

Anfang

Wir sind hier,

Bewahrer und Mittler zu sein für das, was Bestand braucht,
loszulassen, was nicht mehr gebraucht wird,
und einen

Anfang zu setzen für das, was neu in die Welt kommen darf.

So erschaffen wir die Welt in uns und im weiten Raum um uns
mit Wissen, das uns erhellt,
und

Freude, die uns beflügelt – zu sein, wer wir sein möchten.

Wichtiger Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt; sie sollen und können jedoch die individuelle Beratung durch eine Fachperson nicht ersetzen. Autor und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden oder Folgen irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung der hier vorgestellten Informationen ergeben.

Dies ist der Folgeband zu

Band 1, Besser hören – leichter leben. Wie Sie Ihre natürliche Hörfähigkeit wiederherstellen

© 2020

AT Verlag, Aarau und München

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

Umschlag: girodgründisch, Baden

Druck und Bindearbeiten: Westermann Druck, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-03902-054-6

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

Inhalt

- 9 Vorwort
- 15 Hinweis für Leser, die *Besser hören – leichter leben*, Band 1 nicht gelesen haben
- 18 Hinweise zur Benutzung des Buches
- 21 **BUCH III**
ZURÜCK IN DIE ORDNUNG
- 23 **1. Ordnung ist das halbe Leben**
- 25 Das Leben ist bio-logisch
- 30 Das Zusammenspiel vom Selbst in Körper – Seele – Geist
- 52 Wir sind alle gleich und doch so verschieden
- 58 **2. Wenn das Ohr verdauen muss und nicht mehr hören möchte**
- 58 Wir Menschen sind entstanden aus der Verbindung von 1 + 1.
Wie ging es weiter?
- 63 In unserem Ohr ist das ganze Leben abgebildet
- 68 Was passiert in unserem Körper, wenn ein Ereignis uns im Innersten trifft?
- 74 In der Natur gibt es 3 Arten, Bewegungen zu verändern –
Die Newton'schen Bewegungsgesetze
- 77 Die Zuordnung von Hörbeeinträchtigungen nach den Keimblättern
- 91 Es kommt nicht darauf an, was wir erleben, sondern wie wir es erleben – Selbst der Schmerz hat eine Logik
- 95 **3. Gehe mit dem Leben**
- 95 Der Raum der Mitte
- 105 Gebt mir einen festen Punkt, und ich werde die Erde aus den Angeln heben
- 111 Was da ist, ist gut
- 113 *Grenzen wahren*
- 116 Deute die Zeichen – aber richtig herum!
- 121 **4. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen**
- 121 Meistere die Grundlagen
- 122 Die 5 Grundlagen der eigenen Entwicklung

137	Die 5 Phasen des Basisverfahrens verstehen und anwenden
148	Entspannung als Voraussetzung fürs Lernen
150	5. Nach links und rechts geschaut – Wir wollen ja keine halben Sachen machen
150	Sonderfälle des Hörens – Ich hatte keine Chance
154	Gesundheit – Gifte für den Körper
156	Gesundheit – Lärm und unvollständige Information
157	Geschenke der Natur – Wir nehmen sie manchmal nur nicht mit
165	BUCH IV INS ZENTRUM UND WIEDER IN DIE WELT
167	1. Die 4 Schlüsselemente für den Erfolg: Für besseres Hören und andere Vorhaben
170	Die Lehre von den Körpertypen – Ein weiterer Aspekt einer biologischen Prägung
177	Die beste Therapie ist, sein Leben in Ordnung zu bringen
183	Rekapitulation – Der Weg, gefangene Energie zu befreien
190	2. Unser Gehirn kann lernen
190	Über die Plastizität des Gehirns
195	Feel the Problem – ganz konkret
203	Wenn ich etwas verändern will, muss ich etwas anderes tun
204	Glauben wir selbst an das, was wir sagen?
206	Warum wird es nicht wieder heil?
210	3 Haupthindernisse, um etwas zu studieren
213	Für uns alle ist es sehr wichtig, zu studieren, zu lernen, zu verstehen

215	3. Wenn's hakt, was kann ich tun?
215	Die Fahrte aufnehmen und den Anfang finden
217	Vorgehen beim Trauma
221	Sitzt der Stachel noch, oder ist er schon längst raus, und ich habe es nicht gemerkt? Die 2 Arten von Traumata
224	Was ich sehe, kann ich auch verändern
225	Der Körper ist keine Maschine, er ist ein Energiesystem
228	Auch die Heilung folgt einem Plan – Don't panic!
234	4. Wasser marsch – Jetzt bloß nicht aufhören zu pumpen
236	Wiederholungen geben Sicherheit
237	Auf die feinstoffliche Ebene geschaut – für grobstoffliche Wesen
241	Übung macht den Meister: Weitere Übungen, auch speziell für Kinder
246	5. Ist jeder seines Glückes Schmied?
247	Die »Kleinkinderübung« – Grundlegende Defizite in Bewegung bringen
257	99 Prozent der Fakten deines Lebens sind außerhalb deines Radarschirms
258	Ein Same geht auf, und ein Wald beginnt zu wachsen – Die Tiefe der Vision
261	Die 3 Möglichkeiten, ein Ziel zu formulieren
269	BUCH V NOCH MAL GANZ VON ANFANG AN
271	1. Prägungen der Geburt
271	Der Anfang war manchmal wirklich schwer
274	Vom Murmeltiertag zum Wolfstanz

Vorwort

282	2. Kinder hören manchmal etwas langsamer
283	»Die Zeit heilt viele Wunden«, sagt schon der Volksmund
286	Milan: Vom Schwerbehinderten, der glücklich war, zum Hörenden, der immer noch glücklich ist – Eine wahre Geschichte, die das Leben schrieb, mit vielen Autoren
313	Fang mit der Hand an – fürs Herz sorgt Gott
315	3. Über den Tellerrand geschaut
315	Ein Exkurs über die Magie der Zahlen auf dem Boden der Realität
321	Es gibt noch so viel zu entdecken – Forscher mit erfolgreichen Ansätzen
323	Programmierungen auflösen
327	4. Das Fundament ist gelegt – Verbinden wir uns mit der Welt
329	5. Nach vorne blicken – Das Leben: Eine Gemeinschaft von bewussten und selbstbestimmten Wesen
330	Die Kraft der Gemeinschaft
332	Hören wir uns selbst mal zu: Was wollte ich schon immer gerne tun?
333	Seien Sie großzügig – mit sich selbst und auch mit den anderen
334	Wir sind alle Teil der Gravitation, derselben Ordnung
339	Anhang
339	Danksagung
340	Verzeichnis der Übungen
341	Kurzanleitung: Das therapeutische Basisverfahren ohne Begleitung mit einer natürlichen Schallquelle trainieren
344	Quellenverzeichnis
348	Register
359	Bildnachweis
359	Kontakt

Von Beginn seiner Existenz an ist das Leben untrennbar mit einer Ordnung verbunden. Diese Ordnung ermöglicht jedem Wesen Entwicklung, um sich selbst und die Welt auf seine eigene Weise zu erfahren. Jedes neugeborene Lebewesen kommt mit Neugierde und Vertrauen in diese Welt und möchte seinen Raum erforschen und immer weiter ausdehnen. Auf diesem Weg der Erweiterung kommt es manchmal auch zu Kollisionen und Verletzungen. Der gemeinsame Ursprung des Lebens hat deshalb allen Wesen das Geschenk der Selbstheilungskraft in die Wiege gelegt.

Durch unseren Geist können wir diese Ordnung verstehen, mit unserem Herzen können wir sie fühlen und aus dieser Verbindung die Kraft für die Gestaltung unseres Lebens freisetzen. Unser Körper mit seiner Schönheit schenkt uns die Möglichkeit, uns selbst in der Welt zu zeigen. Er ist das Gefährt, uns in der Welt zu erfahren und mit den anderen Wesen in Austausch und Verbindung zu gehen.

Jeder Mensch hört.

Wir alle haben gehört – auf unsere innere Stimme –, und so halten Sie dieses Buch in den Händen.

Es handelt von der Ordnung des Lebens, zu der auch Schmerz, Entwicklung und Heilung gehören. Wir können verstehen lernen, was Schmerz ist, warum manchmal nur ein einziges böses Wort genügt, das uns im Innersten trifft, und wir plötzlich schlechter oder gar nicht mehr hören können. Oder warum nach einem lauten Knall unsere Hörfähigkeit nicht wieder zurückgekehrt ist. Über unseren Körper erfahren wir die Welt. Wenn es uns gelingt, schmerzhaft Erfahrungen zu verarbeiten und unser Leben nach unserem inneren Empfinden auszurichten, kann Heilung geschehen. Diesen Vorgang haben wir alle schon viele Male erlebt. Wir waren krank und sind wieder gesund geworden.

Selbstheilung ist kein Zufall. Sie basiert auf Naturgesetzen. Wir wollen die Ordnung darin erkennen und verstehen lernen, wie wir jederzeit durch die Kraft unserer Erkenntnis über die Ursachen von einem Gefühl »Es geht nicht weiter – es wird nicht besser« oder sogar »Es wird immer schlimmer« wieder in eine Bewegung der Entwicklung kommen können.

Dafür brauchen wir Mut, der aus dem Wissen und dem Verstehen kommt, unter welchen Bedingungen Krankheiten und Schmerzen genau entstehen und was wir selbst tun können, um zu unserer eigenen Heilung beizutragen. Dazu gehört auch die Entwicklung der