

# Körper und Leben vertrauen - gelassener leben

Wahrscheinlich werden wir nie Techniken entwickeln, um das Wetter „zu steuern“. Vermutlich wird uns auch weiterhin nichts übrig bleiben, als zu warten, bis sich Regenwolken und Frostperioden verzogen haben. Leider ist uns die Fähigkeit, vertrauensvoll abzuwarten, in vielen Lebensbereichen verloren gegangen. Insbesondere bei gesundheitlichen Problemen, drängen immer mehr Menschen auf eine sofortige Besserung ihrer Befindlichkeit. Die Existenz unzähliger Medikamente und Heilungsversprechen eines riesigen Medizinapparates halten die (oft überzogenen!) Erwartungen am Leben. Dabei gilt selbst bei banalen Dingen wie dem Schnupfen bis heute die Erkenntnis: Ohne Doktor dauert die Genesung eine ganze Woche, mit Doktor nur 7 Tage. Vertrauen Sie also dem Leben und geben Sie ihm die nötige Zeit, Ihnen wieder zu neuem Gleichgewicht zu verhelfen.

## Auf Selbstheilungskräfte vertrauen

In der nun schon Milliarden Jahre dauernden Menschheitsgeschichte hat sich das Leben weitgehend ohne technische Hilfe entwickelt. Wir alle sind mit einem Organismus ausgestattet, der sich seit Millionen von Jahren erfolgreich ohne äußere Hilfe gegen die meisten „Angriffe“ zu wehren weiß. Neun von zehn Gesundheitsproblemen sind banal und lösen sich ohne äußere „Hilfe“. Dennoch verhalten wir uns so, als müssten wir uns dauernd „retten“. Indem wir uns unnötig sorgen und aufregen (also zusätzlichen Stress erzeugen) erweisen wir uns jedoch eher einen Bärendienst, da wir so möglicherweise unser Immunsystem schwächen und damit die Heilung vielleicht sogar verzögern. Haben Sie also Vertrauen in Ihren Körper – er ist viel „intelligenter“ als Sie erahnen.

## Der Heilung die nötige Zeit lassen

Wie das eingangs erwähnte Erkältungsbeispiel veranschaulicht, brauchen Heilungsvorgänge nun einmal ihre Zeit. Auch Wunden kann man nicht dazu veranlassen, doppelt so schnell zu vernarben. Warten Sie also lieber gelassen ab. Diese Empfehlung gilt auch für frische „psychische“ Probleme (wie Trauer, Kränkung, Liebeskummer, Arbeitsverlust), die sich ebenfalls häufig „einregulieren“. Wer sich genau beobachtet, wird feststellen, wie sehr die eigene Stimmung im Laufe eines Tages schwankt. Auch sie ist einer Dauerregulation unterworfen.

## Selbstheilungskräfte unterstützen

Orientieren Sie sich an dem Cartoon, in dem ein Chirurg zum Patienten sagt: „Gut dass wir Sie operiert haben – in drei Tagen wären Sie sonst von selbst gesund geworden.“ Manche Ärzte sehen eine ihrer wichtigsten Aufgaben darin, „Kranke solange zu beschäftigen“, bis sich deren Körper von selbst geheilt hat. Warum sollten Sie diese Aufgabe nicht selbst übernehmen? Leider greifen besorgte oder leidintolerante Menschen lieber schnell zu Tab-

letten mit der Folge, dass sie dann zusätzlich auch noch mit deren Nebenwirkungen zu kämpfen haben. Oder bezogen auf den Cartoon: Nach drei Tagen ist das ursprüngliche Gesundheitsproblem zwar weg, jetzt schmerzen aber die hässlichen Operationsnarben und wird bald ein Schönheitschirurg aufgesucht (womit die Geschichte selten enden dürfte...).

## Aus Mücken keine Elefanten machen

Worauf wir uns konzentrieren, das wächst. Wer sich ständig argwöhnisch beobachtet, um ja das erste Krankheitszeichen zu erkennen, wird bald hinter jedem „Furz“ eine Katastrophe wittern. Tragischerweise merken die Betroffenen nicht, dass sie durch ihre Phantasien Spukschlösser erzeugen, die sie schließlich für bare Münze nehmen.

## Sinnvoll schonen

Überängstliche Menschen neigen dazu, sich im Übermaß zu schonen. Dabei ist Bettruhe keineswegs immer heilsam (Sie geht mit Muskelabbau, Fitnessverlust und Kreislaufproblemen einher!). Leistungssportler wissen, dass nur die „kranke Funktion“ vorübergehende Schonung braucht und trainieren daher alle gesunden Anteile weiter. Auch die gängige Praxis, entweder ganz oder gar nicht „krank zu schreiben“, ist höchst zweifelhaft.

## Gesundheitliche Dauersorgen hinterfragen

Wer jahrelang mit unklaren Beschwerden von Arzt zu Arzt pilgert (Menschen mit „somatogenen Störungen“ oder „Hypochondrie“), wird dadurch in aller Regel nicht gesünder. Vielmehr erzeugen die vielen Untersuchungen und Probestellungen (z.B. durch Arzneimitteln Nebenwirkungen) eher zusätzliches Leid. Meist liegen solchen „Krankheitskarrieren“ seelische Probleme zugrunde (mangelndes Selbstvertrauen, ungenügende Emotionskompetenz, Unfähigkeit, sich selbst zu regulieren). Hier können „Psycho-Profis“ am ehesten helfen.