

Sind Sie normal ODER gesund?

Author : Klaus Peill

Categories : [Gesund durch Tantra? - Tantra-Newsletter September 2017](#)

Date : 14. September 2017

Sind Sie normal ODER gesund?



Ich war damals schon sehr überrascht, als mir diese Frage auf dem „heißen Stuhl“ bei meiner Vorstellung vor dem Plenum in der Klinik Bad Herrenalb gestellt wurde. Gesundheit ist doch normal, oder? Und nicht gesund zu sein weicht von der Normalität ab. Dachte ich damals. Heute – 17 Jahre später – sehe ich die Dinge anders.

Normen und Standards werden von außen gesetzt

Die Menschen neigen seit jeher dazu, Dinge als „gut“ und „schlecht“ zu bewerten. Am einen Ende der Skala ist 100% „gut“; am anderen Ende 100% „schlecht“. Immerhin hat sich herumgesprochen, dass dieses Schwarz-Weiss-Denken mit der Realität nicht übereinstimmt. Das Leben ist nicht „nur gut“ oder „nur schlecht“. Technisch gesprochen eben nicht digital 1 oder 0, sondern analog: irgendwas dazwischen. In dem Versuch, die Realität zu beschreiben, hat die Wissenschaft die Gaußsche Glockenkurve oder auch Normal-Verteilung eingeführt. Statistisch gesehen liegen knapp 70% aller Messwerte innerhalb der Standardabweichung ?; die „Ausreißer“ nach oben und unten betragen jeweils etwa 15%. Was innerhalb der Standardabweichung liegt, wird als „normal“ angesehen. Alle Erscheinungsformen jenseits der Standardabweichung als „un-normal“.

Nach dem gleichen Prinzip werden gesellschaftliche Normen gesetzt. Wer sich jenseits der Norm verhält, vom Standard abweicht, wird als un-normal abgestempelt. Doch damit nicht genug: Auch unsere eigenen Moralvorstellungen, familiäre Regeln und das persönliche

Gewissen funktionieren nach dem gleichen Prinzip. Dabei wird meist vergessen, dass diese Prinzipien auch einem zeitlichen und kulturellen Wandel unterliegen. Beispielsweise war die Homosexualität im antiken Griechenland durchaus gesellschaftsfähig, wurde im Mittelalter von den Christen zur Sünde und im 19. Jahrhundert gar zur „widernatürlichen Unzucht“ bis hin zu Perversion und psychischen Krankheit erklärt.

Natürlich ist, was die Natur hervorbringt

Ab dieser Stelle setze ich bewusst den Begriff „natürlich“ synonym mit „normal“, im Sinne von „erwartungsgemäß“. Der Begriff „natürlich“ beinhaltet „Natur“. So ist es natürlich (normal), dass morgens die Sonne aufgeht. Es ist natürlich (normal), dass eine Pflanze vertrocknet, wenn sie kein Wasser bekommt. Es ist natürlich (normal), dass ein Gegenstand herabfällt (Erdanziehung, Newtonsches Gravitationsgesetz). Das Geschehen vollzieht sich erwartungsgemäß und wiederholbar. Auf dieser Erfahrung fußend haben die Menschen Normen und Regeln geschaffen. Was innerhalb der Norm ist, verhält sich regelhaft („gut“), was außerhalb der Norm ist, wird als abweichend, ab-normal und im gleichen Atemzug meist als „schlecht“ bewertet.

Nun beobachten wir in der Natur Vorkommnisse, die sich gar nicht oder nur schwer mit den bisher bekannten Kenntnissen und daraus resultierenden Normen erklären lassen. Die Relativitätstheorie und die moderne Quantenphysik stellen unser bisheriges mechanistisches Weltbild infrage. Gerade der Welle-Teilchen-Dualismus in der Quantenphysik spiegelt ein wichtiges Prinzip der tantrischen Gedankenwelt wider: **„sowohl als auch“ anstelle von „entweder oder“**. Der Dualismus löst sich auf, da die Antwort auf die Frage „Welle oder Teilchen“ abhängig von Zeit und Standpunkt des Betrachters ist. Alles, was wir in der Natur beobachten, ist erstens natürlich und stellt zweitens in jedem Moment unsere Vorstellung von „normal“ infrage. Gemessen an unserer Erfahrung und den daraus resultierenden Bewertungen ist ein Hurrikan Harvey oder Irma nicht „normal“. Doch er ist „natürlich“, wie alles, was die Natur uns beschert. Und scheinbar destruktive Naturereignisse bringen das Gesamtbild wieder in eine natürliche Balance. Das ist ganz natürlich und ... gesund!

Annehmen, was ist

Das führt mich zu einem weiteren, vielzitierten Prinzip im Tantra: **„Annehmen, was ist“**. Selbst wenn mir etwas begegnet, das ich nicht haben oder sehen will - selbst wenn ich es verleugne und ignoriere - es ist da, existiert und verschwindet auch nicht von selbst. Doch warum und wenn ja, wie kann ich es annehmen? Lernen und Wachsen sind unmöglich, wenn ich mich nur mit dem befasse, was ich bereits kenne. Die Natur und mithin die Welt um uns herum beschert uns täglich neue Gelegenheiten zum Wachstum, indem wir hinschauen, über den Tellerrand hinausschauen, Grenzen und Normen überschreiten. Das haben wir (vielleicht unbewusst) immer dann getan, wenn wir etwas gelernt haben. Ignoranz verhindert Wachstum und Fortschritt im wahrsten Sinne des Wortes.

Annehmen, was ist, heißt auch, den eigenen Standpunkt zu sehen und anzunehmen. Sonst ist Wachstum unmöglich. Ich zeige ein simples Beispiel: wenn ich in München bin und nach Kassel will, gehe ich nach Norden. Wenn ich jedoch ignoriere, dass ich in München bin und stattdessen

davon ausgehe, ich sei in Hamburg, laufe ich nach Süden um nach Kassel zu kommen. Das ist auf jeden Fall ein Umweg rund um den Erdball. Ich kann also nur dann sinnvoll weitergehen, wenn ich mich selbst und mein So-Sein in diesem Moment annehme, anerkenne und wertschätze.

Die Dualität auflösen

Bewertungen loszulassen ist ein weiteres Prinzip des tantrischen Gedankengutes. Tantra ist der Weg der Nicht-Dualität, also der **Weg der Einheit**. Alles, was wir als „gut“ oder „schlecht“ erachten, ist in jedem natürlichen Wesen vorhanden. Es ist lediglich eine Frage des Standpunktes, von welcher Seite wir die Münze betrachten. Die Münze ist jedoch natürlich und vollständig mit beiden Seiten. Es gibt nichts hinzuzufügen oder wegzunehmen. Männliche und weibliche Eigenschaften sind in jedem Menschen angelegt. In unserer dualen Welt sind wir darauf konditioniert, zu polarisieren, alles zu bewerten und einzuteilen. Hieraus entstehen jedoch Missverständnisse, Streit, Krieg und Leid. Wenn wir es schaffen könnten, einen Schritt zurückzutreten und unseren Blick weit und weich zu machen für die Vielfalt der Erscheinungsformen in der Natur und uns verabschiedeten von der Einteilung in „normal“ und „un-normal“, könnten wir auch entspannt annehmen, was ist.

Normal UND gesund– geht das?

Wenn ich mich von dem Gedanken verabschiede, dass etwas gesund oder ungesund, normal oder unnormal ist – aufhöre zu bewerten ...

... wenn ich aufgebe, Dinge oder Zustände zu bekämpfen, die ich nicht haben will oder ablehne – annehme, was ist ...

... wenn ich meine Komfortzone verlasse und über meine Grenzen hinausschaue – das „normale“ hinter mir lasse und das „un-normale“ in mein Bewusstsein integriere ...

... kann sich ein Raum öffnen, wo scheinbare Gegensätze miteinander verschmelzen und sich ein innerer Friede ausbreitet.

Tantra ist so ein Raum, indem ich mich natürlich, normal UND gesund fühle.

Text: Klaus *Gabriel* Peill

Webseite: www.quinta-essentia.de