

Heilung - Was ist das?

Bis heute haben Schulmedizin und holistische bzw. Komplementärmedizin keinen rechten Einklang in den Behandlungen von Krankheiten gefunden. Obwohl sich hier schon vieles verbessert hat, besteht immer noch Uneinigkeit darin, welche Medizin effektiver ist und wie man Patienten von ihren Krankheiten heilt. Beide Medizinrichtungen zerrn aneinander, wobei die Patienten oftmals in einen Konflikt gebracht werden, da sie in den letzten Jahren gerade erst begonnen haben, zu verstehen und zu akzeptieren, dass es Gesundheit nicht auf Rezept gibt. Dieser Konflikt besteht keinesfalls lediglich in der Entscheidung, ob das Geld nun für den Eigenanteil oder gar die Übernahme von rein pharmakologischen Medikamenten oder für z. B. homöopathische Mittel bzw. ganzheitliche Therapien ausgegeben wird. Er besteht vielmehr darin, wem sie ihre Gesundheit anvertrauen können: einem Arzt, der nichts von der Naturheilkunde und ihren Verfahren hält oder einem Therapeuten, der zu einer ganzheitlichen Behandlung rät. Also: Wo und wie wird dem Patienten geholfen? Und vor allem: Was ist überhaupt Heilung?

Die Schulmedizin interpretiert Heilung als „Restitutio ad Integrum“, also als „Wiederherstellung der Gesundheit durch Erreichen des Ausgangszustandes“. Bleibt dennoch ein

organischer oder funktionaler Schaden bestehen, bezeichnet man dies als „Defektheilung“. Heutzutage beinhalten Heilaspekte längst körperliche, seelische und soziale Areale des Menschen. Gibt es Störungen in einem dieser drei Bereiche, kann Krankheit entstehen.

Welcher Perspektive unterliegt der Prozess der Heilung – wie entsteht Heilung? Da das Schneeballsystem Schulmedizin und Pharmakologie recht hoch entwickelt ist, ist es heutzutage kein Problem mehr, Krankheitssymptome pharmakologisch oder operativ zu „heilen“. Alles, was gesundheitlich „so nicht gehört“, kann also repariert werden. Wenn die Symptome verschwunden sind, gilt der Patient offiziell als wiederhergestellt und somit als gesund.

Heilung kommt hier also von außen: Ein Kopfschmerzpatient nimmt ein Schmerzmittel ein – der Kopfschmerz ist weg. Ein Ablauf, der sich wochen- bis monatelang wiederholen kann. Allein, dass er sich wiederholt, zeigt jedoch, dass offensichtlich doch nicht alles wieder in Ordnung ist.

Es ließen sich hier noch unzählige Beispiele anführen, die zeigen wollen, dass Heilung nicht allein von außen kommen kann. Zusammengefasst lässt sich sagen, dass eine rasche „Reparatur“ durch Apparatemedizin, Opera-

tionen und unterstützende Arzneien durchaus möglich und natürlich oft lebensrettend ist. Es wäre ziemlich blauäugig und lebensbedrohlich, einen Herzinfarktpatienten in der Notfallambulanz lediglich mit Globuli behandeln zu wollen. Dass hier schulmedizinisches Know-how nebst sämtlichen Möglichkeiten vonnöten ist, ist unbestritten und in diesem Fall lebensrettend. Ein erfahrener und an der Notfallsituation beteiligter TCM-Therapeut könnte jedoch durch gezielte Akupunktur ebenfalls das Leben des Patienten auf andere Weise retten. Offen bleibt auf jeden Fall stets die Frage: Was führte letztendlich zu diesem Infarkt? Die klassischen Antworten, welche Stress, Beruf, Bewegung, Risikofaktoren wie z. B. Rauchen oder unpassende Ernährung beinhalten, sind zwar mit zu berücksichtigen, verschaffen aber trotzdem noch nicht den Tiefblick, der notwendig wäre, um die Zusammenhänge im Ganzen zu erfassen, damit dem Patienten langfristig ein weiterer Infarkt oder andere Erkrankungen erspart bleiben, die sich der Körper als Ausdrucksform einfallen lässt, um uns auf drängende innere Defizite hinzuweisen.

Heilung erfolgt nicht von Außen
Die Idee, dass es so sei, entspricht allerdings unserem heutigen Gesellschaftsbild. Die Außenwelt ist übermächtig geworden und hat

die Menschen im Griff. Mit der hocheffizienten Technik, die leise aber stetig Einzug in unseren aller Alltag nahm und gar nicht mehr wegzudenken ist, haben wir uns daran gewöhnt, auch körperliche Dysfunktionsweisen, die bei Erkrankungen in Erscheinung treten, zu analysieren, zu erforschen und zu interpretieren. Alles, was wir denken und aktiv tun können, beherrschen wir – jedoch bei allem, was wir erfahren können sollten und was in der Stille liegt, versagen wir. Wir wagen ihn meist gar nicht erst, den Blick hinter die Kulissen.

Eine Geschichte aus der indischen Mythologie beschreibt, wie die Götter sich über den Lebenswandel der Menschen erzürnten, die sich respektlos und unachtsam sich selbst und der Natur gegenüber verhielten. Deshalb nahmen sie den göttlichen Kern der Menschen, der die Weisheit des Universums beinhaltet, und versteckten ihn: ganz tief im Inneren des Menschen selbst. Denn dort würden sie erst dann suchen, wenn sie reif genug sind, den Weg in ihr Inneres gehen.

Wie diese Geschichte sehr schön zeigt, liegt das Wesentliche im Inneren des Menschen verborgen. Traditionelle medizinische Behandlungsmethoden wie z. B. die TCM, Homöopathie, Kinesiologie oder andere ganzheitliche Heilmethoden nehmen diese Idee an und erzielen phantastische Heilerfolge, da sie sich an die Wurzel eines Krankheitsgeschehens herantasten – wo immer dieses im Inneren auch verborgen sein mag. Leider erfahren sie bis heute immer noch nicht die Anerkennung, die angemessen wäre. Und das nur, weil ihr Heilungspotenzial eben unserem wissenschaftlichen Ermessen nach noch nicht genügend nachgewiesen ist – hier zählen bekanntlich

einzig Fakten, Zahlen und Daten. Der Mensch allerdings besteht aus viel mehr als der Summe seiner Daten.

Was kostet uns Heilung? Der Preis wahrer Heilung ist nicht mit Geld aufzuwiegen, er ist anspruchsvoll. Er ist in seiner Wertigkeit dem Platz in unserem Inneren gleichzusetzen, an dem einst die Götter alles Wesentliche versteckt haben. Wahre Heilung kostet uns zunächst einmal eines: die Überwindung, hinzugucken – was schwerfällt, wenn man es gewohnt ist, den Kopf in den Sand zu stecken und lieber andere machen zu lassen, also die Verantwortung für die eigene Gesundheit an Arzt und Krankenkasse abzugeben.

Wie wir wurden, was wir sind Wir alle sind beseelte und somit „göttliche“ Wesen, doch sind uns dessen nicht bewusst. Was uns fehlt, um gesund zu werden, zu bleiben und zu sein, ist die Wahrnehmung, dass wir selbst nicht nur eine ganze Menge für unsere Heilung tun können, sondern dass ein Heilungsprozess wesentlich filigraner ist, als wir meinen. Es ist enorm wichtig und notwendig, die Eigenverantwortung für unser gesundheitliches Wohlbefinden zu übernehmen, denn unser medizinisches System wird dies sicherlich nicht tun (können). Eine Klinik, eine Arztpraxis und die Krankenkassen sind in erster Linie Wirtschaftsunternehmen, in denen der Mensch als solcher nicht mehr im Mittelpunkt steht. Die Wiederherstellung der menschlichen Gesundheit ist mit einer Autoreparaturwerkstatt vergleichbar.

Zuerst sollten wir uns bewusst machen, um was es eigentlich geht, wenn wir davon reden, dass Heilung aus unserem Inneren kommt:

Ganzheitlich betrachtet ist der Mensch Körper-Geist-Seele und besteht aus grob- und feinstofflichen Ebenen, die alle untereinander in engster Verbindung stehen. Die feinstoffliche Ebene ist das Zuhause unseres Unterbewusstseins, unserer Seele, unseres wahren Selbst. Hier liegt unsere Intuition, unser ursprünglicher Kern, der das Göttliche in uns ausmacht. Hier ist alles gespeichert, was wir je erfahren und gelernt haben, auch aus (eventuell) vorherigen Leben.

Die grobstoffliche Ebene ist unser Körpermitsamt seinen Organen, Stoffwechseln und unserem Kopfzentrum, das ab unserer Geburt „programmiert“ wird. Doch bevor dies geschieht, haben wir längst bei unserer Zeugung die allererste Programmierung erhalten, nämlich in unserer DNS. Diese ist ebenso ausschlaggebend für unser Aussehen und unsere Körperstatur als auch für gesundheitliche Dispositionen, die wir vererbt bekommen.

Als Säuglinge und kleine Kinder sind wir noch ganz ursprünglich und vertrauensvoll. Wir betreten eins mit uns selbst, glücklich und zufrieden diese Welt. Dann kommt das Außen, in Form unserer Eltern, Geschwister, der Familie, das uns erzieherisch „programmiert“, Werte in uns festsetzt, die es selbst lediglich aus ihrem Bewusstsein heraus weitergibt. Bereits diesem Bewusstsein können generationsbedingte Blockaden zugrunde liegen, pathologische Strukturen also, die vollkommen unbewusst sind. Wir werden erzogen, so gut es unsere Eltern eben können, überwiegend begleitet von vielen positiven Absichten, die aber nicht immer verständlich sind: „Werd' erstmal was!“, „So bist du aber ein lieber Junge bzw. liebes Mädchen!“, „Das Leben ist kein



Ponyhof!“ usw. Wir erfahren auf diese Weise, dass wir (vermeintlich) erst etwas wert sind, wenn aus uns „etwas“ geworden ist, dass es bestimmte Verhaltensweisen gibt, die wir an den Tag legen müssen, um geliebt zu werden, und dass das Leben nicht etwa unser wertvollstes Geschenk, sondern vielmehr etwas ziemlich Anstrengendes ist, wofür wir uns ganz ordentlich verbiegen müssen. So wie wir sind, reicht es eben nicht, so sind wir nicht gut genug. Und vorbei ist es mit unserem ursprünglichen Glücklich-Sein, der Selbstliebe, dem Selbstwert und dem Vertrauen in unser Sein. Je älter wir werden, je mehr Programmierungen hinzukommen (Erziehung, Schule, Ausbildung, Beruf, Freunde, Gesellschaft), desto mehr verlieren wir den Zustand des vertrauenden Bezugs zu uns selbst, wir verlieren unsere allerwichtigste Beziehung – die zu uns selbst, zu unserem wahren Kern.

So vergessen wir im wahrsten Sinne, woher wir kommen, wer wir sind und was wir hier sollen. So trennen sich Körper und Seele voneinander und es entsteht zwischen beiden eine Kluft. In dieser Kluft, der Dysbalance zwischen dem Innen (Seele und wahres Selbst) und dem Außen (unsere Programmierungen und das Außenleben mit seinen Erwartungen), sammeln sich Probleme und Konflikte, die uns das Leben schwer machen und meist zu Erkrankungen führen.

Die beste Basis, sozusagen der Nährboden für Krankheitsentstehung, ist ein Mensch, der nicht mit sich selbst in Einklang ist, der es einfach nicht mehr schafft, auf seine innere Stimme und die Sprache seines eigenen Körpers zu hören, und der mit seinen Gefühlen nicht bewusst umgehen kann. Dieses Bewusstsein haben wir nämlich nie gelernt und es kann uns letztendlich niemand beibringen, denn dies ist ein echter Erfahrungs- und Entwicklungsprozess. Eine seelische Lebens-Hausaufgabe sozusagen.

Blockaden sind Faktoren wie Festhalten und Anklammern, überzogenes Sicherheitsdenken und Angepasst-Sein, Aushalten, Ängste, Ignoranz, Nicht-Hingucken und eben auch Durchgangsgefühle wie Wut, Eifersucht, Missgunst, Trauer und noch so manches mehr. Man nimmt sich selbst immer wieder zurück und wird zum Opfer seiner eigenen Blockaden – der ursprüngliche Selbstwert, die Fähigkeit, ein selbstbestimmtes Leben in Liebe und Achtsamkeit mit sich selbst, dem Umfeld und der Natur zu führen, geht verloren. Dass alles führt zum Verlust der eigenen Mitte, die es wiederzufinden oder zu entdecken gilt, wenn es um einen Heilungsprozess geht.

Heilung von Innen – aber wie? Ebenso wenig wie wir ohne uns selbst zu lieben können, können wir ohne unser eigenes Zutun in Krankheitsprozessen Heilung finden. Je mehr wir vom Außen fordern, erhoffen und erwarten, besonders auch von anderen Menschen wie dem Partner, den Kollegen, den Kindern, Ärzten und Therapeuten, desto mehr entfernen wir uns von unserer Ganzheit.

Was genau ist zu tun, und vor allem wie können Menschen den eigenen Zugang zu sich finden und die eigenen Heilkräfte aktivieren?

Zunächst einmal geht es darum, sich wirklich bewusst zu machen, wie ungemein kostspielig unser Gesundheitssystem tatsächlich ist. Es ist inzwischen sogar fast unbezahlbar, wenn man an all die chronischen, psychischen und neurologischen Erkrankungen denkt, mit denen wir heutzutage zusätzlich zu den herkömmlichen Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen usw. konfrontiert sind.

Sicherlich zahlen wir hohe Beitragsbeträge an die Kassen und haben daher ein gutes Recht auf die Übernahme der Kosten, wenn wir erkranken. Aber gehen wir auch verantwortungsbewusst genug mit unserer Gesundheit um, damit wir uns Kranksein noch leisten können? Wohl weniger. Somit selektieren die Krankenkassen und es wird fatalerweise nur noch das bezahlt, was bewährt, etabliert und anerkannt ist. Meistens das, was auf kurzem Wege rasch zur Wiederherstellung der Gesundheit führt, leider völlig ungeachtet eventueller Nebenwirkungen, die zu Langzeitbelastungen und/oder unter Umständen unvorhergesehenen, pathologischen Veränderungen im Organismus Mensch führen können.

Auch der Einzug der Technik in fast sämtliche Bereiche unseres Lebens ist teuer und viel zu schnelllebig, als dass ein Mensch und gleichnamig Politiker oder Regierungen folgen könnte. Programmierer sind in medizinischen Bereichen wie z. B. bei Operationen oder in der Radiologie längst ebenso unentbehrlich wie in produzierenden Gewerben. Auch die Herstellung von Medikamenten, Krankenhausaufenthalte sowie Operationen und Therapien kosten Unsummen. Unser Gesundheitssystem ist längst selbst erkrankt und richtet sich in seiner Not ausgerechnet gegen denjenigen, für den es da sein sollte: den Menschen selbst, dessen Wohl weniger im Blick behalten wird als die Wirtschaftlichkeit der Wiederherstellung seiner Genesung. Aber ist das ein Wunder? Sorgen wir Menschen im Gegenzug dafür, gesund zu bleiben? Sind wir bereit, uns um unsere Gesunderhaltung selbst ausreichend zu

kümmern und ggf. auch mal Kosten selber zu übernehmen? So wie sich das Gesundheitswesen finanziell darstellt, wird unsere Gesundheit bald sehr reell und buchstäblich zu unserem höchsten Gut werden.

Hygiene = Heilung Der Fokus des gesunden Menschen sollte sich also vielmehr auf die Vermeidung von Krankheit, also die Gesundheitsprophylaxe richten, oder darauf, wahrhaftig und „ganz“ gesund zu werden.

Es gibt eine ganze Menge, was es dabei zu beachten gilt: die individuell passende Ernährung, genügend Bewegung, innere und äußere Balance, Hygiene (gemeint ist hiermit nicht nur die körperliche, sondern vielmehr auch die seelische) – da ist so einiges, was unserer Aufmerksamkeit bedarf.

Wahre Heilung kommt von Innen. Wir selbst sind zwar nicht für unsere Programmierungen zuständig, wohl aber für die Blockaden, die wir aufgrund der zahlreichen Einflüsse in uns angelegt haben. Diese können und sollten wir auflösen, loslassen, und durch liebevolle Hinwendung zu uns selbst und durch neue positive Informationen ersetzen.

Es gibt zahlreiche Wege, die uns lehren, unser (Selbst-)Bewusstsein und unsere Achtsamkeit zu entfalten.

Yoga, Meditation oder Zen zählen neben Tai-Chi und Zheneng-Qigong zu den bekanntesten. Letztendlich ist es egal, welchen Weg wir wählen, es ist für jeden etwas da. Hauptsache, wir ändern unsere Richtung und kommen in Balance. Doch dies ist nur dadurch möglich, indem wir still werden, erst dann können wir die leise Stimme unseres Inneren und Herzens hören. Denn erst, wenn wir uns in uns selbst besuchen, werden wir erkennen, dass wir eigentlich hier zu Hause sind und hier auch alles finden, was wir zu unserem Gesundsein und Wohlbefinden brauchen. Weder Glück noch Heilung kommen von Außen.

Schulmedizin, Naturheilkunde oder holistische Therapien – das ist nicht wirklich die Frage, wenn es um Heilung geht. Konkurrierend sollte hier längst nichts mehr sein. Akzeptanz und Freude über die Vielfalt von Möglichkeiten, die wir unterstützend (!) haben, ist hier viel eher wünschenswert.



C.-Andrea Lippert

Heilpraktikerin, Autorin, Dozentin an der Paracelsus Schule Kiel, Zheneng Qigong Master, TCM-Therapeutin

info@wellnessundgesundheit.com