

## **September 2009**

### **Gesundheit**

Gemäss der Weltgesundheitsorganisation ist die Gesundheit eines Menschen „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“. Also ein ganzheitlicher Zustand – körperlich, geistig, seelisch und sozial – des Wohlbefindens, des Wohlstands, der Harmonie, der Fülle, der Liebe und des Glücks.

Gesundheit bedeutet nicht nur körperlich gesund zu sein, sondern auch psychisch und seelisch ausgeglichen zu sein und in einem gesunden, friedlichen und glücklichen sozialen Umfeld eingebettet zu leben.

#### **Grundvoraussetzungen für körperliches Wohlbefinden**

Wenn die körperlichen Grundvoraussetzungen – gesunde und ausgewogene Ernährung, gesunde Umwelt (Luft, Wasser, Licht), Kleidung, Unterkunft, Wärme, genügend Schlaf, Erholung und Bewegung (sportliche Betätigung) – einigermaßen erfüllt sind, dann resultiert daraus körperliches Wohlbefinden: Gesundheit!

#### **Grundvoraussetzungen für psychisches Wohlbefinden**

Wenn man sich sicher fühlt (in sich selbst, in der Welt, in seiner Umgebung, am Arbeitsplatz) dann trägt das zum psychischen Wohlbefinden bei, genauso wie Ruhe, Entspannung und Erholung, Freizeitaktivitäten, emotionale Ausgeglichenheit, eine sinnerfüllte Arbeit, Harmonie mit sich und seiner Welt, lieben und geliebt werden, eine erfüllte Sexualität, bereichernde soziale Beziehungen (Partnerschaft, Familie, Kinder, Freunde, Arbeitskollegen) Kreativität, Innenschau/Meditation, Erfolg, Anerkennung, emotionale/soziale Intelligenz (Feingefühl, Kontaktfreudigkeit, Freundlichkeit, Einfühlungsvermögen, Liebesfähigkeit, verzeihen können) und natürlich ein glückliches Selbstbild – Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstrespekt. Das alles mündet in einer charismatischen Ausstrahlung und letztendlich in guter, psychischer Gesundheit. Selbstliebe – das Nichtvorhandensein von Ängsten – ist die treibende, positive Kraft, damit die vorgängig erwähnten Lebens- und Persönlichkeitsbereiche erfahren werden können.

#### **Seelische Gesundheit**

Psychische und seelische Gesundheit sind sich sehr ähnlich. Deshalb kann man alle positiv beeinflussenden Faktoren für das psychische Wohlbefinden auch auf die seelische Ebene übertragen. Nach meinem Verständnis ist der seelische Anteil – als Impulsgeber für die Gesundheit – identisch mit der Summe aller bereinigten bzw. ungelösten/nicht geheilten psychischen Umstände vergangener Inkarnationen, die ins Hier und Jetzt eines Menschenlebens leuchten. Was immer im Resonanzfeld eines Bewusstseins bzw. einer Seele schwingt, als Zuneigung oder Abneigung (Widerstand) – also positiv oder negativ berührend im Sinne von anhaftenden und festgehaltenen Emotionen, Werturteilen, Meinungen, Sichtweisen, Wahrnehmungen, Voreingenommenheit, Beobachtungen, Muster, Prägungen, Reaktionen, Einstellungen, Haltungen – ist Ausdruck der seelischen Gesundheit. Wenn diese Anteile bereinigt, sprich ent-energetisiert werden durch die Kraft der bedingungslosen Liebe – wert- und urteilsfrei, psychische Immunität, verzeihen, loslassen, auflösen – dann ist Heilung, heil sein, seelische Gesundheit oder spirituelle Meisterschaft erreicht.

Die ultimative und ganzheitliche Heilung ist identisch mit der spirituellen Heimkehr, mit der inneren Erkenntnis dessen wer wir im Kern unseres Wesens sind.

#### **Krankheiten**

Wenn man davon ausgeht, dass die oben erwähnten körperlichen Grundvoraussetzungen (für Gesundheit) erfüllt sind, dann kann man davon ausgehen, dass die Gründe für

auftretende Krankheiten im psychisch/seelischen Bereich liegen müssen. Körper und Psyche bzw. Geist sind miteinander verknüpft. Sie sind eine Einheit. Man kann sie nicht getrennt voneinander betrachten. Der Körper ist so etwas wie die Projektionsfläche der Psyche oder der Seele. Anders ausgedrückt, im oder am Körper erkennen wir, wenn wir uns psychisch oder seelisch „verfahren“ haben. So wie ein Navigationsgerät uns mitteilt, wo wir uns gerade befinden oder wenn wir am programmierten Ziel vorbeigefahren sind, so ist der Körper ein Botschafter, der uns zeigt, wie es in uns drinnen aussieht, welche Haltungen, Einstellungen, Gedanken und Emotionen wir – bewusst oder unbewusst – energetisiert haben durch unsere mentale Aufmerksamkeit. Haltungen, Einstellungen, Gedanken und Emotionen sind also die Gründe für den Mangel an Gesundheit. Genauso sind sie der Schlüssel für einen gesunden Körper, einen gesunden Geist und eine gesunde, glückliche Seele.

## **Schmerzen**

Wenn wir auf der emotionalen, mentalen, psychischen oder seelischen Ebene Schmerzen verspüren, dann liegt ein Ereignis oder eine Situation vor, wo wir innerlich Widerstand gegen das Ereignis/die Situation geleistet haben. Nicht das Ereignis oder die Situation selbst, sondern unser innerer Widerstand dagegen verursacht uns Schmerzen. Wenn wir das Ereignis oder die Situation bedingungslos „annehmen“ könnten, dann entstünde kein Schmerz und oftmals würde sich die Lebenssituation von alleine klären und zum (für uns) Guten wenden. Doch unser Widerstand verursacht, dass die Dinge sich nicht verändern oder sogar noch verschlimmern, weil Widerstand gegen etwas – gemäss Resonanzprinzip – dasjenige am Leben erhält.

Psychische Schmerzen zeigen uns, dass wir „innerlich“ fehlgeleitet sind, dass wir nicht aus unserer wahren Natur heraus leben, nämlich bedingungslos liebend/annehmend zu sein.

Was hat es mit körperlichen Schmerzen auf sich? Was ist der Sinn von körperlichen Schmerzen? Man kann davon ausgehen, dass es eine Parallele gibt zum psychischen Schmerz. Körperliche Schmerzen sind ebenfalls ein Hinweis darauf, dass etwas fehlgeleitet ist. Wir sind mit unserer inneren Haltung aus der Mitte gefallen. Wir leisten eine Form von Widerstand – Angst, Stress, Sorge, Panik, Negativität, Mangel, Bedürftigkeit – gegen etwas in unserem Leben, auf der körperlichen, psychischen oder seelischen Ebene. Weshalb sich dieser Widerstand dann als Schmerz auf der Körperebene – und nicht auf der psychischen Ebene – zeigt, scheint eine individuelle Angelegenheit zu sein. Doch auch hier ist es eine Botschaft, die uns zeigt, dass wir eine innere Veränderung bewirken sollten.

Ohne den Schmerz (psychisch und körperlich) würden wir wohl nicht so klar realisieren, dass unsere innere Haltung einer positiven Veränderung bedarf. Insofern haben diese Botschaften einen Wert und einen Sinn. Genauso wie wir das Navigationsgerät nicht verwünschen, weil es uns anzeigt, dass wir am Ziel vorbeigefahren sind, so können wir auch Krankheiten und Schmerzen in diesem Licht sehen, was natürlich manchmal sehr schwierig ist.

## **Körperliche, psychische und seelische Heilung**

Der Schlüssel für alles liegt in einer Wandlung der inneren Haltung. Wenn positiv veränderte Gedanken und Gefühle in Bezug auf einen Lebensumstand, eine Persönlichkeitsfacette oder eine andere Person (alles ein Ausdruck von uns selbst) zu einer neuen inneren Haltung – Ausdruck von Liebe, Bedingungslosigkeit; Loslassen, Urteilslosigkeit, geistiger Immunität – führen, dann bewirkt das eine tief greifende Veränderung auf der psychisch/seelischen Ebene und damit auch auf der Körperebene. Ist die innere Haltung geheilt – in Balance, in Liebe – dann ist der Körper, die Psyche und die Seele geheilt.

## **Heilungsverlauf – linear oder punktuell?**

Verläuft das Leben eigentlich linear oder punktuell? Verläuft eine Heilung linear oder punktuell? Es gibt beide Möglichkeiten und beide sind real. Natürlich kennen wir – als Wesen der Zeit, der Prozesse, der Schritte – vor allem die linear verlaufende Heilung.

Es lohnt sich jedoch einen Blick auf die punktuell verlaufende Heilung zu werfen, sich dieser in uns schlummernden Möglichkeit zumindest bewusst zu sein. Bei jeder punktuell

„verlaufenden“ Heilung gibt es keinen eigentlichen Heilungsprozess und keine Schritte zum Heilsein. Es gibt nichts zu heilen, weil das Wort Heilung einen Prozess impliziert, der nur auf der linearen Ebene zur Anwendung kommt. Es gibt also aus punktueller Sicht nur Ganzheit, Heilsein, Vollkommenheit. Die „Heilung“ besteht einzig und allein darin sich voll und ganz – mit Glaube und Überzeugung – auf diese bereits existierende Realität einzustimmen.