

Nr. 8  
2019  
Okt.

ZEITSCHRIFT FÜR AKTIVES BEWUSSTSEIN – GESUNDHEIT • THERAPIE • INNERE ENTWICKLUNG

# PulsAR

30  
Jahre



Krankheit und Schicksal  
Tipps für Zeit- und Stressmanagement  
**Baustellen des Lebens**

# KRANKHEIT UND SCHICKSAL

## Wie sehr bestimmt das Schicksal unsere Krankheiten?

Dass unsere Gesundheit im Leben sehr wichtig ist, ist eine unumstößliche Tatsache. Schließlich beeinträchtigt uns jede gesundheitliche Störung in unserem Glücksgefühl, in der persönlichen Freiheit und in unserem Alltag. Das Leben erscheint um so vieles leichter, wenn wir gesund sind und uns im Einklang mit allem um uns herum fühlen. Wir wünschen uns eine körperliche Unversehrtheit, volle Leistungskraft, innere Stärke und ein positives Stimmungsgefühl. Das scheint das Ziel zu sein, um das Leben in vollen Zügen auskosten und genießen zu können.



Den meisten Menschen wird körperliche und geistige Unversehrtheit mit in die Wiege gelegt. Sie bekommen die Gesundheit geschenkt und erst im Laufe ihres Lebens werden sie durch eindringende Bakterien, Viren, Pilze in ihrem Organismus angegriffen und müssen sich dagegen wehren. Außerdem passieren Unfälle, Verletzungen, die sie in ihrer körperlichen, geistigen oder seelischen Gesundheit beeinträchtigen. Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mit Krankheit, Verschleiß, Schmerzen, Infekten und Verletzungen konfrontiert. Die einen mit leichteren Formen, die anderen mit massiven Einschränkungen. Manchmal wird auch die gesamte körperliche Existenz

davon bedroht, sodass die Gefahr besteht sich nie wieder ganz zu erholen oder gar das Leben zu verlieren.

Es stellt sich nun die Frage, ob wir den Krankheiten, Unfällen, der Existenzbedrohung machtlos ausgeliefert sind, oder ob wir unsere Gesundheit selbst beeinflussen können? Warum wird ein Mensch schwer krank und geht vorzeitig aus dem Leben und sein Nachbar lebt viele Jahre unbeschwert? Wer entscheidet über unsere Gesundheit, über unser Wohlbefinden? Haben wir Menschen die Macht unsere körperliche Existenz zu beeinflussen, oder sind wir einfach nur Spielfiguren, die einer höheren Macht ausgeliefert sind?

Wenn wir einmal den Start eines jeden gesunden Menschen betrachten, dann starten alle gleich. Jeder wird in diese Welt gesund hineingeboren, hat zwei Elternteile, die sich liebevoll um den Nachwuchs kümmern, ihn ernähren, umhegen und sich um seine Bedürfnisse kümmern. Natürlich gehen hier bereits die kleinen Unterschiede los: Die einen haben Eltern, die finanziell unbelastet sind, in einer stabilen liebevollen Beziehung leben und auf die seelischen und körperlichen Bedürfnisse des Kindes leichter eingehen können. Andere Elternpaare leiden vielleicht unter finanziellen Problemen, leben in Trennung oder belasteten Beziehungen, sodass sie

sich nicht so intensiv um die Bedürfnisse ihres Kindes kümmern können, da sie mit eigenen Problemen belastet sind. Liegt hier in diesen kleinen Unterschieden bereits ein Teil der späteren gesundheitlichen Probleme begründet?

eine die Erkältung und der andere hat ein so gutes Immunsystem, dass er dem Infekt widersteht. Also spielen noch andere Faktoren eine Rolle in der Entstehung einer Erkrankung. Einen wichtigen Anteil daran hat sicherlich unsere

pens aktivieren und diese Gehirnregion mehr Antikörper zur Immunabwehr nach der Grippeimpfung bildet. Der rechte Teil des vorderen Stirnlappens wird durch negative Gefühle stimuliert, bildet aber in den folgenden sechs Monaten nach einer Grippeimpfung viel weniger Antikörper.

hen. Ein Kind übernimmt unbewusst sehr vieles von den Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen. Auch wenn es einem nicht bewusst wird, lernen wir vieles aus der Beobachtung unserer unmittelbaren Umgebung. Tatsache ist, dass jede Belastung oder zumindest alles, was wir als belastend empfinden, ein Angriff auf unser körperliches Immunsystem ist. Zuerst sinkt der körperliche Energiepegel, wir fühlen uns schwächer, kraftlos und „ausgeliefert“. Dadurch reduziert sich die körperliche Immunabwehr und schädliche Stoffe können leichter Schaden anrichten. Diesen Umstand kann man sehr gut beobachten, denn in der Erkältungszeit hält man oftmals jedem Infekt stand (wenn die Ernährung und Vitamine passen) und steckt

*Alles, was wir als belastend empfinden, ist ein Angriff auf unser körperliches Immunsystem.*

Natürlich gibt es auch angeborene Störungen, genetische Grunderkrankungen oder Behinderungen, mit denen ein Mensch in dieses Erdenleben startet, und dennoch kann er glücklich und zufrieden sein sowie erfolgreich durchs Leben gehen. Allerdings scheint zumindest die beste Basis für das weitere Leben ein gesunder Lebensbeginn zu sein, zumindest muss man sich nicht gleich zu Beginn mit besonderen Herausforderungen auseinandersetzen. Wie entstehen also die Unterschiede im Verlauf des Lebens? Oder anders ausgedrückt: Was macht uns krank?

Ernährung, denn eine vitalstoffreiche Ernährung hält unser Immunsystem gesund und leistungsstark. Eine andere Rolle spielen natürlich auch die absichtliche Zufuhr von Giftstoffen und Noxen, wie Nikotin, Alkohol, Medikamente sowie Drogen, die der Körper entgiften muss. Auch der Lebensstil, der durch Bewegung positiv beeinflusst, ist wichtig zur Gesunderhaltung. Doch es gibt noch mehr Faktoren, die für unsere Gesundheit sorgen und diese liegen in uns selbst. Einer der wichtigsten Einflussfaktoren für die Gesundheit und ein positives Lebensgefühl ist eine positive Lebenseinstellung. Menschen, die ständig unzufrieden sind, an allem etwas auszusetzen haben, häufig jammern und sich sorgen, belasten auf Dauer ihr Immunsystem.

Dieser Umstand wurde auch durch wissenschaftliche Studien belegt. Positive Gefühle regen eine bestimmte Hirnregion an und stärken das Immunsystem. Wissenschaftler der Universität von Wisconsin stellten fest, dass positive Gefühle den linken Teil des vorderen Stirnlap-

**POSITIVE EINFLUSSFAKTOREN**

Wissenschaftlich sucht man die Ursachen im Außen, indem Bakterien, Viren, Pilze, Schadstoffe, Giftstoffe, die in unseren Organismus eindringen, dafür verantwortlich gemacht werden. Doch wenn sich zwei Menschen im gleichen Raum aufhalten – mit den gleichen Viren und Bakterien – bekommt der

Nun reagieren die Menschen sehr unterschiedlich auf ein und dasselbe Ereignis. Manche Menschen fühlen sich durch „negative“ Erlebnisse sehr belastet, da sie bereits schlechte Erfahrungen in diesem Bereich gemacht haben. Ein anderer nimmt die gleiche Erfahrung nicht persönlich und hakt sie einfacher ab. Es kommt also sehr stark auf unsere bisherigen Erfahrungen an und wie wir geprägt wurden, mit Belastungen umzuge-

**MIT POSITIVER GEDANKENKRAFT BERGE VERTSETZEN**



**Sarah Prout**  
Rückenwind vom Universum  
200 Mini-Meditationen, um negative Gefühle in liebevolle zu verwandeln  
304 Seiten | € 22,70 [A]  
ISBN 978-3-7787-7551-6

**Ansata**

integral-lotos-ansata.de

*Positive Lebensgefühle wie Liebe, Freude, Glück, Dankbarkeit erhöhen unser körpereigenes Energiesystem. Negative Gefühle wie Wut, Ärger, Frust, aber auch Trauer belasten unser Energiesystem und auch die Immunabwehr.*

sich erst dann an, wenn man aufgrund von emotionalem Stress (schlimmer Streit, Verlust eines Menschen etc.) aus dem inneren Gleichgewicht gerät. Das hat so gesehen nichts mit Schicksal zu tun, sondern ist ein ganz natürlicher Vorgang im menschlichen Organismus. Das Schöne dabei ist, dass wir selbst unsere Gesundheit zum großen Teil beeinflussen können. Es ist wichtig, seinen Energielevel möglichst hochzuhalten, denn dann schaffen wir es viel besser uns gegen äußere Angriffe zu schützen. Positive Lebensgefühle wie Liebe, Freude, Glück, Dankbarkeit erhöhen unser körpereigenes Energiesystem. Negative Gefühle wie Wut, Ärger, Frust, aber auch Trauer belasten unser Energiesystem und auch die Immunabwehr.

## STÄNDIGE NEGATIVITÄT

Wenn wir eine genetische Ursache ausschließen, dann führen auch dauerhaft belastende Gedanken (Sorgen, Ängste, Lebensfrust, Unzufriedenheit, unterdrückte Wut, Hass, Neid, Ärger, Dauerstress) zu einer mangelnden Immunabwehr, sodass auch Zellen leichter

entarten können. Natürlich muss dafür diese Negativität über Jahre bestehen, denn unser Immunsystem funktioniert in diesem Bereich sehr lange gut. Doch wenn ein Mensch überhaupt nicht aus negativen Empfindungen herauskommt, dann bricht die Abwehr irgendwann zusammen und entartete Zellen können sich ausbreiten, sodass eine Krebserkrankung – vor allem auf den Boden von Giften wie Nikotin, Alkohol, etc. leichter entstehen kann. Daher ist es so wichtig, dass man nichts in seinem Leben unterdrückt oder verdrängt. Krebs ist eine selbstzerstörende Erkrankung, die im Inneren entsteht. Natürlich kann man dies als Schicksal bezeichnen, doch in diesem Fall geben wir die Eigenverantwortung komplett ab und wir nehmen uns auch die Möglichkeit, wieder gesund zu werden.

Sämtliche Fälle von „Wunderheilung“ sind passiert, weil der betroffene Mensch überzeugt war, dass er wieder gesund wird und die Medizin oder Behandlung ihn sicher gesund machen wird. Nicht umsonst sagt man: „Der Glaube versetzt Berge.“ Und genau so ist es. Wenn wir über-

zeugt sind, dass etwas hilft und uns gesund macht, dann können wir uns auch selbst heilen. Natürlich ist es dabei wichtig, das eigene Leben zu ändern, gemachte Fehler auszumerzen und zukünftig anders zu leben. Seelische Probleme und Traumata müssen aufgelöst werden, um Heilung erfahren zu können. Doch wir haben es eigentlich selbst in der Hand. Manchmal entscheidet sich aber auch eine Seele, früher aus dem Leben zu gehen, und die Angehörigen müssen den Tod akzeptieren.

## UNSEREN SEELENWEG ANNEHMEN

Auch Unfälle dienen der seelischen Entwicklung, denn sie reißen einen sofort aus der aktuellen Lebenssituation heraus und der Betroffene muss lernen mit der Verän-

derung umzugehen. Immer wenn etwas Unvorhergesehenes im Leben passiert – Unfall, Krankheit, Todesfall – dann dient es der seelischen Entwicklung und soll uns nicht zerstören. Wichtig ist, es zu akzeptieren, was auch immer Teil des eigenen Seelenwegs ist, und zu lernen mit den Herausforderungen richtig umzugehen. Jedes Leben ist wertvoll und sollte gemeistert werden. Wenn auch manches uns schwer belastet, so gibt es anderes, was lebenswert und schön ist. Es liegt immer im Auge des Betrachters und der sind wir selbst.

Wenn wir daher das Positive, das Lebenswerte, das Schöne sehen, dann halten wir uns gesund. Betrachten wir jedoch alles, was schwer, anstrengend und kräfteaufwendend ist, dann werden wir auf Dauer leichter krank. Nimm dein Schicksal daher selbst in die Hand, gehe aus der Opferrolle heraus, denn du bist als Seele wahnsinnig machtvoll. Krankheit ist oft auch ein schleichender Prozess und es kommt auf deine Einstellung an, ob du dein Leben davon stark beeinträchtigen lässt oder für dich beschließt, dass du wieder gesund werden willst. Du entscheidest in vielen Begebenheiten selbst, wie du damit umgehst, und genauso ist es beim Thema Gesundheit oder Krankheit. Der eine empfindet den Rückenschmerz als vorübergehende Verspannung, ein anderer empfindet ihn als Rückenerkrankung, die

*Wenn wir das Positive, das Lebenswerte, das Schöne sehen, dann halten wir uns gesund.*

ihn einschränkt und der er machtlos ausgeliefert ist. Zu welcher Kategorie gehörst du? Suche das Glück in deinem Leben und du findest Gesundheit in dir. ■

Buch von der Autorin zum Thema:

Warum? Der Tod als Entwicklungsweg. Schirner Verlag, August 2013. ISBN: 978-3-8434-1119-6

Zur Autorin:

Nathalie Schmidt hat eine Praxis für Lebensberatung, hält Vorträge, schreibt regelmäßig Artikel in verschiedenen Zeitschriften und leitet Seminare zusammen mit ihrem Mann, Dr. Edmund Schmidt. [www.Energie-Lebensberatung.de](http://www.Energie-Lebensberatung.de) [www.Ensign-ohg.de](http://www.Ensign-ohg.de)