

## **Pressegespräch**

### **Der Weg zu Erkenntnis und Heilung Was Krankheiten uns sagen**

**Dienstag, 11. März 2014, 11.00 bis 13.00 Uhr**  
**Ort: Münchner Künstlerhaus, Lenbachplatz 8, 80333 München**

#### **Inhalt Pressemappe**

##### **Programm**

##### **Der Körper als Spiegel der Seele**

Presstext zum Buch „Was Krankheiten uns sagen“ von Dr. Elfrida Müller Kainz und Dr. Beatrice Steingaszner

##### **Was Krankheiten uns sagen**

Redemanuskript von Dr. Elfrida Müller-Kainz

##### **Lebensgesetze – Wegweiser und Hilfe**

Buchauszug

##### **Lebenslauf und Foto**

Dr. Elfrida Müller-Kainz

##### **Bestellformular**

*Falls Sie das Material in digitaler Form wünschen, schicken wir Ihnen gerne ein PDF per E-Mail. Bitte kontaktieren Sie uns unter [mareike.bauner@thieme.de](mailto:mareike.bauner@thieme.de).*

##### Pressekontakt:

Carola Schindler | Mareike Bauner  
TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart  
E-Mail: [carola.schindler@thieme.de](mailto:carola.schindler@thieme.de) | [mareike.bauner@thieme.de](mailto:mareike.bauner@thieme.de)  
Tel: 0711 89 31-488 | -646

## **Programm:**

### **Begrüßung**

#### **Lebensgesetze – Wegweiser und Hilfe**

„Die Spielregeln, die die Grundlage für unsere Weiterentwicklung bilden, sind die Naturgesetze, auch Lebensgesetze genannt. Sie sind zahlreich und existieren seit Urzeiten. Ihre Aufgabe ist es, die Ordnung im Universum aufrechtzuerhalten.“

#### **Wie entstehen Krankheiten? – Das Lebensgesetz von Ursache und Wirkung**

„Was wir säen, das ernten wir. Und es ist auch die Erklärung dafür, dass Menschen körperlich krank werden.“

#### **Was ist die Seele?**

„Die Seele ist keine messbare Größe, deshalb entzieht sie sich allen empirischen Studien. Es darf dennoch als gesichert gelten, dass sie aus drei Komponenten besteht, nämlich aus Intelligenz, Talenten und Charaktereigenschaften.“

#### **Was haben Krankheiten mit unserer Seele zu tun?**

„Sie sind logische Folgen unserer Verhaltensweisen. Denken, fühlen und handeln wir nicht im Einklang mit den Lebensgesetzen, reagiert der Körper über kurz oder lang mit Beschwerden und Krankheit.“

#### **Wie können wir herausfinden, welche konkrete Bedeutung eine Krankheit hat?**

„Die einzelnen Charaktereigenschaften stehen jeweils mit bestimmten Organen in Verbindung. Das heißt, das erkrankte Organ gibt uns den entscheidenden Hinweis, auf welche Charaktereigenschaft(en) und welche Verhaltensweise(n) wir achten sollten.“

#### **Wie können wir Menschen Krankheiten überwinden?**

„Indem wir uns auf die Lebensgesetze besinnen und sie anwenden, können wir aus Verhaltensweisen, die uns schaden, und damit auch aus Schwierigkeiten oder Krankheiten wieder herauskommen.“

### **Diskussion und Fragen an Dr. Elfrida Müller-Kainz**

### **Anschließend Imbiss und Möglichkeit zum persönlichen Gespräch**

## **Was Krankheiten uns sagen Der Körper als Spiegel der Seele**

**Stuttgart, Februar 2014 – Krankheiten sind nicht nur die Summe ihrer Symptome, die sich medizinisch behandeln lassen. In der Medizin beschäftigt sich die Psychosomatik mit den Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche. Dem Zusammenhang zwischen Fühlen, Denken und Handeln einerseits und körperlichem Befinden oder auch Krankheit andererseits ist Dr. phil. Elfrida Müller-Kainz seit nahezu 40 Jahren auf der Spur. In ihrem Buch „Was Krankheiten uns sagen“ (TRIAS Verlag, Stuttgart, 2014) erklärt sie, dass ihrer Erfahrung nach beide Aspekte des menschlichen Daseins untrennbar miteinander verbunden sind und wie jeder diese Erkenntnisse sinnvoll für sich nutzen kann.**

Unsere Gefühle spiegeln sich in unserem Körper wider. Wenn wir traurig sind, hängen unsere Mundwinkel nach unten, aus unseren Augen fließen Tränen. Wenn wir uns aufregen, schlägt unser Herz schneller, unser Blutdruck steigt. Wenn uns Mut fehlt, lassen wir unsere Schultern hängen. Wenn es uns gut geht, strahlen wir. „Der Körper drückt aus, was wir denken, was wir fühlen, was wir entscheiden und wie das, was wir erleben, auf uns wirkt“, erklärt Dr. Elfrida Müller-Kainz. Im Umkehrschluss bedeute das, dass alles, was sich auf körperlicher Ebene zeigt, seinen Ursprung in der Seele hat. Das treffe auch und in besonderem Maße auf Krankheiten und ihre Symptome zu, ist die Psychologin nach fast 40 Jahren intensiver Auseinandersetzung mit der Frage nach den Ursachen von Krankheiten überzeugt. „Wer weiß, aus welchen Gefühlen, Denk- und Handlungsweisen seine körperlichen Befindlichkeiten oder seine Erkrankung resultieren, kann sich gezielt damit auseinandersetzen, Beschwerden und Krankheiten in ihrem Ursprung bekämpfen und ein gesundes und glücklicheres Leben führen.“ Dafür sei etwa Bluthochdruck, unter dem vor allen Dingen Menschen, die schnell und häufig in Wut geraten, leiden, ein augenfälliges Beispiel. Wem es gelinge, seinen inneren Druck abzubauen, der könne seine Erkrankung im Keim ersticken.

Ihr Ratgeber, den sie gemeinsam mit ihrer Tochter Dr. Beatrice Steingaszner jetzt komplett überarbeitet und auf den aktuellen Stand gebracht hat, ist ein Leitfaden, der die wichtigsten Erkrankungen und deren tiefere Ursachen erklärt. Konkrete Fallbeispiele und Tipps helfen, Krankheit bei der (seelischen) Wurzel zu packen und in Verbindung mit geeigneten Therapien zu bekämpfen und damit gleichzeitig zu mehr innerer Harmonie zu finden.



Elfrida Müller-Kainz, Beatrice Steingaszner

### **Was Krankheiten uns sagen**

#### **Der Weg zu Erkenntnis und Heilung**

TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014

Buch: ISBN 978-3-8304-6523-2

Preis: EUR [D] 19,99 | EUR [A] 20,60 | CHF 28,-

E-PUB: ISBN 978-3-8304-6525-6

Preis: EUR [D] 15,99 EUR | [A] 15,99 | CHF 22,40

Der Klassiker in der 13. komplett überarbeiteten und aktualisierten Neuauflage!

#### **Die Autorinnen:**

**Dr. Elfrida Müller-Kainz** studierte Psychologie und Philosophie an der Johns Hopkins University in den USA. Durch ihre Forschungsarbeiten und ihre über 35-jährige Praxis hat sie sich umfassende Kenntnisse über die geistigen Natur- und Lebensgesetze und über die Struktur der Seele erworben. In ihrem Institut in Starnberg berät sie Patienten und bietet Hilfe zur Selbsthilfe.

**Dr. Beatrice Steingaszner** entschloss sich nach einem Studium der Zahnmedizin und zehnjähriger Berufserfahrung dazu, im Institut ihrer Mutter mitzuarbeiten. Dort baute sie die Ausbildung zum Gesundheits- und Persönlichkeitsberater auf. Ihr Hauptinteresse ist, Menschen zu helfen, Krankheiten vorzubeugen und ihr Potenzial zu entfalten. Sie lebt in Wien.

#### **Wissenswertes:**

##### **Persönlichkeitsmerkmale und Charaktereigenschaften**

Ehrlichkeit, Mut, Vergeben, positive Lebenssicht und Zeitnutzung – das sind nach der Erfahrung von Dr. Elfrida Müller-Kainz die Persönlichkeitsmerkmale, die maßgeblichen Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Denken und handeln wir hier nicht im Einklang mit den von ihr zusammengefassten sogenannten Lebensgesetzen, reagiert der Körper mit Beschwerden und Krankheit.

## **Was Krankheiten uns sagen**

*Dr. Elfrida Müller-Kainz,*

*Leiterin des Instituts für Gesundheit und Persönlichkeitsbildung in Starnberg*

Heute sind nicht weniger Menschen krank als früher, sondern Anzahl und Intensität von Krankheiten nehmen zu. Angesichts des Fortschritts der modernen Medizin ist das ein alarmierendes Ergebnis.

### **Ursachen von Krankheiten und universelle Gesetzmäßigkeiten**

Ich habe nach Erklärungen gesucht und viele Jahre geforscht, um den Ursachen von Krankheiten auf die Spur zu kommen. Dabei bin ich zu einem in seiner Klarheit erstaunlichen Ergebnis gekommen: Erstens sind die Ursachen von Krankheiten eindeutig zu benennen. Sie liegen auf seelischer Ebene. Zweitens hat sich seit alters her nichts an den Krankheitsursachen geändert: Grundlage ist das universelle Ordnungssystem mit seinen Gesetzen. Diese Lebens- oder Naturgesetze sind göttlichen Ursprungs, garantieren die universelle Ordnung und wirken auf allen Gebieten des Lebens – unabhängig davon, ob wir sie kennen oder nicht. Durch unsere Charaktereigenschaften sind wir ständig mit den Lebensgesetzen verbunden. Wer sich an diese Gesetze hält und seine Eigenschaften und Verhaltensweisen verbessert, hat erhebliche Vorteile. Er kann Gesundheit, Erfolg und ein glückliches Leben erwarten.

### **Wie entstehen Krankheiten?**

Nach den Gesetzen zu leben bedeutet, im Sinne der universellen Ordnung zu handeln, zum eigenen Wohl und zum Wohl aller. So fordern die Gesetze zum Beispiel Ehrlichkeit. Das ist die wichtigste Charaktereigenschaft. Ein anderes Gesetz erwartet von uns, zu vergeben. Können wir vergeben, so leben wir den Gesetzen konform. Tun wir dies wiederholt nicht, wird uns das Leben auf unser Versäumnis aufmerksam machen: durch Schwierigkeiten, durch Krankheiten. Dieser Zusammenhang entspricht dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Das kann jeder feststellen.

Halten wir also fest: Natürliche Gesetzmäßigkeiten bestimmen auf Erden, was im Sinne der Weiterentwicklung der Menschheit richtig oder falsch

ist. Das wichtigste Gesetz ist das von Ursache und Wirkung: Was wir säen, das ernten wir. Und es ist auch die Erklärung dafür, dass Menschen körperlich krank werden. Haben Sie schon bemerkt, wie der Körper auf Verhalten, Gefühle und Gedanken reagiert? Wenn wir Angst haben, bekommen wir Herzklopfen. Wenn wir uns aufregen, steigt unser Blutdruck. Wenn uns etwas peinlich ist, werden wir rot. Unser Körper drückt aus, was wir fühlen, wie wir uns verhalten, was wir denken. Er ist Spiegel der Seele. Und wir sollen in diesen Spiegel schauen, um uns selbst zu erkennen. **Krankheiten haben uns also etwas sehr Wichtiges zu sagen.** Sie sind logische Folgen unserer Verhaltensweisen. Sie sind eine Chance zur Selbsterkenntnis und der beste Leitfaden für die Weiterentwicklung unserer Persönlichkeit. Vorausgesetzt, dass wir uns unsere Schwachstellen eingestehen und zu Stärken machen. **Wenn wir unser Verhalten ändern, haben Krankheiten ihren Zweck erfüllt:** Sie werden als Wegweiser nicht mehr gebraucht und verschwinden. Das ist das tröstliche Ergebnis meiner Arbeit und der Erfahrungen, die in diesem Buch dokumentiert sind.

### **Was ist die Seele?**

Viele Naturwissenschaftler (zum Beispiel Joachim Bauer, Bruce Lipton) nähern sich heute an die Metaphysik, die Religionswissenschaften und die Philosophie an und unterstützen immer öfter auch andere als die herkömmlichen wissenschaftlichen Methoden. Die Seele beispielsweise ist keine messbare Größe, deshalb entzieht sie sich allen empirischen Studien. Dennoch kann ihre Existenz nicht bezweifelt werden. Ich habe mich mehr als 30 Jahre lang mit der Erforschung der Seele beschäftigt. Es darf als gesichert gelten, dass sie aus drei Komponenten besteht, nämlich aus Intelligenz, Talenten und Charaktereigenschaften. Von letzteren gibt es etwa 200, die unter fünf Oberbegriffe zu fassen sind: Ehrlichkeit, Mut, Vergeben, positive Lebenssicht und die Fähigkeit, die Zeit gut zu nutzen. Jede Krankheit hat einen ganz spezifischen Bezug zu einer oder mehreren Charaktereigenschaften.

### **Wie können wir herausfinden, welche konkrete Bedeutung eine Krankheit hat?**

Die einzelnen Charaktereigenschaften stehen jeweils mit bestimmten Organen in Verbindung. Das heißt, das erkrankte Organ gibt uns den

entscheidenden Hinweis, auf welche Charaktereigenschaft(en) und welche Verhaltensweise(n) wir achten sollen. Hier ein Beispiel: Ärger kann zu Bluthochdruck oder Herzproblemen, mangelnder Mut (Angst) zu Magen- oder Rückenproblemen führen. Letztlich handelt es sich um alte Wahrheiten, die schon vor 2.500 Jahren bekannt waren. Der griechische Philosoph Platon wusste, dass Krankheiten seelischen Ursprungs sind: „Willst Du den Körper heilen, musst Du zuerst die Seele heilen.“ Demokrit sagte: „Gesundheit erbitten sich die Menschen in ihren Gebeten von den Göttern; dass es jedoch in ihrer eigenen Hand liegt, sie zu erhalten, daran denken sie nicht.“

### **Welche Folgen hat es, dass das alte Wissen vergessen worden ist?**

Die göttlichen Gesetze werden heute auf praktisch allen Gebieten übertreten. Es hat sich ein materialistisches Weltbild durchgesetzt. Glaubhaft zu vermitteln, dass die antiken Philosophen in vielen Bereichen weiter waren als wir und weitgehendere Erkenntnisse über übergeordnete Zusammenhänge hatten, fällt nicht leicht.

### **Wie können wir Menschen Krankheiten überwinden?**

Indem wir uns auf die Lebensgesetze besinnen und sie anwenden, können wir aus Verhaltensweisen, die uns schaden, und damit auch aus Schwierigkeiten oder Krankheiten wieder herauskommen. Dies gilt prinzipiell für alle Krankheiten. Aus meiner Sicht gibt es – per se – keine unheilbaren Krankheiten.

Manche Krankheiten haben ihre Ursache in mehreren Eigenschaften. Bei Krebs zum Beispiel liegt die Ursache vor allem in übermäßigem Geltungsstreben: Die Betroffenen haben ein über das normale Maß hinausgehendes Bedürfnis nach Anerkennung. Sie versuchen in übersteigerter Form, dieses Bedürfnis zu stillen, indem sie ständig auf Lob durch andere aus sind. Sie tun nicht mehr, was sie selber für richtig halten, sondern lassen sich von anderen Menschen sozusagen fremdsteuern. Dadurch stagniert ihre eigene Entwicklung. Zu diesem Geltungsbedürfnis kommt bei Krebs noch mindestens eine dem jeweiligen Organ entsprechende Eigenschaft hinzu.

Der erste Schritt aus der Krankheit besteht darin, die Ursachen zu finden. Dabei sollte ein Therapeut helfen, der die Lebensgesetze kennt. Er kann einen Weg aus der Krankheit zeigen und Hilfe zur Selbsthilfe geben. Der zweite Schritt ist, das Erkannte im Alltag umzusetzen. Das kann nur der Betroffene selber TUN. Beispiel: Viele Menschen sind von Allergien geplagt. Wer kann sie heilen beziehungsweise dauerhaft zum Verschwinden bringen? Bei Allergien ist Loslassen von ganz bestimmten Verhaltensweisen angesagt. Gelingt uns das, verschwinden die Allergien. Medikamente bringen erfahrungsgemäß keine dauerhafte Heilung.

**Welchen Nutzen hätte es für die Menschheit, wenn sie sich wieder an den alten Gesetzen orientieren würde?**

Was die Gesetze betrifft, so ist es Zeit, sich gesamtgesellschaftlich wieder auf sie zu besinnen. Könnten Ärzte auf das alte Wissen um die Gesetze zurückgreifen, so könnten sie ihren Patienten wirkungsvoll helfen, durch das Erkennen der Krankheitsursachen zu dauerhafter Gesundheit zu finden. Das schließt eine Begleitung des Heilungsweges und eine Unterstützung von körperlicher Seite ein. Würden sich die Menschen insgesamt wieder auf die göttliche Ordnung besinnen und versuchen, im Vertrauen auf die Hilfe dieser Gesetze zu leben, so könnten sie zu einem glücklichen Leben in Freude, Gesundheit und Frieden finden.

Mein Buch „Was Krankheiten uns sagen“ vermittelt Ihnen zunächst die Grundlagen, um die Symbolik von Krankheiten zu verstehen. Des Weiteren gibt es Ihnen wertvolle Hilfestellungen in Form von Fragen, um die individuellen Ursachen einer Krankheit herauszufinden und die gewonnenen Erkenntnisse in die Praxis umzusetzen. So zeigt dieses Buch Wege auf, wie aus Krankheit nachhaltige Gesundheit werden kann.

**Es gilt das gesprochene Wort.**

München, März 2014



# Lebensgesetze – Wegweiser und Hilfe

Die Lebensgesetze begleiten uns unser Leben lang – auch unsere Persönlichkeitsentwicklung. Bei Krankheit und Gesundheit ist es wichtig, sich dieser Gesetzmäßigkeiten bewusst zu werden. Sie fragen, warum? Betrachten Sie Ihr Leben als Bühne, Sie sind der Regisseur. Und ja, es ist tatsächlich so: Sie bestimmen Ihre Rolle, Sie treffen eigene Entscheidungen.

**D**ie Spielregeln, die die Grundlage für unsere Weiterentwicklung bilden, sind die Naturgesetze, auch Lebensgesetze, göttliche Gesetze, kosmische Gesetze oder Gesetze des Universums genannt. Universelle Gesetze sind objektive Mächte. Sie sind zahlreich und existieren seit Urzeiten. Ihre Aufgabe ist, die Ordnung im Universum aufrechtzuerhalten. Wir unterscheiden auf unserer Erde materielle und geistige Gesetzmäßigkeiten. Die materiellen sind uns besser bekannt, z. B. das Gesetz der Schwerkraft oder das Hebelgesetz. Die Natur bietet uns auch das beste Anschauungsmaterial dafür, dass alles nach Gesetzmäßigkeiten abläuft: der Rhythmus von Tag und Nacht, Ebbe und Flut, der Lauf der Flüsse, das Wachstum der Pflanzen, die Nährstoffaufnahme der Pflanzen, das Biegen der Bäume im Wind.

*wichtig*

**Das Universum unterliegt einem präzisen Ordnungsprinzip, nach dem alles geregelt wird. Es bestimmt, was richtig und was falsch ist.**

Angesichts der Vielzahl der Lebensgesetze können wir uns vorstellen, dass es ebenso Gesetzmäßigkeiten in unserem Körper geben muss, nach denen unser Organismus gesteuert wird: Tatsächlich regeln präzise Gesetze die Funktionen unserer Organe, wie etwa die Verdauung, die Atmung und die hormonelle Steuerung des weiblichen Zyklus. Andernfalls würde in unserem Körper Chaos herrschen. Neben diesen Gesetzen, die auf materieller Ebene wirken, gibt es geistige Gesetzmäßigkeiten, die uns im Leben leiten und führen. Mit diesen Lebensgesetzen beschäftigen wir uns in diesem Buch. Die geistigen Gesetzmäßigkeiten bieten uns Situationen und Möglichkeiten, an denen wir uns orientieren können, um richtige Entscheidungen zu treffen. Auch wenn sie uns wenig oder gar nicht bewusst sind, so machen wir doch alle ständig unsere Erfahrungen mit ihnen. Seit es Menschen gibt, halten sie solche Erfahrungen fest, z. B. in Sprichwörtern und alten Volksweisheiten:

- »Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus.« – So wie wir auf Menschen zugehen, reagieren sie auf uns.

- »Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein.« – Wenn wir jemandem schaden wollen, so schaden wir uns letztlich immer selbst.
- »Ohne Fleiß kein Preis.« – Wer etwas erreichen will, kann dies nur durch persönlichen Einsatz und Selbstdisziplin.
- »Warte auf das Glück, aber vergiss nicht, ihm die Tore zu öffnen.« – Für unser Lebensglück sollten wir aktiv etwas tun.
- »Anderer Leute Fehler sind gute Lehrer.« – Wer aufmerksam beobachtet, kann von anderen viel lernen.
- »Wer nicht ins Wasser geht, kann auch nicht schwimmen lernen.« – Um etwas zu beherrschen, müssen wir selbst aktiv werden, etwas tun und eigene Erfahrungen sammeln.
- »Wende das Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich.« – Es gibt im Leben immer Licht und Schatten, doch wir können unser Augenmerk mehr auf das Positive richten.

Die Lebensgesetze reagieren präzise auf unser Denken, unsere Worte und unser Handeln. Unser Bestreben sollte sein, diese Gesetze immer besser kennenzulernen und mit ihnen in Harmonie zu leben, um letztendlich gesund, glücklich und mit uns selbst im Reinen zu sein. Das ist die wunderbare Möglichkeit, gesund zu werden und gesund zu bleiben.

*wichtig*

**Die Lebensgesetze dienen uns als Wegweiser durch unsere Lebensschule und können uns zu einem glücklichen Leben führen, wenn wir ihnen folgen und vertrauen.**

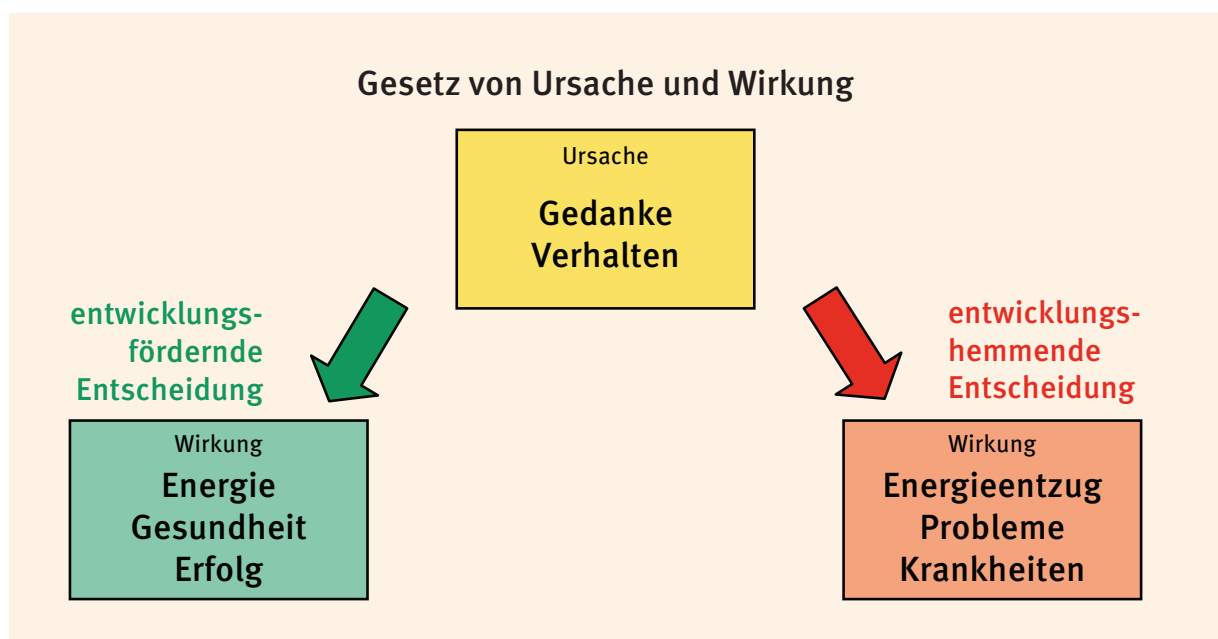
Von den Tausenden geistigen Gesetzen sind besonders wichtig: das Gesetz von Ursache und Wirkung, das Spiegelbildgesetz und das Energiegesetz.

## Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Dieses Gesetz bildet die Grundlage aller Lebensgesetze und betrifft alle Lebensbereiche. Es heißt auch das »Gesetz von Aktion und Reaktion«: »Was wir säen, das ernten wir.« Mit jedem Gedanken und jeder Handlung setzen wir eine Ursache, die eine Wirkung nach sich zieht. Oftmals sehen wir in Ereignissen etwas Zufälliges und sprechen von Glück, wenn es sich um eine für uns positive Begebenheit handelt. Oder wir reden von Pech bei einem Vorfall mit für uns negativem Resultat. In

Wirklichkeit sind wir selbst die Verursacher von Glück oder Pech. Die wenigsten Menschen sind sich bewusst, dass sie für alles, was sie tun oder denken, verantwortlich sind und die Folgen tragen. Die Konsequenzen unserer Handlungsweisen werden uns jedes Mal präzise gezeigt.

Entwicklungshemmende Entscheidungen entziehen uns Energie. Das spüren wir anfangs als Müdigkeit, Trägheit und Lustlosigkeit. Hält der Energieentzug länger



▲ **Die Schwächen der Seele erkennen, angehen und stark werden.**

an, können leichte Depressionen, kleinere Unfälle, Probleme im Beruflichen und Privaten bis hin zu Krankheiten auftreten. Diese Zeichen sollen uns veranlassen, unser Tun zu überdenken und einen anderen Weg einzuschlagen. Auch das bekannte Sprichwort »Aus Schaden wird man klug« will uns sagen, dass wir immer etwas verändern können und sollen. Leidet also jemand unter einer Krankheit oder gesundheitlichen Störung, so hat das Gesetz von Ursache und Wirkung gewirkt. Die Krankheit/die gesundheitliche Störung ist dabei die Wirkung.

Das stetige Bemühen um entwicklungsfördernde Entscheidungen wird durch einen Zuwachs von Energie belohnt, der Gesundheit, Erfolg, Lebensfreude, Zufriedenheit und Sicherheit zur Folge hat. Die Betonung liegt auf dem Bemühen. Es geht

vor allem darum, den festen Willen und die Bereitschaft zu zeigen. Schon darauf reagiert das Gesetz. Für unsere Entwicklung wird uns Zeit eingeräumt, wenn wir es ernst meinen, denn: »Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!«

### Sich bemühen bringt Energie

Sie werden bald erkennen, in welchem Fall Ihre Entscheidungen positive Wirkungen nach sich ziehen. Diese sind die Früchte Ihrer Bemühungen! Betrachten Sie negative Wirkungen dankbar als Hilfe, als Lernprozess, um zukünftig besser reagieren zu können. Wenn Sie die Ursache finden, die der Wirkung zugrunde liegt, ersparen Sie sich weitere unangenehme Folgen. Sie können lernen, den Sinn in den Ereignissen zu erkennen und Lösungen zu finden. Setzen Sie Ihre Erkenntnisse um, dann bekommen Sie nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung die erforderliche

Energie und werden letztendlich gesund. Gesundheit ist der Lohn für Ihre Geduld und Ihren Einsatz. Das Gesetz von Ursache und Wirkung ist somit ein Geschenk für uns. An den Reaktionen dieses Gesetzes können wir erkennen, ob unser Verhalten für uns persönlich förderlich oder hinderlich ist. Erkennen wir dieses Gesetz als Freund und als wunderbare Entwicklungshilfe für uns, stellen sich Gefühle der Dankbarkeit und der Liebe zu uns selbst und zu allem, was ist, ein.

wichtig

**Das Gesetz von Ursache und Wirkung lässt uns erkennen: Ereignisse sind Wirkungen, die auf Ursachen beruhen. Nichts ist Zufall. Alles, was geschieht, hat eine Bedeutung.**

Zufall ist das, was uns zufällt. Das, was uns zufällt, ist die Wirkung unserer Entscheidungen und unseres Verhaltens.

Oft können wir den Sinn einer Situation oder Begebenheit nicht – oder zumindest nicht sofort – verstehen. Trotzdem sollten wir uns bemühen, sie so anzunehmen, wie sie ist, und auf die Hilfe der Lebensgesetze vertrauen. Wir können uns angewöhnen, alles, was geschieht, als spannenden Entwicklungsprozess zu sehen und uns zu fragen, warum es geschieht. Dann werden wir eine Antwort erhalten.

## Warum wir auf Gott vertrauen

Nüchterne Gesetzmäßigkeiten, wie es die Lebensgesetze nun einmal sind, reagieren

nach dem Prinzip: Gesetz ist Gesetz, also objektiv. Sie berücksichtigen individuelle Umstände in keiner Weise. Nur so kann die universelle Ordnung aufrechterhalten werden. Wir sind jedoch individuelle Seelen. Persönlichkeiten, die ihre ganz spezifischen Lernprozesse durchlaufen, worauf Rücksicht genommen wird. Das ist nur möglich, da über den Gesetzen eine höhere Macht steht, die auf unsere ureigenen Bedürfnisse eingeht. Manche Menschen nennen diese Macht das Höchste, Allmacht oder auch »Zufall«. Viele, und so auch wir, nennen sie »Gott«. Wir meinen damit den Schöpfergott, den Urgrund des Seins. Wir sprechen nicht von einem Gott, der einer Religion angehört. Unser Gott ist »überreligional«. Keine Religion kann ihn für sich allein beanspruchen. Gleichgültig, welche Namen ihm die Menschen gegeben haben, er ist immer der Eine, der Einzige. Die Existenz Gottes, dieser über allem stehenden Macht, haben Philosophie und Religion von Anbeginn der Menschheit als gegeben angenommen.

Doch: Warum sollte dieser Gott sich um uns kümmern? Weil wir Seelen der wichtigste Teil seiner Schöpfung sind. Er hat selbstverständlich Zugang zum Allwissen. Er kennt unsere individuelle Situation und kann jedem Einzelnen von uns die notwendige Hilfe zuteilwerden lassen.

Je größer unser Wissen um die Grundprinzipien des Lebens und unser Vertrauen in sie ist, desto früher können wir effektiv reagieren, wenn es uns nicht gut geht, und desto schneller verbessert sich unsere Gesundheit wieder.

Eva

## »Ich hatte kein Gefühl mehr in den Beinen.«

Eva ist zufrieden mit ihrem Beruf. Sie spürt zwar, dass er sie sehr viel Energie kostet, sieht das jedoch als »normal« an. Eines Tages bemerkt sie ein taubes Gefühl in den Füßen. Sie kann sich das erst einmal nicht erklären. Einen Tag später hat sie das Taubheitsgefühl auch in den Beinen und am nächsten Tag reichen diese Sensibilitätsstörungen sogar bis zu ihrem Bauch. Eine körperliche Ursache lässt sich nicht finden. Als ihr ein Therapeut erklärt, dass ihr Energiehaushalt völlig zusammengebrochen ist, nimmt sie sich endlich, jetzt zwangsläufig, Zeit für sich. Sie macht sich Gedanken über ihre Arbeit und kommt darauf, dass schon viel passiert ist, seitdem sie diese Stelle angenommen hat: Bereits nach zwei Monaten hatte sie zum ersten Mal das Gefühl, am falschen Platz zu sein. Sie brachte jedoch nicht den Mut auf, zu kündigen. Ein halbes Jahr später wurde sie »gemobbt« und daraufhin in eine andere Abteilung versetzt. Bald darauf hinderte sie eine Entzündung des Ischiasnervs daran, zur Arbeit zu gehen. Und an der Handkante hatte sie auch schon einmal so ein komisches Gefühl. Rückblickend wurde Ihr bewusst, dass ständige Müdigkeit sie schon seit längerem begleitete.

### Ich erkannte, dass ich am falschen Platz war

Diese Hinweise nimmt sie sich nun zu Herzen und beschließt, eine neue Stelle zu suchen. Dort geht es ihr anfangs gut. Doch die erste Mitarbeiterbeurteilung fällt viel schlechter aus, als sie es gewohnt ist. Und das, obwohl sie sich voll und ganz eingesetzt hat. Bald ist die ständige Müdigkeit wieder da, und ein halbes Jahr später tauchen die alten Sensibilitätsstörungen in den Beinen wieder auf. Schließlich kommt sie zu uns in die Praxis, lernt die Lebensgesetze kennen und schon bald kann sie erkennen, dass nicht die Arbeitsstelle selbst ihr die Energie raubt, sondern der Beruf als solcher nicht der richtige für sie ist. Nun wird ihr auch klar, warum sie damals, vor der Ausbildung, im ersten Anlauf bei der Aufnahmeprüfung durchgefallen war: Das war schon ein erster Hinweis darauf, dass der gewünschte Beruf nicht der passende für sie war. Rückblickend ergeben ihre gesamten Erfahrungen der vergangenen fünf Jahre ein klares Bild. Sie ist jetzt bereit, diese Signale anzunehmen und Konsequenzen zu ziehen. Sie gibt den Beruf auf, obwohl sie das zunächst bedauert. Bald jedoch entdeckt sie, dass sie in ihrem neuen Beruf ihre Talente und Fähigkeiten viel nutzbringender und mit mehr Freude einsetzen kann. Ihre Energie kommt wieder zurück, und nach und nach verschwinden die Symptome. Es geht ihr gut, sie fühlt sich gesund und ist glücklich, dass sie die Botschaften der Lebensgesetze erkannt und umgesetzt hat! ■

## Das Spiegelbildgesetz

Mit dem Spiegelbildgesetz halten wir einen Schlüssel in der Hand, der uns mehrere Türen gleichzeitig öffnen kann. Als Erstes schließt er uns die Tür zur Selbsterkenntnis auf. Er macht uns unsere Charaktereigenschaften und Verhaltensweisen deutlich und stupst uns an, Schwächen abzubauen. Als Zweites öffnet er uns jede »Beziehungskiste«. Wenn wir richtig mit ihm umgehen, führt er uns zu gegenseitigem, liebevollem Verständnis, zu besserer Kommunikation, Kooperation und Harmonie miteinander. Gleichzeitig ist er eine entscheidende Hilfe, um unsere Intelligenz zu steigern. Allerdings möchten wir Sie warnen: Der Schlüssel trägt sich etwas schwer. Viele werfen ihn deshalb weg, bevor sie mit ihm umzugehen wissen. Wenn Sie ihn jedoch tragen können, werden Sie reichlich belohnt.

*»Erst im Spiegel des anderen erkennt man sein eigenes Ich.«*

Zenta Maurina, lettische Schriftstellerin (1897 bis 1978)

Spielend leicht bemerken wir Schwächen und Fehler beim anderen. Vor unseren eigenen verschließen wir gern die Augen! Warum fallen uns bestimmte Schwächen bei anderen besonders auf? Warum stört mich etwas an einer Person, das etwa meine Freundin offensichtlich nicht stört? Was hat das mit mir zu tun?

wichtig

**Spiegelbildgesetz: »Was mich an anderen stört, zu mir gehört!«**

Ein Spiegelbild ist die Resonanz auf unser Verhalten. Wir ziehen deshalb Menschen an, die uns unsere Schwächen und auch unsere Stärken widerspiegeln. Auf diese Weise bringt das Spiegelbildgesetz in uns genau jene »Saiten« zum Klingen, die bei uns noch nicht ganz stimmig sind. Dadurch, dass uns am anderen etwas stört, können wir ähnliche Verhaltensmuster bei uns selbst aufspüren und ändern. So ist dieses Gesetz, das auch das »Gesetz der Resonanz« heißt, eine faszinierende Hilfe für unsere Selbsterkenntnis und damit für unsere seelische Weiterentwicklung. Ein Beispiel: In einer Gesprächsrunde führt ein Teilnehmer das große Wort. Er lässt andere nicht ausreden und kaum zu Wort kommen. Als Gesprächspartner können Sie nun auf unterschiedliche Weise darauf reagieren:

- Sie registrieren das Verhalten, regen sich jedoch nicht weiter darüber auf. Sie haben Verständnis, betrachten die Gespräche neutral, nach dem Motto:  
»Er ist, wie er ist.«
- Sie treten ins Duell mit ihm. Sie versuchen, ihn zu unterbrechen, lassen nach der Diskussion Schimpfkanonaden über ihn los, oder sie kritisieren ihn direkt.
- Sie fühlen sich völlig in die Ecke gedrängt, trauen sich gar nichts mehr zu sagen und sind sauer, weil sie nie ihre Meinung richtig vorbringen und sich durchsetzen können.

Das Verhalten, das der Wortführer in diesem Beispiel an den Tag legt, bezeichnen wir als Besserwissen, Das-letzte-Wort-haben-wollen und dergleichen. Reagieren Sie wie im ersten Fall, so haben Sie mit dieser Schwäche wenig zu tun. Im zweiten Fall wird deutlich, dass Sie ähnliche Probleme haben. Sie wollen sich unbedingt selbst zur Geltung bringen. Das Spiegelbild ist klar zu erkennen (zumindest mit Abstand betrachtet). Wenn Sie sich eher in der dritten Reaktion wiedererkennen, dann wird Ihnen die gegenteilige Schwäche gespiegelt. In diesem Fall ist es mangelnder Mut, Ihre Meinung zu sagen, oder mangelndes Selbstbewusstsein.

## Spieglein, Spieglein

Jede Situation kann also durch das Spiegelbildgesetz entweder dasselbe Verhalten widerspiegeln oder das Gegenteil! Betrachten Sie das Ganze auch großzügiger – es kann bei Ihnen noch andere Bereiche betreffen. Nur wenn das Verhalten eines anderen Sie ausdrücklich stört, Sie wütend oder stark betroffen macht oder Sie zu Kritik veranlasst, hat es etwas mit Ihnen zu tun. Je stärker die Reaktion ist, die bei Ihnen ausgelöst wird, desto deutlicher wird

Ihnen eine Schwäche vor Augen geführt. Wenn Sie sich mit der Situation, Ihren Gefühlen und Reaktionen auseinandersetzen, können Sie sich verbessern. Davon profitieren nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihr Umfeld.

Bedenken Sie dabei, dass auch das Positive gespiegelt wird! Das wird leicht übersehen! Ein Zeichen dafür ist z. B., dass Sie vielen hilfsbereiten Menschen begegnen, weil Sie selbst hilfsbereit sind. Oder Sie haben tolerante Menschen um sich, die nicht kritisieren, weil Sie selbst eine Frohnatur sind, die sich der Kritik und der Einmischung enthält. Übrigens bieten die eigenen Kinder die perfekten Spiegelbilder. Deswegen heißt es vielfach: Die Kinder erziehen die Eltern. Wenn Eltern diese Mechanismen erkennen, können sie viel über sich selbst lernen und an sich verbessern. Das schafft ein positives Klima, das für Kinder besonders wichtig ist und in dem sich alle wohl fühlen. Es bedarf längerer Übung und vor allem einer neutralen, ehrlichen Haltung sich selbst und anderen gegenüber, um vom Spiegelbild zu profitieren. Hier verbergen sich wahre Schätze für unsere persönliche Entfaltung und für ein harmonisches Miteinander.

## Das Energiegesetz

Das gesamte Universum ist Energie! Die Wissenschaft kann beweisen, dass alles, was existiert, eine Form von Energie ist. Ebenso kann sie mit Sicherheit sagen, dass

nichts so bleibt, wie es ist. Warum? Jeder Stillstand käme einem Rückschritt, also einem Verlust von Energie, gleich. Deswegen ist die ständige Weiterentwicklung

notwendig, eine fortschreitende, unaufhörliche Verbesserung des Bestehenden. Die wichtigste Gesetzmäßigkeit des Universums ist ein immer wählender Fortschritt, bei dem sich alles zum Positiven entwickelt und die Energie zunimmt. Im Universum wird auf Dauer nur das Positive existieren.

Wir, als Seelen, als eine der höchsten Energieformen, sind mit unseren Aktivitäten und Entscheidungen Teil dieses Gesetzes. Deshalb bekommen wir von Gott und den Gesetzen jede Hilfe, die wir brauchen,

um unseren Weg der Weiterentwicklung gehen zu können. Die Lebensgesetze setzen viel Energie ein, um uns eine »Tageschule« zu bieten. Ergreifen wir längere Zeit nicht die uns gebotenen Gelegenheiten, uns zu verbessern, geben uns die Lebensgesetze beispielsweise durch Krankheiten einen kräftigen Anstoß.

*wichtig*

**Das oberste Energiegesetz: »Alles, was sich weiterentwickelt, wird ewig leben. Alles, was stehen bleibt, geht bergab.«**

## Die Sprache der Lebensgesetze

Die Lebensgesetze reagieren auf unser Verhalten und unsere Entscheidungen. Gesundheit, Energie und Wohlbefinden sind wünschenswert. Energielosigkeit, kleinere Unpässlichkeiten und Krankheit hingegen sind Hinweise auf notwendige Veränderungen. Um uns anzuleiten, »sprechen« die Lebensgesetze eine Sprache der Symbole. Mit etwas Geduld können wir lernen, die Symbole zu deuten und die Hinweise zu verstehen, die sich auf den jeweiligen Körperteil und seine Funktionen beziehen. Das fördert unsere Intelligenz und ist leichter, als es klingt.

Deswegen sind die Symbole meist gut verständlich. Beispiele: Handschmerzen bedeuten, dass etwas losgelassen werden soll, denn Festhalten kann wehtun. Schulterprobleme werfen die Frage auf, ob wir uns mehr aufbürden, als wir bewältigen können. Sie verstehen diese Hinweise meistens am besten, wenn Sie die Ereignisse in Worte fassen und Fragen stellen wie im folgendem Beispiel: Beim Gedanken an eine bestimmte Person beginnt die Nase zu rinnen. Fragen Sie sich: »Reagiere ich auf diese Person verschnupft?, inwiefern liegen die Ursachen bei mir?«



## Lebenslauf Dr. Elfrida Müller-Kainz



Dr. Elfrida Müller-Kainz wurde in Wien geboren, studierte Sprachen an der Sorbonne und an der Cambridge University. Später absolvierte sie das Studium der Psychologie an der Johns Hopkins University in Baltimore, USA, und erwarb das Master-of-Arts-Diplom. Nach weiteren Studien in Psychiatrie und Philosophie promovierte sie zum Dr. phil. an der Universität Würzburg.

Die Basis ihres Wissens legte intensive Forschungstätigkeit in einer Gruppe. Dort gewann sie Erkenntnisse über die Wirkungsweise der geistigen Naturgesetze in allen Lebensbereichen. Während ihrer mehr als 35-jährigen Praxis hat Dr. Elfrida Müller-Kainz vor allem ihre Erkenntnisse über Gesundheit, Persönlichkeit und über die ursächliche Heilung von Krankheiten vertieft. Seit mehr als 20 Jahren leitet sie das von ihr gegründete „Institut für Gesundheit und Persönlichkeitsbildung“ in Starnberg. In Beratungen und Schulungen widmet sie sich unter anderem diesen Themen: Charakterentwicklung, Stärkung der Konzentrationsfähigkeit, Erweiterung der Intuitiven Intelligenz, Aufbau von dauerhafter Gesundheit sowie Nutzung von Synergieeffekten in allen Lebensbereichen. Besonders in ihrer Ausbildung zum Gesundheits- und Persönlichkeitsberater werden die Lebensgesetze in allen Bereichen vermittelt. Ihr umfangreiches Wissen gibt die Bestsellerautorin in Artikeln in Fachzeitschriften, in Büchern, Vorträgen und Seminaren weiter. Sie zeigt mit ihrer Arbeit Wege zu mehr Freude, Gesundheit und Lebenserfolg auf.

**Der Weg zu Erkenntnis und Heilung  
Was Krankheiten uns sagen**

Bitte schicken Sie mir folgendes Buch zur Rezension/Recherche:

- Elfrida Müller-Kainz, Beatrice Steingaszner  
**Was Krankheiten uns sagen**  
Der Weg zu Erkenntnis und Heilung  
TRIAS Verlag, Stuttgart. 2014  
Buch: ISBN 978-3-8304-6523-2  
Preis: EUR [D] 19,99 | EUR [A] 20,60 | CHF 28,-  
E-PUB: ISBN 978-3-8304-6525-6  
Preis: EUR [D] 15,99 EUR | [A] 15,99 | CHF 22,40
  - Buch
  - E-Book (PDF)
  - E-Book (EPUB)

Name Zeitschrift/Zeitung/Sender: \_\_\_\_\_

Geben Sie bitte Ihre Adresse an: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ihre Telefon-/Faxnummer: \_\_\_\_\_

- Bitte schicken Sie mir ein digitales Coverfoto zu.
- Ich möchte gerne ein Interview mit der Autorin führen.  
Bitte vermitteln Sie mir den Kontakt.
- Bitte schicken Sie mir künftig Presseinformationen per E-Mail.

Meine E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Datum:

Unterschrift:

---

Pressekontakt:  
Carola Schindler | Mareike Bauner  
TRIAS Verlag in der Thieme Verlagsgruppe  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Rüdigerstr. 14 | 70469 Stuttgart  
E-Mail: carola.schindler@thieme.de |  
mareike.bauner@thieme.de  
Tel: 0711 89 31-488 / -646

**Zurückfaxen bitte an 0711 / 8931 167**