

De mens is meer dan een lichaam met allerlei cellen die ingewikkelde relaties met elkaar onderhouden. Op het *celniveau*, waarop het DNA inwerkt en ingewikkelde biochemische en fysiologische processen voortdurend druk in de weer zijn, hebben medicijnen en andere chemische stoffen een directe invloed.

Het celniveau wordt doortrokken door het *vitale niveau*, daarin ligt onze vitaliteit.

Vooraf door onze leefstijl oefenen we hier invloed op uit: het ritme van waken en slapen, denken en doen, inspanning en ontspanning, gezond voedsel en de tijd nemen om dat te verteren.

Op het vitale niveau moet zowel een teveel als te weinig moet worden vermeden: het gaat om een zekere balans.

Therapieën die op dit gebied werken zijn onder andere: geneesmiddelen van natuurlijke oorsprong, massage, bewegingstherapie, eurythmie en yoga.

Dan is er het *psychisch niveau*. Hier spelen onze gedachten, gevoelens en wilsimpulsen een grote rol. Zij hebben invloed op beide vorige niveaus.

Op het psychisch niveau is 'samenhang' belangrijk. We zien in deze tijd dat gedachten, gevoelens en wil van mensen hun samenhang verliezen en als het ware elk een eigen weg kunnen gaan. Dat kan allerlei problemen geven. Het is van groot belang dat het kleine kind al leert – of liever gezegd ervaart – dat de wereld samenhang vertoont, begrijpelijk en zinvol is, dat mensen met elkaar verbonden zijn en betekenis voor elkaar hebben. Daardoor wordt al op jonge leeftijd een basis gelegd voor een psychische gezondheid, die zelfs invloed uitoefent op de ontwikkeling van de organen.

Op latere leeftijd kan men dit gevoel voor samenhang verder verdiepen.

Therapieën die hierbij kunnen ondersteunen zijn onder andere de verschillende vormen van psychotherapie en kunstzinnige therapieën.

Ten slotte is er het *mentale niveau*. Kun je op de voorgaande niveaus nog ervaren dat je wat daar toe behoort 'hebt' in plaats van 'bent'; op het mentale niveau ligt dat anders. Hier gaat het om autonomie, levensdoelen, zelfcontrole, zelfontwikkeling, zelfacceptatie. Op mentaal gebied is het belangrijk dat je een bewustzijn kunt ontwikkelen voor meest unieke van elk mens. Respect en eerbied voor de ander en jezelf zijn op dit niveau op zijn plaats.

Krachtige bronnen van gezondheid zijn: het vermogen een situatie te overzien, het vertrouwen dat je het leven al doende aankunt en de kracht om het leven zin te geven. Therapieën die hier werken zijn onder andere biografische gesprekstherapie, cognitieve gedragstherapie en mindfulness.

De antroposofische gezondheidszorg biedt een rijk scala aan therapieën die op een of meer niveaus kunnen aangrijpen.