

## **Wir heilen uns selber – immer und überall**

»Wir heilen uns selber – immer und überall«. Ein grosser Satz, ich weiss. Dennoch bleibe ich dabei, denn das haben wir schon immer getan und werden es in alle Zukunft tun können, hoffentlich einfach bewusster als bis anhin.

Wieso ich mir da so sicher bin?

Weil jeder Elternteil, dessen Kind sich das Knie aufgeschlagen hat und im Anschluss danach Mami oder Papi aufsucht, seit jeher schon geheilt hat, und zwar in exakt in jenem Moment; *ohne* Nachzudenken, also den Gedanken eines oder einer anderen zu folgen, sondern wenn schon jemandem oder etwas zu folgen, dann sich selbst, der eigenen Intuition, bzw. bloss zu sein mit dem, was einem gerade in den Sinn kommt oder noch "einfacher", mit dem, was ist ..., also dem Schmerz, dem Schock, den Tränen, der Geduld oder Ungeduld, dem Mitgefühl dem Atem und so weiter.

Zwar bin ich selbst kein Vater. Das, was Eltern jedoch in genau jenem Moment tun, ist heilsam. Oder hat ein kleiner Segensspruch in jenem Moment noch nie Wunder gewirkt? Oder blieb das auf-die-Wunde-Blasen je folgenlos?

Ich weiss ... Auch mein Intellekt redet mir nur schon beim Verfassen dieser Zeilen mithinein: »Was, wenn sich das Kind dabei etwas gebrochen hat?«, »Was, wenn wir es nicht rechtzeitig zum Arzt oder zur Ärztin schaffen?« oder Ähnliches sind Gedanken und/oder Zweifel, die uns in jenen Momenten das Leben schwer machen (können), bzw. uns, wenn wir jene "haben", aus unserer Mitte herauskatapultieren. Was aber, wenn wir einfach bei uns blieben? In unserer Mitte?

Denn genau jenes in-unserer-Mitte-Sein und -Bleiben oder anders formuliert, das bei-sich-Sein und -Bleiben ist es, was ich als heilsam und heilend empfinde, immer wieder, bei jeder und jedem von uns, immer und überall.

Denn als ehemaliger Theologe und heutiger Heiler erfahre ich dies nicht nur Tag für Tag – sei es bei Klientinnen und Klienten oder auch bei und an mir selbst –, sondern bin mir einfach gewiss, dass jede und jeder die innere Doktorin oder den inneren Doktor stets mit sich führt, und jener oder jene uns überall zur Verfügung steht; wie übrigens auch den inneren Richter oder die innere Anwältin. Und dies sogar global! Wir sind nämlich enorm mächtige Wesen.

Ob wir es glauben (wollen) oder nicht: das Einzige, was uns dabei bremsen oder gar stoppen kann, sind wir selbst oder allfällige Gedanken und Gefühle, die wir meinen, "haben" zu müssen. Das ist alles; und auch nicht weiter schlimm. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Beobachte ich jedoch Tiere oder kleine Kinder, so tun die nach einer Verletzung schlicht das, was ihnen gut tut, *ohne* darüber nachzudenken, welche allfälligen Konsequenzen ihr Tun oder Lassen haben könnte ... Sie tun es einfach oder lassen es mitunter bleiben, je nach Moment und Gefühl. So simpel wäre das sich-selber-Heilen nämlich. Und so einfach ist es (auch)!

Zugegeben, einen solchen Weg zu gehen, ist nicht immer (gleich) leicht. Sie wissen schon: »Was denken wohl die Nachbarn?« oder »Wenn alle so handelten, wie sähe wohl unsere Welt aus?« et cetera ... Das hatten wir bereits.

Mich selbst dünkt gerade die zuletzt gestellte Frage eine (enorm) gut Gestellte: »Wie sähe unsere Welt nämlich aus, wenn jede und jeder davon wüsste, dass er oder sie ein total mächtiges Wesen ist und sich jederzeit und überall selber heilen kann?« Und zusätzlich: »Wie sähe unsere Erde erst aus, wenn jede und jeder danach handelte?«

Ich wage es kaum, mir dies vorzustellen, da sich nur schon beim "blossen" dazu Hineinspüren ein übergrosses Glücksgefühl in meinem ganzen Körper ausbreitet. Was will man, was will frau da noch mehr?

Fangen wir also an, uns (selber) zu ermächtigen und dort zu heilen, wo wir es uns wünschen. Ich halte das in der aktuellen Zeit geradezu für *notwendig*.

Richterswil, den 25. Mai 2021

Autor:

Matthias A. Weiss, Geistiger Begleiter, Kursleiter und Autor. Seit seiner Selbständigkeit im Jahre 2005 begleitet der studierte evangelisch-reformierte Theologe und ausgebildete Seelsorger Menschen in den unterschiedlichsten Bereichen, hält Kurse und Vorträge oder schreibt Bücher.

[www.hokairos.ch](http://www.hokairos.ch)