



Einige grundlegende Gedanken zum Thema Krankheit und Heilung

Was ist die richtige Therapie für mich?

Für welche Therapiemethode, Medizin oder Ritual Sie sich auch immer entscheiden, ein wichtiges Gesetz bei jeder Form von Therapie ist, dass Sie Vertrauen zur Heilmethode und zum Therapeuten haben. Je "geistiger" oder anti-materialistischer die Heilmethode desto wichtiger ist dieses Prinzip. In unserer westlichen Zivilisation leben wir in einer sehr materialistischen Umgebung, weswegen auch die Schulmedizin eine so wichtige Bedeutung und hohe Erfolgsrate hat, einfach weil wir daran glauben. Dies bestätigt auch die moderne Placebo-Forschung. Es gibt einen Grund dafür warum wir hier geboren wurden und warum wir diese Medizin haben. Im Vergleich zu Naturvölkern, Menschen in Afrika, Südamerika, Island, Asien, etc. sind wir hier im Westen geistig verarmt. Es besteht ein krasser Gegensatz zwischen Wissen und Weisheit, man könnte auch sagen zwischen rationellem intellektuellem Denken (Erdelement) und Spiritualität, Intuition (Feuerelement) oder auch instinktivem Bewusstsein (Metallelement). Wir glauben und sehen nur was wir verstehen können. Deshalb ist die Alternativmedizin (Schamanismus, Naturmedizin) auch nicht sehr verbreitet. Entscheidend für den Patienten ist den Weg zu "seiner" Therapiemethode einzuschlagen. Ich bin der festen Überzeugung, dass jede Form von Heilung, von "Handlauflegen" bis Schulmedizin, wirksam sein kann, je nachdem wie unsere Veranlagung ist.

TCM in Europa

Die TCM ist zwar hierzulande eine wirkliche Alternativmedizin, betrachtet man die Heilmethoden jedoch genau, stellt sich heraus das es eigentlich auch eine eher pragmatische und materielle Medizin ist. Das Wissen über Nahrung und Pflanzen, Umwelteinflüsse, natürliche Zyklen, Astrologie, Energien, etc. ist nichts, was außerhalb verständlicher Denkstrukturen existiert. Sogar die Leitbahnentheorie (Meridiansystem) mit den Akupunkturpunkten sind mathematisch nachvollziehbar bzw. korrelieren vielfach mit dem Nervenkonzept der Schulmedizin. So gesehen ist die TCM einfach eine Naturmedizin dies den Beobachtungen der Erde und seiner kosmologischen Umgebung entspringt und somit in die Nähe des westlichen hippokratischen Systems einzuordnen ist. Der Vorteil für Menschen im Westen ist, dass sie die chinesische Medizin nachvollziehen und verstehen können, somit das Vertrauen zu Ihr gewinnen, was gut für die Heilerfolge ist. Übrigends sind die Naturmedizin-Verfahren zu Zeiten unserer großen Mediziner der Antike wie Galen, Aristoteles, Hippokrates oder Ibn Sinas (Säftelehre) überraschend analog zur TCM, also ist es nicht von unserer eigenen Naturmedizin fremd.

Unsere Selbstheilungskräfte?

Jeder trägt alle Mittel der Selbstheilung in sich, das hat die Natur so vorgesehen. Warum vertrauen wir nicht auf diese Kräfte? Die moderne Medizin geht oft in eine andere Richtung, und wir haben das Wissen über unseren Körper, unsere Natur verloren. Schauen wir uns die Tiere in der freien Natur an. Wenn diese krank werden beginnen sie instinktiv ihre Lebensweise zu ändern; sie fasten, stellen ihre Ernährung um, meiden Plätze, fressen Kräuter oder Gräser die Ihnen helfen, usw.

Warum funktioniert das bei uns nicht mehr?

Ich glaube, dass auch wir noch spüren was uns schadet und was uns gut tut, nur wollen wir nicht ablassen von unserem Streben und Tun, von unserem aufgebauten Konzept und festgefahrenen Muster und letztlich von der Vorstellung, dass alles erklärbar sein muss. Wir wollen auch nicht ablassen von dem bequemen Fertigessen, den billigen und bunten Halbfertiggerichten auch nicht von Tiefkühlkost und Mikrowelle. Wir Arbeiten den ganzen Tag, jetzt noch den Abend mit Einkaufen und stundenlangem Kochen verbringen? Der Unterschied ist der: Ein Tier ändert sein Leben wenn es merkt, dass es ihn krank macht. Der moderne Mensch nicht. Am Ende wird uns doch die Schulmedizin helfen, wozu also auf meine Selbstheilungskräfte vertrauen oder gar Verantwortung über meinen Körper übernehmen?

Unser Geist, Ausgangspunkt allen Seins (und auch der Krankheit)

Am Anfang war das Wort (Lat. Logos = „Wort, Rede, Sinn“) sagt Johannes, oder es wie Laotse direkt benennt: Der *Sinn* erzeugt die Einheit. Es gibt nichts, was nicht aus dem *Sinn* oder *Geist* entstanden wäre. Auch der Ausgangspunkt der Krankheit ist im Geist zu suchen, er ist unser Architekt. Es liegt in unserer Hand das halb volle Glas als negativ oder positiv, glückbringend oder deprimierend zu empfinden. Leider hören wir sehr selten auf unseren Geist, Seele, wahre Natur, göttliche Natur, wie immer sie Sie bezeichnen mögen, sondern umgeben uns einen Großteil unseres Lebens mit äußeren Reizen, Emotionen, Empfindungen und Geistesregungen. Wir sind praktisch die Sklaven unserer Erwerbstätigkeit geworden; die Dinge, die wir uns gewünscht haben und wünschen, beginnen uns zu benutzen, statt das wir sie uns zu Nutze machen. Würden wir einen Zugang zu unserer Seele haben, könnten wir spüren, was Sie uns zu sagen hat. Sie ist immer da und wartet geduldig darauf. Stattdessen beschäftigen wir uns lieber mit unserem Ego, das pausenlos Ansprüche stellt, Emotionen hoch bringt, eitel, neidisch, egoistisch, ängstlich, beleidigt, einsam und noch vieles anderes ist. Unsere Natur liegt jenseits dieses Schwall an "psychischem Abfall", dort beginnt auch idealerweise die wahre Heilung für die wir eigentlich vorerst nur uns selbst brauchen. Die buddhistische Philosophie formuliert es so: "Alles Leiden entsteht aus einer Vorstellung von einem unabhängigen Ich". Wir wissen nicht wer wir sind, spüren aber subtil die Endlichkeit unseres Körpers mit dem wir uns identifizieren. Wir nehmen nicht mehr wahr, dass wir ein zeitloses geistiges Potential haben, das keinen Anfang und kein Ende kennt.

Was kann Heilung sein?

Viele Menschen auf der Welt sind durch wissenschaftlich nicht erklärbare Weise von Krankheiten geheilt worden. Warum existiert darüber so wenig Information? Warum glauben und vertrauen wir nicht auch auf die Möglichkeit einer Heilung durch eine innere Umkehr? Die Möglichkeiten die wir haben sind meist weit von uns entfernt, soweit wie uns unser Ego lässt. Das größte Hindernis auf diesem Weg ist die Angst und die Arroganz. Unter Therapeuten gibt es einen Spruch der lautet:

"Man kann alles heilen, außer der Arroganz".

Gemeint sind wir, die glauben alles verstehen und beurteilen zu müssen und sobald etwas nicht in unser Konzept passt, wird es schnell negativ bewertet.

Im Buddhismus existiert ein anderer Spruch:

"Das was wir als Wirklichkeit bezeichnen ist, wie wenn man mit einem Schilfrohr zum Himmel schaut und glaubt alles gesehen zu haben".

In der antiken chinesischen Medizin, die auf den taoistischen Prinzipien basiert, lag jeder medizinischen Behandlung ein psychischer Ansatz zugrunde. Bei der ersten Konsultation bekam der Klient erst einmal eine Belehrung für eine richtige Lebensweise, eine Aufforderung nach einer "Innenschau". Wenn es der Zustand erlaubte (in dieser Zeit war die Prophylaxe noch stärker in Mode) wurde sonst keine Medizin verabreicht. Erst wenn diese Anweisungen nicht ausreichten wurden weitere Empfehlungen und Behandlungen über Ernährung, Kräuter, Akupunktur gegeben oder besprochen. Hier wurde die Selbstverantwortung unterrichtet. Am besten ist es immer die Dinge so zu sehen wie sie sind und jedes "Schicksal" so anzunehmen wie es kommt. Oft verursacht jedes ankämpfen dagegen noch mehr Leiden. Es gibt einen Grund für alle Phänomene die passieren und warum sie passieren, nennen sie es Karma, Schicksal, Ursache&Wirkung. Wir sind selbst der Verursacher aller Phänomene, das sollte man akzeptieren. Menschen möchten dort nicht hinsehen wo wirklich die Wurzel des Problems liegt. Das ist eine Art Selbstschutz, das aber auf Dauer nicht funktioniert. Kennen Sie den Spruch:

"Ich habe alles probiert (sogar die Alternativmedizin), nichts hat mir geholfen".

Viele shoppen sich durch alle Therapien und Therapeuten und finden am Ende eine Ausrede für die Undurchführbarkeit, Aussichtslosigkeit oder Sinnlosigkeit das Besprochene umzusetzen. Übergewichtige sind hier ein gutes Beispiel. Es ist einfach zu behandeln und zu handhaben aber für die betroffenen Menschen ohne psychische Unterstützung kaum zu bewältigen. Oft muss der Mensch bis knapp vor den Abgrund seines physischen und psychischen Zustands gehen und einen anderen Weg einschlagen. Viele haben diese bittere Erfahrung gemacht. Die Katharsis oder mystische Depression ist die Talsohle aus der man jedoch oft gestärkt und klar als neuer Mensch hervortritt, davor wäre es offensichtlich zu einfach umzukehren.

Aus meiner Erfahrung als Therapeut kann ich sagen das ich schon viele völlig verschiedene Heilungsmethoden kennen gelernt habe. Letztlich bin ich überzeugt, dass (fast) alles wirkungsvoll ist solange gewisse Grundsätze erfüllt werden. Jede dieser Methoden basiert auf folgenden Säulen: Vertrauen, Mitgefühl, Bereitschaft zum Wandel, den Klienten dort abholen wo er gerade steht, wo die Wurzel des Problems liegt, der Wunsch gesund zu werden. Jede Art von Medikament oder Ritual ist nur das Werkzeug ,die Stimulanz für die Heilung. Es gibt keine endgültige Heilung/Beendigung des Leidens einer Krankheit ohne dem Erkennen der Wurzel. Was hindert uns daran diesen Weg zu folgen? Angst und Zweifel sind die großen Bremsklötze auf dem Weg zur Heilung. Wenn man an etwas fest glaubt, und es kommt tief aus unserem Herzen, die Absichten sind ethisch und nützlich dann sollten wir es tun!

" Angst ist die letzte Waffe unseres Ego"

Das ist nicht nur in der Heilung ein Thema sondern im ganzen Leben. Wir halten sehr streng an unseren Gewohnheiten und Mustern fest, wir erwarten Sicherheit, im extrem Fall am liebsten von einem hoch dotierten Arzt mit möglichst vielen Titeln.

Wahre Gesundheit kann letztlich nur durch ein ethisches und spirituelles Leben erhalten werden. Wir wissen in Wirklichkeit sehr wenig über unser Menschsein. Wir müssen verstehen wie unser Geist funktioniert, wir müssen mit ihm vertraut werden, damit er uns wie ein Werkzeug nützlich ist und uns nicht irre leitet; deswegen sollten wir ihm auch wieder mehr Aufmerksamkeit schenken und Kontrolle über ihn erlangen.

Literaturempfehlung:

Prognose Hoffnung. Liebe, Medizin und Wunder.

von Bernie S. Siegel (Autor)

Spiritueller Heilen und Schulmedizin. Eine Wissenschaft am Neuanfang

von Jakob Bösch (Autor)

Sterben heißt Leben lernen

von Elisabeth Kübler-Ross (Autor), Elisabeth Kübler-Ross (Autor)

Heilung- das Wunder in uns. Selbstheilungsprozesse entdecken

von Clemens Kuby (Autor)

Unterwegs in die nächste Dimension. Meine Reise zu Heilern und Schamanen

von Clemens Kuby (Autor)

Starke Medizin. Handbuch zur Selbstheilung

von Luisa Francia (Autor)

Psychologie und Chinesische Medizin

von Leon Hammer (Autor)

Die Vier Edlen Wahrheiten. Die Grundlage buddhistischer Praxis.

von Dalai Lama XIV. (Autor)

