

## As Leb´n is a Freid – Eine Kolumne von Lisa Maria Schweidler

### 2. Warum wir mehr über unsere Gesundheit sprechen sollten

Gerade in interessanten Zeiten wie diesen wird meiner Meinung nach zu viel über Krankheit und negative Dinge gesprochen und zu wenig über Gesundheit und inspirierenden Optimismus. Worüber wir uns währenddessen jedoch bewusst sein sollten: "Where focus goes, energy flows". Es ist kein Geheimnis, dass die Dinge, auf die wir uns konzentrieren, unsere Realität formen. Wir sehen die Welt immer so, wie wir sie sehen wollen. Wenn wir uns also ständig über die schrecklichsten Dinge unser Hirn zermartern und Angst haben, schwächt das unser Immunsystem und wir werden dadurch tatsächlich anfälliger für Krankheiten. Wir haben vergessen, dass es unser natürlicher Zustand ist, gesund und in Balance zu sein. Es ist nicht der Normalzustand, krank zu sein. Unser Körper tut in jeder Sekunde alles dafür, dass wir gesund bleiben und will uns immer wieder zurück in die Harmonie bringen. Wir haben sehr wirksame und mächtige Selbstheilungskräfte, denen wir uns allem Anschein nach nicht mehr bewusst sind. Wenn wir uns in den Finger schneiden, heilt unser Körper die Wunde von ganz allein, ohne dass wir irgendetwas dafür tun müssen. Sicher, es hilft bestimmt den Heilungsprozess zu beschleunigen, indem wir die Wunde desinfizieren und ein Pflaster darüber legen. Aber wirklich darauf angewiesen ist unser Körper nicht. Er desinfiziert sich bis zu einem gewissen Grad selbst.

Wie wäre es mit folgendem Gedanken: Unser Körper hat sich doch evolutionsbedingt nicht dahingehend entwickelt, dass wir Menschen hoffentlich irgendwann Medikamente erfinden werden, um ihn zu heilen. Oder doch? Ich weiß es nicht. Aber etwas in mir stimmt der Idee zu, dass wir langfristige Heilung nur in uns selbst finden können.

Ich will in keiner Weise die medizinische Versorgung abwerten. Ich finde es ganz wunderbar, was Menschen durch Forschung herausgefunden haben, wie wir den Körper dadurch unterstützen können, gesund zu werden. Dennoch habe ich auch das Gefühl, dass die Fähigkeit, uns selbst zu heilen und Vertrauen in unseren Körper zu haben, zu wenig kommuniziert wird. Unser Körper ist ein wahres Wunder und so viel weiser, als wir es uns vorstellen können. Das Problem dabei ist vermutlich, dass an gesunden, sich selbst heilenden Menschen, die nur wenig Unterstützung von außen benötigen, nicht viel verdient ist. Stellt euch mal eine Welt vor, in der jeder gesund und in seiner Kraft ist und wir uns in unserer Entwicklung ausschließlich unterstützen und motivieren, anstatt gegeneinander zu arbeiten. Wir würden ALLE davon profitieren.

Zudem bin ich der festen Überzeugung, dass wir jene zur Heilung notwendigen Mittel, die unserem Körper nicht zur Verfügung stehen, in der Natur finden. Nicht umsonst werden viele Medikamente auf Basis von speziellen Wurzeln oder Blüten gewonnen. Unsere Nahrung spielt in diesem Kontext auch eine wesentliche Rolle. Ich liebe das Zitat von Hippokrates von Kos: „Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung“. Wir können uns bei jeder Mahlzeit die Frage stellen: will ich daraus bestehen? Oder: unterstützt das meine Gesundheit?

Um meine Gedanken mit den Worten des Dalai Lama abzuschließen: "Ihr könnt davon jetzt mitnehmen, was mit euch in Resonanz geht und es ausprobieren, oder ihr scheißt drauf". Egal für welche Option ihr euch entscheidet, es ist die Richtige. In diesem Sinne, bleibt gesund und lacht weiter. Denn Lachen ist mitunter eine der besten und heilsamsten Medizin. Und vergesst nicht: As Leb´n is a Freid!