Im Frühjahr 2010 hielt ich eine Reihe von Vorträgen beim Salon MEDNAT, einer im schweizerischen Lausanne stattfindenden Messe für Gesundheit und Wellness. Am Ende eines Vortrags kam ein junger Mann zu mir, um sein Interesse an den von mir behandelten Themen und meinem Buch **Mein Körper – Barometer der Seele** zu bekunden.

Gleich zu Beginn unseres Gesprächs verwendete er das Wort **fallen**, das sofort etwas in mir auslöste. Ich schenkte dem jedoch zunächst keine größere Beachtung. In den folgenden Minuten jedoch verwendete er das **Wort** noch mehrmals, sodass mich die Häufigkeit und meine stetige Reaktion darauf nun doch überraschten. Da ich wusste, dass das **Wort fallen** in Verbindung steht mit dem Konflikt *Multiple Sklerose*², fragte ich ihn, ob jemand aus seiner Familie betroffen wäre, und er verneinte dies sofort. Als ich später noch einmal nachhakte, erzählte er schließlich, dass seine Kusine oder Tante, ich kann mich nicht mehr genau erinnern, unter dieser Krankheit leide. Sein ursprüngliches Verneinen meiner Frage hatte wahrscheinlich damit zu tun, dass er unter dem Begriff *Familie* vornehmlich Eltern und Geschwister verstand.

In jedem Fall erklärte ich ihm, dass es aufgrund der starken Resonanz auf das **Wort**, die ich in mir spüren konnte, einen inneren Konflikt in ihm selbst zu diesem Thema geben müsse, aber vielleicht nur zu zehn oder zwanzig Prozent und dass er die Krankheit wahrscheinlich nie bekommen werde. Da jedoch nicht klar war, inwieweit dies sein weiteres Leben belasten könnte, schlug ich ihm die Übung zu Multipler Sklerose in meinem Buch **Mein Körper – Barometer der Seele** vor. Zusätzlich sollte er die *Strichmännchen-Übung*³ durchführen und dabei auf der einen Seite sich selbst in guter Gesundheit zeichnen und auf der anderen Seite sich selbst mit Multipler Sklerose. Durch das Durchtrennen der bewussten und unbewussten Verbindungen könne er so den Prozentsatz der Belastung verringern.

Die von mir oben erwähnte spirituelle Realität kann positiv oder negativ sein – je nachdem, welche **Worte** ich verwende. Folglich gibt es **Worte** der Dunkelheit oder **negative Worte** und **Worte**, die **Licht** in die Welt bringen, die **positiven Worte**. Um diese Realität deutlicher zu machen, habe ich eine Liste

mit negativen **Worten** erstellt und eine mit **Worten**, die **Licht** tragen, also mit positiven **Worten**. Beim Lesen der ersten Liste mit den negativen **Worten** kann ich mir einen Spaß daraus machen wahrzunehmen, wie ich mich fühle, wenn ich sie lese. Ich kann die **Worte** markieren, die ich selbst verwende, und anhand dieser Liste daran arbeiten, sie aus meinem Vokabular zu streichen.

Beim Lesen kann ich auch die Hand auf mein Herz ♥ legen, um besser spüren zu können, was das Wort in mir auslöst.

Tabelle negativer und positiver Ausdrücke

Ich kann beim Lesen dieser Worte die Hand auf mein **Herz ♥** legen, um besser spüren zu können, was das Wort in mir auslöst. Ich tue dies bei **Worten**, die eher negativ belegt sind, ebenso wie bei Worten, die eher positiv wirken. Ich achte besonders auf die **Worte** oder Phrasen, die ich selbst verwende.

Zusammenstellung von Ausdrücken, die eher eine dunkle Realität manifestieren

Unter der Bedingung, dass ...	Es ist entmutigend
Es ist nervig	Es ist ekelhaft
Es ist öde (nicht interessant)	Es ist schwierig
Es ist total abgedreht (ich verstehe es nicht)	Es ist schwer
Es ist hart (schwierig)	Es ist widerlich
Es ist absurd	Es ist beängstigend
Es ist schrecklich	Es ist beschissen
Es taugt nichts	Es ist ärgerlich
Es ist erschütternd	Es ist langweilig
Es ist blöd	Es ist grauenhaft
Es ist ermüdend	Es ist mühsam
Es ist seine/ihre Schuld	Es ist idiotisch
	Es ist unglaublich

Zusammenstellung von Ausdrücken, die eher eine dunkle Realität manifestieren

So was kann auch nur mir passieren

Das ist die Hölle

So etwas passiert mir immer wieder

Das ist Zufall

Das ist der Weltuntergang

Ich sehe da total schwarz

Das ist das Leben

Das ist Schicksal

Das ist tödlich

Das ist Blödsinn

Das versetzt mich in Panik

Das ist nicht zu glauben

Das ist nicht meine Schuld

Das geht mich nichts an

Das ist nicht so toll

Das ist nicht lustig

Das ist nicht leicht

Das ist nicht machbar

Das ist nichts Ernstes

Das ist nicht gerecht

Das ist nicht schlecht

Das ist nicht schlimm

Das ist nicht so schlimm

(nicht so schlimm wie gedacht)

Das ist unmöglich

Das ist nicht tragisch

Das ist kein Geschenk

Das ist schlimmer als ...

Das ist platt (nicht interessant)

Das kommt selten vor

Das ist abstoßend

Das stresst mich

Das ist dumm

Das ist furchtbar

Das ist sowas von uninteressant

So etwas passiert wirklich nur mir

Das ist zu teuer

Das ist zu lang

Das ist zu schwer

Das ist zu spät

Das ist zu ...

Das bringt mich um

Das ist ein Verbrechen

Das ist eine echte Sünde

Das ist nicht gerade rosig

Das hat mich getroffen

Das macht mich betroffen

Das erdrückt mich

Das übersteigt meinen Horizont

Das macht mich fertig

Das bringt mich ins Schwitzen

Das ist mir peinlich

Das stört mich

Das geht mir auf den Senkel

Das ergibt keinen Sinn

Das stört mich nicht

Das sagt man nicht

Das tut man nicht