

Gesundheitsratgeber

„Es darf au eifach guet cho!“

„Es darf au eifach guet cho!“ Ein Satz der oft zu etwas innerer Ruhe führen kann. Immer dann, wenn wir ersorgen, was da Neues auf uns zukommt. Es muss nicht einmal neu sein. Es reicht schon eine herausfordernde Situation. Prüfungen in der Schule/ Ausbildung, wie auch Prüfungen des Alltages.

Wir können unsere Achtsamkeit nicht bewusst steuern. Wir können Sie einladen in eine bestimmte Richtung zu gehen. Wenn ich in der Praxis an einem Patienten arbeite, sollte die Achtsamkeit voll in den Händen sein. Knallt es nun aus der Wohnung oberhalb der Praxis, wird die Achtsamkeit sich dieser unbekanntem potentiellen Gefahr zuwenden. Bis ich es als ungefährlich einstufen kann und die Aufmerksamkeit wieder einlade in die Hände zu strömen.

Stehe ich vor einer Prüfung und es kommen Gedanken wie „ich schaffe das nicht!“, kann ich die nicht verhindern. Was ich jedoch kann, ist gedanklich ein Gegenpol schaffen und mir im Kopf ausmalen, wie es sein wird, die Prüfung zu schaffen.

Betrachte ich mein Leben wie eine Linie und das Jetzt ist immer der letzte Punkt dieser Linie, so existieren eine Million Möglichkeiten, welchen Weg die Linie im Weiteren nimmt. Niemand kann mit Sicherheit sagen, welcher Weg es ist. Natürlich gibt es Wahrscheinlichkeiten. Wer ohne zu lernen an eine anspruchsvolle Prüfung geht, wer ohne Vorbereitung 10 Gäste bekochen soll, wer ohne Idee oder Plan ein wichtiges

Meeting führen soll, erhöht die Chance sehr, dass es nicht erfolgreich für einem Selbst oder das Vorhaben ausgehen wird. Aber selbst da kann es super ausgehen.

Viele Menschen machen sich jedoch grosse Sorgen oder haben gar Ängste zu versagen, auch wenn sie alles mitbringen um die „Prüfung“ famos zu meistern. Der Gedanken ans Versagen führt dann unter Umständen zur völligen Starre, auch nur schon gedanklich. An Schlaf ist nicht mehr zu denken, der Darm spinnt und die innere Anspannung bringt einem zum Durchdrehen.

In solchen Momenten helfen Gedanken, die einen Weg aufzeigen, wie es super gut kommen kann. Ja – es kann alles schief laufen. „Es darf aber au eifach guet cho!“. Gut möglich, dass das Leben irgendeinen Weg dazwischen bereithält. Sich zu erlauben, „erfolgreich“ zu sein ist der erste Schritt dazu, denn am Anfang steht das Wort und die Kraft, die im Wort steckt. Was auch die Wichtigkeit aufzeigt, wie ich was sage. Was in Anbetracht der Sprachentwicklung nicht nur Gutes erahnen lässt. Aber auch da – „Es darf au eifach guet cho!“.

Es wäre jedoch fatal zu meinen, ich muss für mein Leben keine Verantwortung übernehmen. In den Park sitzen, nichts anderes zu machen als zu warten bis es für mich gut kommt wird in den meisten Fällen nicht die Lösung sein. Ich erhöhe oder senke mit meinem Verhalten die Wahrscheinlichkeit, dass es gut kommen kann. Aber

es bleibt eine Wahrscheinlichkeit und ist noch nicht real.

Ich schreibe über die Prüfungsangst im weitesten Sinne. Die kann wie schon geschrieben sehr körperlich werden. Die Natur hält wunderbare Helfer bereit auch für solche Situationen. Mittel, in denen solche Helfer aufbereitet wurden sind beispielsweise:

- **Odin Exam-Spray**
Eine Bachblütenmischung aus der Schweiz, die schon oft geholfen hat und mit den richtigen Impulsen ins Vertrauen bringt.
- **Similasan nervöse Beschwerden**
Ein homoöpathisches Komplexmittel, das die Lösung der Examenangst mitbringt.
- **Seiz Erdungssalbe**
Eine Salbe die auf Solarplexus und auf die Fusssohlen aufgetragen wird und genau das macht wie sie heisst. Sie bringt die Energie etwas aus dem Kopf. Angst ist eine Kopfsache, die im Körper ausgetragen wird. Die Erdungssalbe hilft aber auch am Abend einen überladenen Kopf zur Ruhe zu bringen um besser in den Schlaf zu finden.
- **Einen AuraSoma-Pommander**
um auf einer ganz anderen Ebene, die richtigen Farben als Wegweiser einzubringen.

Und da wäre auch die Möglichkeit, eine individuelle Spagyrik-Mischung zusammenzustellen. Dabei darf Gelsemium (wilde Jasmin), die Angelica (Engelwurz) oder



Patrick Seiz, Drogist und Naturheilpraktiker
Drogerie Seiz, Buchrain. Bild zvg.

die Melisse nicht fehlen. Dazu noch Essenzen, welche abgestimmt werden auf die Art der Beschwerden und den Menschen der die Mischung bekommt. Wir beraten Sie gerne und zeigen mögliche Wege, die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen, dass es gut kommt.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihre Prüfungen auf Ihrem Weg gut meistern, die Schweren und die Leichten. Und sollte es zu schwer sein „Es darf au eifach guet cho!“. Vielleicht muss dann über das „Guert“ nachgedacht werden. Weiter wünsche ich Ihnen einen lichtvollen Herbst.