

Körper – Seele – Geist Juni 2016

„Heilende Schritte“

Hilfen aus der Bibel, Kräuter, Naturheilkunde, Heilorte und Heilquellen

Im März 2016 durfte ich zum Thema „Körper – Seele und Geist“ sprechen. Allerdings war der Schwerpunkt damals etwas anders als heute.

Körper – Seele – Geist „Heilende Schritte“

Vor 33 Jahren, wurde unsere Tochter geboren. Sie wurde mit 5 Tagen zwischen Leben und Tod operiert. Die Ärzte gaben ihr damals wenig Chance, dass sie ein fröhliches, befreites und halbwegs gesundes Leben führen könne. Mein erster Instinkt, mein erstes Bauchgefühl damals war: „Nein, das akzeptiere ich nicht. Ich werde ihr so gut es geht helfen, dass sie ein möglichst normales Leben führen kann.“ Nun, seit 1984 begann ich mich mit den Themen der Alternativmedizin zu beschäftigen aber auch damit, was wohl Gott, an den ich damals schon von ganzem Herzen glaubte, mit „Heilung, Hilfe und Gesundheit.....“ konkret meinte.

ALLGEMEIN:

Viele Menschen glauben, dass man sich entweder für die Schulmedizin oder die Naturheilkunde entscheiden sollte. Sie glauben, dass das eine besser und das andere schlechter ist....**Die Wahrheit ist, dass sich diese beiden Richtungen: Schulmedizin und Komplementärmedizin ergänzen sollen und sollten.** „Komplementärmedizin“ bedeutet, wie der Name schon sagt, eine Ergänzung zur klassischen „Schulmedizin“.

Ergänzung ist - so wie in ganz vielen Bereichen – das Idealste und das, was am schnellsten und unproblematischsten vorwärts bringen könnte und kann!

Unsere Tochter würde nicht mehr leben, wäre sie nicht von fantastischen Chirurgen operiert worden und von der Schulmedizin gut nachversorgt worden. Aber es würde ihr auch nicht so gut gehen, wie es ihr jetzt geht, wenn ich nicht die Komplementärmedizin nach meinem besten Wissen und Gewissen ausgeschöpft hätte und dazu Gottes Gnade und Beistand gehabt hätte.

Viele Menschen glauben, dass die Komplementärmedizin eine „neue, moderne Erfindung“ ist. Tatsache ist jedoch, dass es diese schon länger als die Schulmedizin gibt. Vieles was in der Komplementärmedizin bewährt ist, existiert schon seit Jahrtausenden: Kräuter, Naturheilkunde, Heilorte und Heilquellen gibt es schon ewige Zeiten. Davon berichtet uns nicht nur die Historiker, sondern sogar die Bibel, das Wort Gottes.

Ich möchte Sie dazu einladen, ein paar Bibelzitate zu hören:

„Und Jesaja sprach etwa 700 v Chr. man solle ein **Pflaster von Feigen** nehmen und auf sein Geschwür legen, dass er gesund würde.“ (Jes. 38/21)

„Am Teich Betesda aber lag etwa 30 n.Chr. ein Mensch 38 Jahre krank. Als Jesu den liegen sah, spricht er: „Willst du gesund werden?“ Der Kranke antwortet: „Herr, ich habe keinen Menschen, der mich in den Teich bringt, wenn das **Wasser sich bewegt.**“ (Joh. 5/5-7)

„Es wurde ein Mann etwa 60 n.Chr. herbei getragen, **lahm von Mutterleib**, um zu betteln. Petrus aber sprach zu ihm: „Silber und Gold hab ich nicht, was ich habe, gebe ich dir. Im Namen Jesu Christi steh auf und geh herum!“ Er ergriff ihn bei der rechten Hand und richtete ihn auf. Und **der Mann sprang umher** und lobte Gott. (Apg.3/1-8 gekürzt)

Hier haben wir in Kurzform 3 Punkte, die in unserer Einladung angesprochen werden: Phytotherapie = Pflanzenheilkunde – Feigenpflaster; Heilort bzw. Heilquelle – der Teich Betesda zu dem viele Kranke gepilgert sind und dort Heilung und Erleichterung fanden ; Glaube und Vertrauen – Der Gelähmte glaubt ehrlichen, Mut machenden, kraftvollen Worten **„Hab keine Angst! Vertraue und glaube!“** und wird gesund.

Das THEMA:

Körper – Seele – Geist: „Heilende Schritte“ möchte die Wichtigkeit ausdrücken, dass wir erkennen, dass für Heilung echte Zusammenhänge bestehen zwischen Körper – Seele –Geist

Dazu kurz: wurde auch im letzten Vortrag erklärt:

Unser Körper besteht aus mehr als 100 Billionen mikroskopisch kleinen Einzelteilen. (Dazu im Vergleich: Eine Boing 747 **besteht** aus sechs Millionen **Einzelteilen**). Diese 100 Billionen mikroskopisch kleinen Einzelteilen sollen in einer Form zusammenarbeiten, dass alles bestens funktioniert! Das ist gigantisch und eine große Herausforderung!!! Das ist nur der Körper, da ist noch nicht die Seele mitgenommen.

Vom biblischen her ist unser **Körper** ein „Haus“, in dem unser Geist und unsere Seele wohnen und diese sind uns für einen gewissen Zeitraum unseres Erdenlebens gegeben. Unser Körper ist **auch** laut Bibel ein Tempel für den Heiligen Geist! D.h. Gott will in diesem Haus=in unserem Körper in uns wohnen! Die Bibel spricht auch ganz klar zu uns, dass „Raubbau“ am Körper Auswirkung hat!

Seele - Im heutigen Sprachgebrauch ist oft mit „Seele“ die Gesamtheit aller Gefühlsregungen und geistiger Vorgänge beim Menschen gemeint. Oft steht für „SEELE“ auch das Wort „Psyche“. Die Seele verleiht dem Menschen seine Persönlichkeit.

Die **Seele**, sehr oft in der Bibel auch mit Herz bezeichnet, fühlt, spürt, reagiert, teilt mit,.....Sprüche 4/23 „Mehr als alles Bewahrungswürdige bewache dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus!“ (hebräische Bibel)

Seele und Geist werden häufig schwer unterschieden.

Die Bibel beschreibt Folgendes zum Thema Geist:

Durch das Einhauchen von "Lebensatem" wird der Mensch zu einem lebendigen Wesen. An anderen Stellen ist davon die Rede, dass Gottes Geist (רוח, *ruh*) oder der Geist des Lebens in die Menschen (und Tiere) gegeben wird. Hier erkennt man klar: **Geist(Lebensodem)** gibt Leben. Der Geist "beflügelt" oder lähmt. Ein gesunder Atem gibt Leben. Bedeutet optimale Versorgung mit Sauerstoff. Blockierter Lebensodem bedeutet Gefahr, **z.B. Asthma**: schlechte Versorgung oder Unterversorgung mit Sauerstoff ist gesundheitsgefährdend.

Wenn wir erkennen und dies auch bewusst annehmen, dass der Mensch aus Körper – Seele und Geist besteht, so müssen oder dürfen wir auch erkennen, dass Heilung auch immer in einer Gesamtheit gesehen werden muss. **Will ein Mensch Heilung erfahren, so umfasst dies: Körper – Seele und Geist.**

Körper – Seele – Geist

„Heilende Schritte“

Hilfen aus der Bibel, Kräuter, Naturheilkunde, Heilorte und Heilquellen

Die Bibel gibt uns unzählige Hilfen und Ratschläge betreffend Gesundheit.

Leider, leider, leider wird uns davon in den Kirchen, in Bibelkreisen, in christlichen Zeitschriften wenig vermittelt. In den letzten Jahren passierte ein Fortschritt, aber es wurde + wird in dieser Hinsicht sehr viel versäumt.

Die Bibel gibt Ratschläge über Körperhygiene, über Essen, über persönliche Lebensführung, über ein Zusammenleben mit anderen Menschen. Sie zeigt uns auf, wo wir aufpassen müssen, wo wir lernen können und Veränderungen zulassen dürfen. Es würde hier den Rahmen sprengen, wenn ich dies alles ausführen würde – aber ich kann jede Person, die hier sitzt ermutigen „Lese das Wort Gottes, lese die Bibel. Lese Psalmen und Sprüche. Lese das NT und sieh dir an, was Jesus WIRKLICH meinte, als er auf dieser Erde lebte.

Tatsache ist, das die Bibel, die Jahrtausende Jahre alt ist, Vieles/eigentlich Alles vermittelt, was uns heute Wissenschaftler, Ärzte, Psychologen, Studierende... sagen.

Pfr. Sebastian Kneipp bezeichnete diese Art der Hilfen als Lebensordnung

3 wichtige Aussagen der Bibel: Achte auf dich selbst, nimm dich wahr, lerne dich kennen.....Lebe in Balance.....so wirst du Positives erfahren. Achte auf deinen Nächsten, geht achtsam miteinander um, schätzt einander, lernt voneinander.....so wird dein Leben gelingen und es wird bereichert. Achte, liebe und höre auf Gott, so wirst du geführt werden in allen Wegen und du wirst dir viele Irrwege ersparen. Wissenschaft: Glaubende Menschen leben gesünder, können besser mit einem schweren Schicksal umgehen, OPs gelingen besser bei Menschen für die gebetet wird. **Zusammengefasst in 2 Sätzen:** Matth.22/37+38 „Du sollst den Herrn deinen Gott lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt. Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“

Jesus selbst war ein begnadeter Mensch von Gott gesandt, er war Gottessohn, der viele Menschen heilte. Er wandte dabei kein „Gießkannenprinzip“ an und

ließ sich dafür nichts bezahlen.

ER heilte sehr individuell: ER sprach: „was willst du, dass ich dir tun soll“ – ER IST in Kommunikation mit Menschen. ER sagte: „Gehe hin und werde nicht wieder schuldig“ – ER ermahnt, Zerstörendes zu lassen. ER sagte: „Deine Schuld ist dir vergeben“ – ER nimmt Lasten ab und befreit. Lässt neu aufstehen, neu beginnen, neu durchatmen. ER bückt sich, formt einen Brei aus Speichel und Erde und trägt diesen auf die Augen eines Blinden auf. Der Blinde wird sehend... Sehr interessant: Der Speichelfluss wird in der medizinischen Fachsprache **Salivation** genannt. Engl. Salvation= Erlösung... ...Lesen Sie unter: Hat Speichel eine heilungsfördernde Wirkung: sehr spannend und gibt Erkenntnis.....

Jesus vermittelte: „Du bist geliebt Mensch! Du bist kein Zufall, sondern dass du hier lebst, macht Sinn.“

Kräuter:

Für mich waren in den schweren Jahren vieler Krankheiten die Tipps des „Kräuterpfarrer Weidinger“, der in Österreich sehr bekannt ist, sehr hilfreich, nützlich und Gesundheit fördernd. Ich fand auch Ärzte/Ärztinnen, auch Apotheken, die sich intensiv mit der Pflanzenheilkunde auseinander gesetzt haben und so hilfreich wurden.

Die Kenntnis um die Kräuterheilkunde ist eine sehr schöne! Sehr wichtig in der Pflanzenheilkunde ist es, dass man sich genau wie in der Schulmedizin an Regeln und Anwendungsvorschriften hält. Es stimmt nicht, so wie man oft sagt: „Hilft nichts, so schad's nix“. Es gibt auch giftige Pflanzen, die gering dosiert heilen und zu hoch dosiert schaden, sogar tödlich sein können!!!

Die Pflanzenheilkunde (oder Phytotherapie) ist die Lehre der Verwendung von Heilpflanzen als Arzneimittel.

Die Pflanzenheilkunde gehört zu den ältesten medizinischen Therapien und ist auf allen Kontinenten und in allen Kulturen beheimatet.

In der Pflanzenheilkunde kommen grundsätzlich nur ganze Pflanzen oder Pflanzenteile (Blüten, Blätter, Samen, Rinden, Wurzeln) zur Anwendung. Diese werden frisch oder als Aufguss, Tee, Saft, Tinktur, Extrakt, Pulver, Ätherisches Öl etc. therapeutisch angewendet. Heilpflanzen können verschieden ausgeprägte Wirkungen haben oder bei verschiedenen Krankheitsbildern zur

Anwendung kommen. **Die wirksamen Inhaltsstoffe der Heilpflanzen unterliegen natürlichen Schwankungen, bedingt durch Klima, Standort und Erntezeitpunkt der Pflanze.** Auch Lagerung und Herstellungsprozess können die Inhaltsstoffe beeinflussen.

Die Pflanzenheilkunde basiert teilweise auf traditioneller Medizin. Erfahrungswerte, überliefertes Wissen und Traditionen spielen jedoch eine wichtige Rolle. Nicht immer lassen sich die Wirkungen von Heilpflanzen wissenschaftlich nachweisen.

Bsp. Eitrige Wunde: Käsepappeltee - Urgroßmuttertipp

Beispiele für Hilfen durch Phytotherapie: Kamille – entzündungshemmend Magen, Darm, Johanniskraut – Nerven stärkend, Blutwurz=Tormentill - blutstillend, Hagebutte – Rheuma, Preiselbeere – Blasenentzündung, Ringelblume – heilend, Gänsefingerkraut – krampflösend, bei Durchfall.....

Kräuterpfarrer Weidinger sagte immer: Für jedes Wehwehchen ist ein Kräutlein gewachsen.....man muss es nur entdecken.

Naturheilkunde, Heilorte, Heilquellen

Naturheilkunde ist eine Art der Medizin, bei der Krankheiten nur mit natürlichen Mitteln und nicht mit chemisch hergestellten Medikamenten behandelt werden. Diese wird speziell an heilenden Orten angeboten, aber auch in Verbindung mit Heilquellen.

Es bieten sich eine Vielzahl von Heiltherapien an:

- meditative Tiefenentspannung
- Wassergymnastik
- WS Gymnastik + andere Arten v. Gymnastik
- Moorbäder, Naturfango
- Lymphdrainagen, Fußreflexmassagen
- Tepidarium

- Thermalsprudelbäder
- Heublumenpackungen

Wasser ist Leben ... und in den zahlreichen österreichischen Thermenregionen lässt es sich ganz besonders gut erholen. Schon die

Römer wussten um die heilende Wirkung der Thermalbäder.

Eine Thermalquelle (auch Therme) ist eine natürliche Quelle. Thermalquellen enthalten meist Kochsalz, Schwefel und andere Salze, oft auch Kohlensäure und in manchen Fällen radioaktive Bestandteile.

Aufgrund der hohen Temperaturen und ihres Anteils an besonderen gelösten und nicht gelösten Bestandteilen haben Thermalquellen seit jeher eine positive Wirkung auf den Organismus und werden deshalb auch in Form von Thermalbädern therapeutisch genutzt. Sie werden bei vielerlei Beschwerden angewendet.

Was macht WIRKLICH krank? Was muss geheilt werden?

Kurze Erklärung zum Verständnis:

Erklärung: Vorgänge im Körper(ungesunder Stress, Angst, Sorge, ungesunder Druck lösen Reaktionen aus: Hormonausschüttung, Freisetzung von Stoffen,.....) Wenn diese Hormone + Stoffe zu lange ausgeschüttet werden, wirkt sich das negativ im Körper aus (Auto, das zu schnell fährt – braucht mehr Substanz)

Vorgänge in der Seele: es kommt zur Verkrampfung, Lähmung des Ichs, zur Lähmung von Reaktionen, Irritationen („Knoten“ entstehen in der Seele)

Vorgänge im Geist: Atem kann nicht fließen, stockt, wird blockiert. Geist wird träge, Geist ist müde, Kreativität, Freiheit und Offenheit wird blockiert.

WICHTIG: Heilung ist eine individuelle Sache:

Hängt von **Persönlichkeit bzw. Charakter/Temperament, Geschlecht, Umfeld,...ab. Auch stark von der Bereitschaft heilende Schritte zu gehen, zu probieren, zulassen. Sich Hilfe suchen und Hilfen in Anspruch zu nehmen.**

Die große Seherin, Heilerin und Prophetin **Hildegard von Bingen((geb.1098)** erkannte schon früh diese Dinge. Sie selbst war viel krank, ist aber selbst immer wieder mutig vorangegangen. Sie wurde dann 81Jahre alt. Sie erkannte u.a. klar, dass der Mensch unterschiedlich reagiert. Sie erkannte: „Säftemedizin“:

gesunde Körpersäfte wirken heilend, kranke Körpersäfte machen krank.
„Elementemedizin“: Feuer, Luft, Wasser und Erde sind im Menschen, diese Elemente wirken auch heilend(TEM Trad.europ.Med). Die chinesischen Medizin kennt auch ähnliche Elemente, diese definieren Charaktere: Feuer, Holz, Erde, Wasser, Metall - Typen. Sie werden auch unterschiedlich behandelt.

Vor 100 Jahren hat Pfr. Sebastian Kneipp die **5 Säulen für einen gesunden Lebenswandel** definiert und Jahrtausende vorher hat der Theologe und Philosoph Augustinus ähnliche Erkenntnisse geäußert: Diese sind:
Lebensordnung -Heilkräuter – Wasser - Bewegung –Ernährung.....sehr weise! Darüber haben wir nun einiges gehört!
Große Vordenker in der Naturheilkunde sind alle ziemlich auf dasselbe Ergebnis gekommen.

ZUSAMMENFASSUNG:

- 1. Körperliche Heilung:** Durch Kräuter, Naturheilkunde, Heilorte und Heilquellen. Durch Sport, Bewegung, Kräftigung, gesunde Luft, gesunde Ernährung, bewussten Umgang MIT DEM KÖRPER und durch die Hilfe der Schulmedizin!
- 2. Seelische Heilung:** Durch Verschiedenes, was die Seele berührt, die Seele betrifft: Gefühle zulassen und ausdrücken, die Seele spüren und auch ausdrücken, Vergeben, Versöhnen, Zulassen, dass heilende Dinge fließen können. Dinge, die die Seele stärken, aufbauen, trösten, erquickern. Auch sich selbst vergeben lassen. Reinigen, Neubeginnen. Altes aus der Seele entrümpeln und neues zulassen und pflegen....wie in einem Garten, in einem Haus,**Als Christin darf ich glücklich sein, um das Wissen, der Vergebung durch Jesus Christus = Erlöser, Heiland.**(ev. Geschichte von dem König der die Schuld der Mutter übernimmt)
- 3. Geist heilen:** Heißt einerseits: Geist ist Atem: d.h. Atem muss funktionieren, muss fließen, Atem muss sich gesund bewegen: Atemgymnastik, Inhalieren, Entspannungsübungen. Geist ist aber auch „Geistwesen“ d.h. es gibt mehr. Ich achte auf meinen Geist, auf das, was sich auch noch weiterbewegen wird, wenn der Körper nicht mehr lebt.
(Wasser - Wasserdampf)

Zum Abschluss:

Wir brauchen in unserer Welt Menschen, die Gesundheit an Körper – Seele und Geist schätzen. Wir brauchen Menschen mit Mut, die einen gesegneten

Hausverstand haben und den Kindern und Enkelkinder weise Ratschläge geben, die Vertrauen und Hoffnung aussprechen. Wir brauchen auch Menschen, die lernen Grenzen zu akzeptieren, die bereit sind aus Fehlern zu lernen. Wenn unser Körper Manches nicht mehr so machen will, wie wir das denken und meinen, so können wir dennoch „fit und g`gesund“ sein. Denn ein Friede, eine Freude im Herzen, ein Strahlen, ein herzliches Lachen, eine Umarmung, ein einfaches „Ich versteh`dich“ oder „Verzeih mir“, kann mehr von Gesundheit ausstrahlen, als alle „Körperkräfte“ der Welt.

Ein Letztes: Es gibt heute viel Verirrung und Verwirrung. Diese gab es auch schon vor fast 4000 Jahren und Gott hat dazu klare Worte. Gibt eine Warnung

5.Mose 18/9Wenn du in das Land kommst, das dir der HERR, dein Gott, geben wird, so sollst du nicht diese Gräuel lernen 10dass nicht jemand unter dir gefunden werde, der seinen Sohn oder seine Tochter durchs Feuer gehen lässt oder Wahrsagerei, Hellseherei, geheime Künste oder Zauberei treibt 11oder Bannungen oder Geisterbeschwörungen oder Zeichendeuterei vornimmt oder die Toten befragt.

Im gemeinsamen Ermutigen und durch die Liebe wird man stark.

Liebe heilt. Liebe ist etwas Achtsames, etwas Wertschätzendes. Etwas Korrigierendes und Mitteilendes. Liebe hat offene Augen, Ohren, Herzen und Sinne. Liebe Gottes steht über der menschlichen Liebe und will uns inspirieren zu einem erfüllten, gestärkten Leben. Liebe Gottes hilft zu einer Veränderung, hilft Hürden zu bewältigen, hilft zu erkennen und zu unterscheiden.

Wissenschaftler wissen inzwischen: das Kindergehirn reift durch LIEBE. Auch im Erwachsenenalter trägt Liebe und Verständnis intensiv zu einem Heilungsprozess bei! Je schlechter die sozialen Beziehungen, umso ungünstiger der Heilungsprozess.

Wir können immer wieder selbst wählen ob wir mit Weisheit oder in Torheit vorwärts gehen wollen! Auch das sagt die Bibel klar! Sprüche 9/1-10 In diesem Sinne, finden Sie ihren Puzzlestein zur Heilung, Stärkung und Besserung.