

Krankheit und Heilung aus leiblicher, seelischer und geistiger Sicht

von Georg Klaus

Wir bezeichnen eine Krankheit dann als seelisch bedingt, wenn ihre Ursachen an der Art und Weise liegen, wie der Kranke mit sich und der Welt umgeht. Helfen wir mit gesundheitspraktischen Mitteln, dann meinen wir Unterstützung in Bezug auf den Umgang mit sich und der Welt. Ziel ist dabei, dass sich das Verhältnis zu sich und der Welt soweit ändert, wie es erforderlich ist, um Beschwerden als gebessert oder erleichtert einordnen zu können. Damit nehmen wir eine bereichernde Position im Feld der Gesundheitsförderung ein, die sich eher durch ein unspezifisch ganzheitliches Verständnis auszeichnet.

Wir leben in einer Zeit, in der Erfahrungen, Gefühle und Wahrnehmungen des Eigenen durch eine schulmedizinische Sprache und vor allen Dingen arbeitsteilig in 34 Fachgebieten begriffen werden soll. Hinzu kommen dann noch nichtorganische Fakultäten, wie die Psychologie oder Psychotherapie mit den jeweilig fachspezifischen Spezialausbildungen. So ist es nicht erstaunlich, dass zurzeit das Berufsbild des ehemaligen „Haus- oder Vertrauensarztes“ von fast 90% der Medizinstudenten abgewählt wird und die Anzahl von an der Basis tätigen Hausärzten stetig sinkt.

Der Begriff „Krankheit“ erhält seinen Sinn vor allem aus der Definition der WHO und den daraus abgeleiteten Kategorisierungen, die in dem Buch: „ICD“ veröffentlicht werden und so eine Norm festsetzen, auf die man sich bei sog. „Diagnosen“ beziehen kann, um Abweichungen feststellen zu können und gleichsam in einer „Prothetik“ repariert. Gleichwohl wird in der Schulmedizin das innewohnende Problem angesprochen, konnte aber bisher nicht gelöst werden, u.a., weil es wieder als Teildisziplin der „Medizinethik“ wissenschaftlich erforscht werden soll.

Der Begriff Gesundheit lässt sich nicht so einfach definieren. Die WHO Gesundheitsdefinition beschreibt das vollständige körperliche, geistig-seelische und soziale Wohlbefinden des Menschen nicht nur als Freisein von Krankheit und Gebrechen.

Für die Gesunderhaltung ist eine selbstregulierende Erhaltungs- und Ausgleichsfähigkeit wichtig, deren dynamische Ordnung der Geschehnisse das eigentliche Wesen des Lebendigen sei. Die lebendigen Organismen sind dabei Systeme in einem dynamischen Gleichgewicht, wie es schon Theophrastus Bombast von Hohenheim, genannt Paracelsus, um 1500 als Homöostase oder Fließgleichgewicht erklärte.

Dabei spielen allerdings nicht nur die objektiv messbaren Tatbestände eine Rolle, sondern auch die Fähigkeit zur Eigenwahrnehmung und Berücksichtigung der inneren Informationen. Sogar die Verdrängung, Ablenkung oder Verneinung solcher Botschaften und Signale aus dem Inneren Milieu mischen sich in das ganzheitliche Fließgleichgewicht ein und gestalten es. Statt einem objektiven „Krankheitsbegriff“, der sich von messbaren Abweichungen vorgegebener Normen und ihren Veränderungen ableitet, beziehen wir Gesundheitspraktiker*Innen uns auf die Eigenwahrnehmung von Beschwerden, subjektiven Leiden, Unwohlsein, Zipperlein, Übeln. Ein Lernziel in der Gesundheitspraxis liegt deshalb in der unterstützenden Hilfe zur Selbst-

wahrnehmung, - regulation und - annahme. Die Beziehung zu unseren Klienten*Innen steht im Mittelpunkt der Gesundheitspraxis. „Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch. Der Höchste Grad dieser Arznei ist die Liebe.“ (Paracelsus)

Der Zustand entspannten Genießens ist auch eine Rückmeldung des gesamten Organismus auf den stimmigen Weg in Richtung eines guten Fließgleichgewichtes. Oder wie Paracelsus es ausdrücken würde, auf eine Übereinstimmung zwischen uns Menschen als Mikrokosmos und der Welt als Makrokosmos.

Dieser angemessene Umgang mit sich selbst setzt die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung voraus, als Voraussetzung für ein gesundes Selbstbewusstsein. Wir sollten dabei eine zu enge methodische Focussierung durch weite Aspekte eines gesunden Lebens erweitern und in einem weiten Blick die Ganzheit auf uns wirken lassen. Die Trias von Körper, Geist und Seele erwächst aus dem ganzheitlichen Gewahrwerden der Alleinheit des Lebens, als dessen Ausdruck wir uns inkarniert haben.

Mein Lehrer Carl Rogers betonte immer wieder: **„Therapie ist ein Ersatz für Liebe, die sich im menschlichen Kontakt erweist“.**

Auch hat uns schon gleichsam als erster Querdenker im Mittelalter Paracelsus erinnert:

„Das grundlegende Prinzip der Medizin ist die Liebe oder Liebe ist die beste Medizin“.

Er war ein weltoffener, mutiger Mensch, der sich häufig mit den medizinischen Autoritäten anlegte. Er kritisierte, dass sie ihre Weisheit bloß vom Hörensagen und aus Büchern schöpften und sich zu wenig für die lebenden Menschen interessierten.



Bild von Adrian Campfield auf Pixabay

Paracelsus hat Gesundheit und Krankheit vor allem als Ausdruck der Harmonie oder als Störung zwischen Mensch und Kosmos gesehen und er hat u.a. mit pflanzlichen Heilmitteln gearbeitet. Die von Paracelsus in der Pflanzenheilkunde entwickelte Signa-

turenlehre wurde von Goethe später weiterentwickelt. Sie entschlüsselt äußere Merkmale als Hinweis, für welche Erkrankung eine bestimmte Pflanze zu nutzen war. Gelbe Pflanzen gegen Gelbsucht, herzförmige Blüten gegen Herzkrankheiten, stachelige Disteln gegen Stechen in der Brust. Vieles hat sich bis heute gehalten. So wird Lungenkraut bis heute bei Bronchitiden verwendet. Vieles aber hat sich als unwirksam dargestellt, wie beispielsweise die Orchideenknollen, die bei Erkrankungen der männlichen Sexualorgane eingesetzt werden sollten, weil die so ähnllich aussehen wie ein männlicher Hoden.

Hier war eventuell in der damals strikt patriarchalischen Gesellschaft der Wunsch Vater des Gedankens.

„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht’s, dass ein Ding kein Gift sei.“ Aus seiner Erfahrung heraus bei besonders hochwirksamen pflanzlichen Arzneistoffen konnte Paracelsus erkennen, dass eine bestimmte Dosis eine bestimmte Wirkung induziert. Die Dosis-Effekt-Beziehung solcher von der Natur bereitgestellten Arzneimittel nannte er Arkana, die bis heute eine weit verbreitete Gültigkeit einnimmt. Im Übertragenen Sinne verstehe ich dies auch für andere Bereiche des Lebens: Alle Gedanken, Phantasien, Gefühle und Handlungen sind im ‚gesunden Maß‘ segensreich und sobald sie starr und mächtig werden, wirken sie zerstörend. Auch Unternehmen, Projekte, Organisationen haben ein gesundes Maß und wenn sie dies überschreiten beginnt ein toxischer Machtkampf.



Für unsere Praxis ist wichtig zu bedenken, dass alle Methoden, alle Techniken, die wir anwenden, ein gutes Maß haben.

Dieses Maß steht in keinem Lehrbuch, sondern ist nur und immer wieder neu, im Wahrnehmen der Hinweise des Körpers zu erspüren. Der Körper zeigt nicht in Messwerten, wo Fließgleichgewichte beginnen und wo sie sich wandeln, sondern in Stimmungen, Bewegungen, Anspannung und Entspannung und in Gestalt von Bildern, die intuitiv auftauchen. Wenn wir in einer guten Arbeitsbeziehung sind, können wir das gute Maß nicht nur durch den/die KundenInnen spüren, sondern auch direkt in uns selbst, in unserer Resonanz. Hier schließt sich der Kreis, denn Resonanz ist eine Form der Liebe, der ‚besten Medizin‘.

Bild von Michael Kleinsasser auf Pixabay



Dr. phil Georg Klaus
Heilpraktiker, Präsident der DGAM
Kontakt: Georg.Klaus@web.de

GERHARD GUNDERMANN

FLIEGENDER FISCH

*Das Wasser sieht von oben wie’n Spiegel aus
Du starrst hinein und du erkennst mich nicht
Ich komme jetzt für drei Sekunden zu dir raus
Nur bei dir bleiben kann ich nicht*

*Halt mich nicht
Ich bin nur’n fliegender Fisch
Tauch ich vor dir auf
Zieh mich nicht zu dir rauf
Tu mir nicht weh
Und der salzigen See*

*Halt mich nicht
Ich bin nur’n fliegender Fisch
Wie soll ich leben in der dünnen Luft
Die ihr verbraucht für euer Marktgeschrei
Ihr hört ja nicht, wenn einer Hilfe ruft
Hier unten hört man meilenweit*

*Wie soll ich leben in dem weißen Licht
Darin vertrocknet meine Silberhaut
Hier in der Dämmerung, da leuchte ich
Es gibt kein Schwarz, kein Weiß, nur Blau*

Halt mich nicht ...

*Wie soll ich leben auf dem flachen Land
Nur links und rechts und vorwärts und zurück
Der Druck der Tiefe und der Sprung über den Rand
Sind Plus- und Minuspool vom Glück*

*Das Wasser sieht von oben wie’n Spiegel aus
Du starrst hinein und siehst nur dein Gesicht
Ich komme jetzt für drei Sekunden zu dir raus
Nur bei dir bleiben kann ich nicht*

Quelle: Text aus: Gerhard Gundermann „Liederbuch II“
CD „Engel über dem Revier“
© BuschFunk Musikverlag Berlin, 1999 | 1997