

DETLEV WIRTH
DIRECT
HEALING



Heilung auf den Punkt gebracht –
aktiv, sanft und nachhaltig

Detlev Wirth
Direct Healing


DIRECT[®]
HEALING

Detlev Wirth

DIRECT HEALING

Heilung auf den Punkt gebracht –
aktiv, sanft und nachhaltig



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Wichtige Hinweise von Autor und Verlag

Dieses Buch beschreibt Vorgänge und Verfahren der Selbstheilung, die der Autor selbst entwickelt und erprobt hat. Alle diese Verfahren dienen der Selbsterkenntnis und der Erweiterung des Bewusstseins. Sie wollen und können keine medizinische Behandlung im Sinne einer konventionellen medizinischen Diagnose oder Therapie ersetzen; diese sind – falls erforderlich – nur durch dafür qualifizierte Therapeuten vorzunehmen. Die dargestellten Verfahrensweisen haben sich als sicher und effektiv bewährt. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für eventuelle Schädigungen jeglicher Art, die aus der Anwendung des Buchinhalts und aus der Missachtung dieser Hinweise resultieren könnten.

Der Methodenname *DIRECT HEALING* ist als Wort-Bild-Marke geschützt.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstr. 5
79199 Kirchzarten
Deutschland

Das komplette Verlagsprogramm finden Sie im Internet unter:
www.vakverlag.de

Stand: 2013

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2012

Lektorat: Norbert Gehlen

Umschlagdesign: Sabine Fuchs / fuchs_design, München

Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK

Gesamtherstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-86731-111-3 (Paperback)

ISBN 978-3-95484-050-2 (ePub)

ISBN 978-3-95484-051-9 (Kindle)

ISBN 978-3-95484-052-6 (PDF)

Inhalt

Vorwort	7
1. Wohin dieses Buch Sie führen wird: <i>Direct Healing</i>	9
2. Wie wir unser Leben verstehen können	15
2.1 Heilung erfordert Veränderungen	15
2.2 In Wahrheit sind wir „Gold“	19
2.3 Die Geschichte unseres Lebens	26
2.4 Das Leben aus der Sicht von <i>Direct Healing</i>	36
3. <i>Direct Healing</i> – Grundlagen und Anwendun	55
3.1 Ziel, Inhalt und Ablauf von <i>Direct Healing</i>	55
3.2 Fallbeispiele	62
3.3 Was den Direct-Healing-Prozess unterstützt	68
3.3.1 Die Fünf-Finger-Meditation	68
3.3.2 Der Mentor	73
3.3.3 Einen heilsamen Raum schaffen	75
3.3.4 Energie vom Kopf zum Herzen bringen	76
3.4 Wie Sie sich auf <i>Direct Healing</i> einstimmen können	77
3.4.1 Entdecken, wer Sie sind	77
3.4.2 Die Signale des Körpers und der Emotionen erkennen	80
3.5 Der Direct-Healing-Prozess	89
3.5.1 Einstieg	89
3.5.2 Prozessbeschreibung	92
3.5.3 Transformationswege	97
3.5.4 Selbsttest	99
3.5.5 Erinnerungsphase	100
3.5.6 Kurzanleitung	106
3.5.7 Wenn es einmal anders kommt	111

4.	Wie Sie den Prozess anderer Menschen begleiten können	118
4.1	Wichtige Voraussetzungen	118
4.2	Zwei beispielhafte Prozesse	120
4.3	Test nach dem Prozess	129
4.4	Wenn es einmal anders kommt	131
5.	<i>Direct Healing</i> – Ursprung und Wirkung	135
5.1	Wie <i>Direct Healing</i> entstand	135
5.2	Menschen, die zur Entstehung von <i>Direct Healing</i> beigetragen haben	137
5.3	Wie <i>Direct Healing</i> wirkt	140
5.4	Erfahrungen von Anwendern	147
6.	Anhang	152
6.1	Wie Sie Ihre Arbeit mit <i>Direct Healing</i> vertiefen können	153
6.2	Ihre Fragen und Erfahrungen zu <i>Direct Healing</i>	154
6.3	Anmerkungen	155
6.4	Über den Autor	157

Vorwort

Wir leben in einer besonderen Zeit. Noch nie gab es so viele wirksame Heilmethoden wie heute. Und sie sind uns dank der neuen Medien, vor allem dank des Internets, leicht zugänglich. Millionen Menschen auf der Welt haben auf ihrem Weg zur eigenen Freiheit und zu besserer Gesundheit eine oder mehrere dieser Methoden schätzen gelernt. Auch mir sind einige davon zur richtigen Zeit begegnet. Mir haben sie geholfen, eigene Fähigkeiten zu entdecken, und sie haben auch dazu beigetragen, dass *Direct Healing* entstand. Dafür bin ich sehr dankbar.

Während Sie dieses Buch lesen, kommen Sie vielleicht zum ersten Mal mit *Direct Healing* in Berührung. Diese Methode ermöglicht uns, sehr schnell und einfach in einen Prozess der Heilung zu gelangen. Unter Heilung verstehe ich hier ein Heilwerden, das heißt, ein Freiwerden von alten, in jedem von uns wirkenden Prägungen und Konzepten, die uns meist nicht bewusst sind und die uns beim Verwirklichen unseres eigentlichen individuellen Kerns einschränken.

Meine ganz persönliche Erfahrung ist, dass körperliche oder seelische Erkrankungen oft in einem Zusammenhang mit diesen Prägungen und Konzepten stehen. Können die letzteren aufgelöst werden, dann vergrößert sich die Chance des Gesundwerdens. Ich habe dies an mir selbst, bei Menschen in meinem engeren Umfeld und bei meinen Klienten erlebt.

Es ist möglich, dass ein einziger Direct-Healing-Prozess ausreicht, um Belastungen aufzulösen (zum Beispiel Magen-

oder Rückenschmerzen oder ein Konfliktthema in einer Beziehung). Für mich gehört dieser Prozess der Selbstheilung inzwischen genauso zu meinem Leben wie Schlafen und Essen. Immer dann, wenn etwas auftaucht, was mich in meiner Freude und Lebendigkeit behindert, wende ich *Direct Healing* an. Dies ist inzwischen ein ganz natürlicher, müheloser Prozess meines Lebens geworden.

Ich möchte Sie ermutigen, ebenfalls diesen Weg einzuschlagen und auch dann weiterzumachen, wenn sich nicht gleich beim ersten Mal Ihr erwartetes Ergebnis einstellt. Wir alle hätten niemals laufen gelernt, wenn wir nach dem ersten Umfallen aufgegeben hätten. Zu jedem Neuen gehört Übung und nochmals Übung, denn nur so kann es Teil unseres täglichen Lebens werden.

Direct Healing scheint (wie viele andere Heilmethoden) sehr mit unserer Natur und den uns innewohnenden Selbstheilungskräften in Einklang zu stehen. Die Anwendung ist einfach, wirkungsvoll, nachhaltig und leicht in den Alltag zu integrieren.

Vielleicht werden auch Sie während des Erlernens von *Direct Healing* ganz neue Fähigkeiten bei sich entdecken, die Sie nie für möglich gehalten haben. Dies geht sehr vielen Anwendern so. Lassen Sie sich überraschen, seien Sie einfach neugierig, wenn Sie in das Heilungsfeld von *Direct Healing* eintauchen.

Ich kann Ihnen nicht *versprechen*, dass Sie das in diesem Buch Beschriebene in der *gleichen* Weise erfahren werden, wie viele Menschen es bereits erlebt haben. Jeder von uns ist anders. Und dennoch werden Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit einen Nutzen aus diesem Buch ziehen können.

Ich freue mich, Sie Schritt für Schritt durch das Buch begleiten zu dürfen. Alles, was Sie benötigen, um *Direct Healing* zu erlernen und anwenden zu können, werde ich ausführlich beschreiben.

Detlev Wirth

1. Wohin dieses Buch Sie führen wird: *Direct Healing*

Der Weg der Heilung ist einfach! Meine Kurzfassung lautet so:

Wir nehmen wahr, was uns belastet, also: was unser Leben erschwert. Das können Gedanken, Emotionen oder körperliche Symptome sein.



Die Ursachen unserer Belastungen führen wir zeitnah einer schnellen und umfassenden Heilung zu.



Wir nehmen unser Leben anders wahr. Es wird freier, leichter, freudiger. Unsere Gesundheit wird stabiler.

Tritt wieder einmal eine Disharmonie auf, dann beginnt sofort ein neuer Heilungszyklus.



Das ist der Kern von *Direct Healing*: Bewusstwerden und Heilen. Wichtig ist, dass wir uns sowohl unserer Belastungen als auch der Signale unseres Körpers und der *neuen* Erfahrungen in unserem Leben bewusst werden.



Auf Ihrem Weg durch dieses Buch werden Sie *Direct Healing* erfahren und erlernen. Vorab möchte ich Ihnen anhand eines Beispiels aufzeigen, wohin Ihre Reise gehen wird. Direct-Healing-Prozesse laufen nach folgendem Muster ab:

Wir spüren eine belastende Emotion, zum Beispiel Traurigkeit. Wir stellen uns vor, dass sich alles Wesentliche, was mit

dieser Emotion zu tun hat, in einer Art „Gefäß“ (ich nenne es „Depot“) an einer bestimmten Stelle in unserem Körper befindet. Das können uns behindernde Überzeugungen sein oder Strategien, die vermeiden, dass wir mit dieser schmerzhaften Emotion in Kontakt kommen, oder auch immer wieder ablaufende Gedankenmuster. Je nach dem „Füllgrad“, also je nachdem, wie viel Emotionsenergie es enthält, hat dieses Depot einen mehr oder weniger großen Einfluss auf unser Leben.

Ziel des Direct-Healing-Prozesses ist es, dass sich ein solches Emotionsdepot vollständig auflöst und sich in etwas uns Bestärkendes verwandelt, zum Beispiel in Vertrauen, Liebe, Stille ... Die ursprüngliche Traurigkeit beispielsweise können wir danach immer noch empfinden – sie sammelt sich jedoch nicht mehr an und belastet uns daher nicht mehr.

Als ersten Schritt im Prozess finden wir intuitiv einen zugehörigen Körperpunkt, der mit dem Depot irgendwie in Verbindung steht. Das kann zum Beispiel eine kleine Hautfläche im Bereich unseres Herzens sein. Danach laden wir *noch mehr* von der Emotion Traurigkeit ein (die wir uns als eine Art Energie vorstellen können). Zu diesem Zweck können wir an *frühere* Situationen denken, in denen wir genauso gefühlt haben, oder an die Traurigkeit uns nahestehender Menschen, die auch oft unter dieser Emotion gelitten haben.

Das „Einladen“ bewirkt, dass das Depot spürbar voller wird, bis es letztendlich aufgrund des Überdrucks platzt, explodiert: Die belastende Energie verlässt wahrnehmbar unseren Körper und wir fühlen uns befreit. Wenn wir diese Energie dann außerhalb von uns beobachten, können wir feststellen, dass sie sich verwandelt, zum Beispiel in Vertrauen, und dass sie in dieser neuen Qualität zu uns zurückkommt und uns vollständig damit durchflutet.

An den Tagen danach erinnern wir uns mehrmals an diesen Verwandlungsprozess, an diese Umwandlung *belastender* Energie in *befreiende*, aufbauende Energie, die ich als „Transformation“ bezeichne. Dadurch verändern sich die bisherigen Verschaltungen in unserem Gehirn und ähnliche Ereignisse (wie die bearbeiteten) lösen dann das *neue* Reaktionsmuster aus: ein Gefühl von Vertrauen.

Zu jeder Emotion gibt es ein solches Depot in uns. Die Wege der Transformation sind meistens unterschiedlich. Auch die bereichernden Gefühle, die daraus resultieren, unterscheiden sich.

Dadurch, dass unsere Depots sich nach und nach transformieren, beeinflussen *ungesunde* Gedanken- und Verhaltensmuster immer weniger unser Leben. Statt dessen gestaltet sich unser Leben aus den *neuen* Gefühlsqualitäten heraus, verbunden mit einer inneren Freiheit.

Und das alles kann *Direct Healing* bewirken:

- Wir werden uns unseres derzeitigen Seins (unseres Körpers, unserer Emotionen, unserer Gedanken) immer mehr bewusst. Wir schulen uns in Achtsamkeit.
- Wir befreien uns vom Einfluss belastender Emotionen (wie beispielsweise Angst, Wut, Alleinsein) auf unser Leben.
- Wir nehmen unser Leben in die eigene Hand.
- Unsere Beziehungen zu anderen Menschen werden sich verbessern.
- Was wir uns vielleicht schon lange gewünscht haben (zum Beispiel, dass wieder Freude und Leichtigkeit in unser Leben einziehen), das wird geschehen.
- Unser Leben wird rundum lebenswert.
- Mit unseren Direct-Healing-Prozessen, das heißt, mit den konkreten Wandlungen oder Veränderungen, die wir *für uns*

vollziehen, unterstützen wir *auch andere* Menschen darin, mehr Freude, Liebe und Leichtigkeit zu erfahren.

- Durch die Begleitung anderer Menschen wächst unsere Empathie und Achtsamkeit gegenüber unseren Mitmenschen.
- Die Arbeit erfüllt uns mit Dankbarkeit.

Das Buch im Überblick

Hier folgt ein Überblick über das, was die nachfolgenden Kapitel dieses Buches Ihnen bieten:

Kapitel 2: Wie wir unser Leben verstehen können

In diesem Kapitel reflektiere ich mit Ihnen zusammen ein paar grundlegende Einsichten über unser Leben. Können auch Sie Ihr Leben so manches Mal nicht verstehen? – Hinter nahezu allen Geschehnissen liegt ein Prinzip. Wir werden es kennenlernen. Es handelt sich dabei um die bisherige Überlebensstrategie der Menschheit. Wenn Sie diese Strategie durchschauen, werden Sie Ihr Leben ganz anders sehen. Sie werden dann die Antwort finden auf Ihre Frage: „Warum geschieht mir das *immer wieder?*“

Sie werden bewusster, das heißt, Sie sehen danach klarer, Sie nehmen viel mehr von dem wahr, was Ihnen bisher in der täglichen Routine nicht aufgefallen ist. Vieles davon gehört eigentlich nicht zu Ihnen, zu Ihrem wahren Sein, zu Ihrem inneren Kern. Dies zu erkennen ist ein erster großer Schritt zur Heilung. Ich möchte Ihnen dabei behilflich sein, indem ich vieles mithilfe von Metaphern, Geschichten und Bildern erläutere.

Kapitel 3: *Direct Healing* – Grundlagen und Anwendung

In diesem Kapitel erfahren Sie alles, was Sie benötigen, um *Direct Healing* zu erlernen und bei sich selbst anzuwenden.

- Anhand einiger Anwendungsbeispiele zeige ich, wie *Direct Healing* wirkt.
- Sie erfahren, wie mit *Direct Healing* die Heilung der *Ursachen* von physischem wie psychischem Leid möglich wird.
- Sie lernen, zu jeder belastenden Emotion einen korrespondierenden Körperpunkt zu finden und mithilfe dieser beiden Ansatzpunkte (Emotion und Körperpunkt) ganze „Depots“ von *belastenden* Inhalten innerhalb kurzer Zeit zu transformieren, in *aufbauende* Gefühle zu verwandeln. (Alle zunächst vielleicht ungewöhnlichen Begriffe werden im Zuge der Darstellung erläutert.)
- Sie können direkt erfahren, wie aus Ihren belastenden Emotionen (beispielsweise aus Ihrer Angst oder Ihrer Verzweiflung) Gefühle wie Vertrauen, Freude oder Liebe werden. Und Sie lernen, wie Sie sich jederzeit – auch im Alltag – Zugang zu diesen bereichernden Gefühlen verschaffen können.
- Ich stelle Ihnen auch eine Meditation vor, die Sie bei *Direct Healing* unterstützen kann.

Kapitel 4: Wie Sie den Prozess anderer Menschen begleiten können

Sie erhalten eine erste Einführung dazu, wie Sie andere Menschen – etwa im Familien- und Freundeskreis – mit *Direct Healing* unterstützen können.

Kapitel 5: *Direct Healing* – Ursprung und Wirkung

Ist *Direct Healing* eine alte Methode mit neuem Namen oder ist sie ganz neu entstanden? Wo liegen ihre Wurzeln? Warum wirkt

Direct Healing so umfassend? Die Antworten zeigen Ihnen, warum Sie auf bestimmte Dinge besonderen Wert legen sollten. Und wenn Sie neugierig darauf sind, was andere Anwender erlebt haben und was sich bei ihnen geändert hat, dann finden Sie hier einige Beispiele.

2. Wie wir unser Leben verstehen können

2.1 Heilung erfordert Veränderungen

Leider ist es bei den meisten von uns so, dass unsere Lebensumstände uns immer wieder einmal belasten (– teilweise sogar sehr stark). Unser Leid, unsere Belastungen und Beschwerden – seien sie psychisch oder physisch – können wir als Hinweise darauf verstehen, dass wir in unserer Lebensweise Änderungen vornehmen sollten.

Es gibt die unterschiedlichsten Heilmethoden auf der Welt und auch die unterschiedlichsten Heiler. Wie Clemens Kuby, der bekannte Autor und Dokumentarfilmer (der sich viel mit dem Thema Selbstheilung beschäftigt hat), herausfand, haben die meisten von ihnen eines gemeinsam: Es ist die Erfahrung, dass *ohne Veränderungen keine Heilung* geschehen kann.

Nicht nur in Bezug auf Heilung stellt die Veränderung unserer selbst einen Schlüssel für unser Leben dar. „Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt“ – diesen Ausspruch von Mahatma Gandhi können wir auf alle Bereiche unseres Lebens beziehen. Wenn wir eine wirkliche innere Bereitschaft haben, uns selbst zu verändern, dann haben wir die Möglichkeit, unser Leben glücklich, gesund und voller Freude zu genießen.

Das Spektrum der Bereiche möglicher Veränderungen ist groß: unsere Arbeit, unsere Beziehungen, Essgewohnheiten und