

Einfache Wunder der Gesundheit

30 Wunder, die unser Leben verbessern

Einführungsvortrag

Kaum einer kommt auf die Idee, sich mit Gesundheit zu beschäftigen, wenn er nicht selbst mit Krankheit konfrontiert wurde. Schließlich ist keine Zeit dafür. Doch wenn es passiert, dann wird umfangreiche Literatur studiert, meist fokussiert auf ein bestimmtes Leiden. Doch in den folgenden Zeilen wollen wir uns übergreifend vom Körperlichen über das Psychische bis zum Mentalen und Geistigen mit Gesundheit beschäftigen und uns auf die Suche nach ganzheitliche Essenzen begeben.

In der heutigen Zeit wird die Zahl der „Wundermittel“ immer größer. Man hört mal dort, mal da von einem Allheilmittel, das für jeden das Richtige sein soll. Ja, man könnte glauben, dass man mit diesen oder jenen Mitteln die Gesundheit gepachtet hätte. Und so mancher hofft, mit dem richtigen Mittel alle bisherigen Gesundheitssünden wieder wettzumachen. Man tut weiter, wie bisher, wenn man nur das „Gegenmittel“ weiß. Dies entspringt einem materialistischen Weltbild, ein Weltbild, das den Menschen auf seinen Körper reduziert. Halten Sie dieses Weltbild für korrekt? Oder gibt es doch noch mehr als den Körper?

Fragen wir uns doch mal:

Wann sind wir „gesund“?

Was macht uns „krank“?

Geben Sie sich selbst mal kurz und spontan eine Antwort darauf!

Gibt es vielleicht aktuell etwas, das Sie krank macht?

Und liegt dieses Etwas eventuell gar nicht in einem greifbaren physischen Bereich?

Wir alle kennen den Ausdruck „Das macht mich krank!“

Wir kennen den Ausdruck, „etwas kränkt mich“.

Was geschieht aber, wenn wir kränkeln und krank werden?

Auf der Uni Wien wird laut Auskunft einer Vortragenden der GKK jedem Schulmediziner beigebracht, dass mindestens 80% aller Krankheiten im psychischen, also seelischen Bereich liegen. (Manche vermuten sogar mehr).

Die sogenannte Psychosomatik gewinnt mehr und mehr an Bedeutung. Ist die Seele gesund, ist es auch automatisch der Körper, aber wir dürfen auch hier nicht einseitig denken!

In der Tibetischen Medizin weiß man, dass es in beide Richtungen geht! Auch körperliche Einflüsse beeinflussen Psyche und Denken.



Heilmittel wirken auf allen Ebenen, alle Ebenen befinden sich in ständigem Austausch. Daher sollte im Akutfall auf allen Ebenen zur Heilung angesetzt werden! Mehr dazu erfährt man im Lehrgang „Coach für Zukunfts Kompetenzen“.

Apropos Verstand – welche Rolle spielt er eigentlich in dieser Sache?

Ganz pragmatisch gesehen. Wenn wir WISSEN, dass uns etwas nicht gut tut, warum tun wir es dann trotzdem? Wir alle haben doch einen gesunden Menschenverstand! Wieso also?

Welche Gründe kennen Sie für sich, wenn Sie gegen Ihren Körper und damit gegen Ihre Psyche arbeiten?

Genau: Bequemlichkeit, Genuss, Sucht, Dabei sein wollen, Geliebt werden wollen etc.

Nun, es gibt immer einen triftigen Grund, warum wir krank werden. Und dieser Grund liegt zumeist nicht im Außen! Er liegt in uns selbst.

Sogar die Grippeviren vermehren sich in uns nur, wenn wir unser Immunsystem nicht stark halten. Und das hat wiederum mit unserer emotionalen Verfassung zu tun.

Sogar die Unfallhäufigkeit hat mit unserer geistigen Verfassung zu tun!

Ein Unfall passiert, wenn wir nicht aufmerksam oder zu leichtsinnig sind. (Die AUVA kann hier mit einigen Studien aufwarten!)

Und einige ziehen Krankheiten regelrecht an, weil sie jahrelang eine unterschwellige Angst mit sich herum tragen.

Kennen Sie den Witz über Paracelsus und dem Tod?

Als die Pest in Europa wütete, schloss Paracelsus mit dem Tod die Vereinbarung, dass er, der Tod, nur ein Drittel mit sich nehmen sollte wenn Paracelsus sein Können einsetzen würde. Der Tod willigte ein. Als aber dann mehr als zwei Drittel starben, war Paracelsus wütend und beschimpfte den Tod, dass er seine Versprechen nicht halten würde. Der Tod war verwundert. Er antwortete: „Ich habe mich an unsere Abmachung gehalten und nur ein Drittel an der Pest sterben lassen. Der Rest ist an der Angst davor gestorben!“

Was also bedeutet Krankheit?

Laut Rüdiger Dahlke scheint es eine Botschaft unserer Seele an unser Bewusstsein zu sein. Unsere Psyche will uns etwas mitteilen, und wenn wir es nicht hören wollen oder können, wird die Botschaft immer deutlicher – bis sie letztendlich als Krankheit im Körper immer drastischer wird und wir es nicht mehr übersehen können und im schlimmsten Fall zum Tod führt.

Der Mensch ist ein Beziehungswesen!

Das bedeutet, er steht immer ununterbrochen in Beziehung und in Austausch mit allem, was um ihn herum existiert. Das fängt beim Atmen an – wir alle hier atmen dieselbe Luft ein und aus. Vielleicht atmen wir sogar Luft ein, die ein anderer ausgeatmet hat?

Alles – und ich meine wirklich Alles! – übt einen Einfluss auf uns aus. Eine Wechselwirkung, die positiv oder negativ – sprich: gesundheitsfördernd oder krankmachend sein kann.

Manche dieser Faktoren oder Wechselbeziehungen sind uns vertraut und bekannt, und andere würden wir niemals mit unserem Gesundheitszustand in Verbindung bringen.

Sie sehen schon, dass die Dinge die unsere Gesundheit beeinflussen, nicht nur im Körperlichen liegen. Richtige Ernährung, Bewegung, frische Luft können uns helfen gesund zu bleiben – aber Gesundheit an sich ist ein diffiziler Prozess der Ausgewogenheit und entsteht nur in uns selbst. Denn nicht alle Krankheitssymptome haben dieselbe Ursache!

Was bedeutet das nun?

Das bedeutet, dass wir mit all unseren Kräften – und das sind kaum die physischen, sondern vor allem die psychischen und geistigen Kräfte – darüber entscheiden, ob wir gesund sind oder nicht.

Sie glauben es nicht? Probieren Wir es aus!

Stellen Sie sich eine Situation vor, die Ihnen **Angst** macht! (zum Beispiel Spinnen, gefährliche Situationen, Sterben etc.)

Was geschieht in Ihrem Körper? (Auflösung 1)

Jetzt denken Sie an etwas, das sie unglaublich **ärgert** oder geärgert hat.

Wo spüren Sie es? (Auflösung 2)

Und jetzt denken Sie an etwas, das Ihnen die größte **Freude** machen würde!

Was geschieht jetzt in ihrem Körper? (Auflösung 3) *

Sie sehen, Sie können auf ihrem Körper spielen, wie auf einem Klavier – leider geschieht das zunächst unbewusst und wir sind diesen Gefühlen willkürlich ausgeliefert.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) - aber auch in der Traditionell Europäischen Medizin (TEM, Paracelsus) wusste man darüber Bescheid. Auch Hippokrates – dessen Eid unsere Ärzte immer noch ablegen – wusste es: Es sind unsere „Humores“, unsere Säfte im Körper, unsere Emotionen, die uns krank oder gesund machen.

Deswegen sind Verliebte so gesund! ;-)

Angst greift Ihre Nieren an. Ihre Nieren können sogar regelrecht aussetzen, wenn Sie Angst oder Panik haben.

Groll wirkt auf Ihre Galle. – die kommt dann regelrecht „hoch“.

Ärger wirkt auf die Leber – es ist wohl schon jedem einiges „über die Leber gelaufen“.

Es gibt viele Hinweise in der deutschen Sprache, die alle Ihren Ursprung in der Psychosomatik haben. „Es nimmt mir die Luft, es schnürt mir die Kehle zu, die Last liegt auf meinen Schultern, vor Kummer gebückt, verhärmtes Gesicht und viele andere mehr.

Der Körper zeigt uns, was die Seele bedrückt. Wir sollten allerdings die Sprache unseres Körpers verstehen lernen.

Dafür gibt es nun viele Zugänge **...und Wunder!**

Wenn ein Mensch in allen Bereichen seines Seins ausgewogen ist – ist er gesund.

- **Wir sind soziale Wesen!** → also alle Bereiche der Kontaktaufnahme.
- **Wir sind bewegliche Wesen!** → also alle Bereiche der Bewegung.
- **Wir sind sinnliche Wesen!** → also alles was wir sehen, hören, riechen, schmecken, tasten.
- **Wir sind denkende Wesen!** → also der große Bereich unserer Gedankenmuster.
- **Wir sind fühlende Wesen!** → also der Bereich unserer Gefühle, wodurch auch immer sie ausgelöst werden, was bei jedem anders ist.

Und in all diesen Bereichen kann sich jeder selbst vorstellen, was uns gut und was uns nicht gut tut.

Hier ein Beispiel: Das Wunder „Wärme“

Woran denken Sie, wenn Sie „Wärme“ hören?

(...Sonne, Dampfbad, Sauna, wärmende Kräuter, Lindenblüten etc.) Aber denken wir auch an die Wärme von innen? Die ist eigentlich viel wichtiger als die von außen, die uns im Akutfall kurzfristig hilft.

In Bezug auf unsere vorigen Experimente: Was verursacht Kälte im Körper?

(Auflösung: Angst, Hass oder Groll – Wut ist Hitze, unterdrückt wird sie jedoch kalt!)

Zuviel Wut, also Hitze, ist ebenso wenig förderlich. Es geht also in unserer Psyche ebenso um Ausgewogenheit.

Wir können allen Emotionen Temperaturen zuordnen. Für unsere Gesundheit ist Wärme in allen Bereichen wichtig! Sonst „erkälten“ wir uns!

Es sind die einfachsten Dinge, die wir für ein gesundes, glückliches Leben brauchen. Und diese einfachen Dinge sind gleichzeitig die großen Wunder dieser Welt.

*

Auflösung 1: Starre, Enge, Kreuzweh, Atemnot

Auflösung 2: Magen, Verdauung, Nacken, Rücken, Schultern etc.)

Auflösung 3: Herz, Kehle...)