

HABIB SADEGHI – TRANSKRIPT

Interviewerin:

Erzählen Sie uns zunächst ein wenig über Ihren beruflichen Hintergrund, Ihre Ausbildung und wie Sie zu der Art von Medizin gekommen sind, die Sie heute praktizieren.

Habib Sadeghi:

Sicher. Ich bin Habib Sadeghi. Ich bin Hausarzt. Und ich wurde krank. Ich wollte anfänglich Neuro-Augenarzt werden. Als ich krank wurde, hat sich alles für mich komplett verändert. Also entschied ich mich, ein Alleskönner zu sein und nichts zu beherrschen, Ich konzentrierte mich auf die Hausarztpraxis. Nach Abschluss meiner Facharztausbildung begann ich ein Masterstudium in spiritueller Psychologie mit einem Stipendium für Bewusstsein, Gesundheit und Heilung. Seither wurde ich mehr als 800 Stunden von einem Dekan des Psychoanalytischen Instituts betreut. Fast zweimal pro Woche überprüfe ich alle Fälle der Patienten, die reinkommen, um festzustellen, was die emotionalen Grundlage für das ist, was sie durchmachen. Das bin ich also und das tue ich.

Interviewerin:

Das ist toll. Können Sie uns ein wenig über Ihre persönliche Geschichte erzählen, die Diagnose, die Sie im Medizinstudium erhalten haben, und wie Sie dadurch zur Selbstheilung gebracht wurden?

Habib Sadeghi:

Ja, ich war im zweiten Jahr des Medizinstudiums. Ich fand einen Knoten in meinem linken Hoden und es stellte sich heraus, dass er krebsartig war. Das war zu der Zeit, als Scott Hamilton beinahe gestorben wäre, der Schlittschuhläufer, als Lance Armstrong Hodenkrebs bekam, einen Teil seiner Lunge und seines Gehirns verlor. Es war also beängstigend. Anfangs hatte ich große Angst, obwohl ich mich relativ gut auskannte mit der Sprache und im medizinischen Bereich. In die Krebsklinik zu gehen und mit Prozensätzen bombardiert zu werden: 70% Metastasierungswahrscheinlichkeit und vier Zyklen Chemotherapie. Alles in mir zog sich zusammen. Und eines der Dinge, die ich sehr, sehr früh verlor, war dieser Raum im Inneren, den ich als Klarheit oder mentalen Raum bezeichne.

Also nahm ich mir eine Auszeit vom Studium, um wirklich daran zu arbeiten und aus einem Gefühl der Geräumigkeit heraus zu wählen. Und für mich bedeutete das, mich nicht filetieren zu lassen. Das ist eine 16-stündige Prozedur, die als retroperitoneale Lymphadenektomie bezeichnet wird. Und ging davon. Ich machte keine Chemotherapie. Das würde ich nicht jedem empfehlen. Für mich war das damals die richtige Entscheidung. Ich machte es anders. Ich fing an, zu reisen. Ich fing an, auf mein Essen zu

achten. Ich fing an, Yoga zu machen und reflektierter zu sein. Ich machte eine emotionale archäologische Ausgrabung, um zu sehen, woher das kam. Könnte es sein, dass meine Biografie einen Beitrag geleistet hat, oder sogar ausgelöst hat, womit ich zu tun hatte, nämlich Krebs? Das hat mir ein ganz neues Gebiet eröffnet. So fing es also an.

Interviewerin:

Das ist großartig. Und das ist es, was Sie jetzt in Ihrer Arbeit anwenden, was ich so wichtig finde. Ich finde es toll, wie Sie sagen, dass Ihre Biografie Ihre Biologie anregt oder bestimmt.

Habib Sadeghi:

Ja.

Interviewerin:

Wie machen Sie das mit Ihren Patienten? Ich meine, es gibt so viele Emotionen und emotionale Traumata, und vergangene Wunden sind so komplex. Wie setzen Sie sich zu einem Patienten ... Als ich mich mit Ihnen zusammengesetzt habe, fanden Sie intuitiv, was emotional vor sich geht. Können Sie uns das erklären? Denn ich der Meinung bin, dass die Medizin in Ihre Richtung gehen muss, wo sie einfach ganzheitlich ist. Sie nehmen die gesamte Biografie, den Stress, die emotionale Vergangenheit, die Beziehungen, die Ernährung. Können Sie uns erklären, wie Sie das anbieten und mit dem Patienten arbeiten?

Habib Sadeghi:

Ja. Es gibt eine Denkweise, es gibt eine Verfahrensweise, die ich entwickelt habe, und das teile ich mit den Patienten. Wenn sie zu mir kommen, spreche ich von einem Dreieck, in dem die meisten Menschen gefangen sind. Und das ist tatsächlich das Mittelstück, das Sie vielleicht gesehen haben. Das Dreieck besteht aus Täter und Opfer und dem Warten auf den Retter. Und ich habe erkannt, dass dies ein Dreieck ist, das irgendwo in unserer Kindheit, definitiv in meiner Kindheit, Gestalt angenommen hat.

Normalerweise wird ein Elternteil zum Täter. „Du hast deine Hausaufgaben nicht gemacht. Warum hast du das so gemacht? Warum hast du das gemacht? Du bist ein böser Junge. Das hättest du nicht machen sollen.“ Dann begeben wir uns in die Position des Kindes, der Hilflosigkeit, des Opfers. Und dann warten wir darauf, dass der andere Elternteil kommt und uns rettet. Wissen Sie was? Ich glaube, dass von 7,85 Milliarden Menschen auf dem Planeten die meisten wirklich in diesem Dreieck gefangen sind, und wir sind uns dessen nicht einmal bewusst. Das Problem mit dem Dreieck ist jedoch, dass es eindimensional und flach ist und uns nicht wirklich Raum gibt. Eines der Dinge, die ich normalerweise erschaffe, ist: Es gibt ein Dreieck, aber gibt es eine Mög-

lichkeit, wie Sie es von hier oben beobachten können? Und wenn wir das tun, haben wir plötzlich eine dreidimensionale Struktur. Dann schaffen wir das, was als mentaler Raum oder Klarheit bezeichnet wird. Es ist ein größeres Behältnis und wir sind in der Lage, unser Leben zu bestreiten, nachzudenken und wirklich zu heilen und Liebe an Orte im Inneren zu bringen, die verletzt sind.

Ich habe Medizin studiert, ich habe den Facharzt gemacht und ich habe das nie wirklich gelernt. Dies kommt nicht vor und ist nicht in unser medizinisches Modell integriert. Das Problem bei diesem Modell ist, dass es verschiedene Ansätze für medizinische Herausforderungen bietet. Sagen wir, eine Person kommt herein und leidet an Krebs oder einem neurologischen Problemen wie Parkinson, MS oder eine Autoimmunerkrankung, bei der sich der Körper selbst angreift. Ich habe festgestellt, dass sie sich der Sache wie ein wie ein Opfer, wie ein Baby nähern kann. Was die Person verkörpert, ist das Fehlen von Mitarbeit. Sie will, dass die andere Person es für sie tut. Das ist die kindliche Haltung zu einer Krise oder einem Hindernisses oder einer Grenze. Aus der Perspektive... Das mathematische Konzept einer Grenze ist etwas, an das man sich annähert, nicht etwas, vor dem man sich scheut. Dann gibt es Leute, die kommen und die ich als Teenager bezeichne. Da stecken sie fest. Sie kommen herein und sagen: „Scheiß auf Krebs. Ich werde es bekämpfen. Nicht mit mir. Ich werde es auf meine Weise tun.“ und sie sind völlig gegen die traditionelle Medizin.

Interviewerin:
Sie rebellieren.

Habib Sadeghi:

Sie rebellieren. Und dann brauchen wir ein Gespräch: Sind Sie sich bewusst, dass das, was Sie hervorbringen, die Aggressivität, die Sie zeigen, sozusagen Öl in das Feuer kippt, mit dem Sie zu tun haben? Das ist vermutlich nicht wirklich heilend.“ Und dann haben wir die dritte Kategorie der denkenden Erwachsenen, das Erwachsenenalter. Sind kommen herein und wollen eine doppelblinde, placebokontrollierte Studie. „Woher weiß ich, dass diese Modalität funktionieren wird?“ Sie lesen über die gesamte Physiologie, sie durchsuchen ihre Lieblingssuchmaschinen. Sie versuchen, ihre Heilung zu durchdenken. Und das ist offensichtlich begrenzt. Und dann gibt es eine Kategorie, die ich als hohes Alter bezeichne. Sie kommen rein und es ist das Gegenteil vom Teenageralter. Statt Aggressivität haben sie Passivität. „Das ist zu viel. Ich weiß nicht, ob ich das kann.“ Sie sind bereit, einfach aufzugeben. Und irgendwo auf der Strecke liegt der Künstler in ihnen, der inspiriert werden muss, integrieren sie das Kleinkind, den Teenager, den denkenden Erwachsenen und das hohe Alter integrieren.

Jetzt sind sie ein Künstler. Sie erkennen, dass sie auf das, was sie durchmachen, von hier oben blicken. Und dann entsteht die Magie. Denn jetzt haben sie einen mentalen Raum, in dem sie kreativ sein können, sie Partner sein können. Es könnte ein traditionelles medizinisches Modell sein, es könnte eine Person sein, die integrative Medizin praktiziert, es könnte sein, dass sie auf eine bestimmte Art und Weise Tagebuch führen, das es ihnen ermöglicht, zu reflektieren. Ich wurde als Kind jahrelang misshandelt und hatte das unter den Teppich gekehrt. Ich ging zurück und verbrachte Zeit mit diesem kleinen Jungen. Und es besteht für mich kein Zweifel daran, dass ich eine tief sitzende Erfahrung habe, die es vielleicht nicht verursacht, aber zu meiner Physiologie von Hodenkrebs beigetragen hat. Das ist also das medizinische Modell, das ich mit Patienten teile, denen ich das Privileg habe, zu dienen.

Interviewerin:

Ich finde das toll. Es ist das eindimensionale Dreieck. Die Krankheit ist schuld. Ich bin das Opfer, ich muss einen Arzt finden, der mich rettet und die Arbeit für mich macht, oder die Pille oder die Operation.

Habib Sadeghi:

Richtig.

Interviewerin:

Passiv da sitzen und sich beschweren.

Habib Sadeghi:

Richtig.

Interviewerin:

Aber dann fügen Sie die dritte Dimension hinzu, die eine ganze Reihe weiterer Möglichkeiten eröffnet.

Habib Sadeghi:

Ja.

Interviewerin:

Das finde ich toll.

Habib Sadeghi:

Ja. Als ich Heal schaute, nahm ich das daraus mit. Es ging nicht um Gegenwehr. Es war eine sehr probiotische Art, sich dem Leben und einer Grenze zu nähern. Das Limit könnte eine sehr schwierige Beziehung sein. Es muss nicht unbedingt eine medizini-

sche Herausforderung sein, Krebs im Endstadium. Es könnten chronische Schmerzen sein. Aber es gibt eine Möglichkeit, dass Sie als Künstler nicht antibiotisch sind, nicht gegen das Leben. Sie sind sehr probiotisch, für das Leben. Und wenn Sie dies tun, eröffnet sich Kreativität. Die Heilung wird zu einem Verb. Es wird zu einer seinhaften Erfahrung, durch die Sie sich nicht denken, es intellektualisieren können, weil Sie sie leben.

Interviewerin:

Sehr schön. Sie haben das Buch „The Clarity Cleanse“ geschrieben. Viele von uns 7,85 Milliarden wurden nicht dazu erzogen, Emotionen auf gesunde Weise auszudrücken. Viele von uns haben große Angst vor Gefühlen. Deshalb betäuben die Menschen ihre Gefühle mit Antidepressiva, Opioiden, Alkohol, Zigaretten, Sex, was auch immer. Helfen Sie also den Menschen, sich auf gesunde Weise auszudrücken? Wie helfen Sie den Menschen, emotionale Traumata zu heilen, auszudrücken und sich weiterzuentwickeln?

Habib Sadeghi:

Ja, ich habe das Privileg, einen Raum für einen anderen Menschen zu öffnen, damit er berührt, bewegt und inspiriert wird, tatsächlich zu leben. Ich denke, dass Krankheit und Leiden ein wichtiger Teil des Lebens sind. Wenn Sie die zweite edle Wahrheit betrachten ... die erste edle Wahrheit: zu leben bedeutet, zu leiden. Bei dieser Vorstellung, dass wir ein sehr angenehmes Leben führen und diesen Schutz haben sollen und wir nicht wirklich leiden sollten, bin ich mir nicht sicher, ob das die Lebensweise eines Künstlers ist. Es mag eine sehr passive Art sein, es mag eine andere Art des Seins sein. Aber so, wie ich Krankheit sehe, und ich weiß, dass es bei mir der Fall war, ist es ein Erwachen. Es ist ein Erwachen, wie Eicheln gepflanzt werden: Sie durchlaufen diese dunkle Nacht der Seele und dann müssen sie aufbrechen und keimen und sprießen und eine Eiche hervorbringen, die ganz anders ist. Und alles, was es braucht, um diesen zukünftigen Wald zu schaffen, ist eine Eichel. Eine Eichel.

Es braucht einen Arzt, der sagt: „Wow, Moment mal. Ich habe diesen bestimmten Patienten, der immer wieder kommt und Harnwegsinfektionen hat oder eine wiederkehrende Hefeinfektion. Ich frage mich, warum das so ist.“ Und sie könnten anfangen, offene Fragen zu stellen, die den Patienten ermutigen, sich selbst zu reflektieren, anstatt sich abzulenken. „Wow, wie fühlt es sich an? Gibt es ein bestimmtes Muster, wann Sie Harnwegsinfektionen bekommen?“ Etwas so Einfaches. Basierend auf der anthroposophischen Medizin glauben wir tatsächlich, dass das Bewusstsein dem phänotypischen Ausdruck vorausgeht, dass die Gedanken, die Gefühle, die Emotionen, die Ansammlung von allem, was wir als Bewusstsein bezeichnen, vor einem phänotypischen Ausdruck wie einer Krankheit kommt, wie eine Harnwegsinfektion. Wenn die gleiche

Person das Gefühl hat, dass in ihren Raum eingedrungen wird... Die Schwiegermutter reist an und kommt zu Besuch. Wenn sich die Person überfallen fühlt, manifestiert sich über eine Harnwegsinfektion. Aber wenn wir nicht fragen und wenn wir nicht nachdenken, ist es so einfach, die Leute weiterhin mit Antibiotika zu behandeln. Und was machen wir? Wir zerstören das gesamte Mikrobiom, aus dem das gesamte Gebiet der Endokrinologie hervorgeht.

Jetzt wissen wir, dass es ein Gebiet gibt, das als mikrobielle Endokrinologie bezeichnet wird. Das sind die Mikroben, die in uns leben, Billionen davon. Weit mehr als unsere genetische Veranlagung in den Zellen haben wir Bakterien in uns und sie erschaffen diese unglaubliche Symphonie, die Heilung genannt wird. Wo fangen wir an? Wir stellen offene Fragen. Wir ermutigen Patienten, sich ihrem Leben als Künstler zu nähern, nicht als Baby oder Gegner von etwas oder mit dem Intellekt. Jetzt öffnen Sie sich und Sie spüren, dass es so etwas wie Intuition gibt. Aber um das zu tun, können Sie nicht mit 120 Meilen pro Stunde herumrennen und erwarten, dass Ihre Intuition auftaucht. Sie müssen diese Geräumigkeit schaffen, um zu entschleunigen und zu reflektieren und das Gehirn langsamer werden zu lassen, damit wir Zugang zu unserem eigenen Herzen bekommen. Und vielleicht enthüllt sich dann das Geheimnis.

Interviewerin:

Im Grunde sagen Sie also, dass Symptome, Erkrankungen, Krankheit sich im Körper zeigen und das ein Gespräch ist. Etwas, das Ihr Körper Ihnen sagen möchte. Es ist Feedback, richtig?

Habib Sadeghi:

Ja.

Interviewerin:

Und wir müssen diese Sprache des Körpers lernen.

Habib Sadeghi:

Mhm.

Interviewerin:

Ich weiß, dass in der chinesischen Medizin manchmal unterschiedliche Emotionen mit unterschiedlichen Organsystemen assoziiert werden. Können Sie ein wenig über Muster sprechen, die Sie bei Emotionen und bestimmten Krankheiten gesehen haben? In Ihrem Buch sagten Sie etwas darüber, dass Angst und Groll oft mit Krebs verbunden sind. Nur für den Fall, dass jemand zuschaut und eine Krankheit hat: Gibt es irgendwelche Muster, die Sie sehen, die sie aufwecken könnten? „Oh mein Gott, vielleicht ist es das, was mir diese Krankheit sagt.“

Habib Sadeghi:

Ja, das ist eine großartige Frage. Es gibt diesen französischen Autor und Philosophen, der sagte: „Die Beantwortung der Frage tötet die Frage“, was wirklich wahr ist. Ich denke, was ich bei Ihren Zuschauern hinterlassen möchte, ist: aus Demut heraus mehr Fragen an sich selbst zu stellen, wirklich mehr zu reflektieren. Es ist wahr: Wenn wir systemische medizinische Modelle wie die ayurvedische Medizin, die traditionelle orientalische Medizin anschauen, gibt es bestimmte Organe, die bestimmte Emotionen verarbeiten. Es ist nicht weit hergeholt, jemanden zu sehen, der vielleicht trauert, dass sich dies als Problem, einer Pathologie in der Lunge manifestiert. Es kann eine akute Bronchitis oder eine Entzündung der Bronchien sein. oder um eine Person, die mit chronischer Frustration und Wut zu kämpfen hat, hat möglicherweise Probleme mit der Leber.

Es gibt ein Organ im Körper, in dem Sie niemals einen primären Krebs sehen werden, und das ist die Milz. Die Milz ist der Ort, an dem alle Immunzellen, weiße Blutkörperchen und verschiedene andere Dinge vorhanden sind. Und es ist immer wieder faszinierend, wenn man sich die Muster im Körper ansieht und den Zusammenhang sieht, den sie haben. Und im Rahmen eines systemischen medizinischen Ansatzes gibt es Organe, die verantwortlich sind für die Ausscheidung, wenn Sie möchten. Dies sind die Organe, die reinigen. Organe wie zum Beispiel Lunge, Dickdarm, Niere. Sie produzieren Kot, sie werden Galle los, sie produzieren Urin, das CO2 und so weiter. Das Wichtigste ist also, einen Blick darauf zu werfen. Und wenn es eine wiederkehrende Infektion gibt, die jemand immer wieder bekommt, kann er Fragen stellen. Für mich war es: „Warum links? Warum linker Hodenkrebs, warum nicht auf der rechten Seite?“ Und dann begann ich zu reflektieren und zu erkennen, dass es eine Seitigkeit im menschlichen Körper gibt, dass eine Seite mehr Rezeptoren hat und dass dies für einen bestimmten Hormonspiegel verantwortlich ist, der normalerweise mit dem Femininen in Verbindung stehen, der Empfängerseite anstatt der männlichen Seite, der Geberseite.

Ich hoffe, dass dies einen anfänglichen mentalen Raum für die Menschen schafft, Fragen zu stellen und nachzufragen. Und eines der Dinge, die nachweislich bei Patienten gewirkt hat, mit denen ich arbeiten durfte, ist, sie zu ermutigen, das zu tun, was ich als Trauminkubation bezeichne. Sie bekommen einen Notizblock und legen ihn neben ihr Bett. Sie sind sehr klar. Ob sie ein Gebet sprechen oder eine Intention setzen – während sie schlafen, befragen sie ihr höheres Selbst oder Unterbewusstsein, Universum, Vater, Mutter, Gott, Geliebten, Freund. Diesen Ozean, in den wir geboren wurden und in dem wir schwimmen wie ein Fisch im Meer. Damit sie ein sehr direktes Zeichen im Schlaf bekommen, das ihnen helfen würde. Es würde verraten, warum sie eine besondere Herausforderung durchlaufen. Bei neun von zehn Patienten, die am nächsten Tag

aufwachen und einfach ihren Traum aufschreiben, ist dieser sehr aufschlussreich. Und sie werden die Antworten finden und es erkenne. Und das ist wirklich das Schöne an dieser Art, Medizin zu praktizieren, weil sie zu Kunst wird. Es ist eine Kunst des Heilens. Es ist das Praktizieren der Medizin.

Die Vorstellung, von der ich wirklich glaube, dass sie nicht korrekt und sehr begrenzt ist, ist zu glauben, dass bloß, weil jemand eine doppelblinde, placebokontrollierte Studie durchgeführt hat und diese das sagt, oder weil es in diesem Lehrbuch steht, alle anderen in dieses medizinische Modell passen müssen. Ich finde, das schränkt ein. Ich glaube, Dinge zu öffnen, mit Patienten wie mit Menschen umzugehen, die die Krankheit haben, anstatt zu sagen: „Sie haben die Krankheit, sie sind die Krankheit.“ Wenn wir auf die Speisekarte schauen und das Essen bestellen, essen wir nicht die Speisekarte. Die Krankheit ist also ein Enthüllungsprozess, der uns dazu veranlasst, aufzuwachen und aus unsere Baby- oder Teenager- oder Altersdasein herauszukommen oder dem denken, intellektualisierenden Erwachsensein. Sie lädt uns zu einer völlig neuen Art ein, Künstler zu sein. Durch unsere eigene Heilung.

Interviewerin:

Großartig. Reden Sie mit mir über Liebe. Ich weiß, dass Sie den Liebesknopf haben, und ich mag Rumis Zitat: „Suche nicht nach Liebe, sondern nach den Barrieren, die du zwischen der Liebe errichtest.“ Ich umschreibe es. Sprechen Sie mit mir über die Kraft der Liebe, wenn es um Heilung geht?

Habib Sadeghi:

Liebe ist alles. Sie hat mein Leben gerettet. Sie ist der Grund, warum ich am Leben bin. Ich spreche in dem Buch „The Clarity Cleanse“ darüber, dass ich, als ich von der Loma Linda Universität zurückkam und die Erstdiagnose gestellt wurde, so überwältigt war. Ich lebte in einem Dreieck. Ich glaubte, dass der Krebs der Täter war, ich war das Opfer und ich suchte einen Retter. Und ich wusste, dass meine Eltern nicht das Vermögen und die Fähigkeit haben würden, mich aufzufangen. Also ging ich zurück an die Uni, ging ins Anatomielabor zu meinem Anatomiepartner Gary und sagte zu ihm: „Mir geht es nicht gut.“ Und er sagte: „Lass uns essen gehen.“ Und wir gingen in dieses mexikanische Restaurant und saßen da und durch das Gespräch ... Jetzt weiß ich, dass er in der Lage war, mich aufzufangen. Er war in der Lage, einen Raum zu öffnen, in dem ich meiner Angst wirklich begegnen konnte, die Teile von mir, die das Baby waren und das Gefühl hatten, dass ich das nicht kann. Der Teil von mir, der sich wirklich passiv anfühlte, der Teil von mir, der sich hindurch denken wollte und immer wieder fragte: „Warum ich, warum ich, was hat das verursacht?“ Er war in der Lage, all das aufzufangen. Und als wir gingen, war ich eine völlig verwandelte Person.

Und das teile ich normalerweise mit Patienten: dass Heilung nicht in einer Pille stattfindet. Heilung findet nicht aus irgendeinem Grund statt. Es muss keine vier Jahre brauchen. Heilung kann in nur einem Moment eintreten, wenn Sie offen sind, wenn Sie empfänglich sind. Und sie muss nicht von einer Person kommen, die einen langen weißen Mantel trägt und mehr Initialen hat als die Buchstaben in ihrem Namen. Heilung geschieht ... Wahre Heiler könnten unsere vierbeinigen Freunde sein, die wir wirklich lieben, annehmen und akzeptieren könnten. Heilung kann eintreten, wenn Sie einfach von der Autobahn abfahren und jemand ein Schild in der Hand hält. Und Sie sehen ihn vielleicht zum ersten Mal. Sie haben versucht wegzuschauen und ihn nicht anzusehen, aber zum ersten Mal sehen Sie hin und bekommen das Gefühl, im eine Flasche Wasser zu geben. Und was das erzeugt, ist ein mentaler Raum, ein Ort, der eine Pyramide ist. Dieser Raum ist für mich Liebe. Lieben ist wirklich ein Verb.

Und das hat alles umgestellt und verändert. Gary sah mir direkt in die Augen und sagte: „Wer nicht geliebt hat, kennt Gott noch nicht, denn Gott ist Liebe.“ Wow, plötzlich wurde mir klar, dass ich nicht bestraft wurde. Jetzt gab es eine Veränderung. Der Gott meines Verständnisses, der ein strafender Gott war, wurde zu einem liebenden Gott. Als wir zur Fakultät zurückgingen, war ich größer, weil ich wusste, dass es mir gut gehen würde. Selbst wenn ich einen Anruf bekommen und sie sagen würden: „Wir werden beide Hoden entfernen.“, wusste ich einfach, dass es mir gut gehen würde. Ich hatte also einen mentalen Raum, eine Pyramide. Und das war die Dimension, die ich wirklich durcharbeiten konnte. Und es war so ein Privileg und es war so eine Reise. Und wenn ich zurückgehen würde, würde ich nichts ändern. Jeder einzelne Moment davon war wegen meiner Empfänglichkeit ein Erwachen. Und ich glaube wirklich, dass diese Krankheit eine Rolle spielt. Es ist keine Strafe, weil wir etwas falsch gemacht haben, wir nicht genug meditiert haben, wir nicht genug Yoga gemacht haben, wir nicht genug Bio-Lebensmittel gegessen haben, wir nicht genug Nahrungsergänzungsmittel genommen haben oder wir eine wenig Gluten gegessen haben. So sehe ich Krankheit nicht.

Ich betrachte Krankheit als ein Erwachen für eine neue Entelechie. Damit die Eichel zur Eiche wird, muss sie einen Prozess durchlaufen. Und ich denke, dass unsere körperlichen Herausforderungen manchmal diese Rolle spielen. Manchmal könnte es unsere Beziehung sein. Aber wenn man sich das ansieht, dann steckt da eine Poesie drin, und die Kunst tritt hervor. Es wird eine besondere Eigenschaft entwickelt und diese Eigenschaft nennen ich negative Fähigkeit, ein Begriff, der von John Keats geprägt wurde. John Keats fing eigentlich als Arzt an. Er studierte Medizin, bekam aber Tuberkulose und brach ab und wurde Dichter. In der Lage zu sein, diesen mentalen Raum zu entwickeln, sich mit dem Geheimnis des Nichtwissens zu beschäftigen, nicht alle Fakten zu haben... Da offenbart sich die Poesie der Heilung.

Interviewerin:

Das klingt so, als würde man sich dem gegenwärtigen Moment hingeben.

Habib Sadeghi:

Ja.

Interviewerin:

Sich nicht widersetzen oder bekämpfen, was passiert.

Habib Sadeghi:

Ja, Sie haben absolut Recht. Die meisten Ärzte wissen das nicht. Wenn Sie sie fragen, wie viele Hirnnerven wir haben, sagen sie zwölf, aber das ist ungenau. Menschen haben tatsächlich 13 Hirnnerven und wir haben das 1847 entdeckt. Die meisten medizinischen Lehrbücher drucken es nicht. Hirnnerv Null kommt vor Hirnnerv Eins, was der Geruchsnerve ist. Und ich bin hier, um Ihnen zu sagen, dass Hirnnerv Null dafür verantwortlich ist, uns von dem Kampf-oder-Flucht-Zustand wegzubringen, den Sie gerade beschrieben haben. Er bringt uns an einen Ort der Ruhe und Besinnung. Und es ist wie bei einer Zahnpastatube. Der Hirnnerv öffnet den Verschluss. Aber solange der Hirnnerv Null nicht aktiviert ist, nicht stimuliert und offen ist, ist es egal, wie sehr wir drücken. Das Einzige, was wir erschaffen, ist Disharmonie. Wenn der Hirnnerv Null nicht verwendet wird...

Oder wenn die Art, wie das Baby geboren wird... Manchmal ist ein Kaiserschnitt notwendig oder Pitocin, ein synthetisches Oxytocin. Das kann eine Dysregulation hervorrufen und den Hirnnerv Null deaktiviert. Die meisten Menschen auf dem Planeten haben im Alter von sechs Jahren einen Schwund am Hirnnerv Null. Er verkümmert und haftet an den Riechkolben, und deshalb werden Sie ihn bei einer Sektion nie sehen. Aber die meisten Säugetiere haben eine Art ... Es gibt eine Art zu leben, wenn wir in Harmonie und Liebe leben, die die Hirnnerven aktiviert und mitreißt, was bedeutet, dass Hirnnerv Null angefeuert wird und dann Eins und dann Zwei bis zu 13. Dann erscheint der Künstler. Die meisten Menschen sind sehr reaktiv und nähern sich einer Grenze, einem Hindernis mit Anspannung, weil ihre Hirnnerven gestört sind.

Interviewerin:

Wie aktivieren wir diesen Hirnnerv Null?

Habib Sadeghi:

Der Hirnnerv Null wird durch Hormone wie Oxytocin aktiviert, das zum größten Teil bei sexueller Aktivität freigesetzt wird. Oxytocin wird zusammen mit Relaxin freigesetzt. Und das ist die höchste Konzentration an Oxytocin. Das ist eines der Dinge, die

ich an Patienten weitergebe. Wenn sie zu mir kommen und die Diagnose Krebs, Parkinson oder MS haben, haben Angst. Und das Letzte, worauf sie sich konzentrieren möchten, ist ihre Sexualität. Aber wenn man darüber spricht, dass dies wichtig ist, dass dies den Hirnnerv Null aktiviert, der für die Auffrischung Ihrer Hormone verantwortlich ist... Oxytocin erhöht, wie wir wissen... Oxytocin erhöht die Anzahl natürlicher Killerzellen oder NK-Zellen. Oxytocin senkt Cortisol, den Aspekt von Cortisol, der mit Stress zusammenhängt. Der schnellste Weg, die Modalität von Kampf-oder-Flucht zu Ruhe, Nachsinnen und der Heilung zu verwandeln, ist die Aktivierung von Hirnnerv Null. Aber wenn Sie sich umsehen und die Patienten fragen, wie oft dieser bestimmte Arzt oder Spezialist sie nach ihrem Sexualleben fragt, tut das niemand. Und Sie können das sehen und Sie können es überall sehen.

Wenn bei Menschen der Hirnnerv Null nicht aktiviert ist, wenn er ausgeschaltet ist, dann konzentrieren sie sich darauf, die Intensität zu steigern. Und ich glaube, dass dies die Hauptursache für viele Krankheiten in unseren Gesellschaften ist, wie zum Beispiel Pornografie, für eine Menge alternativer Lebensstile, bei denen Menschen die Intensität erhöhen müssen, um etwas zu fühlen, weil sie so gepanzert sind. Sie können nicht gepanzert sein, wenn der Hirnnerv Null aktiviert ist. Wenn der Hirnnerv Null aktiviert ist, erscheinen Menschen plötzlich als Künstler. Selbstverantwortung erscheint, Selbstliebe, Selbstvergebung, Selbstsucht. Mein Gott, wir behandeln die Welt nur so, wie wir uns selbst behandeln. Wenn wir also mehr Liebe, Sanftmut und Vergebung für uns selbst haben, verändert sich plötzlich die Art, wie wir mit unseren Lieben, Kindern und vierbeinigen Freunden, Nachbarn, Fremde umgehen. Lieben ist Heilen. Das ist eine ganz andere Art des Seins, die sich mir eröffnete, und ich fing an, sie wirklich zu erforschen und umzusetzen. Ich bin Hausarzt. Ich bin auch zertifizierter Sexualwissenschaftler, weil ich fest davon überzeugt bin, dass Sex eine wichtige Rolle als spirituelle Heilpraxis in der Dynamik der Heilungsreise einer Person spielt.

Interviewerin:

Unglaublich. Gibt es neben Orgasmus und Sex noch andere Möglichkeiten? Denn Oxytocin wird, wie ich glaube, auch in der Meditation freigesetzt, und beim Lachen.

Habib Sadeghi:

Ja, Safran.

Interviewerin:

Bei Verbundenheit.

Habib Sadeghi:

Es gibt Kräuter, die sauerstoffhaltig sind. Sie erhöhen das Oxytocin. Aber nicht in dem Maße, von dem wir sprechen. – Ok. Ich glaube, dass es einen Grund gibt. Ich glaube, dass es einen Grund gibt. Wilhelm Reich, das traditionelle medizinische Modell, den sie normalerweise nicht so respektvoll benennen. Aber Wilhelm Reich war der Lehrer von Morton Herskowitz, der mein Lehrer war. Morton Herskowitz schrieb ein Buch namens „Emotionale Panzerung“. Er war der letzte Psychiater, der von Wilhelm Reich ausgebildet wurde. Und in dem Buch spricht er davon, dass die meisten Menschen völlig gepanzert herumlaufen und dass das Muster, dass ihre Rüstung das Terrain und den Boden erzeugt, zu verschiedenen Krankheiten führt. Bei einer Person, die an Kopf und Hals gepanzert ist, sieht man es an die Augen, am Kiefer. Bei einer Person, die am Oberkörper gepanzert ist, sehen Sie es dort. Es gibt viele Menschen, die im Beckenboden gepanzert sind. Sie können tun, was sie wollen, aber wenn sie zusammengezogen sind, sind sie nicht förderlich. Sie haben nicht das Umfeld, das der Fruchtbarkeit förderlich ist. Was machen wir also? Wir zwingen sie, wir wollen ihr System dazu zwingen, anstatt zu realisieren, dass die Person einen geneigten Uterus hat, der strukturell angepasst und gepflegt werden muss. Und dann kommt es mit Leichtigkeit und Anmut zur Fruchtbarkeit.

Diese Vorstellung, wenn ein Medikament nicht wirkt, man zwei, drei, vier nimmt... „Wir fügen ein weiteres Medikament hinzu.“ Sprechen wir über Polypharmazie. Das ist Wahnsinn. Es ist wirklich die Definition von Wahnsinn. Ich glaube, wir beginnen ein Gespräch: „Wow, gibt es eine sanftere Art, sich diesem unglaublichen Prozess zu nähern, der ein Aspekt unserer evolutionären Reise ist, der Heilung genannt wird?“ Menschen machen es besser, wenn sie es besser wissen, Und ich glaube, dass es das ist, worum es in dem Gespräch geht, das Sie starten.

Interviewerin:

Ich möchte immer den Glauben der Menschen an die Möglichkeit zu stärken. Je mehr Geschichten von jemandem geteilt werden, der Krebs im Endstadium oder MS oder ALS oder Parkinson heilt und diesen Zustand transformieren und überwinden, desto mehr Menschen können glauben, dass es für sich möglich ist. Haben Sie inspirierende Geschichten über etwas, das unheilbar erscheint, sich aber tatsächlich verändert hat?

Habib Sadeghi:

Na klar, Sie sehen ihn an. Ich bin es. Ich habe meine gesamten Krankenakten von der Krebsklinik im Buch veröffentlicht. Sie gaben mir 70% Wahrscheinlichkeit auf Metastasen. Ich wünschte, ich könnte Ihnen sagen, dass ich damals das Bewusstsein hatte, das ich jetzt habe. Nein, ich hatte schlaflose Nächte. Und ich gehe zurück und habe so viel Mitgefühl für diesen 26-Jährigen, der das Missverständnis hatte, dass er jetzt kaputt

sei, weil er einen Hoden hatte, dass er nicht männlich genug war. Ich habe so viel Mitgefühl für den 26-Jährigen, der das Gefühl hatte, als würde ihm jeder sagen, dass er explodieren werde, dass er keine Kinder bekommen könne. Ich habe so viel Mitgefühl für diesen Aspekt von mir selbst. Deshalb tue ich das, was ich tue. Weil es ein Privileg ist. Sie wollen einen Beweis? Ich bin der Beweis. Ich bin der Beweis, dass es funktioniert, dass Heilung eine Reise ist, eine endlose Reise, ein Berg ohne Gipfel. Sie können nicht an die Spitze kommen, Sie können nur immer besser werden und sich wieder auf den Weg machen und einfach weiter darauf zugehen, weil Sie weiter heilen werden. Es gibt ein ganzes Feld der transgenerationalen Heilung, in dem man erkennt: Je mehr ich von meiner Einschränkung, meinen falschen Vorstellungen, Missverständnissen und Fehlwahrnehmungen geheilt werde, desto weniger müssen mein Sohn oder meine Tochter bewältigen. Und ich denke, darüber sprach vielleicht die Bibel in Bezug auf die Sünde der Väter und so weiter.

Es ist ein Privileg, diese Wanderung namens Heilung anzugehen. Es ist ein Privileg. Sie möchten also den Beweis? Er sitzt vor Ihnen. Ich bin der beste Beweis und das sage ich üblicherweise den Patienten: Sie können heilen. Sie müssen engagiert sein. Sie müssen erkennen, dass Sie es nicht als Baby oder Teenager angehen können und sich widersetzen und sich dagegen wehren. Nein, Sie können sich nicht einfach zurücklehnen und wollen, dass ich Sie trage. Sie können Ihren Weg der Heilung nicht intellektualisieren. Sie müssen sich als Künstler darauf einlassen, erkennen, dass dies wahrscheinlich eines der größten Meisterwerke ist, an denen das Leben Sie teilhaben lässt. Dann geschehen Wunder.

Interviewerin:

Großartig. Ich mag praktische Tools, die man Leuten zur Anwendung geben kann. Und eines der Hilfsmittel, die Sie in Ihrem Buch, das ich verwende und sehr hilfreich finde: PEW-12, [frei übersetzt: Emotionen löschen durch Schreiben]. Können Sie darüber sprechen und über andere Instrumente, die die Menschen in ihrem Leben anwenden und heute einsetzen können?

Habib Sadeghi:

Ja, absolut. Eines der ersten Dinge ist die Art, wie wir gehen. Mir ist aufgefallen, dass die meisten Menschen beim Gehen ... Sie merken das, wenn Sie umherlaufen. Schauen Sie, wohin die Menschen blicken. Sie schauen runter.

Interviewerin:

Aufs Handy.

Habib Sadeghi:

Ja, auf ihre Handys. Sie schauen nach unten und etwas geschieht. Was geschieht, ist eine Verschiebung des Blutflusses in die Vorderseite des Gehirns. Wenn wir unseren Blick heben, wenn wir das tun, verschiebt sich das völlig und verändert alles für uns. Wir haben die Fähigkeit, in die Augen eines anderen Menschen zu schauen. Da geschehen Wunder. Es nennt sich Seelenbeobachtung. Das ist etwas, das jeder tun kann. Es gibt eine Art, zu schreiben, die ich als „Emotionen löschen durch Schreiben“ bezeichne. 12 Minuten am Tag. Der Grund für den Namen ist, weil es eine Intention setzt. Die Intention ist im Name. Und ich glaube wirklich, dass das Festlegen der Absicht unglaublich wichtig ist. Und alles, was ich angefasst habe, bevor ich herein kam, bevor ich mich für das Interview hinsetzte, habe ich mit der Intention belegt, warum ich hier bin. Was ist die Konversation, an der ich teilhaben will? „Emotionen löschen durch Schreiben“ ermöglicht uns einen Kokon, in dem wir... Wenn die Kinder herumrennen, kann ich ins Badezimmer gehen, die Türe abschließen, einfach hier sitzen und schreiben. Und wie frage ist: Was fühle ich? Was denke ich? Was sind die Emotionen? Was fühle ich in meinem Körper? Was schmecke ich? Und normalerweise öffnet sich das und ich kann schreiben, was ich will. Wenn ich mich selbst für etwas verurteile, kann ich daran arbeiten. Wenn aus irgendeinem Grund eine bestimmte Erinnerung wieder auftaucht, kann ich damit arbeiten.

Ich glaube wirklich an den Spruch: Was wir offenlegen, heilen wir. Ich beziehe mich darauf, dass es fast so ist wie ein Beichtstuhl. Sie sind bei sich und können es auf Papier schreiben und mitfühlende Selbstvergebung üben. Es ist unglaublich, wie wir das für selbstverständlich halten. Ich habe sechs Monate lang...

Die meisten Menschen wissen das nicht, aber unter dem Justizministerium gibt es ein Ministerium für Straferlass. Es wird normalerweise von einem Rechtsanwalt geleitet, der einen Dokortitel hat. Wenn Sie möchten, dass jemand begnadigt wird, füllen Sie einen Antrag aus und senden ihn ein. Es gibt eine Komitee, das ihn überprüft. Aber ich habe mir die Sprache angesehen, die benutzt wird. Der Präsident der Vereinigten Staaten kann jeden begnadigen. „Durch die Macht, die mir als Präsident der Vereinigten Staaten verliehen wurden, bla bla bla.“ Meine Güte!

Jeden Tag, wenn ich aus der Dusche komme oder direkt unter der Dusche, taufe ich mich. Und ich sage Folgendes: „Durch die Macht, die mir verliehen wurde, durch die Macht und die Ressourcen, die mir verliehen wurden, vergebe ich von ganzem Herzen all meine Mängel und die neue Wahrheit, der ich mich jetzt verschreibe, ist: Nutze mich als Gefäß für das, was die höchste Heilung für alle geschehen lässt.“ Und ich beginne meinen Tag. „Schreiben zu Löschen von Emotionen“ hat die Fähigkeit... Es ist eine moderne Technik, die eine psychisch-spirituelle Hygiene schafft. Wie wenn wir

eine Dusche nehmen, können wir dort sitzen und was auch immer ... Wenn wir uns mit unseren Partnern gestritten haben. Wenn wir plötzlich einen sehr anstrengenden Tag hatten. Manchmal, wenn ich nach Hause komme und jeder zweite Patient Krebs im Endstadium hatte ... Der Patient hat dies usw. Bevor ich zurückgehe und wieder Zeit mit meiner Familie verbringe, nehme ich mir 12 Minuten Zeit. Ich dusche mich. Dann bin ich frisch und kann mich wieder in diese Konstellation hineingeben, die Familie genannt wird. Ich bin ein völlig anderer Mensch. Das sind also ein paar Dinge, die für die Menschen sehr zugänglich sind.

Interviewerin:

Nach dem Schreiben...

Habib Sadeghi:

... verbrennen Sie es immer.

Interviewerin:

Ja.

Habib Sadeghi:

Sie verbrennen es. Ich habe herausgefunden... Ich recherchiere das und schreibe darüber. „Schreiben zum Löschen von Emotionen“ ist ein Weg, genau wie Yoga ein Weg ist, Hirnnerven zu aktivieren. Es erhöht den Oxytocinspiegel. Das sind winzige kleine Schritte, die wir tun können. Und wissen Sie, was ich an dieser Art der Annäherung an Heilung mag? Ich sehe Heilung als eine Art riesigen Tanker. Sie ist kein Jet-Ski. Man kann sie nicht einfach wenden, wissen Sie? Man kann Dinge nicht über Nacht wechseln und ändern. Sie können nicht über Nacht Veganer werden und anfangen, auf dem Kopf zu stehen. Es braucht Zeit.

Und ich mag einen Begriff, den mir Buckminster Fuller beigebracht hat, und so steht es auf seinem Grabstein: „Nenn mich Trimmruder“. Wenn Sie sich ein Schiff ansehen, befindet sich dort ganz hinten das Ruder, und das Ruder, das direkt auf dem Kopf des Ruders haftet, ist ein winziges kleines Ding, das sich mühelos bewegen lässt. Das ist das Trimmruder. Beim Heilen geht es nicht um einen großen Schritt. Beim Heilen geht es um eine winzige Akupunktur des Trimmruders, die es dem Ruder erleichtern kann, sich zu drehen. Und im Laufe der Zeit können wir diesen riesigen Tanker komplett verändern, der Heilung heißt.

Interviewerin:

Großartig. Welche Bedeutung hat Sprache für die Heilung?

Habib Sadeghi:

Sprache ist Leben. Ohne Sprache kann man wirklich nichts erschaffen. Die Sprache gibt uns die Werkzeuge. Wir sind sehr einzigartige Säugetiere. Sie und ich sitzen hier und erzeugen Klänge und Phonetik, die für uns tatsächlich eine Bedeutung haben. Ich meine, Sprache heilt. Wenn Sie nicht die richtige Heilungssprache haben, wenn Sie nicht das Trimmruder des Alphabets haben, ist es unmöglich, dass Sie das Kapitel der Heilung für Sie schreiben können. Ich bin unglaublich anspruchsvoll und wählerisch, wenn es um die Sprache geht, die ich nutze.

Ich liebe andere Sprachen wie Französisch oder Spanisch. Auf Spanisch sagt man nicht „Ich bin hungrig“. Man sagt: „Yo tengo hambre.“ Man sagt: „Ich habe Hunger.“ Wenn Patienten sagen „Ich bin depressiv“ oder „Ich bin jenes“, lade ich sie immer dazu ein, zu bedenken, dass das möglicherweise nicht korrekt ist. Und ich liebe Rumis „Das Gasthaus“ über das Menschsein. Was bedeutet es, Mensch zu sein? Wir alle haben diese Gäste. Sie kommen mit unterschiedlichen Gedanken, unterschiedlichen Gefühlen, unterschiedlichen Emotionen. Und das ist es, was sie sind: Sie sind Gäste. Sie kommen herein und lehren uns und polieren uns und helfen uns, uns weiterzuentwickeln und voranzukommen. Sprache ist heilend, wissen Sie?

Interviewerin:

Ja. Ich glaube, wenn man sagt: „Ich habe Krebs, ich bin krank“, bestätigt man sich genau das, was man nicht will, oder?

Habib Sadeghi:

Absolut. Sie erschaffen physiologisch etwas im Inneren, was als morphische Resonanz bezeichnet wird. Sie befehlen, dass Ihre Physiologie auf eine bestimmte Weise stecken bleibt. Sie erzeugen einen begrenzenden Faktor für sich selbst. Sprache ist alles, Und ich glaube, es ist kein Zufall... Immer dann, wenn Patienten eine zweite Meinung einholen, zu einem Berater gehen, bitte ich sie unter anderem darum, das Gespräch aufzuzeichnen. Wenn Sie zu einem anderen Berater gehen, fragen Sie einfach: „Wäre es okay für Sie, wenn ich unser Gespräch aufzeichne?“ Nehmen Sie immer eine weitere Person mit. Nehmen Sie einen Notizblock mit. Die andere Person schreibt auf, was das für eine Sprache war. Was war das für ein Wort, das genutzt wurde? Was bedeutet das? Erforschen Sie, seien Sie präsent. Schließlich ist Heilung ein Kunstwerk. Das ist es, worauf Sie hinaus wollen. Und sie kommen herein und geben Ihnen die Werkzeuge, die Sie brauchen, damit Sie es zusammenstellen und Ihr Meisterwerk erschaffen können. Das Erbe, das Sie hinterlassen wollen, das Heilung heißt.

Interviewerin:

Sagen Sie nicht etwas über die Kraft der menschlichen Vorstellungskraft? Der Geist ist viel mächtiger als jede Pille?

Habib Sadeghi:

Sie haben recht, Einstein hatte absolut recht. Einstein hat es gesagt. Vorstellungskraft... Wissen ist begrenzt, die Phantasie ist es nicht. Phantasie. Wenn wir es uns vorstellen können... Nun, ich möchte nicht den Eindruck erwecken, dass Sie einfach auf Ihrer Couch sitzen und sich zur Heilung phantasieren können. Nein. Ein Künstler macht das nicht. Ein Künstler nimmt seine Fähigkeiten an. Er ist da draußen, er übt es. Er sieht es nicht so an: „Oh mein Gott, warum hast du mich vergessen? Warum passiert mir das?“ Sie sind da draußen und denken: „Wow, okay! Lass mich aufmerksam sein, was ich esse, wie ich esse? Ist es wichtig, dass ich mehr grünes Blattgemüse esse? Ist es wichtig, dass ich weniger Tierprodukte esse? Habe ich genug getrunken?“ Die meisten Menschen sind sich nicht bewusst, dass einer der Hauptgründe für Bluthochdruck Flüssigkeitsmangel ist. In diesem Moment, während wir sprechen, dehydrieren wir uns selbst, weil jedes Mal, wenn Sie sprechen, Wasser verdunstet. Und dieses Ding besteht zu 80 bis 85% aus Wasser. Achten Sie also darauf, genug zu trinken.

Wenn Sie ein stressiges Leben führen, wissen Sie was? Machen Sie ein Sabbatical. Es ist in Ordnung. Machen Sie ein Sabbatical, kommen Sie zurück. Nennen Sie es das heilende Sabbatical und reflektieren Sie. Wenn Sie in einer Konstellation leben, in der es Ärger, Groll, Sarkasmus und Widerstand gibt, setzen Sie sich und seien Sie ehrlich. Führen Sie ein größeres Gespräch und schaffen Sie eine neue Beziehung, eine neue Konstellation durch die Kraft der Sprache. Den meisten Menschen ist nicht klar, was für ein mächtiges Werkzeug es ist. Das größte Vitamin, das größte intravenöse Vitamin, das größte Medikament, ist genau hier. Es ist die Art, wie wir sprechen. Vor allem die Art, wie wir mit uns selbst im Innern sprechen.

Es ist kein Zufall, dass bei der Betrachtung von Autoimmunerkrankungen einen Unterschied im Geschlecht von zehn zu eins gibt. Zehn Frauen für jeden Mann. Sie bekommen Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis, Rheumafaktor, Lupus. Wie kann das sein? Weil unsere Gesellschaft dem förderlich ist. Die meisten Frauen kommen rein... Ich hatte das Privileg, mich um einige der unglaublichsten Menschen zu kümmern. Wenn Frauen zu mir kommen, sind die Gespräche, die sie mit sich selbst führen: „Ich bin nicht gut genug. Ich bin keine gute Mutter.“ Es ist dieses tiefe chronische Gefühl, das wir nicht gut genug sind. Das ist das Terrain, das Leiden und Krankheit verursacht, und wir können es durch Sprache verändern.

Interviewerin:

Das ist so interessant, weil Autoimmunerkrankungen... Manchmal nennen die Ärzten es Autoimmunerkrankungen. Aber es ist ein Rätsel. Sie wissen nicht wirklich, was los ist. Sie sehen nur, dass der Körper sich selbst irgendwie angreift. Aber das Verhältnis von zehn zu eins mit Frauen: Frauen machen sich mental selbst fertig. Es fängt also damit an, dass die Frau sich selbst irgendwie angreift.

Habib Sadeghi:

Ja, Sie haben absolut recht.

Interviewerin:

Selbstliebe wäre in diesen Fällen ziemlich hilfreich.

Habib Sadeghi:

Sie haben völlig recht. Und wie ich bereits sagte, tut jeder Mensch auf dem Planeten das Beste, was er kann. Hier geht es nicht darum, dass sie es falsch machen oder sie weniger wert sind oder ob sie es besser machen sollten. Heilung ist ein Entwicklungsprozess, psychospirituell gesprochen. Mal werden wir krank oder uns geht es nicht gut, weil wir nur so diesen Wahnsinn des modernen Lebens abbremsen können. Und wir können uns tatsächlich zurückziehen, damit eine neue Metamorphose eintritt. Uns wachsen Flügel. Die Art, wie wir Dinge sehen. Ich konnte Liebe nicht einmal buchstabieren, bevor ich Krebs hatte. Ich wollte Neuro-Augenarzt werden. Ich war sehr zielorientiert und wollte Chirurg werden. Ich war wirklich nicht so angenehm. Und ehrlich gesagt, ist Krebs eines der besten Dinge, die mir je passiert sind, weil er mich geöffnet hat. Er hat es zugelassen, dass ein anderes Bewusstsein kultiviert wird. Ich als Arzt weiß das: Jede Krankheit hat das Potenzial dazu, einen Evolutionsprozess für uns alle zu schaffen. Betrachten Sie das Rätsel: 7,85 Milliarden Menschen sitzen auf einem Tennisball, der sich um sich selbst dreht und um einen großen Ball, der eine Million mal größer ist. Das wissen wir.

Interviewerin:

Ha.

Habib Sadeghi:

Ja. Und wir bezeichnen es immer noch als Sonnenaufgang und Sonnenuntergang. Es ist eine falsche Bezeichnung. Die Sonne bewegt sich nicht. Die Erde geht auf, die Erde geht unter. Und ich glaube, es ist an der Zeit, dass unser medizinisches Modell unsere sprachliche Abstraktion aufräumt, die wir Medizin nennen, und eine Menge Poesie der Heilung einbindet.

Interviewerin:

Whoo! Für eine Person, die unter Schmerzen, Depressionen leidet oder gerade gehört hat, dass sie diese wirklich unheilbare, ängstliche Diagnose hat: Was ist Ihre Hauptbotschaft zur Heilung, die Sie ihr geben können, um sie zu inspirieren?

Habib Sadeghi:

Ich liebe Sie. Gott segne Sie. „Schweig, sei still.“ Sie werden nicht bestraft. Was Sie durchmachen, ist ein wichtiger Schritt, ein wichtiger Aspekt der Reifung. Jeder Mensch auf dem Planeten wird es irgendwann in seinem Leben durchlaufen. Es ist einfach so. Es ist sehr einfach, ein Rezept herauszugeben, auf diese Art zu essen, dies zu tun. Aber es geht wirklich darum, die Menschen dazu zu bringen, anzuhalten und zu erkennen, dass es diese Sache namens Hirnnerv Null gibt und wir ihn aktivieren können. Und wir aktivieren ihn, indem wir nach oben schauen. Wir aktivieren ihn durch eine bestimmte Art des Schreiben, PEW-12. Wir aktivieren ihn, indem wir Menschen umarmen und uns umarmen lassen. Wir aktivieren ihn, indem wir unsere Schuhe und Socken ausziehen und am Strand entlang gehen. Wir aktivieren ihn, indem wir einen Drachen holen und uns einfach den Drachen ansehen und erkennen, dass er sich wendet und verändert. Und manchmal kommt der Wind und er fliegt ein bisschen höher. Manchmal fliegt er tiefer. Gehen Sie raus und schauen Sie Kindern zu. Dazu lade ich Sie ein. Erkennen Sie, dass Sie ein Kind Gottes sind, dass Sie ein wichtiger Aspekt dieses Ökosystems sind, das als Erde bezeichnet wird. Dass Sie ein wichtiger Aspekt sind und Ihr Leben wichtig ist und Sie wichtig sind und Sie nichts getan haben, um dies zu verursachen. Dies ist nur eine Reise. Es wird Ihnen gut gehen und Sie werden es durchstehen.