

## Der Gesundheit freien Lauf lassen

**W**ir Menschen haben viele Potentiale und Fähigkeiten, unser Leben grundsätzlich so zu gestalten, dass es uns wirklich wohl ergehen könnte: Wir haben ein fähiges Immunsystem und starke Selbstheilungskräfte, unbegrenzte Möglichkeiten eines körperlichen und sprachlichen Ausdrucks und ein Gefühl als geeigneten Kompass, um zu erkennen, wie es uns in Situationen geht und was wir brauchen.

All dies kann jedoch offenbar bei dem heute allgemein üblichen Lebensstil nicht verhindern, dass sich sogenannte Krankheiten einstellen. Wo liegt das Problem?

Unser Körper ist nicht einfach eine Maschine, die dazu angehalten werden kann zu funktionieren. Unser Körper ist ein komplexes System, eine Einheit aus körperlichen, energetisch-emotionalen, mentalen und geistigen Anteilen. Durch ihn verkörpern wir, was WIR sind. Er dient uns als Ausdrucksmittel von *uns selbst*, unseres Wesens und unserer Seele, und damit unseres *Gefühls!*

Ein solcher Körper findet es zum Beispiel auf Dauer nicht erquicklich, mit Essen vollgestopft zu werden, das er vielleicht nur schwer verdauen kann, das ihn belastet. Oder zu lange auf einem Bürostuhl oder einem Sofa abgelegt zu werden, denn unser wunderbares Bewegungssystem mit unzähligen Muskeln möchte geschmeidig am Laufen gehalten werden.

Wir wagen zu behaupten, dass die meisten Menschen verlernt haben, auf die wahren Bedürfnisse ihres Körpers zu hören, und statt sich freizulassen, sich selbst einsperren. Sprich, statt ihrer Gesundheit freien Lauf zu lassen, Krankheit befördern und einladen. Für diese Hypothese möchten wir Ihnen ein Beispiel geben:

Frau P. hat über die Jahre Rheuma entwickelt, verbunden mit Schmerzen bei jeder Bewegung. Dieser Zustand ist für sie unerträglich, sie ist traurig und frustriert. Sie bekommt entsprechende Medikamente, zusätzlich ein Antidepressivum zur Anhebung ihrer Stimmung. Auch ein Bluthochdruck wurde medikamentös eingestellt. Diese Behandlung hält ihre Beschwerden in Grenzen. Dennoch vermeidet sie schmerzhaft Bewegungen und zu viel Aufregung. Sie ist mit der Zeit etwas mürrisch geworden, ihr Freundeskreis hat sich reduziert, auch die Familie hat wenig Interesse an ihren Klagen. Wie ist es so weit gekommen?

Frau P. war ein lebhaftes fröhliches Mädchen, das gerne auf Bäume kletterte, mit ihren Schulkameraden Fangen spielte und später unendlich gerne tanzen ging. Ihren Eltern war das alles zu viel und

sie zügelten ihre Tochter immer wieder, für Hausarbeit und gute Noten gab es mehr Lob als für einen ausgelassenen Nachmittag mit Freunden. Auch anfängliche Wutausbrüche wurden von den Eltern im Keim erstickt. So lernte sie, dass es besser ankommt, ruhig und fleißig zu sein. Ihre lebendigen Neigungen legte sie mehr und mehr ab und vergaß sie schließlich gänzlich. Sie fand einen Mann, gründete eine Familie und baute ein Haus. Das Leben wurde ihr schwer. Ihren Ärger schluckte sie wie gewohnt hinunter und stellte einen harmonischen Kontakt zu Kollegen, Freunden und ihrer Familie über ihre eigenen Bedürfnisse. Ihre Lebenslust, ihr Bewegungsdrang, ihre Lust zu tanzen traten immer mehr in den Hintergrund und gingen in den Pflichten des Alltags und in den Erwartungen ihres Umfelds unter.

Das, was nach einem ganz normalen Leben mit typischen Krankheiten und Ärgernissen im Zuge des „Älterwerdens“ aussieht, ist aus unserer Sicht eine Aneinanderreihung von Lebensumständen und Verhaltensmustern, die auf Dauer krank machen. *Es ist nicht die Zeit, die wir leben, es sind die Umstände, wie wir leben!*

Die hier dargestellten Zusammenhänge sind sehr typisch und wir beobachten dies tagtäglich in unserer Arbeit. Krankheiten sind die körperliche Manifestation einer lange bestehenden Unterdrückung von Gefühlen und Lebensenergie, denn diese unterdrückten Gefühle sind alle in unseren Körperzellen gespeichert, wo sie deren natürliche Funktionen behindern.

Herkömmliche Medikamente ändern nichts an der Krankheitsursache, können aber helfen, Symptome zu lindern oder Lebenszeit zu verlängern. Menschen, die darüber hinaus Krankheit tiefer heilen wollen, werden unweigerlich gezwungen, ihre Lebensumstände und Verhaltensmuster zu hinterfragen. Und ihren Körper zu erwecken, um lange unterdrückte Gefühle an die Oberfläche und ins Bewusstsein zu holen und damit zu transformieren. So kommt man Schritt für Schritt der ureigenen inneren Wahrheit auf die Spur, als unabdingbare Basis unserer *natürlichen Gesundheit*.



### Marlen Mirschel & Dr. Lydia Koch

Marlen Mirschel ist Heilpraktikerin, Krankenschwester sowie Coach für AMW-Therapie®. / Dr. Lydia Koch, Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie, arbeitet als Hausärztin. Beide sind als Therapeuten für AMW-Therapie® am Institut für gesamtethische Entwicklung von Mensch und Gesellschaft (IFEB) in Dresden tätig. Gemeinsam geben sie regelmäßig Abendkurse für Gesundheit. Info: [www.if-eb.com](http://www.if-eb.com) > FB Gesundheit & Medizin