



# Prävention im Körper-Seele-Geist-Verständnis

## Spiritualität als Basis der Prävention

**Prävention ist heutzutage in aller Munde und wird von vielen Menschen praktiziert. Häufig werden die Gesundheitsempfehlungen als zusätzliche Aufgabe, Belastung oder sogar Stress empfunden, die es abzarbeiten gilt. Präventionsbemühungen in solch einem Verständnis halte ich nicht für förderlich. Daher stelle ich Ihnen hier einen Ansatz vor, der sich mir seit Beginn meiner ärztlichen Tätigkeit 1992 nach und nach erschlossen hat und der stressfrei funktionieren kann.**

Ganzheitliche Prävention stellt die Individualität eines jeden Menschen in den Mittelpunkt und berücksichtigt das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist. Dabei ist Spiritualität ein wesentlicher Faktor, auch für Gesundheit und Wohlbefinden. Um dies in sein Leben zu integrieren, bedarf es der Bereitschaft, sich und sein Leben liebevoll zu leben. Folgendes Zitat von Steed Dölger verdeutlicht dies sehr gut:

*„Die wahre Heilung des Menschen geschieht stets in Liebe.*

*Die wahre Heilung des Menschen ist stets eine Heilung für den Menschen, für die Menschheit, für die Erde und den ganzen Kosmos. Diese Heilung ist äußerst machtvoll und erweckt die Freude und die Liebe in Dir. Diese Heilung führt Dich zu der Ein-Sicht allen Verbundenseins“ (aus [1]).*

Es gibt viele Arten von Liebe: die Mutterliebe, die partnerschaftliche Liebe, die Liebe unter Freunden, die Liebe zur Natur, zu Hobbies... Immer wenn sich das Herz öffnet, fühlen wir Liebe. Wenn wir lieben sind wir nicht ängstlich oder ablehnend, sind nicht im Stress und können uns und andere so akzeptieren, wie wir/sie gerade sind.

Und es gibt die Selbstliebe, die vielen Menschen nicht so leicht fällt. Sich selbst zu lieben oder zu akzeptieren und zu mögen oder sich selbst etwas Gutes zu tun, wird zum Teil ausgespart. Und doch liegt genau hier der Schlüssel für Wohlbefinden und Zufriedenheit. Denn je mehr sich ein Mensch akzeptiert, mag, liebt und damit die eigenen Grenzen selbstverständlich achtet und seine Bedürfnisse anerkennt, desto eher wird er anderen Menschen dasselbe zugestehen.

### Wie kann Prävention in Liebe aussehen?

#### Ihr Körper ist ein Kunstwerk!

Er regelt so viele Dinge einfach selbstständig: Er steuert automatisch Herzfrequenz, Stärke des Herzschlags, Blutdruck, Atmung, Verdauung, Körpertemperatur, Schlaf-Wach-Rhythmus, Muskelaktivität und viele mehr. Die Prozesse laufen unbewusst.

Sie müssen sich nicht darum kümmern. Erst wenn Sie Ihren Körper spüren, stimmt meistens irgendetwas nicht: Sie spüren Ihr Herz klopfen oder rasen, frieren, haben Verdauungsbeschwerden, können sich nicht mehr bewegen, etc...

Und Ihr Körper kann noch mehr: Er „weiß“, welche Bausteine für eine optimale Körpertätigkeit fehlen und transferiert dieses Wissen durch die einzigartige Fähigkeit, Ihnen Appetit auf genau die Lebensmittel zu vermitteln, die diese Stoffe enthalten!

Aber Achtung: Wenn Ihr Körper lange einen benötigten Stoff nicht bekommen hat, weicht er auf andere Lebensmittel aus, die diesen oder einen ähnlichen Stoff enthalten. Diese Ausweichlebensmittel müssen nicht unbedingt gesundheitsförderlich sein. Zur Identifizierung dieser Mechanismen braucht es etwas Geduld und Entdeckergeist.

#### Wunden heilen von selbst!

Über kleine Verletzungen denken Sie wahrscheinlich gar nicht nach. Möglicherweise bemerken Sie diese nicht einmal. So selbstverständlich funktionieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Auch bei großen Wunden, beispielsweise einem Beinbruch, funktioniert dieser Mechanismus reibungs-

los: Die Ärzte schienen oder operieren die Knochen und platzieren diese in die optimale Stellung. Die Heilung des Gewebes geschieht durch die dem Körper innewohnende Weisheit. Auch darum müssen Sie sich keine Gedanken machen.

**Ihr Körper ist ein williger Befehlsempfänger**

Er befolgt Ihre Anweisungen: denken, sprechen, gehen, das Geld im Supermarkt an der Kasse nachzählen, ins Auto einsteigen, essen, trinken. Der Körper bewertet nicht. Er denkt nicht darüber nach, ob die Umsetzung dieser Anweisung aus gesundheitlicher Sicht Sinn macht oder nicht. Er tut es einfach.

**Der Körper verzeiht!**

Nach ausgiebigen Trinkgelagen oder überreichlichen Festessen mag Ihr Körper kurzfristig eine Erholungszeit einfordern, aber nach wenigen Stunden oder Tagen sind Sie wieder fit und leistungsfähig.

**Ihr Körper ist Ihr Freund**

Diese immense Weisheit wohnt Ihrem Körper inne. Sie müssen sich nicht aktiv darum kümmern. Ihr Körper tut Ihnen gute Dienste. Genauso wie eine Freundschaft geachtet und gepflegt werden will, so können Sie Ihren Körper als Freund betrachten und ihn achten und pflegen. Sie können beginnen, die innewohnende Körperweisheit zu verstehen und für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu nutzen, Dies bedarf einer Entscheidung hin zur individuellen Wahrnehmung und Gestaltung.

Nun ist genau das allerdings nicht so einfach in einer Welt des boomenden Gesund-

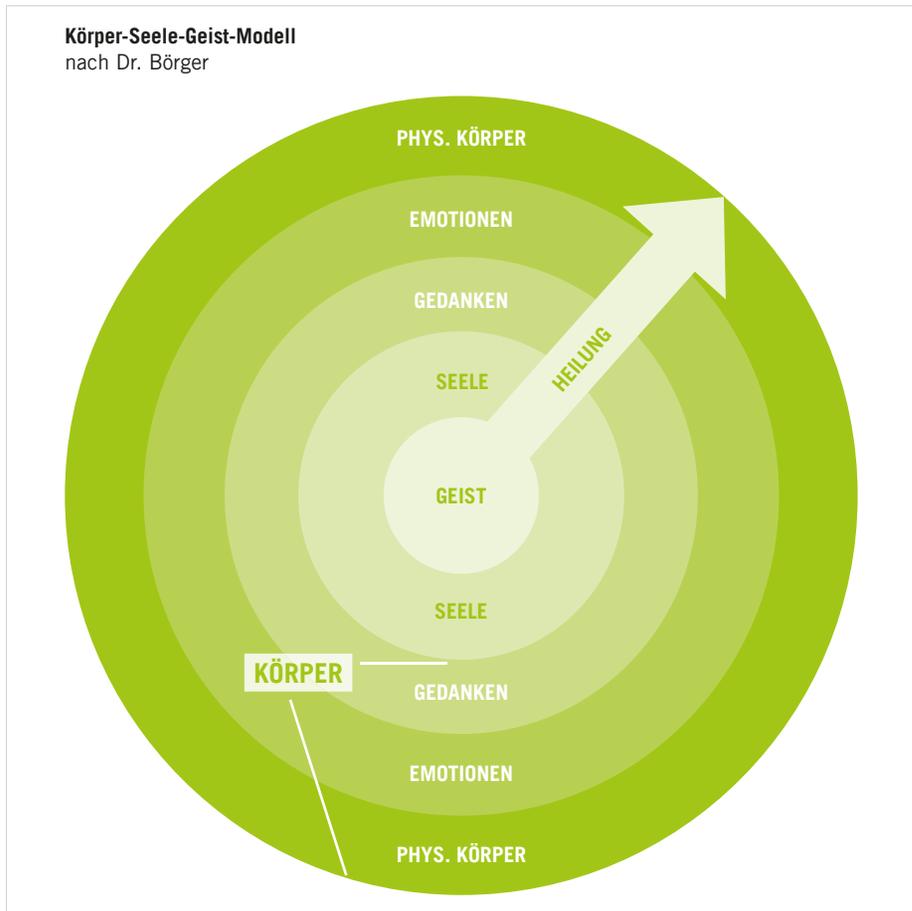


Abb. 1: Körper-Seele-Geist: Die Zusammenhänge sind deutlich komplexer, als in der Abbildung dargestellt. Doch um einen Eindruck zu gewinnen, mag es ausreichend sein. Die verschiedenen Ebenen sind nicht getrennt voneinander, sondern stehen in Wechselwirkung.

heitsmarkts mit tausenden Expertenmeinungen und Mengen an Studien, die das ein oder andere Vorgehen belegen und/oder sogar dringend empfehlen – mit den besten Erfahrungsberichten der jeweiligen Nutzer. Ich persönlich glaube, dass diese Meinungen, Studien usw. wahrscheinlich alle mehr oder weniger ihre

Richtigkeit haben. Jedoch eignen sie sich nicht für jeden Körper!

Auch wenn unsere Körper anatomisch vergleichbar aufgebaut sind, auch wenn unsere Zellen vergleichbar funktionieren, gibt es doch im Feintuning gewaltige Unterschiede:

- Warum erkältet sich ein Mensch im Herbst immer und immer wieder, während ein anderer auch in überfüllten öffentlichen Verkehrsmitteln keinen Schnupfen bekommt bei ansonsten ähnlichem Lebens- und Ernährungsstil?
- Warum verträgt ein Mensch bestimmte Lebensmittel und der andere nicht – bei sonst vergleichbarem Lebens- und Ernährungsstil? Warum kann Kaffee für den einen Gift, für den anderen ein Heilmittel sein?

Darüberhinaus hat auch die individuelle Lebenslage eine immense Wirkung auf unsere Gesundheit:

- Während beispielsweise in einem Jahr der Appetit auf Äpfel groß ist, mag dieser Mensch im nächsten Jahr kaum noch Obst essen.
- Während ein Mensch jahrelang erst spät schlafen geht, sieht es im nächsten Jahr ganz anders aus und er legt sich deutlich früher zur Ruhe.

Diese Listen können um viele weitere Beispiele ergänzt werden. So kann es in meinem ganzheitlichen Verständnis des Menschen, im hier vorgestellten Körper-Seele-Geist-Verständnis, keine allgemein gültigen Empfehlungen geben.

Ähnliches gilt für die Themen Entspannung, Bewegung oder emotionale Balance: Wenn Sie Ihren Körper als Freund betrachten, gönnen Sie ihm Entspannungsphasen. Denn der natürliche Wechsel von Anspannung und Entspannung führt zu einem harmonischen Gleichgewicht und im Endeffekt zu Frische und Wohlbefinden. Auch beim Thema Entspannung gibt es individuelle Vorlieben und auch Lebensphasen-spezifischen Bedarf. So ist auch hier Individualität gefragt. Nehmen Sie sich die Zeit und finden Sie Ihre gerade passende Möglichkeit zu entspannen.

Manche Körper brauchen viel Bewegung, manche Höchstbelastungen, manche Ausdauersport, andere eher Yoga/Gymnastik o. Ä. Manche Körper brauchen wenig Bewegung. Manchmal brauchen Körper einfach Ruhe. Manche Körper brauchen viel Schlaf, andere wenig. Auch hier sind Sie gefragt. Finden Sie heraus, was für Sie in welchem Augenblick sinnvoll ist.

## Körperweisheit ist eine sehr individuelle Angelegenheit

Wer kennt Ihren Körper länger als Sie selbst? Und wer kann Auswirkungen besser beur-

teilen als Sie selbst? Die Entscheidung, Ihren Körper als Freund zu betrachten, können Sie jederzeit treffen und mit einer Schulung der Aufmerksamkeit und einer Sensibilisierung für den Körper und seine Bedürfnisse beginnen. Hier sind einige allgemeine Tipps:

- Essen Sie nur solange Sie Hunger haben. Wenn Sie satt sind, signalisiert Ihnen Ihr Körper, es ist genug. Hören Sie auf ihn.
- Essen Sie nur das, was Ihnen gut bekommt und was Sie stärkt. Alles andere lassen Sie einfach weg.
- Bewegen Sie sich nur, wenn Sie das Bedürfnis verspüren. Wenn Sie sich müde und erschöpft fühlen, gönnen Sie Ihrem Körper Ruhe.
- Achten Sie auf ausreichende Entspannungszeiten und schauen Sie, ob Sie anschließend wirklich entspannt und frisch sind oder ob sie nur kurzfristig, aus dem Sumpf des Stresses auftauchend, wieder Luft bekommen. Wenn Sie zur zweiten Variante gehören, brauchen Sie wahrscheinlich eine längerfristige Auszeit.
- Schauen Sie, wie Sie auf Geräusche oder Musik reagieren. Brauchen Sie Zeiten der Stille? Fühlen Sie sich wohl, wenn in Geschäften oder Restaurant Musik läuft? Sind Sie anschließend erfrischt oder eher gestresst? Überlegen Sie bei nächster Gelegenheit, welche Geschäfte oder Restaurant Sie wählen.
- Wenn Sie krank werden oder sind, lassen Sie eine Diagnose stellen und gehen Sie zu verschiedenen Therapeuten mit unterschiedlichen Behandlungsmethoden. Lassen Sie sich beraten, ggf. probieren Sie die Behandlungen aus. Dann schlafen Sie ein paar Nächte darüber und entscheiden, welche Behandlungsmethode für Sie die richtige ist.

Wenn Sie Widerstände entwickeln und Dinge, obwohl Sie sie als gut und richtig für sich erkannt haben, nicht umsetzen, schauen Sie sich Ihre Emotionen genauer an. Denn Widerstand hat seine Ursache meistens im Bereich der emotionalen Regulationsfähigkeit.

Die Gemeinsamkeit aller Empfehlungen liegt darin, liebevoll und fürsorgend auf sich selbst zu schauen. Sie stellen sich wieder in den Mittelpunkt Ihres Lebens.

Prävention im Körper-Seele-Geist-Verständnis vermittelt die Idee, die innere Stimme wieder zu hören und ihr zu vertrauen. Sie können es sich wie einen inneren Heiler vorstellen, eine Instanz, die Ihren Weg in die Heilung kennt. Nun sind wir wieder bei der Spiritualität und der Liebe angekommen:

„Die wahre Heilung des Menschen geschieht stets in Liebe.“

## Fazit

Prävention im Körper-Seele-Geist-Verständnis bezieht die Spiritualität als wesentlichen Faktor ganzheitlichen Heilens in Ideen und Empfehlungen ein. In diesem Sinne geschieht Heilung immer in Liebe. Der Körper wird als Freund betrachtet, der als Kunstwerk in seinem eigenen (Körper-)Bewusstsein die körperlichen Vorgänge selbstständig steuert. Erst wenn etwas nicht funktioniert, wenn Symptome auftreten, fällt er in den Fokus der Aufmerksamkeit.

Exemplarisch sind einige Möglichkeiten aufgeführt, mit denen jeder Mensch beginnen kann, liebevoll und aufmerksam die individuellen Bedürfnisse seines Körpers wahrzunehmen und sie ggf. umzusetzen.

**Dr. med. Sharema Börger**  
In der Kraus 2  
53844 Troisdorf  
[www.praxis-boerger.de](http://www.praxis-boerger.de)  
[www.sharema.com](http://www.sharema.com)



### Die Autorin:

Dr. med. Sharema Börger ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie und arbeitet in eigener, privater Praxis

in Troisdorf bei Bonn. Seit 2002 bietet sie zusätzlich Seminare und individuelle Beratungen im Körper-Seele-Geist-Verständnis und zur spirituellen Entwicklung an. Die Aufmerksamkeits-schulung zur Prävention im Körper-Seele-Geist-Verständnis entwickelte sie im Laufe ihrer Tätigkeit.

Quelle:

1] Aus dem Buch „Liebe – die Bestimmung des Menschen“ von Steed Dölger, mit freundlicher Genehmigung des Autors. Kapitel 7, S. 38.

**Keywords:** Spirituelle Medizin, Ganzheitliche Heilung, Prävention, Körper-Seele-Geist