

Hans-Jürgen Schröter

Integrale Gesundheit

**Der heilsame Umgang
mit uns selbst und anderen**

**Redaktionelle Einführung
zum IAW-Heimlehrgang
mit Kurt Tepperwein:
Ausbildung zum/r Ernährungs-
und Gesundheits-Berater/in**

Inhaltsverzeichnis

Was ist eigentlich Gesundheit?	5
Die 5 Entwicklungsstufen des Gesundheits-Bewusstseins	9
1. Stufe	10
2. Stufe	12
3. Stufe	15
4. Stufe	18
5. Stufe	20
Wie können wir diese Entwicklungsstufen des Gesundheitsbewusstseins nutzen?	21
Das Konzept ganzheitlicher Gesundheit: Die 6 Ordnungsprinzipien des Hippokrates	30
1. Beherrschung der Gemütsbewegungen	32
2. Der vernünftige Umgang mit Speis und Trank	34
3. Der geordnete Umgang mit Licht, Luft, Wasser, Erde, Wärme und Kälte	36
4. Regelmäßige Entschlackung des Körpers	38
5. Der Wechsel von Wachen und Schlafen	39
6. der Rhythmus von Bewegung und Ruhe, Arbeit und Freizeit	40
Heilung als Harmonie zwischen den Dimensionen Seele, Geist und Körper	43
Die Ordnungsprinzipien für Geist und Seele	49
1. Bewegung für den Verstand	49
2. Entschlackung für den Verstand	50
3. Die bewusste Ernährung des Geistes	51
4. Die natürlichen Funktionen des Geistes fördern und trainieren	51
5. Muße für den Geist	52
6. Bewegung für die Seele	53
7. Die Reinigung für die Seele	53
8. Nahrung für die Seele	54
9. Frieden für die Seele	55
4 Aspekte der Gesundheit	57

Der Schritt zur integralen Gesundheit	66
Die Spirale der Heilung	69
Die sieben Stufen zum persönlichen Gesundheitsprogramm	72
Integrale Gesundheitspraxis lernen und lehren	73

Integrale Gesundheit - der heilsame Umgang mit uns selbst und anderen

Dieser Studienlehrgang ist eine komprimierte Zusammenstellung der wichtigsten und grundlegenden Texte von Kurt Tepperwein zum Thema »Gesundheit und Ernährung«. Es ist eine anspruchsvolle Aufgabe, da hier ein großes Quellenmaterial auf das Wesentliche zu konzentrieren war - gemäß dem Motto von Albert Einstein: »Mache alles möglichst einfach, aber nicht einfacher.« Denn letztlich dreht sich **das gesamte Werk von Kurt Tepperwein im weitesten Sinne um das Thema Gesundheit und Heilung.**

Eine
komprimierte
Zusammen-
fassung

Durch dieses Konzentrat wird dem Studierenden auch eine wichtige **Orientierungs-Hilfe** gegeben, sich in dem Denken von Kurt Tepperwein zurechtzufinden und bei Bedarf auf weitere Grundlagenwerke von ihm oder IAW-Lehrgänge zurückzugreifen.

Eine gute Einleitung in die spezielle Gesundheitsthematik stellt das nächste Kapitel dar: die Einführung von Kurt Tepperwein **»Gesund und vital«**.

Diese redaktionelle Einführung bringt das Denken von Kurt Tepperwein in einen weiteren Zusammenhang¹ und hilft, sich **die tiefere Struktur des Lehrgangs, seine innere Ordnung** zu erschließen.

¹ Sie kann mit großem Gewinn gelesen werden, ist für das Verständnis des Lehrgangs aber nicht zwingend erforderlich.

Die **redaktionelle Einleitung** »Integrale Gesundheit« umfasst die Themen:

- Was ist eigentlich Gesundheit?
- Die 5 Entwicklungs-Stufen des Gesundheits-Bewusstseins
- Das Konzept ganzheitlicher Gesundheit
- Heilung als Harmonie zwischen den Dimensionen Seele, Geist und Körper
- Die 4 Aspekte der Gesundheit
- Der Schritt zur »integralen Gesundheit«
- Die Spirale der Heilung
- Die 7 Schritte zum eigenen Gesundheitsprogramm
- Integrale Gesundheitspraxis lernen und lehren

Der Inhalt
der Einführung

Was ist eigentlich Gesundheit?

Gesundheit gehört zu den wichtigsten Bedürfnissen des Menschen, wird von vielen sogar als das Wichtigste überhaupt gesehen. Ein Nieser des anderen und wir wünschen: »Gesundheit!« Zum Geburtstag gelten als wichtigste Wünsche »Gesundheit und ein langes Leben!«. **Ein glückliches Leben ist oft gleichbedeutend mit lebenslanger Gesundheit.**

Das höchste
Gut

Der Aphorismus des Philosophen Arthur Schopenhauer bringt es auf den Punkt: **»Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit ist alles andere nichts.«**

Zu den 7 größten Ängsten der Menschen gehören an vorderer Stelle: die Angst vor (chronischer und degenerativer) Krankheit, die Angst vor einem (behindernden) Unfall, die Angst vor dem (leidvollen) Tod. Auch diese Ängste drehen sich letztlich um das Thema: Gesundheit.

Die Ängste
der Menschen

Doch es ist schon paradox: **So wichtig das Thema Gesundheit für die Mensch im allgemeinen ist, sie streben doch nur unzureichend nach fundiertem Gesundheitswissen und ihr Verhalten ist häufig ausgesprochen gesundheitsschädlich.**

Hier klafft einfach ein **riesiger Widerspruch**: Die Bedeutung der Gesundheit wird einerseits sehr hoch eingeschätzt - andererseits verhalten sich die meisten Menschen jedoch überaus gesundheitszerstörerisch. Es ist ein starkes Spannungsfeld, aus der eine sinnvolle Gesundheitsberatung ihre Energie beziehen kann: Die Menschen **wollen** gesund sein und sie **brauchen effektive Hilfe**, dieses Bedürfnis in ein langes, gesundes und vitales Leben umsetzen zu können.

der Widerspruch zwischen Wissen und Tun

»Gesundheit« ist kein Modetrend, sondern ein grundlegendes und zeitloses Bedürfnis. Gesundheitsberatung ist im wohl verstandenen Sinne **Lebensberatung**, denn sie umfasst in tief verstandenen Sinne **alle Lebensthemen**. Wir verwenden den Begriff »Gesundheit« ja nicht nur für körperliche Gesundheit. Wir sprechen z.B. auch von »finanzieller Gesundheit«, von einer »gesunden Partnerschaft«, jemand hat eine »gesunde Einstellung«, wir tun vieles für die »Gesundheit der Natur, des Planeten Erde«.

Gesundheitsberatung = Lebensberatung

Mit anderen Worten: **Es gibt keinen Lebensbereich, für den wir die Begriffe »gesund« und »krank« nicht verwenden könnten.**

Gesundheit ist, wenn alles zum Wohle steht. Und das nicht nur im eigenen Leben, sondern auch das Leben anderer Menschen betreffend. Können wir wirklich gesund sein, wenn so viele Menschen und Kreaturen auf diesem Planeten noch in tiefem Leiden leben? Umfasst unsere Gesundheit nicht auch das Mitgefühl für andere Wesen?

Gesundheit ist Wohlstand

Setzen wir unser Nachdenken über Gesundheit mit einer einfachen Frage fort: Was ist **Ihr** Verständnis von »Gesundheit«? Mit anderen Worten: Wie würden **Sie selbst** Gesundheit definieren?

Ihre erste
Definition von
Gesundheit

Bitte nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Frage gewissenhaft zu beantworten! Seien Sie gewiss: Es gibt keine »richtige« oder »falsche« Antwort auf die Frage.

Ihre Antwort ist **Ihre aktuelle Einstellung** zur Gesundheit, spiegelt sie wider. Und es ist sicher von großem Erkenntnisgewinn festzustellen, **ob und wie** sich Ihr Verständnis von Gesundheit im Laufe dieser Studienzeit wandelt.

Es gibt noch einen zweiten Grund, warum Sie diese Frage gewissenhaft beantworten sollten: **Es ist eine Frage, die Sie auch Ihren (künftigen) Patienten²/Klienten stellen sollten!** Sie können aus der Antwort schon erste Rückschlüsse auf das Gesundheits-Bewusstsein Ihres Klienten ziehen.

Erproben Sie die Frage, »Was ist für Sie Gesundheit?«, also zunächst einmal für sich selbst! Und schreiben Sie Ihre Definition am besten auf, damit Sie damit noch arbeiten können.

Häufig ist es gar nicht so leicht, das »Selbstverständliche« auch beim Namen zu nennen. »Was Gesundheit ist, weiß doch jeder, ... irgendwie«! Doch wir wollen ja gerade **ein klares Gesundheits-Bewusstsein** entwickeln, und dazu gehört sicher auch eine Vorstellung davon, was denn »Gesundheit« überhaupt ist!



² **Der Begriff »Patient«** sollte grundsätzlich nur bei Heilberufen verwendet werden. In der (Gesundheits-) Beratung hat man als Kunden: »Klienten«.

Ein/e Gesundheitsberater/in darf ihre Tätigkeit nicht als Therapie oder Heilung darstellen, hat in diesem Sinne auch keine Patienten. Jedoch jeder im Heilberuf tätige Mensch sollte sich **auch als Gesundheitsberater** seiner Patienten verstehen.

Um eine **erste Vorstellung** davon zu bekommen, wie verschieden Gesundheit verstanden werden kann - wir vertiefen dies im nächsten Abschnitt - machen wir uns folgende Unterschiede bewusst:

Unterschiede in der Vorstellung von Gesundheit:

- Für viele (wahrscheinlich die meisten) Menschen ist Gesundheit nichts anderes als **eine Abwesenheit von Krankheit**: »Wenn ich nicht krank bin, dann bin ich gesund«. **Gesund = nicht krank**.
Abwesenheit von Krankheit
- Wenn man »Gesundheit« **positiv** bestimmen möchte, dann fällt schnell der Begriff **»Wohlbefinden«**: »Gesund bin ich, wenn ich mich richtig in meiner Haut wohl fühle, Energie geladen bin und mich einfach mag!«
Positives Wohlbefinden
Wenn dieses Wohlbefinden dann auch noch differenziert wird, dann ist Gesundheit: **körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden**.
- Ein noch tieferes Verständnis von Gesundheit ist, wenn »gesund sein« als **»heil sein«** interpretiert wird. (Heilen führt zum Heil-sein.)
Heil sein
»Heil-sein« bedeutet im einfachen Sprachgebrauch³ erst einmal: **»ganz sein«**. »Gesund bin ich, wenn ich mich nicht in meinen verschiedenen Rollen zerrissen fühle (als Ehefrau, Hausfrau, Mutter, Tochter, Freundin, Nachbarin, ...), sondern mich **aus meiner Mitte als ganzheitliche Persönlichkeit** wahrnehme. Alles in meinem Leben steht dann zu meinem Wohle.« In diesem Bewusstsein wird Gesundheit zu einer **täglichen Herausforderung, einer persönlichen Leistung**: Es gilt täglich etwas dafür tun, damit ich dem Ideal der »ganzheitlichen Gesundheit« und der »ganzheitlichen Persönlichkeit« mit jedem Tun immer näher komme.

³ Das Kind bittet Mama oder Papa: »Mach mir das bitte wieder heil!« und meint: mach mir wieder ganz, was da entzwei ist.

- **»Heil-sein«** erlaubt aber auch noch eine weitere Assoziation, die des **»Heilig-sein«**. Bei dieser Vorstellung von Gesundheit ist ihre **spirituelle Dimension** mitgedacht: Gesundheit ist gleichbedeutend mit spirituellem Wachsen. **Sich selbst und andere (nicht im medizinischen, sondern mentalen und spirituellen Sinne) zu heilen** wird zu einer lebenslangen Aufgabe, zum Sinn des Lebens selbst. **Heil(ig) sein** ist letztlich **die Fähigkeit zur bedingungslosen Liebe**. Mit anderen Worten: **Der Grad an Gesundheit ist gleichbedeutend mit dem Grad an der eigenen Liebesfähigkeit**. Heilig sein

Wir sehen bei dieser ersten Begriffs-Erkundung, wie unterschiedlich »Gesundheit« verstanden werden kann. Prüfen Sie bitte: Welches kommt Ihrer persönlichen Definition am nächsten? Sind Sie **bereits jetzt** in der Lage, **Ihr Verständnis von Gesundheit zu erweitern, zu differenzieren, zu vervollständigen?**

Beantworten Sie bitte jetzt mit unserer gemeinsamen ersten Reflexion über Gesundheit noch einmal (am besten schriftlich) **Ihre Definition von Gesundheit**.

Ihre zweite
Definition von
Gesundheit



Die 5 Entwicklungsstufen des Gesundheits-Bewusstseins

.....

Es liegt nahe, dass diese unterschiedlichen Vorstellungen von Gesundheit einem jeweils **unterschiedlichen Gesundheits-Bewusstsein** entspringen. Wie wir über »Gesundheit« denken, spiegelt unser Gesundheits-Bewusstsein konzentriert wider. Sicher hat sich Ihre eigene Vorstellung von Gesundheit auch mit der Zeit entwickelt: »Früher habe ich auch gedacht: Gesund ist gleich nicht krank. Jetzt ist mein Gesundheitsverständnis erweitert und viel differenzierter.«

Wir werden gleich erkennen können, dass diese unterschiedlichen Vorstellungen von Gesundheit nicht einfach nebeneinander stehen, sondern **eine innere Entwicklungsstruktur** vorweisen. Dies ist ein wichtiges »diagnostisches« Instrumentarium⁴, um das Gesundheits-Bewusstsein der Klienten einschätzen zu können. Denn das Denken **über** Gesundheit spiegelt das eigene Gesundheitsverhalten wider, ist ein erster Schritt zur »Anamnese«⁵.

Gesundheits-Bewusstsein als erste Diagnose

1. Stufe des Gesundheits-Bewusstseins:

»Der Arzt ist für meine Gesundheit verantwortlich und hat mich wieder gesund zu machen.«

Es ist im Grunde eine kindliche (naive) Vorstellung von Gesundheit: »Wenn ich krank bin, pflegt Mama mich und macht mich wieder gesund.«

Es macht meine Gesundheit **abhängig** vom Tun anderer Menschen. Ich brauche andere Menschen, um gesund zu werden und gesund zu bleiben. Die, von denen ich abhängig bin, sind so etwas wie mystische Ersatz-Götter: die Mama für das kleine Kind, der Arzt (»Götter in Weiß«) für den Erwachsenen. Gesundheit ist etwas **ganz Geheimnisvolles, das nur Eingeweihte kennen**.

Ich bin nicht verantwortlich

In der erwachsenen Version wird dieses Denken oft mit den Worten rationalisiert: Ich habe ein Recht **versorgt und gepflegt** zu werden, denn ich zahle schließlich Beiträge in die Krankenversicherung. Ich gebe eine Leistung, also haben andere eine Gegenleistung zu bringen, damit ich weiter wie ein Kind so versorgt und gepflegt werde.

⁴ »Dia-gnose« (griechisch) bedeutet im wörtlichen Sinne: erkennen, durch-schauen, durch-blicken.

⁵ Anamnese ist die Aufnahme der Krankheitsgeschichte des Klienten.

In diesem **Gesundheits-Bewusstsein** bin ich entweder krank oder gesund, mein Körper funktioniert oder funktioniert nicht. Wenn er nicht funktioniert, muss er vom Fachmann repariert werden, damit er wieder normal funktioniert.

Krankheit ist eine Störung, die »von außen« wie Sand ins Getriebe kommt. Es sind »**Krankheitserreger**« wie Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten, die im Körper Unheil anrichten.

Krankheit ist gar ein Feind, den es zu bekämpfen gilt: Schlachten toben im Körper zwischen den Kräften der feindlichen Invasion und den Kräften des eigenen Abwehrsystems (z.B. »Killerzellen« oder »Fresszellen«). Mit »Antibiotika« macht man den feindlichen Kräften dann ein Garaus.

Wir schätzen, dass etwa noch **55% der Bevölkerung** in diesem Gesundheits-Bewusstsein der Abhängigkeit von Fachleuten leben. 55 %

So eingeschränkt und rudimentär diese Vorstellung von Krankheit und Gesundheit auch sein mag, so hat sie doch zu vielen **positiven Errungenschaften** geführt:

- Unser ganzes **medizinisches System** (als Reparatur-Medizin) basiert auf diesem Gesundheits-Bewusstsein. Ihm haben wir zu verdanken, dass Infektionskrankheiten stark zurückgegangen sind. Errungenschaften dieses Gesundheits-Bewusstseins
- Das System der Gesundheitskassen erlaubt eine **Sicherheit**, im Krankheitsfalle von dem gesellschaftlichen, medizinischen Netz aufgefangen zu werden.
- **Schmerzen und Leiden können gelindert werden**. Es ist eine große Hilfe, überhaupt erst einmal schmerzfrei zu werden oder die Schmerzen wenigstens erträglich. Das erleichtert den Umgang mit dem Fehlverhalten, das zu diesen Schmerzen geführt hat.

- Es geht im Krankheitsfalle **nicht gleich um Leben oder Tod**. Mag die Schulmedizin im Wesentlichen nur reparieren, nicht aber wirklich heilen zu können, so gibt sie **dem Erkrankten doch eine »neue Chance«**, sein Leben zu verändern, den Weg der Selbstheilung zu gehen. Schulmedizin ist **Notfall-Medizin auf physiologischer Ebene**, damit wenigstens die elementaren physischen Funktionen wieder hergestellt werden können. Ob man diese »neue Chance« durch die Wiederherstellung der körperlichen Funktion nutzt, ist dann jedem selbst überlassen.
- Wir haben ein hohes Maß an (**äußerer**) **körperlicher Hygiene** entwickelt. Das ist bereits eine Vorstufe von in Fleisch und Blut gegangene **Gesundheitsvorsorge**: Wir sind uns gar nicht mehr richtig bewusst, dass diese **Hygiene eine Maßnahme aktiver Gesundheitsvorsorge** ist.⁶

2. Stufe des Gesundheits-Bewusstseins:

»Ich kann durch Minimierung der Gesundheitsrisiken etwas dafür tun, nicht krank zu werden.«

Dieses Gesundheits-Bewusstsein übernimmt bereits eine gewisse **»Mitverantwortung«** für die eigene Gesundheit, nach dem Motto: Um im Kampf gegen die Krankheitserreger besser gewappnet zu sein, müssen die **eigenen Abwehrkräfte gestärkt** werden.

Je mehr ich die Gesundheitsrisiken verringere, desto stärker ist mein Immunsystem, desto weniger Chancen hat die »Invasion von feindlichen Krankheitserregern«.

Ich bin
mitverantwortlich

⁶ Der Arzt und Geburtshelfer Jgnatz Semmelweis (1818 - 1865) führte die **antiseptische Hygiene** ein, das Händewaschen der Geburtshelfer, wodurch das tödliche Kindbettfieber der entbindenden Mütter drastisch gesenkt werden konnte.

Zu diesen wichtigsten **Gesundheitsrisiken** gehören:

- Genussmittel
wie Nikotin, Alkohol, Koffein, Drogen
- Übergewicht
- Stress
- Bewegungsmangel

Wie nahe dieses Gesundheits-Bewusstsein noch dem ersten ist, lässt sich daran ersehen, dass **andere Gesundheitsrisiken** wie erhöhte(r) Blutfette, Blutzucker, Harnsäure oder Blutdruck **medikamentös** behandelt werden. Man wechselt nicht das Gesundheitsverhalten, sondern **nimmt ein Medikament** gegen Gesundheitsrisiken oder für die Stimulation des Immunsystems.

Doch die reife Form dieses Gesundheits-Bewusstseins tut etwas, um **gesundheitsschädliches Verhalten zu »lassen«**⁷: Rauchen wird eingestellt. Genussmittel werden reduziert. Auf ein gesundes Gewicht wird geachtet. Stress wird vermindert.

Es gilt Falsches zu lassen

Für dieses Gesundheits-Bewusstsein typisch sind auch **gesundheitsförderliche Gewohnheiten**: mehr Sport, Entspannungs-Techniken, bewusster Lebensgenuss, sich öffnen für **Naturheilmedizin**⁸.

Dieses Gesundheits-Bewusstsein übernimmt zwar **noch nicht voll und ganz** die Verantwortung für die Gesundheit (sondern erst »Mitverantwortung«), initiiert jedoch schon **Handeln für die eigene Gesundheit**. Diese Bewusstseinsstufe wird inzwischen »gesellschaftsfähig«, repräsentiert langsam aber sicher den aktuellen Zeitgeist, wird zum »common sense«, zum Allgemeinbewusstsein.

⁷ Es geht hier noch weniger darum, das Positive zu tun, sondern **das Negative zu lassen**.

⁸ Nach der alten Weisheit: »Medicus curat, natura sanat.« (lateinisch): Der Arzt behandelt, die Natur heilt.

Diese Menschen lösen sich von der völligen Abhängigkeit und machen **Schritte zur Unabhängigkeit** in ihrem eigenen Gesundheitsverhalten. Zu dieser Gruppe von Menschen gehören **etwa 30% der Bevölkerung**.

30%

Auch in diesem erweiterten Gesundheits-Bewusstsein ergeben sich bereits viele positive Ergebnisse:

- Unsere (nicht mehr bezahlbare) Reparatur-Medizin entfaltet sich zur **prophylaktischen, vorbeugenden Medizin**. Es ist die einzige Möglichkeit, diese Medizin vor dem finanziellen Ruin zu retten.⁹
- Auch **die Gesundheitskassen** belohnen die Selbstverantwortung für die Gesundheit, die Reduktion von Gesundheitsrisiken durch geringere Versicherungsbeiträge oder Beitragsrückerstattungen
- Es entwickelt sich ein Verständnis für die **natürlichen Selbstheilungskräfte im eigenen Körper**. Heilung erfolgt nicht (nur) von außen, sondern auch von innen. Zur Natur, die heilt, gehört auch **der eigene Körper**. Wir sprechen vom »inneren Arzt«. Der Körper ist in der Lage, sich selbst zu heilen! Das eröffnet eine **viel größere Sensibilität** für den eigenen Körper.
- Mit diesem Gesundheits-Bewusstsein korrespondiert ein gewisses **Körper-Bewusstsein** und ein regelrechter **Körperkult**. **Doch** Gesundheit ist im Wesentlichen **körperliche Gesundheit und körperliches Wohlbefinden**. Sport, Wohlfühlgewicht, körperliche Attraktivität, Sexualität werden zur Ausdrucksform der eigenen Gesundheit.

Errungenschaften dieses Gesundheits-Bewusstseins

⁹ Wobei die Reparatur-Medizin mehr Geld für diagnostische Verfahren (einschließlich Geräte) verbraucht als für Heilverfahren.

3. Stufe des Gesundheits-Bewusstseins:

»Ich befließige mich einer gesunden Lebensführung in allen Bereichen des Lebens.«

Auf dieser Stufe des Gesundheits-Bewusstseins wird Gesundheit **positiv und ganzheitlich** gefasst: Ich bin gesund, wenn es in allen meinen Lebensbereichen zum Wohle steht, ich mich einfach rund herum wohl fühle.

Ich übernehme die Verantwortung voll und ganz

Es geht jetzt um mehr als nur körperliche Gesundheit. Auch **die Beziehung zu anderen Menschen**, zum Lebenspartner, zur Familie will auf gesunde Weise gestaltet werden. Wir spüren, dass auch unsere Gefühle/Emotionen zu unserer Gesundheit gehören. Freundschaften und Liebe, auch die Selbstliebe werden zu **Gesundheitsfaktoren**.

Während in der zweiten Stufe des Gesundheits-Bewusstseins noch **die Vermeidung von Gesundheitsrisiken** im Vordergrund stand, steht in der dritten Stufe **die allgemeine Entfaltung der (positiven) Gesundheitsfaktoren** im Mittelpunkt.

Aus den Schritten zur Unabhängigkeit von andern auf der 2. Stufe, wird jetzt **echte Selbständigkeit in Sachen Gesundheit**. Zu dieser Gruppe von Gesundheits-Bewussten gehören **etwa 10% der Bevölkerung**.

10%

Das Gesundheitskonzept wird immer »ganzheitlicher«, bekommt sogar eine »ökologische Dimension«:

- Die **Ernährung** wird überdacht und nach gesundheitsförderlichen Gesichtspunkten für sich und die Umwelt geplant. **Kleidung** wird auch nach gesundheitlichen Kriterien ausgesucht.
- **Lebensgenuss, Ruhe, Entspannung, Erholung** (das Überwinden von Stress und Hektik) werden zu einem regelrechten Lebensstil.

Neue Dimensionen der Gesundheit

- Die **Freizeit** (z.B. Fernsehen/Hobby) ist nicht einfach nur eine Auszeit vom Arbeitsstress, sondern wird aktiv und bewusst gestaltet.
- Die **Natur** (Haustiere/Garten/Urlaub) wird als Ausgleich gegenüber der Überstädterung und als Heilkraft wiederentdeckt und genutzt.
- **Beziehung, Familie und Freundeskreise** werden zur Kraft- und Gesundheitsquelle.
- Der **Wohnort und die Wohnung** werden nach ökologischen und gesundheitlichen Kriterien ausgewählt (Vermeidung von Lärm, Umweltbelastung). Die Gestaltung des eigenen Wohnbereichs hat die Aufgabe, die Gesundheit zu fördern.
- Und nicht zuletzt werden **Beruf und Lebensunterhalt** einer kritischen Prüfung unterzogen: Macht der Beruf mich eher krank oder fördert er meine Gesundheit?

Was ist für dieses Gesundheits-Bewusstsein **als Fortschritt** festzuhalten?

Gesundheit bekommt (nach der körperlichen) **drei weitere Dimensionen: die emotionale, geistige und ökologische Gesundheit**. Gesundheit ist nicht mehr nur Ich-bezogen (= körperbezogen), sondern Du- und Wir-bezogen:

Errungenschaften dieses Gesundheits-Bewusstseins

- **Emotionale Gesundheit** betrifft die positive, gesunde Gestaltung der Beziehung zu anderen Menschen und zu sich selbst: Ich tue mir nichts mehr an, das mir nicht gut tut. - Was ich mir von anderen wünsche, gebe ich zuerst mir selbst.
Die Beziehung zu mir und anderen Menschen wird **für die Gefühle heilsam. Das ganze Gefühlsleben wird gereinigt, von alten Mustern befreit, um liebesfähiger zu werden.**

- **Geistige Gesundheit** heißt, das Leben bewusst voll und ganz in die eigene Hand zu nehmen und nach dem **Wert der Gesundheit** in allen Bereichen bewusst zu führen. Hierzu ist positives und konstruktives Denken notwendig, Loslassen der Vergangenheit, Gedankendisziplin, Zielsetzung, Wille, Entschlossenheit und Beharrlichkeit. Diese Eigenschaften lernen wir in dieser Phase.
- **Ökologische Gesundheit** erkennt die eigene Gesundheit in der Abhängigkeit von der Umwelt (der eigenen Wohnung bis letztlich dem Planeten Erde): **Entweder bin ich ein Teil des Problems oder ein Teil der Lösung auf diesem Planeten.** Gehe ich sparsam oder verschwenderisch mit den Ressourcen der Erde um? Schone ich die Umwelt oder verschmutze ich sie weiterhin?
- In diesem Bewusstsein kommen wir an die eigentliche Gesundheitsfrage: **Welchen Beitrag leiste ich zum Wohle des Planeten und der Menschheit?** Diese Frage kommt bereits ins Bewusstsein, obwohl sie auf dieser Stufe noch nicht wirklich essentiell zu beantworten ist.

Die Stärke und Schwäche dieser Stufe des Gesundheitsbewusstseins ist der Verstand, die Ratio. **Gesundheit scheint machbar und berechenbar zu werden:** Wenn ich die und die Bedingungen erfülle, die und die Ursachen setze, dann scheint Gesundheit gesetzmäßig und nicht mehr zu vermeiden - sozusagen: garantiert.

Geplante
Gesundheit
aus dem Kopf

Doch dieses Gesundheits-Bewusstsein **macht die Rechnung noch ohne die Seele.** Wie häufig passiert dann doch noch ein unberechenbarer »Schicksalsschlag«, der alles wieder in Frage zu stellen scheint. Der Verstand muss sich einer höheren Instanz in Demut beugen.

4. Stufe des Gesundheits-Bewusstseins:

»Meine Seele ist meine wahre Heilerin. Krankheit ist eine Botschaft und Heilung eine Aufgabe.«

In dieser Stufe wird die eigentliche Heilkraft und die wahre Ursache für Krankheiten erkannt: **Die eigentliche Heilkraft ist die Seele.** Krankheit ist ein Zeichen dafür, **nicht in Harmonie und Einklang mit der Seele zu sein.**

Gesundheit
aus der Seele

Das Leben bekommt eine völlig neue Dimension! War es bisher auf Körper, Gemüt und Verstand beschränkt, so werden wir uns **unseres wahren Selbst** bewusst. War das Leben bisher unter dem Kommando des Gemüts (Bauch) oder des Verstandes (Kopf), so **integrieren wir das Leben neu unter der Führung der Seele (Herz).**

Das Leben
neu integrieren

Es ist immer noch der Verstand, der **handelt**, aber er öffnet sich der Seele und fragt sie um Rat.

Wir erkennen **Krankheit** nicht nur als Botschaft der Seele, sondern auch als Heilung selbst! Krankheit gilt es nicht mehr zu bekämpfen, sondern zu verstehen. Zum ersten Mal bekommt **Krankheit eine positive Bedeutung als Mitteilung und Heil-Impuls der Seele.**

Auch für diese Stufe des Gesundheits-Bewusstseins gilt, dass etwas für die Gesundheit **getan** wird. Wir öffnen uns für die Botschaften der Seele (Meditation und Intuition) und tun das, was für die Seele stimmig ist. Die Seele weiß am besten, was zu tun ist.

Wir führen nicht mehr so sehr ein **nur vom Kopf gesteuertes gesundes Leben**, sondern ein **von der Seele geführtes stimmiges Leben**: Stimmigsein, Freude, Glück, Liebe, Harmonie werden zum **Weg**; Disharmonie, Leiden, Schmerzen, Krankheit zur **Mahnung**, vom Weg abgekommen zu sein.

Stimmig
leben lernen

Aus der Selbständigkeit in der Gesundheit wird nun **die Autonomie: Ich brauche nichts von anderen für meine Gesundheit, meine Heilung, mein Glück.** **Etwa 2 % der Menschen** leben in diesem Gesundheits-Bewusstsein. 2%

Fassen wir auch den **Fortschritt** dieser Stufe des Gesundheits-Bewusstseins kurz zusammen:

- Wir **öffnen uns für die Seele**, lernen Meditation und Intuition. Errungenschaften dieses Gesundheits-Bewusstseins
- Ein dramatischer **Wechsel unserer Werte** findet statt: Waren wir vor allem außenorientiert, werden unsere Werte innenorientiert. Es gilt nicht (nur) äußerer Erfolg, sondern auch inneres Glück. **Liebe wird wichtiger als Besitz.**
- Wir erkennen uns **als spirituelle Wesen**, die die Erfahrungen des Menschseins mit allem Leid und aller Freude machen wollen.
- Wir lösen uns vom (Ver-) Urteilen und (Ver-) Zweifeln des Verstandes: »Alles ist gut, so wie es ist.«
- Wir reinigen unsere Seele **durch Vergebung und das kompromisslose Aussprechen der Wahrheit.**
- Wir kommunizieren mit der Seele durch **Meditation und Gebet.**
- Wir nähren unsere Seele durch **das Gute, das Schöne und das Wahre.**

In dieser Bewusstseinsstufe **freunden wir uns sozusagen mit der Seele an.** Wir führen Gespräche mit der Seele, integrieren das Leben nach den Bedürfnissen der Seele neu. Doch wir sind noch nicht EINS mit unserer Seele.

5. Stufe des Gesundheits-Bewusstseins:

»Um gesund zu sein, muss ich nichts tun. Gesundheit ist ein Seins-Zustand. Das Geheimnis lebenslanger Gesundheit lautet: ICH BIN Gesundheit.«

Während wir auf der 4. Stufe des Gesundheits-Bewusstseins uns der Seele **öffn**eten, leben wir jetzt **aus der Seele**. Auf dieser Stufe lassen wir das Handeln für die Gesundheit los. Wir brauchen Gesundheit nicht wie ein Produkt **herzustellen**, sondern können Gesundheit und Heilung **»geschehen lassen«**.

Eins werden
mit der Seele

Die Seele (im spirituell und nicht psychologisch verstandenen Sinne!¹⁰) ist ständig in einem Gesundheitszustand. **Die SEELE kann nicht krank sein**. Sie IST gesund, sie IST die Heilerin. Unser Verstand ist es, der für Disharmonie sorgt, das der Körper auszubaden hat.

Unsere Sprache gibt uns schon einen Hinweis darauf: Wir wollen doch nicht gesund TUN, sondern gesund SEIN. **Aus diesem Bewusstseins-Zustand des Gesund-Seins ergibt sich die geistige und körperliche Gesundheit wie von selbst**.

Wenn wir aus der Seele leben, dann leben wir **in unmittelbarer Kommunikation mit der Seele**, dann braucht die Seele uns auch keine »indirekten Botschaften« um die Ecke des Körpers sozusagen zu senden. **Krankheit und Leid als indirekte Botschaft der Seele werden überflüssig**. Wenn ich etwas Unstimmiges denke oder tue, kommuniziert die Seele das direkt.

Krankheit
als Botschaft
der Seele wird
überflüssig

¹⁰ Hier gibt es große Verwechslungen und große Verwirrung! Zwar ist Seele nichts anderes als die Übersetzung des Griechischen »Psyche«, doch **Seele und Psyche sind zwei sehr unterschiedliche Zustände**. Vielleicht wird der Unterschied am deutlichsten, wenn wir uns darauf einigen, dass die Psyche (= Gemüt, Gefühle) die Domäne des Psychologen und Psychotherapeuten ist, während die Seele die Domäne des (religiös und spirituell verstandenen) »Seelsorgers«.

In diesem Gesundheits-Bewusstsein **leben** wahrscheinlich **weniger als 1% der Bevölkerung**. 1%

Die eigentliche Gesundheitsfrage lautete: »Was ist dein Beitrag zum Wohle der Menschheit und der Erde?« Sie lässt sich in diesem Gesundheits-Bewusstsein beantworten und auch praktisch leben:

Lebe aus deiner Seele und verwirkliche deine Lebensvision, die nur deine Seele kennt. So stehst du im Einklang mit dir selbst und der Schöpfung.

Gesundheit ist letztlich dieser Einklang zwischen dir und der Schöpfung, die Harmonie zwischen Seele, Geist und Körper. Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele

Wie können wir diese Entwicklungsstufen des Gesundheits-Bewusstseins nutzen?

Wir erarbeiten uns diese 5 Entwicklungsstufen des Gesundheits-Bewusstseins am besten, indem wir sie in der Form nahe liegender Fragen beantworten.

Frage: Sind diese 5 Entwicklungsstufen vollständig oder gibt es mehr?

Antwort: Wenn man über dieses Thema eine wissenschaftliche Arbeit schreiben würde, könnte man die eine oder andere Stufe sicherlich noch weiter differenzieren.

Doch es geht uns hier nicht um wissenschaftliche Präzision, sondern **praktische Handhabbarkeit**. Wir haben hier **ein wertvolles Instrument**, das für die praktische Arbeit präzise genug ist. Je mehr und leichter Sie mit diesem Instrument umgehen können, desto eher werden Sie selbst auch praxisorientierte Differenzierungen vornehmen können. Die Entwicklungsstufen als Instrument

Sind die Stufen hart voneinander abgegrenzt, oder gehen sie weich ineinander über?

Schon der Begriff »Stufe« weist darauf hin, dass es hier um einen »Sprung«, etwas qualitativ Neues geht. Es sind wirklich **Stufen mit Sprüngen und ist keine kontinuierlich ansteigende »schiefe Ebene«**. Vielleicht können Sie sich selbst daran erinnern, dass Sie ein Schlüsselerlebnis hatten und danach alles ganz anders gesehen haben, z.B.: Krankheit ist kein Feind, sondern eine Botschaft. Es ändert Ihr »Weltbild« vollkommen.

Dieses Bild der Stufe hat neben dem »Sprung« (dem Absatz) einen weiteren Erkenntniswert: Nach dem Sprung **folgt für eine bestimmte Zeit ein »Plateau«** (dem Tritt). Man bleibt eine Zeit lang auf einer bestimmten Stufe, bis man sich mit dem nächsten Sprung weiterentwickelt. Oft passiert einem im Leben etwas Neues und danach hat man das Bedürfnis, dass sich alles »setzen kann«, das Neue sich stabilisiert, konsolidiert.

Sprung (plötzliche Veränderung) und Stabilisierung (scheinbare Ruhe) sind Charaktereigenschaften einer gesunden, harmonischen und dynamischen Entfaltung.

Veränderung
und
Stabilisierung

Sind diese Stufen des Gesundheits-Bewusstseins also klar und eindeutig zu erkennen?

Nein, leider nicht. Es gibt **zwei Faktoren**, die die Sache etwas komplexer werden lassen:

Erstens lebe ich im Grunde immer auf mindestens **drei Stufen gleichzeitig**. Eine **dominierende (bestimmende) Stufe**, die mein aktuelles, praktisches **Leben** zum Ausdruck bringt, **die vorhergehende Stufe**, die an mir noch »klebt«, die ich noch nicht ganz losgelassen habe, **und drittens die nächste Stufe**, die ich mental schon »vorwegnehmen« kann, für die ich mich schon öffne, die ich aber noch nicht wirklich lebe.¹¹

3 Stufen
gleichzeitig

¹¹ Wir erkennen dies oft daran, dass wir sagen: Das weiß ich ja, aber ich mache es noch nicht, lebe noch nicht danach.

Beispiel?

Jemand lebt dominant in der dritten Stufe (positive, ganzheitliche Entfaltung der Gesundheit), hat sich das Gesundheitsrisiko des Rauchens aber noch nicht abgewöhnen können (Aufgabe der zweiten Stufe), liest aber schon Bücher oder besucht Seminare zur vierten Stufe (sich Öffnen der Seele). Die zweite Stufe klebt noch mit Resten an ihm (das Rauchen), die vierte Stufe (sich Öffnen der Seele) wird »mental vorweggenommen«, aber noch nicht wirklich gelebt. **Wirklich bestimmend gelebt wird die dritte Stufe.**

Der zweite Faktor, der das Ganze komplexer macht?

Wir können **verschiedene Lebensbereiche** unterscheiden: Arbeit (Beruf, Geld verdienen) - Sexualität - körperliche Gesundheit - Partnerschaft und Familie - Lebenserfolg - spirituelle Entwicklung. Verschiedene Lebensbereiche

Unser dominierendes Bewusstsein kann in diesen verschiedenen Bereichen unterschiedlich sein: In der Arbeit kann ich noch ganz in der »Versorgsein-Mentalität« leben (Stufe 1). Im Bereich körperlicher Gesundheit kann ich mir schon Gesundheitsrisiken abgewöhnen (Stufe 2), im Bereich Partnerschaft und Familie kann ich bereits positives, ganzheitliches Bewusstsein (Stufe 3) entfaltet haben.

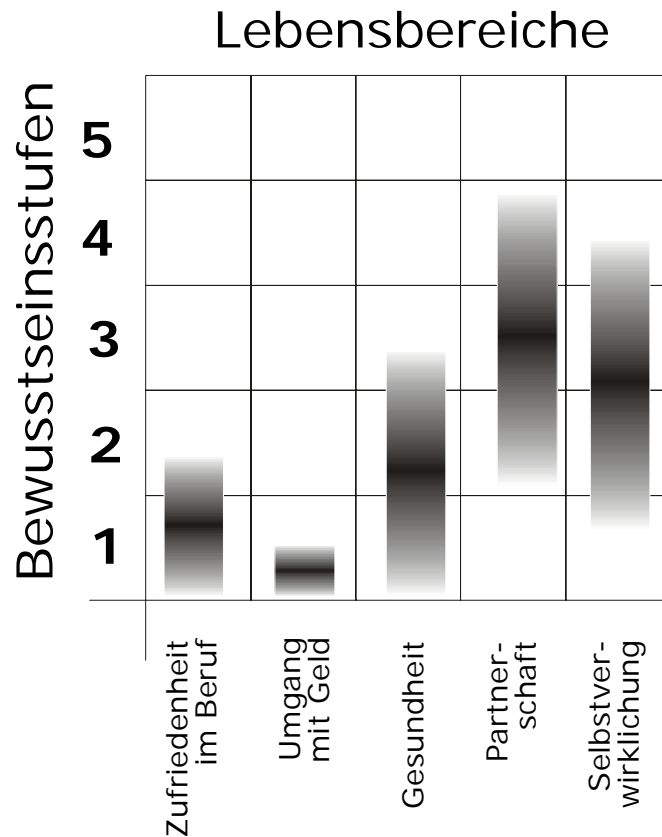
Diese vielen Bereiche mit unterschiedlichem Bewusstseinsniveau macht uns im Gegensatz zur monolithen¹² zu einer **multiplen¹³ Persönlichkeit.**

Doch auch in diesen unterschiedlichen Lebensbereichen dominiert oft **ein** Bereich. Bei Männern häufig der Bereich der Arbeit, bei Frauen der Bereich der Beziehung. Bestimmend ist dann in der Regel **das dominierende Bewusstsein im dominierenden Lebensbereich.** Was dominiert?

¹² monolith = wie ein Denkmal aus einem Stein, aus einem Guss

¹³ multipel = vielschichtig, facettenreich, lebendig, dynamisch

Machen wir uns diese möglichen **unterschiedlichen Bewusstseins-Zustände in den einzelnen Lebensbereichen** an einer Grafik deutlich:



Dieser in der Grafik dargestellte Mensch lebt also **in den Lebensbereichen Beruf** und Umgang mit **Geld** noch auf der ersten Bewusstseinsstufe, im Bereich **Gesundheit** schon zu Beginn der zweiten Stufe, in der **Partnerschaft** in der dritten Stufe und im Bereich der **Selbstverwirklichung** am Anfang der dritten Stufe. Durch den hohen Wert im Bereich der Partnerschaft handelt es sich wahrscheinlich um eine Frau.

Unterschiedliche Bewusstseinsstufen in unterschiedlichen Lebensbereichen

Die **Schwarz-weiß-Verläufe** der Balken machen auch das **Bewusstsein über drei Stufen** deutlich. Schwarz ist in dieser Grafik **das dominierende Bewusstsein**.

Frage: Wenn das so komplex ist, was ist dann der Nutzen dieser 5 Stufen des Gesundheits-Bewusstseins?

Erstens macht es die Komplexität deutlich. Wenn wir diese Komplexität wirklich verstanden haben, behütet es uns vor Dogmatismus («So und nicht anders!«, »Was mir geholfen hat, hilft dir auch!«) und davor, unseren Klienten Standardrezepte anzubieten. Wir bekommen eine Ahnung davon, wie **komplexe und individuelle Wesen** wir selbst und unsere Klienten sind und stülpen uns und ihnen keine 08/15-Gesundheits-Programme über. Jeder braucht **eine auf ihn maßgeschneiderte Hilfe**, um zu wachsen.

Abkehr von 08/15-Programmen

Das Ziel dieses Lehrgangs ist es, dass Sie in der Lage sind, sich **ein persönliches Gesundheitsprogramm** zu erstellen. Dann können Sie später Ihren Klienten helfen, sich selbst ein solches persönliches Gesundheitsprogramm zu erarbeiten.

Zweitens: Gerade damit wir in dieser Komplexität vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr erkennen können, erlauben diese Stufen des Gesundheits-Bewusstseins **eine gewisse Ordnung, Struktur** in die Wahrnehmung zu bringen. Es ist sozusagen **eine Brille, durch die wir mehr (weil strukturierter) sehen können**¹⁴. Genau darin kann unsere beratende Hilfe bestehen, **dem Klienten seine Selbsterfahrung zu ordnen, sich selbst besser kennen zu lernen**.

Die Wahrnehmung ordnen

Wie kann ich erkennen, auf welcher Stufe des Gesundheits-Bewusstseins ich selbst stehe?

Sie werden sich sehr **schnell mit einer Stufe identifizieren** können: »Genau! Diese Aufgaben sind meine aktuellen Lebensthemen, darum dreht sich im Augenblick

¹⁴ Als Vergleich **die 3-D-Brille**, die es uns ermöglicht, auf einem scheinbar wirren, zweidimensionalen Bild ein geordnetes, dreidimensionales Gebilde zu erkennen.

alles.« Sie wissen auch ganz genau, welche Stufen Sie bereits **hinter** sich haben, können aus Ihren **Erfahrungen** erzählen. Von den nächsten Stufen haben Sie vielleicht schon einmal etwas gelesen/gehört. Sie sind nicht gänzlich fremd, aber noch ziemlich abstrakt, **ohne eigene Lebenserfahrung**. Es ist wie ein Land, das man vom Reiseführer her schon kennt, aber noch nicht bereist hat. - Haben Sie beim Lesen des letzten Abschnitts Ihre Stufe des Gesundheits-Bewusstseins beim Lesen gleich erkannt?

Eigene Lebenserfahrungen

Auf welcher Stufe des Gesundheits-Bewusstseins muss ich selbst stehen, um ein gute/r Gesundheitsbereiter/in sein zu können?

Die allgemeine Antwort lautet: **eine Stufe weiter als Ihre Klienten!** Aber das ergibt sich in der Praxis Ihrer Beratung selbst. Nach dem **Gesetz der Resonanz**¹⁵ ziehen Sie nur Klienten an, die von Ihnen lernen können, also auf gleicher oder niedrigerer Stufe sind.

Eine Stufe weiter sein!

Doch **die Stufe 3** wäre schon eine gute Voraussetzung, um sich von den zunehmenden Beratungsstellen der Stufe 2 abheben zu können. Wir setzen dieses Bewusstsein stillschweigend bei Ihnen voraus, denn **der Lehrgang richtet sich vor allem an Menschen, die die Stufe 3 des Gesundheits-Bewusstseins durchleben.**

Kann man auch eine Stufe überspringen?

Das ist nicht möglich. Diese Stufen sind **Reifeprozesse**. Vielleicht hat man einmal eine **spirituelle Gipfelerfahrung**, die einen Sprung in höhere Bewusstseinsbereiche ermöglicht. Doch unser Körper verfügt sozusagen über Sicherungen (die dann rausspringen), um uns davor zu schützen, »ohne Flügel fliegen zu wollen«. Erst müssen Flügel wachsen, dann können wir fliegen.

Stufen der Reifung

¹⁵ Siehe Kurt Tepperwein: Die geistigen Gesetze

Kann ich die Stufen denn auch wieder runterpurzeln?

Im Grunde nicht. Ein Kind, das einmal das Laufen gelernt hat, kann laufen und wird nicht wieder das Krabbeln anfangen. **Stillstand** (sich im Kreise drehen) ist zwar möglich, aber eine **Regression**¹⁶ auf eine frühere Stufe wäre wirklich krankhaft. Die allgemeine und persönliche Evolution schreitet voran und nicht zurück. Unsere Seele erlaubt uns kein Zurück. Sie macht uns immer zwingender und schmerzhafter darauf aufmerksam, dass es voran geht! **Nehmen wir die Herausforderung des Wachsens nicht an**, drehen uns **zu lange** im Kreise, dann verlieren wir unsere Lebensenergie, geht es abwärts, altern wir vorzeitig, erleiden eine degenerative Krankheit. Aber wir purzeln keine ganze Stufe herunter.

Stillstand
auf einer Stufe

Das Prinzip der Seele lautet: **Lebensenergie durch Wachstum oder Lebens- und Energieverlust bei Stillstand.**

Wie komme ich denn auf die nächste Stufe?

Sie müssen **nicht alle Aufgaben der aktuellen Stufe** erfüllt haben, um zur nächsten Stufe zu kommen. 60 bis 70% reichen durchaus. Auf der höheren Stufe sind die übrig gebliebenen Aufgaben der vorigen Stufe sowieso leichter zu lösen.

Wir reifen für die nächste Stufe. Jede Stufe will geliebt und richtig **ausgekostet** werden. Erst wenn wir eine Stufe »satt« haben, sind wir reif für den Sprung. Diese Stufe macht keinen Spaß mehr, ist keine Herausforderung. Haben wir eine Stufe so »ausgelebt«, stellt sich immer eine Unzufriedenheit, eine Krise ein. Wir verlieren die Identifikation mit dieser Stufe. Es sind **Wachstums-krisen**, die wir auch von Kindern kennen.

Die aktuelle
Stufe satt
haben

¹⁶ regenerieren = zurück entwickeln

Ein zweites Merkmal ist, dass wir **Energie** für diesen Sprung brauchen. In Zeiten von Hektik und Stress kann ein solcher Bewusstseinsprung nicht stattfinden. Mehr Chancen haben wir, wenn wir uns zurückziehen, uns besinnen, uns regenerieren. Sind wir dazu nicht bewusst in der Lage, werden wir vielleicht krank, um **Energie für den nächsten Sprung zu tanken**.

Energie gewinnen

Wir können zwar die Bedingungen für einen Bewusstseinsprung verbessern, aber **den Sprung selbst nicht erzwingen**. Er ereignet sich zur rechten Zeit am rechten Ort **von selbst!** Wir brauchen Vertrauen in die höhere Ordnung und ein »Geschehen lassen«, damit sich das erschaffen kann, was gerade stimmt.

Und was wären die günstigen Bedingungen für einen Sprung?

Wir haben schon darauf hingewiesen, dass man oft noch an der alten Stufe klebt (z.B. immer noch raucht, sich ungünstig ernährt, Übergewicht hat). Es ist vor allem wichtig, auf Ihrer aktuellen Stufe **alles loszulassen, was aus der Vergangenheit für diese Stufe nicht mehr stimmig ist**. Es geht jetzt viel leichter! Diese alte Stufe sollte Sie nicht mehr zurück ziehen. Lassen Sie vor allem den Ballast los, damit der Ballon steigen kann! Das ist die eigentliche Aufgabe.

Altes loslassen, von Ballast befreien

Orientieren Sie Ihr Denken, Ihre Übungen und Ihr Training schon einmal **auf die nächste Stufe**. Bereiten Sie sie vor, heißen Sie sie schon willkommen, erkunden Sie diese Stufe schon einmal auf der Landkarte: Bücher lesen, Seminare besuchen.

Versuchen Sie **in möglichst allen Lebensbereichen** auf Ihre dominante Bewusstseins-Stufe zu kommen. Bei der Frau in unserer Grafik (S. 24) wäre es wichtig, **an den Themen Beruf und Geld zu arbeiten**, damit diese Bereiche sie nicht herunter ziehen.

Die Aufgaben der aktuellen Stufen stellt Ihnen das Leben. Achten Sie auf die Lektionen Ihres Lebens! Die kommen von selbst.

Geht das auch konkreter?

Der Lehrgang ist so konzipiert, dass er ein konkretes Beispiel dafür ist, **wie Sie die Bedingungen für die nächste Stufe schaffen und Ihren Klienten dabei helfen**.
Bedingungen für den Sprung schaffen

Wir gehen - wie gesagt - von der **3. Stufe des Gesundheits-Bewusstseins** aus. Die Aufgaben dieser Stufe lauten:

- 1. Loslassen der Gesundheitsrisiken** (2. Stufe): »Das Falsche lassen.«
- 2. Ganzheitliche, positive Gesundheitsfaktoren sich entfalten lassen** (3. Stufe): »Das Richtige tun.«
- 3. Sich für integrale Gesundheit öffnen** (4. Stufe): »Aus ganzem Herzen leben«

Wie lauten diese Aufgaben der Stufen 2 - 4 genauer?

Herzlichen Glückwunsch zu dieser motivierenden Frage!
Das ist **das Thema** des ganzen Lehrgangs.



Ein Bild sagt mehr als Worte!

Das Konzept ganzheitlicher Gesundheit: Die 6 Ordnungsprinzipien des Hippokrates

.....

»Ein Bild sagt mehr als tausend Worte!« Hat Sie der Cartoon auf der letzten Seite nicht auch zum Schmunzeln gebracht? Bringt es nicht die Sicht der Schulmedizin auf amüsante Weise ins Bild: Der Mensch wird **nicht mehr ganz** gesehen und geheilt, sondern nur noch sein Organ. »Die Leber Zimmer 243 wird morgen operiert!«

Ganzheitliche Gesundheit will den Menschen nicht zum »Fall« oder zum »Organ« reduzieren, sondern in seinem **ganzen Menschsein** annehmen und ganzheitliche Heilung wieder in Gang setzen.

Wir haben also nicht mehr nur den Anspruch, einzelne Krankheits-Symptome zu kurieren, uns vor Gesundheitsrisiken zu schützen, sondern sehen auf der **Stufe 3** des Gesundheits-Bewusstseins **Gesundheit als positive und ganzheitliche Aufgabe**, alle Gesundheitsfaktoren **in Harmonie und zur Entfaltung** zu bringen.

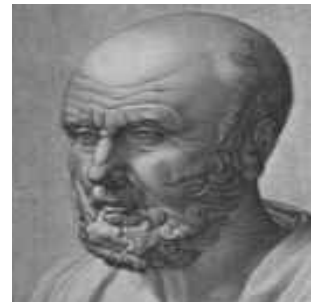
Gesundheit ist eine aktive und ganzheitliche Aufgabe

Vergegenwärtigen wir uns, dass wir **Natur- und Gesellschaftswesen** sind. Als Menschen haben unsere Ahnen vor Zehntausenden von Jahren begonnen, den Menschen aus dem Naturreich zu erheben, **über die Natur hinaus wachsend eine menschliche Kultur geschaffen**. Die Menschen suchten nicht mehr in Höhlen Schutz, sondern bauten feste Behausungen.

Inzwischen ist diese menschliche Kultur und Gesellschaft so dominant geworden, dass wir uns von der Natur entfremdet haben. **Wir nehmen uns als Naturwesen kaum noch wahr**. Unseren Körper sehen wir eher wie eine Maschine, der zu funktionieren hat - oder ausgebeutet werden kann wie die Natur. (Wir sprechen vom »Raubbau« am eigenen Körper.)

Ganzheitliche Gesundheit versöhnt uns in erster Linie wieder mit der Natur und unserem Körper. Sie hebt die Entfremdung auf und bringt uns wieder **als Natur- und Gesellschaftswesen** zusammen. Dies ist die **erste Forderung** an ein ganzheitliches Konzept der Gesundheit!

Wir finden ein solches Konzept, das aktueller ist denn je, wenn wir »an die Wurzeln zurück« gehen zu **Hippokrates** (460 - 370 v.Chr.), der als Vater der modernen Medizin gilt. Seine 6 Ordnungsprinzipien bilden die Grundlage seiner Medizin, sind **das klassische Original ganzheitlicher Heilung** und auch heute noch **das Fundament der Heilkunde ganz allgemein**. In seinen Werken ist **die Idee der Präventivmedizin**¹⁷ bereits enthalten, die heute in der Medizin erst die angemessene Beachtung findet.



Hippokrates sah die Heilung eines Menschen noch ganzheitlich und **im Einklang mit der Natur**. Somit sind seine 6 Ordnungsprinzipien - zumindest für das westliche Denken - **das originelle und grundlegende Konzept ganzheitlicher Gesundheit**. Die **sechs Ordnungsprinzipien nach Hippokrates** lauten¹⁸:

Im Einklang
mit der Natur

1. Beherrschung der Gemütsbewegungen (Emotionen)
2. Vernünftiger Umgang mit »Speis und Trank«
3. Der geordnete Umgang mit Licht, Luft, Wasser, Erde, Wärme und Kälte
4. Die regelmäßige Entschlackung des Körpers
5. Der Wechsel von Wachen und Schlafen
6. Der Rhythmus von Bewegung und Ruhe, Arbeit und Freizeit

Die sechs
Ordnungs-
prinzipien

¹⁷ »Vorbeugen ist besser als heilen!«

¹⁸ in Anlehnung an Dr. med. Ingfried Hobert

Gehen wir auf die einzelnen Prinzipien der natürlichen Ganzheitsmedizin von Hippokrates genauer ein!

1. Die Beherrschung der Gemütsbewegungen

Das englische Wort für Gefühle, **Emotionen**¹⁹, macht deutlicher, worum es bei Gefühlen geht: **das Auslösen von Bewegung**. Gefühle als Signale wollen, dass etwas geschieht, dass etwas getan wird: Flucht oder Angriff, Zuneigung oder Ablehnung, Essen oder Trinken, Bewegung oder Ruhen. Gefühle können so stark sein, dass der Körper direkt darauf reagiert, wir uns z.B. zu unkontrollierten Gefühlsausbrüchen hinreißen lassen.

Gefühle als
Motor von
Handlungen

Emotionen beherrschen wir durch den **Verstand**. Er ist so eine Art Sicherung, damit Gefühle nicht voll und ganz vom Körper Besitz ergreifen können. Wie oft haben wir schon Menschen unbeabsichtigt (also ohne Verstand) verletzt und konnten die Verletzung kaum wieder gut machen!

Über unseren Verstand können wir **für uns negative Gefühle** überprüfen, sie mildern, mitfühlend äußern, vielleicht auch mental verändern, so dass sie keine verheerende Auswirkung auf andere Menschen haben.

Unser Verstand hilft uns auch, **positive Gefühle** zu erkennen und ihnen spontan freien Lauf zu lassen.

Unsere Gefühle sind die »Bewegungsenergie«, der Verstand gibt der Bewegung eine **zielorientierte Richtung**.

Gesundheit ist auch ein freundlicher und liebevoller Umgang mit unseren Gefühlen. Unterdrücken macht keinen Sinn, denn dies führt früher oder später zu unkontrollierten Gefühlsausbrüchen oder zur totalen Depression²⁰.

Emotionale
Gesundheit

¹⁹ E-motion = wortwörtlich: Aus-sich-heraus-Bewegung

²⁰ De-pression = Unter-drückung

Mit einem Wort: Gesundheit erfordert **Gedankendisziplin**. Die erste Lebensregel des Hippokrates richtet sich also an den Verstand, fordert den bewussten Umgang mit den Gefühlen. Gedanken-
disziplin

Gefühle kommen aus dem Körper. Sie sind direkte oder indirekte²¹ Signale aus dem Körper. Mit **Schmerz** z.B. signalisiert der Körper unmittelbar, dass etwas nicht stimmt und sofort gehandelt werden muss. Andere Beschwerden wie Herzrhythmus-Störung sind nicht so eindeutig und wollen verstanden und gedeutet werden.

Der Körper hat in den graduellen Unterschieden von Schmerzen über Beschwerden, Unwohlsein und Gefühlen seine eigene Sprache. Um sie verstehen zu können, müssen wir überhaupt erst einmal **sensibel** für diese Signale werden, ein Körperbewusstsein entwickeln und unseren Verstand einsetzen, um die Botschaften auch zu verstehen. Und danach ist der Verstand wieder gefragt, um Änderungen vorzunehmen.

»Negative« Gefühle²² wie Eifersucht, Schuldgefühl, Enttäuschung, Ärger können durch **eine andere Einstellung** überwunden werden. So können wir uns und anderen vergeben und verzeihen. „Negative
Gefühle“
kommen aus
dem Verstand

Positive Gefühle wie Liebe, Freude, Glück können wir befreien und ihnen freien Lauf lassen, so dass sie ganz unser Leben bestimmen. „Positive
Gefühle“
kommen aus
dem Herzen

²¹ Wenn unser Zugang zur Seele verschlossen ist, kommuniziert die Seele durch Gefühle über den Körper mit uns. Das sind indirekte Signale des Körpers.

²² Gefühle sind immer **wahr**. Als »negativ« werden sie nur in dem Sinne bewertet, wenn sie etwas signalisieren, das unserem Selbstverständnis nicht entspricht: Manche betrachten z.B. Eifersucht als ein Zeichen von Liebe. Für sie ist Eifersucht ein positives Gefühl, Ausdruck von Liebe. Andere sehen in der Eifersucht einen Besitzanspruch, Zeichen nicht bedingungsloser Liebe. Für sie ist Eifersucht ein negatives Gefühl, weil es nicht zu ihrem Selbstbild passt. Gefühle wertet der Verstand nach seinem Selbstbild.

Die erste Lebensregel des Hippokrates richtet sich an den Verstand, damit er durch **Körpersensibilität** und dem **rechten Umgang mit den Gefühlen** letztlich mehr **Liebe und Lebensfreude als wesentlichen Gesundheitsfaktoren** in unser Leben einziehen lässt.

2. Vernünftiger Umgang mit »Speis und Trank«

Wie wichtig Hippokrates diesem Punkt beimaß, macht uns der bekannte Satz von ihm deutlich: »Deine Nahrung soll dein Heilmittel sein. Deine Heilmittel sollen Lebensmittel sein.«

Gesundheit
kann man
essen

Wir wissen inzwischen, dass sich innerhalb von 3 Jahren fast alle Körperzellen (mit Ausnahme der Gehirn- und Herzzellen) erneuert haben. Auf tieferer Ebene sind sogar alle Atome ausgetauscht. **Kurz: Wir haben alle 3 Jahre einen neuen Körper!**

Oder auch anders gesehen: **Unser Körper ist ein ständiges Fließen in Selbsterneuerung.** Wie ein Fluss, der unaufhörlich fließt, aber immer derselbe bleibt. Unser Körper erscheint wie etwas Festes und Starres. Doch er gibt sich ständiger Veränderung und Wandel hin.

Gerade darin können wir erkennen, dass unser Körper von dem ständigen Austausch mit der Umwelt lebt. Er ist wie ein Tropfen im Meer, von einer feinen Hülle umgeben, die wir Haut nennen.

Da sollte es mehr als deutlich sein, dass **die Qualität unseres Körpers** von der Qualität des Materials abhängig ist, dass wir über Atmung, Essen und Trinken zu uns nehmen. Unser **innerer Stoffwechsel** kann nur das in neue Zellen, neues Gewebe, neue Organe umwandeln (was für eine Körperintelligenz!), was er als Baumaterial zur Verfügung gestellt bekommt. Unsere Nahrung sollte so zur Andacht werden.

Qualität der
Ernährung

Wir haben inzwischen **eine Zell-Milieu-Medizin²³**, die Gesundheit und Krankheit **auf der Zellenebene** untersucht: Welche Bausteine (essentielle Fett- und Aminosäuren, Proteine, Enzyme, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente) braucht eine Zelle, um optimal funktionieren zu können? Was passiert, wenn Bausteine fehlen? Wie reagiert eine Zelle auf Gifte oder Schwermetalle?

Diese Lebensregel des Hippokrates hat in der heutigen Zeit noch größere Bedeutung gewonnen, da unsere Nahrung nicht mehr natürlich, sondern industriell hergestellt wird. Sie ist dadurch **nicht mehr vollwertig, sondern minderwertig**. Bei der geringer gewordenen Qualität der Nahrung ist ausgleichend eine **regelmäßige und systematische Nahrungsergänzung** unumgänglich geworden.

Minderwertige
Nahrungsmittel

Eine weitere Verschlechterung der Situation von »Speis und Trank« ist die Tatsache, dass das Trinkwasser **verunreinigt** ist. Auch das Essen erhält **Zusatzstoffe**, die in der Nahrung nichts zu suchen haben. Unsere Nahrung ist nicht nur minderwertig, sondern auch noch durch gesundheitsschädigende Fremdstoffe **belastet!**

Es gilt also für ein ganzheitliches Gesundheitsverhalten auch, ganz besonderen Wert auf die **Qualität von »Speis und Trank«** zu legen: Sie sollte möglichst natürlich sein und zum überwiegenden Teil als Rohkost²⁴ eingenommen werden. Das Essen sollte gesegnet und in Achtsamkeit genossen werden. Und ab und zu ist es sicherlich auch sinnvoll, den Körper durch Fasten zu regenerieren.

Kurz: **Gesundheit müssen wir auch bewusst essen und trinken!**

²³ Orthomolekulare Medizin

²⁴ Es verdient schon des Nachdenkens, dass nur der Mensch seine Nahrung kocht und damit zerstört, bevor er sie isst!

3. Der geordnete Umgang mit Licht, Luft, Wasser, Erde, Wärme und Kälte

Wir stehen mit der Natur nicht nur über Essen und Trinken im ständigen Austausch. Auch die wichtigsten Lebens- elemente tragen zu unserer Gesundheit bei, sind Gesundheitsfaktoren der Natur.

Sonne und frische Luft sind Lebenselixiere, die wichtigsten **natürlichen Energieträger**.

Sonne und frische Luft

Wenn wir uns im Urlaub richtig regenerieren wollen, zieht es uns in die Sonne und an die frische Luft (See, Berge). Die Luft in unseren Städten und Lebens- und Arbeitsräumen ist zu einem Risikofaktor geworden. Wir atmen in dieser belasteten Luft so flach und nur noch gerade so viel, dass wir nicht ersticken.

Unsere Atemluft zu reinigen²⁵ und wieder tief atmen zu lernen gehört zu den ersten Maßnahmen, um unserem Körper neue Vitalität zu schenken.

Licht und Farbe erhellen auch unser Gemüt. Künstliche Beleuchtung und ungünstige Farben nehmen einen großen Einfluss auf unsere Stimmung.

Licht und Farbe

Natürliches Licht und die zu uns passenden Farben in den Räumen, auf der Kleidung sind weitere Gesundheitsfaktoren, die es zu nutzen gilt.

Wir bestehen zu über 75% aus **Wasser**. Alles in unserem Körper funktioniert besser, wenn **die Qualität der Körperflüssigkeiten** optimal ist. Um den ständigen Verbrauch an Flüssigkeit (Schweiß, Urin) kompensieren zu können, müssen wir **täglich etwa 2 - 3 Liter Flüssigkeit** (am besten reines Wasser) zu uns nehmen. Alleine diese Maßnahme ist so kostbar und wertvoll, dass sie den Körper erheblich und nachhaltig verjüngen kann.

Wasser

²⁵ durch Atemluft-Ionisationsgeräte

Inzwischen wissen wir, dass das Wasser ein wichtiger **Informationsträger** ist. Wir sollten das Wasser, das wir trinken, **genussvoll und segnend** zu uns nehmen.²⁶

Doch Wasser ist nicht nur ein Gesundheitsfaktor für die innere Reinigung. Auch bei **äußeren Anwendungen** hat sich das Wasser als sehr segensreich erwiesen (z.B. Anwendungen nach Pfarrer Kneipp).

Die **Erde** als Lebelement kann in vielfacher Weise zu unserer Gesundheit beitragen: Wir können achtsam an- Erde nehmen, **was die Erde für uns hervorgebracht hat**: Kristalle, Edelmetalle, Steine, Pflanzen. Wenn wir auf dem natürlichen Erdboden spazieren gehen oder laufen (z.B. im Wald), sollten wir bewusst **die Erde unter uns** spüren, vielleicht auch einmal barfuß laufen, um achtsam im unmittelbaren Kontakt zur Erde zu stehen. Es gibt viele Übungen, um sich »zu erden«: **den Energiestrom zwischen sich und der Erde fließen zu lassen und bewusst zu spüren**. Eine weitere Möglichkeit, die Erde als Heilkraft zu nutzen ist **Heilerde, Moor- und Schlamm packungen für die Haut**.

So wie unser Körper auf Bewegung eingestellt ist, so auch auf das Zurechtkommen mit **größeren Temperaturschwankungen**. Unsere Ahnen haben nachts gefroren und tagsüber geschwitzt. Es ist für den Körper nicht gesund, dass wir in ständigen »Durchschnitts-Temperaturen« in klimatisierten Räumen leben. **Der Wechsel von Kälte und Wärme** tut der Haut und dem Kreislauf gut! Sauna und Wechselbäder (und wenn es nur für die Füße ist), warmes und kaltes Duschen hält viele Körperfunktionen fit.

Wärme und Kälte

²⁶ Wir können das Wasser mit den **Affirmationen** füllen, die wir sonst zu uns sprechen, diese Affirmationen so nicht nur hören, sondern auch »trinken«.

4. Regelmäßige Entschlackung des Körpers

Der wachsenden Umweltverschmutzung entspricht eine **Innenverschmutzung des Körpers**. So wie Karl Semmelweis auf die äußere Hygiene als Gesundheitsfaktor bahnbrechend hingewiesen hat, ist heute eine regelmäßige **Innen-Hygiene** eine notwendige Gesundheitsmaßnahme.

Die wichtigsten **Ausscheidungsorgane** sind:

- Darm
- Atmung
- Haut und
- Niere.

Die Ausscheidungsorgane stärken

Die wesentliche Maßnahme zur Entschlackung des Körpers ist es, diesen **Ausscheidungsorganen** besondere Achtsamkeit zu schenken, um die natürliche **Selbstreinigung des Körpers** sicher zu stellen.

Es ist ja nicht so entscheidend, was wir essen, sondern was der Körper letztlich über den **Darm** aufnehmen kann. Ein gesunder Darm nutzt die Qualität der Nährstoffe optimal. Im Darm befindet sich zudem das größte Kontingent unseres Immunsystems. Eine **gesunde Verdauung und Darmreinigung** (z.B. im Rahmen einer Fastenkur) sind schon die halbe Gesundheit. Denn eine gesunde Verdauung und ein gesunder Darm sind das Resultat einer gesunden Ernährung und hoher Flüssigkeitszufuhr. Wir können Fasten mit einer Darmsanierung kombinieren, so dass der Körper um Jahre jünger wird.

Die **Atmung** wird vor allem durch Bewegung verbessert. Während wir z.B. stramm gehen (»Power-Walking«) oder laufen (»joggen«), Radfahren (oder was auch immer), atmen wir nicht nur frische Luft ein, sondern auch verbrauchte Luft in stärkerem Maße aus.

Auch viele **Atemübungen** unterstützen das Ausscheiden verbrauchter Luft.

Die **Haut** als Ausscheidungsorgan können wir in ihrer Funktion unterstützen, indem wir möglichst täglich duschen, zu ph-neutraler oder besser noch basischer Hautpflege greifen, warm und kalt duschen, die Haut mit dem Handtuch kräftig abrubbeln und unsere Haut häufig selbst massieren oder massieren lassen. (Eine besondere Möglichkeit, die Haut zu entgiften und zu entschlacken ist das »Auslaugebad« in basischem und mineralstoffhaltigem Badewasser). Hautreinigung

Die **Nieren** sind die Klärwerke des Körpers und brauchen viel Wasser und wenig belastende Stoffe. Regelmäßiges und maßvolles Trinken von Nieren- und Blasentee stärken Niere und Blase. Stärkung der Nieren

Wenn wir noch einen Schritt weiter gehen wollen, dann stärken wir auch unsere Entgiftungsfabrik: **die Leber**.

5. Der Wechsel von Wachen und Schlafen

Im Schlaf regenerieren wir uns - an Körper, Geist und Seele. Unser Körper signalisiert sein natürliches Schlafempfinden durch Müdigkeit. Unser Geist signalisiert seine Schlafbereitschaft durch gedankliches Loslassen-können des Tages. Unsere Seele signalisiert unser Schlafbedürfnis durch Seelenfrieden.

Schlafstörungen können eintreten, wenn der Körper seinen natürlichen Schlafrhythmus verloren hat, z.B. durch Schichtarbeit, tagelanges Wachhalten über Koffein und ähnliche Mittel (z.B. bei der Vorbereitung auf Prüfungen). Der Körper wird überaktiv und brennt langsam aus, büßt seine Fähigkeit zur Selbstregulation des natürlichen Rhythmus von Wachen und Schlafen ein. Schlafstörungen beseitigen

Wer Probleme mit sich wälzt, vor ungelösten Konflikten steht, von den Ereignissen des Tages nicht loslassen kann, Angst vor dem nächsten Tag hat, der kann auch dauerhaft an Schlafstörungen leiden.

Auch eine nicht zur Ruhe gekommene Seele (z.B. schlechtes Gewissen, Lieblosigkeit, Unglück und Freudlosigkeit) kann den Schlaf durch Alpträume zur Qual werden lassen.

Der tiefe, erholsame Schlaf ist eine Wonne, ein wesentlicher Faktor des Konzepts einer ganzheitlichen Gesundheit. Die Regenerationskraft des Schlafes kann erhöht werden durch **einen ruhigen, gut durchlüfteten, wenn nötig abgedunkelten und kühlen Schlafraum** und ein **gutes Bett**.

Ein kleiner **Mittagsschlaf** von etwa 20 Minuten kann einen wie neu geboren aufwachen lassen.

Mittagsschlaf
halten

Ideal ist es, wenn der Schlafrhythmus so mit unserem Tagesrhythmus im Einklang steht, dass wir **ohne Wecker und völlig ausgeschlafen aufwachen** können.

6. Der Rhythmus von Bewegung und Ruhe, Arbeit und Freizeit

Schon die 5. Lebensregel des Hippokrates hat uns an einen gesunden Lebensrhythmus erinnert, dem Rhythmus von Schlafen und Wachen. Mit der 6. Lebensregel sorgen wir in zwei weiteren Bereichen für einen gesunden Rhythmus.

Leben ist nicht nur Bewegung, sondern Bewegung im Rhythmus: Herzschlag, Puls, Atmung, die Peristaltik des Darms, der Rhythmus von Nahrungsaufnahme, Verarbeitung und Ausscheidung, der Rhythmus der einzelnen Organe. Der Rhythmus von Tag und Nacht, der Mondzyklus, die Jahreszeiten, Ebbe und Flut.

Im natürlichen
Rhythmus

Wenn wir anstreben, im Einklang mit der Natur zu leben, dann auch **im Einklang mit den natürlichen Rhythmen, dem pulsierenden Universum.**

Bewegung
und Ruhe

Der Schlüssel, wieder in Übereinstimmung mit diesen biologischen Rhythmen zu kommen, ist **genügend Ruhe**, der Abschied von Hektik und Stress. So finden wir auch den Einklang mit unseren leisen inneren Rhythmen.

Von unserer Körperkonstitution her sind wir biologisch gesehen **Dauerläufer**. Unser Körper hat sich ausgebildet, als die Menschen noch als Nomaden ständig umherzogen, lange bevor wir sesshaft wurden, Hütten, Dörfer und Städte bauten. **Unser Körper braucht die Bewegung wie die Luft zum Atmen**, um optimal seine Dienst leisten zu können und nicht frühzeitig zu rosten und zu altern. Viele der Zivilisations- und Degenerationskrankheiten sind auf einen **chronischen Bewegungsmangel** zurückzuführen.

Wir können sagen: **Ohne systematische und regelmäßige Bewegung**, die den Puls erhöht und ins Schwitzen bringt, **keine nachhaltige Gesundheit!** Dabei gibt es viele Bewegungsmöglichkeiten, die Spaß machen wie Tanzen, (Heim-) Trampolin springen, Seilspringen, Treppensteigen.

Wenn wir genügend Ruhe im Leben gefunden haben, aber auch den Körper regelmäßig in Bewegung setzen, beides in einem gesunden Ausgleich steht, dann können wir uns auch an das noch größere Thema wagen: **den Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit.**

Arbeit
und Freizeit

Arbeit sollte kein Faktor sein, der die Gesundheit schädigt. Wenn wir so viel arbeiten, dass wir die Freizeit nicht mehr genießen können, sondern Entspannung nur noch passiv vor der »Glötze« finden, dann läuft etwas falsch!

Arbeit als reiner Lebensunterhalt sollte uns **mindestens** die Möglichkeit lassen, **eine aktive, entspannende und kreative Freizeit gestalten zu können**. Besser ist es, wenn wir uns von einer solchen Arbeit nur zum Geldverdienen irgendwann trennen können.

Ideal für unsere Gesundheit ist es, wenn wir aufhören, Arbeit als Mittel zu sehen, um Geld zu verdienen. Denn dadurch spaltet sich unser Leben in Zeit, die keine Freude bereitet (Arbeitszeit) und Zeit, die Freude macht (Freizeit). Wir sollten **Arbeit vielmehr als Mittel sehen, uns selbst zu verwirklichen**. Wenn wir unsere **wahre Berufung** finden, dann macht die berufliche Tätigkeit Freude und ist ein wesentlicher Gesundheitsfaktor. Wir empfinden diese Tätigkeit gar nicht mehr als »Arbeit«, sondern als **»bezahlten Urlaub«**.

Soweit die **Ordnungsprinzipien, Lebensregeln oder Säulen der Gesundheit nach Hippokrates**. Sie sind auch heute noch maßgebend erste Schritte auf dem Weg zu einer nachhaltigen Gesundheit und echten Heilung. Es sind leicht nachzuvollziehende Schritte, um uns wieder in den Einklang mit der Natur zu bringen.

Starten Sie mit einer Hyppokrates-Kur

Es lohnt sich und kommt einer spürbaren Verjüngung des Körpers gleich, wenn man über einen Zeitraum von einem halben Jahr **eine systematische »Hippokrates-Kur«** durchführt und sich **diese Ordnungsprinzipien zur Gewohnheit werden lässt**.

Heilung als Harmonie zwischen den Dimensionen: Seele, Geist²⁷ und Körper

Doch uns fällt auf, dass dieses klassische Konzept ganzheitlicher Gesundheit von Hippokrates noch irgendwie nicht vollständig ist. **Nichts ist »falsch«, aber es ist doch nicht vollständig!** Wir erkennen schnell: Im Wesentlichen geht es bei diesen Ordnungsprinzipien um den **Körper**, um eine »Basisgesundheit« sozusagen. **Geist und Seele** spielen in diesem Konzept eine nur sehr untergeordnete Rolle.

Wenn wir jedoch davon ausgehen, dass **die Seele die eigentliche Heilerin** ist, dann müsste sie in einem ganzheitlichen Konzept der Gesundheit und Heilung doch eigentlich **im Mittelpunkt stehen** und nicht der Körper! Mit anderen Worten: **Ein ganzheitliches Konzept vollkommener Gesundheit integriert vor allem Seele, Geist und Körper.**

Die Seele gehört in den Mittelpunkt

Hatten wir die Integration von Geist und Körper (Natur) als **erste** Bedingung für ein ganzheitliches Gesundheitskonzept genannt, so ist die Integration von Seele, Geist und Körper jetzt unsere **zweite** Bedingung.

Ein solches Konzept setzt voraus, dass wir daran glauben können, dass **eine »vollkommene Gesundheit« überhaupt möglich ist.** Wann wäre unsere Gesundheit wirklich vollkommen?!

Wir wollen uns diese Mühe machen! Welche **Bedingungen** müssen erfüllt werden, damit wir **vollkommen gesund** sind und **bis ins hohe Alter vital** bleiben? Tod wird dann ja auch keine Krankheit mehr sein, sondern die Erfüllung, die Krönung des Lebens.

Voraussetzung für vollkommene Gesundheit

²⁷ Hier immer verstanden im Sinne von: **Verstand, Ratio** - nicht von Intelligenz, Bewusstsein und Bewusstheit.

Spitzen wir die Frage noch mehr zu: Was hindert uns eigentlich daran, **auch körperlich unsterblich** zu sein?²⁸ Wir werden diese Frage hier nicht beantworten können, sondern nur andeuten, wie anspruchsvoll ein Programm »vollkommener Gesundheit« sein kann.²⁹

Hatten wir mit den 6 Ordnungsprinzipien des Hippokrates grundlegende Schritte gemacht, die Entfremdung zwischen Geist und Körper wieder zu überwinden, so geht es jetzt im nächsten Schritt darum, die **Entfremdung zwischen Geist und Seele zu überwinden.**

Als Körper sind wir **Naturwesen**, als Geist **Sozialwesen** und als Seele sind wir **spirituelle Wesen**. Jetzt gilt es, **den Einklang dieser drei Wesenseinheiten** in uns wieder herzustellen.

Zunächst die kaum zu beantwortende Frage: Was ist eigentlich **»Seele«**? Und vor allem: **Wie unterscheidet sich »Seele«** von »Herz« und »Gefühl«?, da dies alles leicht verwechselt wird.

Seele -
Herz -
Gefühl

Seele ist mehr als Herz. Das Herz ist immer noch ein menschliches Organ, Teil des menschlichen Körpers. Das Herz ist sicher ein außergewöhnliches Organ, doch es ist ein **biologisches** Organ, ein unwillkürlicher Muskel.

Die Seele jedoch ist kein Teil des Körpers. Sie ist frei von jeglicher Verbindung mit der Materie, sie ist spirituell, immateriell, außerhalb von Raum und Zeit. Die Seele ist **das Unsterbliche in uns**, der »göttliche Funke«, das, was »Gott am nächsten ist«³⁰.

Das
Unsterbliche

²⁸ Wir haben Körperzellen, die biologisch »unsterblich« sind: Gehirn- und Herzzellen. Darüber hinaus kennt die Natur Methoden der Unsterblichkeit. Diese Frage nach der Unsterblichkeit ist keine Philosophie von Phantasten, sondern der Mut, das Thema »Gesundheit und Heilung« konsequent zu Ende zu denken.

²⁹ Näheres dazu im IAW-Meister-Lehrgang

³⁰ Das ist aber nur ein Bild. Natürlich gibt es nichts, was Gott »fern« wäre. »Gott ist dir näher als du dir selbst.«

Mit unserer Seele sind wir **Teil des Ganzen**. Menschen einer Familie entwickeln eine »Familienseele«, Menschen einer Gruppe entwickeln eine »Gruppenseele«. Es gibt eine Seele der Menschheit, eine Seele aller Existenz der Erde, eine kosmische Seele. **Die Seele ist die Welle im Ozean des Universums, eine verspielte Form im Ganzen.**

Die Seele ist nicht **in** unserem Körper »eingesperrt«, sondern **der Körper ist in unserer Seele**. Die Seele umschließt und formt den Körper wie eine äußere Hülle, die auch den Körper durchdringt. Wenn wir »über uns hinaus wachsen«, unser Selbst-Bewusstsein über die Grenze der Haut hinausgeht, dann können wir den **Raum der Seele** erfahren. Aber auch **in** uns. Der ganze **nicht-materielle Raum** in unserem Körper (über 99% in den Atomen) ist Seele.

Die Seele ist das Umfassende, das nicht Eingegrenzte, das alle und alles miteinander verbindende. **Die Seele ist wie die Luft - nicht zu sehen, aber überall.**

Nicht zu sehen,
aber überall

Die Seele ist unser wahres Selbst, unser wahres Wesen. Sie ist der Ort unserer Lebensvisionen und Lebensaufgaben. Sie ist unser Lebensquell und die Quelle unserer Gesundheit und Heilung.

Das Herz ist das Tor zur Seele. Über das Herz öffnen wir uns der Seele, werden ihrer gewahr, leben in Kommunikation mit der Seele. Viele Übungen zur Öffnung der Seele³¹ führen über das Herz.

Wir haben Seelenbeziehungen und Herzensbeziehungen.

In **Seelenbeziehungen** kommunizieren Seelen in bedingungsloser Liebe miteinander, unterstützen sich im gemeinsamen spirituellen Wachstum. Seelenbeziehungen sind nicht aufzulösen.

Herzens- und
Seelenbe-
ziehungen

³¹ Die Seele verschließt sich nicht. **Wir** öffnen uns für die Seele.

Herzensbeziehungen gehen nicht so tief, sind romantisch und zerbrechen leicht, wenn an die Beziehung größere Aufgaben des inneren Wachstums gestellt werden. Sie scheitern an Bedingungen, Erwartungen und Enttäuschungen. Sie flammen auf und erlöschen wieder.

Gefühle sind das komplexeste und verwirrendste in uns. **Mit unseren Gefühlen kommunizieren wir vor allem mit uns selbst!** Gefühle zerrn uns in verschiedene Richtungen, machen antriebslos, lassen unkontrollierte und verletzende Gefühlsausbrüche zu. Und was sind „Gefühle“?

Die **Klarheit der Gefühle** ist für ein nachhaltiges Gesundheitskonzept überaus wichtig, so erinnern wir uns an das erste Ordnungsprinzip des Hippokrates.

Der Körper meldet seine Wünsche und Bedürfnisse über Gefühle: Lust und Unlust, Schmerz, Beschwerden, Unbehagen, Wohlfühlen. Die Gefühle des Körpers sind immer »body-zentrisch«³²: Er signalisiert sofort, was ihm nicht gut tut oder was er braucht. Aus dem Körper

Der Geist hat viel mehr mit unseren Gefühlen zu tun, als wir glauben! Im Grunde kommen alle »negativen« Gefühle, alle »falschen« Gefühle aus dem Geist! Sie sind energetisch geladene **geistige Einstellungen!** Sie können natürlich in der Kindheit erworben und als **geistige Einstellung** nicht mehr bewusst sein. Aus dem Verstand

Man kann Angst vor etwas haben, was völlig harmlos ist und gar keine reale Gefahr darstellt. Eifersucht, Schuldgefühle, Enttäuschungen, Ärger sind geistige Einstellungen, die wir durch andere, positive Einstellungen oder auch mentale Affirmationen (zumindest weitgehend) überwinden können. Es sind letztlich **Gefühle der Angst, Gefühle, die uns voneinander trennen.**

³² Natürlich in Anlehnung an »egozentrisch«.

Die Seele hat wieder ihre eigene Art von Gefühlen. Aus der Seele
Dazu gehören: Liebe, Mitgefühl, Herzlichkeit, Großzügigkeit, Freundlichkeit, Wärme, Vertrauen und Vertrautheit.
Es sind letztlich **Gefühle der Liebe, Gefühle, die uns miteinander verbinden.**

Wenn wir für die Seele **nicht offen** sind und über die Intuition **direkt** mit der Seele kommunizieren können, kommuniziert sie **indirekt über den Körper** mit uns: Aus der Seele über den Körper
Solche indirekt vermittelten Gefühle, wenn wir etwas tun, was für die Seele nicht in Ordnung ist, sind ein schlechtes Gewissen, eine unglückliche Stimmung, ein Gefühl der allgemeinen Unzufriedenheit, der inneren Leere.

So ist es völlig ausgeschlossen, etwas ethisch³³ Verwerfliches zu tun (z.B. andere Menschen egozentrisch auszunutzen) und sich dabei glücklich zu fühlen. Da macht die Seele nicht mit. Sie kommuniziert ihren Widerspruch indirekt durch Unglücklichsein, schlechtem Gewissen oder eine niedergedrückte Stimmung.

Unsere Gefühle sind komplex und häufig verwirrend, weil sie mindestens diesen **vier unterschiedlichen Quellen** entspringen. Wir können darüber hinaus **Gefühle verdrängen** oder die Signale falsch verstehen.

Doch je mehr wir uns der Seele öffnen, direkt mit ihr über die Intuition zu kommunizieren lernen, und wir durch »Psychohygiene« uns von unseren »negativen« und »falschen« Gefühlen befreit haben, **desto klarer und eindeutiger wird auch unser Gefühlsleben.** Das Klare Gefühle
ist ein wesentliches Resultat ganzheitlicher Heilung.

³³ Wir unterscheiden **Ethik und Moral**: Moral ist gesellschaftlich geprägt. Was in der einen Gesellschaft moralisch in Ordnung ist, kann in der anderen moralisch verwerflich sein. Ethik dagegen ist die »Güte der Seele«. In einer »erleuchteten Gesellschaft« brauchen wir keine Moral mehr, da die Menschen sich ohne äußeren Zwang ethisch gut verhalten.

Letztlich haben wir **zwei Kräfte in uns, die unsere Gesundheit und Heilung anstreben: Körper und Seele.**

Der Körper tut alles, um sich immer wieder zu regenerieren und wieder zu heilen. Es ist schon ein Wunder, wie viel falsches Verhalten er ertragen kann, bis ein Organ wirklich am Ende seiner Kräfte ist.³⁴ Wir müssen ihm nur geben, was er braucht, um sich selbst heilen zu können. Durch falsches Denken und falsches Verhalten kann der Körper ernsthaft geschädigt werden!

Die Seele ist der Motor unseres spirituellen Wachstums, was letztlich der Kern seelischer Gesundheit ist. Die Seele ist die immer integrierende Kraft, doch sie kann nur das integrieren, das beste daraus machen, was vorhanden ist.

Der eigentliche »Krankheitserreger« der drei großen Systeme in uns ist der Geist: der Verstand, die Ratio, das EGO. Es ist die Quelle von Disharmonie und ungesundem Verhalten. Er bringt das Leben aus dem Gleichgewicht, ignoriert den Körper und erst recht die Seele, nimmt oft ein missachtendes und recht feindliches Verhalten diesen Kräften gegenüber ein.

Der Verstand ist der „Krankheitserreger“

Der Hochmut des Egos macht uns letztlich krank. Er dünkt sich, der Herrscher des Systems zu sein, zwingt dem Körper seinen Willen auf, verbannt die Seele (alles Spirituelle) in die Finsternis.

Das bedeutet aber letztlich auch, dass wir für unsere Gesundheit und Heilung **vor allem am Geist, an unserem Denken, unserer Egozentrik arbeiten müssen.** So können auch **die Gedanken zu einer Heilkraft** werden. Der Körper heilt von selbst, und die Seele ist immer der Motor der Heilung.

³⁴ Erst bei 70% Funktionsunfähigkeit merken wir überhaupt, dass mit dem Organ etwas nicht stimmt.

Die Ordnungsprinzipien für Geist und Seele

.....

Erweitern wir nun systematisch die Ordnungsprinzipien des Hippokrates auf Geist und Seele, so können wir weitere Maßnahmen für eine »ganzheitliche Gesundheit« erkennen³⁵:

1. Bewegung für den Verstand

Die ganze Welt ist in Bewegung und im Wandel. Nichts steht still. Doch unser Denken kann erstarren, sich in Vorurteile verfangen, nur noch das Alte bewahren und nichts Neues mehr schaffen wollen, dogmatisch, fanatisch und starrköpfig werden.

Geistige
Beweglichkeit

Geistige Beweglichkeit ist ein echter Jungbrunnen!
Wir sind so jung wie unser Denken. (Wie alt fühlen Sie sich im Augenblick?) **So lange wir für neue Ideen offen sind, leben wir.** Verschließen wir uns geistig, ist es so, als ob wir keine Nahrung mehr zu uns nehmen würden. Wir hören auf zu wachsen und altern.

Wie können wir unseren Verstand wieder in Bewegung bringen? Ein Buch des »politischen Gegners« lesen, einen Tag alles mit der nicht-dominanten Hand machen, eine neue Sprache lernen, einen neuen Beruf ausüben, sich Wissen über ein ganz neues Gebiet aneignen, andere Zeitungen lesen, andere Wege zum Arbeitsplatz, zum Einkaufen gehen und fahren, anderes Restaurant besuchen, andere Hobby wählen, in einem anderen Land Urlaub machen, neue Freunde gewinnen ...

- Wie möchten Sie Ihre geistige Fitness und Beweglichkeit trainieren?

³⁵ Wir können diese zusätzlichen Ordnungsprinzipien hier nur kurz benennen. Im Lehrgang erfahren Sie, wie sie in der Praxis gelebt werden können.

2. Die Entschlackung für den Verstand

Der Verstand verschlackt und erstarrt, je mehr er an der Vergangenheit hängt, die Aufmerksamkeit vom wirklichen Leben abgezogen wird. **Das Geheimnis für die Entschlackung des Verstandes heißt: loslassen!** Wir werden nicht frei für Neues, so lange wir das Alte nicht losgelassen haben.

Die
Mental-Hygiene

- Was ist in Ihrem Leben nicht mehr stimmig? Was sollten Sie loslassen? Wovon sollten Sie sich trennen?

Ein Teil des Loslassens ist auch das **Verlernen**: Wir schleppen viel »Wissensmüll« von Wissen mit, das längst veraltet ist. Oder wir greifen immer noch zu Methoden, die früher einmal funktioniert haben, jedoch heute nicht mehr.

- Was sollten Sie in Ihrem Leben verlernen?

Eine weitere Methode, die Gedanken zu entschlacken, ist **»Psychohygiene«**: Ungünstiges Verhalten, »negatives« Denken, »falsche« Gefühle werden so gereinigt. Sie werden so lange umerlebt, bis Sie mit Ihren Gedanken und Gefühlen wieder im Einklang sind.

- Welche Gedanken und Gefühle stören Sie bei sich am meisten? Wie können Sie sie bereinigen?

Wenn wir unsere Gedanken ganz entschlackt haben, leben wir wirklich **im Hier und Jetzt**. Weder die Vergangenheit zerrt an uns, noch macht uns die Zukunft Sorgen. Wir leben ganz **in der Fülle der Gegenwart**.

Leben und Heilung finden nur in der Gegenwart statt. Durch die Entschlackung des Verstandes wird das Leben lebendiger, kommt mehr ins Fließen, kann Gesundheit, kann Heilung unmittelbar geschehen.

3. Die bewusste Ernährung des Geistes

Wir ernähren auch den Geist täglich - häufig eher unbewusst als bewusst. Wir nehmen ständig Informationen auf. Von welcher Qualität sind diese? Ist es qualifiziertes Wissen, das Ihre Weisheit fördert oder sind es »Wegwerf-Informationen«?

Nahrung für den Kopf

Fragen Sie sich also: Womit füttere ich eigentlich meinen Geist tagtäglich? Welche Gespräche führe ich? Welche Bücher lese ich? Welche Sendungen sehe ich mir im Fernsehen an? Welche Qualität hat das, was ich geistig aufnehme? Aber vor allem:

- **Wie kann ich meinen Geist besser, gehaltvoller ernähren?** Welche geistigen Informationen muss ich aufnehmen, um gesünder zu werden und zu heilen? Was fördert meine Lebensweisheit?

4. Die Funktionen des Geistes fördern

»Wer rastet, der rostet« gilt auch für den Geist. Wir sollten die wichtigsten Funktionen des Geistes ständig trainieren und optimieren.

Das Denkinstrument optimieren

Wir haben einen Verstand,

- um uns **Ziele** setzen zu können und das Leben **planvoll und bewusst zu führen**
- um einen **Willen** zu entwickeln und **Entscheidungen** zu treffen,
- um unser Leben **diszipliniert** zu führen (Gedankendisziplin), unser Unterbewusstsein zu erziehen und bewusst zu lenken
- um unsere **Aufmerksamkeit** dahin zu richten, wohin wir wollen, neue Gewohnheiten bilden
- um **zu lernen und zu wachsen**.

Trainieren Sie diese geistigen Fähigkeiten ständig durch **mentales Training**. So kann der Geist fit bleiben wie der Körper durch regelmäßiges Training. Zu diesen geistigen Techniken³⁶ gehören: Affirmationen, Visualisierung, Zielfindung, geistiges Umerleben, Problemlösung, Lerntechniken, Memotechniken, schöpferische Imagination, Intuition. Mental-Training

- Wie wollen Sie jetzt die Fähigkeiten Ihres Geistes trainieren? Welche geistigen Techniken wollen Sie lernen? Wie wollen Sie Ihr Gedächtnis verbessern?

5. Muße für den Geist

Auch der Geist braucht (geistige) Ruhe und Entspannung, muss zur **Gedankenstille** kommen. Gerade in dieser Gedankenstille ist **der Geist offen**, um Einfälle, »Inspiration« zu empfangen. Vor allem bestimmte Meditationstechniken helfen, die Gedanken zur Stille zu bringen. Meditation zur Gedankenstille

- Welche Art Meditation führen Sie regelmäßig durch?

Der geschäftige Geist bezieht sich nur auf sich selbst, **der müßige Geist öffnet sich der Seele, wird sich seiner selbst bewusst**. In diesem **Selbst-Bewusstsein** bekommt der Verstand auch **Zugang zu Glauben und Wundern**. Der Glaube an das Gute im Menschen, die Hoffnung, dass alles einen Sinn hat und gut ausgeht, wird zu einer inneren Gewissheit. Diese innere Gewissheit ist das Wissen der Seele. Der enge, rationale Verstand transformiert zur **spirituellen Vernunft**. Er wird zu einem aufmerksamen Diener und vorzüglichen Instrument der Seele. **Der GEIST³⁷ ist bereit, Wunder zu vollbringen**.

³⁶ Vergleiche dazu den IAW-Lehrgang: Ausbildung zum/r dipl. Mentaltrainer/in

³⁷ Der rationale Verstand ist dazu nicht in der Lage.

6. Bewegung für die Seele

Die Seele inkarniert und erschafft sich einen Körper, um sich so **sinnliche Erfahrung** verschaffen zu können. Die Seele ist in Bewegung, je mehr **Lebenserfahrung** wir ihr ermöglichen. **Leidenschaft, Hingabe und Enthusiasmus**³⁸ ist Seele in Bewegung. Das können **sinnliche Freuden** sein: Musik und Tanz, Kunst und Ästhetik, Zärtlichkeit.

Die Seele sucht Lebendigkeit

- Was waren Ihre letzten aufregenden und leidenschaftlichen Lebenserfahrungen, die Ihre Seele zum Jubilieren gebracht haben?
- Welche neuen Lebenserfahrungen möchten Sie bald machen?

7. Die Reinigung für die Seele

Die Seele selbst ist rein³⁹. Was der Reinigung bedarf, ist **unser Zugang zur Seele**. Er ist wie ein Rohr durch Ablagerung verengt und verstopft.

Die Seele geht durch's Fegefeuer

Demut ist der erste Schritt der Reinigung: Das übermütige EGO lernt die Demut sich vor der Seele zu beugen, sich nicht mehr so wichtig zu nehmen, sich aus der Egozentrik zu befreien.

Das Reinigen die Seele geschieht durch **Vergeben und Verzeihen**; vor allen Dingen uns selbst. Wenn wir uns selbst nicht verzeihen können, dann auch niemand anderem. Indem wir uns verzeihen können, nehmen wir unsere Schwächen an und sind in der Lage, auch die Schwächen anderer Menschen anzunehmen.

³⁸ Enthusiasmus kommt von »en theos« (Griechisch) = in Gott sein

³⁹ Wieder nicht im psychologischen, sondern spirituellen Sinn verstanden.

Eine weitere Methode der Reinigung ist es, immer mehr und immer umfassender die **Wahrheit** zu sagen, Betrug und Selbstbetrug zu beenden. **Die Seele ist der Ort der Wahrheit.** Wir kommen nur über die Wahrheit zu diesem Ort.

Wahrheit
reingt die Seele

- Wo haben Sie Demut für sich erfahren?
- Was haben Sie sich schon verzeihen können, was nicht?
- Wo betrügen Sie sich noch selbst?
- Wo befinden sich noch Tabus und Geheimnisse zwischen Ihnen und anderen Menschen? Wann ist die Zeit, die Wahrheit⁴⁰ zu sagen?
- Wem können Sie noch nicht verzeihen? Was können Sie sich dabei nicht verzeihen?

8. Nahrung für die Seele

Auch die Seele will genährt werden. Die wichtigste Seelennahrung ist **die Stille**. Kein Lärm von draußen, keine Musik, kein Telefon, keine Gespräche, kein Fernsehen, einfach Stille. (»Stille ist der Klang der Seele.«)

In der Stille erleben wir Liebe

In der Stille können wir **die Liebe zu uns selbst** erfahren. Je mehr Liebe wir uns selbst geben, desto offener sind wir für die Liebe anderer, desto bedingungsloser können wir selbst lieben.

- Wann erfahren Sie absolute Stille? Wann begeben Sie sich wieder in diese Stille?
- Wie bringen Sie Ihre Liebe zu sich selbst zum Ausdruck?
- Wen lieben Sie bedingungslos?

⁴⁰ Die Wahrheit kann kurzfristig weh tun, heilt langfristig aber immer. Müssen wir nicht auch bei anderen Heilmethoden Schmerzen in Kauf nehmen, um wieder gesund zu werden?

9. Frieden für die Seele

Erst wenn wir **unsere Lebensaufgabe erkannt haben und sie voller Begeisterung leben**, findet die Seele zu ihrem **inneren Frieden**, ist sie in gewissem Sinne an ihrem Ziel. Wir erleben diesen inneren Frieden als Glückseligkeit, als absolute Stimmigkeit.

Wenn wir den Zweck unseres Leben erfüllen

Wir brauchen das Leben nicht mehr zu planen. Wir wissen **in jedem Augenblick spontan**, was zu tun ist, leben traumwandlerisch sicher unsere Aufgabe, als ob ihnen ein detailliert ausgearbeiteter Plan zugrunde liegen würde.

Vor dem Erreichen dieses Ziels gab sie uns Lektionen, damit wir für unsere Lebensaufgaben gerüstet sind. Wir bereiteten uns darauf vor, ohne es zu wissen.

Zu diesem Seelen-Frieden gehören **Dankbarkeit, Dienen, Segnen und Gnade**:

- Dankbarkeit für all die Lektionen, die wir von der Seele bekommen (haben),
- anderen Menschen durch die Verwirklichung unserer Lebensaufgabe zu dienen,
- alles im Leben segnen, weil es Teil des Göttlichen ist,
- **das Leben als reine Gnade zu erfahren**: Alles, was uns widerfährt, ist von unserer Seele gewollt, damit wir wachsen und immer mehr Liebe erfahren können.

In diesem Seelen-Frieden können wir unser Licht leuchten lassen.

Das Licht leuchten lassen

- Sind Sie sich Ihrer Lebensaufgabe bewusst?
- Können Sie für alles das, was Sie in Ihrem Leben erfahren, dankbar sein?
- Gehen Sie segnend durch Ihr Leben?

Wir bekommen eine Ahnung davon, **wie umfassend das Konzept »ganzheitlicher Gesundheit« ist.** Vorläufige Zusammenfassung:

Haben wir jetzt schon alle Elemente eines solchen Konzeptes erfasst?

Nein noch nicht. Bisher haben wir erkannt, dass es **verschiedene Stufen des Gesundheits-Bewusstseins** gibt. Wir haben der Praktikabilität wegen 5 Stufen unterschieden:

- die **Abhängigkeit** vom Arzt
- die wachsende **Unabhängigkeit** durch bewusste Prophylaxe, das Reduzieren der Gesundheitsrisiken
- die **Selbständigkeit** durch aktive, ganzheitliche Entfaltung der Gesundheitsfaktoren
- die **Autonomie** durch Öffnen der Seele
- die **vollkommene Gesundheit** durch Bewusst-SEIN und intuitives Leben aus der Seele

Dann haben wir uns die Ordnungsprinzipien nach Hippokrates für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele erarbeitet und erkannt, dass **die Harmonie zwischen den Dimensionen Seele, Geist und Körper** entscheidend für eine nachhaltige Heilung ist.

Jetzt müssen wir für eine ganzheitliche Sicht der Gesundheit **noch zwei Bereiche berücksichtigen:** Zwei weitere Bereiche

- die **4 Felder / Aspekte der Gesundheit:** Biologie, Psychologie, Kultur, Ökologie (das System der natürlichen und sozialen Umwelt)
- und **die unterschiedlichen Typen der Menschen** (Typenlehre), von der Unterscheidung zwischen Mann und Frau bis zur Unterscheidung der 12 Tierkreiszeichen.

Die 4 Aspekte der Gesundheit

.....

Wenn wir **die vordergründigen Krankheitsursachen** analysieren, können wir vier große Felder von Faktoren erkennen:

4 Gruppen
von Krankheits-
ursachen

1. Umweltfaktoren wie:

Gift- und Schadstoffe in Luft, Lebensmittel und Trinkwasser, Lärmbelästigung, Chemikalien im Haushalt, Stress am Arbeitsplatz, elektromagnetische Strahlung, Wasseradern, Sonneneinstrahlung.

2. Soziale Faktoren wie:

schwieriges Elternhaus (Gewalt, Missbrauch), unglückliche Partnerschaft, Mobbing am Arbeitsplatz, Terror von Nachbarn, Einsamkeit.

3. Biologische Faktoren wie:

genetische Krankheitsdispositionen (Erbkrankheiten), Immunsytsem-Schwäche, Mikroorganismen (Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten).

4. Psychische Faktoren wie:

mangelndes Selbstwertgefühl, mangelnde Liebe, Angst, Kränkungen, emotionale Verletzungen, Hass, Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit, Depression.

Frage: Moment. Sagten wir nicht, dass nur das EGO der eigentliche »Krankheitserreger« sei?!

Antwort: Im System »Seele - Geist - Körper« trifft dies zu. Seele und Körper haben einen **inneren Drang** zu Gesundheit und Heilung. Der »Geist«, die mentale Einstellung ist sozusagen das »schwächste Glied«. Ein »kranker Geist« kann eine Krankheitsursache sein, aber der Geist kann auch den Körper so schwächen, dass andere Krankheits-Faktoren wirksam werden können.

Es ist auch so, dass bei den oben genannten Faktoren **die Einstellung** entscheidend ist: Wenn die Lärmbelästigung am Wohnort zu groß ist, kann ich die Einstellung haben: Das tut mir nicht gut, ich ziehe um. Als Mobbing-Opfer bin ich auch jemand, der es mit sich machen lässt. Entwickle ich mehr Selbstbewusstsein, lerne ich entschieden »nein!« zu sagen, werde ich nicht mehr gemobbt.

Die geistige
Einstellung
zur Krankheit

»Die Zeit wird kommen, wo die Tätigkeit des Arztes nicht darin bestehen wird, den Körper zu behandeln, sondern den Geist zu heilen, der dann seinerseits den Körper heilen wird. Mit anderen Worten, der rechte Arzt wird ein Philosoph und Lehrer sein und seine Sorge wird es sein, den Menschen gesund zu erhalten und nicht erst, wenn er krank geworden ist, seine Heilung zu versuchen.

Der wahre Arzt wird nicht nur den Körper mit Medizin, sondern vielmehr den Geist mit Grundsätzen behandeln. Er wird die Menschen lehren, dass Frohsinn, Wohlwollen, edle Taten, Liebe und Güte auf den Körper ebenso wohl-tätig wirken wie auf den Geist und dass ein frohes Herz die beste Arznei ist. Positive, reine Gedanken sind die Grundvoraussetzung für die Reinheit des Körpers, für die innere Harmonie und ausgeglichene Gelassenheit.«

Der Arzt als
„Geistheiler“

(R. W. Trine: »In Harmonie mit dem Unendlichen«)

Unabhängig von der geistigen Einstellung können viele Faktoren Krankheiten **auslösen**. Wie wir **mental damit umgehen**, ist dann ein anderes Thema. Doch alle diese Faktoren lassen sich in vier Felder **einteilen**. Um es krass auf den Punkt zu bringen: ein Blitz kann uns umbringen (Umweltfaktor), ein Mitmensch kann uns umbringen (Kulturfaktor), giftige Nahrung kann uns umbringen (biologischer Faktor), wir können uns im Freitod selbst umbringen (psychologischer Faktor).

Ein tödliches
Beispiel

Wie hilft uns das bei der Suche nach einem wirklich ganzheitlichen Konzept von Gesundheit und Heilung weiter?

Wenn wir diese vier Felder einmal wahrgenommen haben, können wir noch einen Schritt weiter gehen.

Ken Wilber⁴¹ hat die Tiefenstruktur dieser vier Felder erkannt und ist zu dem Schluss gekommen: Jede erkennbare Einheit (»Holon«) hat vier Quadranten.

Die vier Quadranten nach KEN WILBER

Jede Einheit besteht aus

1. einer von außen beobachtbaren materiellen Komponente (die Biologie unseres Körpers),
2. ein von außen nicht mehr beobachtbares »Innenleben« (unsere Gedanken, Gefühle, unsere Psyche),
3. die wieder von außen beobachtbare Umwelt und sozialen Strukturen dieser Einheit (die Natur und soziale Struktur, das ökologische System) und
4. die Innenwelt dieser Interaktionen (die kulturelle Beziehung zwischen den Menschen).

Geht das noch etwas verständlicher?

Jede erkennbare Einheit (Atom, Molekül, Zelle, Organ, Mensch, Familie (um nur die uns Naheliegendsten herauszugreifen) ist ja **nicht für sich allein**, sondern »interagiert« mit »Artgenossen« in einem System. Es gibt also überall **nicht nur ein ICH, sondern auch ein WIR**. Ein Atom ist eine Einheit mit einem »unendlichen Innenleben«, hat aber auch »Artgenossen« von anderen Atomen, mit denen es interagiert. Ein Molekül hat ein Innenleben (z.B. diese eben beschriebene Gruppe von Atomen), interagiert aber auch mit anderen Molekülen in seiner Außenwelt.

Was sind Einheiten, »Holons«?

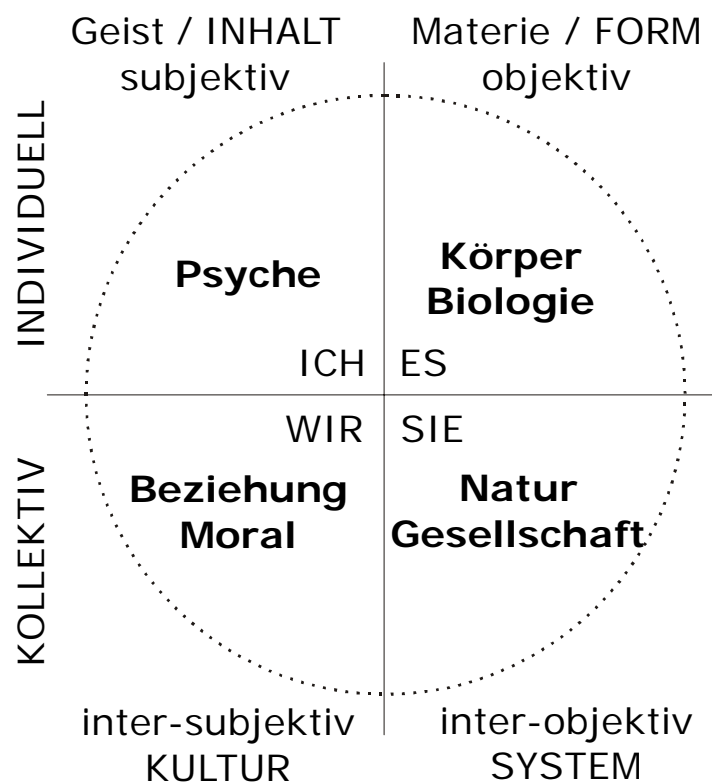
⁴¹ Vordenker der integralen Weltanschauung (* 1949)

Wenn wir das erkennen, dann kann man zudem alles »von innen« und »von außen« betrachten. ICH betrachte mich von innen (subjektiv), aber IHN/SIE/ES von außen (objektiv). WIR (die Europäer) betrachten uns von innen (inter-subjektiv), aber SIE (die Asiaten) von außen (inter-objektiv).

Was sind
Innen- und
Außensicht?

ICH kann über meine Gedanken, Gefühle nachdenken und sie erkennen. Ich kann aber die Gedanken, Gefühle von IHM/IHR nicht erkennen, sondern nur seine/ihre Äußerlichkeiten: den biologischen Körper, das Verhalten. WIR leben und verstehen unsere europäische Kultur können jedoch bei IHNEN, den Asiaten, nur die Äußerlichkeiten beschreiben: die soziale Struktur ihres Systems.

Diese Gedanken können wir in ein einfaches **Bild mit vier Quadranten** bringen:



Die vier
Quadranten

Das Entscheidende dieser Erkenntnis: **Alles, was existiert hat diese 4 Aspekte. Überall gibt es ein INNEN und ein AUSSEN für das einzelne Individuum und die Art (das Kollektiv).**

Es gibt keine Ausnahme

Was ist der Nutzen eines solchen Systems?

Wir haben eben über 4 Felder von Krankheitsfaktoren gesprochen. Es schien noch so, dass man sich bei einer bestimmten Krankheit dann immer nur Gedanken über **ein** Feld machen muss, aus dem die Krankheit verursacht wurde. Ist die Krankheit biologisch, gehe ich zum Arzt. Ist die Krankheit psychisch, zum Psychologen, ist die Krankheit mental zum Mentalberater.

Jetzt lautet die Forderung: **Es müssen immer alle vier Aspekte berücksichtigt werden!**

Immer alle vier Aspekte berücksichtigen!

Bei jeder Krankheit müssen wir uns also fragen:

1. Was ist der **körperliche** Aspekt? (rechts-oben)
2. Was ist der **geistige** Aspekt? (links-oben)
3. Was ist der **zwischenmenschliche** Aspekt?
(links-unten)
4. Was ist der **soziale, ökologische** Aspekt?
(rechts-unten)

Jetzt brauche ich aber ein Beispiel!

Jemand klagt über **extremen Bluthochdruck**. Es besteht die reelle Gefahr eines Schlaganfalls oder Herzinfarkts. Wenn man nur den **körperlichen Aspekt** (rechts-oben) sieht, ist man geneigt, die Beschwerde biologisch-medizinisch durch ein blutdrucksenkendes Mittel in Dauermedikation zu lösen. Problem für den Arzt gelöst, aber nicht für den Klienten. Da nur das Symptom zum Verschwinden gebracht wird, der eigentliche Herd jedoch nicht erkannt und nicht gelöscht ist, wird sich dieser Druck an einer anderen Stelle ein Ventil suchen.

Bluthochdruck ist nur EIN Aspekt

Betrachten wir den **psychischen Aspekt** (links-oben) des Klienten, stellen wir fest, dass er verspannt ist und unter innerer Spannung lebt, einen für ihn bedeutsamen Konflikt nicht gelöst hat, dies zu einem Dauerzustand geworden ist.

Schließen wir auch den **Beziehungsaspekt** (links-unten) ein, erkennen wir, dass der Klient weder in seiner Partnerschaft noch im Beruf Dampf ablassen kann. Es gibt für ihn kein anderes Ventil als der Bluthochdruck.

Im **Sozialaspekt** (rechts-unten) wird uns dann der eigentliche Konfliktherd bewusst: Der Klient steht beruflich unter einem Konkurrenzverhältnis, muss übermenschlich vieles leisten, steht ständig unter Stress, hat Angst, in diesem Rennen den Arbeitsplatz verlieren zu können. Das ist erst einmal **die »4-Aspekte-Diagnose«** seines Bluthochdrucks.

4-Aspekte-
Diagnose

Schon dieses Vorgehen zeigt, dass auch in allen vier Aspekten der Heilung etwas getan werden muss.

Genau! Der Bluthochdruck ist nur die Spitze des Eisbergs. Alle vier Aspekte sind erkrankt und bedürfen der ganzheitlichen Heilung.

Bei genauerem Hinsehen **im zweiten Durchgang der »4-Aspekte-Diagnose«** erkennen wir, dass der Klient sich nicht nur kaum bewegt, sondern auch raucht und übermäßig viel Alkohol trinkt (körperlicher Aspekt). Wir erkennen, dass er mit Konflikten nicht offensiv umgehen kann, sondern Konflikten aus dem Weg geht (psychologischer Aspekt). Lebenspartner und Chef treten ihm gegenüber dominant und manipulierend auf. Er kann kaum seine eigenen Interessen artikulieren und für sie eintreten (Beziehungsaspekt). Er ist hoch verschuldet und von seiner Arbeitsstelle abhängig. Die Arbeit macht ihm keine Freude, aber er sieht keinen Ausweg, um seine Schulden abzubauen zu können (Sozialaspekt).

Vertiefung
der 4-Aspekte-
Diagnose

Wie könnte die Hilfe bei diesem Klienten aussehen?

Es ist wichtig zu erkennen, dass **die medizinische Hilfe durch blutdrucksenkende Mittel lebensrettend sein kann**. Das ist wirklich Sache des Arztes, hier ist keine Kritik angesagt! Die Schulmedizin ist eben nur nicht **ganzheitlich**. Es geht darum, diese medikamentöse Intervention als »Notfall-Medizin« im Einverständnis des Arztes **zu reduzieren und letztlich überflüssig** zu machen, indem die **eigentlichen** Probleme geklärt und gelöst werden.

Die 4 Fragen zur Gesundheits-Hilfe lauten also:

4-Aspekte-
Heilungskonzept

1. Wie helfe ich körperlich?

Empfehlung von Vitamin C und anderer Nahrungsergänzung wie OPC, Bewegungstraining (Dampf ablassen), Abgewöhnen von Rauchen und Alkohol

2. Wie helfe ich geistig?

Stressbewältigung durch Entspannung und Meditation, Konfliktverarbeitungs- und Problemlösungs-Techniken

3. Wie helfe ich zwischenmenschlich?

Artikulieren und Durchsetzen eigener Interessen lernen, den Lebenspartner im Konflikt aus Bündnispartner gewinnen, dem Chef Grenzen setzen lernen

4. Wie helfe ich sozial?

Gesundes Finanzmanagement, Schuldenberatung, Gelassenheit und neue Freude im Beruf finden, neue Arbeitsstelle, neuen Beruf

Dies ist natürlich kein wirklicher **»Behandlungsplan«**, sondern stellt für uns jetzt lediglich **Stichworte** dar, um die Dimensionen eines ganzheitlichen, **»4-Aspekte-Heilungskonzepts«** zu skizzieren. Ein Gesundheitsplan für den Klienten würde aber auf dieser Skizze aufbauen.

Was wäre denn, wenn der Klient wirklich in allen Bereichen zu einer Heilung fände?

Das wäre sicher **ein richtiger Sprung in seiner Persönlichkeitsentwicklung, eine echte Transformation!** Dieser Mensch würde sich im erfreulichen Sinne selbst nicht mehr wieder erkennen. Stellen Sie sich vor, sie begleiten als »Gesundheitsberater/in« im Sinne eines Coachs einen solchen Klienten vielleicht über ein oder zwei Jahre. Wie viel können Sie da ausrichten! Was für eine dankbare Tätigkeit kann das sein!

Da muss man als Gesundheitsberater/in ja vier oder noch mehr Berufe haben! Die des Arztes, des Psychologen, des Lehrers und des Seelsorgers!

Vier Berufe?

Ja und nein. Die Tätigkeit berührt zwar alle diese Bereiche, doch brauchen wir keinen 4-fach-Doktor. Die Arbeit ist viel leichter: **Es kommt letztlich darauf an, die Blockaden der Heilung zu erkennen und helfen zu lösen, Heilung vollzieht sich von alleine.**

Heilungsblockaden erkennen!

Gerade dieses ganzheitliche, integrale Konzept hilft Ihnen, solche Blockaden zu erkennen und dem Klienten zu helfen, Heilung wieder freizusetzen. Sie sind nicht betriebsblind, was bei Fachleuten leicht der Fall sein kann.

Und was ist mit dem zweiten Bereich zur Ergänzung unseres ganzheitlichen Konzepts, der Typologie des Menschen?

Fassen wir kurz zusammen. Unser ganzheitliches Konzept von Gesundheit und Heilung berücksichtigt bisher:

Kurze Zusammenfassung

- die **5 Stufen** des Gesundheits-Bewusstseins
- die **3 Dimensionen** Seele - Geist - Körper
- die **4 Aspekte** Biologie des Körpers - Ich-Psychologie - Du- und Wir-Beziehungs-Kultur - soziales, natürliches, ökologisches System

Dann dürfen wir nicht vergessen, dass es **unterschiedlichen Typen** von Menschen gibt. Mit einer solchen Typologie können wir unser Konzept **noch weiter verfeinern und differenzieren**.

Es gibt eine Menge unterschiedliche Typenlehren.

Verschiedene
Typen von
Menschen

Manche unterscheiden nach der Yin-Yang-Gesetzmäßigkeit nur **zwei**: männlich - weiblich, Kälte-Hitze-Typ.

Im Ayurveda werden **drei Typen** unterschieden: Kapha, Pitta, Vata.

Die Griechische Antike kannten **vier Typen**: Melancholiker, Phlegmatiker, Choliker, Sanguiniker.

Die Lehre der **4-Farb-Typen** (rot, gelb, blau, grün) ist eine aktuelle Variante dieser Typologie.

Es gibt eine Typenlehre, die von den **4 verschiedenen Blutgruppen** ausgeht.

Andere unterscheiden, 6, 7, 8 oder 9 Typen (Enneagramm). Die Astrologie kennt mit den Sternzeichen sogar **12 Typen**: Wassermann, usw.

Mit anderen Worten: **Ein Mann** wird sich in allen diesen Systemen, auf welcher Bewusstseinsstufe auch immer, **für ihn typisch** verhalten, **eine Frau** eben typisch weiblich.

Welche Typenlehre ist denn zu empfehlen?

Die Ihnen am meisten zusagt. **Weibliche und männliche Eigenarten zu unterscheiden** ist nicht nur (für einen selbst) spannend, sondern auch sinnvoll, der erste Schritt, Typen zu berücksichtigen.

Erst einmal
männlich-
weiblich
unterscheiden
lernen

Eine echte Typenlehre würde hier jedoch zu weit führen. Es ist zudem sinnvoll, erst einmal **die anderen 3 fundamentalen Kategorien** (Stufen / Dimensionen / Aspekte) sicher zu verwenden.

Der Schritt zur integralen Gesundheit

.....

Kommen wir gleich zur Frage: **Wie unterscheidet sich »ganzheitliche« von »integraler« Gesundheit?** Und warum die vielen Gedanken über »Konzepte ganzheitlicher Gesundheit«, wenn es um »integrale Gesundheit« gehen soll?

Was unterscheidet „ganzheitlich“ von „integral“?

»Ganzheitlich« ist eine Sichtweise. **»Reduktionismus«** ist eine andere Sichtweise: Man **reduziert** ein komplexes Thema auf wenige Punkte. Wenn ich also das Thema »Gesundheit« betrachte, kann ich es **ganzheitlich betrachten**. Aber eben nur **betrachten**. Ich kann »ganzheitlich« **nicht tun!** Es ist ein Eigenschaftswort.

Eine ganzheitliche Betrachtung erkennt vielleicht, dass alles zersplittert ist, auseinander driftet, zerfällt. Dann ist es die Aufgabe, **das, was zusammengehört, wieder zu integrieren**. Das ist unser Thema!

Integrieren ist tun, ist ein Tätigkeitswort. Integrale Gesundheit **verwirklicht letztendlich das, was die ganzheitliche Sicht der Gesundheit nahe legt und einfordert**. Ganzheitliche Gesundheit **betrachtet** das System von außen, gehört also zu dem »unten-rechts« Aspekt. Integrale Gesundheit **handelt**, gehört zum »oben-links« Aspekt, doch **integriert bewusst alle vier Aspekte**.

Integrale Gesundheit wird erst bei einer gewissen Stufe des Gesundheits-Bewusstseins aktuell: auf der 4. Stufe, auf der man sich **der Seele öffnet**. Auf dieser Stufe wird **das ganze Leben unter Führung der Seele neu integriert**.

Integrieren erscheint auf der 4. Stufe

Wir erkennen jetzt leicht: Um integrale Gesundheit so zu erklären, brauchten wir **1.** das Konzept von Seele - Geist - Körper, **2.** die vier Aspekte der Gesundheit und **3.** die fünf Stufen des Gesundheits-Bewusstseins.

»Integral« bedeutet integrieren, zusammenführen, vereinigen, vernetzen, umfassen. **Mit dem Wort »Integration« verwandt sind: Integrität und Identität.**

Integration führt zur Integrität und zu einer neuen Identität. Wenn wir integer sind, dann sind wir echt, authentisch, wahrhaftig. Wir identifizieren uns dann nicht mehr mit dem trennenden EGO, sondern mit der verbindenden, vereinigenden Seele.

Integration,
Integrität,
Identität

Vereinigen und zusammenführen (kurz: integrieren) ist ein Merkmal der Seele. Sie tut es im Grunde die ganze Zeit - gegen den Widerstand, die Ängste des EGO. Doch wenn wir **auch mit unserem Denken** Integrität fördern, **ziehen Seele und Verstand an einem Strang**, kann das Werk einer integralen Persönlichkeit, integraler Gesundheit und Heilung gelingen.

Wir erkennen, dass **Integration auf der 4. Stufe des Gesundheits-Bewusstseins Heilung ist.**

Integration bedeutet⁴²:

- Integration von **Seele - Geist - Körper**
- Integration von **Natur - Kultur - Selbst**
- Integration von **Naturwesen - Gesellschaftswesen - spirituelles Wesen**
- Integration von **männlichen und weiblichen** Anteilen
- Integration der **körperlichen, emotionalen, mentalen, sozialen, kulturellen, manifesten⁴³ und spirituellen Aspekten** des Menschseins

Was wir
integrieren

⁴² Wir stellen hier eine umfangreiche Tabelle zusammen, auch wenn nicht alles im Text so erläutert wurde.

⁴³ »Manifest« ist das, was ich manifestiere, zum »unten-rechts« Aspekt beitrage, z.B. ein Haus baue. Ich bin als Mensch Schöpfer neuer Strukturen.

- Integration **äußerer Hilfe und innerer Selbstheilung**
- Integration von **ärztlicher, psychologischer, mentaler und spiritueller Hilfe**
- Integration der **3 Selbstheilungskräfte**: Seele, Körper und Geist (ihre speziell heilenden Aspekte)
- Integration von **Selbstheilungskräften und Naturheilkräften**
- Integration der **Lebensphasen** (Alter als Erfüllung, Ernte des Lebens)
- Integration der **Bewusstseinsstufen** (Anstreben eines spirituellen Niveaus auf **jeder** Entwicklungslinie)
- Integration der verschiedenen **Lebensbereiche**: Beruf und Freizeit
- Integration **von äußerem Erfolg und innerer Erfüllung**
- Integration **im sozialen Einflussbereich**: Familie, Arbeit, Nachbarschaft, Freundeskreis
- Integration von **Lernen und Lehren**: mit dem Partner, Kindern, Familie, Freunden, Klienten

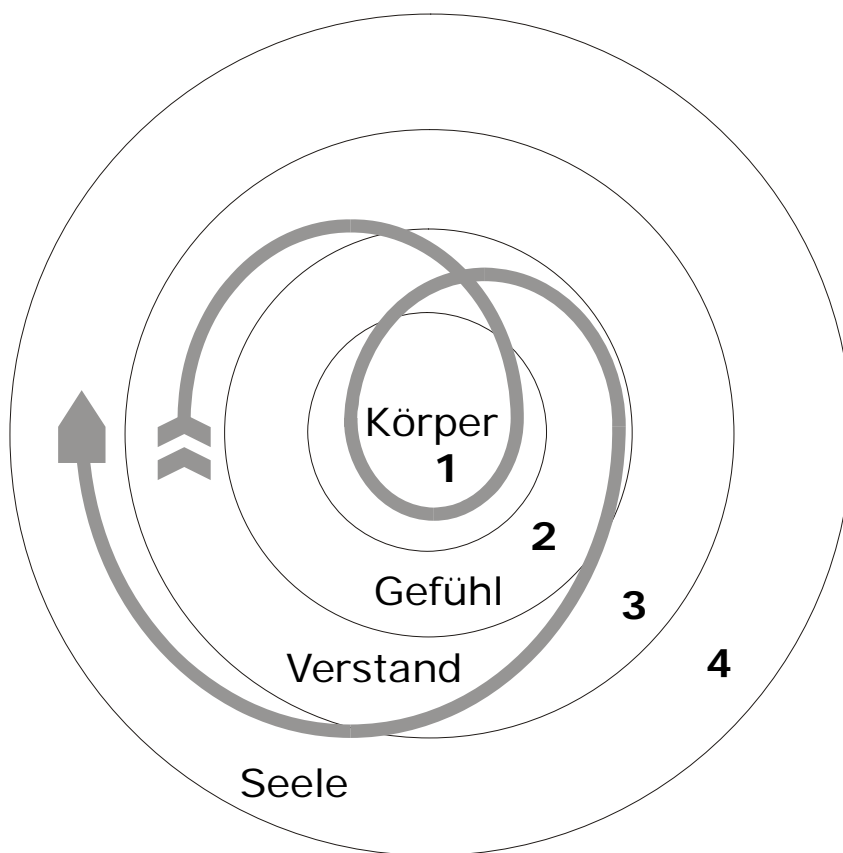
Wir können erkennen, dass wir uns mit diesem **»Programm integraler Gesundheit«** schon von bestimmten Krankheitssymptomen losgelöst haben. Es sind keine Krankheiten oder Ängste, die uns dazu führen, etwas zu tun, sondern es ist **die ganz natürliche Sehnsucht der Seele nach Wachstum und Selbstverwirklichung**. In dieser Phase integrieren wir unser Leben bewusst so, dass wir auf der nächsten Bewusstseinsstufe nichts mehr vom Verstand Geplantes **tun** müssen, sondern ganz und gar aus unserer Seele leben.

Integration des
ganzen Lebens
zur Heilung

Die Spirale der Heilung

Dieses »integrale Gesundheitsprogramm« macht im ersten Moment den Eindruck, als ob man mehr als ein Leben dafür brauchte, um es verwirklichen zu können.

»Wo soll ich überhaupt anfangen?« lautet die Frage. Wo beginne ich?
Eine Antwort darauf gibt uns die Spirale der Heilung:



Wir erkennen auf dieser Spirale das Grundthema unserer Integration: **Seele (4) - Geist (Verstand) (3) - Körper (1)**. Zwischen Verstand und Körper ist ein weiterer Bereich ausdifferenziert: **die Gefühle (2)**. Solange sie nicht gereinigt sind (verdrängt, unterbewusst usw.), macht es Sinn, sie als **eine separate Schicht** zu betrachten.

Drei Dimensionen, aber vier Schichten

Der Gesundheits- und Heilungsprozess vollzieht sich also durch diese vier Schichten: **die physische, emotionale, mentale und spirituelle Schicht.**

Die Spirale nimmt ihren Anfang im Verstand (3), geht dann im »im Abstieg« in die Gefühle (2) und in den Körper (1), um dann wieder »im Aufstieg« erneut die Themen Gefühle (2) und Verstand (3) zu behandeln, um am Ende auf der Seins-Ebene der Seele (4) zu enden.

Der Weg der Heilungsspirale

Dies nur als formale Beschreibung der Spirale.

Diese Spirale wäre aber zu mechanisch verstanden, glaubte man, **die Seele** wäre erst ein Thema der 6. Phase. Sie **ist vielmehr allgegenwärtig!** Sie ist sozusagen **die Spannung der Spirale.** Sie führt uns durch die verschiedenen Schichten und lässt uns die Aufgaben erkennen, die in den einzelnen Phasen zu lösen sind.

Die Seele ist allgegenwärtig

Der Durchgang der Spirale ist sozusagen das Durchleben der **4. Stufe** des Gesundheits-Bewusstseins, die Vorbereitung auf die 5. Stufe. Am Ende der Spirale schaffen wir in der 6. Phase die Transformation zur **5. Stufe** des Gesundheits-Bewusstseins: **das Leben aus der Seele.**

Ausgangspunkt ist der Verstand. Erst hier müssen wir in den Kategorien integraler und vollkommener Gesundheit denken, bevor wir den spiralförmigen Weg der Integration von Seele, Geist und Körper beschreiten können.

Der Verstand ist der Anfang: integrales Gesundheitsbewusstsein

»Springender Punkt« und Wendepunkt ist der Körper: Wenn wir für unsere körperliche Gesundheit eine wirkliche **Wende** erreicht haben, der Körper vor Gesundheit, Vitalität und Energie nur so strotzt, haben wir **die Energie und den Rückenwind**, um den heilsamen Aufstieg durch die Schichten unserer Persönlichkeit zu schaffen. **Körper, Geist und Seele unterstützen sich gegenseitig auf dem Weg der vollkommenen Gesundheit.**

Der Wendepunkt im Körper

Die Themen dieser **6 Phasen** im Abstieg- und Aufstieg-Prozess der heilsamen Spirale sind: Themen auf dem Weg der Heilungsspirale

1. Verstand (3):

- Entfaltung des Gesundheits-Bewusstseins,
- Wille zur vollkommenen Gesundheit,
- Entfaltung eines eigenen, integralen Gesundheits-Programms
- Gesundung des Geistes durch positives Denken
- Vertrauen in die Intuition, um sich von der Seele führen lassen zu können.

2. Gefühle (2):

Diese »Gefühlsarbeit« betrifft die Gefühle als Signale des Körpers, um sich mit dem Körper zu versöhnen.

- Wahrnehmung des Körpers und seiner Botschaften
- Entwicklung von Körpersensibilität
- Erkennen der Weisheit des Körpers
- Liebe und Achtung gegenüber dem Körper
- Kommunikation mit dem Körper

3. Körper (1)

- den Körper gesunden und heilen
- das vermeiden, was den Körper schädigt
- das dem Körper geben, was er braucht
- im Einklang mit dem Körper leben

4. Gefühle (2)

Diese »Gefühlsarbeit« betrifft den Umgang mit anderen Menschen.

- Beziehung zu sich selbst heilen (inneres Kind, Primär-Familie)
- Beziehung zu anderen Menschen heilen
- der ideale Partner sein und eine ideale Partnerschaft aufbauen

5. Verstand (3)

- integraler Lebenserfolg
- sich seiner Lebensaufgabe und Lebensvision bewusst werden
- seine Berufung leben

6. Seele (4)

- **Transformation** zur spirituellen Lebensführung
- aus dem Herzen und der Intuition leben
- im Einklang mit der Seele sein
- SEIN statt TUN
- der Welt ein LICHT sein

Die Transformation⁴⁴ zu einer wirklich spirituellen Lebensführung kann gelingen, wenn die Themen der »niedrigeren« Schichten aufgearbeitet und losgelassen sind, wenn wir sie »ausgekostet« und ihrer satt sind.

Tiefe Transformation statt oberflächlicher Veränderung

Wir lassen uns während des Prozesses der heilsamen Spirale stets **von der Seele leiten**, es ist letztlich auch ein **Reinigungsprozess unseres Zugangs zur Seele**. Am Ende gelingt, wie schon beschrieben, der Sprung in die **5. Stufe des Gesundheits-Bewusstseins: ganz aus der Seele leben**.

Die sieben Stufen
zum persönlichen Gesundheitsprogramm
.....

Dieser Lehrgang ist nach dem Prinzip der heilsamen Spirale aufgebaut. Es ist seine innere Struktur. Dies zu erkennen hilft dem Studierenden, den vollen Gehalt dieses Lehrgang für sich zu nutzen.

⁴⁴ Unter »Transformation« verstehen wir eine wirklich qualitative Änderung des Lebens, die wirklich in die Tiefe geht und nicht bloß eine oberflächliche Veränderung

Die Konkretisierung der heilsamen Spirale in diesem Lehrgang erlaubt es, für sich selbst und die Klienten **ein persönliches, individuelles und integrales Gesundheitsprogramm zu entfalten.**

In diesem Lern-Programm ist die 3. Phase (Körper) wegen des Umfangs in zwei Teile gegliedert, einmal Ernährung (Phase 3a), zum anderen Bewegung und Ruhe (Phase 3b), so dass in diesem Lehrgang die 6 Phasen der heilsamen Spirale in 7 Stufen untergliedert ist:

Stufe 1: Die Entfaltung von Gesundheits-Bewusstsein (= 1. Phase)

Stufe 2: Botschaften des Körpers erkennen und befolgen (= 2. Phase)

Stufe 3: Atmung, Bewegung und Ruhe (= 3. Phase a)

Stufe 4: Gesundheit kann man essen (= 3. Phase b)

Stufe 5: Partnerschaft und Liebe (= 4. Phase)

Stufe 6: Ganzheitlicher Lebenserfolg (= 5. Phase)

Stufe 7: Bewusst-SEIN aus der Seele (= 6. Phase)

Die 6 Phasen
in 7 Stufen des
Programms

Integrale Gesundheitspraxis lernen und lehren

.....

Man kann nur das lehren, was man selbst gelernt hat.

Dieser Satz scheint trivial. Doch es ist nicht notwendig, ein Thema richtig »zu Ende zu lernen«. Wann sollte das sein? **Wir sind als Lehrer am besten in dem Thema, das wir gerade selbst lernen.** »Um Meisterschaft zu lehren, braucht man kein Meister zu sein.«

Lernen,
um zu lehren

Lernen Sie das Thema »integrale Gesundheitspraxis« erst einmal für sich. Lernen Sie, wie Sie Probleme lösen und dies anderen vermitteln können.

Ein persönliches, **integrales Gesundheits-Programm** geht nach folgenden Schritten vor:

Schritte
zur Entfaltung
eines
persönlichen
Gesundheits-
programms

1. Anamnese als Erkennen des **dominanten Gesundheits-Bewusstseins** und seiner Hauptaufgaben,
2. Bestimmung der **aktuellen Blockaden über die 4-Aspekte-Diagnose** und Heilungsaufgaben
3. Erstellen des **4-Aspekte-Unterstützungsplans**⁴⁵:

Wir helfe ich körperlich? (oben-rechts)

- über die Ernährung und Trinkgewohnheiten
- über das Bewegungstraining
- über einen erholsamen Schlaf
- über Ruhe und Entspannung / Urlaubsplanung
- über eine Verbesserung der Gehirnleistung

Wie helfe ich emotional, geistig? (oben-links)

- über Selbstliebe und Selbsterkenntnis
- über Sexualität
- über Mental-Training
- über Meditation
- über Intuitions-Training
- über die Lebens-Ordnungsprinzipien

Wie helfe ich zwischenmenschlich? (unten-links)

- über Beziehungen und Partnerschaftsentwicklung
- über Verantwortung gegenüber Gemeinschaften (Dienst, ehrenamtliche Tätigkeit)
- über Werte und Ethik (Weltanschauung)

Wie helfe ich sozial-ökologisch? (unten-rechts)

- über Verantwortung gegenüber der Umwelt
- über eine sinnvolle Arbeit
- über einen gewinnbringenden Umgang mit Geld

⁴⁵ Wir sprechen in der Gesundheitsberatung korrekter von »**Hilfe**« und »**Unterstützung**« statt von »Therapie«, »Behandlung« oder »Heilung«.

Erstellen Sie sich eine solche **»Erste-Hilfe-Maßnahme für meine Gesundheit«** schon jetzt zu Beginn des Studiums! Machen Sie eine erste 30-Tage-Kur. Welche Gesundheitsgewohnheiten wollen Sie in diesen 30 Tagen verändern? Setzen Sie diesen Plan in die Tat um und erweitern Sie das Programm während des Studiums!⁴⁶

Sofortmaßnahmen

Auf diese Weise werden Sie Ihre integrale Gesundheitspraxis immer weiter vertiefen können. Beginnen Sie heute. Heute ist der beste Tag für einen beherzten Start!

HEUTE
beginnen!

Gehen Sie einmal hin und **sortieren Sie nach unserem Schema Ihre Gesundheitsbücher:**

Gesundheitsbücher
sortieren

- Welches Gesundheitsbewusstsein bringt dieses Buch zum Ausdruck (Stufe)?
- Was steht mehr im Vordergrund: Körper, Gemüt, Geist oder Seele? Was wird ganz ausgeklammert? Was nur am Rande angesprochen?
- Wie weit sind Seele-Geist-Körper in diesem Buch integriert?
- In welchem Aspekt der 4 Gesundheits-Aspekte ist das Buch einzuordnen?
- Wie bringt das Buch die Entwicklung meines eigenen Gesundheits-Bewusstseins zum Ausdruck? War es vielleicht einmal ein Schlüsselbuch für eine bestimmte Phase?
- In welchem Gesundheitsbereich ist Ihre Landkarte noch ganz weiß? Zu welchem Thema haben Sie keine Bücher?

Vielleicht erstellen Sie sich auch **eine Liste Ihrer Gesundheits-Lieblingsbücher:** Möglichst so, dass sie das ganze integrale Spektrum (alle Stufen, alle Dimensionen, alle Aspekte) umfassen und zu Ihren Lehr- und Praxis-Handbüchern werden.

⁴⁶ Vorschläge für Sofortmaßnahmen finden Sie im Band 2 des Lehrgangs

Erstellen Sie sich Ihren eigenen, ganz persönlichen **Ge-sundheits-Ordner** nach diesem integralen System und nehmen Sie alles in Kopie auf, was für Sie wichtig ist.

Legen Sie sich ein **Gesundheits-Tagebuch** an. Wie machen Sie in Ihrer integralen Gesundheitspraxis tagtäglich Fortschritte?

Denken Sie erneut über **Ihre Definition** von Gesundheit nach, formulieren Sie diese schriftlich und vergleichen Sie sie mit den ersten zwei Definitionen!

Gründen Sie **eine Gesundheitsgruppe**, vielleicht auch nach dem Konzept der Lebensschule⁴⁷. Halten Sie zu einzelnen Themen kleine Vorträge. Unterstützen Sie sich in dieser Gruppe gegenseitig.

Klären Sie frühzeitig, was Sie besonders interessiert. Möchten Sie **ein Generalist** für integrale Gesundheit werden oder sich **auf ein spezielles Gebiet zu einem Fachmann/Fachfrau als Spezialisten entwickeln**, in der Sie die integrale Vision voran bringen?

Machen Sie GESUNDHEIT in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis zu einer ansteckenden Lebensweise! Geben Sie das weiter, was Sie lernen.⁴⁸



Ihre dritte
Definition von
Gesundheit

⁴⁷ Näheres im IAW-Praxis-Lehrgang

⁴⁸ Eine wunderschöne Geschichte, wie man in seinem Leben heilend wirken kann, finden Sie im Band 2 des Lehrgangs