

## **Gestalter / Gestalterin des Milieus in dir**

Krankheitskeime dringen nicht von aussen in unseren Organismus ein, worauf wir dann in der Folge krank werden. Krankheiten entstehen erst, wenn die Bedingungen dazu gegeben sind. Erst durch ein bestimmtes, krankmachendes Milieu wird es möglich, dass wir anfällig werden für Krankheitskeime und Erkrankungen.

Wir können es auch so betrachten – da sind krankmachende Bedingungen, beeinflusst davon werden wir anfällig für eine physische oder psychische Erkrankung. Die Erkrankung geht möglicherweise mit einer bakteriellen Infektion einher. Die Bakterien lösen nun in einem krankmachenden Milieu, die körpereigenen, heilenden Prozesse in Gang (Bsp. Eine Immunreaktion des Immunsystems). Bakterien, Viren und Co. treten also nicht als krankmachende Eindringlinge auf, sondern gehen mit einem krankmachenden Milieu einher. Wenn wir jetzt die Bakterien bekämpfen, sind diese zwar weg, die Ursache der Unordnung in uns, das krankmachende Milieu ist aber noch vorhanden. So lange das krankmachende Milieu noch vorhanden ist, wird der Mensch nicht gesund werden können. Wenn die Lebenskraft eines Menschen stark geschwächt ist, kann es sein, dass sie Bakterien, Viren und Co. nicht mehr entgegenhalten kann und diese überhandnehmen. Es sind dann aber nicht die Bakterien die krankmachend sind, sondern das krankmachende Milieu in uns, das eine Bereitschaft dafür öffnet. Das ist ein grosser Unterschied.

Krankmachende Bedingungen entstehen in erster Linie durch unseren Geist (Willen und Denken). Auch wenn äussere Bedingungen uns krank machen können (Z.B. feuchte Wohnung, ungesunde Ernährung), ist es in unserem Geist angesiedelt, bestimmte Gewohnheiten zu verlassen und etwas zu verändern. Zumindest über unseren Geist, wie wir die Dinge betrachten, haben wir die Möglichkeit, Gewohnheiten und Krankmachendes zu verändern. Einigen Menschen fehlen die Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten, Dinge umzusetzen und Gewohnheiten zu verändern. Hier kann es sinnvoll sein, neben einer Lebenskraft stärkenden Therapie und Begleitung, in einer Psychosozialen Beratung persönliche und soziale Ressourcen zu erschliessen, um handlungsfähiger zu werden und sich besser orientieren zu können.

Ein Vergleich zu Kindern:

Alle Kinder haben ein gewaltiges Potential in sich. Je nach dem in welcher Kultur sie aufwachsen, werden sie ihre Sprache entwickeln. Die Möglichkeiten der Sprachentwicklung ist also von den Bedingungen abhängig, in der das Kind aufwächst. Das ist bei ganz vielen Dingen der kindlichen Entwicklung, seiner psychischen und seelischen Gesundheit und seiner Potentialentfaltung so. Wird das Kind in einem krankmachenden Milieu aufwachsen, wird das Kind vermutlich krank werden. Es braucht nur eine Bezugsperson die ihm Gesundes vermittelt, dann wird das Kind die Möglichkeit haben sich daran zu orientieren. Wir können es so betrachten: Das Kind ist wie unser Körper, der sich entfaltet und seine ganzen Potentiale und Möglichkeiten, psychischen und seelischen Prozesse ausdrückt oder unterdrückt. Das Umfeld in dem das Kind aufwächst ist vereinfacht gesagt das Milieu, das entweder krankmachend oder gesundmachend den Körper und die psychische und seelische Gesundheit beeinflusst. Dieses Milieu wird durch unseren Geist mit seinem Willen und seinem Denken gestaltet. Manchmal brauchen wir dazu Wegbegleitende oder Unterstützung von Aussen, um uns inspirieren zu lassen oder orientieren zu können.

Als Erwachsener haben wir die Möglichkeiten und die Verantwortung zu wählen, wie wir unser Milieu gestalten wollen. Negative Gedanken, Glaubensmuster und Gewohnheiten erzeugen also ein krankmachendes Milieu und senden dem Leben ein Signal «des Sterbens» aus. Krankheit ist nichts Schlechtes: in einem toten Körper braucht es Keime, die den Körper zersetzen. Aber es ist eben tot, nicht lebendig. Dem Körper, jeder einzelnen Zelle wird also ein Signal gesendet: «Sterben zu wollen». Kein Wunder, werden sich Keime ansiedeln und den Körper krank machen. Durch ein gesundmachendes Milieu wird das Signal: «Leben zu wollen» ausgesendet. Stelle dir nun das «Wirr Warr» vor, dem wir unseren Körper mit unserem Denken und Verhalten ständig aussetzen (Leben wollen, Sterben wollen, Leben wollen...).

Je nach Milieu das in uns herrscht, wird sich also Gesundheit oder Krankheit auf physischer, psychischer und seelischer Ebene in unserem Leben zeigen. Das ist faszinierend und zeigt uns, dass wir Möglichkeiten in uns tragen unsere Gesundheit zu beeinflussen, in dem wir Gestalter / Gestalterin unseres inneren Milieus werden. Es sind unsere Gedanken und unser Wille, mit dem wir unsere Gewohnheiten wiederholen oder verändern können. So schaffen wir die Bedingungen, in denen wir selbst krank oder gesund werden können. Krankheit geschieht uns nicht einfach so. Es geht nicht darum zu verurteilen, dass wenn wir krank werden, wir nicht gut zu uns geschaut haben oder wir unbewusst waren. Es geht nicht um richtig oder falsch, denn die Prinzipien der Natur wirken so oder so, in die eine oder andere Richtung. Es geht uns darum aufzuzeigen, welche Kraft wir in uns tragen, um Krankheiten zu begünstigen oder Heilung einzuladen.

Woran merkst Du, dass Heilung geschieht?

Es passiert in deinem Inneren, aus dem Zentrum heraus. Achte auf Diese feine Veränderung in dir: dein Gemüt verändert sich, deine Stimmung erhellt sich, dein Schlaf wird besser... das sind die Veränderungen, die eine Wandlung des Milieus ermöglichen, Du nimmst Dinge gelassener, Du betrachtest Dinge anders, wirst lockerer, obwohl die Symptome noch da sind. Jetzt geht es um die Integration von dem was sich entfalten will. Ein junges Pflänzchen braucht genügend Wasser, Licht und Nährstoffe. Fehlt das, wird es wieder eingehen. Es geht jetzt darum: Gestalter/ Gestalterin deines Milieus zu werden, fehlende Ressourcen zu erschliessen, deine Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und deine Sichtweise und dein Bewusstsein zu weiten.

Brauchst Du dazu Begleitung? Gerne sind wir für dich da und unterstützen dich in deinem individuellen Prozess.