

Der (eigenen) Natur wieder vertrauen

Angst vor Krankheit, Unsicherheit und Verlust

Als eine gute Freundin mir neulich „amüsiert“ von einem Blogartikel auf der Plattform DocCheck¹ berichtet, hätte ich es bereits wissen müssen. Es wäre sicher besser gewesen, diesen nicht zu lesen. Aber zu spät, die Neugier war doch stärker und so fliegen meine Augen auch schon über die Zeilen. Schnell erkenne ich, dass es dem anonymen Autor scheinbar darum geht, sich in einem regelrechten Rundumschlag über alle alternativen Heilansätze lustig zu machen. Angefangen von den Bachblüten über die klassische Homöopathie bis hin zu den Anthroposophen bezeichnet er all diese Ideen und Verfahren als „absurden Blödsinn“ und verunglimpft

¹ https://www.doccheck.com/de/detail/articles/39480-wer-heit-hat-recht?utm_source=DC-Newsletter&utm_medium=email&utm_campaign=DocCheck-News_2022-07-26&utm_content=asset&utm_term=article&sc_src=email_2580876&sc_lid=249135790&sc_uid=COdV5HTAY1&sc_lid=57125&sc_customer=dcp_cf842fad4ffc10006e27c558a3542a5f

im selben Atemzug all diejenigen, die damit ihr Geld verdienen, als „Schwurbler“ und Betrüger. „Harter Tobak“, denke ich mir, als ich die Worte lese und merke, wie die Wut des Autors irgendwie auf mich übergreift. Selten habe ich in letzter Zeit einen respektloseren Artikel gelesen und stelle dabei fest, dass der Ton den „Faktenunwilligen“ gegenüber mittlerweile extrem rau und beleidigend geworden ist.

Respektlosigkeit gegenüber der Natur

Ich halte kurz inne und beginne darüber nachzudenken, was mich an diesen Zeilen eigentlich so wütend macht. Schließlich könnte ich die Worte mehr oder weniger amüsiert zur Kenntnis nehmen und den Artikel einfach beiseitelegen. Nach kurzer Zeit erkenne ich, dass es nicht die Worte an sich sind, die mich so in Rage versetzen. Es ist vielmehr die dahinter stehende Sichtweise, die mich auf die Palme bringt. Die Respektlosigkeit gegenüber der Natur und jeder Form der Naturverbundenheit. Ohne solide wissenschaftliche Fundierung und Beweisverfahren scheint der Mensch eben zu keinerlei Heilung fähig zu sein, vom Placeboeffekt einmal abgesehen, so der Verfasser. Dass alleine schon die bloße Anwesenheit in der Natur eine

beruhigende und die Selbstheilungskräfte anregende Wirkung haben kann, würde der Autor sicherlich ebenso in das Reich der Mythen und des Aberglaubens verbannen, wie die Wirkung pflanzenbasierter Arzneimittel an sich. Jahrtausende altes Heilwissen einfach so mit einem Hinweis auf den fehlenden wissenschaftlich akzeptierten Nachweis mit einem Streich vom Tisch gewischt. Das nenne ich mal effektiv!

Keine andere Meinung

Das erste Problem, das ich in der derartig verurteilenden Denkweise sehe, ist nicht so sehr der tatsächliche Disput über bestimmte Inhalte. Jeder darf und sollte seine eigenen Thesen offen vertreten dürfen. Auch das ist im übrigen Teil der Wissenschaft! Es ist vielmehr die Art und Weise, wie Menschen anderer Überzeugung systematisch als „dumme Schwurbler“ stigmatisiert werden. Wer nur ansatzweise eine selbstheilende Form der natürlichen Körperintelligenz postuliert, bewegt sich aus Sicht des selbsternannten „wissenschaftlichen Aufsichtspersonals“ offensichtlich bereits auf dünnem Eis und läuft leicht Gefahr in den „Schwurblersee“ einbrechen zu können.

Dabei ist der Wunsch und Drang nach einem natürlichen Lebensstil und einem geistigen Zuhause inmitten der Natur noch nie ausgeprägter gewesen wie heute.

Immer mehr Klienten leiden zwischenzeitlich unter vorher nicht gekannten gesundheitlichen Ängsten. Trotz eines nie besser aufgestellten medizinischen Instrumentariums haben viele Angst davor, unheilbar krank zu werden. Sie fürchten sich, sogar bei negativen Befunden und Diagnosen derart vor einer möglichen Erkrankung, dass Schlaflosigkeit oder Panikattacken die häufigen Folgen sind. Entgegen der engagierten Darstellung des DocCheck-Autors scheint also doch auch eine seelische Dauerbelastung zu ganz real nachweisbaren körperlichen Symptomen führen zu können. Derartige Stimmungsmache gegen jeden, der seine eigenen Selbstheilungskräfte wieder anerkennt, scheint nicht zuletzt in Zeiten klammer Gesundheitskassen und Kliniken mit chronischem Personalnotstand reichlich deplatziert und für das Gesundheitssystem nur weiter „symptomverschlimmernd“ zu sein.

Existenz der Nichtwirksamkeit

Für das zweite Problem, das ich in einer derartig einseitigen Sichtweise sehe, muss ich noch etwas weiter ausholen. Ich mag die Wissenschaft, denn es ist ja nichts Verwerfliches daran, dem eigenen Forscherdrang nachzugehen. Als Mensch bin ich einfach neugierig und möchte wissen, wie und warum bestimmte Dinge funktionieren. Das ist beeindruckend und bringt oft auch neue Heilansätze hervor. Die medizinische Forschung hat jedoch grundsätzlich das Problem, dass sie immer nur einzelne Teilaspekte des menschlichen Körpers im Detail beobachten und erforschen kann. Sie pickt sich einen Sachverhalt isoliert von anderen heraus und untersucht diesen genauer. Daraus können dann schließlich bestimmte Schlüsse gezogen werden, die jedoch lediglich auch für diesen begrenzten Blickwinkel auf das hyperkomplexe Wunderwerk Mensch gelten. Will heißen: Nur weil es Wissenschaftlern (noch) nicht gelingt, den technischen Nachweis beispielsweise für die Wirksamkeit der Phytotherapie bezogen auf das Untersuchungsmodell zu erbringen, kann deren Wirkung generell aber auch nicht ausgeschlossen werden. Es ist also nicht die Wissenschaft selbst, die behauptet, dass die Phytotherapie grundsätzlich nicht funktioniert,

sondern diejenigen, die aus der im Experiment (noch) nicht nachweisbaren Wirksamkeit eine Grundsatzentscheidung ableiten wollen. So wie es in dem Falle unmöglich war, die Wirksamkeit zu bestätigen, ist es im Umkehrschluss genauso unmöglich, die generelle Nichtwirksamkeit der Methodik als solche zu attestieren.

Ein anderer Blickwinkel

Was wieder einmal nach Wortklauberei klingt, hat aber in Bezug auf das Vertrauen der Menschheit in das gewaltige Heiler- und Versogerpotenzial der Natur extrem reale Auswirkungen. Es entsteht somit oft der Eindruck, die Wissenschaft könne die Welt, in der wir leben nahezu vollumfänglich erklären und beschreiben. Aber genau das kann sie leider nur zu einem winzig kleinen Teil. Wer daraus ableitet, dass es bestimmte empirische Phänomene daher grundsätzlich nicht geben kann, der begeht logisch betrachtet denselben Fehler, wie diejenigen, die aus der Wissenschaft den schulmedizinischen Gralshüter der Moderne machen wollen. Das Problem einer derartigen Sichtweise liegt meines Erachtens genau darin, dass sie aus einem verbindenden „Und“ ein ausschließendes „Oder“ macht. Moderne Medizin kombiniert mit althergebrachten Heilmetho-

den wäre nicht nur eine Bereicherung für die Gesellschaft, sondern hätte auch für den Einzelnen zur Folge, dass sein natürliches Grundvertrauen in die Natur gestärkt würde, statt es weiter zu erschüttern.

„Was, wenn es wieder ein Virus gibt, gegen das die Forschung keinen Impfstoff entwickeln kann?“, lautet die bange Frage, derer, die gesundheitliche Ängste entwickelt haben. Aber genau hier wird der Unterschied der beiden Sichtweisen deutlich. Wer auf die Milliardenjahre alte natürliche Heilerfahrung des Biosystems Erde vertrauen kann, hat auch in solchen Momenten keinen Grund zu verzweifeln. Die Natur findet nicht nur einen Weg hinsichtlich der Entstehung neuer Viren und Bakterien, sondern hat im selben Atemzug auch immer das passende „Kraut“ dagegen in petto. Keine Reaktion ohne Gegenreaktion!

Was tun?

Will ich die gesundheitlichen und existenziellen Ängste wieder loswerden, so gelingt das am besten dadurch, dass ich mir und meinem Körper wieder vertrauen lerne. Wenn sich irgendetwas gut und gesund anfühlt, dann ist das in aller Regel auch so! Ich benötige hierfür sicher keine Absolution oder

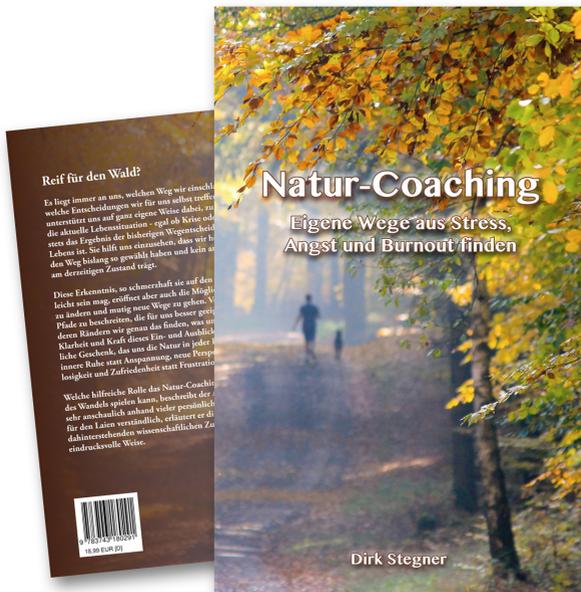
entsprechende Bestätigung durch die Wissenschaft. Ich kann und darf meinem Körpergefühl mit etwas Übung einfach trauen! Ganz empirisch und ohne statistische Unsicherheitsfaktoren. Genau diese Form der Selbstsicherheit und Unbeschwertheit gilt es für viele Menschen wieder zu erlangen. Und dabei hilft in aller Regel der Gang raus in den Wald. Hinaus an einen Platz, der mir die wichtigsten „Überlebens- und Naturprinzipien“ direkt und ungefiltert vor Augen führt. Einen Platz, an dem ich viel über mich selbst erfahren und Einsicht darüber erlangen kann, wer und wie ich wirklich bin.

Viel Spaß auf Ihrem Weg, raus in die Natur.

Über den Autor

Der gebürtige Coburger, Jahrgang 1972, lebt und arbeitet als Natur-Coach, Autor und psychologischer Berater in seiner Heimatstadt, ganz im Norden Bayerns. Nach dem Studium der Wirtschaftsinformatik und der langjährigen Tätigkeit als IT- und Internetfachmann begann er bereits vor mehr als 14 Jahren sich aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme mit alternativen Behandlungsmethoden für stress- und angstbedingte Erkrankungen auseinanderzusetzen. Zahlreiche Ausbildungen hierzu folgten.

Dirk Stegner bietet regelmäßig auch Vorträge, Workshops und Seminare zu seinen Buchthemen an. Weitere Informationen zu aktuellen Terminen erhalten Sie hier: www.der-natur-coach.de



Natur-Coaching

**Eigene Wege aus Stress,
Angst und Burnout finden**

Hardcover, Februar 2017

Printausgabe (ISBN 978-3-7431-8029-1)

E-Book (ISBN 978-3-7431-4779-9)



Weisheit zwischen Wald und Wiese

**Wie die Natur lernt und
was wir von ihr lernen können.**

Hardcover, November 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7481-1142-9)

E-Book (ISBN 978-3-7481-6990-1)



In Wahrheit ich

**Wie die Sichtweisen anderer
mein Leben bestimm(t)en.**

Taschenbuch, März 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7460-8948-7)

E-Book (ISBN 978-3-7528-8180-6)



Trennungsgedanken

Über die Nebenwirkungen der Digitalisierung einer analogen Welt.

Taschenbuch, März 2020

Printausgabe (ISBN 978-3-7528-9886-6)

E-Book (ISBN 978-3-7504-4911-8)