Echte Heilung erfolgt von innen nach aussen

Autor(en): **Golowin, Erik**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **3 (2001)**

Heft 5

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991721

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Echte Heilung erfolgt innen nach aussen

Für Sportler ist entscheidend, geistig ebenso gesund zu sein wie körperlich. Der Homöopath Mohinder Singh Jus warnt davor, bei Sportverletzungen nur den physischen Heilungsprozess zu beachten. Menschen sollen dem seelischen und geistigen Bereich ebenso Beachtung schenken, um Nebeneffekte und spätere chronische Probleme zu verhindern.

Erik Golowin

Gesundheit ist ein Zustand von Unbeschwertheit und Harmonie. Der Körper befindet sich mit all seinen Organen und deren Funktionen in einer rhythmischen Übereinstimmung mit Geist und Seele. In unserem Inneren herrscht Ruhe und Frieden, und wir sind in der Lage, normal zu denken, normal zu essen und normal zu verdauen. Bewegung und Alltag werden ohne Stress und Schmerz bewältigt. Die Heilung von Sportverletzungen oder auch Regenerationsmassnahmen allgemein sollen uns dabei unterstützen, diesen Zustand des inneren Gleichgewichts wieder herzustellen und zu bewahren.

Die Homöopathie gründet in einem Menschenbild, das sich mit den Beziehungen zwischen den sichtbaren und unsichtbaren Anteilen unseres Wesens beschäftigt. Über den Zusammenhang von Psyche und Krankheiten werden in unserer modernen Gesellschaft nur vorsichtige Vermutungen und Ahnungen geäussert. Homöopathen beziehen aber in dieser Frage eine klare Position: das Äussere ist grundsätzlich vom Inneren abhängig! Krankheit ist das Ergebnis einer erschöpften Lebenskraft. Die erste Zerrüttung findet auf der dynamischen, inneren Ebene des Menschen statt – als Störung des Fliessgleichgewichts zwischen Geist, Seele und Körper. Erst nachher zeigt sie sich im Körper. Was bedeutet eine solche Sichtweise aber für die Heilung von Sportverletzungen? «mobile» befragte dazu Mohinder Singh Jus, den Leiter des Schweizerischen Homöopathischen Instituts (SHI) in Zug.

Mohinder Singh Jus ...

... studierte Homöopathie am Calcutta Homoeopathic College and Hospital. Seit 1985 lehrt und praktiziert er in der Schweiz. Er ist Leiter der SHI Homöopathie Schule in Zug, gefragter Referent für Weiterbildungsseminare im In- und Ausland und Autor verschiedener Bücher.
Sport und Therapie, Homöosana Verlag, 1998, ISBN 3-906407-00-4
Reise einer Krankheit, Homöosana Verlag, ISBN 3-906407-03-9
Adresse: schule@shi.ch

«mobile»: Welche Rolle spielt die Psyche bei Verletzungen, die im Training oder im Wettkampf entstanden sind?

Mohinder Singh Jus: Die Sportverletzung verläuft in zwei Phasen. Zuerst ist die akute Verletzung in Form einer Blutung, einer Verstauchung, eines Bruchs oder einer anderen Behinderung, die uns dazu zwingt, nicht am Turnier oder am Training teilzunehmen. Als Zweites kommt eine Art von Jammerzustand, ein Frust wegen der Verletzung. Spitzenathleten zum Beispiel haben dann das Gefühl, sie hätten etwas sehr Wichtiges verpasst. In diesem psychischen Zustand ist die Gefahr gross, dass die Schmerzen immer wieder auftreten.

Das scheint ein normales psychisches Problem zu sein, von dem einige mehr und andere weniger betroffen sind.

Nein, das ist ein Problem unserer Gesellschaft, das einen tieferen Ursprung hat und unsere gesundheitliche Entwicklung in vielen Lebensbereichen gefährdet. Das rücksichtslose Streben nach immer mehr «Speed» oder der verzweifelte Wunsch, der Beste zu sein, sind Vorstellungen, die nicht nur Leistungssportler betreffen, sondern die Menschen unserer Leistungsgesellschaft prägen: Ein permanenter, wahnsinniger Wettlauf. Spitzenathleten stehen unter dem starken Druck, etwas zu verlieren, zum Beispiel ihr Image oder ihre Sponsoren. Die Angst vor einem Verlust zerstört den wahren Geist des Sports. Von diesem Konflikt ist auch der Breitensport auf verschiedenen Ebenen betroffen.

Heute werden viele Athletinnen und Athleten von Psychologen betreut. Ist das nicht ein möglicher Weg, den Prozess zwischen Psyche und Körper zu unterstützen?

In einem Betreuungsteam gibt es verschiedene Spezialisten, wie der Trainer, der Physiotherapeut, der Nahrungsspezialist oder der Psychologe. Leider wird aber der Mensch viel zu wenig in seiner Ganzheit beurteilt. Therapie muss so intensiv und so schnell wie möglich wirken. Das hat unter anderem zur Folge, dass in vielen Fällen zu wenig pausiert wird. Die Rehabili-

von

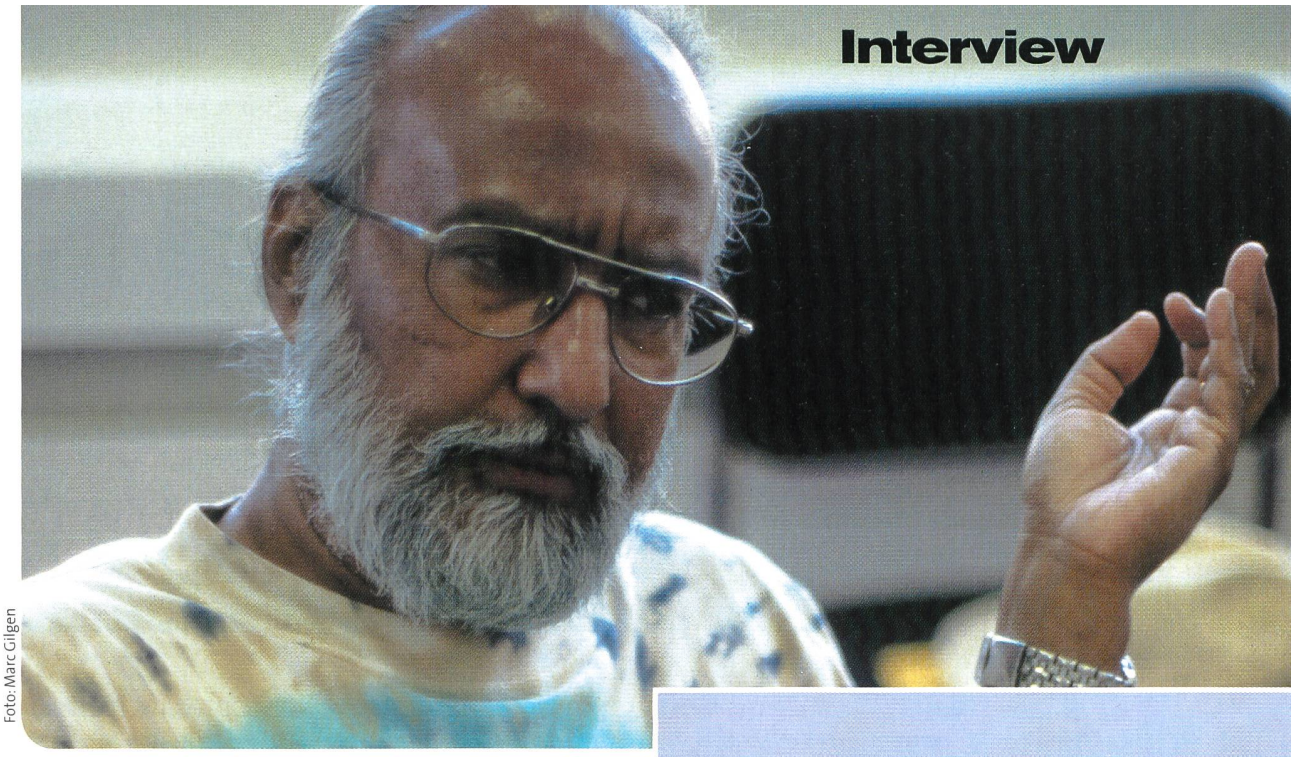

Foto: Marc Gilgen

tation darf aber nicht zu kurz kommen oder sogar gänzlich vernachlässigt werden. Da die psychische Verarbeitung einer Verletzung individuell sehr unterschiedlich ist, kann ein Trauma unter Umständen Jahre dauern. Wir müssen zu unserem Leben mehr Sorge tragen für die Zukunft und es schätzen und pflegen. Als Spitzensportler im Alter von 30 Jahren ist man alt, aber als Mensch ist man es nicht.

Können Sie mögliche Konsequenzen einer Vernachlässigung der Rehabilitation noch genauer erklären?
Nach einer Verletzung ist der Mensch durcheinander oder sogar innerlich am Boden zerstört. Sein Zustand der Nerven ist nicht mehr im Gleichgewicht. Bei gewissen Menschentypen kann das zur Folge haben, dass sie sich nicht mehr gut beruhigen und konzentrieren können. Sie wirken ängstlich und reagieren möglicherweise mit einer Allergie. Schlafstörungen und Zittern am ganzen Körper sind weitere mögliche Symptome. Bei anderen Typen stellen wir ebenfalls Verläufe von Schwierigkeiten und Krankheiten fest. Die Schulmedizin betrachtet diese Anzeichen als einzelne, voneinander unabhängige Leiden, während die Homöopathie Beziehungen unter den verschiedenen Symptomen erkennt. Wenn jemand zum Beispiel Arthrose am Daumen kriegt, kann der Grund dafür sein, dass er früher eine Daumenverletzung zu wenig sorgfältig ausheilen liess.

Gibt es Kriterien, nach denen man solche dynamischen Krankheitsbilder zuordnen kann?
Jeder Mensch hat bestimmte tiefer liegende Schwächen geerbt. Oft reicht der Ursprung Generationen zurück. Die homöopathische Forschung hat das Konzept der Miasmen (tief liegende Schwächen) entwickelt. Es beinhaltet die verschiedenen Menschentypen aus homöopathischer Sicht und dient als Grundlage für Diagnose und Therapie. In meinen Büchern beschreibe ich die verschiedenen Miasmen. Mit den entsprechenden Heilmitteln können wir die Verbindungen zu den Vorfahren lösen, den Prozess der Rehabilitation ganzheitlich unterstützen und gleichzeitig eine echte Prophylaxe bewirken, indem wir unsere Lebenskraft stärken. m

Botschaften für Sporttreibende

Weniger verbissen sein!
Die Sporterziehung sollte so ausgerichtet sein, dass die Athleten weniger verbissen sind. Wenn wir unser Ziel nicht erreichen können, sollte dies wie eine weitere Herausforderung für uns sein. Das Ziel im Sport ist, herauszufinden, zu was wir überhaupt fähig sind, um schliesslich unser gesamtes Leistungspotenzial erschliessen zu können.

Genügend Pausieren!
Wenn ein Mensch behandelt wird, braucht er manchmal ein paar Tage Ruhe, um seine Gesundheit für die Zukunft zu schützen. Der Stabilisierung des inneren Gleichgewichts muss Beachtung geschenkt werden.

Individuell entscheiden!
Bei vielen Verletzungen legt man Eis auf. Es gibt aber viele Menschen, die von ihren Veranlagungen her Kälte gar nicht vertragen. Behandlung, Beratung oder Anleitungen zu Selbstorganisation sollten viel individueller gestaltet werden.

Innere Verbindungen fördern!
Die Zeit der Rehabilitation ist ein wichtiger Prozess für uns. Wir setzen uns mit uns selber auseinander und lernen die inneren Verbindungen herzustellen. Dadurch entwickeln wir ein besseres Körperverständnis und unterstützen so langfristig auch die Bewegungsqualität.

Dank Harmonie die Lebenskraft stärken!
Als Folge der Schulmedizin haben die Menschen sich davon entfernt, ihre eigene innere Kraft zu stärken. Den harmonischen Fluss der Seele im Spannungsfeld zwischen Geist und Körper erfahren wir als Gesundheit.