

Gesundheit ist Gleichgewicht

Unser Verständnis von Gesundheit und Krankheit steht heute an einem Wendepunkt. Ich zeige in diesem Artikel, wie ein Gleichgewicht verschiedener Lebensprozesse unsere Gesundheit bestimmt und was im Krankheitsfall diese Gleichgewichte wiederherstellen kann.

Angesagt ist vor allem die Überwindung des Denkens in Gegensätzen. Wir müssen zurückfinden zu einem Bewusstsein der Einheit alles Bestehenden. Wir dürfen Gesundheit und Krankheit nicht länger als Gegensätze verstehen, sondern lernen, Krankheit einerseits als Mangel an Gesundheit, andererseits als integralen Bestandteil derselben zu akzeptieren.

Das Verhältnis zwischen Licht und Finsternis bildet in diesem Zusammenhang eine schöne Metapher. Schon das kleinste Licht kann in der Finsternis leuchten, was umgekehrt nicht möglich ist.

Der zweite Aspekt, Finsternis als Teil einer durchlichteten Welt zu sehen, kommt in Goethes Farbenlehre wunderbar zum Ausdruck. Farben entstehen nach diesem Modell aus dem Zusammenspiel von Licht und Finsternis.

Was bedeuten nun diese eher philosophisch abstrakten Aussagen in Bezug auf die Gesundheitspraxis?

Nehmen wir eine simple Grippe mit den bekannten Symptomen von Halsweh, Zerschlagenheits-Gefühl, Gliederschmerzen, Fieber und Husten. Statt zu fragen: "Was hast du?" und nach dem Verursacher in Form sich stets mutierender Mikroorganismen zu suchen, können wir eine andere, viel wichtigere Frage stellen: "Was fehlt dir?" Da stellen sich gleich ganz andere Antworten ein! Wenn Wärme, Ruhe, und Schutz fehlen, entsteht erst das innere Milieu, das Krankheit begünstigt. Auf der biochemischen Ebene werden dann wohl mehr Eisen und andere Spurenelemente gebraucht, als in geeigneter Form zur Verfügung stehen. Dies wiederum schränkt Wohlbefinden und Beweglichkeit ein, im Bindegewebe bleiben Schlacken liegen, es bildet sich Schleim.

Natürlich können wir mit Betäubungsmitteln und anderen Chemikalien unsere Befindlichkeit manipulieren. Wirklich hilfreich sind jedoch eher Ruhe, Schutz, Wärme und einfache Mittel aus der Natur, um die inneren Stoffwechselprozesse zu unterstützen.

Bildlich gesprochen brauchen wir also zusätzliches Licht, um die Dunkelheit der Krankheit zu vertreiben.

Wie aber steht es mit den Mikroben? Müssen sie denn nicht als Verursacher von Krankheiten gesehen und entsprechend bekämpft werden?

Auch in dieser Frage ist ein Perspektivenwechsel angesagt: Mikroorganismen tragen aus heutiger Sicht weit mehr zu Gesundheit als zu Krankheit bei. Wir wissen schon lange, dass ohne sie überhaupt kein höheres Leben möglich ist.

Unser Körper beherbergt etwa zehnmal mehr Mikroorganismen, als eigene Körperzellen. Das kann pro Person mehrere Kilogramm ausmachen. Die meisten sind absolut harmlos - sofern sie am richtigen Platz wirken - einige extrem nützlich bis lebensnotwendig.

Natürlich gibt es da auch Schädlinge! Solange jedoch genügend Nützlinge da sind, können die kaum Schaden anrichten. Nur wenn die Nützlichen fehlen – z.B. dezimiert sind durch Antibiotika und andere Gifte, oder verbraucht durch chronischen Stress - kann sich das natürliche Gleichgewicht leicht in Richtung Krankheit verschieben.

Gesundheit hat stets mit Gleichgewicht zu tun. Auch die oben erwähnten Bedürfnisse Ruhe, Schutz und Wärme haben ihr Mass, das nicht überschritten werden darf. Anregung und Herausforderung sind genauso wichtig für den gesunden Organismus wie Ruhe und Sicherheit.

Wie nur können wir das richtige Mass erkennen? Ich meine, dafür gibt es ein Gefühl und das können wir im Körper spüren. Wir haben von Natur aus ein sehr feines Organ für ein inneres Gleichgewicht. Nicht jeder kann es gleich gut wahrnehmen, doch es begleitet uns immer. Wie mit den äusseren fünf Sinnen nach aussen, können wir mit feineren Sinnen auch nach innen spüren. Manche sind diesbezüglich hochbegabt, andere müssen lernen. Dies lohnt sich auf jeden Fall; nicht nur bessere Gesundheit, sondern auch stimmigere Entscheidungen im Alltags tragen zu innerer Zufriedenheit und weniger Stress bei.

Was aber, wenn Unwohlsein und Schmerz bereits zu unserem Leben gehören oder gar Diagnosen von mehr oder weniger schlimmen Krankheiten vorliegen und uns Gedanken von endgültig ruiniertes Gesundheit plagen?

Ich meine, dass es nie zu spät ist, umzudenken und Gesundheit im oben beschriebenen Sinne zu suchen. Eine physische Zerstörung des Körper lässt sich in der Regel nicht rückgängig machen, doch ein gesundes Gleichgewicht der noch zur Verfügung stehenden Lebenskräfte wird sicherlich entscheidend zu besserer Lebensqualität beitragen.

Hier ein Beispiele aus meiner Praxis: Eine knapp fünfzigjährige Frau klagte über massive rheumatische Beschwerden. Ihr Arzt sprach von Polyarthritits, hatte ihr Schmerz- und entzündungshemmende Mittel verschrieben und sie im Glauben entlassen, dass in ihrem Fall weiter nichts möglich sei.

Aus ihrer Wortwahl bemerkte ich, dass sie viel Aggressionen gegen sich selber, bzw. ihren eigenen Organismus richtete. Um gesunde Ernährung hatte sie sich bislang nur relativ oberflächlich gekümmert und Bewegung mache alles nur noch schlimmer, meinte sie, - obwohl sie früher intensiv Sport betrieben habe.

Im Heilsamen Gespräch¹ kam sie zur Einsicht, dass ihre Wut eine andere Ausdrucksform brauchte. Sie begann zu malen und konnte so in kurzer Zeit wichtige Entwicklungsschritte Richtung seelisches Gleichgewicht machen. Bestimmte Blütenessenzen halfen dabei wie Spiegel für mehr Selbsterkenntnis.

Neben ein paar Ernährungstipps, dessen wichtigster wohl das Budwig-Müsli mit Magerquark-Leinöl war, unterstützte ich mit den Funktionsmitteln von Dr.Schüssler auch ihr biochemisches Gleichgewicht. Schliesslich empfahl ich noch, ihre Organe kurmässig mit pflanzlichen Urtinkturen zu stärken².

1 Das Heilsame Gespräch www.Grundregulation.com/downloads

2 Unter den erwähnten Gruppen von Heilmitteln treffe ich die Auswahl stets mit Hilfe des Bindegewebe - Tests, der die momentanen Bedürfnisse des Organismus unmittelbar zum Ausdruck bringt. Für die Selbsthilfe eignen sich natürlich auch kinesiologische Tests.

Der dritte Teil der Session war dann der Bewegung gewidmet. Dabei geht es primär ums wieder ins Gleichgewicht bringen der subtilen rhythmischen Bewegungsmuster, die durch die Craniosacral Therapie vermittelt werden.³ Auch in diesem Bereich konnte ich Gleichgewicht unterstützen und so dazu beitragen, dass die Frau zu ihrer natürlichen Bewegungsfreude zurückgefunden hat. Nach wenigen Monaten hatte sie sich endgültig von den meisten ihrer Schmerzen - vor allem jedoch von ihrer Angst befreit, eines Tages von dieser Krankheit gänzlich überwältigt zu werden. Unter anderem begann sie wieder, mässig aber regelmässig Sport zu betreiben.

Meine Therapie zielt nie darauf ab, irgendetwas zu bekämpfen. Ich sehe jede Art von Krankheit als Phantom, welches verschwindet, wenn die verschiedenen Lebensbereiche ins Gleichgewicht gebracht werden. Das sind in erster Linie seelisch-geistige Prozesse, biochemische Stoffwechselprozesse und die vielen subtilen energetischen Kräfte, die uns unmittelbar mit den Quellen des Lebens selbst verbinden.

Für all diese Bereiche gibt es längst erfolgreiche Therapien, die allesamt darauf basieren, Gleichgewicht zu unterstützen. Leider fehlen oft Überblick und Koordination, so dass an sich richtige Ansätze nicht viel bewirken. Es gibt wohl keine Therapiemethode, die alle Bereiche abdeckt. Es braucht die richtige Zusammenstellung der Massnahmen, dass ein Gleichgewicht auf allen Ebenen wieder erlangt werden kann.

In einer integralen Medizin der Zukunft werden Ärzte so ausgebildet sein, dass sie sich einen umfassenden Überblick verschaffen können und so in der Lage sind, die jeweils notwendigen Therapien anzuordnen.

Es wird dann keine Chemotherapie, keine sogenannten starken Medikamente und keine Mittel mehr brauchen, deren Name mit Anti... beginnen. Vielmehr werden wieder gesunde Ernährung, Heilpflanzen und sanfte Berührung, sowie Anregungen für ein gesundes seelisch-geistiges Gleichgewicht die wichtigsten Heilmittel sein.

Zudem wird die Allgemeinbildung der Zukunft grossen Wert auf Gesundheits-Selbstkompetenz legen. Die Menschen werden schon in der Grundschule lernen, auf ihren Körper und dessen Bedürfnisse zu achten um die verschiedenen Systeme, welche die Gesundheit ausmachen, im Gleichgewicht zu halten.

3 nach William G.Sutherland