

Corona Virus - Die erste Welle ist vorbei und jetzt?

Die erste Welle ist vorbei und hat viele Spuren hinterlassen. Jede/r hat in dieser Zeit seine eigene Erfahrung gemacht, ist auf seine ganz eigene Art mit aufkommenden Gefühlen wie Wut, Trauer und Angst umgegangen. Vielleicht hast Du dich selbst verloren in Wut und Angst, oder Du hast in dieser Zeit jemanden Nahestehenden verloren oder deine Existenz war/ ist noch bedroht. Etwas Ruhe ist nun eingekehrt, etwas «Normalbetrieb» wieder zurückgekehrt... Aber niemand möchte, dass sich das Ganze noch einmal wiederholt und viele machen sich jetzt Gedanken, wie geht es weiter? Wird es eine zweite Welle geben?

Die zweite Welle wird kommen, die Vierte wird kommen, auch die 10. Welle kommt... Vielleicht wird es Covid-19 sein, vielleicht ein anderes Virus... Oder ein Bakterium das uns Angst bereitet...

Weshalb? Weil es immer Viren und Bakterien geben wird...

Diese zu bekämpfen ist nicht wirklich sinnvoll... es ist weder sinnvoll Viren und Bakterien den Kampf anzusagen, noch sich selbst als Opfer davon zu betrachten, denn dann bekämpfen wir uns selber... Das zeigt uns auf, wie weit wir Menschen uns von der Natur entfernt haben... Das ist insoweit tragisch, weil wir ja selbst ein Teil dieser Natur sind... In unserem Körper und in der Natur wimmelt es nur so von Viren, Bakterien und Mikroben. Es gibt Viren, die durch die Nahrung in unseren Körper, unseren Darm gelangen und es gibt Viren, die Bakterien und Pilze in unserem Organismus bekämpfen. Es gibt Viren, die die menschliche Zelle befallen und sie sind auch in unserem menschlichen Erbgut zu finden... Viren sind komplex und durch ihre Fähigkeit sich zu verändern, schwer zu kultivieren. Viren erinnern uns an die Unberechenbarkeit des Lebens.

Auch Viren helfen uns, wie Bakterien unser Immunsystem auszubilden... doch wenn wir insgesamt geschwächt sind, können sie uns wie gewisse Bakterien krank machen... dann haben wir zu wenig Abwehrkräfte... Unsere Widerstandsfähigkeit ist eine wichtige Funktion, um gesund zu bleiben und uns den Bedingungen in der Welt anzupassen... wir sehen oft nur den Schaden, den Viren anrichten. Bei Bakterien können wir den Nutzen noch eher erkennen. Aber auch Viren haben ihren Nutzen... sei es auch ein Gleichgewicht zu schaffen. Artenvielfalt ermöglicht ein Gleichgewicht in der Natur. Bei den Bakterien ist es so, dass die Vielzahl und die Balance der Bakterien untereinander uns zu Gesundheit verhelfen...

Aber oft wollen wir es auf unsere Weise steuern... Wir betrachten es aus einer menschlich ethischen Sicht und möchten das Leben des Menschen wenn immer möglich erhalten... Doch diese Sichtweise hat uns auch immer mehr von der Natur getrennt und in sie eingreifen lassen... Wenn wir versuchen in das natürliche Gleichgewicht einzugreifen, was leider bereits in grossem Masse geschehen ist, entsteht ein Ungleichgewicht. Wir können das Zusammenspiel in der Natur nicht aus einer höheren Sicht erfassen und es ist uns diesbezüglich nicht möglich, die Auswirkungen abzuschätzen, wenn wir eingreifen. Ein Ungleichgewicht schwächt uns, wir können davon sogar noch kränker werden. Schuld daran sind aber nicht die Viren oder Bakterien. Auslöser ist unser innerer Zustand, der ein Ungleichgewicht verursacht. Dieses innere Ungleichgewicht ist zuerst da, noch bevor eine Störung in unserem Körper in Erscheinung tritt und uns schwächt. Zuerst ist also ein inneres Ungleichgewicht vorhanden, das uns schwächt, erst dann werden wir empfänglich für

bestimmte Arten von Viren oder Bakterien, die uns aufgrund dieser Schwächung nun krank machen.

Ein natürlicher Prozess also, denn das Leben ist endlich...wir können das Leben nicht kontrollieren... wir können aber versuchen, das Leben auf eine uns wohlgesinnte Art und Weise zu leben...

Es gibt verschiedene Arten mit dem Coronavirus und anderen Viren und Bakterien umzugehen:

Eine, aus unserer Sicht gesunde, jedoch nicht unbedingt einfache Art mit dieser Herausforderung umzugehen, ist, **mich als Teil der Natur zu sehen**, wieder demütig zu werden und **meine Verantwortung für eine ganzheitliche Gesundheit zu übernehmen**. Und das beginnt in unserem Inneren. Also eine Bereitschaft zu entwickeln, mich mit unbequemen und tiefliegenden Themen auseinanderzusetzen, mit denen ich mich lieber nicht beschäftigen will. Eines ist hier wichtig zu wissen: Durch das Verdrängen baue ich unbewusst einen Schutz auf und verunmögliche echte Beziehung zu mir selbst und damit auch zu anderen Menschen. Als soziale Wesen brauchen Menschen, um längerfristig gesund zu bleiben, vertrauensvolle und ehrliche Beziehungen. Und das in erster Linie mir selber gegenüber.

Wir können das Leben und die Natur nicht kontrollieren und das ist der erste grosse Meilenstein, den wir bestätigen und annehmen dürfen. **Wir können die Natur weder kontrollieren noch uns vor ihr schützen, denn wir sind selbst ein Teil der Natur und damit vergänglich. Wir werden also eines Tages sterben. Wie alles in der Natur, das wieder vergeht und auf dessen Basis etwas Neues wachsen kann.** Wenn wir die Natur betrachten, sehen wir, dass eine starke Widerstandskraft uns dabei unterstützt, sich im Leben zu behaupten und mit den Bedingungen die herrschen besser umzugehen.

Ein weiterer Punkt, den wir respektieren dürfen ist: Wir können die Viren, Bakterien und Co. nicht ausrotten und das Bekämpfen macht keinen Sinn, da wir uns dadurch selbst die Lebensgrundlage nehmen. Wenn wir die **Haltung entwickeln, dass ein gesundes Verhältnis der Viren, Bakterien und Mikroben untereinander schlussendlich Leben ermöglicht, erwecken wir wieder unser Vertrauen in das Leben. Dadurch akzeptiere ich das Unkontrollierbare und Unberechenbare im Leben.**

Beispiel Bakterien: Solange Bakterien an einem Ort sind, solange existiert ein Veränderungsprozess. Ein Leichnam ist zum Beispiel kurz nach dem Tod giftiger, als Stunden und Tage später, obwohl sich die Anzahl der Bakterien im Verwesungsprozess extrem vermehrt haben und beim Abbau der austretenden Gifte helfen. Bakterien helfen uns also gesund zu bleiben. Die Bakterien und deren Einflussmöglichkeit entwickeln sich aber aufgrund der vorhandenen Basis und für **diese Basis bin ich selbst verantwortlich, mit meinem Denken und Handeln. Es sind also die Wurzeln meines Baumes. Und solange ich annehme, dass das Leben ein ständiger Wandlungsprozess ist, werde ich in der Veränderung selbst die Ruhe und Gelassenheit finden, die ich mir für mein Leben wünsche.**

Mit meinem Denken und Handeln kann ich also die Basis, die Wurzeln meines Baumes beeinflussen und so meine Widerstandskraft stärken.

Autorin: ArtGesundheit – Fachstelle zur Stärkung der Lebenskraft/2020, www.artgesundheit.ch

Zur Erinnerung, eine Erkrankung beginnt stets von innen und entsteht nicht im Aussen... nur wenn ich durch eine innere Störung empfänglich bin, werde ich krank. Einer Erkrankung ist also immer etwas tieferliegendes vorausgegangen und sie beginnt mit unserem Denken und Handeln (Siehe auch Prinzipien der Natur: <https://annina-frey.ch/oeffentlichkeitsarbeit/prinzipien-der-natur/>).

Um also einen gesunden Umgang, mit den nun herrschenden Bedingungen zu entwickeln (Corona Virus und weitere Virenwellen, die kommen werden oder Bakterien, die widerstandsfähiger werden), **ist es wichtig, sich mit seinem Denken und Handeln auseinanderzusetzen**. Damit übernehme ich Verantwortung für meine Gesundheit, stärke meine Lebenskraft und mein Immunsystem. **Mit einer vertrauensvollen Haltung dem Leben gegenüber kann ich gelassener mit dem Leben und den immer wiederkehrenden Herausforderungen im Alltag umgehen. Und, es ist die grösste Unterstützung, die ich auch meinem Umfeld, meinem Partner, meiner Familie, meinen Bekannten und Freunden entgegenbringen kann.** Ich zeige ihnen damit **eine Möglichkeit, anders mit den Dingen des Lebens umzugehen**. Ich vermittele Kompetenz und Ruhe und werde mein Umfeld nicht noch mehr mit Ängsten belasten, denn damit haben Menschen schon genug zu tun. Also, wenn Du etwas verändern und deinem Umfeld eine Hilfe sein möchtest, dann empfehlen wir, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen und dein Vertrauen in dich und das Leben zu stärken.

Gerne begleiten wir dich dabei beratend und/ oder auch homöopathisch.