

## Prävention – Kranksein heilen oder Gesundheit verhindern?



Menschen mit gutem Körpergefühl schaffen sich bewusst Aus-Zeiten.

Wenn wir das Wort „Prävention“ hören, schaltet sich sofort ein weiterer Begriff mit dazu ein: Verhinderung. Auf das Themenfeld der gesundheitlichen Vorbeuge bezogen, bedeutet Prävention, Krankheiten zu verhindern.

Das klingt für den Rationalisten vernünftig und erinnert bei ganzheitlicher Betrachtungsweise vor allem an die Entstehung der Medizin, deren Anspruch es war, den Ursprung des Erkrankens zu erkennen. Heute sind wir bei einer Haltung angekommen, die sich für das rasche Abschaffen von Unannehmlichkeiten interessiert und die Methoden und Mittel daran anpasst. Der Normalzustand soll wiederhergestellt werden, ohne dass es Klarheit darüber gibt, worauf sich „normal“ begründet. Gibt es überhaupt einen Zugang herauszufinden, welcher der Optimalzustand für den Menschen ist?

Ja. Hierfür müssen wir unseren Blickwinkel erweitern. Wenn wir uns lediglich als Ansammlung von Zellen, Organen, Muskeln, Knochen etc. verstehen, machen wir aus uns nicht

mehr als eine Maschine, die zu funktionieren hat. Die Beweise dafür, dass Materie nicht das ist, wofür wir sie jahrhundertlang gehalten haben, sind lautstarker geworden. Und dank der neuesten Technologien vervielfältigten sich die Beweisführungen erst in der jüngsten Vergangenheit in einem Maß, dass ein Leugnen nicht mehr möglich ist. Solange natürlich jeder für sich selbst noch davon ausgeht, dass die Medizin, die Menschen im weißen Kittel und die Pharmaindustrie alles „reparieren“ können, bleibt auch das alte Verständnis von Heilung und Prävention aufrecht.

**Das Gesamtbild des Menschen ist im Wandel.** Mit der zeitgemäßen Betrachtungsweise öffnen sich nicht nur Optionen für ein nachhaltig gesünderes Leben, sie bewirkt gleichzeitig eine tiefgreifende Renais-

sance der Definition, was Leben überhaupt ist – und was der Mensch ist.

Die Problematik liegt zum Teil in der Begrifflichkeit selbst. Wir kennen doch sehr gut, dass uns für Wesentliches oft die „passenden“ Worte fehlen. Nicht weil es etwa an Worten mangelt, sondern weil sich keines davon als entsprechend genug „anfühlt“, das wiederzugeben, was wir in unserer inneren Erfahrungswelt wahrnehmen.

Schwierigste Herausforderung dabei ist unser Bedürfnis nach Sicherheit, welches sich gerade auf die analytische, bewertete Allgemeingültigkeit stützt. In den Tiefen subjektiven Empfindens werden wir allerdings einer „höheren Ordnung“ gewahr, die durchaus Bestätigung findet. International bekannte Ärzte, wie Deepak Chopra, tragen sehr viel dazu bei, ein wahrheitsgetreueres Gesamtbild von uns menschlichen Wesen zu vermitteln. Ihre Beweise sind unzählige Geschichten von Menschen, deren Genesung als medizinisches Wunder bezeichnet wurde. Ärzte wie Chopra haben das nicht so hingenommen, sondern sich darauf eingelassen, das zu erkunden, was als Wunder bezeichnet wurde. Sie begannen zu beschreiben, was sie beobachteten und kamen zu schlichten und dabei höchst wirkungsvollen Bekenntnissen:

*„Die Weisheit des Körpers ist ein guter Einstieg in die verborgenen Dimensionen des Lebens. Sie ist gänzlich unsichtbar und doch nicht von der Hand zu weisen – Mitte der Achtzigerjahre räumte die medizinische Forschung allmählich die Existenz einer derartigen Weisheit ein. Davor war man der Ansicht gewesen, Intelligenz beschränke sich auf das Gehirn.“*

Die Wahrheit darüber, wie Leben „funktioniert“, offenbart sich auf eine für jedermann zugängliche Weise, so er sich denn davon löst, was ihm bis-





lang vermittelt wurde: dass nur die Studierenden, die Pharmakologen, die Analysten zu erklären und zu korrigieren imstande sind, was an uns „falsch“ ist oder ins Ungleichgewicht geraten ist. Ich erlaube mir die ketzerische Behauptung, dass diese Annahme bewusst geschürt wurde, um die einfachen Lösungsmöglichkeiten, deren Zugänge jeder Mensch in sich trägt, die allerdings einige wenige um ihre horrenden Verdienste brächten, genau aus diesem Grunde zu verschleiern. Was bedeutet Prävention vor diesem Hintergrund? Verhinderung von Heilung.

„Die Pharmaindustrie programmiert uns darauf, zu einer Nation von süchtigen Pillenschluckern zu werden. Es ist Zeit, einen Schritt zurückzutreten und die Entdeckungen der Quantenphysik in die Biomedizin einfließen zu lassen, damit wir ein neues, sichereres Gesundheitswesen schaffen können, das im Einklang steht mit den Kräften der Natur. (...) Es ist klar, dass wir in diesem vielversprechenden neuen Feld eine interdisziplinäre Forschung brauchen, die sowohl Quantenphysik als auch Elektrotechnik, Chemie und Biologie einschließt. Aus solchen vereinten Forschungsbemühen werden höchstwahrscheinlich Therapien hervorgehen, die sehr viel weniger Nebenwirkungen haben als Medikamente.“\*\*

**Die Selbstbeobachtungsgabe fördert ein gutes Körpergefühl.** Wenn der Einzelne sich darauf besinnt, in sich zu lauschen und die Weisheit seiner

Körpersprache versucht in Worte zu packen, dann finden sich auch passende Ärzte oder Heiler. Vielleicht muten ihre Zusatzbezeichnungen etwas fremd an. In jedem Fall widmen sie sich uns mit ausführlichen Fragen nach unserem momentanen Gesamtzustand und unserer Geschichte. Umdenken ist mit Einsatz verbunden. Die Erweiterung des eigenen Horizontes ist eine Reise der Selbst-Erkenntnis. Vielleicht entdecken wir beim Sammeln der Informationen selbst schon einen ersten roten Faden, ohne ihn freilich komplett deuten zu können. Wenn wir von diesen Helfern über die wahren Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit, von innerem und äußerem Gleichgewicht aufgeklärt werden, dann eröffnet sich uns zugleich eine Welt, eigenständig für den Wohlfühlzustand des Körpers zu sorgen. Statt Opfer von Anlagen zu sein, führt dieser neue Weg dahin, Veränderungen selbst steuern zu können. Die Selbstbeobachtungsgabe zu schulen ist ein wichtiges Werkzeug dafür. Ein Gespür dafür zu entwickeln, was wirklich gut tut oder was aus einem kompensatorischen Bedürfnis zu einem unbewusst gesteuerten, unkontrollierbaren Verlangen wird. Wer ein gutes Körpergefühl hat, genießt sowohl Schokolade als auch einen feuchtföhlichen Abend, weiß aber ebenso gut, wann er Ruhe und Rückzug benötigt, wann ihm ein Spaziergang an der frischen Luft weiterhilft und welches Maß an Sport angemessen ist. Ehrlichkeit

und Feingefühl sich selbst gegenüber sind wohl die effektivsten Merkmale eines Präventionsbewusstseins, welches den Menschen in Balance mit sich und dem ewigen Lebenswandel hält.

\*Deepak Chopra, *Das Buch der Geheimnisse*, Goldmann Verlag, 2004.

\*\*Bruce Lipton, *Intelligente Zellen*, Kohn Verlag, 2009.



Céline von Knobelsdorff ist psychologische Beraterin für Unternehmen und Einzelpersonen. [www.cvk-coaching.com](http://www.cvk-coaching.com)

## Was die Selbstheilung schult

Um sich des eigenen Körpers bewusst zu werden, sind „Aus-Zeiten“ nötig. Diese müssen nicht lange sein, wichtig ist die Regelmäßigkeit. 20 Minuten pro Tag helfen schon sehr.

- Telefone und PC gezielt ausschalten
- Spaziergänge in der Natur
- Körpertraining wie Pilates, Yoga, Autogenes Training, Bogenschießen, Tai Chi, Qi Gong
- Vor dem Aufstehen/beim Zubettgehen den Körper wahrnehmen von den Füßen bis zum Kopf: „Wie fühlen sich meine Füße an?“ etc.
- Im Auto: ruhige oder keine Musik, keine Handygespräche, Gedanken beobachten
- Im Stadtverkehr/im Aufzug etc.: gezielt auf die Atmung achten, tief und lange atmen