

Der praktische Umgang mit der Gesundheit

von Heinz Grill, 20.11.2022

Es existieren auf dem breiten Bereich der Gesundheitsangebote vielseitige Ernährungsmodelle, Yogakurse, Wellnesseinrichtungen, beratende Videos und allgemeine Ratgeber zu einer positiv affirmativen Lebensführung. Schließlich werden Sport, viele Formen der Bewegung, Schwimmen, Kaltwasseranwendung und natürlich rechtzeitige Entspannung in den Medien vorgeschlagen. Was kann jedoch der Einzelne tun, wenn er von der Krankheit seines Nächsten Kenntnis nimmt? Von einer neutralen Außensicht könnte man viele Mängel bei seinen Mitmenschen bekritteln und daraus diese schnellfertig zu einer besseren Lebensstilform überreden. Soll man im Bedarfsfall einem Kranken etwa einen Yogakurs spendieren oder ihn auf ein Wellnesshotel zum Urlaub hinweisen? Oder soll man in jedem Falle mit Nachdruck auf den Arzt verweisen und für ihn sogleich einen Sprechstundentermin bestellen? Oder man könnte, wenn man Gegner des medizinischen Systems ist, wie der verstorbene Anthroposoph, Autor und Arzt Otto Wolff seinen Kollegen ketzerisch vorschlug, sagen: „Hütet Euch im Krankheitsfall vor Krankenhäusern und Ärzten und begeben Euch auf den Pfad der Selbstanalyse.“ Die Aktion und Maßnahme, die für die eigene persönliche Gesundheitsfrage gilt, muss nicht unbedingt für andere richtig sein. Die Ratschläge sind meistens sogar kontraproduktiv und können im Patienten so manche Antipathie erzeugen.

Im praktischen Umgang mit der Gesundheitsfrage erscheinen jedenfalls unendliche Hinweise, Bücher, Videos, Informationen und, wenn jemand nun krank ist – das ist ein Umstand, der nicht selten vorkommt – könnte er Säcke an Ratschlägen, selbst als Nichtarzt, weitergeben. Dennoch stehen die meisten Menschen heute der Gesundheitsfrage hilflos gegenüber und, wenn einmal konkrete, fundierte und klare Maßnahmen notwendig wären, sind diese nicht leicht zu entdecken und auch nicht leicht zu befolgen.

Für die Erkenntnisbildung für die Gesundheit, sowohl bei sich selbst, als auch für seine Mitmenschen, und einen konstruktiven Umgang muss wohl das sehr häufig gebrauchte Wort der Ganzheitlichkeit näher betrachtet werden. Diese Ganzheitlichkeit ist nicht unbedingt eine Frage der Komplementärmedizin und sie ist auch sicher nicht ein schnelles Bewerten des Menschen in drei Gliedern, eben namentlich Körper, Seele und Geist. Das Wort „ganzheitlich“ bedeutet, dass der Einzelne die Frage nach sich selbst, nach seiner sozialen Stellung zu seinen Mitmenschen und schließlich zu einer umfassenden Vorstellung der wirklichen größeren Gesundheit beantworten kann. Die Gesundheit und die Entwicklung auf seelisch-geistiger und körperlicher Ebene gehören engstens zusammen. Aber was bedeuten wirkliche geistige Entwicklungen? Geschehen sie durch positives Denken und Vermeidung von Pessimismus? Nein, es sind sicher nicht nur Formen des Positivismus zum Leben. Ein Fortschritt im Sinne einer tatsächlichen und gut gewählten geistigen Entwicklung, soweit man auch wieder diesen Begriff ohne genaue Definition nennen kann, wirkt jedenfalls immer auf die körperliche Gesundheit förderlich. Wenn jemand beispielsweise eine lasterhafte Eigenschaft in sich überwindet und sie durch eine bewusstere, fortschrittlichere Tugend oder mutige moralische Handlung oder auch durch eine angemessene Weisheit ersetzt, entwickelt er sich geistig weiter. Im Gegensatz hierzu lassen Rückschritte, die in seelisch-geistiger Hinsicht eintreten und die sich meistens in moralischen Defiziten, Mutlosigkeiten und allerlei moralischen Schwächen zeigen, den Menschen Lebenskräfte einbüßen und erschweren seine Stellung innerhalb eines intakten und freudigen Beziehungslebens. Die seelisch-geistige Entwicklungsfrage und die physische Gesundheit gehören jedenfalls in einen engsten Zusammenhang.

Falsche Meditation und leichtfertige Esoterik können der Gesundheit schaden

Aus meiner langjährigen Tätigkeit in der Naturheilkunde und als Dozent für gesundheitliche Fragen, für psychotherapeutische Interventionen und für Begleitung von Personen in kritischen körperlichen und geistigen Entwicklungsprozessen, lassen sich einige deutliche Hinweise geben, wie auf der einen Seite sehr große Heilerfolge entstehen können und auf der anderen Seite bei fehlerhaften Interpretationen gesundheitliche Beeinträchtigungen entstehen:

Der größte Fehler, der heute vonseiten des Yoga oder auch von Meditierenden gegenüber Kranken gemacht wird, ist der, dass keine ausreichende Beziehung in konkreter Form sowohl zu der Situation des Krankseins als auch der Situation der notwendigen Entwicklung in die Betrachtung rückt. Wenn man gesundheitsfördernd handeln möchte, muss man eine gute Vorstellung über gesunde Entwicklung und ungesunde, krankmachende Verhaltensweisen kennen. Viele Meditierende denken sich, dass der Kranke bald aufstehen kann, sich besser fühlt und er freudig seinen Lebensverrichtungen nachzugehen vermag oder sie erheben den Wunsch, es sollen gute engelhafte Kräfte für den Kranken kommen, die ihn über die schweren Tage hinwegtragen und somit ihm ein schönes Leben wiederbringen, das nicht nur gesund, sondern auch glücklich ist. Wieder andere beten zu Gott und schaffen sich eine eigenartige, subjektiv befangene Form einer Irrealität. Die Illusionen jedenfalls, die gerne auf dem Gebiet der Meditation, des Gebetes und der positiv gewählten Affirmationen vorherrschen, sind sehr vielseitig und versäumen die konkrete Auseinandersetzung sowohl mit der Krankheit, als auch mit der Situation des Kranken.¹⁾ Es fehlt vor allem die bewusste und einigermaßen vernunftgeprägte Auseinandersetzung mit der bevorstehenden Entwicklungsfrage.

Damit eine praktische Aktivität zur Unterstützung der Mitmenschen, die krank sind, erfolgen kann, müssen deshalb als erste Maßnahme alle illusionären Gottbegriffe, passive Bittgebete, die immer ohne Anschauung gemacht sind, und intellektuelle oder emotionale Affirmationen eliminiert werden. Es kommen beispielsweise Personen, die krank sind und sagen, sie seien schon beim Medium gewesen und dieses hätte sie über die karmischen Ursachen der Krankheit aufgeklärt, es scheint aber das Karma so groß zu sein, so versichern es manchmal Personen, die in diesen esoterischen Vereinnahmungen gefangen sind, dass eine Rettung noch nicht absehbar sei. Ein Medium jedenfalls sieht nicht den Menschen und die wirklichen Hintergründe, die konkret vorliegen, denn es lebt sich in Illusionen seiner eigenen subjektiven Wirklichkeit hinein.²⁾ Wie sollen aus einem Medium wirkliche, objektive und gültige Sichtformen zur Gesundheit und zur Krankheit entstehen? Ohne bewusste und anschauliche Wahrnehmung wird der Horizont der Gesundheit nie berührt. Aus diesem Grunde müssten alle medialen Übermittlungen für jegliche Gesundheitsberatung eliminiert werden. Sie erschaffen Illusionen und ausweglose Kreisläufe, in denen sich kein gesunder Standpunkt des Denkens, Fühlens und Wollens entwickeln kann. Der Einzelne, der krank ist, braucht eine gesunde, vernünftige und somit konkrete Bewusstseinsorientierung.

Für einen zweiten konkreten Schritt, den der Einzelne in der Gesundheitsfrage entwickeln kann, erfolgt eine Auseinandersetzung mit der Krankheit und dies nicht in ängstlicher, sondern in direkter und anschaulicher Form. Dabei ist es abträglich, wenn der Einzelne eine Erkältung hat und die Schlussfolgerung zieht, dass er die Nase nun voll habe. Vielmehr muss man sich bewusst werden, dass beispielsweise in der Grippe oder Erkältung entzündliche Reaktionen vorliegen, die entsprechende Ursachen haben und den Körper attackieren. Wie erscheinen die Symptome? Wann und in welcher Form treten sie ein? Der Betrachter entwickelt, wenn er nur seinen Nächsten nach klarer Vorstellung und Wahrnehmung betrachtet, ein geordnetes Bild über die Reaktionen, die in seinem Darniederliegen eintreten und wird sich bewusst, ob es sich um ernstere oder weniger ernste Bedingungen handelt. Bevor er in Meditationen und Gebeten sich übt, geht er in eine ordentliche und vertiefte Beziehung mit seinem kranken Gegenüber. Hätte man diese konkrete Beobachtung in der

Corona-Zeit mehr gemacht und hätte man sich nicht sogleich von allen Ängsten mitreißen lassen, hätte man eine positivere Stärkung erzielt. Der, der die Situation des Krankseins und auch der möglichen Entwicklung auf diese konkrete und vorstellbare Weise betrachtet, wird mit der Zeit feststellen, dass beispielsweise die Erkältung nicht durch Unterkühlung eintritt, sondern dass im menschlichen Beziehungsleben Disharmonien, Unordnungen und eventuell missmutige Beeinträchtigungen vorherrschen. Oder er wird bei Adipositas mehr beobachten, dass Beziehungsprobleme und nicht allein das Essen die Ursache für die Kondition sind. Grundsätzlich führt diese Auseinandersetzung mit dem Bild der Krankheit, ihrer Erscheinung und ihrer spezifischen Symptomatik zu einer besseren Wahrnehmung des Menschen. Es entsteht eine erste Beziehung, die Hinweise auf die wirklichen Umstände gibt.

Der, der sich auf diese Weise in konkreten Vorstellungen über Krankheiten schult und auf bestmöglich gewählte Weise mit der Entwicklungsfrage im wachsenden Maße vertraut macht, gibt an seine Mitmenschen Kräfte ab. Im esoterischen Bereich spricht man so häufig von den sogenannten guten Energien und viele senden rundherum ihre Energien. Nehmen sie ihre Mitmenschen wirklich wahr? Empfinden und berühren sie die Krankheitssituation ihrer Nächsten? Ohne konkrete und bewusste Auseinandersetzung mit der jeweiligen individuellen Situation des Anderen können keine guten Energien ausgesendet werden. Diese Illusionen, die heute so häufig in esoterischen oder alternativen Kreisen stattfinden, sollte man sich nicht zu lange gönnen. Die Zeit ist zu schade für esoterische Phantastereien und man verliert sogar die mögliche Beziehung zu seinen Mitmenschen.

Eine weitere Beobachtung bei der Betrachtung einer Krankheitssituation bildet das Milieu, in dem sich der Betroffene aufhält. Manchmal ist es für einen Außenstehenden zu sehen, wenn eine Person im Umfeld besonders vitalisiert und überzogen ist, dass im nahen Umfeld eine andere krank sein muss. Es feiert beispielsweise am Berg eine Gruppe von Personen im Überschwung der Emotionen ihr besonderes Entrücktsein aus den Alltagsillusionen. Ein Außenseiter, der in diesen Gruppengefühlen nicht zurechtkommt, bricht plötzlich zusammen, erschöpft und produziert einen epileptischen Anfall. Für jemanden, der in eine solche Berggruppe kommt, ist es leicht ersichtlich, wie krankmachende Strukturen auf einen Dritten wirken. Die Gruppe, die feierte, vermisste nach Stunden noch nicht einmal ihren kranken Kameraden. Krankheit ist meist nicht nur eine rein persönliche, individuelle Angelegenheit.

Ebenfalls gibt es Symbiosen in Freundschaftskreisen oder zwischen Erwachsenen und Kindern, die erheblich zu einer Gesundheitsverschiebung beitragen. Während manche Personen Kraft verlieren, gewinnen andere durch unerlaubte Bindung eine besondere Vitalisierung, die jedoch nicht schön, sondern einseitig wirkt. Zwei Schwestern betreiben beispielsweise ein Hotel. Eine von den beiden gewinnt aus der Krankschreibung besondere freie Tage, sie ist jedoch gar nicht wirklich krank, sie gewinnt nur aus der Krankheit. Die andere Schwester muss das gesamte Hotel alleine bewirten und fällt in verzweifelte Erschöpfungszustände, die sie schließlich in schwere Krankheit stürzen. Die persönlichen Ausstrahlungen sind ebenfalls auffällig. Die krankgeschriebene Schwester, die nicht wirklich krank ist, wirkt sehr zurückgezogen und sucht mehr nach Vergnügen, aber nicht wirklich nach Kontakt, während die Hotelverantwortliche erstaunliche Empathiefähigkeit trotz starker Beeinträchtigungen demonstriert.

Aus diesem Grunde sind nicht selten Kranke viel reaktionsfreudiger und natürlicher, empathischer und besser in Beziehung, während andere, die starke Bindungen fixieren, mehr in einer eigenartigen Selbstbezogenheit mit wachsender Antipathie oder unangenehmer Emotionalität sind.

Schließlich sollte eine Betrachtung über die notwendigen Entwicklungsfragen erfolgen. Für viele Betroffene fehlen in einer Krankheitssituation jegliche Visionen für eine zukünftige weitere Perspek-

tive. Je nach Grad einer Krankheit können einerseits langjährige Defizite vorliegen, Defizite, die sich in gewissen Schwächen, Abhängigkeiten oder unsoliden Verhaltensweisen spiegeln oder es können andererseits nur einmal vorübergehende Störungen sein, wie es gerne bei Infekten und bei der Coronaerkrankung der Fall ist. Die Entwicklungsfrage jedoch ist eine sehr schwierige, denn sie bedarf einer sorgfältigen Überlegung. Der, der sie beurteilen möchte, muss sich in guten Studien einer Geisteswissenschaft, einer Philosophie und in weisheitsvollen Beobachtungen üben. Die Entwicklung kann nicht allein in einem Vorschlag zu einem Berufswechsel liegen. Würde jemand beispielsweise, weil er sich im Beruf nicht zufrieden fühlt, nur sein äußeres Berufsfeld verändern, so bliebe die Frage noch bestehen, wie eine innere seelische Weiterentwicklung eintreten kann. Aber die Frage des Innerlichen ist tiefgründig und bedarf der weisheitsvollen Forschung.

In einer spirituellen Schulung wird nicht der Wert auf äußere Veränderungen gelegt. Vielmehr entstehen in wachsendem Maße neue gedankliche Perspektiven durch ein Studium von geistigen Inhalten, durch die Auseinandersetzung mit verschiedensten Übungen für die Seele und durch gezielt gewählte philosophische Studien am Menschen. Man kann sich nun, gleich ob sich jemand krank oder gesund fühlt, auf langsame Weise eine Begrifflichkeit über die seelisch-geistige Entwicklung aneignen. Ist es nicht ein hervorragend fortschrittlicher Erfolg, wenn jemand durch geistige Studien den genauen Unterschied zwischen Bindung und wirklicher Beziehung kennenlernt und schließlich sein Leben meisterhaft nach diesen Erkenntnissen ausrichtet? Die Auseinandersetzungen jedoch mit den Entwicklungsfragen geschehen nicht durch eine bloße Hinwendung an Religion, sondern durch konkrete Auseinandersetzung mit geistigen Textinhalten, Übungen und vor allem mit Fragen über den Sinn des Menschseins. Es wäre zu einfach, wenn jemand sagen würde: „Ich bin an die falsche Person geraten und diese hat mein Leben verdorben“. Wo liegt die Entwicklung, wenn man den anderen für schlecht erklärt und sich selbst zum guten Opfer stilisiert? Eine Opferhaltung kann sehr schädlich werden und die Entwicklung aufhalten. Welche Schritte stehen an? Warum wiederholen sich manchmal verschiedene Traumata? Mit der Entwicklungsfrage handelt es sich tatsächlich um die Auseinandersetzung mit der Notwendigkeit, die Zukunft zu gestalten, blinde Handlungsweisen zu vermeiden, ein geordnetes und objektives Vorstellungsleben zu gründen und langsam den geistigen Sinnfragen auf den Grund zu gehen. Wird die Entwicklungsfrage positiv in der Lebensfrage beantwortet, bewirkt sie eine beste Ausstrahlung auf den Körper.

Das Wahrnehmen und Fördern der Gesundheit von Mitmenschen wird in breiter Bevölkerung für die Zukunft eine sehr wichtige Lernaufgabe werden.

Anmerkungen:

1. Eine typische Affirmation findet sich im autogenen Training, wenn der Trainierende beispielsweise die Worte spricht oder sich mental einsuggeriert: „Mir geht es von Tag zu Tag immer besser. Ich bin von Lebenskraft durchströmt.“
2. Es gibt zwar qualitativ sehr unterschiedliche mediale Botschaften, ein Medium empfängt aber in der Regel Botschaften aus einer meist sehr gebundenen astralen Sphäre in Form von Stimmen oder Durchgaben, die es dann dem Klienten übermittelt. Das Medium hat sich die Inhalte nicht selbst erarbeitet, sondern nimmt sie lediglich entgegen, um sie dann weiterzugeben. Deshalb ist das Medium nicht selbst in der Kompetenz der Sache gegründet. Es fehlt die Beziehungsaufnahme, die konkrete Erforschung der Umstände, die Bewusstseinsentwicklung zur Sache und damit das selbstschaffende Prinzip.