



Liebe Mitglieder unserer BIT-Ärztegesellschaft,  
liebe Anwender energetischer Therapieverfahren,  
liebe interessierte Leser!

## Leid und der Weg aus der Misere

Möglichkeiten der Transformation | Dr. med. Alexander Dürr

*Jeder von uns musste in irgendeiner Weise schon einmal Leid ertragen. Schicksalsschläge in Form von menschlichen Tragödien (Tod von lieben Angehörigen oder Freunden), Verlust des Arbeitsplatzes oder gar der Existenzgrundlage oder schwere Krankheit, die alles von heute auf morgen grundlegend verändert, stellen für jeden Menschen tiefgreifende Einschnitte in sein bisheriges Leben dar. In diesem Artikel möchte ich – ohne vermessen zu sein – mögliche Auswege aufzeigen, die vielleicht dem einen oder anderen von Nutzen sein können.*

In unseren Praxen werden wir ständig von „leidenden“ Patienten aufgesucht. Manche leiden an körperlichen Problemen, aber um diese Patienten soll es in diesem Artikel nicht gehen.

Mir geht es um die Menschen, die an seelischen Problemen leiden – und das stellt eine große Herausforderung dar. Mit einer 5-Minuten-Medizin und einem kurzen Gespräch ist das ganz sicher nicht abgehandelt. Vielmehr stellt sich die Frage, wie man den Patienten dabei effektiv und nachhaltig helfen kann.

Es ist leicht zu sagen, sie sollen zu einem Psychologen gehen. Dann hat man seine Ruhe. Allerdings bekommt man dort auch keine Termine, weil überdurchschnittlich viele Menschen psychologische Betreuung bräuchten. Also müssen wir Hilfestellungen für die Bedürftigen geben.

Eine mögliche Herangehensweise ist die Lüscher-Color-Diagnostik. Durch die bahnbrechende Arbeit von Max Lüscher, der seine Diagnostik sein ganzes Leben lang perfektioniert hat, kann Klarheit über die wahre Problematik des Leidens (aktueller Konflikt, Stresssituation) gewonnen werden. Dieser besondere Test spiegelt den emotionalen Zustand der Person wider. Dadurch werden ihre Bedürfnisse, ihre Motivation, ihre Frustrationen, ihre Ängste und deren Kompensationen



Abb.: Durch Vergebung können wir eine tiefgreifende Heilreaktion in Gang setzen.

Foto: detailblick-foto – stock.adobe.com

und ihre Haltung in den unterschiedlichsten Lebensbereichen sichtbar und verstehbar.

So kann dem Patienten einfach und klar vor Augen geführt werden, wie es um seine vier Selbstgefühle (eigene Zufriedenheit, eigene Freiheit, Selbstvertrauen und Selbstachtung) steht. Wird eines der vier Selbstgefühle nicht oder zu stark ausgelebt, entsteht ein Ungleichgewicht, das zu seelischem Leid oder (psycho-)somatischen Beschwerden/Krankheiten führen kann.

Liegt beim Patienten zum Beispiel Unzufriedenheit vor (Ablehnung der Farbe Blau!), wird immer ein dazugehöriger Kompensationsmechanismus aktiviert. Dieser besteht darin, dass nun etwaige Süchte (also der Wunsch nach Belohnung) diese Unzufriedenheit kompensieren sollen. Allerdings wird diese Kompensation nur vorgegaukelt und man wird nicht zufriedener. Das eigentlich dahinterstehende Problem (das Fehlen von oder der Mangel an irgendetwas) gilt es dann aufzudecken.

Um dies zu verdeutlichen, betrachten wir weiter das Beispiel der Unzufriedenheit. Man ist unzufrieden und glaubt, glücklicher oder zufriedener zu werden durch den Kauf von

Kleidung, Schuhen, Büchern, CDs, Autos oder Häusern (bis hin zur Kaufsucht). Aber sind die Menschen wirklich glücklicher und zufriedener mit diesen materiellen Reichtümern? Natürlich können Geld und Reichtum vieles erleichtern, aber letztendlich gilt: Geld ist Macht, Gesundheit ist Allmacht. Auch die Reichen können sich mit all ihrem Besitz und Reichtum nicht die Gesundheit kaufen, selbst wenn sie dadurch ein leichteres und komfortableres Leben haben.

Menschen neigen dazu, übersteigerte Ansprüche an sich selbst und andere zu stellen. Wenn diese zu hoch sind, entstehen Stress, Frustration und Angst.

Wir müssen wieder zur Wunschvorstellung zurückkehren, das heißt, sich etwas wünschen, aber gleichzeitig auch darauf verzichten können: „Ich werde es haben, wenn ich mich in die Ruhe begeben, mich zur Ordnung rufe, gute Gedanken aufnehme und dann alles dafür tue, dass sich der Wunsch erfüllt. Ich muss zur Tat schreiten.“

Wenn stattdessen eine Forderung oder gar ein Anspruch an jemanden gestellt wird, und diese(r) nicht gleich erfüllt wird, entstehen Frustration und Angst, was bei vielen Men-

schen zu großem seelischem persönlichem Leid führt.

Dieses Leid ist selbst gemacht! Wenn wir unsere Erwartung oder dieses ehrgeizige Ziel nicht erreichen, dann sind wir enttäuscht, verärgert oder beleidigt, weil wir uns darauf versteift oder fixiert haben.

Hinter den hohen Ansprüchen an sich oder andere steckt immer eine extreme Selbstbezogenheit (unser Ego).

*Es ist eigentlich paradox, dass das Streben nach Glück oft mit ausgeprägter Selbstbezogenheit einhergeht und dadurch gerade das Gegenteil erreicht wird.*

Wenn wir zu egoistisch denken, trennen wir uns von den anderen und grenzen uns von ihnen ab (Separation).

Durch zu starken Egoismus entstehen dann Furcht und Misstrauen, was zu Einsamkeit und Kommunikationsproblemen zwischen uns Menschen führt. Dies sehen wir Tag für Tag in den Medien, wenn etwa in der Politik kein echter Dialog zustande kommt. Diese Vereinsamung verstärkt natürlich in gewisser Weise das Leid aller Menschen.

Ein weiteres großes Problem, durch das das Leid weiter vergrößert wird, liegt im unmittelbaren Vergleichen.

Wären wir allein auf dieser Welt, könnten wir nicht vergleichen und wären glücklich mit dem, was wir haben. Es würde mehr Zufriedenheit herrschen.

Ein ganz besonderes Augenmerk muss auf den Unruhestifter „Zeit“ gelegt werden. Viele Menschen bemessen das Leben nach der Zeit. Dabei wird oft Quantität mit Qualität verwechselt. Würden wir der Zeit nicht so eine große Macht zugestehen, würde es keine Rolle spielen, wenn beispielsweise der Tod naht. Es gäbe keine Trauer, weil wir nicht hadern würden, wenn ein Mensch (oder man selbst) früh stirbt und ein anderer bis ins hohe Alter weiterleben darf.

Wenn die Kräfte oder die Energie durch Krankheit schwinden, ist das ein ganz normaler Vorgang, unabhängig von der Zeit. Wenn wir außerdem die Zeit, die uns zur Verfügung steht von Anfang an besser nutzen und nicht mit Banalitäten vergeuden würden, wäre der Menschheit sehr geholfen. Zeit nutzen bedeutet gute Taten zu vollbringen – und das kann jeder!

Die große Kunst ist, nicht zu vergleichen, sein Leben so zu betrachten, wie es nun einmal ist, und sich nicht an anderen zu orientieren. Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied. Wir können nicht andere für unser Leid, Schicksal und unsere Misere verantwortlich machen. **Immer liegt es an uns selbst.**

*„Die Welt ist so, wie sie ist, und nicht anders“  
(Max Lüscher)*

*„Was das Leiden betrifft, so wünsche ich nicht das Geringste. Was das Glück betrifft, so bin ich nie zufrieden. In dieser Beziehung gibt es keinen Unterschied zwischen den anderen und mir. Segne mich, damit ich mich am Glück des anderen freuen kann.“  
(Panchen Lama [1])*

Wie kann es möglich sein, in Zeiten der Leiden und Schicksalsschläge trotz allem Freude zu empfinden?

Ein möglicher Ausweg ist, sich selbst und dem Nächsten echte, wahre Zuneigung und Warmherzigkeit entgegenzubringen. So entstehen innere Stärke und Selbstvertrauen. Angst und Misstrauen werden abgebaut und Vertrauen aufgebaut, was Freundschaften entstehen lässt. Wo großes Vertrauen und Mitgefühl herrscht, kommen Menschen gerne zusammen, rücken Völker zusammen. Herrscht Angst, Furcht und Misstrauen, werden sich die Menschen aus dem Weg gehen, werden vorsichtig und argwöhnisch, wodurch das Gefühl der Einsamkeit auftritt und noch verstärkt wird.

Wir glauben, dass das Leiden uns auffrisst oder nie zu Ende gehen wird, doch das Leiden ist genauso vergänglich wie das Glück. Mit diesem Wissen lässt sich das Leid leichter ertragen.

Leid kann auch Mitgefühl für alle anderen Leidenden wecken und uns sensibler für das Leid anderer Menschen werden lassen. Wir können außerdem versuchen, etwas Positives zu sehen, das durch den Verlust beziehungsweise das Leid entstanden oder uns bewusst geworden ist. Wir können all jene entdecken, die den Leidenden zu helfen versuchen. Genau wie wir für unser tägliches Essen dankbar sein können und damit gleichzeitig den Bauern, Bäckern, Produzenten und Köchen.

*Auch in scheinbar ausweglosen Situationen haben wir eine Wahl, eine Freiheit, selbst wenn die Freiheit nur in der geistigen Haltung besteht, die wir einnehmen können. [1]*

Wie soll aus einem Trauma Transformation und Wachstum entstehen?

Indem wir von der Denkweise „ich, mein, mir“ zu einem „wir, uns, unser“ wechseln und zuerst an all das Schlechte denken, das wir erlebt haben, und dann an all das Gute, das uns daraus entstanden ist.

Manch einer wird sagen, das seien alles leere Worte. „Mein Liebster ist von mir gegangen, und nun soll ich etwas Positives daraus zie-

## Werden auch Sie Mitglied der Internationalen Ärztegesellschaft für Biophysikalische Informations-Therapie e. V.

### Entstehung

Gründung der Gesellschaft am 18.3.1980 in Freudenstadt als „MORA-Ärztegesellschaft“. Umbenennung 1987 in „Bioresonanz-Ärztegesellschaft“. Erneute Namensänderung 1995 in die heutige Bezeichnung, abgekürzt „BIT-Ärztegesellschaft“.

### Die Gesellschaft

Es handelt sich um einen gemeinnützigen, ideologisch- und firmenunabhängigen Verein für alle Anwender der verschiedensten biophysikalischen Therapieformen unterschiedlicher Gerätehersteller und den sich aus dieser Arbeit ergebenden Diagnoseverfahren. Die Gesellschaft hat sich zum Ziel gesetzt, Wissenschaft und Forschung auf dem Gebiet der biophysikalischen Informationsverarbeitung im menschlichen Organismus zu fördern. Sie möchte all jene Ärzte auf internationaler Ebene zusammenbringen, die sich mit dieser Therapieform beschäftigen.

### Die Aktivitäten

Die BIT-Ärztegesellschaft veranstaltet jährlich einen Gemeinschaftskongress mit DAEMBE und weiteren Gesellschaften zum Erfahrungsaustausch für ihre Anwender. International bekannte Wissenschaftler halten Vorträge u.a. über die physikalischen Grundlagen und geben so die wissenschaftliche Basis. Anlässlich der Medizinischen Woche Baden-Baden werden regelmäßig Tagungen veranstaltet. In mehrtägigen Seminaren wird nach einem festgelegten Ausbildungsplan das notwendige Wissen als Gesamtkonzept im Sinne der Lebenskonformen Medizin (LKM) vermittelt. Nach zwei Jahren Ausbildung kann das Zertifikat für den „Experten der BIT“ durch eine Prüfung erworben werden.

Sekretariat BIT-Ärztegesellschaft  
Wilhelmstraße 10  
D-79098 Freiburg  
Fax: 0800 / 0005516  
bit-aerzte@t-online.de  
www.bit-org.de

hen? Wie soll das gehen?“ Stirbt ein Mensch mit einer schweren Erkrankung unerwartet wegen einer ganz anderen Ursache, könnte man den Leidenden, der ihn vermisst, dahin führen, dass allen das Erleben eines grausamen Siechtums erspart geblieben ist.

Schwierig wird es bei plötzlichem Tod aus völliger Gesundheit heraus durch Unfall oder plötzlichem Herztod. Was sagt man zu demjenigen, wenn der/die Liebste unwiederbringlich gegangen ist?

Und doch besteht die Möglichkeit, dass man sich durch ein so gewaltiges Leid langfristig gesehen weiterentwickelt.

Man könnte es auch als die Tugenden des Leidens bezeichnen. Durch Schmerz/Leid schwindet Arroganz, Leiden weckt Mitgefühl für alle anderen Leidenden. Durch unserer Erfahrung mit dem Leid vermeiden wir Handlungen, die anderen schaden.

Eine andere Möglichkeit, Leid besser ertragen zu können, besteht darin, zu überlegen, wo wir in unserem Leben gelitten haben, und dann an all die anderen Menschen zu denken, die sich in ähnlichen Situationen befinden. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Sich um das Wohl anderer Menschen zu kümmern, öffnet die Tür zu unserem Herzen.

Daraus entsteht Mitgefühl. Wenn wir den Blickwinkel anderer einnehmen und uns in sie hineinversetzen, können wir mit ihnen mitfühlen und erkennen, dass wir alle voneinander abhängen. So wie wir mit anderen Menschen umgehen, gehen wir letztendlich mit uns selbst um. Hat ein Mensch gelernt, nur für andere da zu sein und zu funktionieren, wird er – weil er es nicht anders kennt/gewohnt ist – andere auch daran messen und hohe Erwartungen an andere stellen, mit allen zuvor angeführten seelischen Problemen.

Ein Zauberwort, mit dem viele nichts anzufangen wissen, ist die Vergebung. Dabei kann durch Vergebung eine tiefgreifende Heilreaktion in Gang gesetzt werden, Unversöhnlichkeit hingegen bringt tiefe Verbitterung, Zorn, Hass und Feindseligkeit hervor.

Eines muss aber klargestellt werden: Dass Vergeben nicht gleichzeitig Vergessen bedeutet. Einer falschen Tat muss mit effektiven

Maßnahmen begegnet werden, um Gerechtigkeit wiederherzustellen. Dabei darf aber die Menschlichkeit des Täters nicht aus den Augen verloren werden, aber dem Unrecht muss klar und fest entgegengetreten werden.

Wenn wir nicht vergeben, können alle durch die Unversöhnlichkeit hervorgebrachten negativen Eigenschaften auftreten. Vergebung wird aber von vielen als Schwäche gesehen, weil uns das Ego vorgaukelt, der andere sei schuld, selbst wenn wir durch unser eigenes Verschulden den anderen provoziert haben (Mimik, Gestik, Sprache) und es deshalb zur Eskalation gekommen ist. Hier wäre es wichtig, die Beweggründe des anderen herauszufinden. Mit diesem Verständnis kann es leichter fallen, zu vergeben. Einen Versuch ist es allemal wert.

All diese Gedanken müssen dem Patienten bewusst gemacht werden. Wir alle müssen zu Brückenbauern werden, damit die leidenden Menschen wieder vom Ort des Leids über die Brücke zum Ort der Freude gelangen können. Dabei bleibt natürlich jedem selbst überlassen, ob er die Hand eines guten Menschen nehmen und aus dem Sumpf herausgezogen werden will. **Es liegt am Menschen selbst.**

Unterstützend setze ich gerne das ZMR ein, beginnend mit dem UP-Programm, gefolgt vom Schocklösungsprogramm. Dabei soll der Patient sein Augenmerk auf ein belastendes Ereignis im Zusammenhang mit seinem Leid legen, so dass dieses bearbeitet und transformiert werden kann. Die Behandlungen sollten im Wochenrhythmus fortgesetzt werden, um nacheinander alle belastenden Ereignisse nachhaltig zu transformieren.

Aus dem Leid herauszukommen hängt von der Fähigkeit ab, die Situation positiv zu sehen oder sehen zu wollen, sowie davon, ob wir gütig und großzügig sein wollen, und von der Fähigkeit, Dankbarkeit empfinden zu können. Ich wünsche uns allen, dass wir die geistige Reife erlangen und diesen mächtigen Satz verinnerlichen:

*„Ich habe nichts gegen das, was geschieht.“  
(Krishnamurtis Geheimnis)*

Das ist das absolut höchste Ziel, das wir zu erstreben vermögen.

Es grüßt Sie herzlich

Dr. med. Alexander Dürr

## Literaturhinweis

[1] Dalai Lama, Desmond Tutu, Douglas Abrams: *Das Buch der Freude*. Lotos 2016.



Dr. med. Alexander Dürr

Dr. med. Alexander Dürr ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit der Zusatzbezeichnung Akupunktur und Naturheilverfahren. Seit 2008 beschäftigt er sich mit bioenergetischen Therapiemethoden und deren Anwendung in der Praxis. Er setzt die Lebenskonforme Medizin nach Dr. Bodo Köhler um.

### Kontakt:

Dr. med. Alexander Dürr  
Weißburger Straße 44  
63739 Aschaffenburg  
Tel.: 06021 22614  
duerr.alexander@t-online.de  
www.ammerschlaeger-duerr.de

Viele weitere interessante Informationen rund um die B.I.T. Ärztesgesellschaft e.V. finden Sie unter:

[www.bit-org.de](http://www.bit-org.de)