

Alexandra Stross

HÖR AUF DEINEN KÖRPER UND WERDE GESUND

© des Titels »Hör auf deinen Körper und werde gesund« (978-3-7423-0236-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Krankheitssymptome
richtig deuten und
ganzheitlich behandeln

riva

Das Lesen dieses Buches ersetzt weder eine ärztliche noch eine psychotherapeutische Behandlung.

Die Inhalte sind nicht wissenschaftlich nachgewiesen.

Für Schäden aus der Nachahmung der vorgestellten Methoden und Übungen kann keine Haftung übernommen werden.

Einführung

Dieses Buch ist eine Einladung, über das Thema Gesundheit nachzudenken. Tagtäglich sitzen vor mir intelligente, aufgeklärte und gut ausgebildete Menschen, die sich bei der wichtigsten Angelegenheit ihres Lebens, nämlich ihrer Gesundheit, ausschließlich auf die Meinung anderer verlassen. Sie leiden in der Regel schon länger unter irgendwelchen Beschwerden und sind teilweise wirklich verzweifelt, weil sie schon so viele Experten aufgesucht haben. Keiner davon hat es vermocht, sie gesund zu machen, also suchen sie weiter; nach dem richtigen Arzt, dem richtigen Therapeuten, der richtigen Methode oder der richtigen Tablette.

Schließlich landen sie bei mir, und ich sage ihnen rundheraus, dass ich an nichts davon glaube. Auch ich war einmal krank – und zwar ziemlich lange. 13 Jahre litt ich an nahezu ununterbrochenen schweren Herzrhythmusstörungen, verbunden mit starken Panikattacken, die schon bald eine chronische Dickdarmentzündung zur Folge hatten. Als Tierärztin und überzeugte Schulmedizinerin tat ich alles, wozu mir geraten wurde. Ich ließ mich zweimal am Herzen operieren, schluckte alle Arten von Medikamenten, machte Psychotherapie, probierte Homöopathie und Akupunktur und vieles andere mehr aus. Irgendwann war ich so verzweifelt, dass ich auf den Rat einer Freundin meiner Mutter eine Heilerin aufsuchte. Das sollte mein Leben ändern. Diese Frau legte mir die Hände auf, doch was viel wichtiger war: Sie veränderte meine Lebenseinstellung. Aufgrund dessen, was sie mir beibrachte, konnte ich mich aus der Opferhaltung erheben und die Verantwortung für mein Leben wieder übernehmen. Ich konnte eine Entscheidung treffen. Die Entschei-

dung, gesund sein zu wollen und das zu tun, was dafür nötig war. Alles veränderte sich, weil ich mich veränderte.

Nachdem ich viele Jahre lang nur gehört hatte, dass ich mit meinen Beschwerden leben müsste, wurde ich nun so rasch gesund, dass dies auch gravierende Auswirkungen auf mein berufliches Leben hatte. Mir wurde klar, dass ich meine bisherige Tätigkeit nicht mehr ausüben wollte. Ich wollte von nun an lieber das weitergeben, was ich selbst erlebt hatte. Ich begann mich auf dem alternativen Sektor weiterzubilden. Ich besuchte unzählige Seminare und las Hunderte von Büchern. Ich wollte Erklärungen dafür, warum 13 Jahre nichts funktioniert hatte und ich dann plötzlich doch so schnell gesund wurde. Es war mir wichtig, alles genau nachzuvollziehen, um es weitergeben zu können. Ich war mir sicher, dass es für jeden möglich sein musste, gesund zu werden. Schließlich war es mir auch gelungen, obwohl ich aus einer doch recht schlechten Ausgangssituation heraus gestartet war.

Seit zehn Jahren begleite ich Menschen mit chronischen Beschwerden auf ihrem Heilungsweg, und ich könnte mir nichts Schöneres vorstellen. Einer der Hauptgründe, warum aus meiner Sicht viele Therapien fehlschlagen, ist, dass jede Krankheit eine Einladung zu einer Veränderung ist. Eine Einladung an diejenigen, den sie betrifft. Doch diese Veränderung findet selten beim Therapeuten statt und auch nicht auf dem OP-Tisch. Es ist kein Wunder, dass sich Symptome nach kurzfristiger Besserung schnell wieder einstellen oder nur die Körperstelle wechseln, wenn all die Umstände, die über Jahre hinweg krank gemacht haben, beibehalten werden. Die Veränderung muss im Leben passieren, im Alltag, in der Persönlichkeit.

Das ist nicht immer ganz einfach, vor allem wenn man gesundheitlich nicht auf der Höhe ist. Doch es lohnt sich. Der Weg in dauerhafte und ganzheitliche Gesundheit ist möglich, und er ist nach Überwindung der Anfangsschwierigkeiten wunderschön.

Worum geht es in diesem Buch?

In diesem Buch möchte ich Ihnen Wissen über Ihren Körper präsentieren, das Sie vielleicht so noch nicht kennengelernt haben. Mit ziemlicher Sicherheit entspricht es nicht dem, was ihr Arzt Ihnen erzählt, und es ist auch nicht das, was ich in meinem Tiermedizinstudium auf der Uni gelernt habe. Warum das so ist, möchte ich im Großen und Ganzen Ihrer Interpretation überlassen. Wir leben ja in einer Zeit, in der langsam, aber sicher durchsickert, dass diejenigen, die in unserer Gesellschaft das Sagen haben, womöglich nicht ausschließlich daran interessiert sind, sich fürsorglich um das Wohlergehen und die Interessen der »Kleinen« zu sorgen. Es wäre denkbar, dass das nicht nur für den Bankensektor gilt, sondern dass womöglich auch das Gesundheitssystem eher den Interessen der Industrie dient als uns. Es könnte sein, dass es gar nicht das oberste Bestreben unseres Staates ist, dass wir alle gesund und glücklich 100 Jahre alt werden. Natürlich ist das nur Spekulation. Und ich versichere Ihnen, dass es nicht meine Absicht ist, zu hetzen und zu überzeugen. Denn selbst wenn das System korrupt wäre, wäre es doch immer noch unser System, das auch mit uns etwas zu tun hat. Wann immer man die Verantwortung gänzlich abgibt, wird sich jemand finden, der sie übernimmt, womöglich in seinem Sinne. Ich bin grundsätzlich der Meinung, dass wir wieder mehr mitdenken und nachfragen sollten. Und selbst wenn Sie dem System zu hundert Prozent vertrauen und ganz sicher sind, dass Ihr Arzt immer nach bestem Wissen und Gewissen handelt, ist es doch immer noch so, dass Sie in der Regel verschiedene Antworten bekommen, wenn Sie verschiedene Experten befragen. Selbst dann, wenn diese Experten aus der gleichen Fachrichtung stammen.

Ich höre das jeden Tag von meinen Kunden: »Ich war bei so vielen Ärzten, und jeder sagt was anderes.« Deswegen ist es gut, wenn Sie selbst über eine solide Entscheidungsgrundlage verfügen. Vor allem wenn Sie

unter körperlichen Beschwerden leiden. Ich möchte Ihnen zeigen, dass es relativ leicht möglich ist, zu verstehen, was in Ihrem Körper vorgeht, und dass Sie sehr viel selbst tun können, um ihn optimal zu unterstützen. Was wir in den Medien und von Experten diesbezüglich oft zu hören bekommen, ist erstens von Konzerninteressen eingefärbt und zweitens oft sehr schwer verständlich. Selbsthilfe fällt da nicht leicht.

Obwohl wir immer bewusster und aufgeklärter werden, sind wir es ausgerechnet in Sachen Gesundheit überhaupt nicht gewohnt, auch selbst aktiv zu werden. Vollkommen passiv geben wir uns den verschiedenen Therapien hin. Dabei weiß man aus der Salutogenese, dass es uns Menschen ein wichtiges Anliegen ist, Prozesse zu verstehen und selbst Einfluss auf Dinge nehmen zu können. Auch die Traumaforschung beweist, dass schwierige Lebenssituationen weit besser und schneller verarbeitet werden können, wenn die Möglichkeit zu einem aktiven Umgang damit gegeben ist.

Selbst etwas tun zu können fördert das Selbstbewusstsein, nimmt die Angst und macht unabhängig. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen hierfür eine Grundlage liefern. Wenn ich ganz ehrlich bin, wünsche ich mir sogar, dass sich Ihre Sicht auf das Leben verändert. Dass Sie Ihren Körper mit anderen Augen sehen, besser verstehen und mehr lieben können. Aus eigener Erfahrung und von meinen Klienten weiß ich, dass da meist kein friedliches Miteinander mehr zwischen Körper, Geist und Seele herrscht, wenn es zu einer Erkrankung kommt. Die klassische Herangehensweise an Symptome ist die umgehende Unterdrückung. Dadurch wird uns suggeriert, dass hier etwas schief läuft. Das System spielt verrückt und funktioniert nicht mehr so, wie es soll.

Meine Sichtweise ist jedoch eine ganz andere: Ich glaube, dass unser Körper als Teil der Natur immer weiß, was er tut, und sich bei seinen Reaktionen etwas »denkt«. Wenn er ein Symptom produziert, das für Sie unangenehm ist, dann nur deswegen, weil er auf diese Art und Weise

wichtigere Funktionen länger aufrechterhalten kann. Mit anderen Worten könnte man auch sagen: Jede Krankheit ist ein Versuch des Körpers, die Gesundheit wiederherzustellen. Wie ich das genau meine, werden Sie bei der Lektüre dieses Buches sehr schnell verstehen. Der Schritt in eine nachhaltige Heilung liegt für mich erstens in der ganzheitlichen Betrachtung des betroffenen Menschen. Auch Geist und Seele müssen in die Therapie mit einbezogen werden. Zweitens halte ich es für essenziell, den Körper in seinen Vorhaben zu unterstützen, anstatt die Beschwerden schnellstmöglich zu unterdrücken. Wie Sie hierbei vorgehen können, ohne etwas falsch zu machen, werden Sie genau erfahren.

Wie bereits angedeutet, wird vielleicht die eine oder andere Sichtweise vollkommen fremd für Sie sein. Lassen Sie die Information einfach auf sich wirken und spüren Sie, ob etwas Wahres daran sein könnte. Wirklich herausfinden, ob es funktioniert, können Sie jedoch nur dann, wenn Sie es ausprobieren. Dazu möchte ich Sie vor allem dann herzlich einladen, wenn Sie schon mehrere erfolglose Therapieversuche hinter sich haben.

Ich muss ehrlich gestehen, vor etwa 15 Jahren wäre ich mehr als skeptisch gewesen, wenn mir jemand das erzählt hätte, worüber ich heute schreibe. Nach meinen Erfahrungen am eigenen Körper und denen aus der Arbeit mit unzähligen, teilweise sehr verzweifelten Klienten in mehr als zehn Jahren bin ich jedoch sehr überzeugt davon. Natürlich stehe ich mit meiner Herangehensweise nicht allein da. Was Sie hier lesen werden, können Sie teilweise auch in anderen Büchern nachschlagen. An den entsprechenden Stellen werde ich immer wieder Hinweise auf andere Autoren einfließen lassen.

Übrigens gibt es für meine Leser und alle anderen Interessierten eine Facebook-Gruppe, in der Sie sich austauschen können und die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen. Der Name der Gruppe ist:

Körperwissen einmal anders.

<https://www.facebook.com/groups/871604552902402/?fref=ts>

Hör auf deinen Körper und werde gesund

Nun bleibt mir nur, Ihnen viel Freude beim Lesen und interessante Erkenntnisse zu wünschen.

Alexandra Stross

© des Titels »Hör auf deinen Körper und werde gesund« (978-3-7423-0236-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Körper und Seele

Für die meisten Leute ist es mittlerweile eine Selbstverständlichkeit, dass Seele und Körper miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Tagtäglich spüren wir es, dass sich seelische Ungleichgewichte auch auf unser Befinden auswirken. Manchmal kann das sogar recht schnell gehen. Wenn sich empfindliche Menschen zum Beispiel erschrecken, dauert es manchmal nur wenige Minuten, und sie bekommen Durchfall oder es wird ihnen schwindlig. Natürlich funktioniert das Ganze auch andersherum. Wenn Beschwerden auftreten, ist es nicht leicht, bei guter Laune zu bleiben. Doch wie der genaue Zusammenhang zwischen den Ebenen ist und dass man den wechselseitigen Einfluss sogar beweisen und messen kann, ist nur wenigen bekannt.

Der messbare Verknüpfungspunkt zwischen Körper und Seele ist der sogenannte pH-Wert, also das chemische Milieu. In jedem Gewebe herrscht ein spezifischer pH-Wert, der gewährleistet, dass die Funktionen optimal ablaufen können. So ist unser Magenmilieu sehr sauer, damit die Verdauung klappt, unser Blut ist dagegen leicht basisch mit einem Wert von 7,38 bis 7,42. Die pH-Wert-Skala reicht von null bis 14. Genau in der Mitte liegt der Wert sieben, der als neutral bezeichnet wird. Neutrales, unbehandeltes Wasser hat einen pH-Wert von sieben. Der Bereich darunter von null bis sieben wird als sauer bezeichnet, die Werte darüber, sieben bis 14, als basisch.

Kommt es zu Abweichungen, gehen diese in den allermeisten Fällen in Richtung Übersäuerung, denn die meisten Nahrungsmittel, die wir aufnehmen, werden sauer verstoffwechselt. Bei Stress entstehen sogar

innerhalb des Körpers Säuren. (Ausführliches zum Thema Säure-Basen-Haushalt bzw. Entschlackung und Entgiftung finden Sie in meinem Buch *Natürlich entschlacken– Freiheit für Körper, Geist und Seele*.

Das wirklich Interessante ist nun Folgendes: Man hat festgestellt, dass der pH-Wert im Gewebe sinkt, wenn wir einen Konflikt erleiden. In welchem Gewebe genau, hängt wiederum von der Art des Konfliktes ab. Welcher Art diese Konflikte sein können, werde ich Ihnen anhand von Beispielen im weiteren Verlauf dieses Buchs zeigen. Da pH-Wert-Verschiebungen nun aber die Körperfunktionen beeinträchtigen, ist es leicht verständlich, dass es zu Beschwerden kommen kann, vor allem wenn ein Konflikt über längere Zeit nicht gelöst wird.

Es ist gesund und sinnvoll, auf seelische Ausgeglichenheit zu achten.

Natürlich kann man nicht verhindern, dass es immer wieder zu Konflikten kommt, aber es empfiehlt sich, sie möglichst schnell zu lösen, damit sich das chemische Gleichgewicht wiederherstellen kann. Deshalb macht es bei vielen körperlichen und seelischen Beschwerden Sinn, den pH-Wert auszugleichen, zum Beispiel durch basische Bäder.

Die so bewiesene unmittelbare Kopplung von Körper und Seele bedeutet, dass eine permanente gegenseitige Beeinflussung stattfindet. Seelisches Ungleichgewicht verursacht körperliche Beschwerden und umgekehrt. Doch Nachteile gehen auch immer mit Vorteilen einher. Selbstverständlich ist es möglich, diesen Sachverhalt für den Heilungsverlauf zu nutzen.

Aufgrund dieser Zusammenhänge muss es zumindest rein theoretisch möglich sein, jede Krankheit auch dann heilen zu können, wenn man nur auf einer Ebene ansetzt. Ein vollkommen gesunder Körper wird, wie die

alten Römer schon sagten, in jedem Fall eine gesunde Seele beherbergen. Der Praxistest zeigt auch tatsächlich, dass zum Beispiel Entschlackungsmaßnahmen nicht nur physische, sondern auch psychische Symptome lindern können. Es ist nur natürlich, dass gerade die besonders empfindlichen Nervenzellen umgehend auf pH-Wert-Verschiebungen reagieren und Alarm schlagen. Kein Wunder also, dass in den heutigen Zeiten, in denen viele Menschen einen ungesunden Lebenswandel führen, die nervalen Symptome wie Angststörungen, Hyperaktivität, Depressionen etc. immer mehr zunehmen.

Umgekehrt werden ein komplett klarer Geist und eine reine Seele gar nicht anders können, als einen Körper zu erzeugen, der perfekt funktioniert. Es ist bekannt, dass sich Maßnahmen wie eine Änderung der Lebenseinstellung oder konsequente Meditationspraxis eklatant auf die Gesundheit auswirken. Die schnellsten Ergebnisse werden jedoch erzielt, wenn gleichzeitig auf der materiellen und der seelisch-geistigen Ebene angesetzt wird.

Heilung durch Unterstützung des Körpers und die
Veränderung der inneren Haltung

Mein Ansatz in der Praxis ist es deshalb, zunächst die Körpersymptome genau zu deuten und gemeinsam mit dem Betroffenen herauszufinden, welche Botschaft die Beschwerden übermitteln und zu welcher Art von Veränderung sie demnach einladen. Anschließend erstelle ich für jeden Kunden ein individuelles Schritt-für-Schritt-Programm in schriftlicher Form, das ihm die praktische Umsetzung dieser Veränderung ermöglicht. Beginnend mit ganz kleinen Schritten, die problemlos in den Alltag integriert werden können und die eine Grundlage für spätere größere Schritte bilden. Man muss dabei sehr einfühlsam vorgehen, denn die-

ser Prozess fällt immer schwer, allein schon weil uns eine Instanz in unserem Hirn eindringlich davor warnt, Dinge anders zu tun als gewohnt. Auch dann, wenn die alte Gewohnheit eine schlechte ist. Nichtsdestotrotz ist die Umstellung notwendig.

Doch bitte nicht missverstehen: Das bedeutet nicht, dass Sie Ihren Job kündigen oder sich gar scheiden lassen müssen, wenn Sie chronische Symptome haben. Der Wandel muss nicht Ihre äußeren Lebensumstände betreffen. In der Regel reicht es völlig, eine andere innere Haltung zu den äußeren Bedingungen einzunehmen. Außerdem ist es natürlich wichtig, den Körper optimal zu unterstützen. Sehr oft ist es hilfreich, pH-Wert-regulierend einzugreifen, also Entsäuerungsmaßnahmen einzuleiten. Diese führt der Klient allerdings nach eingehender Beratung zu Hause durch. Über eine Stimulation der Meridianenden und Akupunkturpunkte werden die Selbstheilungskräfte angeregt. Auch das kann jeder selbst problemlos schaffen. Übrigens spielt es überhaupt keine Rolle, ob der Kunde persönlich vor mir sitzt. Mittlerweile führe ich etwa 80 Prozent der Gespräche über Skype.

Für viele hört sich das sehr einfach an, und das ist es im Grunde ja auch. »Ist das alles?«, werde ich oft gefragt. So ein Genesungsprozess ist schließlich eine komplexe Angelegenheit, und die größte Chance auf Erfolg besteht dann, wenn die Maßnahmen ebenso hoch kompliziert sind. Ganz klar, dass nicht einmal daran zu denken ist, sie dem Patienten verständlich zu erklären, geschweige denn ihm die Durchführung zu überlassen. So wird es uns zumindest oft vermittelt. Selbsthilfe wird ungern gesehen, Nachfragen und Mitreden erst recht. Eine Vorgehensweise mit weitreichenden Folgen: Abhängigkeiten, ein weiteres Absinken des durch die Krankheit ohnehin angeknacksten Selbstwertgefühls und ganz viele Ängste.

Natürlich kann man über die Maßnahmen der Medizin unterschiedlicher Meinung sein. Die Anhänger der klassischen Therapien sind allein

durch die Massenmedien nach wie vor bedeutend in der Überzahl, und es werden tatsächlich auch viele Menschen geheilt. Vielleicht wegen, vielleicht auch trotz der Medizin. Und auch wenn die alternativen Methoden zweifelsohne auf dem Vormarsch sind, ist es doch immer noch so, dass sie hauptsächlich dann in Anspruch genommen werden, wenn die Schulmedizin wiederholt versagt hat. Weit mehr als 90 Prozent meiner Kunden haben eine jahrelange Odyssee von Pontius zu Pilatus hinter sich.

Ist es nicht verwunderlich, dass die alternative Therapie in ganz vielen Fällen sogar dort noch etwas bewirken kann, wo angeblich keine Chance auf Heilung besteht?

Auch einen weiteren deutlichen Vorteil kann man der ganzheitlichen Herangehensweise nicht absprechen: Wenn man die Geheilten beider Lager befragt, tragen diejenigen, die bei einer chronischen oder schwereren Erkrankung durch die Schulmedizin genesen sind, weiterhin eine tiefe Angst vor dem Zurückkehren der Symptome in sich. Menschen wie ich und meine Klienten, die den Auftrag angenommen haben, den das Leben ihnen über die Krankheit erteilt hat, gehen gestärkt aus der Krise hervor. Sie sind selbst aktiv geworden, haben sich verändert und brauchen keine Angst vor einem Rezidiv zu haben. Wer einmal den Weg kennt, wird ihn immer wieder finden, sich wahrscheinlich aber erst gar nicht wieder verirren.

Aktiv eingreifen und die Weisheit der Natur nutzen

Ich habe bereits erwähnt, dass ich es aus mehreren Gründen für extrem wichtig halte, dass der Betroffene die Möglichkeit hat, selbst aktiv zu werden. Die Erfahrung gibt mir recht und zeigt mir, dass Heilung viel einfacher ist, als wir es uns oft vorstellen. Das Leben und die Natur sind einfach und überaus logisch. Man braucht keinesfalls ein jahrelanges

Studium, um die Reaktionen des Körpers verstehen und ihn optimal unterstützen zu können. Vieles passiert von ganz allein, wenn man nicht unterdrückend eingreift. Blicken Sie doch nur einmal aus dem Fenster. Wo ist die Natur komplett aus den Fugen geraten? An den Stellen, an denen man sie sich selbst überlassen hat, oder dort, wo der Mensch viel zu viel eingegriffen hat?

Es ist mir nicht ganz klar, warum sich viele immer noch für schlauer halten als die Natur und die göttliche Ordnung. Unsere zerstörte Umwelt und die Tatsache, dass die meisten von uns unglücklich oder sogar krank sind, spricht eine deutliche Sprache.

Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass alle natürlichen Reaktionen sinnvoll sind, selbstverständlich auch die unseres Körpers. Doch wie ist das zu verstehen? Welchen Sinn haben Phänomene wie zum Beispiel das Wachstum von Tumoren, die nicht nur höchst unangenehm sind, sondern sogar zum Tod führen können?

Dreifache Sinnhaftigkeit

Zunächst einmal gibt es einen Sinn auf der materiellen Ebene. Die überwiegende Mehrheit aller Symptome ist eine Regulationsreaktion. Die genauen Zusammenhänge sind Inhalt des übernächsten Kapitels. Unmittelbar anschließend möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie die Botschaft eines Krankheitsbildes auf der seelisch geistigen Ebene herausfinden können. Anhand der Betrachtung von beiden Bedeutungen, also der körperlichen und der seelisch-geistigen, ergibt sich bereits ein relativ umfangreiches Gesamtbild, warum sich die Beschwerden beim Betroffenen entwickelt haben. Für eine genaue Entschlüsselung ist ein ausführliches persönliches Gespräch erforderlich, aber trotzdem gibt es eine Menge Zusammenhänge, die sich ohne Weiteres generalisieren lassen. Nach den

Grundinformationen über die Deutung in den beiden Folgekapiteln gehen wir quasi in die Praxis und wenden uns Fallbeispielen zu. Ganz am Schluss sprechen wir dann noch über den sogenannten höheren Sinn, den es sicher nicht bei jeder Grippe gibt, der aber in jedem Fall dann existiert, wenn es sich um eine schwerere oder längere Erkrankung handelt. Der höhere Sinn geht über die persönlichen Interessen hinaus, da ja immer auch andere davon profitieren, wenn ein Heilungsweg erfolgreich endet. Hierbei denke ich nicht nur an Familienmitglieder oder Arbeitskollegen, sondern auch an Menschen, die den Betroffenen gar nicht persönlich kennen müssen. Sehr oft weisen Beschwerden nämlich auch auf ein nicht gelebtes Talent oder sogar eine Lebensaufgabe hin, die noch gelebt werden will.

© des Titels »Hör auf deinen Körper und werde gesund« (978-3-7423-0236-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

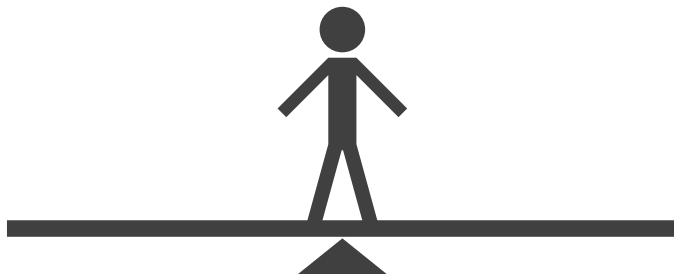
Die seelisch-geistige Bedeutung von Symptomen herausfinden

© des Titels »Hör auf deinen Körper und werde gesund« (978-3-7423-0236-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Zu Beginn des Kapitels möchte ich einfach frech eine Behauptung aufstellen und im Anschluss erklären, wie ich das meine. Ich behaupte:

Ein Symptom gleicht das System wieder aus.

Hierzu bekommen Sie gleich meine absolute Lieblingsgrafik geliefert:



Sie sehen einen Menschen, der auf einer Wippe steht, also auf einem Brett, das nur an einer Stelle unterstützt ist und das hin und her wippen kann. Er steht in der Mitte, weil wir davon ausgehen, dass er seine Mitte gefunden hat. Er ist in sich ausgeglichen. Man hört derartige Sätze relativ häufig, doch was ist eigentlich damit gemeint?

Was bedeutet es, seine Mitte zu finden?

Ganz einfach: Unser Männchen A, nennen wir ihn Alf, ist weder geizig noch verschwenderisch, er gönnt sich und anderen gern etwas, aber alles in einem vernünftigen Rahmen. Er weiß auch, wann es genug ist. Er hält seine Dinge in Ordnung, aber er ist kein Pedant. Klar, dass er auch mal fünf gerade sein lassen kann. Er arbeitet gern, achtet aber auch auf Ruhepausen und nimmt sich Zeit für seine Familie und seine Hobbies. Er kann sich zur Wehr setzen wenn`s drauf ankommt, aber niemals wäre er grundlos aggressiv. Anderen hilft er gern, aber nur dann, wenn es auch für ihn passt. Wenn er keine Lust hat zu tun, worum er gebeten wird, sagt er einfach »Nein«. Für seine Frau ist er ein einfühlsamer und zärtlicher Partner, trotzdem klammert er nicht. Er lässt ihr Raum für ihre Entfaltung und unterstützt sie, so gut er kann. Mit liebevoller Strenge gibt er seinen Kindern stets eine klare Linie vor, an der sie sich orientieren können, traut ihnen aber auch zu, selbst Entscheidungen zu treffen. Seine Gesundheit ist robust, aber zweimal im Jahr hat er eine Grippe. Dann legt er sich ins Bett und kuriert sich so richtig aus. Er kommt mit allen gut aus. Wenn jemand nicht seiner Meinung ist, kann er das problemlos akzeptieren. Gern lernt er auch von anderen dazu.

Ich könnte noch viel über Alf erzählen, aber ich denke, Sie können sich bereits ein recht gutes Bild von ihm machen. Alf ist eben ein ganz normaler Mensch. So wie Sie und ich. Oder etwa nicht?

Alfs bester Freund ist unser Beispielmännchen B. Nennen wir ihn Bert. Die beiden kennen sich schon lange. Früher sind sie oft gemeinsam zum Fischen gegangen, jetzt aber nicht mehr so häufig, denn Bert hat Stress im Job. Eigentlich seit Jahren schon, und es wird immer schlimmer. Sein Chef halst ihm viel zu viel auf, und er möchte sich nicht unbeliebt machen. Viel zu lange schon wartet er auf die fällige Beförderung, also strengt er sich an. Obwohl er findet, dass die Kollegen weniger ar-