

## Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

### Tag 17, Such den Zweck, pfeif auf die Ursache!

Kennst du den Unterschied, zwischen Zweck und Ursache?

Was für eine Frage, natürlich kennst du ihn.

Wenn du zum Beispiel Milch kaufen möchtest, liegt die **Ursache** dafür in deiner **Vergangenheit**. Du hast die Milch ausgetrunken.

Der **Zweck** des Kaufs liegt in der **Zukunft**, du willst morgen wieder welche trinken.



Eigentlich kennt diesen Unterschied jeder, aber gerade im Zusammenhang mit Gesundheit wird er meiner Meinung nach oft vernachlässigt, obwohl er hier besonders wichtig ist.

In meiner Krankheit habe ich jahrelang ziemlich viele verschiedene Therapieansätze ausprobiert und bin auf etliche Ursachen für meinen Zustand gestoßen.

Da gab es Probleme mit meinen Eltern in der Kindheit, eine Veranlagung zu Herzproblemen in der Familie, Schwermetallbelastungen, Traumata in meinen Vorleben und Etliches andere mehr.

Am Anfang faszinierte mich was ich fand, doch irgendwann drehte ich mich im Kreis, stieß immer auf dieselben Dinge und mein Befinden blieb unverändert.

Ich vermute, dass auch du in deinem Leben schon sehr viele Ursachen gesucht und gefunden hast. Ich halte das durchaus für wichtig in einer bestimmten Lebensphase. Man erkennt wertvolle Zusammenhänge und kommt dahinter, dass eins ins andere greift, nichts zufällig passiert. Im Sinne der Polarität kann es vor allem für Menschen, die die Ereignisse ihres Lebens bisher sehr wenig hinterfragt haben, gut sein, sich eine gewisse Zeit damit zu beschäftigen.

Dauerhaft bringt die Ursachensuche aber auch etliche Probleme mit sich.

- Auf sehr viele Ursachen, wie zum Beispiel genetische Disposition oder Erlebnisse in Vorleben kann man keinen Einfluss mehr ausüben, so dass das Auffinden keine Perspektive eröffnet und womöglich sogar frustrieren kann.  
Ich erinnere mich an eine Klientin, die bei einem Familienstellen herausgefunden hatte, dass ihr ihr Großvater die Schuld aufgeladen hatte, die er im zweiten Weltkrieg eingegangen war. Jetzt war ihr klar, warum alles schief ging was sie anpackte, aber sie hatte auch keine Perspektive mehr. Denn was sollte sie an der Kriegsschuld ihres Großvaters ändern?
- Je schlimmer der aufgefundene Grund für eine Erkrankung, umso schwerer fällt es dem Betroffenen oft sich vorzustellen, aus der Krankheit aussteigen zu können.

## Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

- Jede Erkrankung hat unzählige Ursachen. Bist du schon einmal mit einem Problem zu verschiedenen Spezialisten aus unterschiedlichen Fachbereichen gegangen? Dann hast du vielleicht auch festgestellt, dass jeder - je nach seinem Spezialgebiet etwas anderes dafür verantwortlich macht. Der eine sagt, das ist eine Infektion, der zweite sagt, dein Gallenblasenmeridian ist gestört und der dritte sagt, bei deiner Geburt wurde der oberste Halswirbel verschoben, was sich immer noch auswirkt. Gar keine Frage, alle haben Recht. Aber erstens reicht oft ein Leben nicht aus, um alle Ursachen aufzulösen und zweitens:
  - Das Auflösen eines Musters ist neurophysiologisch ohnehin nicht möglich, sondern lediglich das Ersetzen des Musters durch ein sinnvolleres.
  - Einer der für mich bedeutsamsten Gründe warum ich keine große Freundin der Ursachensuche bin ist, dass sie deinen Blick nach hinten richtet. Im Kapitel „**Das Unbewusste nützen**“ hast du gesehen, dass zielorientierte Fragen ein ganz anderes Gefühl auslösen als **Warum-Fragen**, die sich sofort schwer anfühlen und eine Menge negativer Antworten herbeirufen.
  - Last but not least erinnere ich hier ein weiteres Mal an die Polarität und daran dass man nichts übertreiben sollte.

Ganz anders verhält es sich mit dem **Zweck**.

Ihn zu finden, ist konstruktiv und lösungsorientiert, der Blick ist dabei nach vorne gerichtet.

Er kann durchaus auch **vielschichtig** sein und ist im Falle einer Krankheit sowohl auf der **körperlichen** als auch auf der **geistig-seelischen** Ebene zu suchen.

Mittlerweile hast du schon so viel Grundwissen angesammelt, dass du dazu übergehen kannst, die verschiedenen Aspekte zusammen zu führen und dein Wissen in der Praxis anzuwenden.

Den seelisch-geistigen Zweck haben wir in der Lektion „**Der Körper und die Polarität**“ besprochen.

Erinnerst du dich an das Bild der Wippe und die Schlüsselfrage „**Wozu zwingt mich das Symptom und wovon hält es mich ab?**“ ?

Konntest du dir diese Frage bereits schlüssig beantworten? Und wie viele Antworten hast du gefunden?

Bitte blättere noch einmal zurück zu deinen Aufzeichnungen des entsprechenden Kapitels.

Der nächste Schritt ist dann der, das, wozu dein Körper dich mit den Symptomen zwingen möchte, freiwillig zu tun. Scheinbar steht es gerade auf deinem Seelenplan, diese Lektion zu erlernen. Je schneller und gründlicher du das tust, umso schneller wirst du deine Krankheit nicht mehr brauchen.

## Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Deine Symptome zwingen dich, dich auszuruhen? - Tu es freiwillig.

Deine Symptome zwingen dich, um Hilfe zu bitten? –Tu es freiwillig.

Deine Symptome sind auffällig, obwohl du sie verbergen möchtest? – Zeige dich freiwillig.

Traue dich, aufzufallen, mit all deinen guten und schlechten Seiten.

Dein Hals sagt dir, dass du im übertragenen Sinn nicht mehr runterschlucken sollst? - Hör auf damit.

Deine Gelenke weisen dich darauf hin, dass du unbeweglich bist? – Zeige dich flexibler.

Nimm dir die Antworten auf deine Schlüsselfrage (oder wende dich ihr noch einmal zu) und frage dich, was du heute noch aktiv tun kannst, um den Zweck deiner Beschwerden zu erfüllen.

Hast du nach der Lektion „**Dein Körper und die Polarität**“ diesbezüglich bereits etwas verändert?

Auch auf der körperlichen Ebene, erfüllen Beschwerden natürlich einen Zweck und auch hier solltest du unterstützend eingreifen.

Erinnerst du an das Beispiel mit dem hohen Blutdruck?

In den allermeisten Fällen möchte der Körper sich reinigen, etwas ausscheiden.

Auch hier hast du bereits gelernt, wie du ihn praktisch dabei unterstützen kannst.

Mit **basischen Bädern**, und ausreichend **Trinkwasser**. Auch **mäßige Bewegung an frischer Luft** wirkt ausgleichend auf den Säure-Basenhaushalt weil die Atmung sich verstärkt und mehr saures Kohlendioxid abgeatmet wird.

Unterstütze deinen Körper als zweite Übung heute bewusst in seinen Ausscheidungsprozessen.