



Menschen heilen Krankheiten - Krankheiten heilen Menschen

(Dieses Zitat stammt von dem Arzt Dr. Gerhard Uhlenbruck, geb. 1929 in Köln.)

Nun mag der erste Teil dieses Satzes noch geläufig klingen: „Menschen heilen Krankheiten“ – aber was ist mir dem zweiten Teil, der Aussage, dass Krankheiten vermögen, Menschen zu heilen?

Für mich ist es nach sehr konfrontativem Auseinandersetzen mit der Thematik als Ärztin, Homöopathin und Systemische Therapeutin in Ausbildung inzwischen so, dass ich den ersten Teil eher schon als Anmaßung empfinde und den zweiten Teil als beruhigende Lebensstatsache.

Ich will versuchen, Ihnen im Folgenden meine Gedanken dazu zu veranschaulichen.

Um von Krankheit sprechen zu können, treffen wir ja bereits eine Unterscheidung: wir unterscheiden das Kranksein von etwas anderem, vom Gesundsein. Und in aller Regel ist das mit einer mehr oder weniger bewussten Wertung verbunden: Gesundsein ist erwünscht und gut, Kranksein unerwünscht und schlecht.

Bereits sehr schöpferische Akte: Unterscheidung und Wertung. Und sehr individuell.

Jean Grondin spricht in „Zwischen Philosophie, Medizin und Psychologie“ auf einer Konferenz an der Universität in Halle-Wittenberg im Oktober 2002 von der „kleinen Phänomenologie der menschlichen Gesundheit“.

*Grondin steht dabei **Gadamer** nahe in seinen Ansichten.*

Hans-Georg Gadamer, deutscher Philosoph, hat in seinem Werk „Wahrheit und Methode“, 1960 die sog. Hermeneutik als eigene philosophische Disziplin begründet. Die Hermeneutik selbst leitet sich begrifflich aus dem Griechischen ab und bedeutet soviel wie „auslegen, interpretieren, übersetzen“, es gibt sie seit der Antike.

Als Auslegung steht sie also immer im Spannungsverhältnis zwischen Verstehen – Nicht-Verstehen usw., es geht um ein „Anderes“, das vermittelt werden soll um verstanden zu werden. Ohne unmittelbar dem Verstehen nicht zugängliches Anderes ist Hermeneutik nicht nötig.

„Gesundheit fällt nie auf, wenn sie waltet. Sie ist ebenso universell wie unscheinbar, ja, es scheint, dass Gesundsein sich geradezu in einer Vitalität der Selbstvergessenheit äußert. Für Medard Boss ist Gesundsein gewissermaßen auch Frei-Sein.“

(Prof. Dr. Medard Boss, 1903 – 1990, berühmter Schweizer Psychiater, der dem Philosophen Martin Heidegger nahe stand und dessen Lehren in die Psychiatrie einzubringen versuchte).

Frei-sein von ...
(Krankheit) ?

Frei-sein für ... ?



Könnte es sein, dass in der Gesundheit auch etwas Absichtsvolles liegt, dass sie mehr ist, viel mehr, als ein Zustand, oder gar etwas anderes als „zuständig“?

In der Thora (erster und grundlegender Hauptteil der hebräischen Bibel) bedeutet gesund (= bari) auch zugleich das Schöpferische. Gesundheit wird hier nicht als das Gegenteil von Krankheit verstanden, man kann zugleich krank und gesund sein! Aber Gesundheit, das ist schöpferisch und kreativ, hier kann wirklich Neues geschaffen werden.

Der bekannte Physiker Prof. Dr. Hans Peter Dürr formulierte in seiner Eröffnungsrede zur Tagung der Internationalen Homöopathischen LIGA in Berlin sinngemäß:

„ ... und es ist offenbar nicht so, dass uns Gott bloß nicht in die Karten schauen lässt, also das „Wann“ in der Zukunft verborgen ist, sondern es ist vielmehr so, dass das Leben weiterhin wahrhaft schöpferisch ist, es entwickelt sich und es experimentiert und es entsteht Neues...“

Und krank (= chala) bedeutet zugleich normal, alltäglich – eben in Abgrenzung zum Göttlichen Prinzip (s.o.), das schöpferisch ist. Diese Abgrenzung gibt dem Kranksein bereits einen Sinn : es fördert ganz aktiv das Streben nach Neuem, nach schöpferischer Gesundheit, ja mehr noch, es macht uns dieses erst wieder bewusst!

Um wieder mit Jean Grondin zu sprechen: „Vielleicht ist es so, dass Gesundheit per se uns ähnlich wenig auffällt, wie unser eigener Körper.“

Ich erlebe in meiner täglichen Praxis (und im eigenen Leben als Privatperson sowieso) oft, dass der Körper der Schauplatz von Beschwerden wird, er fällt dann also besonders auf und findet besondere Beachtung, wenn er schmerzt, unangenehm oder einschränkend empfunden wird.

Manchmal – wenn ich Menschen begegne, die wahrhaftig genießen können – erleben wir ihn auch als lustvoll, angenehm und wohligh. Das kann über alle Sinne anklingen und ist grundsätzlich nicht an bestimmte Lebenssituationen gebunden.

Aber sehr, sehr selten erlebe ich, dass ein innerstes Wissen in uns, gespeichert in jeder Körperzelle, das sog „body-mind“ an und für sich wahr-genommen und



Skript zum Vortrag: „Menschen heilen Krankheiten, Krankheiten heilen Menschen“

Dr. Eva Sauberer
Wahlärztin für
Allgemeinmedizin und
Homöopathie

geschätzt wird. Das geht über biographisch Erlebtes und Erfahrenes hinaus, auch über vorgeburtlich Erlebtes, hier liegt unser physischer Anknüpfungspunkt an das, was man Heil-sein nennen kann, an etwas Großes und Ganzes. (Doch dazu später mehr.)

Es gibt Body-Psycho-Therapy, beispielsweise die posturale Integration, keiner wirklich neuen Methoden mehr, man könnte eine lange Liste anführen – zusammenfassend kann man sagen „Der Körper vergisst nichts.“ Mit diesem Körperwissen kann man erst konkret arbeiten, wenn man es wahr- und ernst nimmt, sich SELBST zuallererst wahr und ernst nimmt!

Das ist dem oft so verherrlichten Bild einer kranken „Selbst-losigkeit“ diametral entgegengesetzt. Es ist auch nicht nötig, einer Selbst-sucht zu verfallen; ein fundamentales Selbst-Bewusstsein ist schon ausreichend, um mit sich vertraut zu werden und mit den vielen Möglichkeiten, die sich daraus ergeben.

Gesundheit ist immer mehr als rein Messbares und Wägbares. Sie entzieht sich der Statistik in letzter Instanz immer wieder erfolgreich.

(Kürzlich passierte einer Rednerin bei einem Kongress, es ging um Ernährung und Gesundheit, ein köstlicher Versprecher: „... das ist statistisch erlegt.. [statt belegt]“)

Im Deutschen Wort „Gesundheit“ steckt (F. Kluge: Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache, 22.Auflage): mit Macht versehen, mächtig, stark. Nur wer Selbst-losigkeit in Verherrlichung erhebt wird Macht ausschließlich negativ bewerten. Macht befähigt mich, etwas zu bewirken, einen Unterschied zu treffen und Unterscheidungen zu setzen. Andernfalls werde ich ohnmächtig.

WAS ich nun beabsichtige, wohin ich meine Schritte lenke..... das ist wieder ureigenste, zutiefst menschliche Freiheit und Kreativität, und hier drückt sich mein Gesundsein aus.

Noch weitaus ganzheitlicher ist das Englische „health“, das aus dem Wortstamm „hal“ gebildet wurde und soviel bedeutet wie: ganz, heil.

„To heal“, „heilen“ – das bedeutet also „ganz machen“ – bzw. „wieder ganz machen“. Wieder der ursprünglichen Ganzheit zuführen.

Das ursprünglich Gesunde ist also das Ganze, das kosmische Ganze, in das wir eingebettet sind und von dem wir ein Teil sind.

Diese Gesundheit ist immer zyklisch!

(Davon wissen Frauen ihrer Natur gemäß eindeutig mehr und haben sich früher auch viel mehr mit der Hütung und Weitergabe dieses weiblichen Lebenswissens beschäftigt – es wurde allerdings gesellschaftlich und vor allem

kirchlich geächtet, gefürchtet und verfolgt und geriet mit der zunehmenden Technisierung letztlich immer mehr in Vergessenheit, auch bei den Frauen selbst.)

Es gehört Krankheit ebenso dazu wie der Tod. Sterben – Werden, Tod – Geburt..... niemand sieht hier ernsthaft sich ausschließende Gegensätze, eher einander bedingende Pole, zwischen denen die für das Menschsein und Leben nötige Spannung entsteht – ob wir wollen, oder nicht.

Menschen, Ärzte.... MACHEN Gesundheit nicht und sie MACHEN auch nicht gesund. Und Medikamente MACHEN uns auch nicht gesund.

(Gesundheit ist genauso wenig nur-machbar, wie sie nur-wünschbar ist; vielleicht wünschen wir uns und anderen deswegen so oft „Gesundheit“ – weil wir uns wünschen, dass wir sie uns und einander nur zu wünschen bräuchten....)

Wir SIND gesund, wir sind IMMER AUCH gesund – ebenso, wie wir immer auch kranke Anteile in uns haben. Gesundheit als das Ganze, als Schöpfung, die sich immer weiter vollzieht, in und um uns, ist das Lebensprinzip, in das wir eingebettet sind.

„Es ist unsere Natur, gesund zu werden. Es ist nicht unsere Natur, gesund zu sein im Sinne von: immer bleiben!“ (sinngemäß zitiert nach: Siegfried Essen, Psychologe, Psychotherapeut und evang. Theologe)

Wenn wir das zu bestimmten Zeiten nicht so wahrnehmen, dann stellt sich zuallererst die Frage: was kann ich aufhören zu tun, was meine Heilung behindert? (Und nicht: was muss ich tun, damit....)

Wodurch/womit schade ich mir oder lasse zu, dass mir geschadet wird?

Und dann unmittelbar anschließend: was kann ich wieder mehr tun und zulassen, um näher an meinem Gesundsein zu leben?

Das Konzept der sog. Salutogenese (**Aaron Antonovsky**, 1923 – 1994, Medizinsoziologe) ist eine erfrischende Belebung für alle, die es gewohnt sind, nur nach pathogenetischen Gesichtspunkten zu analysieren. (also traditionell bzw. früher die meisten Ärzte und die meisten Patienten....)

In der pathogenetischen Herangehensweise versucht man, metaphorisch gesprochen, Menschen aus einem reißenden Fluss zu retten.

Die Salutogenese sieht diesen als den Strom des Lebens und wendet sich der Frage zu, wie man aus Menschen bessere Schwimmer machen könnte.

Steve Gilligan (Psychotherapeut und Schüler von Milton



Erickson und Gregory Bateson) hat es in einem Seminar einmal sinngemäß so formuliert:

„Solange wir leben werden Krankheit, Angst, Traurigkeit, Zweifel.... unsere Gäste sein. Was für Gastgeber wollen wir werden?“ (Steve Gilligan „Courage to love“)

Wir sind als Menschen in diese Polarität des Lebens gestellt, die unsere tiefste und volle Bejahung für eben dieses individuelle und einzigartige Leben verlangt.

Nur darin, in dem Annehmen ebenso wie dem Wählen, in dem Loslassen von Rollenbildern (Ehefrau, Mutter, dieser oder jener Beruf, diese oder jene soziale/familiäre Zugehörigkeit...) ebenso wie dem Erfüllen bestimmter Rollen mit Körper, Herz und Seele in ihrer zeitlichen Wandelbarkeit – können wir uns letztlich entfalten und wachsen und kreativ sein.

Es geht dabei nicht darum, irgendeine Stufe zu erreichen, irgendetwas „ein für allemal richtig zu machen“. (Um dann in irgendeiner Weise dafür belohnt zu werden, und sei es mit dem Beenden von Grundzweifeln in unserer Seele.)

Jeder Anspruch auf Absolutheit und Endgültigkeit ist in diesem Leben töricht, schon ehe wir ihn einfordern. Und dennoch KÖNNEN wir nicht anders, als uns festlegen und entscheiden! Darin, nur darin, ent- und besteht unsere Lebendigkeit, dass wir „durch Tun oder Nicht-Tun“ entscheiden und dass wir entscheiden, indem wir Unterscheidungen treffen.

Aber – und das ist wesentlich: **IMMER WIEDER VON NEUEM!**

(Sich zurücklehnen und sagen „es ist vollbracht“ – das zu tun ist in diesem Leben nicht an uns.)

Der Weg trägt in sich bereits das Ziel, und – mit **Carlos Castaneda** gesprochen: „jeder Weg ist gut, der ein Weg des Herzens ist“.

Zitat Siegfried Essen: „Es ist nicht so sehr die Sehnsucht **NACH etwas... in uns. Die Sehnsucht an sich IST bereits das Göttliche in uns!**“

Wenn wir das verinnerlicht haben, wird das ruhelose sich-nach-außen-orientieren leiser, wir reifen und werden erwachsen und folgen nicht mehr wie Kinder, die auf Schutz und Anerkennung der Eltern angewiesen sind – wir horchen mehr auf diese innere Stimme und wenden uns wieder dem Körperlichen zu, unserem Selbst, das so individuell ist wie aber auch archetypisch verbunden. Dieses Wachsen auf dem Weg hat viel mit Eigenverantwortung zu tun, mit dem Loslassen von Erwartungen an andere.

Als Menschen tragen wir diese Paradoxie, diese Grundspannung – und sind zugleich die Verkörperung ihrer Lösung! Denn in uns findet zu jeder Zeit **BEIDES**

statt. Krankheit, als das Ausgegrenzte und Unerhörte, hat die Fähigkeit, uns darauf hinzuweisen.

Dabei schert sich das Leben als Ganzes nicht so um ängstliche Einzelbefürchtungen und – ganz direkt und klar gesprochen – die Heilung kann auch im Ermöglichen eines befriedeten Sterbens liegen. Wir werden, ohne überflüssiges Mitleid, eingebunden und geheilt, letztlich. Denn – bedenken wir – der Tod ist, so betrachtet, **NICHT** der Widersacher des Lebens!

Wird nicht gerade im Umgang mit Ausgegrenztem unsere Haltung zu Welt und Wirklichkeit offenbar? Und wird unser Umgang mit uns, die wir diese Qualitäten schon in uns tragen, nicht entsprechend sein?

In der Lehre der nordamerikanischen Schamanen ist „Angst“ nichts als ein Schwellengefühl, ein Hinweis auf: ab hier beginnt Neuland. Und die reife Antwort darauf ist es, sich mit dem vertraut zu machen, behutsam im eigenen Tempo, was da jenseits liegt.

Krankheit (und auch Krise, Konflikt) repräsentiert die Qualitäten des Unerhörten, Ausgegrenzten. Unwillkommene Erinnerung an eigene Angst und das, was jenseits liegt, leises Anklingen an Endlichkeit und Tod, letztlich.

Was machen wir also damit?

Es ist und bleibt unsere Entscheidung, so, wie es unser Leben ist. Und keine Medizin und kein anderer Mensch kann uns das abnehmen, ebenso wenig, wie jemand anderer für uns leben kann oder wir für jemand anderen.

Das Leben jedenfalls wird uns lebenslang das Angebot machen, unsere ganze, heile Natur wahrzunehmen, so laut und eindringlich, wie eben nötig, nicht immer nachvollziehbar. Heilung geschieht, weil sie ohnehin geschieht.

Es gibt viele Krankheiten zum Lebendigen hin – nämlich alle, die uns bekannt sind. Es gibt aber nur eine Krankheit zum Tode hin.

Das ist die Bevorzugung des Bedürftigen und das Missachten des Lebendigen, die Beschneidung der Fülle nach unseren jeweiligen willkürlich-beschränkten Kriterien und das Erheben von anschließendem Absolutheitsanspruch, das Verharren in angstvoller Unbeweglichkeit und die Weigerung der Annahme der Verantwortung für das eigene Leben.

Krankheit lässt uns die Dimension des Heilseins verstehen.

Dr. Eva Sauberer (damals Brennessel)
Eisenstadt, April 2009