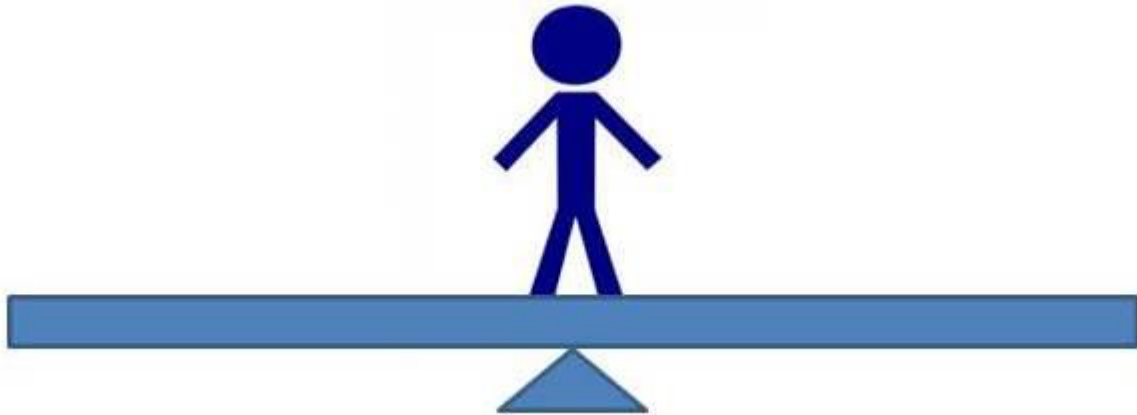


Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 12, Der Körper und die Polarität

Heute möchte ich dir zu Beginn noch einmal kurz unsere Polaritätswippe in Erinnerung rufen.

Wir nutzen sie in dieser Lektion, um mit der Deutung diverser Körpersymptome zu beginnen.



Du erinnerst dich daran, dass die bequemste Position eigentlich in der Mitte ist. Da, wo das Brett nicht wackelt und wo die Extreme der beiden Pole gleich weit von dir entfernt sind. Aber auch daran, dass wir Menschen oft durch unser Bewerten, eine Seite der Wippe nicht so gerne in unserem Leben haben wollen und dadurch aus der Mitte entfernen und eine Schiefelage entsteht.

Zum Glück gibt es nun aber das sogenannte Polaritätsgesetz. Ein universelles Lebensgesetz, das besagt, dass alles in unserer Welt stets nach Ausgleich strebt.

Wenn wir diesen Ausgleich nicht freiwillig selbst herstellen, greift das Leben helfend ein, indem es die Seite, von der der Mensch sich abwenden wollte, wieder in sein Leben zurückbringt und ihn zwingt, sich auch damit auseinander zu setzen.

Die Korrektur kann sowohl über Mitmenschen, als auch über körperliche Symptome erfolgen und wird in der Regel als sehr unangenehm empfunden, da sie eben ungewollt erfolgt.

Ein paar einfache Beispiele: wenn ich zu lange fleißig war und vergessen habe faul zu sein, bekomme ich wahrscheinlich eine Grippe, die mich eine Woche lang ins Bett fesselt und schon ist die Schiefelage in meinem System beseitigt.

Bleibt die Krankheit aus, finden sich mit Sicherheit ein paar Mitmenschen, die – wenn auch völlig unbewusst- daran zu erinnern versuchen, dass im Leben etwas fehlt. Je enger man in Beziehung steht, umso öfter und tiefgreifender wird man sich gegenseitig bei derartigen Prozessen beistehen.

Wenn jemand beispielsweise sehr ordentlich ist, ist ihm Schlamperei natürlich zutiefst zuwider. Ist es da nicht seltsam, dass so jemand ganz bestimmt mindestens einen ganz besonderen Chaoten in seinem unmittelbaren Umfeld hat?

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Ganz und gar nicht, er braucht das, um sich auszubalancieren. Er weiß es zwar nicht, aber seine Seele zieht es ganz von selbst in sein Leben.

Ein Pedant ist mit hoher Wahrscheinlichkeit mit einer schlampigen Frau verheiratet und hat womöglich auch noch unordentliche Arbeitskollegen, Kinder und Freunde. Sie treiben ihn täglich zur Weißglut, dabei braucht er sie so dringend und sie brauchen ihn.

Der Ausgleich erfolgt also über einen Körper. Entweder über deinen eigenen oder einen fremden.

Auch hier sieht man wieder auf beeindruckende Weise, wie eng Körper, Geist und Seele zusammenhängen.

Was auf der geistig-seelischen Ebene nicht ins Leben integriert wird, taucht auf der materiellen, körperlichen Ebene wieder auf.

Hier in dieser Challenge wollen wir uns in erster Linie mit der Ausbalancierung deines Brettes durch körperliche Symptome beschäftigen. Indem wir feststellen, was der Körper ins Leben zurückbringt, bringen wir in Erfahrung wo die Schiefelage eingetreten ist und wie die notwendige Veränderung auszusehen hat. Denn natürlich sieht der nachhaltige Schritt in die Heilung so aus, dass man freiwillig wieder Richtung Mitte marschiert und auch auf der Bewusstseins Ebene das vernachlässigte Prinzip wieder integriert. Dann muss es der Körper nicht mehr tun.

Doch auch wenn wir uns hauptsächlich mit dem Körper beschäftigen, möchte ich dich doch auch einladen, deine Beziehungen auf Imbalancen zu untersuchen.

Wenn es Konflikte gibt, lohnt es sich in jedem Fall zu hinterfragen, was dir der Mensch, der dich gerade ärgert in dein Leben zurückbringt.

Dann kannst du im anschließenden Schritt die Verantwortung zu dir zurückholen, den Vorsatz fassen diesbezüglich aktiv zu werden und deinem Gegenüber für die wertvolle Lektion danken, anstatt ihn womöglich zu beschuldigen.

So, nun zurück zu deinem Körper. Du hast mittlerweile ein recht beachtliches Grundwissen angehäuft und wir können wirklich in die Tiefe gehen.

Du hast schon gesehen, dass das was der Körper mit seinen Symptomen tut, höchst sinnvoll ist und der Reparatur dient.

Jetzt möchte ich dir zeigen, dass das auch auf der seelischen Ebene der Fall ist.

Das Symptom bringt etwas in dein Leben zurück, was vernachlässigt wurde.

Das Symptom gleicht dich aus.

Es bringt dein System zurück in die Balance, macht dich wieder vollständig.

Man könnte sagen. Es heilt dich.

Deine Krankheit heilt dich.

Und wenn du das, was sie in dein Leben zurückbringt freiwillig dorthin zurückbringst, braucht dein Körper das nicht mehr zu erledigen und die Beschwerden können gehen.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Neben der optimalen Unterstützung des Körpers ist die Beseitigung von Ungleichgewichten auf der seelischen Ebene ein ganz wichtiger Schritt für deine vollständige Gesundheit.

Manchmal ist es natürlich nicht ganz leicht herauszufinden, was genau es ist, was wieder integriert werden möchte.

Vor allem wenn man nicht von außen darauf blickt, sondern mitten drin steckt.

Wie immer braucht es hierzu:

- Eigenverantwortung
- Ehrlichkeit zu sich selbst
- und last but not least ein bisschen Übung

In diesem Zusammenhang möchte ich dir übrigens die Bücher „**Krankheit als Weg**“ und „**Krankheit als Sprache der Seele**“ von **Rüdiger Dahlke** ans Herz legen, die dieses Thema ausführlich behandeln.

Außerdem gibt es eine ganz wichtige Schlüsselfrage, die du dir stellen solltest, wenn du deine Symptomatik richtig einordnen möchtest. Auch diese Frage stammt von Rüdiger Dahlke und lautet:

„Wozu zwingt mich die Krankheit und wovon hält sie mich ab?“

Wie immer empfehle ich dir, die Frage auf dich wirken zu lassen, eventuell auch über längere Zeit und alles aufzuschreiben, was diesbezüglich reinkommt.

In der Regel ist es so, dass ein Symptom nicht nur ein vernachlässigtes Prinzip ins Leben zurückbringt, sondern gleich mehrere.

Nahezu bei jeder Erkrankung gibt es z.B. eine Imbalanz in Hinblick auf Aktivität und Passivität. Es gibt aber auch ein paar Beschwerden, die unter Bewegung leichter werden, dann hängt das Brett in die umgekehrte Richtung.

Viele Menschen werden ausgeglichen, in dem sie über den Körper gezwungen werden, sich auch mal schwach zu zeigen oder um Hilfe zu bitten.

Und dann hat natürlich jedes Krankheitsbild noch ganz spezielle, wirklich tiefgehende Hinweise im Gepäck und natürlich ist auch der Mensch selbst wichtig. Nicht jedes Symptom bedeutet bei jedem Menschen genau das Gleiche.

Restlos alles findet man wahrscheinlich nie heraus, aber je mehr man entdeckt umso wertvoller ist es.

Es gibt mir in der Praxis immer wertvolle Hinweise, wie der betroffene Mensch seine Beschwerden beschreibt.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Bevor ich dich in deine Übungen entlasse, möchte ich dir noch ein paar Deutungsbeispiele verschiedener häufiger Beschwerden geben. Ich mache dich aber darauf aufmerksam, dass es sich hierbei um eine relativ oberflächliche, generalisierte Aufzählung handelt.

Ich fange mit meinem eigenen Beispiel an: Meine **Herzrhythmusstörungen** haben mich dazu gebracht, wieder **auf mein Herz zu hören**, auf meine Gefühle, nachdem ich lange Jahre nur aus dem Verstand heraus entschieden und gelebt habe.

Generell kann man sagen, dass Herzranke Menschen sind, die viel zu lange viel zu sehr aus dem Verstand heraus regiert wurden.

Allergien und Autoimmunkrankheiten bringen **Aggression** ins Leben zurück. Die übersteigerte Kampfreaktion die das Immunsystem gegen völlig harmlose Eindringlinge oder sogar überlebenswichtige Stoffe oder Organe führt, durfte im Leben nicht stattfinden. Allergiker sind meist sehr friedfertige Menschen, die sich viel gefallen lassen.

Hautkrankheiten sind besonders interessant. Sie sind **auffällig**, was dem Betroffenen total zuwider ist. Geht die Haut auf, öffnet sich die Haut anstatt ihres Besitzers nach außen und zeigt sich **verletzlich**.

Bei **Verdauungsstörungen** macht der Darm oft das, was der Mensch nicht kann. Zum Beispiel **Loslassen** bei Durchfall.

Doch auch bei Verstopfung kann die Botschaft sein, dass Losgelassen werden soll.

Erinnere dich bitte an das Kapitel mit der Eigenverantwortung. Wir haben gesehen, dass Menschen manchmal gerne zwischen der einen und der anderen Seite hin und herspringen ohne die Mitte zu berühren, wie zum Beispiel zwischen der Opfer- und der Täterhaltung.

So kann auch der Körper die Botschaft von der einen und der anderen Seite bringen.

Du wirst sehen, dass das Deuten von Symptomen mit ein bisschen Übung eigentlich sehr einfach ist. Man braucht nur auf ganz banale Art zu **beschreiben, was gerade vor sich geht**.

Zum Beispiel: Jemand hat Halsschmerzen und sagt: „*Mir tut das Schlucken so weh*“, schon weißt du, dass er im übertragenen Sinn vielleicht weniger runterschlucken sollte und stattdessen vielleicht seine Meinung äußern.

Übe zuerst bei anderen Menschen, dort erkennt man Vieles leichter. Aber wie immer gilt, laufe niemandem mit irgendwelchen Botschaften hinterher, gib keine Antwort, wo keine Frage gestellt wurde. Ziehe ganz ruhig und bescheiden deine Schlüsse und behalte sie für dich.

Als heutige Übung lade ich dich also ein, dich in deinem Umfeld umzusehen und dich ein wenig auszuprobieren im Deuten der Beschwerden deiner Mitmenschen.

Gerne kannst du dich auch in ihren Beziehungen umsehen und untersuchen, wo sie sich gegenseitig ausgleichen.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Dann wirf einen ersten vorsichtigen Blick auf dich selbst.

Nimm dir vielleicht deine Liste vom Tag 2 der 30 Tage Challenge vor, als du deine Ungleichgewichte festgehalten hast.

Hat sich diesbezüglich schon etwas verändert?

Kannst du diese Ungleichgewichte mit irgendwelchen Symptomen in Verbindung bringen?

Ich wünsche dir wie immer viel Freude und spannende Entdeckungen!!