

Gesundheit ist Harmonie - oder die wichtige Rolle von Gewitter und Streiten-Können

Letzte Aktualisierung Freitag, 6. März 2009

Gesundheit ist Harmonie - oder die wichtige Rolle von Gewitter und Streiten-Können und was das alles mit dem Stein der Weisen zu tun hat

Schon Paracelsus lehrte: „Gesundheit ist Harmonie.“

Harmonie bedeutet zum einen, einen Zustand des Gleichgewichts zwischen den vielen widersprüchlichen Anteilen des menschlichen Wesens herzustellen: zwischen dem physischen Körper, der belebenden Energie, die uns durchströmt, unseren Gefühlen und Gedanken und unserem wahren Selbst, unserer innersten höchsten Instanz, die allein fähig ist für religiöses Empfinden und philosophisches Verständnis. Jeder dieser Anteile hat verschiedene Bedürfnisse, die oft im krassen Gegensatz zueinander stehen. Der Körper möchte endlich schlafen und regenerieren, aber die Gefühle wollen noch aufbleiben, ausgehen, Leute treffen oder einen Film anschauen. Unser innerstes Selbst möchte einer höheren Vision folgen, aber die Gedanken sagen dazu „das schaffst du nie“ oder „das ist nicht vernünftig“ oder „das rechnet sich nicht“.

Zum anderen heißt Harmonie auch, ein Gleichgewicht in unseren Beziehungen herzustellen, ein rechtes Maß an Geben und Nehmen im Bereich der Familie, der Partnerschaft, der Arbeitskollegen, ja überhaupt aller Mitmenschen, sogar aller lebenden Wesen zu finden.

Harmonie heißt zuletzt, ein Leben im Einklang mit der Natur zu führen, seinen Platz in Zeit und Raum zu finden und ihn so gut wie möglich auszufüllen, seiner Vision zu folgen und gemäß der Bestimmung zu leben, von der wir glauben, dass sie unser Schicksal ist und dass wir genau deswegen geboren wurden. Wir fühlen uns in Harmonie, wenn wir in Einklang mit uns selbst stehen und absolut authentisch sind. Dann sind wir völlig zufrieden.

Was heißt das Gleichgewicht zu halten?

Damit ein Gleichgewicht entstehen kann, muss es zuerst zwei Gegensätze geben. Diese prallen aufeinander und im ersten Blick scheint es unmöglich, einen Ausgleich herzustellen. Wenn wir auf der einen Seite der Dinge stehen, denken wir: genau so ist die Wahrheit, das was wir denken, fühlen und tun ist das einzig Wahre, Gerechte und Gute. Und wenn sich jemand auf der anderen Seite befindet, dann denken wir, dass er irrt. Es ist uns fast unmöglich, Weiß und Schwarz zu verbinden. Es ist schwierig für uns zu verstehen, dass beide Gegensätze gleichzeitig bestehen können. In unserer „Entweder/Oder“- Mentalität fällt uns das „Sowohl/Als auch“ unendlich schwer.

Harmonie durch Gegensatz

Was ist das eigentliche Geheimnis, das zur Kunst führt, die Gegensätze in Harmonie verbinden zu können? Das Geheimnis ist, die Einheit hinter allen Dingen erkennen zu können. Nicht mehr zwei Seelen, die in meiner Brust wohnen! Nein, eine Seele, die von einer besseren Welt träumt und einen wunderbaren Körper mitbekommen hat, um der Erfüllung dieser Träume näher zu kommen. Nicht hier mein Partner und dort ich und der eine will das und der andere das. Nein, eine Partnerschaft, die Möglichkeiten in sich birgt, die weit darüber hinausgehen, was wir als Einzelgänger jemals schaffen könnten.

Hinter den verschiedenen Nationen und Völkern steht eine Menschheit, die zwar schwer, aber nicht unmöglich zu befrieden sein wird.

Zum Beispiel: Das Gleichgewicht im energetischen Bereich finden

Die Gegensätze im energetischen Bereich heißen Aktivität und Ruhe. Haben wir nach einem Wahnsinnsmonat mit 89 Überstunden in unserem Job endlich zwei Wochen Urlaub, versinken wir in den Liegestuhl am Strand und tun gar nichts mehr. Und irgendwie wissen wir genau, dass uns das so gar nicht gut tut und dass da irgendetwas schief läuft.

Auch in Zeiten der ärgsten Arbeitsbelastung dürfen wir gewisse Grenzen niemals überschreiten. Jeder Tag, jede Stunde bietet die Möglichkeit der Erholung. Aber unsere aufgeregten Gedanken erlauben uns oft nicht, fünf Minuten Pause auch wirklich als Pause zu benutzen. Während wir an all die Mühe und Plage, die noch auf uns zukommen werden, denken, ist die Pause schon vorüber. Wer sich aber selbst als Einheit erleben kann mit unendlich vielen Möglichkeiten und noch unentwickelten Potenzialen, dem wird es vielleicht gelingen, auch im ärgsten Stress innerlich ganz ruhig und entspannt zu sein. Der wird sich selbst als Beobachter empfinden, der ruhig und gelassen seinem Bioroboter Körper zuschaut, wie er vieles erledigt und weiterbringt.

Die Urlaubswochen werden wir dann nicht im "Koma" verbringen müssen, sondern wir werden sie reich und bewusst erleben und die Zeit für Dinge nutzen, die wir schon immer einmal tun wollten. Zum Beispiel: Das Gleichgewicht in unserer Partnerschaft finden. Jede Partnerschaft beginnt mit zwei unabhängigen Ichs. Jeder bringt seine Ideen und Erfahrungen mit, wodurch sich die Möglichkeit des Wachstums für beide ergibt. Eine Harmonie, die dadurch entsteht, dass immer beide das gleiche denken und fühlen müssen, beschneidet diese Möglichkeit einer neuen Vielfalt.

In gesunden Partnerschaften darf gestritten werden, dass die Fetzen fliegen. Aber das Gleichgewicht muss bewahrt werden. Und das bedeutet, dass wir dem geliebten Menschen immer wieder und wieder zeigen, wie sehr wir ihn schätzen, lieben und respektieren. Das gelingt nicht durch eine Aussprache einmal im Monat, wo jeder die Tiefen seiner Seele vor dem anderen ausbreitet, sondern viel eher durch die täglichen kleinen Beweise der Zuneigung: eine zärtliche Berührung, ein Ernst -nehmen des anderen, auch wenn man anderer Meinung ist, respektvolles Zuhören, Augenkontakt, Großzügigkeit, kleine Geschenke als Beweis, dass man an den anderen gedacht hat etc. In jeder Partnerschaft tauschen wir positive und negative Botschaften aus.

Im Buch "Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt" erklärt der Buchautor Bas Kast, dass in einer dauerhaften und liebevollen Partnerschaft ein Plus-Minus-Verhältnis von fünf zu eins erreicht werden sollte. Das heißt: wir müssen keinen Ärger schlucken und dürfen alles sagen, was uns stört, wenn wir es nur mit fünfmal so viel Liebe ausgleichen. Manche meinen: "Warum soll ich mich verändern, warum soll immer alles von mir ausgehen, soll sich erst einmal mein Partner bessern!" Änderungen, die ich mir von meinem Partner wünsche, liegen nicht in meiner Macht. Das einzige, was ich sicher ändern kann, bin ich selbst. Aber in dem Maße, wie ich selbst eine andere werde, wird sich meistens auch der Partner ändern.

Wie können wir Gegensätze auflösen?

Gegensatz muss nicht immer gleich Krieg heißen, Gegensatz kann auch im Gleichgewicht aufgelöst werden. Das ist zwar der schwierigere Weg, aber er ist nicht unmöglich. Was er von uns verlangt ist tägliche Aufmerksamkeit und Anstrengung. Manchmal verlangt er auch viel Mut von uns. Denn auch die Natur muss mitunter ein reinigendes Donnerwetter schicken, um unerträgliche Spannungen in der Atmosphäre zu lösen.

Und was hat das alles mit Gesundheit zu tun?

Der gesunde Mensch sorgt für einen gesunden Körper, frische Energie und gesunde Gefühle und Gedanken in gleichem Maße. Jeder Aspekt unseres menschlichen Daseins verdient Beachtung. Unsere Aufgabe ist, auf eine gerechte Verteilung dieser Zuwendung zu achten. Wenn wir vor lauter Konzentration auf gesundes Essen und regenerierte Energien nicht mehr dazu kommen, unser Leben zu leben, dann läuft etwas falsch.

Krankheit ist der Versuch des Körpers, ein verlorenes Gleichgewicht wiederherzustellen. Ein Bereich in uns protestiert lautstark und verlangt nach einer Änderung des Lebens. Krankheitssymptome sollen also nicht einfach wegetuscht werden. Denn erstens tragen sie eine wichtige Botschaft für uns und zweitens lassen sie sich sowieso nicht einfach so unterdrücken. Sie werden hartnäckig und von mal zu mal stärker auf ein Problem in uns aufmerksam machen, das nach Lösung schreit.

Im Mittelalter erzählte man sich die Legende vom Stein der Weisen. Alchemisten und Magier aller Länder suchten nach diesem Stein, denn seine magischen Kräfte könnten Blei zu Gold verwandeln und das ewige Leben verleihen. Von Paracelsus meinte man, dass er im Besitz dieses rätselhaften roten Pulvers gewesen sein soll. Im Schwertknauf seines Schwertes Azoth bewahrte er es auf und soll damit in der Lage gewesen sein, wahre Wunderheilungen zu vollbringen.

Nun, wir werden unser zukünftiges Leben eher nicht mit der Suche nach einem roten Pulver verbringen.

Wohl aber zahlt es sich aus, sich mit der Symbolik des Steins der Weisen auseinander zu setzen. Der Stein der Weisen kann Blei in Gold verwandeln! Der Mensch aus Blei, der träge und unvernünftig ein bequemes Leben liebt, ohne Anstrengung und Begeisterung für Schönes und Gutes soll zum Menschen aus Gold werden: aktiv und strahlend, neugierig, voller Freude und Enthusiasmus für das Leben, voller Liebe für alle Menschen (sich selbst eingeschlossen), ohne Angst und Zweifel, authentisch, selbstbewusst, großzügig, …..

Dafür lohnt sich die Suche.

Heute ist ein guter Tag, um damit zu beginnen.

Autorin: Renate Knoblauch

(aus: Zeitschrift Abenteuer Philosophie Nr. 112)