

Dr. med. Reimar Banis  
Heilung durch Psychosomatische Energetik (PSE)

Dr. med. Reimar Banis

# Heilung durch Psychosomatische Energetik · PSE

Fragen an den Begründer des  
effektiven Naturheilverfahrens

Das Gespräch fand statt im Hotel Gut Lilienfein, Wieden/Hochschwarzwald 26.-29. März 2015.

Vorbehaltserklärung und allgemeine Hinweise: Bei der Psychosomatischen Energetik (PSE) handelt es sich um eine wissenschaftlich nicht anerkannte Methode der Alternativmedizin.

Wichtiger Hinweis: Der Autor hat alle Angaben zu Arzneimitteln, insbesondere deren Indikationen, Dosierung und Warnhinweise oder Kontraindikationen mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengetragen. Gleichwohl verbleibt es in der Verantwortung des Benutzers, die Angaben anhand der Beipackzettel der verwendeten Präparate zu prüfen und mögliche Abweichungen festzustellen. Geschützte Markennamen werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines Hinweises auf geschützte Warennamen (Warenzeichen) kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Die im Buch erwähnten Arzneimittel werden lediglich beispielhaft genannt. Die Zusammenstellung wurde aus rein didaktischen Gründen heraus gewählt und beruht auf den praktischen Erfahrungen des Autors als Therapeuten.

Urheberrecht: Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright Dr. Reimar Banis 2016

---

1. Auflage 2017

**Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg**

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de) / [www.transpersonale.de](http://www.transpersonale.de)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Lektorat: Werner Vogel

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Bildnachweis: © wenn nicht anders angegeben, beim Autor.

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-431-4

---

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>Einleitung</b> .....	<b>13</b>
Worum geht es in diesem Buch? .....	13
Die moderne Energiepsychologie .....	15
Schuld und Sühne .....	16
Was sollte man zusätzlich gelesen haben? .....	17
Warum sich selbst überhaupt kennenlernen? .....	17
Mithilfe der Psychosomatischen Energetik zur besseren Selbsterkenntnis .....	21
Weltanschauung zwischen Wissen und Glaube .....	23
<b>Die Psychosomatische Energetik – eine Methode zur Aufdeckung unbewusster seelischer Konflikte</b> .....	<b>26</b>
Claus Tornai: Warum soll man sich überhaupt mit feinstofflicher Energie beschäftigen? Welche Bedeutung hat sie für den Einzelnen?.....	26
Schamanen und Yogis .....	30
Claus Tornai: Warum versagen energiemedizinische Tests oft bei wissenschaftlicher Überprüfung? .....	32
Von der Perkussion zur Radionik .....	33
Wie und woraus hat sich die Psychosomatische Energetik entwickelt? .....	35
Claus Tornai: Wie ist das Verhältnis der Psychosomatischen Energetik zur klassischen Homöopathie? Beide benutzen doch homöopathische Medikamente – worin besteht der Unterschied? .....	43
Claus Tornai: Warum sind die Medikamente der PSE Ihrer Ansicht nach keine Placebos? .....	47
Claus Tornai: Ist Schulmedizin schlecht? Sollte man sie komplett meiden? .....	50
Claus Tornai: Wie funktioniert die PSE konkret? .....	52
Claus Tornai: Wie entstehen aus Energieschwächen körperliche Krankheiten? Warum fühlt man sich dabei unwohl? .....	53
Claus Tornai: Wie kann man Energieschwächen feststellen? .....	55
Claus Tornai: Wie werden seelische Konflikte energetisch getestet? .....	57
Claus Tornai: Was macht die PSE speziell und einzigartig? .....	59

Claus Tornai: Wie können Konflikte aufgelöst werden? .....	62
Claus Tornai: Gibt es andere konfliktauflösende Verfahren neben der PSE? .....	63
Claus Tornai: Was passiert, wenn man einen Konflikt hat, aber nicht mit der PSE behandelt wird? .....	67
Claus Tornai: Wie bewusst sind Konflikte? Wie kann man sie energetisch auflösen? .....	70
Claus Tornai: Lohnt sich die Aufdeckung von Traumata? .....	73
Claus Tornai: Für wen ist die PSE-Methode typischerweise geeignet? .....	74
Claus Tornai: Wer braucht die PSE dringend, wird aber normalerweise nicht mit ihr behandelt? .....	75
Claus Tornai: Gibt es prophylaktische Effekte der PSE? Welche Rolle spielen Erdstrahlen? .....	77
Claus Tornai: Wie entwickelt man sich nach der erfolgreichen PSE-Konfliktauflösung? .....	82
Claus Tornai: Wie soll man leben, um gemäß der PSE gesund zu bleiben? Wie kann man seine energetische Balance fördern und erhalten? .....	85
Claus Tornai: Gibt es Erfahrungen der PSE mit Yoga? Wie wirkt sich die PSE auf sportliche Leistungen aus? .....	88
Claus Tornai: Was hat die PSE medizinisch psychologisch zutage gefördert? Wie verhält sich feinstoffliche Energie zu Psyche und Körper? .....	89
Claus Tornai: Was muss ich als Patient tun, um mich mit der PSE behandeln zu lassen? Wie läuft die Behandlung konkret ab? .....	91
Claus Tornai: Was kann bei der PSE-Behandlung schiefgehen? Wie sollte sie optimalerweise ablaufen? .....	94
Claus Tornai: Was sind denn überhaupt die Facetten der individuellen Seele, von denen Sie anfangs sprachen? Wie kann man sich mithilfe der PSE selbst besser erkennen? Welche Rolle spielen dabei die Konflikte? .....	98
<b>Die Charaktertypen .....</b>	<b>100</b>
Claus Tornai: Wie wurde der Zentralkonflikt entdeckt? .....	100
Claus Tornai: Was hat der Zentralkonflikt mit dem Charaktertyp zu tun? .....	101
Claus Tornai: Können Sie die vier Charaktertypen noch näher beschreiben? .....	103
Claus Tornai: Gibt es Mischtypen? .....	106
Claus Tornai: Gibt es auch eine ungünstige charakterliche Entwicklung? .....	111
Claus Tornai: Warum lohnt es sich, seinen Charakter zu kennen? .....	112

Das Menschenbild der PSE .....	114
Claus Tornai: Welches Menschenbild hat die PSE? .....	114
Claus Tornai: Wer ist bei solch einer Ausgangslage überhaupt moralisch schuldig? .....	118
Claus Tornai: Wie ist eine traumatische Kindheit zu bewerten? .....	119
Claus Tornai: Wie kann man überhaupt moralische Werturteile über Menschen fällen? Sind Täter nicht auch bloß Opfer? .....	120
Claus Tornai: Wie steht es mit der moralischen Verantwortung beim Täter? .....	124
Claus Tornai: Wie kann man sich zum Guten hin entwickeln? Was ist überhaupt gut? .....	126
Claus Tornai: Bewirkt eine Auflösung von Konflikten und eine Entwicklung zu einem mehr und mehr integralen Charakter ein immer größeres Verständnis der Aussage von Jesus „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ oder des kategorischen Imperativs Kant oder des Sprichworts: „Was du nicht willst, das man dir tu“, das füg‘ auch keinem andern zu“? .....	129
Claus Tornai: Wie entsteht Psychopathie? Was ist das seelische Muster von Projektionen? .....	130
Claus Tornai: Warum lesen Menschen Kriminalromane? Wie entsteht ein Gerechtigkeitsempfinden? .....	131
Claus Tornai: Wie steht es mit Grausamkeit und der Heilung von extrem gestörten Menschen? .....	133
Claus Tornai: Wie erkennt man das Böse in sich? .....	134
Claus Tornai: Wie verhalten sich die sieben Todsünden (und andere „Sünden“) zu den Konflikten der PSE? .....	139
Claus Tornai: Was hat Selbstliebe mit Nächstenliebe zu tun? .....	142
Claus Tornai: Wie ist das Verhältnis von seelischer Entwicklung zur Gesellschaft als Ganzes? .....	143
Claus Tornai: Wie entsteht eine positive charakterliche Entwicklung? .....	144
Claus Tornai: Um dieses sicherlich hehre Ziel zu erreichen, müssten doch vorher alle Beteiligten bereits dieses Bewusstseinsniveau von „Ich bin o.k., du bist o.k.“ erreicht haben? .....	145
 Die Seele und ihr Reifen .....	 147
Claus Tornai: Wie sieht das Menschenbild der PSE in einem größeren Zusammenhang aus? .....	147
Claus Tornai: Warum lohnt es sich überhaupt, nach einem Lebenssinn zu fragen? ...	150

Claus Tornai: Wie kann man sich selbst verwirklichen?	
Wie sich selbst erkennen? .....	152
Claus Tornai: Was spricht für eine individuelle Seele? .....	153
Claus Tornai: Wie verhält sich die Reinkarnation zur Existenz einer Seele? .....	155
Claus Tornai: Karma und Wiedergeburt? .....	157
Claus Tornai: Wie stehen andere Weltanschauungen zur Wiedergeburt? .....	160
Claus Tornai: Gibt es überhaupt so etwas wie ein „richtiges“ Weltbild? .....	164
Claus Tornai: Wissen wir etwas über Erlebnisse der individuellen Seele bei Nahtoderfahrungen und beim Sterben? .....	166
Claus Tornai: Gibt es so etwas wie Besessenheit durch fremde geistige Wesen? ...	172
Claus Tornai: Was wissen wir über die Geburt und das Heranwachsen in einem neuen Leben als schrittweisen Prozess? .....	175
Claus Tornai: Wie verhält sich Selbsterkenntnis zu Gesundheit und Krankheit? ...	177
Claus Tornai: Haben Krankheiten einen Sinn? .....	179
Claus Tornai: Gibt es eine spirituelle Anatomie des Menschen? Gibt es höhere spirituelle Kräfte? .....	182
Claus Tornai: Wie sehen Sie die Persönlichkeitsentwicklung durch die PSE? .....	183
<b>Der Versuch eines Gesamtbildes .....</b>	<b>185</b>
Wissen und Glaube .....	185
Die kritische Rolle der Religion und Psychoanalyse .....	186
Wo kommen wir her? Wo gehen wir hin? .....	188
Warum erinnern wir uns nicht an unsere früheren Leben? .....	191
Wie entstand unser Bewusstsein? .....	192
Der eigene Charakter als Gefängnis und die individuelle Würde .....	195
Warum können wir mit unserem Bewusstsein nicht alles erkennen? .....	197
Leben, Bewusstsein und der Sinn des Individuellen .....	198
Das Selbst als Wohnort des zeitlos Individuellen .....	199
Dankesworte und Erfolgsberichte von Patienten .....	201
Literatur (Auswahl) .....	208
Nützliche Adressen .....	209
Allgemeine naturheilkundliche Empfehlungen .....	210
Biografie Dr. Reimar Banis .....	221
Biografie Claus Georg Tornai .....	222

---

## Vorwort

Dieses Buch möchte als Festschrift zum zwanzigjährigen Jubiläum der Psychosomatischen Energetik (PSE) eine möglichst objektive Bestandsaufnahme der Methode zum Zeitpunkt des Jubiläums bieten. Sie präsentiert daneben eine subjektive Sammlung von Anekdoten und speziellen Erlebnissen mit der Methode der PSE, außerdem metaphysische Gedanken, die sich aus der Beschäftigung mit der PSE ergeben haben, etwa die Kernfrage der möglichen Wiedergeburt einer individuellen Seele. Obwohl wir in der PSE keiner speziellen Weltanschauung verpflichtet sind, gehört diese Frage vermutlich zu den Schlüsselfragen, die jeden Menschen tief in seinem Innersten bewegen: Sterben wir als Geist-Körper-Einheit total oder lebt zumindest ein Teil von uns weiter, und zwar das Wertvollste, was wir haben – unsere individuelle Seele?

Zwanzig Jahre eines Jubiläums sind eine beeindruckende Zeitspanne, wenn man berücksichtigt, wie kurzlebig medizinische Methoden heutzutage auf Naturheilkunde-Messen präsentiert werden: Die Anwendung soll für den Therapeuten immer besser, leichter und effektiver werden. Am besten drückt man bei einem computerisierten Diagnose- und Therapiegerät nur noch einen Knopf und der Rest geht scheinbar von selbst. Dass das in Wirklichkeit nicht so einfach geht, sollte eigentlich jedem halbwegs Gebildeten bei etwas Nachdenken klar sein. Die PSE verlangt vom Therapeuten ziemlich viel, was mir der Hauptgrund dafür zu sein scheint, warum die Methode noch nicht weiter verbreitet ist. Der Bedarf dafür ist nämlich riesengroß, aber die PSE leider immer noch weitgehend ein Geheimtipp.

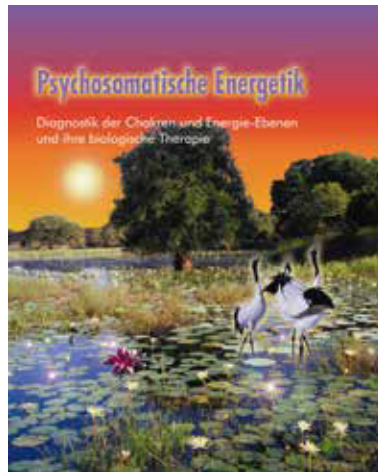
Die PSE-Testung sieht zwar scheinbar leicht und geradezu spielerisch aus, stellt aber in Wahrheit ein enorm anspruchsvolles Verfahren dar. Sie verlangt vom Therapeuten viel Testtalent, dazu psychologisches Fingerspitzengefühl und die nötige Disziplin, vom Pfad der korrekt angewandten PSE nicht abzuweichen.



Sie kostet viel Zeit beim Erlernen, bei der Ausbildung sowie später bei der Anwendung in der täglichen Praxis. Viele diagnostische wie therapeutische Eigenschaften der PSE stehen einzigartig da und können mit keiner anderen naturheilkundlichen Methode in diesem Umfang erreicht werden.

Zu den herausragenden Vorteilen der PSE zählen:

1. dass man damit eine Art «Röntgenaufnahme» des feinstofflichen Energiesystems anfertigen kann. Mit üblichen feinstofflichen Testverfahren kann das Energiesystem nicht auf gleiche Weise getestet werden wie mit der PSE, und vor allem nicht quantitativ und mit der gleichen Diskriminierung verschiedener feinstofflicher Ebenen.
2. dass man mithilfe der PSE zuverlässige quantitative Testwerte der vier Energieebenen in Prozent erhält. Der Normwert in % liegt bei 100 vital, 100 emotional, 100 mental, 40 % kausal. Die vier Energie-Ebenen beinhalten unterschiedliche Qualitäten und seelisch-körperliche Funktionen, so dass es sich lohnt, sie einzeln zu testen.
3. dass Gesunde und Kranke deutlich unterschieden werden können. Bekanntlich haben viele naturheilkundliche Diagnoseverfahren das Dilemma, nahezu alle zu Kranken zu stempeln. Das ist bei der PSE nicht der Fall ist, d.h., die Methode ist realitätsgerecht.
4. dass sich die erzielten Testwerte meist sowohl mit dem subjektiven Befinden wie mit klinischen Diagnosen decken. So findet man niedrige emotionale Werte bei Depressionen oder niedrige Mentalwerte bei Psychosen. Bei klinischer Besserung verbessern sich auch die Testwerte, was eine Verlaufskontrolle erlaubt.
5. dass durch das standardisierte Reba®- Testgerät und das genormte Testverfahren die erhaltenen Ergebnisse bei unterschiedlichen Testern annähernd vergleichbar sind und auch im größeren Zeitverlauf kaum schwanken.



*Cover des ersten Lehrbuchs der PSE – Der Kranich ist Sinnbild der christlichen Auferstehung und Erneuerung, in der Antike Frühlingsbote. Der Lotos ist in Indien und im Buddhismus Symbol für die Erleuchtung und Erkenntnis, die aus dem Aufsteigen der Kundalini-Energie vom Becken in den Scheitel herrührt.*

Zusammengefasst bietet die PSE viele enorme Vorteile, die keine andere alternativmedizinische Methode in der gleichen Weise bietet. Die PSE steht daher einzigartig da und gilt folgerichtig in vielen komplementärmedizinischen Praxen mittlerweile als unverzichtbar. Bestimmte wichtige Fragestellungen können daher nur mit der PSE beantwortet und gelöst werden. Die PSE ist eine der wenigen modernen komplementärmedizinischen Verfahren, die standardisierten Lehrinhalten folgt, einem externen Qualitäts-Management unterliegt sowie eine hochwertige, international standardisierte Ausbildung erfordert, die mit einer schriftlichen und mündlichen Prüfung abschließt.

Als Inaugurator der PSE wünsche ich mir, dass Ihnen das vorliegende Buch viel Freude bereitet und nützliche Anregungen bietet.

*Dr. med. Reimar Banis*

---

## Einleitung

### Worum geht es in diesem Buch?

In unsere seelischen Tiefenwelten zu blicken, gehört zum Aufregendsten, was diese Welt uns zu bieten hat. Je tiefer wir in unsere Seele blicken, umso mehr kommt unser inneres Kind hoch, das wie im alten Rom „Panem et circenses“ will – es will Spaß und Spiele, Lust und vor allem ganz viel Spannung. In diesem Buch geht es um eine noch viel aufregendere Frage als die, wer als stärkster Gladiator triumphiert und wer die „arme Sau“ sein wird, den die Löwen fressen. Was passiert in unserer Seele, dass wir es so faszinierend finden, wenn sich Gladiatoren – immerhin Säugetiere unserer gleichen Spezies – gegenseitig töten wollen? Welche Inszenierung versteckt sich hinter der Gladiatoreninszenierung? Warum lassen höhere geistige Mächte solch einen Blödsinn zu? Warum tun wir überhaupt so viel Böses – was gibt das für einen Sinn? Um die Beantwortung all dieser Fragen geht es in diesem Buch.

Vor rund zwei Jahrzehnten habe ich als niedergelassener Arzt ein alternativmedizinisches Verfahren entwickelt – die Psychosomatische Energetik (PSE). Mit dieser Methode kann man die normalerweise unsichtbare menschliche Energie quantitativ testen. Die meisten kranken und sich längere Zeit nicht wohlfühlenden Menschen haben schlechte Energiewerte. Geht es ihnen wieder besser, erholen sich die Energiewerte. Gesunde haben dagegen gute Energiewerte. Dies sind bei einer nicht ausgewählten Stichprobe einer Durchschnittspopulation rund zwei Drittel aller Menschen. Ein Drittel aller Menschen hat dagegen schlechte Energiewerte und die PSE kann feststellen, worin die energetische Ursache dafür liegt.

Meist sind nach unserer Auffassung unbewusste seelische Konflikte die Ursache für niedrige Energiewerte. In der Religion werden die seelischen Konflikte als Impulsgeber egoistischer Taten angesehen, die andere Menschen schädigen.

Sie werden als «Sünde» oder «teuflische Versuchung» bezeichnet. Der Teufel gilt im religiösen Weltbild als der eigentliche «Ober-Sünder», der uns zu Bösem anstachelt. Nach dem Tiefenpsychologen C.G. Jung sollten Teufel und seelische Konflikte als rein innerpsychisches Phänomen angesehen werden. In der modernen Psychologie werden Konflikte folglich als Residuen emotionaler Traumata aufgefasst. Damit wird der Täter eigentlich auch zum Opfer, denn auch er hat solche Konflikte. Täter und Opfer verschmelzen daher auf eigenartige Weise und beide brauchen eine Therapie. Ob diese den gesunden Menschenverstand herausfordernde Sichtweise vor allem in moralischer Hinsicht richtig ist, wird uns noch später im Buch beschäftigen.

Mit der Methode der PSE können unbewussten Konflikte innerhalb kurzer Zeit aufgespürt werden, denn eine erste Testung benötigt durchschnittlich zehn bis zwanzig Minuten. Die Behandlung ist ebenfalls einfach und funktioniert wortlos. Der Konflikt wird als Energieräuber angesehen und raubt dem kranken Menschen ständig unterschwellig Energie. Hat man den Konflikt aufgelöst, normalisiert sich die Energieladung und man fühlt sich wieder vital. Durch die wieder fließende Lebensenergie kommt es zu psychosomatischen Heilvorgängen, das heißt, sowohl seelische wie körperliche Krankheiten bessern sich oder heilen ganz. Durch Einnahme homöopathischer Komplexmittel über mehrere Monate können die Konflikte aufgelöst werden. Das geschieht dadurch, dass die Heilsschwingung sich mit derjenigen des Konflikts annähernd deckt und es zu Überlagerungen kommt, wodurch sich der Konflikt mit der Zeit auflöst.

Bei der Anwendung der Methode stellen sich dabei immer wieder Fragen, die ich in diesem Buch beantworten möchte. Zusätzlich eröffnen sich dabei auch noch viel größere, schwierig zu beantwortende metaphysische Fragen wie nach der Bedeutung unseres Menschseins, worauf ich ebenfalls eingehe.

Ich stelle Spekulationen darüber an, warum wir überhaupt dem Bösen ausgesetzt sind und wozu das dienen kann. Ich persönlich glaube wie viele moderne Menschen, dass die herkömmlichen Religionen teilweise antiquiert sind und wir neue Ideen brauchen, um über die Bedeutung unseres Menschseins nachzudenken. Ich glaube außerdem, dass der Versuch, solche metaphysischen Fra-

gen zu beantworten, unbedingt gemacht werden sollte, auch wenn man dabei herumspekuliert. Wenn wir das Leben nämlich nicht als letztlich zufällig und damit als sinnlos ansehen, wenn wir unserem individuellen Leben einen größeren und tieferen Sinn geben können, erscheint mir das sehr heilsam zu sein, ganz abgesehen davon, dass es tiefste Fragen unseres Menschseins berührt.

Bei der Suche nach den Anfängen unbewusster seelischer Konflikte bin ich bei meiner Recherche mit dem Thema der Wiedergeburt konfrontiert worden. Ich bin mir bewusst, dass es sich um ein gesellschaftlich umstrittenes Thema handelt. In meinen Büchern „Durch Energieheilung zu neuem Leben“ und „Heilung durch Energiemedizin“ habe ich ein neues Konzept des menschlichen Schicksals entworfen. Dieses Konzept möchte ich in diesem Buch weiter ausführen und näher erklären, indem ich nämlich davon ausgehe, dass jeder von uns als eine unsterbliche Seele durch verschiedene Inkarnationen hinweg traumatische Erfahrungen macht und dadurch die Möglichkeit bekommt, zu reifen.

## Die moderne Energiepsychologie

Einleitend möchte ich feststellen, dass die Psychosomatische Energetik eine Methode der modernen Energiepsychologie darstellt. Dabei handelt es sich um eine revolutionäre Form der Heilung seelischer und körperlicher Krankheiten, bei der die feinstoffliche Energie ganz im Vordergrund steht. Die Methoden dieser neuen Form der Energiepsychologie heißen Psychosomatische Energetik, aber auch konkurrierende Formen wie die Psycho-Kinesiologie gehören dazu, vor allem auch die Energetische Psychologie nach George Goodheart und John Diamond.

Bis vor einigen Jahrzehnten war man noch der Auffassung, dass seelische Probleme ein rein bewusstseinsmäßiges Problem sind und mit Gesprächen behandelt werden können. Die Psychoanalyse hat aber bekanntermaßen ihre Grenzen und kann das zugrundeliegende energetische Problem nicht lösen. Man benötigt hierzu ein energetisches Denken, das Bezüge zur Alternativmedizin – etwa zu Akupunktur und Homöopathie, aber auch zum Schamanismus hat. Diese

komplexen Zusammenhänge versuche ich in diesem Buch darzustellen. Sie basieren auf einem völlig neuen Menschenbild, bei dem nicht nur das Bewusstsein, sondern auch naturheilkundliche Phänomene wie die feinstoffliche Energie eine große Rolle spielen.

## Schuld und Sühne

Wenn man sich mit den Abgründen der menschlichen Psyche beschäftigt, tauchen automatisch moralische, philosophische und soziale Fragen auf. Ein neues Menschenbild verlangt diesbezüglich nach neuen Antworten, die ich in diesem Buch zu geben versuche.

Seelische Probleme bringen uns ins Zentrum unseres Menschseins und damit zu komplexen Fragen von persönlicher Schuld und Sühne beziehungsweise Wiedergutmachung. Dabei geht es mir nicht um Entschuldigungen oder Vertuschungen. Wir haben heutzutage das Problem, dass Experten für das Böse, wie etwa Psychotherapeuten oder Hirnforscher, eine „Kunst des Herausredens“ initiiert haben, die in einer epidemieartigen Ausbreitung dazu führt, dass sich der moderne Mensch nur noch grundsätzlich gut und moralisch integer, dagegen im Zweifelsfall die Umgebung und andere Menschen als böse und schuldig ansieht. Eine kindlich anmutende Haltung der Verdrängung und Projektion, nämlich «die Kunst des Herausredens», versuche ich in diesem Buch zu untersuchen.

Ich plädiere dafür, zu einem erwachsenen und würdevollen Menschenbild zurückzukommen, bei dem sich selbstkritische Menschen ihrer Schwächen und Fehler bewusst sind. Täter sollten zu ihren Fehlern stehen, sollten aber nicht an ihrer Schuld zerbrechen, denn alle Fehler sind letztendlich menschlich. Ob man sich Fehler gleichwohl selbst verzeihen kann oder ob Opfer dem Täter vergeben können, steht natürlich noch einmal auf einem ganz anderen Blatt. Der erste Schritt sollte sein, überhaupt die eigene Schuld anzuerkennen. Die Aufdeckung von seelischen Konflikten kann dabei hilfreich sein, um ehrlich mit sich zu werden.

## Was sollte man zusätzlich gelesen haben?

Um das vorliegende Buch richtig zu verstehen, sollte man meines Erachtens einige Bücher zusätzlich lesen, um den tieferen Sinn und die Intention dieses Buches vollständig nachvollziehen zu können. Dazu empfehle ich folgende Bücher:

1. Ian Stevenson: „Reinkarnationsbeweise“, Aquamarin Verlag 2011
2. Larry Dossey: „One Mind“, Crotona Verlag 2014
3. Rupert Sheldrake: „Der Wissenschaftswahn“, Droemer Verlag 2015
4. Pim van Lommel: „Endloses Bewusstsein“, Patmos Verlag 2009

## Warum sich selbst überhaupt kennenlernen?

Vor einigen Jahren kam ein philosophisches Buch auf den deutschsprachigen Markt. Es lockte Käufer mit dem verwirrenden Titel: „Wer bin ich und wenn ja, wie viele?“ und wurde sogleich ein Bestseller. Da Bücher nach Erfahrungen von Buchhändlern zu mehr als 50 % wegen des Titels gekauft werden, scheint die ungewöhnliche Formulierung viele Leser neugierig gemacht zu haben, weil sie sich mit dem inneren Erleben vieler Menschen deckt. Der Käufer des Buches hat beim Lesen des Titels vermutlich etwas Wesentliches wahrgenommen, dass nämlich jeder Mensch aus vielen seelischen Facetten besteht, gemäß dem Dichterwort von Johann Wolfgang Goethe: „*Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust*“. Menschen sind sich bekanntlich größtenteils selbst ein Rätsel und möchten sich daher selbst besser kennenlernen.

Das betrifft die Welt ebenso, gemäß dem Bonmot des berühmte schottischen Universalgelehrten David Hume vor über zweihundert Jahren: „*Das Ganze der Welt ist ein Rätsel, ein unerklärliches Mysterium.*“



*Abbildung 1: Versetzte Spiegel vor einem Hotel-Lift, die mit der Sinnestäuschung scheinbar vieler Personen in Erstaunen versetzt – die Spiegel simulieren optisch die im Text erwähnten seelischen Facetten.*

Jeder Mensch stellt sich irgendwann die Fragen, wer er ist, wozu er lebt und welche unbewussten Facetten in ihm verborgen sind. Der eigentliche Anstoß zu solchen Fragen kommt meist von sozialen Problemen, die mit heftigen Gefühlsschwankungen verbunden sind – etwa bei der Trennung von einem Partner, bei Selbstwertproblemen im Vergleich mit anderen Menschen oder bei Streit. Man kann in solchen Krisen Seiten an sich entdecken, die ungewohnt und neu erscheinen. Man wird in solchen Ausnahmesituationen von unterschiedlichsten widerstreitenden Gefühlen wie Zorn, Angst, ohnmächtiger Wut, Wunsch nach Vergeltung oder nach Frieden und Versöhnung, von Ärger oder innerer Leere übermannt. Aber nicht nur in Extremsituationen, auch im normalen Alltagsleben zeigt sich immer wieder das Bedürfnis nach besserer Selbsterkenntnis. Man ist sich selbst ein Rätsel und möchte mehr über sich wissen.





Abbildung 2: *Narziss* (Caravaggio, 1598/99, Galleria Nazionale d'Arte Antica, Rom)

Warum lohnt sich überhaupt mehr Selbsterkenntnis? Als Arzt habe ich während meines Berufslebens Menschen mit ihren individuellen Kämpfen um ein glückliches und sinnerfülltes Leben erlebt. Ich habe sie mit Zuhören und guten Ratschlägen begleitet. Dabei habe ich mit der Zeit ein Verständnis dafür entwickelt, wie wichtig eine stimmige Selbsterkenntnis ist. Menschen, die sich selbst und ihre Stärken und Schwächen besser einschätzen können, die also realistisch mit sich selbst umgehen, kommen im Leben besser zurecht.

Das Gleiche gilt für die Zähmung der inneren Dämonen – des berühmten „inneren Schweinehundes“, der in jedem Menschen unterschwellig wie ein Souffleur im Theater arbeitet und ihn zu manipulieren versucht. Wenn wir uns selbst genau beobachten, werden wir erkennen, dass wir damit immerwährend zu tun haben. Wir schwimmen bildlich in einem konstanten Strom teilweise

gegenteiliger, miteinander streitender Wünsche und Emotionen, das heißt, wir haben ständig mit unzähligen inneren, teils gegensinnigen Gefühlsfacetten zu tun. Wir sind einem schwierigen Balanceakt ausgesetzt, der zwischen den Kategorien von Gut und Böse angesiedelt ist. Die inneren Dämonen werden besonders dann aktiv, wenn wir zwischenmenschlichen Konflikten ausgesetzt sind, beispielsweise, wenn jemand etwas will und der andere etwas ganz anderes möchte.



Abbildung 3: Die inneren Dämonen – Thangka-Gemälde aus Bhutan

Selbsterkenntnis ist lohnend, um seine eigenen Anteile an sozialen Spannungen realistisch zu erkennen, seinen Beitrag an einer zukünftigen Auseinandersetzung zu minimieren oder wünschenswerterweise den Streit sogar ganz zu vermeiden. Gemäß dem Spruch „*Zum Streiten gehören immer zwei*“ gibt es selbstverständlich Unschuldige, die in eine Auseinandersetzung geraten, die zuerst gar nicht streiten wollen, aber dazu genötigt werden. Aber auch im Unschuldigen wird durch den Streit emotional etwas Negatives aktiviert, seien

es emotionales Leid oder Rachegefühle. Durch Selbsterkenntnis können wir unseren Anteil erkennen und dadurch abstellen. Ein alternativmedizinisches Verfahren, das ich im nächsten Kapitel vorstellen möchte – die PSE, kann dabei eine große Hilfe sein.

## Mithilfe der Psychosomatischen Energetik zur besseren Selbsterkenntnis

Vor rund zwanzig Jahren habe ich ein alternativmedizinisches Test- und Therapiesystem entwickelt, genannt die „Psychosomatische Energetik“ (abgekürzt PSE), mit dem man sich selbst und sein Unbewusstes besser kennenlernen kann. Mit diesem Verfahren ist es möglich, in relativ kurzer Zeit einen tiefen Einblick in sein Unbewusstes zu bekommen. Man erfährt, durch welche negativen Emotionen man unbemerkt in seinem Fühlen und Denken gesteuert und manipuliert wird und wie man sich davon befreien kann. Durch die PSE kann man auch seinen Charaktertyp erkennen, der das ganze Leben und die Biographie eines Menschen wesentlich bestimmt, ohne dass man sich dessen normalerweise bewusst ist.

Im Gespräch mit dem Journalisten Claus Georg Tornai möchte ich in diesem Buch die Psychosomatische Energetik ausführlich vorstellen und dabei gleichzeitig die Möglichkeiten und Grenzen der Methode beleuchten. In dem Zusammenhang stelle ich ein Menschenbild vor, welches meines Erachtens mit voller Berechtigung als „revolutionär“ bezeichnet werden kann, weil es die üblichen Grenzen unseres gewöhnlichen Weltbildes sprengt. Dieses Weltbild hat sich im Laufe der Arbeit mit der PSE mehr und mehr aufgedrängt:

- Menschen kommen mit einem fertigen Charaktertyp auf die Welt und tragen bereits bei der Geburt viele seelische Konflikte und negative Emotionen mit sich.
- Jeder Charaktertyp entsteht durch ein prägendes Ur-Trauma.

- Wo kommen die uralten negativen Gefühle her? Aus der Kindheit, aus dem Mutterleib etwa bei einer schweren Geburt oder von Abtreibungswünschen, die das Ungeborene spürte. Kann es darüber hinaus sein, dass viele Konflikte aus früheren Leben stammen?
- Warum hat man diese Konflikte überhaupt entwickelt? Was hat das für Konsequenzen für das jetzige Leben? Warum sollte man sich von ihnen befreien?

Bei solchen Fragen landet man automatisch beim Thema Wiedergeburt. Man kann die Fragen weitertreiben, ob es einen Sinn hinter dem menschlichen Leben gibt, das trotz aller Tragödien und aller Probleme auf dieser Welt für jeden am Ende eine positive und lebensbejahende Botschaft enthält. Gibt es ein Weltbild, das jenseits aller Ideologien, aber auch der Begrenzungen der modernen Naturwissenschaft logisch und schlüssig klingt? Über diese Fragen möchte ich im Gespräch mit Herrn Tornai nachdenken.



*Abbildung 4: Dr. Reimar Banis und Claus Georg Tornai beim Interview zu diesem Buch in einem Hotel im Schwarzwald im März 2015.*