

## **Kapitel I – Wahrheitsliebe: Der Stoff, aus dem der Wellness-Alchemist ist**

### **Die Liebe zur Wahrheit: über Selbstverantwortlichkeit für unsere Gesundheit**

Sorge selbst für dich, so hieß in den Siebzigerjahren das Konzept der Regierung im US-amerikanischen Gesundheitswesen und Wellness wurde der Oberbegriff für eine neuartige Gesundheitsbewegung.

Das Gesundheitssystem der Vereinigten Staaten ist weltweit mit Abstand das teuerste. In den Siebzigerjahren explodierten die Kosten im Gesundheitswesen und es wurde dazu aufgefordert, in Eigenverantwortung in die eigene Gesundheitsvorsorge zu investieren. Selbstverantwortung, Ernährungsbewusstsein, körperliche Fitness, Stressmanagement und Umweltsensibilität waren und sind nach wie vor die wichtigsten Faktoren und stellen in der Gesundheits- und Tourismusbranche weltweit einen immer wichtigeren Wachstumsmarkt dar.

Das deutsche Gesundheitssystem ist eines der ältesten in der Welt. Dessen ungeachtet müssen auch in unserem Gesundheitswesen anhaltend steigende Kosten bewältigt werden. Sämtliche Kostensparansätze des 21. Jahrhunderts hätten keinen erkennbaren Effekt gehabt – berichten Medien immer wieder.

In der Bundesrepublik Deutschland gibt es ein dichtes Netz von Institutionen und Einrichtungen, die der Erhaltung und Förderung der Gesundheit ebenso dienen, wie auch der Vorbeugung, Früherkennung, Behandlung und Nachsorge von Krankheiten und Verletzungen. Dazu gehören vor allem die Praxen der niedergelassenen Ärzte, die Krankenhäuser, ambulante und stationäre Rehabilitations-Einrichtungen und der öffentliche Gesundheitsdienst.

Das im Juli 2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz (PrävG) übergibt Ärztinnen und Ärzten mehr Gesundheitsverantwortung. Es geht darum, Präventionsempfehlungen auszusprechen und damit systematisch zum Erhalt und zur Verbesserung der Gesundheit der Menschen beizutragen.

Der Dienstleistungssektor Wellness bietet Produkte und Dienstleistungen an, die ebenfalls darauf abzielen, die Gesundheit aufrechtzuerhalten. Ganzheitliche Gesundheitskonzepte beabsichtigen die Gesundheit und den Gleichklang mit Körper, Geist und Seele zu fördern. Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen ist ein Trendthema. Allem Anschein nach wird davon ausgegangen, dass eine Trennung vorliegt.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, worin der Einklang eigentlich liegt? Geist, Seele und Körper sind drei miteinander verbundene Bereiche des Seins, behaupten die einen. Sie sind ein und dasselbe, sagen die anderen.

Aus dem Blickwinkel einer alchemistischen Philosophie und Ganzheitsmedizin, der Spagyrik, die in Analyse- und Therapieverfahren die Kunst des Lösens und Bindens, des Trennens und Wiederzusammenfügens ausübt, sind Geist, Seele und Körper drei ineinandergreifende Sphären, die eine geordnete Gesamtheit (Kosmos) im Universum bilden. Verschiedene Spirituelle Traditionen gehen davon aus, dass die körperlichen und seelischen Kräfte durch den (göttlichen) Geist (lat. spiritus) geleitet werden – demnach eine untrennbare Einheit bilden. Traditionelles Wissen und moderne Forschung teilen sich die Ansicht, dass der Mensch weit mehr als ein physisches, mentales und emotionales Wesen ist, der Mensch nur dann gesund ist, wenn er sich in der richtigen Balance befindet, alle Körperfunktionen in ihrem natürlichen Gleichgewicht sind, wenn

der menschliche Organismus im lebendigen Austausch mit den natürlichen elektromagnetischen Feldern steht und (je nach Auffassung) der Mensch sich seinem erweiterten Bewusstsein entsprechend als untrennbaren Teil des Großen und Ganzen (Paracelsus) fühlt – sich als Eins-Sein mit allem anderen als Ganzes versteht.

Die Aussage „Eins-Sein mit allem anderen“ anders formuliert: Die rational erklärbare irdische materielle Wirklichkeit, in der die menschliche Ratio dazu neigt das Sichtbare getrennt zu betrachten und zu benennen, hat Paracelsus' unsterblichem Weisheitserbe zufolge einen für die Ratio nicht fassbaren sogenannten spirituellen Hintergrund, der seinerseits eine spirituelle Wirklichkeit darstellt, in der alles mit allem verbunden ist, in der es keine Trennung gibt, in der vielmehr die materielle Wirklichkeit und die spirituelle Wirklichkeit die Ganzheit der Realität bilden.

Geht man die eigene spirituelle Entwicklung an, darf man – Paracelsus zitiert „durch stetige Arbeit an sich selbst“ – mit wachsendem Vertrauen in den inneren spirituellen Erkenntnisweg eigene spirituelle Einsichten machen. Mit der Einsicht in die Non-Duale Dimension, in der es keine Überzeugungen, keine Muster, keine Konzepte, keine Grenzen, kein getrenntes Ich und kein Du gibt, gebärt das stille Wissen, dass ein jeder von uns eine individuelle Verkörperung jenes einen großen Lebensprinzips ist, das alle Menschen beseelt.

Geboren wurde das Gedankengut zu der Zeit, als ich die Bodenseeregion zu meiner Wahlheimat gemacht hatte. Neben dem Aufbau meiner Naturheilpraxis arbeitete ich als Massage- und Entspannungstherapeutin im Bereich Wellness. Zwei Arbeitsstätten im Gesundheitswesen, die von außen betrachtet einen Spagat darstellen. Aber im Gespräch über Gesundheit und Wohlbefinden stehen beide Bereiche in einem natürlichen Nebeneinander. Von daher steht der (zu behandelnde) Mensch in beiden Bereichen gleich-wertig und gleich-gültig im Mittelpunkt. Unter diesem Gesichtspunkt sah und sehe ich mich als Therapeutin in zwei Rollenfunktionen zugleich: zum einen in der Rolle der Heilpraktikerin, zum anderen in der Rolle der Mindfulness-Wellness-Konzept Vermittlerin.

Schon früh formten die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten von Gesundheit und Krankheit aus Schulmedizin und Alternativmedizin mein Gesundheitsbewusstsein – das ich vom Selbstbewusstsein nicht trenne.

Vor diesem Hintergrund liegt mir nichts mehr am Herzen, als dem kritischen Geist meiner Mitmenschen, und gerade auch dem Leser des Wellness-Alchemisten, die Wahrheit in Erinnerung zu rufen: Indem ich (Sie) Amt, Rang, Name, mentale Konzepte, ja, indem wir Vergangenheit, Selbstkonzept und Selbstbild ablegen, bleiben wir in unserem übriggebliebenen Sein, in unserer zeitlosen Existenz übrig – in der wir Alle miteinander verwoben sind.

Inwieweit Ihre Wahrheit über das vernetzte Zusammenwirken aller Existenzen und meine Wahrheit über die Ganzheit der Realität in Resonanz gehen, darum geht es in diesem Buch nicht. Ich plädiere nicht dafür, vorige Zeilen zu glauben. Glauben Sie nichts – prüfen Sie selbst. Auf der Ebene der Dualität ist alles relativ, hier gibt es keine absolute Wahrheit. Eventuell wird uns der Gleichklang unserer persönlichen Wahrheit an der Schnittstelle, an der unsere Lebenskraft mit dem Rhythmus des Lebens in Einklang kommt, bewusst. (Siehe dazu die Liebe zur Wahrheit über unsere Lebensenergie, Seite 27-29)

Ebenso verhält es sich mit der Liebe zur Wahrheit über Selbstverantwortlichkeit für unsere Gesundheit. Der Gleichklang lautet: Körper, Seele und Geist als energetische Einheit zu begreifen und zu erfahren, ist der persönliche, höchst individuelle Weg jedes einzelnen Menschen.

Auf diesem Weg gibt es für körperliche Erkrankungen und für psychische Erkrankungen keine Norm, und auch die Gesundheit ist eine nicht allgemein verbindlich gegebene Norm. Gesundheit ist etwas ganz Individuelles. Jeder hat seine eigene Gesundheit wie sein eigenes Schicksal. Gesundheit ist nicht von außen her mach-, erwerb- oder lieferbar, aber jeder kann seine inneren Selbstheilungskräfte ernst nehmen, seinen Geist und seinen Körper ins dynamische Gleichgewicht bringen, die eigenen Gesundheitspotenziale entfalten und in Rückbesinnung auf eine natürliche Lebensweise seine Lebensverhältnisse gesundheitsdienlich gestalten.

Die Frage ist, wie viel man von sich selbst in das Projekt investieren möchte.

Jeder Mensch lebt in seiner eigenen inneren Erlebniswelt, nimmt seine Mitmenschen, die Welt um ihn herum, Objekte und Ereignisse in nur seiner eigenen, einzigartigen Weise wahr, mit der nur von ihm selbst empfundenen Bedeutung. Jeder lebt sein eigenes inneres Fühlen und hat seine eigenen inneren Erfahrungen. Der Mittelpunkt seiner inneren Welt ist er selbst.

Er lebt danach, wie er seine Umwelt und sich selbst, als eigene Person, mit sämtlichen Empfindungen von sich selbst und allen Erkenntnissen über sich selbst, wahrnimmt. Jede Person lebt das „Konzept“, das sie von sich selbst hat.

Kennen Sie das Showkonzept Big Brother? Woran denken Sie, wenn Sie Big Brother hören? Kommt Ihnen hier die Fernsehshow, in der sich Menschen rund um die Uhr filmen lassen, in den Sinn? Oder denken Sie an einen Sensor, sandkorngroß in einer Pille eingelassen, der zu hundert Prozent eine Patienten-Überwachung ermöglicht: die Roboter-Pille?

Forscher in den USA haben diese Methode entwickelt. Kritiker nennen das Verfahren Big Brother. Die Deutschen-Wirtschafts-Nachrichten schreiben dazu: ... [Elektronische Geräte und Minichips, die am Körper getragen oder verschluckt werden, werden zukünftig bei der Behandlung von Krankheiten eine bedeutende Rolle spielen] ... (veröffentlicht am 16.03.2014).

Eine mittlerweile unverzichtbare Rolle spielt die 2001 erstmals eingesetzte Kapsel-Endoskopie, die heute in vielen Praxen bei der Untersuchung von Speiseröhre, Dünndarm und Dickdarm erfolgreich eingesetzt wird.

Auf dem Gebiet der Chirurgie hat der Operationsroboter DaVinci, der durch den Arzt gesteuert wird, seinen Siegeszug in die operative Medizin angetreten.

Im Bereich Lebensmittelindustrie liegt die Verbindung von Natur und Technologie bei der automatisierten Verarbeitung von Lebensmitteln mittels Robotern. Weltraumnahrung gibt es im All für Astronauten, für die am Boden Lebenden wird hochkalorische Sondernahrung im medizinischen Bereich verwendet.

Es gibt gentechnisch veränderte Nahrungsmittel (Fertigprodukte aus der industriellen Produktion, die in der Lage sind, in Aussehen und Geschmack jedes in der Natur vorkommende Lebensmittel künstlich vorzuspiegeln), die mit Hippokrates' (um 400 vor Christus) Ernährungsbewusstsein: Eure Nahrungsmittel sollen Heilmittel sein, und eure Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein, nichts gemein haben. Wie würden die von Hippokrates verordneten Heilmittel heute in einer hochtechnisierten Welt wohl aussehen?

Auszug aus: Hierophant-Verlag. „Der Wellness-Alchemist©.“ iBooks.