



Sich der Angst stellen

Vor vielen Jahren wurde mir die Hälfte des rechten Lungenflügels nebst Tumor entfernt. Nach der Entlassung aus der Klinik bekam ich plötzlich Schmerzen auf der linken, bislang unversehrten Seite des Brustkorbs und damit verbunden schreckliche Angst. Zu meiner Verwunderung empfahl mir die mich durch die ganze schulmedizinische Behandlung hindurch begleitende Homöopathin das Buch *Exkarnation. Der große Wandel* von Dr. Rosina Sonnenschmidt. Zunächst dachte ich, solch eine Empfehlung angesichts meiner Situation zeuge von mangelndem Einfühlungsvermögen, aber eine innere Stimme riet mir, mich in das Buch zu vertiefen. Und siehe da: Kaum hatte ich mich bewusst mit dem Tod als der größten und kraftvollsten Metamorphose des menschlichen Seins befasst, verschwand die Angst – und mit ihr die Phantomschmerzen in meiner Brust. Plötzlich konnten mir auch Ärzte keine Angst mehr einjagen mit ihren Drohungen à la „Wenn Sie dies oder jenes nicht tun, dann ...“ Im Geiste komplettierte ich solcherlei Sätze fortan mit dem Gedanken: „... ja, dann werde ich vielleicht sterben. Vielleicht aber auch nicht.“ So kam ich wieder in die Eigenverantwortung und konnte in Ruhe und frei von Angst meinen individuellen Heilungsweg beschreiten. Dank dieser Erfahrung begriff ich in der Tiefe das Wirkprinzip der Homöopathie, das in seiner Weisheit weit über die Einnahme von Globuli hinausreicht: „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“ kann auch bedeuten, sich mit dem zu beschäftigen, wovor man Angst hat, statt ihm aus dem Weg zu gehen. Welch heilsame Erkenntnis!

Das fallende Laub und die kürzer werdenden Tage laden uns ein, uns freiwillig mehr in die Innerlichkeit zurückzuziehen und uns auch einmal mit Themen zu beschäftigen, die zwar in der Luft liegen, über die aber doch erstaunlich wenig gesprochen wird: die Endlichkeit unseres Seins, die allem wissenschaftlichem Fortschritt zum Trotz vorherrschende Ohnmacht gegenüber dem Sterben, die Frage, was wir persönlich mit dem Tod verbinden und ob er für uns eher Anfang oder Ende bedeutet. Vielleicht ist die Auseinandersetzung mit diesen Fragen geeignet, uns unsere individuell verbleibende Lebenszeit noch bewusster genießen zu lassen. Und so paradox es klingen mag: uns herauszuführen aus lähmender Angst hinein in ein tiefes Vertrauen ins Leben.

Claudia Mönius

Mehr zur Autorin: www.mutmacherin.de