

# Rosina Sonnenschmidt

## Wie gesund bin ich schon? Wie krank bin ich noch?

### Leseprobe

[Wie gesund bin ich schon? Wie krank bin ich noch?](#)

von [Rosina Sonnenschmidt](#)

Herausgeber: Sensei Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b8270>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## Das Ja zu mir selbst

Oh je, wird jeder stöhnen, das ist harte Arbeit! Wo wir doch von Kindesbeinen an lernen, nur ja nicht im Lichtkegel des Erfolges zu schwelgen, sich toll zu finden und Lob einzuheimen. Die Lektionen der Selbstverleugnung und Selbstverkleinerung haben wir so gründlich gelernt, dass die meisten Menschen deswegen in Therapie müssen. Wir haben uns sorgfältig unsere Krankheiten heran gezüchtet, damit sie auch lange halten. Sich klein machen, fertig machen durch Schuldgefühle, schlechte Zeugnisnoten und bestrafen für all das, was wir im Leben nicht erreicht haben - das macht richtig gut krank. Ein normales Kind vor dem Schulalter würde hierzu sagen: Ist doch blöd! Es gibt aber kaum noch normale Kinder, das ist besonders blöd, denn dadurch fehlt uns der Narrenspiegel, den Kinder uns vorhalten, wenn wir uns so selbstverachtend verhalten.

Tja, was ist da zu tun? Wie kommen Sie aus der negativen Selbst-Konditionierung heraus? Wie unterscheiden Sie die Ja-Sagerei = Schönfärberei vom Ja-Sagen und die negative Selbstbeurteilung vom Nein-Sagen?

Sie wissen, dass wir als Kleinkinder die so genannte „Trotzphase“ durchlaufen und auf alles, was uns von außen geboten wird, erst mal Nein sagen. Das ist eine enorm wichtige Phase, weil wir uns dadurch nach außen abgrenzen und unterscheiden lernen zwischen Selbst und Fremd, Ich und Du - ganz so wie unser Immunsystem körperlich arbeitet. Was gehört zu mir, was nicht, bis wohin reicht mein Ich, wo fängt das Du an?

Eine chronische Krankheit, mit Krebs eng verwandt, ist die Multiple Sklerose. Sie ist genau so schwer zu therapieren wie Krebs, nur macht man nicht so ein hysterisches Brimborium darum, operiert nicht gleich mal alle Nerven weg und bestrahlt den Rest des Körpers, weil das nämlich zu auffällig direkt in den Tod führen würde. Was man klinisch von dieser Krankheit verstanden hat?

- \* Die Ursache ist unbekannt
- \* Entmarkung der Nervengefäße
- \* Markscheidenzerfall,
- \* Gliawucherung
- \* Verdickung der Gefäße

Ohne jetzt zu tief in die Physiologie des Nervensystems einzudringen, haben Sie sicher schon gehört, dass wir als Zentralnervensystem (ZNS) die Verbindung von Gehirn und Rückenmark bezeichnen. In den Nervenfasern sind graue Zellen, die wie ein Schmetterling geformt sind und für das Zustandekommen von Reflexen zuständig sind. Dieser „Schmetterling“ trägt einen Mantel, das ist die „weiße Substanz“ und besteht aus markhaltigen Nervenfasern, die elektrische Impulse von der Peripherie zu den höheren Gehirnregionen leiten und von dort die Impulse wieder an die Peripherie. Dieser Mantel, so könnte man sagen, funktioniert wie ein Leitungsapparat, der ständig Gehirn und Rückenmark miteinander verbindet. Das sind die durchziehenden Nervenbahnen, genauer die Fortsetzung der Nervenzellen. Die Nervenzellen in Schmetterlingsgestalt innen sind die Umschaltstationen für die Reize, die rein und raus kommen. Was verbinden wir denn draußen in der Natur mit dem Schmetterling?

Die Natur ist weise und gibt ihren Formen immer auch einen geistigen Inhalt. Der Inbegriff der Sorglosigkeit, Schönheit und Freiheit ist der Schmetterling. Er ist leicht und gaukelt zwischen Himmel und Erde. Er ist eines der treffendsten Symbole für diese Vermittlerrolle als Luftwesen. Ohne den Energieträger Luft verliert der Schmetterling seinen Sinn. Die Luft ist DAS Element der Kommunikation.

Wenn wir das auf das Krankheitsbild der Multiplen Sklerose übertragen, fällt uns da einiges auf:

Sind die Markscheiden der Nervenfasern entzündet, quellen sie auf und beginnen sich schließlich aufzulösen - ein destruktiver Prozess

mit fatalen Folgen. Das alles führt zu Erstarrungen, die wiederum die Folge von Ablagerungen in den feinen Gefäßen sind. Diesen Prozess nennt man „Sklerotisierung“. Multiple Sklerose heißt übersetzt: Mehrfache Gefäßverhärtung. Es sind ja nicht nur die Nervenfasern, die unelastisch werden und verhärten, sondern es folgen die feineren Blutgefäße. Nicht allein, dass die Kommunikation zwischen Oben = Kopf und Unten = Rückenmark nicht mehr funktioniert. Es sind die höheren Gehirnregionen betroffen, durch die es möglich wird, die Reize emotional umzusetzen. Drei Dinge werden hier gravierend gestört:

- \* Denken - Fühlen - Handeln
- \* Kreatives vernetztes Denken
- \* Ausdrücken, was man fühlt und sagen, was man meint

Da die „Hotline“ Oben-Unten gestört ist, fehlt etwas Zentrales, die Luft zum Atmen, im physischen wie im übertragenen Sinne. Menschen mit Multipler Sklerose sind extrem kurzatmig; es fehlt jeglicher Atemrhythmus und Bewegungsrhythmus der Arme, Beine und Gesichtsmuskeln. Sie wirken erstarrt, wie fremd in ihrem eigenen Körper. Sie wirken auch als Erwachsene wie große Kinder. Sie sind in einer Phase der Entwicklung stehen geblieben, obgleich sie äußerlich natürlich Entwicklungen durchlaufen haben, einen Beruf ausfüllen und intelligente Leute sind, was die intellektuellen Fähigkeiten angeht.

Aber der Körper weiß alles und vergisst nichts. Eine Krankheit manifestiert sich daher immer genau an dem Ort, wo sich ein Bewusstsein festsetzen konnte. Der Körper liefert dafür die nötigen „Bestandteile“. Hier sind es die Nervenbahnen plus Schmetterlinge.

Nun müssen wir uns fragen, was hat sie denn so traumatisiert? Meistens muss man bei schweren chronischen Krankheiten in die Kindheit zurück gehen. Dort finden wir bei Multipler Sklerose, kurz

MS genannt, die Antwort. Mit ihr kommen wir zum Ausgangspunkt unseres Themas zurück.

Es geht um die frühkindliche Phase, sich deutlich abzugrenzen zwischen „Oben“ = Eltern und „Unten“ = Kind. Damit das kleine Kind nicht gleich in die Ohnmacht geht, weil es schnell erkannt hat, dass die Eltern größer, stärker, mächtiger als es selbst sind, lehnt es sich in der „Nein-Phase“ auf und prüft damit sowohl seine Grenzen als auch die der Eltern. Es ist schon ein kleines Machtspiel, aber das ist nötig, um Sicherheit im Leben zu erlangen. Die Eltern reagieren ja ihrerseits auch auf diese Phase. Es kommt zu einer Klärung von Ja und Nein auf beiden Seiten, was sein kann, darf und muss und was nicht sein kann, darf und muss. Ohne Zweifel ist das ein heikles Messen der Kräfte. Da diese Kleinkindphase mit dem aufrechten Gang zusammenfällt, geht es auch im übertragenen Sinne darum: Wie stehe ich künftig im Leben? Haut mich der kleinste Lufthauch um? Kann ich einen Standpunkt einnehmen? Ist man dem Kind gegenüber zu nachgiebig, sagt zu oft Ja, bekommt es zwar im Augenblick seinen Willen, aber es wird dadurch im Erwachsenwerden Unsicherheit ernten. Ist man zu streng und sagt zu oft Nein, fordert man beim Kind Trotz, Widerstand und mangelnde Kreativität im Umgang mit Konflikten heraus. Alle Eltern ringen um eine gute Lösung.

Aber wir betrachten das jetzt mal von der Warte des Kindes aus, das später eine MS entwickelt. Hier geht es um eine vertrackte Situation. Die Beziehung Eltern-Kind ist sehr eng, das Kind liebt seine Eltern sehr. Die Eltern erwarten ein pflegeleichtes Kind, es bestehen viele gegenseitige Abhängigkeiten. Vielleicht ist es ein Einzelkind, ein spät geborenes oder ein lange ersehntes. Es kommt die Nein-Phase. Das Kind handelt immer vom Herzen aus, nie vom Intellekt. Es merkt sofort, dass es den Eltern weh tut, wenn es Nein sagt. Es liebt seine Eltern und sagt lieber Ja. Dann herrscht Frieden, dann bleibt die trügerische Harmonie erhalten. Kinder sind



Rosina Sonnenschmidt

[Wie gesund bin ich schon? Wie krank bin ich noch?](#)

238 Seiten, geb.  
erschienen 2010



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)