



*The Secret of  
Healing*  
Dein erster Schritt

---

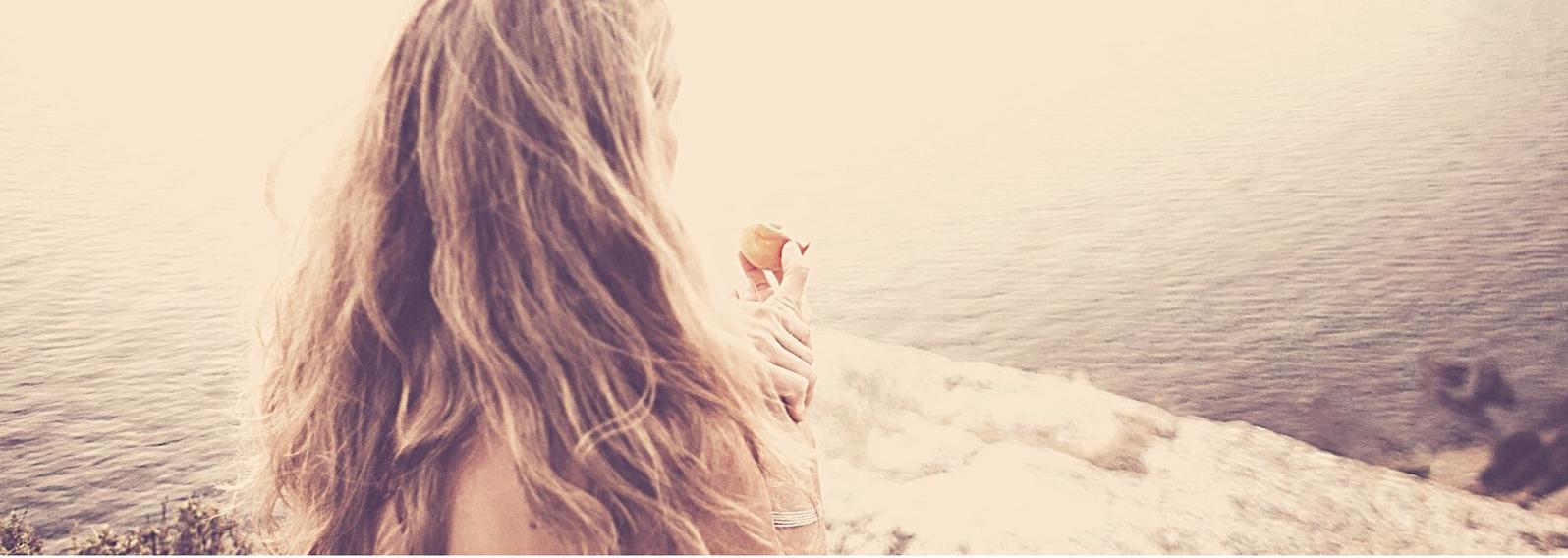
Alexandra Stross

Dein erster Schritt zur Heilung ist der wichtigste, denn er ist es, der allen weiteren Schritten erst ihre Wirksamkeit verleihen kann. Weil er fast immer weggelassen wird, scheitern so viele und schleppen ihre Beschwerden jahre-, vielleicht sogar jahrzehntelang mit sich herum. Obwohl sie teilweise viel tun und sich wirklich bemühen.

Dein erster Schritt zur Heilung ist auch ein erster Schritt zurück zu deinem natürlichen Zustand als machtvolles Wesen. Ein Wesen, das zu so viel mehr in der Lage ist, als du dir jetzt vielleicht zutraust.

Dein erster Schritt zur Heilung ist einfacher als du glaubst und alles, was du dazu brauchst, trägst du in dir. Ich will kein Geld dafür, dass ich ihn mit dir teile. Ich verrate ihn dir einfach, weil ich selbst lange krank und sehr verzweifelt war und überglücklich bin, diesen kleinen Trick mit der großen Auswirkung gefunden zu haben. Teile ihn gerne mit allen Menschen, denen er helfen könnte.

*Bist du bereit?*



Es gab da eine junge Frau, nennen wir sie Sandra. Ihr Leben war genauso wenig außergewöhnlich wie sie selbst. Ihre Kindheit war weder besonders schön noch besonders schlimm gewesen, auch wenn sie ihren Eltern schon den einen oder anderen Vorwurf machte. Beide waren noch recht jung und Sandra hätte sich oft mehr Unterstützung, vor allem aber mehr Aufmerksamkeit von ihnen gewünscht. Doch sie hatte die Not zur Tugend gemacht, war früh selbständig geworden und genoss ihre Freiheiten gemeinsam mit ihrem großen Freundeskreis, der sie für die vermeintlich fehlende Elternliebe entschädigte. In der Schule hatte sie nicht geblüht, es mit relativ wenig Aufwand aber doch zum Abitur geschafft und nun wollte sie studieren. Das gestaltete sich zwar schwieriger als gedacht, weil ihr Wunschstudienfach strenge Aufnahmebeschränkungen hatte, aber sie fand auch dafür eine Lösung. Mit ein wenig zeitlicher Verzögerung konnte sie in einer 400 Kilometer von ihrem Wohnort entfernten Stadt nicht nur ihr Studium beginnen, sie hatte dort auch gleich einen Nebenjob und ihren neuen Freund klargemacht, bei dem sie einziehen konnte.

Sie war wirklich hübsch und hatte fast immer einen Freund gehabt. Mit Anfang 20 hatte sie schon zwei mehrjährige Beziehungen hinter sich. Doch wenn sie ganz ehrlich war, waren die jungen Männer wesentlich mehr in sie verliebt gewesen als umgekehrt. Sie hatte sie gemocht, keine Frage, doch manchmal fragte sie sich im Geheimen, ob sie überhaupt dazu in der Lage war, jemanden richtig zu lieben. Dafür war sie eine Meisterin darin, sich mit den vorhandenen Gegebenheiten zu arrangieren. Ihr neues Leben war prall gefüllt, denn das Studium war aufwändig und neben dem Job kaum zu schaffen. Dass ihr Körper schon länger nicht mehr richtig fit war, ignorierte sie. Sie hatte ohnehin keine Zeit, sich Gedanken darüber zu machen. Bis zum dritten Semester funktionierte das irgendwie, doch dann ging erstmal gar nichts mehr. Ihr Herz zeigte so massive Funktionsstörungen, dass sie sich zu einem riskanten Eingriff entschloss. Zusätzlich hatte sie Panikattacken und eine chronische Dickdarmentzündung entwickelt und war nur noch Haut und Knochen.

Hast du dich jemals gefragt, warum Menschen eigentlich krank werden?

Ist es Zufall, wen die Krankheit trifft? Sind es die Erbanlagen, der Lebenswandel, die inneren Konflikte oder eine Kombination aus allem, was ihre Entstehung auslöst?

# Und was wäre,

wenn jede Krankheit ein Geschenk des Lebens an den Betroffenen ist, um es ihm zu erleichtern, zur besten Version seiner selbst zu werden?

Was fühlst du, wenn du das liest? Kannst du diesen Gedanken für einen Augenblick zulassen?

---

Im Johannesevangelium ist beschrieben, wie Jesus gemeinsam mit seinen Jüngern einem blinden Mann begegnet.

Da fragten ihn seine Jünger: Rabbi, wer hat gesündigt? Er selbst? Oder haben seine Eltern gesündigt, sodass er blind geboren wurde?

Jesus antwortete: Weder er noch seine Eltern haben gesündigt, sondern das Wirken Gottes soll an ihm offenbar werden. (Joh 9,2-9,3)

Ich bin zwar nicht religiös, aber gläubig und ich bin sicher, dass in wichtigen spirituellen Werken wertvolle Hinweise für unser Leben enthalten sind. Das Wirken Gottes soll also offenbar werden. Vielleicht könnte man es auch die Kraft des Lebens nennen. Oder auch unsere eigene Kraft? Schließlich sind wir eine von vielen Formen, die Gott – oder eben das Leben – angenommen hat.

Die junge Frau war ich selbst. Und weder die beiden riskanten Eingriffe am Herz, die ich durchführen ließ, noch diverse Medikamente, eine Psychotherapie und vieles andere mehr brachten mir meine Gesundheit zurück. Das schaffte ich Jahre später aus eigener Kraft, als ich aufhörte, davonzulaufen und nach dem Retter im Außen zu suchen, dazu gleich noch mehr. Vorher brachte ich aber noch mein Studium zu Ende. Wie ich das trotz meiner Krankheit geschafft habe, kann ich heute selbst nicht mehr sagen. Mein gehöriger Dickschädel muss dabei wohl eine gewichtige Rolle gespielt haben.

Mein Heilungsprozess dauert bis heute an. Auch wenn ich schon lange gesund bin, werde ich doch immer kraftvoller, kann schwierige Situationen sehr viel schneller verarbeiten und immer besser einordnen, was ich erlebe. Immer wieder geht es um diese eine Sache, über die ich mit dir reden will.



Warum hatte ich diese Erlebnisse, was meinst du?

Ich habe gemacht, was jeder Mensch automatisch tut, wenn er in Unannehmlichkeiten gerät. Ich bin ihnen ausgewichen.

Den Konflikt mit meinen Eltern habe ich weggedrückt und mich mit meinen Freunden abgelenkt. Schließlich bin ich weggezogen. In meinen unerfüllten Partnerschaften tat ich so, als sei alles in bester Ordnung und als ich schließlich krank wurde, habe ich immer noch bestmöglich versucht, es zu ignorieren. Die Probleme wurden dadurch aber nicht weniger, sondern mehr und sie rückten immer näher an mich heran. So lange bis ich nicht mehr ausweichen konnte.

Sieht also ganz so aus, als wäre ausweichen die falsche Taktik. Geht man davon aus, dass das Leben gewissen Gesetzmäßigkeiten folgt, wäre es auch höchst unlogisch, dass Dinge, Menschen oder Situationen in dein Leben kommen, damit du ihnen ausweichst. Was wäre, wenn sie stattdessen einen Zweck für dich hätten? Und was könnte dieser Zweck sein?

*Die Lösung ist immer einfach!*

Lass uns ganz einfach denken. Was ist das Erste, was in dir passiert, wenn dir etwas nicht gefällt?

Es kommt ein Gefühl in dir hoch. Und der normale Umgang damit ist das Nicht-Fühlen-Wollen. Entweder durch Verdrängen und Ablenkung oder aber das Reinsteigern, indem man sich selbst Geschichten erzählt.



Meistens sind es Geschichten, die davon handeln, dass irgendjemand etwas falsch gemacht hat. Ist dir schon einmal aufgefallen, dass genau dieses Reinsteigern und immer wieder Anfachen der Geschichten über Schuldige den gleichen Effekt hat wie die Verdrängung? Zwar bist du dabei vielleicht aufgeregt, aber diese Aufregung hält dich davon ab zu spüren, was da eigentlich durch den Vorfall ausgelöst wurde. Vielleicht Angst, vielleicht eigene Schuld, vielleicht ein sich nicht geliebt fühlen.

Und was wäre, wenn schon das zu fühlen ein Teil des Auftrags wäre?

Wäre das nicht logisch?

Doch was sollte sich das Leben dabei denken, dir ein Gefühl zu schicken, das nicht angenehm für dich ist? Ist es dir etwa nicht wohlgesonnen? Doch, das ist es mit Sicherheit. Und genau deswegen schickt es dir gar nicht das Gefühl selbst, sondern eine Situation, die dich daran erinnert, dass du die dazugehörige Emotion schon lange mit dir herumschleppst.

Irgendwo im Verborgenen. Denn nichts und niemand könnte sie ja in dich hineintun. Jemand, der sich durch und durch geliebt fühlt, wird sich nicht ungeliebt fühlen, nur weil jemand sich komisch benimmt. Jemand, der sich aber schwertut, Liebe zu spüren, wird sich auch dann ungeliebt fühlen, wenn man freundlich zu ihm ist. Verstehst du, wie ich das meine? Vielleicht hast du auch schon einmal einen Menschen kennengelernt, der immer unzufrieden ist, ganz egal, wie viel man für ihn tut.

---

Jedes Gefühl war also schon vorher da und wird immer wieder reaktiviert, damit es endlich erlöst werden kann. Es kostet dich Energie, es mit dir herumzuschleppen und nicht ständig zu fühlen und diese Energie fehlt dir woanders. Vielleicht bei der Entfaltung deiner Persönlichkeit, vielleicht beim Wachsen und Lernen, vielleicht beim Umsetzen deiner Ideen und Träume, vielleicht bei der Vertiefung deiner Beziehungen. Irgendwann macht es dich vielleicht sogar krank. Denn nicht gefühlte Gefühle werden auf die Körperebene gedrückt und drücken sich dann durch Symptome aus. So wie bei mir.

Ein Gefühl aber, das gefühlt wird, wandelt sich und geht. Das ist mit Erlösung gemeint: Die Verwandlung des unangenehmen Gefühls in etwas Schönes. Warst du schon einmal ganz tief traurig? Zum Beispiel, weil ein geliebter Mensch oder ein Tier gestorben ist? Konntest du diese Trauer zulassen? Oder bist du ihr ausgewichen? Du weißt schon, durch das Geschichten erzählen. Wenn du nicht ausweichst, sondern einfach fühlst, dann merkst du, dass die tiefe Trauer sich plötzlich in ein ganz liebevolles Gefühl verwandelt.



Hast du dich schon einmal gefragt, was deine Bestimmung hier in diesem Leben ist? Wofür bist du wirklich hergekommen? Was wenn das ein Teil davon wäre: Alte Wunden zu heilen, indem du schlechte Gefühle, die sich aufgestaut haben, vielleicht sogar solche aus alten Leben oder solche, die du von deiner Ahnenreihe übernommen hast, aus den Tiefen der Verdrängung erlöst und für dich nutzbar machst.

Denn das wird dich stark machen. Indem du bisher versucht hast zu vermeiden, Unangenehmes zu spüren und Unannehmlichkeiten aus dem Weg gegangen bist, hast du dir damit die ganze Zeit selbst suggeriert: „Ich kann das nicht aushalten. Ich bin schwach und schutzbedürftig. Damit ich klarkommen kann, muss alles angenehm sein.“ Doch das ist es nicht, was deine Seele will. Sie will dein Wachstum. Sie will dich stark, frei und unabhängig. Sie lädt dich beständig dazu ein, die beste und kraftvollste Version von dir hervorzubringen. Und du wehrst dich dagegen. So sehr, dass es dich schon krank gemacht hat.

*Könntest du dir vorstellen,  
damit aufzuhören?*

Was wenn du bereit wärst zu fühlen, was dich bisher daran gehindert hat, rundum stark, gesund und voller Lebensfreude zu sein? Du müsstest dich nur zu deiner Stärke erheben und dir selbst beweisen, dass es dir nichts anhaben kann, diese uralten, verstaubten Emotionen zu spüren.

Du wirst ihnen mit Sicherheit gewachsen sein, weil sie ja nur ein kleiner Teil von dir sind. Und wenn du sie erst einmal gespürt hast, wirst du sie loslassen können und dich fragen, warum du das nicht schon längst getan hast.

Nun denkst du vielleicht, dass es schwierig sein könnte, sie alle aufzuspüren. Musst du dazu wissen, um welche Gefühle es sich handelt? Wie kannst du sichergehen, keines zu übersehen?

Keine Angst, es ist ganz einfach. Denn es ist ganz egal, ob es sich um Angst, Zweifel, Wut, Trauer, Schuld, Scham, Selbsthass oder Verzweiflung handelt, sie alle haben eines gemeinsam. Wen auch immer du davon als Mitbewohner mit dir herumschleppst, es führt dazu, dass du dich minderwertig fühlst. Und dann entsteht ein Teufelskreis, denn diese Minderwertigkeit bewirkt wieder, dass du vor Dingen Angst hast, weil du glaubst, ihnen nicht gewachsen zu sein, dass du dich überfordert und hilflos fühlst, weil du dir nicht zutraust, deine Herausforderungen ganz leicht lösen zu können, und dass du dich ungeliebt fühlst, weil du dir einfach nicht vorstellen kannst, dass man jemanden wie dich mit Haut und Haaren lieben kann. Also noch mehr Angst, Zweifel, Hilflosigkeit und noch mehr Minderwertigkeit. Noch mehr Verdrängung und noch mehr körperliche Beschwerden. Immer mehr im Laufe eines Lebens.

Solange bis man das Spiel durchschaut und den Kreislauf durchbricht. Das kannst du jetzt in dieser Sekunde tun, wenn du magst.

Das ist das magische Heilungsgeheimnis.



Es ist für die, die spüren können, was für eine Kraft dahintersteckt, wenn sie die Bereitschaft aufbringen, ihre Minderwertigkeit zu fühlen. Allein das erfordert schon mehr Mut, als die meisten Menschen haben. Doch wie so oft im Leben, wird es sofort leichter, wenn der erste Schritt getan ist. Auch die praktische Umsetzung ist so leicht, dass es eigentlich keiner Anleitung bedarf.

Es beginnt mit einem klaren Entschluss, den du triffst. Gerne auch schriftlich, mit einem kleinen, offiziellen Vertrag dir selbst gegenüber. Das ist sehr kraftvoll und könnte in etwa so klingen:

# Ein Vertrag mit dir selbst

Nach all der Zeit habe ich nun keine Lust mehr, meinen uralten Minderwert mit mir herumzuschleppen und bin bereit, endlich zu meiner vollen Kraft und Freiheit zu erwachsen. Ich nehme stolz und dankbar den Auftrag an, alles zu fühlen, was ich bisher nicht fühlen wollte und fordere meine Seele und all meine Helfer (Schutzengel, Krafttiere, liebe Verstorbene oder woran du eben glaubst) auf, mir alles zu zeigen, was gesehen und gespürt werden will.

Feierlich, Unterschrift mit deinem vollen Namen.

Natürlich ist dieser Vertrag nur ein Vorschlag. Du kannst deinen eigenen genau so gestalten, dass er dir Kraft verleiht und deinen Entschluss unterstützt.

Und ganz nebenbei, weil ich unsere Sprache so liebe: Gefällt dir nicht auch das Bild, dass sich ein Eingeschlossener entschließen muss, indem er einen Entschluss fasst?

Als nächstes rate ich dir, dir einen Zettel und einen Stift zu nehmen und all das aufzuschreiben, was du dir selbst vorwirfst. Formuliere als Überschrift die Frage: Was mache ich mir selbst zum Vorwurf?

Und dann schreib alles auf, was dir einfällt. Vielleicht beginnt es gleich zu fließen, vielleicht kommen die Ideen erst nach und nach. Halte einfach alles fest, was kommt, gib dem Prozess die Zeit, die er braucht und hinterfrage nichts. Nimm ruhig auch die Dinge in deine Liste auf, die du dir mit klarem Verstand wirklich nicht vorwerfen musst, weil du dafür gar nichts kannst. Logik spielt dabei nämlich oft so gar keine Rolle.

Bei mir waren das zum Beispiel so Dinge wie: Dass ich meinen Eltern durch meine frühe Ankunft ihr jugendliches Leben erschwert habe, dass sie sich wegen mir oft gestritten haben, dass es nicht in meiner Macht lag, dem einen oder anderen Familienangehörigen oder Haustier sein Leben zu verlängern, dass ich andere nicht vor Dummheiten bewahren oder sie auf andere Art erretten konnte, dass ich meine Partner nicht mit aller Kraft geliebt habe und all sowas.

Und dann sind da natürlich die Vorwürfe, wo es rückblickend tatsächlich leicht gewesen wäre, sich anders zu entscheiden. Wenn ich mich völlig gedanken- und rücksichtslos verhalten habe, wenn ich Entschlüsse gefasst habe, von denen mir meine innere Stimme offensichtlich abgeraten hat, wenn ich zu bequem war, mehr zu geben, wenn ich aufgeschoben habe und es nachher zu spät war oder wenn ich nur an meinen eigenen Vorteil gedacht habe.

Wenn du alles aufgeschrieben hast, lies es dir laut durch und dann sage in etwa folgende Sätze:

„Für all das fühle ich mich minderwertig und das ist ok. Ich bin bereit das zu spüren. Es ist ok, diese Minderwertigkeit zu spüren.“

Gib dem Ganzen ein wenig Raum, spüre, wo im Körper das Gefühl sitzt, leg vielleicht deine Hand darauf und fühle einfach. Aber erzähl dir keine Geschichten. Wenn Gedanken hochkommen, setze ein Stopp und sag: „Ich will nur fühlen.“

*Fühlen heilt!*

Das ist alles. Probiere es aus, wiederhole es, so oft du möchtest, und beobachte die Wirkung.



Und noch einmal, weil es so wichtig ist: Für vieles, was dir einfallen wird, kannst du nach menschlichen Maßstäben überhaupt nichts, und es stellt sich generell die große Frage, ob es überhaupt etwas gibt, wofür du etwas kannst. Genauso gut möglich wäre ja, dass es so auf dem großen Plan gestanden hat und du einen vermeintlichen Fehler nur deswegen machen musstest, damit auch alle anderen Beteiligten die vereinbarten Lernprozesse durchlaufen konnten. Schuld oder nicht Schuld ist hier nicht die Frage, sondern lediglich: Was mache ich mir zum Vorwurf? Was hilft mir dabei, mich minderwertig zu fühlen?

Nein, das ist kein Schreibfehler. Ich habe bewusst geschrieben, dass es dir hilft. Denn auch wenn ich dir sage, dass du nichts dafürkannst, sage ich dir ja nicht, dass du dich nicht minderwertig fühlen sollst. Ich sage das Gegenteil. Fühle deine Minderwertigkeit. Nimm sie zu dir und hör auf, vor ihr davonzulaufen. Wenn du dich nicht minderwertig fühlen würdest, würdest du all dem Erlebten seinen Sinn nehmen.

Du hast all das erlebt, um mit dieser gefühlten Minderwertigkeit in Kontakt zu kommen und sie durch dein Fühlen zu erlösen.

Stell dir vor, künftig wäre es gar nicht mehr nötig, Dinge zu erleben, die dir diese Gelegenheit bieten. Denn wenn du erst gelernt hast, dich minderwertig zu fühlen, brauchst du es ja nicht mehr zu üben. Oder anders ausgedrückt: Die Minderwertigkeit, die du so lange herumgeschleppt hast, hätte endlich ihre Aufmerksamkeit bekommen und könnte dein System verlassen, sodass sie nicht mehr reaktiviert werden kann und muss. Der Auftrag wäre erledigt, weil du über ihn hinausgewachsen bist.

Genauso wenig müsstest du weiterhin verdrängte Gefühle auf die körperliche Ebene drücken und dein Körper könnte heilen. Stattdessen hättest du dir selbst und dem Leben bewiesen, dass du stark bist und es mit deinen Aufträgen aufnehmen kannst. Du würdest dich mit der Zeit immer wertvoller und immer kraftvoller fühlen und weil du nicht mehr mit den diversen Aufträgen deines Alltags überfordert wärst – die dich ja nur deswegen so anstrengen, weil du nebenbei immer irgendwas verdrängen musst, würde dir das Leben immer mehr von deinem großen Lebensauftrag offenbaren: Deine Bestimmung.

Letztendlich hättest du den Mut und die Kraft, deine Bestimmung in vollem Ausmaß zu leben und mit dem, was dich ausmacht, andere zu bereichern. Und natürlich würdest du dabei auch selbst Erfüllung finden.

Denn bei deiner Heilung geht es um so viel mehr als nur die Beschwerdefreiheit deines Körpers. Das ist nur der Anfang. Es geht nicht darum, den Zustand wiederherzustellen, der vor dem Auftreten deiner Symptome schon da war. Da hättest du ja gar nicht erst krank zu werden müssen. Nichts kommt in dein Leben, um ignoriert zu werden. Und nichts kommt in dein Leben, um einfach beseitigt zu werden.

Alles, was zu dir kommt, kommt als Geschenk und will von dir genützt werden. Alles dient deinem Wachstum und will dir helfen, auf ein Level zu kommen, auf dem du nie vorher warst. Dein Heilungsweg kann der Weg in ein rundum erfülltes Leben sein. Er beginnt mit einem ersten Schritt und den kennst du jetzt.



# Nachtrag:

Du hast gerade eine sehr wichtige Information bekommen. Ich wiederhole sie für dich in aller Kürze: Solange du dich unbewusst minderwertig fühlst, kannst du nicht heilen, weil dein System stagniert und dein Körper ausdrücken muss, was du verdrängst. Du kannst dich befreien, indem du aufhörst, vor den unangenehmen Gefühlen davonzulaufen. Erlöse sie einfach, indem du sie fühlst. Nicht leidend, sondern bewusst und stolz, mit dem Blick auf dein Ziel und in Vorfreude auf eine neue Zeit.

Diese Information kann lebensverändernd sein und es ist darin noch eine weitere Botschaft verborgen: Wir versuchen so oft, die Dinge mit dem Verstand zu verarbeiten und verdrängen dabei unsere Gefühle, die für unser Voranschreiten aber mindestens genauso wichtig sind. Nebenbei führt diese automatisierte Verdrängung natürlich dazu, dass wir insgesamt abstumpfen und auch weniger Lebensfreude empfinden, uns weniger in andere einfühlen können, unsere innere Stimme weniger hören und mit dem, was wir tun, weniger Ergebnisse erzielen. Was du in guter Stimmung aus der Freude heraus tust, wird dir viel mehr einbringen als das, was du gestresst oder angestrengt erledigst.

Es gibt so viele Gesetzmäßigkeiten, derer wir uns nicht mehr bewusst sind. Womöglich ist es sogar erwünscht, dass die Hilflosigkeit und Überforderung, die so viele Menschen gegenüber wichtigen Lebensthemen empfinden, zum Normalzustand geworden sind. Es liegt an jedem Einzelnen, das für sich zu ändern.

Du kannst über diese Seite deine drängendsten Fragen bei mir einreichen. <https://alexandrastross.de/fragen/>

Aber bitte nur dann, wenn du

- schon lange weißt, dass nicht alles, was man in der Schule oder im Fernsehen hört, immer die reine Wahrheit ist,
- mehr über die universellen Gesetze auf dem Heilungsweg wissen möchtest,
- die magische Kraft deines Geistes wieder voll und ganz nützen willst,
- den Gedanken zulassen kannst, dass der Weg deiner Heilung nicht nur selbstverständlich möglich ist, sondern sogar genossen werden kann und dir unzählige wertvolle Geschenke offenbaren wird.

Ganz klar möchte ich sagen, dass meine Arbeit nicht für die gedacht ist, die

- keine wirkliche Veränderung wollen,
- sich lieber selbst bedauern,
- sich und anderen mit schlagkräftigen Argumenten beweisen wollen, dass es für ihre schwierige Lage sowieso keinen Ausweg gibt.

Von Herzen alles Liebe und Gesundheit für dich, Alexandra



[alexandrastross.de](http://alexandrastross.de)