

# **Gute Besserung bei Krankheiten, Verletzungen und Operationen**

**Chi Tipps für einen bewussten Alltag  
Für die Steigerung deiner Lebensenergie**

~~~~~

## **Gute Besserung bei Krankheiten, Verletzungen und Operationen**

Gute Besserung wünschen sich viele Menschen, dabei kann das persönliche Verhalten eine grosse Hilfe sein.



Bei Krankheiten, Verletzungen und Operationen sinkt das Niveau der Lebensenergie oft stark ab. Für die Heilung ist das nicht optimal. Die Frage ist, was man dagegen tun kann. Zu jedem individuellen Fall gibt es natürlich Besonderheiten, zum Glück kann man aber den drei folgenden übergeordneten Prinzipien folgen:

- mache keine übermässigen Anstrengungen;
- tue viel weniger, als du denkst; und
- wenn möglich, höre nicht ganz mit allen Aktivitäten auf.

Denk mal darüber nach. Um zu heilen, benötigt dein Körper Lebensenergie. Dabei wird diese dorthin gezogen, wo sie am meisten benötigt wird. Also an die Stelle, wo eine Heilung stattfinden soll. Solche Orte wirken wie schwarze Löcher, die Lebensenergie wird aus dem ganzen Körper dorthin gezogen, dies um wieder gesund zu werden.

Die Energie, die du aufnimmst und verfügbar hast, ist dieselbe, auf die du dich bei deinen normalen Aktivitäten verlassen kannst. Bei Krankheiten, Verletzungen und

Operationen fließt nun aber die Energie nach innen und versucht das, was kaputt ist, zu reparieren. Dies ist der Grund, warum dein Energieniveau sinkt. Dabei ist es naheliegend, dass für die normalen täglichen Aktivitäten weniger Energie zur Verfügung steht.

## **Darum sinkt dein Energieniveau**

Einige Leute tun aber so, ob da nichts wäre. Dabei leben sie normal weiter und verzichten auf keine Aktivitäten. Das ist eine schlechte Strategie. So ziehen sie entweder die erforderliche Energie von der Heilung ab, mit der Konsequenz, dass Dinge sehr langsam oder schlecht heilen. Oder sie beginnen ihre [Lebensreserven](#) abzubauen, Energie, die der Körper für Notfälle gespeichert hat. Wenn deine Notreserven törichterweise benutzt wurden, dann sind sie nicht da, wenn man sie wirklich braucht.

Wie merkst du, wenn du zu viel tust und dich dabei nicht schonst? Das ist schwer zu sagen, gehe besser auf Nummer sicher. Mache zu Beginn nur, was dir möglich scheint, tue davon aber nur 10 oder 20 Prozent. Beachte dabei, wie dein Körper reagiert. Wenn deine Heilung gut verläuft und du dich gut fühlst, kannst du aktiver werden. Wenn das Gegenteil eintritt, solltest du kürzertreten und schauen, wie es läuft.

Eine Alternative wäre, einfach alle Aktivitäten zu stoppen und zu warten, bis die Heilung abgeschlossen ist. In einigen Situationen kann dies erforderlich sein. In den meisten Fällen ist es jedoch hilfreich, ein wenig aktiv zu bleiben. Wie viel davon nützlich ist, ist eine Frage des persönlichen Urteils.

Wenn du aktiv bist und ein wenig in Bewegung bleibst, bewegt sich die Energie durch dein System. Dabei fließt diese zu den Orten, wo sie am meisten benötigt wird. Wenn du es richtig machst, zirkuliert gerade genug Energie, um deine Heilung zu unterstützen, ohne sie zu beeinträchtigen.

Wenn du nicht sicher bist, welche Art von Aktivität sich nachteilig auf dich oder deine Heilung auswirkt, wende dich unbedingt an deinen Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft.

## Übungen für gute Besserung

Es gibt einige Übungen, die besonders gut für den Energiekreislauf sind, ab und zu [gemütlich gehen](#), ist eine davon. Innerhalb von Qi Gong empfehlen sich Übungen wie z. B. „Wolkenhände“ oder das „Öffnen der Energietore“. „Drachen & Tiger treffen sich“, die Übung Nummer 1 aus dem [Drachen & Tiger](#) Set eignet sich auch sehr gut.

Die vorgängig genannten Qi Gong Übungen kann man selbst in Extremsituationen machen, liegt man im Bett oder sitzt im Rollstuhl, macht man die Bewegungen einfach viel kleiner. So versucht man wenigstens noch in Bewegung zu bleiben, auch wenn es nur ein bisschen ist.

Wenn du also das nächste Mal krank oder verletzt wirst oder dich einer Operation unterziehst, dann denke daran: mache keine übermässigen Anstrengungen, tue viel weniger, als du denkst und wenn möglich höre nicht ganz mit allen Aktivitäten auf.

Gute Besserung.

Kudos & Copyright:

Kathryn Komidar und Bill Ryan - [Toward Harmony Tai Chi & Qigong](#)

Übersetzt durch Hansruedi Jörg