



Samstag, 18. April 2026, 14:00 Uhr
~7 Minuten Lesezeit

Krankheit heilt

Konsequente Friedensarbeit beginnt mit dem Abbau der Feindbilder.

von Kerstin Chavent
Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (New Africa, elifilm)

Es ist leicht, die Umstände als gegen sich gerichtet zu betrachten. Wir haben dann etwas, worüber wir uns aufregen können. Unsere Aufmerksamkeit löst sich von den Bereichen, wo wir selbst gefragt sind, und arbeitet

sich an Dingen ab, die wir ohnehin nicht mehr verändern können. Schwieriger ist es, bei sich selbst hinzuschauen. Eine schwere Krankheit kann die Gelegenheit bieten, etwas grundlegend zu verändern.

Stellen wir uns vor: Wir haben jemanden an unserer Seite, der immer für uns da ist und mit uns durchs Leben geht. Er sieht für uns, hört für uns, riecht, schmeckt, spürt für uns. In einer perfekt aufeinander abgestimmten Harmonie arbeiten seine einzelnen Teile ganz in unserem Sinne, um uns so lange und so gut wie möglich zu begleiten. Unermüdlich verarbeitet er das, was er bekommt, zu unserem Besten.

Die menschliche Anatomie ist ein Wunderwerk der Natur. In jeder Körperzelle konzentriert sich die Intelligenz des Ganzen. Von winzigen Zellfunktionen bis hin zu komplexen Organfunktionen: Der menschliche Körper ist ein endloser Quell von Erstaunen. Er besteht aus einer schwindelerregenden Anzahl verschiedener Zelltypen, die von der Sauerstoffversorgung bis zur Immunabwehr darauf spezialisiert sind, bestimmte Aufgaben in unserem Sinne zu erfüllen (1).

Die zelluläre Vielfalt unseres Körpers geht Hand in Hand mit seiner Fähigkeit zur Anpassung, zum Beispiel bei der Wundheilung. Bei einer Verletzung setzen verschiedene Zellen eine komplexe Reihe von Signalen in Gang, um den Heilungsprozess zu fördern. Gewebezellen vermehren sich, um das beschädigte Gewebe zu ersetzen, Blutgefäße wachsen, um die Wundstelle mit Nährstoffen zu versorgen. Das macht unser Körper von ganz allein. Wir brauchen dafür niemanden und können uns ganz auf ihn verlassen.

Gesundheit braucht uns

Doch genau das tun wir nicht. Der eigene Körper erscheint vielen wie ein lästiges Anhängsel, das er durchs Leben schleppt.

Anstatt zu erkennen, dass er es ist, der uns trägt, misstrauen wir unserem Körper und meckern an ihm herum. Für kaum jemanden ist er gut genug. Und wenn er dann krank wird, richten wir uns gegen ihn, anstatt ihn zu unterstützen und auf seine Selbstheilungskräfte zu vertrauen.

Mehr als ihm vertrauen wir Spezialisten, die nichts über uns wissen und keinen Bezug zu uns haben. Mit ihren Instrumenten und Medikamenten entwickeln sie eine Strategie, möglichst effektiv gegen die Krankheit anzukämpfen. Dabei interessiert sie allein das Symptom. Das Problem bleibt unberührt und ungelöst. Das Schlimmste: Mit ihren Methoden hindert die industrielle Medizin den Körper regelgerecht daran, seine Selbstheilungskräfte freizusetzen.

Dauerhafte Gesundheit braucht Vertrauen, das Vertrauen in das Wunderwerk des eigenen Körpers. Alles, was dieses Vertrauen stört, schwächt uns. Stress und die Angst vor der Diagnose oder vor der Behandlung sind nicht heilsam. Wer heilen will, braucht Ruhe. Er braucht es, bei sich zu sein, zentriert und zuversichtlich. Er braucht die Verbindung, das tiefe Wissen, dass der eigene Körper nicht gegen ihn ist.

Abgekapselt

Mit dieser Erkenntnis wurde die Friedensarbeit in mir geboren. Sie begann nicht in einem politischen Zusammenhang, sondern als ich

an Krebs erkrankte und mich weigerte, in meinem eigenen Körper den Feind zu sehen (2). Ich weigerte mich, an „Monsterzellen“ und „böartige“ Tumore zu glauben. Ich glaubte nicht an das, was ich in den Zeitungen las. Ich glaubte nicht, dass ich mit einer Kriegserklärung an den eigenen Körper gesund werden würde, und ließ mich auf keinen Kampf ein, den so viele Patienten schon verloren hatten.

Für mich war eine Verbindung gestört. Etwas in mir war aus dem Gleichgewicht gefallen. Etwas floss nicht mehr, hatte sich gestaut und abgekapselt. Es wartete nicht darauf, bekämpft zu werden, sondern verstanden und befreit. Jetzt war ich dran. Ich war gefragt. Kein Spezialist würde mich heilen. Ich würde mit meinem Körper zusammenarbeiten, mit ihm ein Team bilden und gemeinsam mit ihm das Problem lösen.

Die Friedensarbeit begann bei mir. Die Verantwortung für mein Leben lag allein in meiner Hand. Mein Problem war kein Bösewicht, sondern etwas, das in mir nach Hilfe rief. Nach meiner Hilfe.

Als Werkzeug wählte ich die Kommunikation. Damit kenne ich mich aus. Ich bin Sprachlehrerin. Ich kenne die Bedeutung und die Macht der Worte. So begann ich, mit meinem Körper zu sprechen. Und er antwortete (3).

Den Fokus setzen

Seitdem hat sich mein Leben grundlegend geändert. Auch wenn man mich verletzen kann: Ich bin nicht mehr Opfer der Ereignisse. Was mir auch in die Hände gespielt wird: Ich bin verantwortlich dafür. Ich bin dafür zuständig, wie es in mir aussieht. Niemand anderes. So habe ich keine Feinde, nur Menschen, die mir spiegeln, was ich in mir noch nicht gelöst habe. Das Leben ist nicht gegen

mich. Es funktioniert nach bestimmten Gesetzen. Unangenehm wird es für mich, wenn ich sie missachte.

Was passiert ist, ist passiert. Nur Narren versuchen, das zu ändern. Nichts Geschehenes kann wieder rückgängig gemacht werden. Der Tumor geht nicht weg, wenn ich dagegen protestiere. Er löst sich nicht auf, wenn ich mich darüber beklage, wie ungerecht das ist. Er geht auch nicht weg, wenn ich so tue, als sei er gar nicht da.

Es nützt nichts, wenn ich mich darüber beschwere, dass die Spezialisten mich nicht gesundmachen. Im Gegenteil: Es raubt mir die Kraft, wenn ich meine Aufmerksamkeit auf andere lenke. Ich habe auch nichts davon, wenn ich das Problem von allen Seiten beleuchte und analysiere. Heilsam für mich ist, wenn ich mich um meine Gesundheit kümmere.

Befreit

Meine Krankheit konnte heilen – und sie heilte mich. Sie heilte mich von dem Irrglauben, etwas ausrichten zu können, wenn ich dagegen bin. Sie heilte mich von der Illusion, etwas an dem bereits Geschehenen ändern zu können, und von dem Gedanken, schuld an den Ereignissen zu sein. Schuld bezieht sich immer auf etwas Vergangenes, was ich ohnehin nicht mehr ändern kann. Auch die Gegenwart ist, was sie ist. Nur auf das Kommende kann ich Einfluss nehmen, indem ich für das, was ist, Verantwortung übernehme.

Meine Krankheit hat mich aus der Opferrolle befreit. Sie hat mir die Augen geöffnet dafür, dass ich das Wesentliche nur in mir finde: das Potenzial, mein Leben zu gestalten. Sie hat mir gezeigt, dass ich gleichzeitig mächtig und ohnmächtig bin, klein und groß, schwach und stark.

Nicht entweder das eine oder das andere, sondern das eine *und* das andere. Meine Krankheit hat mir Frieden gebracht und mir dabei geholfen, meine Mitte zu finden.

Aus dieser Mitte heraus kann ich es zulassen, dass viele Menschen die Dinge nicht so sehen. Mancher fühlt sich regelrecht angegriffen von mir, wenn ich sage, dass ich keine Feindbilder mehr nähre. Das ist sein Problem. Viele verstehen es nicht, wenn ich meine Erfahrung nicht nur auf den Gesundheitsbereich beziehe, sondern auch auf das aktuelle Weltgeschehen. Das ist eine Herausforderung für mich.

Leben statt fordern

Wenn Krankheit heilt, indem wir uns auf sie einlassen, indem wir versuchen, die Information zu verstehen, die sie trägt, und indem wir die Lösung nicht im Außen, sondern im Innen suchen, dann sehe ich darin eine Gesetzmäßigkeit, die sich übertragen lässt. Nicht Kampf und Protest lösen Probleme dauerhaft, sondern hinhören, hineinfühlen, annehmen, integrieren. Nicht die anderen sind dran, sondern wir selbst.

Je mehr Individuen das verstehen, desto besser geht es dem Kollektiv. Die Staus lösen sich, die Energie fließt wieder, der Gesamtorganismus wird wieder gesund. Wir fragen uns dann nicht mehr, ob die Welt noch zu retten ist. Wir heilen sie von innen heraus. Wir brüskieren uns nicht mehr, dass man uns unsere Freiheiten beschneidet. Wir nehmen uns einfach, was unser ist. Wir fordern nichts mehr, sondern leben es.

Das ist die Lösung für mich. Wir orientieren uns nicht mehr am Mangel, sondern an dem, was jetzt da ist und uns zur Verfügung steht. Je weniger wir das sehen, desto größer wird der Mangel, so

lange, bis uns ein Licht aufgeht. In diesem Licht wird offenbar, dass vieles von dem, was wir als gegen uns gerichtet gesehen haben, uns in Wirklichkeit wohlgesonnen ist.



Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (<https://kerstinchavent.de/>).