



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

## Schritte zur Gesundheit

Gesundheit ist ein Geschenk. Bei der Geburt sind wir fast immer gesund. Wir haben damit ein sehr wertvolles Geschenk erhalten, das wir pflegen und erhalten sollten. Als Kleinkinder und als Jugendliche sind wir auf die Hilfe unserer Eltern und unserer Umgebung angewiesen. Wir lernen allmählich, uns in einer komplizierten Welt zurechtzufinden. Da in dieser Welt viele Fehler gemacht werden und längst nicht alle wichtigen Angelegenheiten optimal gelöst sind, übernehmen wir auch fast immer diese Fehler. Es fällt uns auch später sehr schwer, die Fehler zu erkennen und uns von ihnen zu trennen.

Was machen wir nun grundsätzlich falsch? Denn die Krankheit wurde uns nicht von Gott als Strafe geschickt, damit wir wieder gottesfürchtig werden. Sondern wir verstoßen gegen Naturgesetze, bei deren konsequenter Einhaltung wir gesund bleiben würden. Es gibt viele Menschen, die uns die Möglichkeit der vollen Gesundheit bis ins höchste Alter vorgelebt haben. Diese Menschen haben nicht nur Glück gehabt, sondern sie haben bewusst oder instinktiv alles oder zumindest das Meiste richtig gemacht.

Es ist bekannt, dass der Geist über Seele und Körper steht. Wenn wir körperlich krank werden, dann ist vor allem auch die geistige Ursache zu suchen. Das ist besonders deswegen etwas schwierig, weil wir eine geistige Schwachstelle ungern zugeben. Denn sie betrifft häufig unseren Charakter. Wenn es irgendwo weh tut oder wir körperliche Beschwerden haben, dann haben wir meist keine Hemmungen, darüber zu sprechen. Anders ist es bei unserer geistigen Haltung. Da lassen wir uns nicht gern kritisieren. Denn es handelt sich um unseren innersten Kern, den wir schützen wollen, auch wenn wir damit einen Fehler schützen.

An den Anfang möchte ich einen Mangel an Gelassenheit setzen. Dies erleben wir täglich, wenn wir uns über die kleinen Probleme des Alltags aufregen. Das kann das Wetter sein, ein Hundehaufen auf der Straße, Lärm aus der Nachbarschaft oder ein Falschparker. Es gibt viele Möglichkeiten, sich über eine derartige Bagatelle zu ärgern. Das hilft uns allerdings nicht weiter. Wir müssen lernen, dass es viele Dinge im Leben gibt, die uns stören, weil sie unseren Ordnungssinn verletzen, die wir aber gar nicht ändern können. Warum sollten wir nicht unseren Humor einschalten und großzügig über eine kleine Unannehmlichkeit hinwegsehen? Der Volksmund sagt, „das Haar in der Suppe finden“. Natürlich ist es nicht schön. Aber ist es eine Aufregung wert?

Ganz eng mit der Gelassenheit ist die Toleranz verbunden. Wie viel andere Meinung können wir in unserem Lebensraum zulassen? Das betrifft hauptsächlich die Religion und die Politik, aber auch die Erziehung und vieles andere. Bin ich bei einer anderen Meinung in der Lage, ruhig und sachlich zu diskutieren? Nicht immer lässt sich ein vernünftiger Kompromiss finden. Dann muss ich aber trotz-dem mit der anderen Meinung auskommen und muss in

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN  
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 [direktion@schloss-klinik.de](mailto:direktion@schloss-klinik.de) [dr-von-rosen.de](http://dr-von-rosen.de)



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Frieden damit leben können. Das erfordert oft von mir eine erhebliche Willensstärke. Denn ich sollte meinen eigenen Standpunkt und den der anderen Person vorerst für gleichwertig halten.

Wir bewegen uns dabei auf einem schmalen Grat. Es ist nicht leicht, immer tolerant zu sein, vor allem, wenn man das Gefühl hat, dass diese Toleranz ausgenutzt wird. Das ist nämlich recht häufig der Fall. Ich hörte einmal den Satz: „Gutmütigkeit ist Dummheit“. An diesem Satz ist viel dran. Denn er zeigt oft, dass jemand zu tolerant gewesen ist. Er war gutmütig, deswegen wurde er ausgenutzt. Er hat nicht genügend aufgepasst und keine klaren Grenzen gezogen.

Damit eine derartige klare Grenze gezogen wird, braucht man Mut. Auch diese ist wieder eine Charaktereigenschaft, die nicht selbst-verständlich ist. Überhaupt handelt es sich bei diesen geistigen Kräften um die „alten Tugenden“, die oft vergessen und nicht besonders beachtet werden. Sie sind aber die Grundlagen eines geordneten Zusammenlebens. Fehlt eine von ihnen, dann gibt es Miss-stimmung und diese führt zu negativen Gedanken und Gefühlen, die wiederum aufgrund des Resonanzprinzips auf den Menschen zurückwirken, von dem die Negativität ausgegangen ist.

Schon vor ca. 5.000 Jahren soll ein Ägypter mit dem Namen „Hermes Trismegistos“ gelebt haben, der neben anderen Naturgesetzen auch das Gesetz des Resonanzprinzips gelehrt hat. „Wie ich in den Wald hineinrufe, so schallt es zurück“. Das bedeutet, dass alles was ich denke und tue, aufgrund der Resonanz wieder auf mich zurückfällt. Das Positive wirkt positiv auf mich zurück und das Negative eben negativ. Wer dieses Gesetz nicht kennt und deswegen nicht einhält, wundert sich über die „Zufälle“ oder auch Un-glücksfälle, die sich in seinem Leben ereignen. Dabei handelt es sich um das Resonanzphänomen, das wirksam ist, ohne dass wir es sofort merken müssen. Wir können aber dieses Naturgesetz optimal für uns nutzen, indem wir immer positiv denken. Dann erhalten wir auch positive Energien zurück.

Warum bewundern wir Menschen wie Mutter Teresa? Weil sie in der Lage war, das höchste Gefühl, die Liebe, in praktische Tätigkeit umzusetzen. So wurde aus einer einfachen Ordensfrau ein Mensch, der aus Liebe zu den ärmsten Mitmenschen alle Schwierigkeiten überwand, aus kleinsten Anfängen eine große Organisation entwickelte und eine große Zahl Gleichgesinnter fand, die sie unterstützten und ihre Arbeit weiterführten. Auch dieses „Wunder“ liegt am Resonanzprinzip.

Eine weitere Tugend, die auch gleichzeitig ein Naturgesetz ist, ist die Aufrichtigkeit. Gehen wir aufrecht? Dann sind wir möglicher-weise auch aufrichtig. Gehen wir gebeugt, dann sieht es eventuell mit der Aufrichtigkeit nicht mehr so gut aus. Wir sehen, dass die geistige Haltung (Tugend) sich im körperlichen Bereich auswirkt. Wer aufrecht geht, hat oft auch einen anderen Überblick. In der heutigen Zeit sieht man nicht mehr so viele Menschen, die wirklich aufrecht gehen. Es ist auch ein Zeichen unserer Zeit und zeigt uns die Neigung zu Störungen und



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

Krankheiten an. Warum gibt es denn so viele Bandscheibenvorfälle? Es liegt nicht an der schweren Arbeit, sondern an den körperlichen Schwächen, die allem Anfang eine geistige Ursache haben.

Aufrichtigkeit hängt auch mit Ehrlichkeit zusammen. Wo finden wir die noch? Schauen wir doch nur in die Zeitung. Sind die Aussagen der Menschen ehrlich oder die Anzeigen der Geschäfte? Kann ich mich wirklich auf das verlassen, was ich dort lese? Oder ist es nur die halbe Wahrheit? Es klafft oft eine große Lücke zwischen dem Versprechen und der Realität.

So lassen sich noch eine Vielzahl weiterer Tugenden finden, die sich aufgrund des Resonanzprinzips auch auf unsere Gesundheit auswirken. Wie steht es denn mit der Freundlichkeit? Uns wird „ums Herz warm“, wenn wir freundlich behandelt werden. Wir sind es oft gar nicht mehr gewohnt, weil die Unfreundlichkeit viel häufiger ist. Es ist eigentlich der Normalzustand. So fällt uns die Freundlichkeit besonders auf. Wer freundlich ist, erhält im Allgemeinen auch viel zurück. Außerdem tut er etwas ganz Wichtiges für seine Gesundheit. Denn er wärmt auch sein eigenes Herz.

Sind wir zuverlässig? Hiermit ist nicht nur der pünktliche Arbeitsbeginn gemeint, sondern auch die Zuverlässigkeit im Leben. Viele Ehen werden in der heutigen Zeit geschieden, obwohl die meisten Menschen sich Treue gelobt haben „bis dass der Tod Euch scheidet“. Aber in der Wirklichkeit sieht es dann oft anders aus. Wie weit können wir uns auf die Zusage eines anderen Menschen verlassen? Meist sehr wenig. Deswegen gilt auch nur noch der schriftliche Vertrag, möglichst unterschrieben von einem Notar. Ein gegebenes Wort ist nicht mehr viel wert.

Zuverlässigkeit, Disziplin und Ordnung hängen eng miteinander zusammen. Wer in diesen Dingen nicht exakt ist, schadet sich nicht nur in seinem Lebensumfeld, sondern auch im Bereich seiner eigenen körperlichen Gesundheit. Denn wer nicht Ordnung in seinem normalen Leben einhält, der kann es oft auch nicht beim Essen. Das ist letztlich die Ursache vieler Störungen im Magen-Darm-Bereich. Es sind nicht die bösen Bakterien, der Stress oder das Cholesterin. Sondern unsere Fehlhaltung in Bezug auf Die Tugenden.

So sollten wir die Tugenden, die von unseren Vorfahren oft hoch geschätzt wurden, wieder als den Rahmen ansehen, den wir brauchen und in dem wir uns bewegen müssen, damit unsere Gesundheit auf Dauer erhalten wird. Das Abweichen „vom Pfad der Tugend“ macht uns krank. Da helfen weder Tabletten noch Ärzte oder Kuren. Auch der Psychologe wird uns in dieser Beziehung kaum weiter helfen können. Nur wir selbst können uns auf den rechten Weg zurückbringen. So steht die geistige Ursache weit über der körperlichen Folge, der Krankheit. Diese merken wir, weil sie vielleicht zu Schmerzen oder Beschwerden geführt hat.

Die geistige Schwachstelle halten wir für normal, weil wir nicht ausreichend in Bezug auf Tugenden erzogen werden. Es fehlen auch oft die richtigen Vorbilder Diese müssen wir uns

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN  
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654-160 Fax +49 (0) 6654-1663 [direktion@schloss-klinik.de](mailto:direktion@schloss-klinik.de) [dr-von-rosen.de](http://dr-von-rosen.de)



Dr. von Rosen

Essenz des Lebens

selbst suchen. Und wir können sie auch finden, wenn wir nur achtsam genug sind. Dann kommen wir in das innere Gleichgewicht, können strebsam auf unser Ziel hinarbeiten und mit Gelassenheit das treiben, die Hektik und den Unfrieden neben uns betrachten. So lernen wir allmählich, gesund zu werden und zu bleiben.

SCHLOSSPARK-KLINIK DR. VON ROSEN  
Fachklinik für Naturgemäße Gesamtmedizin

Tel +49 (0) 6654 160 Fax +49 (0) 6654 1663 [direktion@schloss-klinik.de](mailto:direktion@schloss-klinik.de) [dr-von-rosen.de](http://dr-von-rosen.de)