

LISSA RANKIN – TRANSKRIPT

Interviewerin:

Stellen Sie sich bitte vor und erzählen Sie uns, was Sie zu der Arbeit gebracht hat, die Sie heute machen.

Dr. Lissa Rankin:

Meine Güte.

Interviewerin:

Das ist wahrscheinlich eine lange Geschichte.

Dr. Lissa Rankin:

Ich habe ein Buch darüber geschrieben: *The Anatomy of a Calling*. Ich heiße Dr. Lissa Rankin. Ich bin ausgebildete Schulmedizinerin. Ich bin den ursprünglichen Weg gegangen. Mein Vater war Arzt. Ich bin in Krankenhäusern aufgewachsen. Ich war an der Duke und der Northwestern, um reguläre Ärztin zu werden, habe mich 12 Jahre lang ausgebildet und dann 8 Jahre als konventionelle Ärztin praktiziert. Die Dinge wurden für mich emotional immer unhaltbar. Ich hatte zu der Zeit keinen Ausdruck dafür, aber ich habe mittlerweile den Begriff „moralische Verletzung“ gehört, der verwendet wurde, um rückkehrende Veteranen zu beschreiben, die Befehle befolgen, aber im Herzen wissen, dass die Befehle, die sie befolgen, ihre Integrität verletzen. Sie wissen, dass es falsch ist, und kommen mit einem gebrochenen Herzen zurück, das von der Verletzung ihrer eigenen Seele herrührt. Als ich meine Stelle als Frauenärztin antrat, sollte ich 25 Patientinnen am Tag behandeln. Zu der Zeit, als ich ging, wurden 40 Patienten pro Tag erwartet, was bedeutete, dass ich ungefähr 7,5 Minuten mit meinen Patientinnen hatte.

Ich war eines dieser Kinder, die schon früh als Heiler berufen wurden. Mit sieben nannten sie mich Eichhörnchenmädchen. Ich war der Eichhörnchenheiler in meiner Nachbarschaft. Der Archetyp des Heilers war ein wesentlicher Teil meiner Seele. Ich fühlte mich sehr zur Medizin berufen, wie manche zum Priestertum gerufen werden, eine spirituelle Berufung. Und doch hatte ich das Gefühl der moralischen Verletzung, weil ich meinen Patienten mehr anbieten konnte und es in dieser Zeit nicht tun konnte. Was kann man in 7,5 Minuten tun, außer jemanden kurz körperlich zu untersuchen und etwas zu verschreiben? Die Leute fingen an, mir ihre Geschichten über chronischen Beckenschmerzen oder PMS oder postpartale Depressionen zu erzählen, und ich konnte spüren, weil ich ziemlich intuitiv bin, dass etwas unter der Diagnose lag, das ich behandeln könnte. Aber ich konnte nicht einmal anfangen, die Traumata zu lösen, die den Problemen meiner Patientinnen oft zugrunde lagen.

Das Gefühl der moralischen Verletzung wurde immer unangenehmer, bis ich zu dem Punkt kam, an dem ich in der 24. Woche mit meiner Tochter schwanger war und eine 72-Stunden-Schicht im Krankenhaus hatte, in der ich in 72 Stunden etwa 27 Babys zur Welt gebracht hatte. Ich hatte kein bisschen geschlafen und ging zurück ins Büro. Ich sollte am Montagmorgen Patientinnen empfangen, bevor ich schließlich zu Hause in mein Bett fallen würde. Als ich das Büro verließ, waren eine ganze Reihe von Ereignissen passiert, die in meinem Buch „The Anatomy of a Calling“ stehen. Patientinnen riefen mich an, weil sie von mir enttäuscht waren. Ich hatte das Gefühl: „Oh mein Gott. Ich lasse genau die Leute im Stich, denen ich dienen möchte.“ Als ich endlich in mein Auto stieg und zum Einkaufen ging, landete ich bei diesem Kassierer, der verzweifelt versuchte, meinen Joghurt zu scannen, und die Maschine nicht zum Laufen brachte. Ich sah dem Kerl in die Augen und sagte: „Wenn ich meinen Job so machen würde, wie Sie Ihren Job machen, gäbe es überall Tote.“

Ein Teil von mir sah zu, wie ich diese Person wurde, die diesen vollkommen unschuldigen Kerl zusammenstaucht. Als ich vom Lebensmittelladen nach Hause fuhr, tötete ich versehentlich ein Eichhörnchen. Ich überfuhr ein Eichhörnchen. Ich war der Eichhörnchenheiler und heulte mir die Augen aus. Ich landete auf dem Boden des Badezimmers, selbstmörderisch und weinend, als ich diese Stimme hörte, die sagte: „Schatz, du wirst deinen Job kündigen müssen.“ Ich wusste nicht, was diese Stimme war. Ich war es nicht gewohnt, Stimmen zu hören. Es war diese bedingungslos liebevolle, akzeptierende Stimme. Mein Verstand stritt natürlich mit dieser Stimme, die ich jetzt meine innere Kontrolllampe nenne. Mein Verstand sagte: „Du kannst deinen Job nicht kündigen. Du bist schwanger. Du hast zwölf Jahre lang Medizin studiert.“ Mein Mann arbeitete damals nicht. Ich war die Brotverdienerin. „Das ist meine Berufung.“ Dennoch sagte die Stimme gleich danach: „Du musst nichts jetzt sofort tun. Du musst nur Frieden mit dem machen, was wahr ist.“ Und ich konnte fühlen, wie diese Ruhe über mich kam, und es leitete eine ganze Initiation für mich ein, die mich irgendwie dazu brachte, zwei Jahre später meinen Job zu kündigen und zwei Jahre in dem, wie Charles Eisenstein es nennt, „Raum zwischen Geschichten“ zu verbringen, jenem Grenzraum, in dem eine Geschichte beendet ist und eine andere Geschichte noch nicht begonnen hat.

Ich hatte eine mystische Erfahrung am Esalen Institute, wo ich auf den Knien die nächste Phase meiner Berufung akzeptierte, aber keine Ahnung hatte, wohin mich das führen würde. Ich brauchte noch zwei Jahre, um meine eigene Praxis zu eröffnen. Zwei Jahre lang lernte ich, was ich jetzt unterrichte, und arbeite mit Patienten in einer völlig neuen Patientenpopulation. Ich hatte mit Patienten in der Innenstadt von Chicago gearbeitet, mit somalischen Flüchtlingen in San Diego. Ich hatte mit spießige Frauen in meiner Frauenarztpraxis gearbeitet. Aber ich hatte noch nie mit Leuten zusammenge-

arbeitet, die zu meiner Praxis in Mill Valley im Marin County kamen. Diese Leute hätten die gesündesten Menschen auf dem Planeten sein sollen. Sie tranken grünen Saft und nahmen 20 Nahrungsergänzungsmittel und waren bei den besten Ärzten in Stanford und UCSF gewesen. Sie waren auch bei ihrem Heilpraktiker und Homöopathen gewesen, gingen zum Yoga und trainierten mit Personal Trainer. Das waren die kränksten Menschen, die ich je gesehen hatte.

Ich fühlte mich ziemlich hilflos. Ich wusste nicht, was ich ihnen anbieten sollte, weil sie so große Akten und zehn Diagnosen hatten und wirklich litten. Als ich die Akte durchsah, hatten sie bereits alles Denkbare gemacht, jeden speziellen Labortest, jede ganzheitliche Behandlung und nichts half. Also fing ich an, dieser Intuition zu folgen, die ich in meiner konventionellen Praxis spürte, und fing an, intuitive Informationen über den Patienten zu erhalten, teilte aber nicht wirklich, was da aufkam. Ich erstellte einen sehr persönlichen, sehr intimen Aufnahmebogen und fing an, Leute nach ihren Traumata zu fragen. Ich fragte sie nach ihren ungelösten Problemen, ihren unerfüllten Sehnsüchten und Träumen, die sie nicht erfüllt hatten, und den tiefen Verrat ihrer eigenen Seele. Alle fingen an zu weinen. Ich dachte: „Ich mache etwas falsch.“ Aber ich stellte den Leuten eindringliche Fragen: „Was würde es brauchen, um ein Leben zu führen, das Ihr Körper liebt? Wozu sagt Ihr Körper Nein?“ Und am aufschlussreichsten: „Was braucht Ihr Körper wirklich, um zu heilen?“ Die Leute hatten sofort eine Antwort und schockierten sich selbst. Ähnlich wie die Stimme, die mir sagte: „Schatz, du musst deinen Job kündigen.“

Als ich damals diese Stimme hörte, nahm ich sieben Medikamente für allerlei chronische Erkrankungen. Meine Ärzte hatten gesagt, ich müsste sie für den Rest meines Lebens nehmen. Und ich glaubte ihnen. Ich bin in dieser Welt aufgewachsen. Ich war in keiner Weise Teil der Geist-Körper-Welt oder der psychospirituellen Energiemedizin-Welt. Ich vertraute meinen Ärzten. Es hat zwei Jahre gedauert, alle meine Medikamente abzusetzen, und ich habe seit zwölf Jahren keine mehr genommen. Ich wusste nicht, dass das möglich war. In dieser Praxis in Mill Valley hatten Patienten spontane Remissionen von unheilbaren Krankheiten und ich verstand nicht, was passierte. Also tauchte ich tief ein, erforschte Spontanremission und den Placebo-Effekt. Ich schrieb das Buch „Warum Gedanken stärker sind als Medizin“ und hielt TED-Vorträge auf Grundlage der wissenschaftlichen Daten, die ich fand. Es war alles konventionelle Forschung, Dinge, die ich in Fachzeitschriften fand, aber nie im Medizinstudium gelernt hatte.

Und ich entdeckte auch andere Dinge in dieser Recherche: Dinge, die ich mit den Fachzeitschriften nicht erklären konnte. Ich erkannte, dass es eine ganze Phänomenologie von Dingen gab, die mir die Leute erzählten. Ich trennte das von „Warum Gedanken stärker sind als Medizin.“ In diesem Buch sollten nur Dinge stehen, die ich beweisen

konnte. Und dann gab es eine ganze Reihe von Geschichten, die mir von wundersamen Ergebnissen erzählt wurden, und so nannte ich das meine geistliche Medizinforschung. Ich mache das jetzt seit sieben Jahren. Ich arbeite mit Schamanen in Peru und Qigong-Meistern aus China und balinesischen Heilern und Energiemedizinern hier in den USA sowie Traumatherapeuten, die Patienten haben, die eine chronische Krankheit hatten, die plötzlich verschwand. Oder der Krebs verschwand. Ich arbeite mit Biofeld-Wissenschaftlern wie Shamini Jain und William Bengston, mit spirituellen Heilern und Gurus und Führern der Nondual-Gemeinschaften und versuche, den Teppich zusammenzuweben, was passiert und ob es möglich ist, Heilung zu hacken. Und ich weiß nicht, ob das Mysterium wirklich gelüftet werden will, aber mein Gott, ich hatte keine Ahnung, wie tief mich das führen würde. Es ist eine ziemliche Reise.

Interviewerin:

Das ist erstaunlich. Es ist toll. Ihre Neugier treibt Sie dazu an, alles zu erforschen. Wir haben alle so unterschiedliche Hintergründe und Traumata und Seelenverträge, warum wir hier sind, und unbewussten Glaubenssystemen. Es ist eine facettenreiche Sache. Würden Sie sagen, dass emotionales Trauma normalerweise die Wurzel aller Krankheiten ist? Wir sagten, dass Stress Krankheiten verursacht. Oder ist es eher eine spirituelle Seelensache?

Dr. Lissa Rankin:

Ich nutze das Wort Stress nicht gerne. Es ist eine Art Sammelbegriff, den wir verwenden, der normalisiert wurde. „Ich bin gestresst, daher bin ich ein viel beschäftigter, produktiver Mensch, der zur Gesellschaft beiträgt.“ Nein. „Ich habe eine Stressreaktion, weil mein Nervensystem im Kampf-oder-Flucht-Modus ist, im sympathischen Nervensystem.“ Warum? Wir können sagen: „Ich bin gestresst, weil ich eine lange To-do-Liste habe.“ Aber darunter liegend feuert bei so vielen Menschen das Nervensystem. In diesem Land wurden diesbezüglich Studien durchgeführt. Wir lösen mindestens 50 mal am Tag Stressreaktionen aus und das sollten wir nicht. Wir sollten nur Stress haben, wenn wir vor dem Tiger wegrennen oder am Rand der Klippe stehen und fast herunterfallen. Es hat mich neugierig gemacht, was das Nervensystem in diesen sympathischen Modus versetzt, der all diese Stresshormone freisetzt. Und ich glaube, dass emotionales Trauma, spirituelles Trauma und solche Abkopplungen das limbische System sehr häufig in eine Bedrohungsreaktion versetzen.

Ich glaube, es ist weit hergeholt, zu sagen, dass jede Krankheit das Ergebnis eines Traumas ist. Wenn wir das sagen wollen, müssen wir die Definition von Trauma erweitern. Wenn Sie beispielsweise neben einer Giftmülldeponie wohnen, setzen Sie Ihren Körper einem Umwelttrauma aus. Ich glaube, dass die wissenschaftlichen Daten zeigen, dass 60 bis 90% der Arztbesuche stressbedingt sind und dass die Mehrzahl der

Krankheiten, die die westliche Medizin nur schwer behandeln kann, anscheinend eine Art psychospirituelles Trauma als Ursache aufweisen. Dies ist jedoch Teil des Rätsels.

Ich möchte in keiner Weise abwerten, was die westliche Medizin zu bieten hat. Ich sage in meinem Buch über Heilige Medizin auch, dass jede Medizin heilige Medizin sein kann, wenn wir uns ihr mit einem gewissen Bewusstsein nähern. Ich nutze gerne das Beispiel meines Ex-Mannes, der sich mit einer Kreissäge zwei Finger von der linken Hand abschnitt. Gott sei Dank gab es Dr. Johnathan Jones, den Mikrochirurgen, der diese Finger wieder annähte. Das ist heilige Medizin, ein wunderbares Ergebnis. Und bisher habe ich noch keinen Energieheiler oder Schamanen gesehen, der fehlende Finger ersetzen oder jemanden nach einem Autounfall zusammennähen konnte, dessen Teile auf bestimmte Weise getrennt waren. Wir müssen die verschiedenen Arten von Werkzeugen finden, die wir in unserem Arztkoffer haben können. Und das psychospirituelle Heilungsinstrument scheint eines zu sein, das wir oft vernachlässigen. Das interessiert mich also sehr. Es schließt Ernährung und Bewegung sowie Nahrungsergänzungsmittel und Dinge wie Pflanzenmedizin nicht aus. Ich schließe es in meiner Forschung aus, weil ich speziell daran interessiert bin, was der Körper selbst tun kann.

Wozu sind wir in der Lage, wenn wir ein Leben erschaffen, das das Nervensystem in den parasympathische Modus, den Ruhe- und Reparatur- und Entspannungsmodus versetzt, der der Stressreaktion entgegenwirkt und die natürlichen Selbstheilungsmechanismen des Körpers anschaltet, um das zu tun, wozu der Körper gemacht ist? Wir wissen, dass wir jeden Tag Krebszellen produzieren. Wir bekämpfen diesen frühen Krebs. Wir sind allen möglichen Krankheitserregern in der Luft ausgesetzt: Bakterien, Viren und Pilzen. Wenn wir eine bakterielle Infektion bekommen, was hat unser Immunsystem überhaupt geschwächt, um uns dafür anfällig zu machen? Das bedeutet nicht, dass bei einer Lungenentzündung Antibiotika nicht die beste Behandlung sind. Aber warum hat man überhaupt eine Lungenentzündung? Was hat dazu geführt, dass das Immunsystem nicht mehr gegen das ankämpft, was es normalerweise bekämpfen würde? Das ist es, was mich wirklich interessiert: die Ursache zu finden, warum unser System überhaupt erst anfällig für diese Krankheiten macht.

Was würde passieren, wenn jeder Krankheit oder Verletzung oder jede Notlage in unserem Leben als Gelegenheit zum Erwachen ansehen würden? Wenn diese Stimme, die mir sagte: „Schatz, du musst deinen Job kündigen“, was zur Heilung meines eigenen physischen Körpers führte ... Wenn es einen Teil von uns gibt, der uns so sehr liebt, dass er das erzeugt, was in der Welt passieren muss, um uns aufzuwecken, damit wir neugierig werden und anfangen können zu untersuchen und zu erforschen: Wenn diese Krankheit oder Verletzung ein Freund ist oder vielleicht ein Beschützer, was kann ich dann lernen, wenn ich es mit Neugier und Mitgefühl angehe? Wenn ich es nicht dä-

monisiere oder mich selbst beschuldige oder denke, etwas falsch gemacht zu haben?
Wenn ich es als Lehrer sehe?

Und was ich erkenne, wenn ich mit Patienten arbeite ... Ich mache keine klinische Arbeit mehr. Ich bringe Ärzten bei, wie man diese Arbeit mit Patienten macht. Wenn wir uns Patienten so nähern, finden wir alle möglichen Informationen darüber, was wirklich geheilt werden muss. Oft sind es tiefe Kindheitstraumata, negative Ereignisse in der Kindheit. Oder bei Menschen, die kein großes Trauma haben, ist es das, was Mark Epstein, der buddhistische Psychiater, „das Trauma des Alltags“ nennt. Und das haben wir alle. Es muss kein Stigma geben. Es ist normal. Wir leben in einer verrückten Kultur und erleben Trauma. Und dieses Trauma kann uns gefährden.

Interviewerin:

Das ist toll. Sie können das nicht angehen oder einem Patienten hindurch helfen in nur sieben bis zehn Minuten.

Dr. Lissa Rankin:

Nein, nein. Das kann manchmal Monate dauern.

Interviewerin:

Es ist eine so kraftvolle Lektion, sich mit diesen Herausforderungen zu beschäftigen, die es in unserem Leben gibt, insbesondere eine ernsthafte Diagnose als Lektion, als Freund, als Geschenk zu sehen. Denn im Nachhinein ... Viele Krebsüberlebende, Spontangeheilte, blicken zurück und sagen, dass Krebs das größte Geschenk war, weil er sie zu ihrer Berufung gebracht, sie aus einer toxischen Beziehung herausgeholt oder ein Trauma geheilt hat. Aber es gibt so viel Angst, besonders bei Krebs im späteren Stadium oder etwas wie MS, was dieses „Unheilbar“-Etikett trägt. Sie sprechen von wahrer Angst und falscher Angst. Möchten Sie ein bisschen über Angst sprechen und wie man hindurch geht oder sie nutzt?

Dr. Lissa Rankin:

Sicher. Als ich „Warum Gedanken stärker sind als Medizin“ schrieb, habe ich versucht, rückzuentwickeln, was ich mit meinen Patienten machte, das zu radikalen Remissionen führte. Ich habe es basierend auf den Daten aufgeschlüsselt, um das zu erschaffen, was ich die Sechs Schritte zur Selbstheilung nenne. Der fünfte Schritt bestand darin, das eigene Rezept zu schreiben. Das ist im Grunde eine Umfrage über Ihr Leben, um festzustellen, ob sich im Leben ändern muss, um ein Leben zu schaffen, das der Körper lieben wird. „Welche stressauslösenden Umstände muss ich verbessern? Welche Entspannungsreaktion, einschließlich Aktivitäten oder Praktiken oder Änderungen des Lebensstils, könnte ich hinzufügen? Was kann ich wegnehmen und was kann

ich hinzufügen?“ Die Leute erstellten diese lange Liste. Ich unterrichtete Workshops dazu und die Leute entwickelten schrittweise dieses intuitiv gesteuerte Rezept für sich selbst: „Hier ist, was mein Körper braucht, um zu heilen.“ Ich erkannte, dass zwischen Schritt fünf und Schritt sechs ein Schritt fehlte, der darin bestand, die Anhaftungen an das Ergebnis loszulassen.

Denn als ich die Workshops vor einer großen Gruppe von Leuten gab, sagte ich zu ihnen: „Okay, Sie haben jetzt Ihr Rezept. Es gibt natürlich keine Garantien, aber sagen wir mal, wir leben in einem magischen Universum. Wenn Sie alles auf Ihrer Liste tun, sind Sie vollständig geheilt. Wie viele von Ihnen würden tun, was auf der Liste steht?“ Etwa die Hälfte der Leute im Raum hob eine Hand. Ich fragte: „Okay, Moment mal. Ich möchte mit den Leuten sprechen, die ihre Hand nicht heben. Was ist hier los?“ Und die Leute sagten Dinge wie: „Aber dann würde ich meine Behindertenscheck nicht bekommen und müsste zu dem schlimmen Job zurück, den ich hasste.“ Und: „Mein Mann hat mich immer geschlagen und hat aufgehört, als ich krank wurde.“ Und: „Ich habe diese toxische Familie. Jetzt habe ich eine gute Ausrede, nicht zu meiner Mutter zu gehen.“ Und: „Ich hasse Hausarbeit und jetzt zahlt mein Mann für eine Haushälterin.“ Im Grunde erzählten sie mir vom sekundären Gewinn und fanden Zugang zu Dingen wie: „Dann hätte ich keine Entschuldigung, meine Berufung nicht zu erfüllen.“

Die Leute fanden Zugang zu ihrer Angst. Das hatte ich nicht wirklich verfolgt, als ich einzeln mit Patienten arbeitete. Mein nächstes Buch ist ein Nachfolger von „Mind over Medicine“ und heißt „Mut zur Angst“, weil mir klar wurde, dass Angst nicht nur ein unangenehmes Gefühl ist, das uns davon abhält, unsere Berufung zu erfüllen oder unser Heilungsrezept zu leben, sondern auch eine stressauslösende Emotion, die uns für Krankheiten prädisponieren kann. Der Zusammenhang zwischen Angst und Unruhe und Dingen wie Herzkrankheiten und Veranlagung für Krebs, Autoimmunkrankheiten und Infektionskrankheiten und dergleichen ist sehr klar. Dann merkte ich: „Jetzt bekommen die Menschen noch mehr Angst, weil sie jetzt erkennen, dass es nicht nur eine unangenehme Emotion ist, sondern sie tatsächlich für Krankheiten anfällig macht.“

Also habe ich in dem Buch den Unterschied zwischen der wahren und der falschen Angst beschrieben. Wahre Angst ist die Angst, die wir haben sollen. Wir sollen eine Stressreaktion haben, wenn der Tiger uns jagt. Es ist ein Überlebensmechanismus. Menschen, bei denen der ausgeschaltet ist – es gibt Krankheiten, die diesen Mechanismus beeinträchtigen – leben oft nicht sehr lange. Sie laufen vor ein Auto und werden angefahren. Es gibt keinen natürlichen Überlebensinstinkt. Aber falsche Ängste sind die vorgestellten Gefahren. Ich habe ein noch klareres Verständnis dafür, wie ich mit diesen Ängsten umgehen soll. „Heilung der Angst“ (engl. Titel) ist eine Fehlbezeichnung. Es ist: „Wie Angst Sie heilt.“ Es ist nicht so, dass wir unsere Angst nicht spüren

sollen. Ich bin kein Fan vieler spiritueller Umgehungslehren, die behaupten, dass wir, wenn wir genug spirituelle Übungen machen, unsere menschlichen Emotionen überwinden können. Falsche Angst ist völlig normal. Es sind in der Regel Schutzmechanismen aus der Kindheit, in der wir all diese Bewältigungs- und Abwehrmechanismen entwickelt haben, um diese verletzlichen Teile unserer selbst zu schützen.

Ich mag die Lehren von Richard Schwartz, der Internal Family Systems (IFS) entwickelt hat, eine Methode zur Heilung von Traumata. Bei Menschen, die diese ISF-Heilungsarbeit machen, werden oft als ungewöhnliche Nebenwirkungen die Krankheiten besser. Man kann diese Angst nutzen. Normalerweise ist die falsche Angst eine Art Beschützer. Wir können uns mit diesem Teil anfreunden. Wir können neugierig werden und für diesen Teil da sein und fragen: „Was fürchtest du, würde passieren, wenn du nicht deinen Job machen würdest?“ Wenn die Geldangst nicht ihren Job macht oder „Ich fürchte, dass mein Partner mich betrügt“ nicht seinen Job macht oder wenn „Ich Angst hatte, auf dem Scheiterhaufen verbrannt zu werden, wenn ich meine Berufung erfülle.“ All diese Dinge sind eigentlich Wegbegleiter. Wenn wir mutig genug sind, diesen Wegbegleitern zu folgen, finden wir normalerweise ein sehr verletztes inneres Kind, das darauf wartet, dass unsere innere Kontrolllampe kommt und diese Teile heilt. Und das ist eine Arbeit, die wir selbst erledigen können, die jedoch in den Bereich vieler Paradoxien fällt.

Ich finde, dass wir beim Heilen auf viele Paradoxe stoßen: „Du kannst dich selbst heilen und du kannst es nicht alleine.“ „Du bist für deine Krankheit verantwortlich, aber du bist nicht für deine Krankheit verantwortlich.“ Wenn wir uns der Angst als Freund nähern, erfahren wir oft, welche Traumata geheilt werden müssen, um zu klären, was uns daran hindert, das Rezept für unsere eigene Heilung tatsächlich zu leben.

Interviewerin:

Das mag ich. Angst ist ein Wegbegleiter, ein Zeichen.

Dr. Lissa Rankin:

Das ist sie. „Hier. Geh hier entlang und lass uns neugierig werden. Lass uns mitfühlend nachforschen und nicht die Angst dämonisieren oder hassen.“ Oft haben wir diese Teile, die polarisiert sind. Wir sind übereifrig. „Lass uns heilen!“ Eine Art heilender Tyrann, der Sie drängt. „Du musst es besser machen. Du heilst nicht gut genug.“

Interviewerin:

„Du musst Sport machen. Du musst den Salat essen, dich ändern.“

Dr. Lissa Rankin:

„Du musst aufhören, diese schlechten Dinge zu tun, die Sie krank machen.“ Und dieser Teil dämonisiert den Teil, der Angst hat, der vielleicht der Heilung widersteht, weil er vielleicht sekundären Gewinn erzielt. Wenn wir es mit genügend Bewusstsein und bedingungsloser Liebe, mitfühlender Liebe aus dem Kern, der Essenz angehen können, dem Teil, den ich Ihre innere Kontrolllampe nenne ... Darüber habe ich gerade ein Buch geschrieben: „The Daily Flame: 365 Liebesbriefe deiner inneren Kontrolllampe.“ Es lehrt, wie man diese Verbindung herstellt. Denn diese Verbindung ist Ihr innerer Heiler. Es ist Ihr innerer Mentor. Es ist Ihr innerer Therapeut. Es ist die Muse für diejenigen von uns, die Schriftsteller, Künstler und Kreative sind. Es ist unser Beziehungsberater. Es ist unser spiritueller Führer. Es ist unser Kompass. Ich glaube, dass es sehr, sehr wichtig ist, wenn es um Heilung von Krankheiten oder Verletzungen geht, vor allem bei Behandlungsentscheidungen.

Wenn wir diese Verbindung nicht gefestigt haben, ist es wirklich schwer, dem Druck zu widerstehen, den wir möglicherweise verspüren, wenn wir in alle möglichen Richtungen gezerrt werden vom konventionellen medizinischen System, zum Beispiel, wo es viel angstbasiertes Mobbing gibt, vor allem, wenn jemand eine lebensbedrohliche Diagnose hat. Es gibt viel Druck, sich jetzt behandeln zu lassen, auf den Arzt und nicht auf die innere Kontrolllampe zu hören, sich keine Zeit zu nehmen, es zu verdauen. Ich finde das sehr gefährlich, weil es sehr individuell ist. Die Behandlung für jeden Einzelnen wird sehr individuell sein.

Das habe ich vor einem Jahr wirklich gesehen, als ich von einem Pitbull angegriffen wurde. Ich hatte ein 15 cm großes Loch in meiner rechten Leiste. Etwa so groß und so tief. Ich konnte an mir üben, was ich lehre. Da war ich am Muir Beach Overlook, mit diesem panischen Hundebesitzer mit seinem Hund an der Leine, der mich wie eine Schlange getroffen hatte. Er drehte durch: „Rufe ich den Notarzt? Soll ich Sie ins Krankenhaus bringen?“ Mein Bein hatte ein großes Loch und ich bekam Anweisungen von meiner inneren Kontrolllampe, die sagte: „Gehe nicht ins Krankenhaus. Du hast eine große offene Wunde im Bein. Der letzte Ort, an dem du sein solltest, ist ein Ort mit antibiotikaresistenten Bakterien.“ Ich bin Ärztin. Ich kann das behandeln.“ Ich empfehle das nicht jedem, aber ich ließ mich nach Hause bringen und in meine Badewanne legen, damit ich mit dem Duschkopf meine Wunde reinigen konnte. Ich nutzte Meditationspraktiken als eine Art gesunder Umgehung zur Schmerzlinderung, während ich meinen Notarzt-Freund anrief, der auch Energieheiler ist. Ich rief den spirituellen Heiler an, mit dem ich arbeitete, um um eine Fernbehandlung zu bitten.

Ich kontaktierte einen Chirurgen, um eine Meinung darüber zu erhalten, was ich möglicherweise tun musste. Die Chirurgen sagten alle: „Das wird sich nicht von selbst schlie-

ßen. Sie werden Hauttransplantationen und TRAM-Lappen benötigen.“ Meine innere Kontrolllampe sagte: „Nein. Das mag für jemanden gelten, aber für mich wird es nicht gelten.“ Mein Körper wusste, wie man das macht, und ich folgte. Ich bekam Anweisungen, eine nach der anderen. Und ich tätigte einen Anruf nach dem anderen. Ich nutzte auch westliche Medizin. Ich mache eine Kollagenbehandlung für meine Wunde mit einem Verbandwechsel von nass zu trocken. Ich nutze all diese spirituellen Heiltechniken und auch diätetische Ansätze und Ergänzungsmittel, um das Infektionsrisiko zu verringern und mein eigenes Rezept anzuwenden. Und es hat ungefähr dreieinhalb Monate gedauert, aber es ist jetzt geschlossen. Es war eine unglaubliche Erfahrung, das an mir anzuwenden, was ich in den letzten zehn Jahren gelehrt und gelernt hatte. Aber selbst mit meiner Entschlossenheit war es immer noch schwer, dem Druck anderer Leute zu widerstehen, wie meiner Mutter und den Ärzten, mit denen ich zusammenarbeitete. Sie hielten mich für verrückt, vor allem, weil ich mit einer offenen Wunde mit meiner krebserkrankten Mutter ihre Löffellistenreise nach Afrika unternahm.

Interviewerin:

Ach je.

Dr. Lissa Rankin:

Aber ich hatte Vertrauen. Ich folge diesen Anweisungen, seit sie mir 2005 gesagt haben, ich müsse meinen Job kündigen. Ich sage gerne, dass ich früher blindes Vertrauen hatte und jetzt evidenzbasiertes Vertrauen habe. Wenn ich diese Anweisungen befolge, laufen die normalerweise Dinge gut. Und wenn ich es nicht tue, ich Anweisungen bekomme und sie verletze, scheitern die Dinge. Wenn wir Menschen, die sich auf einer Heilungsreise befinden, eines lehren können, ist es, diese Verbindung zu entwickeln, die Solidität und das Vertrauen, die Fähigkeit, die intensiven Bindungen unseres Geistes an das Denken aufzugeben, dass wir die Reise zu kontrollieren wissen, und darauf zu vertrauen, dass uns etwas dabei helfen kann, die Reise zu steuern. Und das ist sehr individuell. Wenn wir das können, habe ich immer wieder gesehen, dass Menschen wirklich mysteriöse Ergebnisse haben können.

Jeder möchte herausfinden: „Wie kann ich das gewünschte Ergebnis sichern und kontrollieren?“ Und es geht wieder zurück in das Land des Paradoxons. Wir können mitmachen, proaktiv sein, unserer Intuition folgen. Wir können unser eigenes Rezept schreiben, die Grundursachen behandeln, die psychospirituelle Traumaheilungsarbeit erledigen. Und wir haben keine Kontrolle darüber. Es ist wichtig, das anzuerkennen, da einige Leute auf eine Art lehren, die sehr schädlich sein kann. Sie behaupten: Wenn Sie immer noch krank sind oder Ihre Wunde sich nicht schließt, ist Ihre spirituelle Praxis nicht tief genug. Sie heilen nicht richtig und es ist Ihre Schuld.

Sie haben vorhin Seelenverträge erwähnt. Vielleicht sollen manche Menschen

diese Inkarnation mit einer chronischen Krankheit ausleben. Es ist ihr Zugang zu Mitgefühl oder Demut oder zum Loszulassen und Hingeben und der Erkenntnis, dass wir nicht immer die Kontrolle haben. Wir haben nur selten die Kontrolle, und es kann eine Illusion sein, zu denken, dass wir sie haben sind. Vielleicht die Arbeit machen zu können, um zu heilen. Aber ich unterscheide zwischen heilen und kurieren. Wir können die Arbeit machen, um ganz zu werden, was die Grunddefinition des Wortes ist: „Heilen“ heißt, ganz zu werden. Wir können ganz werden und vielleicht immer noch krank sein. Wir können ganz werden und vielleicht sogar sterben. Aber was ich immer wieder gesehen und an mir selbst erlebt habe, ist. Wenn wir diese Reise antreten, um ganz zu werden, dann machen wir den Körper reif für Wunder. Und wenn Kurieren mit dem göttlichen Willen in Einklang steht, wenn Sie solche Begriffe verwenden möchten, dann haben wir den Grundstein gelegt. Und vielleicht ist das Heilmittel selbst eine Art Gnade, für die wir uns nicht rühmen können. Ich sehe viele Menschen auf Selbstheilungsreisen.

Ich kann sicherlich nicht sagen, dass ich mich selbst kuriert habe. Etwas Geheimnisvolles ist passiert und ich nehme keine meiner Medikamente mehr. Ich höre auf meine innere Kontrolllampe, fühle mich aber auch zutiefst demütigt vor einer Art Gnade. Wenn wir diese Schritte in Richtung unserer eigenen Ganzheit unternehmen, dann ist diese Gnade vielleicht wahrscheinlicher. Aber wenn diese Gnade nicht erscheint, heißt das nicht, dass jemand etwas falsch macht.

Interviewerin:

Woher wissen wir, was die Stimme unserer inneren Kontrolllampe ist? Ich stelle es mir als das höhere Selbst vor. Es ist das Göttliche. Es ist die Verbindung mit der Quelle. Es ist die Verbindung mit der größeren Intelligenz des Lebens, oder? Aber es gibt so viele Konflikte. Wie gehen wir unserer inneren Kontrolllampe aus dem Weg und erkennen, was unsere höhere Wahrheit ist?

Dr. Lissa Rankin:

Das ist die Millionenfrage. Und ehrlich gesagt: Wenn Sie jemanden treffen, der sagt: „Ich habe die direkte Verbindung zu göttlicher Führung und sie ist nie falsch und mein Ego und meine Teile sind niemals im Weg oder geben vor, die Stimme der inneren Kontrolllampe zu sein“, vertrauen Sie ihm nicht. Denn in Demut zu wissen, dass wir niemals ganz sicher sein können, ist meiner Meinung nach wirklich wichtig. Ich habe viel darüber in „The Daily Flame“ geschrieben und gerade ein Online-Programm namens „Connect to Your Inner Pilot Light“ erstellt, zu finden auf innerpilotlight.com, das speziell auf die Unterscheidung eingeht. Wie wissen wir es? Ich könnte das Gefühl haben, eine Führung zu bekommen. Das ist ein Quäker-Begriff, den ich mag. Ich glaube, eine Führung zu bekommen, als würde mich meine innere Kontrolllampe in diese Richtung

führen. Aber ich frage immer bescheiden: „Ist das wirklich die Richtung, in die ich gehen soll?“

Nach meiner Erfahrung können Sie so viel Bestätigung verlangen, wie Sie möchten. Und meine Bestätigung kann als ein Traum der Heilmedizin kommen. Sie kann durch Synchronität kommen, wo etwas in meinem Postfach landet. Genau das ist mir passiert, als ich meine Pitbull-Wunde heilte. Ein Fremder blieb am Straßenrand stehen und sagte: „Ich habe eine Nachricht von Ihren Führern für Sie.“ Andere Menschen könnten eine Anleitung für Sie empfangen. Oder Straßenschilder, Werbetafeln, Nummernschilder. Ein Buch könnte aus dem Regal auf eine Seite fallen, die genau die Nachricht enthält, die Sie benötigen. Oder ein Tarot-Deck könnte etwas für Sie bestätigen. Ich nutze oft Muskeltests oder Kinesiologie, wenn ich mit Patienten zusammenarbeite. Ich nutze immer gerne den Haftungsausschluss: „Das ist kein evidenzbasiertes Instrument.“ Der Grund, warum es nicht evidenzbasiert ist, ist, weil es wirklich einfach ist, Muskeltests falsch zu machen.

Viele der Heiler, mit denen ich in der Recherche der heiligen Medizin für mein Buch zusammenarbeite, verwenden Muskeltests. Sie alle machen es anders. Für mich ist es immer ein Gebet. So kann ich meinen Körperkompass befragen, da ich aufgrund meiner medizinischen Ausbildung einige Probleme mit Verkörperung hatte. Alles in der medizinischen Ausbildung lehrt einen, ein laufendes Gehirn zu sein, Ihren erschöpften, hungrigen Körper zu ignorieren, der sich in all diesen seltsamen Stellungen zurückzieht und mitten in der Operation pinkeln muss. Manche Menschen sind so fein auf ihren Körperkompass eingestellt, dass sie jede binäre Frage stellen und ein Ja oder Nein von ihrem Körper bekommen. Mir fällt das schwerer. Ich lasse also Leute auf meinen Arm drücken und mich testen, wenn ich zum Beispiel Behandlungsentscheidungen treffe oder versuche, diese Anleitung zu bewerten.

Ich habe 30 Hilfsmittel, die ich nutze. Mein Mann war derjenige, der mich gebeten hat, das Online-Programm zusammenzustellen: „Du hast diese seltsame Art, der Anleitung, die du erhältst, zuzuhören, sie zu interpretieren und zu unterscheiden.“ Aber er ist es gewohnt, aus seinem Kopf heraus zu agieren und analytische oder logische Entscheidungen zu treffen. Also sagte er: „Kannst du das jemandem wie mir beibringen, der nicht einmal weiß, wo er anfangen soll?“ Ich glaube, dass es lernbar ist, aber es ist auch eine Praxis. Man kann es mit den Dingen üben, die nicht so wichtig sind, sodass Sie, wenn Sie plötzlich vor Entscheidungen zur Krebsbehandlung stehen, bereits damit geübt haben, was Sie von der Mittagskarte bestellen sollen oder wie Sie eine intuitive Erziehungsentscheidung treffen, damit es keine super wichtige Entscheidung ist, wenn Sie gerade erst anfangen.

Eine der Übungen, die ich unterrichte, ist eine Art spirituelle Hingabe. Wenn ich zum Beispiel eine unerfüllte Sehnsucht habe: Ich möchte, dass sich meine Wunde ohne Operation schließt, oder ich möchte die Liebe meines Lebens treffen, oder ich möchte wirklich diesen Teil meiner Berufung in die Welt bringen. Oder ich habe ein ungelöstes Problem: ein technologischer Defekt: „Die Kameras funktionieren nicht“ bis zu einem größeren Problem. Wie bringen wir das Gesundheitswesen in Ordnung? Oder eine unentschlossene Entscheidung: „Soll ich meinen Job kündigen? Brauche ich eine große Lebensveränderung? Muss ich meine Familie umziehen oder meinen Partner verlassen?“ All diese Hinweise, die unerfüllten Sehnsüchte, die ungelösten Probleme, die unentschlossenen Entscheidungen erinnern mich, dass ich jetzt um Hilfe bitten sollte, an diesem bescheidenen Ort zu meine innere Kontrolllampe zu fragen, das Universum, die Kräfte der Liebe zu fragen, die ziemlich mysteriös sind und uns helfen können. Aber ich glaube, dass sie uns nicht helfen können, wenn wir nicht fragen.

Die ganze Selbsthilfebewegung oder Selbstverbesserungsbewegung suggeriert: „Ich schaffe es allein.“ Da gibt es keine Demut. Ich glaube, es gibt eine bestimmte Art von Portal, das sich öffnet, wenn wir sagen: „Okay, ich habe alles getan, von dem ich weiß, wie es geht. Jetzt stoße ich an die Grenzen dessen, was ich allein kann. Bitte hilf.“ Und ich stelle mir gerne vor, dass die Welt voll von diesen unsichtbaren Kräften der Liebe ist, wie Gottheiten, Engel und Führer und Tier-Totems und Wesen, die bereits gegangen sind und hier sind, um zu helfen, oder vielleicht gütige Außerirdische. Was auch immer Ihre Kosmologie ist. Wir haben freien Willen. Wir sind hier, um zu lernen. Unsere Seelen setzen uns allen Arten von Widrigkeiten aus, um Demut zu erlernen, Resilienz zu erlernen und zu lernen, wie wir eine Art bleibende Stärke in unserer spirituellen Essenz haben. Aber wir sind Menschen und daher unvermeidlich fehlbar. Wir werden immer an die Grenzen dessen stoßen, was wir mit unserer begrenzten Menschlichkeit tun können. Das anzuerkennen und es zu erkennen und bescheiden zu sein, scheint zu öffnen. Wenn wir diese Tür mit einer Art Aufrichtigkeit öffnen, dann ...

Selbst der Wunsch, sich mit Ihrer inneren Kontrolllampe zu verbinden, fällt in den Bereich unerfüllter Sehnsucht. Einfach das Gebet sprechen: „Bitte hilf mir. Ich möchte Intimität mit dieser göttlichen Liebe, diesem Funken der Göttlichkeit in meiner Lebenskraft, die diese Form belebt, die mit der ewigen Flamme verbunden ist. Die verbunden ist und Teil von allem ist, das es gibt, aber einzigartig und kostbar und nur meins ist. Ich möchte diese innige Verbindung mit mir selbst, mit meiner Essenz, damit ich eine innige Verbindung mit Ihnen und allen haben kann, die zuschauen, und mit dem Rest der natürlichen Welt und mit der Erde und der Kosmos.“ Diese demütige Bitte kann wirklich schöne Öffnungen schaffen.

Ich hatte gerade eine Veranstaltung für mein Buch bei insightLA hier in Los Angeles. Ich lud die Leute dazu ein, einfach an diesen Ort zu gehen und es zu einem Gebet zu machen. Die Leute meldeten sich innerhalb von 24 Stunden bei mir: „Oh mein Gott. Sie werden nicht glauben, was nach wenigen Stunden nach der Veranstaltung passiert ist.“ Was Sie suchen, sucht Sie und verfolgt Sie wie einen Liebhaber und will Sie noch mehr, als Sie diese Verbindung wollen. Sie ist genau hier. Sie ist so nah. Ich sage gerne: „Hören Sie auf, ein Sucher zu sein, und seien Sie ein Finder. Es ist genau hier.“ Und dann können wir diese Art von spiritueller Verbindung festigen. Dann kann der Rest unserer Heilungsreise viel ruhiger werden. Es gibt weniger ängstliches Suchen und mehr Sein mit dem, was ist, was eine Art radikale Liebe und Akzeptanz, sogar der Krankheit, beinhalten kann. Und das ist schwer.

Als ich ein großes Loch in meinem Bein hatte, sagte ein Teil von mir: „Das ist Gefahr. Meine Grenzen wurden verletzt. Mir geht es nicht gut.“ Und ein anderer Teil war in der Lage, einen paradoxen Sinne zu sehen: „Dies ist ein Geschenk. Ich erlebe ein Abenteuer und werde etwas lernen. Bin ich offen dafür, das Geschenk zur gleichen Zeit zu empfangen, zu der ich all diese verängstigten, ängstlichen, zitternden Gefühle habe? Und meine Menschlichkeit, meine Göttlichkeit, meine Neugier und mein Entsetzen zur selben Zeit mit offenem Bewusstsein zu haben?“ Dann kann etwas kommen und das Portal schaffen, durch das wir gehen können. Und das ist für mich die Chance, wenn wir mit einer vorzeitigen Krankheit oder verheerenden Verletzungen konfrontiert sind. „Okay, hier ist eine Tür. Werde ich durchgehen oder werde ich mich dagegen wehren?“

Interviewerin:

Das ist für jeden anders. Sie ist Ärztin. Sie kann diesen Weg gehen. Ihr Weg wird anders aussehen. Versuchen Sie nicht, Ihre Wunde selbst zu heilen.

Dr. Lissa Rankin:

Rufen Sie den Notarzt.

Interviewerin:

Aber jedem wird gegeben, womit er umgehen kann. Das ist also ein Test und Sie haben sich behauptet. Das bringt mich zum Konzept der Verbindung und Trennung. Wir haben in Heal darüber gesprochen, dass das moderne medizinische oder westliche Medizinmodell auf Trennung und Spezialisierung basiert und nicht auf dem Gesamtbild und Verbindung. Ich habe Sie sagen hören, dass Einsamkeit der größte Risikofaktor für die Gesundheit ist. Können Sie ein bisschen über Einsamkeit sprechen und die Rolle, die Gemeinschaft bei der Heilung und Verbindung spielt?

Dr. Lissa Rankin:

Ich habe in „Mind Over Medicine“ ein ganzes Kapitel über die wissenschaftlichen Daten geschrieben, für die Daten-Nerds unter Ihnen. Ich werde also nicht über die Daten sprechen. Ich habe auch einen TED-Vortrag darüber gehalten: „The loneliness as a public health issue, TED, Lissa Rankin.“ Aber ich glaube wirklich, dass dies eines der grundlegenden Probleme der öffentlichen Gesundheit ist, mit denen wir konfrontiert sind. Wir sind Stammeswesen. Wir sind nicht für Autarkie gemacht. Diese rauhe, individualistische amerikanische Kultur, ein wesentlicher Bestandteil der westlichen Gesellschaft, trennt uns, besonders wenn Menschen gerade heilen. Sie denken: „Ich muss das allein machen.“ Oder: „Ich gebe meine ganze Macht an einen Arzt ab, der mir Befehle erteilt.“

Interviewerin:

„Was ist möglich?“

Dr. Lissa Rankin:

Genau. Ich denke wirklich, dass Heilung Gemeinschaft erfordert. Alle Daten deuten darauf hin, dass Menschen mit starker sozialer Unterstützung, die im Kreis sitzen, die um Hilfe bitten ... Wenn ich die Arbeit zur Kernursache bei Menschen mit Krankheiten mache, ist es für viele, viele Menschen das erste Mal, dass sie gezwungen sind zu lernen, wie man Fürsorge empfängt. Oft haben Menschen, die Pflegepersonen sind, ihr eigenes Kindheitstrauma hatten. Und Sie gehen mit ihrem eigenen Kindheitstrauma um, indem sie übermäßig verantwortlich und wirklich effiziente Betreuer sind und ihr ganzes Leben aus den Dienst ausrichten. Vielleicht haben sie ihre Geschwister großgezogen, weil ihre Eltern verkorkst waren, oder sie sind mit dem Gedanken aufgewachsen: „Ich muss nachgiebig sein. Ich muss das gute Mädchen sein. Ich muss ehrgeizig sein. Ich muss nicht nur Verantwortung für mich übernehmen, sondern für alle anderen, die bedürftig sind.“ Und sie brennen aus. Sie erschöpfen sich.

Ich bin in einer Familie von Ärzten und Missionaren aufgewachsen. Das Programm, das ich als Kind bekam: „Wenn du erwachsen und ein gutes Mädchen sein willst, das in den Himmel kommt, gibst du, bis du erschöpft bist.“ Es ist kein Wunder, dass ich mit 33 Jahren sieben Medikamente nahm. Und das Medizinstudium bestätigte nur, dass die Bedürfnisse der Patienten wichtiger sind als die eigenen. Jeden Arzt, der an meinem Trainingsprogramm des Whole Health Medicine Institute teilnimmt, lassen wir durcharbeiten: „Wie haben Sie Ihren Körper verraten, um Arzt zu werden?“ Vor allem die spezialisierten Chirurgen. Sie haben schreckliche Erfahrungen damit gemacht, ihren Körper zu verraten, um Ärzte zu werden. Sie alle haben eine posttraumatische Belastungsstörung. Wenn Sie krank sind, gehen Sie also zu einem Arzt, der an PTBS leidet, ganz zu schweigen von dem Trauma, das sie dazu gebracht hat, diese Art von

Ausbildung und Missbrauch zu ertragen. Traumatisierte Menschen arbeiten also mit traumatisierten, kranken Menschen, und niemand spricht überhaupt von Trauma. Wenn wir bereit sind, das zu enträtseln, können wir anfangen, uns dem zu stellen, was es braucht, um nicht für das Zu-viel-Geben anfällig zu sein. Und Krankheit kann das Tor dazu sein.

Ich habe erst einen Workshop bei 1440 Multiversity mit Gabor Maté und Adyashanti gegeben. Gabor hat ein Buch namens „When the body says no“ geschrieben. Er ist ein Fakultätsmitglied des Whole Health Medicine Institute. Er spricht über all die verschiedenen Persönlichkeitsprofile, die mit bestimmten Krankheiten einhergehen. Und sehr, sehr oft werden diese chronischen Erkrankungen mit Menschen in Verbindung gebracht, die zu konform sind. Sie sagen Ja, wenn sie nicht Ja meinen. Sie helfen anderen, wenn sie selbst Hilfe brauchen. Ihre Krankheit ist oft ein Beschützer und sagt Nein für sie. Sie zwingt sie, Fürsorge zu bekommen. Und ich denke manchmal: Wenn wir bereit sind, diese Lektion tatsächlich zu erhalten, brauchen wir die Krankheit nicht mehr. Die Krankheit glaubt, Sie davon abzuhalten, sich im Dienst für alle anderen den Wölfen zum Fraß vorzuwerfen. Das bedeutet nicht immer, dass die Krankheit verschwindet, aber sehr oft, wenn Menschen lernen, in einem solchen Fluss von Lebenskraft zu empfangen, lassen die Symptome nach, weil wir nicht den Körper brauchen, um Nein zu sagen, weil der Mund Nein sagen kann.

Wenn ich die Ärzte in das Whole Health Medicine Institute bringe, sind die meisten davon auf den Dienst ausgerichtet und richten ihre ganze Aufmerksamkeit auf andere. Sie haben ihre eigene Gesundheit, ihr emotionales Wohlbefinden und ihre eigenen Traumata völlig vernachlässigt. Deshalb sage ich: „Okay, Leute. Jetzt atmen wir alle aus. Und wir atmen nur aus. Mal sehen, wie lange wir nur ausatmen können.“ Und wir atmen aus. Natürlich kann man nicht ausatmen, ohne einzusatmen. Jede indigene Kultur kennt dies als spirituelles Gesetz, die heilige Reziprozität: Ja, wir sind hier, um zu dienen, um unsere Liebe zu geben, um unsere Gaben zu verschenken. Und dann müssen wir all den Segen, all die Ehrfurcht, all die Schönheit, all die Verbindung empfangen.

Es kommt wieder auf Intimität zurück, nicht nur mit der eigenen inneren Kontrolllampe und unserer eigenen spirituellen Verbindung mit der Natur, sondern miteinander. Wir sind von Liebe umgeben und doch fühlen sich die Menschen so von der Liebe getrennt. Ich habe mich einmal mit Dean Ornish unterhalten, der in der Kardiologie viel an der Umkehrung der koronaren Arterienkrankheit geforscht hat. Früher dachten wir, es sei irreversibel. Er hat wissenschaftlich bewiesen, dass blockierte Arterien durch das Programm frei werden können, das er entwickelt hat.

Ich setzte mich einmal mit ihm hin, weil es Ernährung, Bewegung, Meditation und Gruppentherapie beinhaltet. Ich sagte: „Dean, von all den Dingen, die Sie in Ihrem Programm für Menschen mit Herzkrankheiten tun, was, denken Sie, befreit die Koronararterien wirklich?“ Und er sagte: „Diese Leute haben gebrochene Herzen. Wir setzen sie in einen Kreis und lehren sie, einander zu lieben. Es ist eine Verschwörung der Liebe.“ Wenn wir Krankheit als eine weitere Öffnung sehen können, wie können wir dann unsere eigene Verschwörung der Liebe schaffen? Das können wir nicht alleine. Nochmals: Sie können sich selbst heilen. Sie können es nicht alleine. Ich habe also eine Vision, für die ich das Universum um Hilfe bitte und meine Praxis hingebe. So allgegenwärtig, wie das 12-Schritte-Programm für Menschen ist, die sich von einer Sucht erholen: Stellen Sie sich vor, etwas ebenso Günstiges, leicht Verfügbares und Reproduzierbares wäre für Menschen zugänglich, die von Krankheit, Verletzungen oder Trauma heilen. Ich nenne es derzeit „The Healing Soul Tribe“, aber es könnte sich noch verändern. Ich plane gerade eine Versammlung aller Geist-Körper-Mediziner und Traumatherapeuten und Energieheiler und Schamanen und Biofeldwissenschaftler und spirituellen Heiler und Gurus und Führer, um zu sehen, ob wir ein Modell schaffen können, das wir Gruppenleitern leicht beibringen können.

Menschen, die auf einer Selbstheilungsreise waren und sich erholt haben und sich inspiriert fühlen, etwas zurückzugeben, um Kreise von Menschen zusammenzubringen, die zusammen heilen. Und es soll günstig und leicht weil, denn Heilung ist derzeit oft ein Luxusgut. Nicht jeder kann es sich leisten, einen Energieheiler zu bezahlen oder zur wöchentlichen Traumatherapie oder einem Workshop bei 1440 zu gehen. Dies sind Dinge, zu denen privilegierte Menschen Zugang haben. Ich interessiere mich wirklich für das Gesundheitswesen. Einige der Ärzte, mit denen ich arbeite und die mein Programm abgeschlossen haben, sind Kassenärzte und bringen es in Gang. Wir haben einen Arzt in Kanada und einen weiteren in Neuseeland. In den USA ist es schwieriger, weil wir kein staatliches Gesundheitswesen haben. Aber ich habe eine Leidenschaft dafür, diese Kreise der Verbindung zu schaffen, in denen wir mit offenen Herzen auftauchen können. Und es kommt immer mehr dazu heraus, was passiert, wenn wir einen Kreis von kohärenter Energie bilden, indem wir Dinge wie HeartMath verwenden, Herzkohärenz und Gehirnkohärenz erzeugen, um einige der Arbeiten zusammenzubringen, die Lynne McTaggart gemacht hat zum Thema ...

Interviewerin:

... das Feld zu ändern.

Dr. Lissa Rankin:

... das Feld zu ändern. Und meine Theorie ist: Wenn wir mit Gebeten einen ausreichend starken Behälter schaffen und alle mit der Absicht der Heilung zusammenkommen,

könnten wir etwas kreieren, das allgegenwärtig ist. Denn wenn man anfängt, über die Suche nach dem Seelenstamm zu sprechen, haben viele Leute verzweifelte Schmerzen. Sie wollen es so sehr. Es ist eine schmerzhaft Sehnsucht, weil sie sich schämen, wenn sie einsam sind, besonders wenn sie krank und allein sind. Sie haben das Gefühl, dass etwas mit ihnen nicht stimmt. Es kann ein Gefühl der Unwürdigkeit auslösen. „Ich bin nicht gut genug. Ich gehöre nicht dazu.“ Das ist ein verzweifelter Schmerz. Also haben wir einen Online-Ort geschaffen, an dem sich Menschen versammeln, namens „Healing Soul Tribe“. Wir experimentieren damit und bilden Gruppenleiter aus, die jetzt anfangen, diese Kreise zu bilden. Ich weiß nicht, wohin das führen wird.

Interviewerin:

Das ist toll.

Dr. Lissa Rankin:

Meine große Vision.

Interviewerin:

Meine innere Kontrolllampe leuchtet vor Freude für Sie.

Dr. Lissa Rankin:

Ich habe keine Ahnung, wie man das macht. Es fühlt sich nach einer beängstigenden Aufgabe an. Aber ich bin nicht mehr so ehrgeizig. Ich habe meinen ehrgeizigen Teil, meinen zu viel gebenden Teil geheilt. Es ist eher so: Wenn das durch die Unterstützung, die Ressourcen und die Leute, die helfen können, das aufzubauen, entstehen will, schaffen wir es. Ich fühle es in meinem Herzen.

Interviewerin:

Ja. Nachdem wir den Film gedreht haben, dachte ich: „Wir brauchen Unterstützung, weil die Leute wissen wollen werden, wohin sie sich wenden sollen. Und das einzige, was mir eingefallen ist: Ich kann nicht alle Nachrichten, Anfragen und verzweifelte Hilferufe beantworten. Also wollte ich eine Gemeinschaft schaffen, in der die Menschen leichter mit Heilern und Ärzten in Kontakt treten können und Menschen, die geheilt sind, ihre Geschichte teilen können, damit andere Menschen, die dieselbe oder eine ähnliche Diagnose haben, in ihre Fußstapfen treten können. Das fängt mit Gemeinschaft an und Sie erschaffen das.“

Dr. Lissa Rankin:

Genau das finden wir in der Online-Version von Healing Soul Tribe: Ich kann mich nicht um alle Leute kümmern. Ich bekomme jeden Tag Hunderte von E-Mails von Leuten, die entweder ihre wundersamen Geschichten erzählen oder ihre Heilarbeit anbieten

oder Schmerzen haben, an ihrer Krankheit leiden und Unterstützung brauchen. Es ist überwältigend. Sie kriegen das sicher auch. Wir haben festgestellt, dass sich die Gemeinschaft selbst unterstützen kann, wenn wir den Behälter dafür erzeugen. Ich denke, das ist der nächste Schritt. Wie Thich Nhat Hanh sagte: Der Buddha ist der Sangha. Der Sangha ist der heilende Kreis.

Interviewerin:

Gut. Gänsehaut.

Dr. Lissa Rankin:

Ja. Manchmal fühlt sich meine eigene Angst groß an. Ich werde emotional, wenn ich manchmal darüber nachdenke, weil ich den tiefen Schmerz, die Verzweiflung spüre, wie viel Einsamkeit da draußen ist und wie sehr Menschen wirklich leiden.

Interviewerin:

Ja, sehr.

Dr. Lissa Rankin:

Ein Teil meiner Vision ist es, zu erforschen, was wir in unserem Arztkoffer haben. Wir haben westliche Medizin. Ich schwäche das in keiner Weise ab. Ich habe manchmal Energieheiler, die wirklich gegen die westliche Medizin sind. Sie sagen: „Sie sind vom Mutterschiff gesprungen und haben sich dem Anti-Medizin-Lager angeschlossen.“ Ich sage: „Nein, nein. Ich bin die Stimme ohne Lager.“ Ich möchte nur wissen, was funktioniert, worauf wir uns verlassen können und was möglich ist. Es ist fast so, als hätten wir eine Reihe schöner Möglichkeiten. Die Leute können im Süßwarenladen aussuchen, was im Arztkoffer steckt. Die westliche Medizin ist absolut eines davon. Aber das ist auch Traumaheilungsarbeit, um die Grundursachen zu identifizieren und zu heilen. Auch Schamanismus und Seelenrückgewinnung und die indigene Medizin. So ist es auch mit den Biofeld-Technologien, die Vibrationen, Schwingungen und Klangheilung und dergleichen verwenden.

Mich interessiert, welche Hilfsmittel für welche Krankheiten geeignet sind. Und ehrlich gesagt vertraue ich niemandem, der sagt: „Meine Behandlung ist das Allheilmittel. Es funktioniert für alles.“ Das ist, als würde man sagen, Penicillin würde jede Krankheit heilen. Penicillin funktioniert gut bei einer Halsentzündung, aber es macht gar nichts bei einem Virus. Viele der Energieheiler, die ich treffe, scheinen zu denken: „Es ist alles das Ergebnis von Energieblockaden. Wenn ich meine praktische Heilarbeit oder meinen Hokusfokus mache, dann heilt es alles.“ Das glaube ich nicht wirklich.

Ich respektiere Leute wie William Bengston, der das Buch „Heilen aus dem Nichts“ geschrieben hat. Er betreibt praktische Heilungsforschung an Mäusen und erforscht das seit 30 Jahren. Er nennt es seinen Hokusfokus. Es ist ein mentaler Zyklus, eine Art schneller Wechsel von Wunscherfüllungen, fast wie das Gesetz der Anziehung. Es ist urkomisch. Die Behandlung ist ein schneller Wechsel von Bildern dessen, was Ihr Ego will, völlig egoistische Wünsche, so schnell Sie können. Er kann skeptischen Biologiestudenten beibringen, wie das geht, und sie heilen Krebs bei Mäusen. Er hat keine klinische Forschung am Menschen durchgeführt, weil es so schwer ist, die Variablen beim Menschen zu kontrollieren. Einige seiner Studenten behandeln Menschen und stellen anekdotisch fest, dass seine Behandlung bei Bauchspeicheldrüsenkrebs und Alzheimer wirklich gut funktioniert, aber keine Einfluss auf Warzen oder Parkinson hat.

Interviewerin:
Interessant.

Dr. Lissa Rankin:

Das müssen wir erkennen: „Das ist vielleicht für diese Behandlungen interessant. Welche anderen Arten von Medizin wirken für andere Behandlungen?“ Die westliche Medizin hat praktisch nichts Wirkungsvolles gegen Bauchspeicheldrüsenkrebs. Wenn sich das beweist, falls klinische Studien durchgeführt werden, dann ist das nützlich. Wir sollten es wissen. Ich habe einen Freund, bei dem Bauchspeicheldrüsenkrebs diagnostiziert wurde, der zu mir kam und sagte: „Ich weiß, dass du alle diese Optionen erforschst.“ Er ging zu seinem konventionellen Arzt und der sagte im Grunde: „Das ist unheilbar. Sie haben noch drei Monate. Hier ist eine klinische Studie, wenn Sie eine experimentelle Gentherapie machen wollen.“ Das wollte er nicht. Er sagte: „Wenn du es wärst, was würdest du tun?“ Und ich sagte: „Du musst auf deine eigene innere Kontrolllampe hören. Aber wenn ich es wäre, würde ich wahrscheinlich die Bengston-Behandlung machen lassen. Ich würde einen Therapeuten der Advanced Integrative Therapy oder Internal Family Systems aufsuchen, um die Grundursache zu behandeln.“

Bengstons Arbeit ist für mich eine andere Art der allopathischen Behandlung. Interaktive oder Energieheilung aus der Ferne leisten nicht unbedingt tiefe Arbeit, die die Kernursache behandeln, aber wow, was für eine mögliche nebenwirkungsfreie Behandlung. Ich denke, wenn wir einfach offen und neugierig sein können ... Ich weiß nicht. Alle scheinen zu denken: „Meine Behandlung ist die einzige Behandlung.“ Wenn wir die Tür für die Möglichkeit öffnen könnten, dass es vielleicht viele mysteriöse Behandlungen gibt, die wir nicht verstehen ...

Interviewerin:

Es ist wahrscheinlich eine Kombination, die für einen funktioniert.

Dr. Lissa Rankin:

Richtig. Es individualisieren. Wie bei meiner Pitbull-Wunde: Ich hatte ich eine sehr individuelle Behandlung, die ich niemandem empfehlen würde. Ich hatte den Vorteil zu wissen, was mir zur Verfügung stand. Ich habe alles Mögliche nicht genutzt und weiß wahrscheinlich noch nicht einmal davon. Ich vertraue also darauf, dass, wenn die Leute offen und neugierig sind, das Richtige für Sie in Ihr Feld kommt, vielleicht sogar als synchronistische Gelegenheit, genau dann, wenn es Zeit ist, eine Entscheidung zu treffen.

Interviewerin:

Sprechen Sie kurz an, wie der Placebo-Effekt wirkt. Ich glaube, dass manche Menschen am meisten von der westlichen Medizin profitieren, weil dort ihre Überzeugung am stärksten ist, obwohl das Placebo im Spiel ist. Glaube und Erwartung an das Ergebnis. Für Ihren Freund mit Bauchspeicheldrüsenkrebs stärkt der Glaube, dass Sie diese Möglichkeit mit der Bengston-Behandlung unterstützen, seinen Glaube, und es kann ein besseres Ergebnis geben. Wie wirkt der Placebo-Effekt?

Dr. Lissa Rankin:

Jetzt haben Sie die Büchse der Pandora geöffnet. Ernsthaft. Ich werde Ihre Frage beantworten, aber an dieser Stelle bin ich tief eingetaucht. Ich habe mein Buch über die Heilige Medizin noch keinem Verlag gegeben, weil ich nicht weiß, wie lange es dauern wird, denn je weiter ich gehe, desto mehr brechen die Grundlagen der evidenzbasierten Medizin und das wissenschaftliche Modell auseinander. Ich gebe Ihnen die Antwort, die ich in „Mind Over Medicine“ gegeben habe, aber das war etwa 2011. Ich habe seitdem so viel gelernt, dass ich nicht einmal

Interviewerin:

Wir warten auf „Heilige Medizin“.

Dr. Lissa Rankin:

Aber ich blogge darüber auf lissarankin.com, weil ich nicht will, dass die Leute auf das warten müssen, was ich entdecke, aber ich habe nicht... Es haut mich um. Bill Bengston hat den Artikel „The Boggle Effect“ geschrieben. Teile dessen, was ich mit Bills Arbeit erforscht habe, ist wirklich ziemlich verwirrend. In „Mind Over Medicine“ definiere ich den Placebo-Effekt als eine Kombination aus positivem Glauben und der Unterstützung von jemandem in einer Autoritätsposition, der sagt: „Das wird Sie heilen.“ In einer klinischen Studie gibt es die Person im weißen Kittel und das angeblich neue Wundermittel. Leute in einer klinischen Studie wissen nicht mehr weiter, weil dies bedeutet, dass alles, was wir bereits haben, nicht funktioniert. Sie denken: „Das könnte das Allheilmittel sein. Das wird mich heilen.“ Dann gibt Ihnen jemand in einer

Autoritätsposition etwas, von dem er weiß, dass es entweder die das echte Mittel oder eine Zuckerpille ist oder eine Kochsalzlösung oder sogar eine fingierte Operation. Die Injektionen sind wirksamer als Pillen. Je öfter man am Tag eine Pille nimmt, desto wirksamer ist sie. Fingierte Operationen sind effektiver als Injektionen. Es sind also nicht alle Placebos gleich. Ich fing an, auf Phänomene zu stoßen, als ich diese Forschung betrieb, die ich nicht erklären konnte.

Ich traf diesen Energieheiler, der erklärte, dass er diese Behandlung anbieten kann, die sehr gut gegen Krebs wirkt. Einer seiner Kollegen hatte einen Gehirntumor. Er ging auf den Kollegen zu und sagte: „Möchten Sie, dass ich meine Behandlung mache?“ Der Kollege glaubte nicht an Energiemedizin und sagte Nein. Er wollte die konventionelle Medizin machen. Der Heiler gab zu, dass er gegen seine eigene Ethik verstoßen hatte. Die meisten guten Energieheiler, die ich treffe, sagen: „Auf keinen Fall kann man jemanden ohne dessen Zustimmung behandeln. Es verletzt den freien Willen.“ Es ist eine ethische Verletzung. Er verstieß jedoch gegen seine eigene Ethik und beschloss, den Kollegen gegen seine Zustimmung zu behandeln. Und der Kollege machte einen Scan und der Tumor war weg. Was ist das? Der Kollege wusste nicht einmal, dass dies geschah, daher war kein Glaube daran beteiligt. Es gab keine Fürsorge oder Unterstützung des Energieheilers, da dies aus der Ferne geschah. Es gab keine praktische Anwendung.

Ich hörte immer mehr solcher Geschichten und dachte: „Moment mal. Das passt nicht wirklich.“ William Bengstons Forschung hat darüber in „Heilen aus dem Nichts“ geschrieben, aber sein Buch ist sehr veraltet. Er veröffentlicht in wissenschaftlichen Fachzeitschriften, damit Nerds wie ich die Originaldaten lesen können. Was er zum Beispiel herausfand, als er diese Forschung an Mäusen durchführte, war: Ihnen wurde dieser Krebs verabreicht, mit dem sie 100% der Zeit innerhalb von 27 Tagen sterben sollten. Noch nie war einer Maus diese Dosis dieses Krebses injiziert worden und sie überlebte 29 Tage. Alle Mäuse hätten sterben sollen, aber er stellte fest, dass über 90% der Mäuse, die er behandelte, geheilt wurden. Sie bekamen den Krebs, er entwickelte sich und dann verschwand er und sie lebten eine volle Lebensdauer von zwei Jahren. Man konnte ihnen in Zukunft nicht einmal Krebs injizieren. Sie waren immun gegen diese Art von Krebs. Aber auch die Kontrollmäuse wurden geheilt.

Evidenzbasierte Medizin sagt, dass etwas nur dann wirksam ist, wenn es besser wirkt als das Placebo. Was ist, wenn Leute ihre Hände auf Mäuse legen, die Behandlung nicht machen und sie trotzdem geheilt werden? Die Mäuse glauben nicht, dass sie geheilt werden. Man könnte es auf die Fürsorge schieben, aber es geht nicht um Glauben. Und die Studenten, die diese Sachen machen, glauben nicht an die Behandlung. Wenn Bill Bengston nach Freiwilligen für diese Studien sucht, sucht er nach Menschen,

die nicht glauben. Er sagt: „Der Glaube steht im Weg.“ Er musste die Mäuse tatsächlich woanders hinbringen und keine der an der Studie beteiligte Personen mit ihnen in Kontakt bringen, damit sie so starben, wie sie sterben sollten. Nochmals: 100% der Mäuse, die diese Injektion bekommen, sollten sterben.

So stieß er auf alle möglichen Probleme mit dem Placebo-Teil seiner Studie. Er fing an, das Placebo zu erforschen, und zwar so, wie Ted Kaptchuk das Placebo erforschte, genau wie Harvard, weil frühe Daten zum Placebo Nebenwirkungen von Arzneimitteldaten waren und der Placebo-Effekt ein Ärgernis war. Wenn Sie ein Pharmaunternehmen sind, das nachweisen will, dass Ihr Medikament wirkt, möchten Sie, dass der Placebo-Effekt gering ist. Ich war in meiner medizinischen Praxis an klinischen Studien beteiligt. Sie pickten in der ersten Phase der Studie die raus, die auf das Placebo reagierten. Sie wollten die Wirksamkeit beweisen. Was macht man mit der Information, dass zwischen 70 und 80% der Menschen, die eine fingierte Behandlung bekommen, geheilt werden? Und in der Studie von Bill Bengtson werden die Kontrollmäuse genauso geheilt wie die behandelten Mäuse. Es ist unglaublich zu denken, dass man die Hand auf einen Käfig mit Mäusen legen kann, Wunscherfüllung und Bilder abwechselt und der Krebs in einem Modell verschwindet, das dies nicht zulassen soll.

Was machen wir mit den Mäusen, die nicht behandelt werden? Bills Theorie ist bisher nur eine Hypothese. Er hat Ideen, wie man das beweisen kann, aber er hat noch keine Finanzierung. Seine Theorie ist, dass dies mit einer Art Resonanzbindung zusammenhängt, die nicht dasselbe ist wie Rupert Sheldrakes morphische Felder oder morphische Resonanz. Er denkt, dass es in gewisser Weise eine Verbindung gibt. Wir sind wieder bei Verbindung. Die Mäuse sind auf irgendeine Art in einem Energiefeld miteinander verbunden. Sie sind vielleicht verbunden, weil sie alle aus demselben Wurf stammen, in derselben Schachtel verschickt wurden, sie alle diese Erfahrung zusammen durchmachen. Wenn einer der Forscher mit den Mäusen eine Beziehung aufbaut, verschwindet bei allen der Krebs. Wenn die behandelte Gruppe geheilt wird, werden es auch die Kontrollmäuse. Aber wenn die Forscher keine Beziehung zu den Kontrollmäusen aufbauen, scheinen die Kontrollmäuse besser zu werden. Seine Theorie ist, dass die Art, wie wir Medizin praktizieren, das Gegenteil von dem ist, was am heilsamsten wäre.

Wenn Sie sich die Placebo-Daten anschauen: Je größer die Gruppe, desto stärker der Placebo-Effekt. Seine Theorie besagt: Wenn wir beispielsweise Energiearbeit machen, sollten wir 1.000 Menschen gleichzeitig behandeln, nicht nach den HIPAA-Gesetzen, eins zu eins, privat, niemand schaut sich im Wartezimmer überhaupt an. Die Verbindung einer Gruppe ... Je verbundener sie sind, desto mehr ist es wahr. Er versucht zu erforschen, was es braucht, um eine Gruppe zu verbinden. Aber seine Theorie besagt:

Wenn eine Gruppe mit dieser resonanten Bindung verbunden ist und Sie geheilt werden, ich vielleicht auch geheilt werde. Vielleicht werden Sie behandelt und ich werde geheilt. Wenn das der Fall ist, ist es in pharmazeutischen Studien unmöglich, einen Kontrollarm zu haben. Jeder, der in der Gruppe ist und sich mit der Gruppe identifiziert und die Aufmerksamkeit der Forscher bekommt, ist potenziell in diesem Gebiet der Resonanzbindung. Dies macht es sehr schwer zu sagen, dass diese Behandlung wirksam ist oder nicht.

Das löst also die ganzen Grundlagen unseres wissenschaftlichen Modells auf. Wir haben keinen wirklichen Vorschlag für ein neues Modell. Einige Wissenschaft-Nerds kommen jedes Jahr in der Gesellschaft für wissenschaftliche Erforschung, zusammen. Das ist eine Sache, über die sie dieses Jahr sprechen: „Wir brechen die alte Geschichte der Wissenschaft und Medizin auseinander, aber wir haben noch keine neue Geschichte.“ Es ist für Leute wie mich sehr beängstigend. Es ist mir wirklich unangenehm, wenn sich die Grundlagen meines Studiums in diesen Bastionen wissenschaftlicher Institutionen auflösen. Aber es ist auch aufregend und unterstützt meine Theorie über die heilenden Seelenstämme, in der Menschen in einer Gruppe zusammengebracht werden, Dinge getan werden, um sie absichtlich zu verbinden. Wenn ich Workshops oder heilende Arbeit mache, machen wir Kuschelpfützen. Wir liegen mit 100 Leuten am Boden, wie Welpen aneinander gekuschelt. Wenn wir Gruppenheilungsarbeit auf eine die wirklich verbunden ist, uns wirklich umeinander kümmern, kann es dann sein, dass eine Person in der Gruppe eine spontane Remission hat? Ist es möglich, dass jemand anderes, der nicht einmal irgendeine Art von aktiver Behandlung bekommt ... Dieses Portal der Möglichkeiten ist jetzt für jeden in der verbundenen Gruppe offen. Das macht mich super aufgeregt und auch ein bisschen nervös.

Interviewerin:

Ich glaube, das ist die, wie das Universum, die höhere Intelligenz, Wissenschaftler erkennen lässt, dass, wo zwei oder mehr zusammenkommen, dass Gemeinschaft und Verbindung das Wichtigste sind. Es versucht, diesen globalen Stamm wieder zusammenzubringen, damit wir über diese Spaltung und Trennung hinwegkommen, die gerade geschieht.

Dr. Lissa Rankin:

Ich fordere Bill Bengston gerne heraus, weil er der Inbegriff des Wissenschaftlers ist. Er nennt mich die Westküsten-Nervensäge, weil ich ihn ständig anstupse und sage: „Mäuse sind keine Menschen.“ Und er sagt: „Ich weiß, ich weiß.“ Wir können nicht unbedingt extrapolieren, was bei Mäusen passiert, deren einziges Trauma es ist, dass Bill ihnen Krebs injiziert hat. Sie haben nicht die Art von psychospirituellen, emotionalen Traumata, die das Immunsystem überhaupt erst geschwächt hat, um sie anfällig für

Krebs zu machen. Ihnen wurde Krebs verabreicht. Aber wir behandeln keine Krebspatienten in einem Käfig voller Mäuse mit praktischer Arbeit. Wir behandeln einen nach dem anderen in der Chemoabteilung, durch Vorhänge voneinander getrennt. Und er hört mir zu. Wir sind geistesverwandt.

Interviewerin:

Wie ein altes Ehepaar.

Dr. Lissa Rankin:

Wir sind beide daran interessiert, Heilung zu hacken, aber ich komme aus der humanistischen Perspektive und er wird immer neugieriger und offener dafür, zu erforschen, was er „die Aufrechten“ nennt, die Menschen. Aber ich glaub, dass ein Teil dessen, was er durch die Mäuse entdeckt, auf Menschen übertragen werden kann. Wenn Sie uns alle in einen Käfig stecken und uns verbinden und wochenlang dort lassen, während wir Heilungsarbeit bekommen, ist das vielleicht effektiver, als wenn jeder einzeln einen Heiler aufsucht und 200 US-Dollar für eine Einzelbehandlung zahlt.

Ich mag, was Sie sagen, dass es eine Art Hintertür ist, um uns daran zu erinnern, was die Ureinwohner immer gewusst haben. Sie machen ihre Heilungsarbeit zusammen, in der Gemeinschaft. Ich habe eine Weile mit den Carros in den Anden in Peru gelebt. Sie kommen die ganze Zeit zusammen, um Rituale und Heilung zu machen. Sie machen Gruppen-Trauer-Rituale. Als ich dort war, bekam die Frau des Häuptling ein Baby, und ich fragte: „Ich bin Frauenärztin. Braucht sie Unterstützung?“ Er sagte: „Nein. Die Frauen bringen ihre Babys selbst zur Welt. Sie gehen in ihre Hütten. Wir haben nicht einmal Hebammen.“ Das Baby starb. Ich war am Boden zerstört. Sie akzeptierten es viel mehr: „Pachamama gibt, Pachamama nimmt.“ Und ich sagte: „Wo ist sie?“ Und er sagte: „Sie kümmert sich um das Alpaka.“ Und ich sagte: „Sie hat gerade ihr Baby verloren. Sie hat letzte Nacht ein Baby bekommen. Was ist mit der Trauer?“ Und er sagte: „Wir kommen in Gemeinschaftskreisen zusammen und trauern zusammen. Wir heilen unsere Herzen gemeinsam. Wir werden wir diese Arbeit mit dem Rest der Gemeinschaft machen.“

Die Ureinwohner wissen schon lange, dass Gemeinschaftsheilungen und Gruppenheilungen weitaus wirkungsvoller sind als die Einzelarbeit. Und sie wissen besser als wir, wie man einen Stamm bildet. Ich habe enormen Respekt. Und ich fühle eine große Trauer darüber, wie viel Trauma wir den Ureinwohnern auf der ganzen Welt zugefügt haben. Wir können Sie mit Sicherheit als Vorbild nehmen, um unseren Weg nach Hause zu finden.

Interviewerin:

Richtig. Das ist großartig. Ich denke, wir haben viel abgedeckt. Ich frage alle, was ihre Hautbotschaft zum Thema Heilung ist, um Leute zu inspirieren, die vor einer schlimmen Diagnose stehen oder wissen möchten, wie sie einen geliebten Menschen unterstützen oder anleiten können. Was ist Ihre Hauptbotschaft zum Heilen?

Dr. Lissa Rankin:

Darauf habe ich so viele Antworten. Zunächst möchte ich sagen, dass jeder Anspruch auf seinen eigenen Weg hat. Sie sprachen davon, jemanden zu unterstützen. Ich sehe so oft, dass Menschen, die jemanden unterstützen, versuchen, die Person unter Druck zu setzen, unkonventionellen Heilmethoden zu akzeptieren. Manche Menschen sind nicht bereit, ihre Traumata anzugehen. Sie befassen sich nicht mit der Ursache ihrer Krankheit. Sie fühlen sich beschuldigt und werden defensiv. Wenn Sie jemanden drängen, müssen Sie sich selbst ansehen. Es ist Ihre eigene Angst, Ihr eigenes Unbehagen mit dem Leid des anderen oder Ihre eigene Angst vor seinem Tod. Wir müssen wirklich respektieren, dass jeder das Recht auf seinen eigenen Weg hat. Und ich musste zusehen, wie meine Mutter an Krebs starb, weil meine Mutter nicht daran interessiert war, diese Arbeit zu machen. Und das geht mich nichts an. Meine Mutter hatte das Recht zu sterben, wie sie sterben wollte, und sie starb wunderschön auf ihre eigene Weise. Das ist also eine Sache, die ich sagen möchte.

Eine Weisheit, die mir ein Swami gegeben hat, der spiritueller Heiler ist, war auf meiner eigenen Reise mit meiner Wunde so wichtig und wirklich hilfreich. Er hat eine lange Warteliste von Leuten, die verzweifelt sind, sterben, unheilbare Krankheiten haben. Sie warten auf ihren Termin und sind oft ungeduldig. Wenn sie ihren Termin bei ihm haben, sagt er: „Ich habe Ihre menschliche Zustimmung. Ich muss bei Ihrer Seele nachfragen, weil Ihre Seele vielleicht geht. Wenn ja, kann ich den freien Willen Ihrer Seele nicht übergehen. Wenn ich die Einwilligung von Ihnen und Ihrer Seele habe, werde ich meinen Teil tun, aber Sie müssen Ihren Teil tun.“ Und die Leute sagen: „Ich werde alles tun. Eine spezielle Diät, Nahrungsergänzung nehmen. Geben Sie mir eine Meditation.“ Und er wird sagen: „Okay.“ Angenommen, sie haben Krebs: „Sie müssen Ihren Krebs lieben und akzeptieren.“ Sie sagen: „Nein. Ich visualisiere meine weißen Blutkörperchen, die meinen Krebs bekämpfen.“ Und er sagt: „Dann kann ich meine Arbeit nicht machen. Sie heben meine Arbeit auf.“ Die Leute wehren sich dagegen.

Lieben und akzeptieren Sie Ihre Krankheit. Sehen Sie sie als Freund, als Beschützer. Seien Sie neugierig und umgehen Sie nicht die Angst, den Schmerz, all die Gefühle, die mit dieser Hilflosigkeit, dieser Frustration, dieser Ungeduld, dieser Verzweiflung einhergehen. Ich sage nicht, dass wir die spirituelle Umgehung nehmen sollten. Halten Sie sie im Paradox und finden Sie einen Weg, es wirklich anzugehen. Denn der Widerstand

kann Stressreaktionen auslösen. Und wenn wir es als Chance für eine tiefere Heilung sehen können, sogar bis ins Äußerste... Das war schwer für mich, aber ich konnte zu einer radikalen Dankbarkeit kommen. „Danke für dieses Geschenk der Liebe. Danke für dieses Geschenk der Liebe.“ Dies war mein Mantra, als ich die Heilungsarbeit an meiner Wunde machte: „Danke für dieses Geschenk der Liebe. Danke für dieses Geschenk der Liebe.“ Und dann finden Sie es. Finden Sie das Geschenk, als wären Sie auf Schatzsuche.