

**IM GESPRÄCH MIT
Dr. Klaus-Dieter Platsch**

DAS HEILENDE FELD

Stellen Sie sich vor, Sie wären erkrankt und kämen zu einem Arzt, der Ihnen mit offenem Herzen begegnet. Mit menschlicher Wärme und einer wohlwollenden Grundhaltung. Um wie viel leichter fiel es Ihnen, sich ihm in Ihrer Situation ganz anzuvertrauen und sich in Ihrer Ratlosigkeit zu öffnen?

Eine heilsame Begegnung ist eine, die von Herz zu Herz stattfindet. In einer solchen Herzensatmosphäre darf alles sein, alles ausgesprochen werden. Jede Frage, jede Klage, jeder Zweifel und jede Hoffnungslosigkeit. All das darf auf einen verlässlichen Boden von Vertrauen fallen. Ein Vertrauen, mit dem die ersten Samen der Heilung gesetzt werden können, ein Vertrauen, das sie hegt und pflegt, bewässert und wärmt. Vertrauen, auf dessen Boden medizinische Entscheidungen wie das Abwägen diagnostischer und therapeutischer Maßnahmen in Bezug zu den individuellen Bedürfnissen, Besonderheiten und Möglichkeiten gebracht werden können. Hier ist Medizin keine kühle, sachliche Angelegenheit, sondern sie dient dem schutzbedürftigen und hilfeschuchenden Menschen durch Zuwendung, Achtsamkeit und Liebe. Die Verbreitung dieser heilenden Medizin ist das Anliegen von *Dr. Klaus-Dieter Platsch*, Arzt für Innere Medizin und Chinesische Medizin sowie Autor mehrerer Bücher zum Thema Heilung. *NATUR & HEILEN* sprach mit ihm über das, was er als „das heilende Feld“ bezeichnet, und was wir selbst für unsere Heilung tun können.

NATUR & HEILEN: Was braucht ein kranker Mensch in seinem tiefsten Inneren?

Dr. K.-D. Platsch: Was ein kranker Mensch braucht und wozu die Medizin rät, ist keineswegs immer dasselbe. Ärzte und Therapeuten sind auf ihrem Gebiet die ausgebildeten Experten, so wie die Patienten Experten für ihr eigenes Befinden und die eigenen Lebenszusammenhänge und -situationen sind, die mit einer Krankheit einhergehen. So stünde es allen Menschen im Heilberuf gut an, auch das Wissen ihrer Patienten mit einzubeziehen.

Zwei der wesentlichen Fragen an meine Patienten lauten: „Was denken Sie selbst, womit Ihre Krankheit zusammenhängt?“ und „Was meinen Sie, was Ihnen helfen kann?“ Wenn Sie also zu einem Arzt oder Therapeuten gehen, dann sind Sie mit Ihrem Befinden und Ihrem Erleben wichtig. Denn es geht darum, Ihnen als krankem Menschen mit all seinen Fragestellungen, Ängsten und Hoffnungen zu begegnen und Ihnen als ganzem Menschen zu helfen und nicht nur eine abstrakte Krankheit zu therapieren.

Heilung und das gesunde Gleichgewicht aller Daseinsebenen

Wie würden Sie Heilung definieren?

Heilsein ist weit mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Heilsein bedeutet Ganzsein. Es scheint so, dass Menschen sich immer dann als heil empfinden, wenn sie sich selbst als in sich ruhend, gerundet und stimmig erleben können. Heilsein scheint dem Empfinden von Gleichgewicht in Körper, Geist und Seele zu entsprechen.

Alle alten Medizinkulturen der Welt wussten, völlig unabhängig voneinander, um die Bedeutung des Gleichgewichts aller Aspekte des menschlichen Lebens. Für das Wohlbefinden und die Erhaltung der Gesundheit – genauso, wie für das friedvolle und harmonische Miteinander der Menschen in der Welt. Und sie wussten um die krankmachenden Wirkungen des Ungleichgewichts. Sie beschrieben, wie ein

gestörtes Gleichgewicht zu Störungen der Befindlichkeit, des Energiehaushalts und zu Krankheiten von Körper, Geist und Seele führen können.

Alle Körperstrukturen stehen miteinander in Verbindung und kommunizieren miteinander. Unsere Gefühle sind eng mit dem Körper, mit der Muskulatur, den Organen, mit Mimik und Gesten verknüpft. Bei Wut ballt man die Fäuste und der Nacken verspannt sich. Die Galle kommt einem hoch und die Hitze steigt in den Kopf. Bei Angst macht man sich klein, will sich gleichsam verstecken, und stellt sich mit dem Rücken zur Wand. Das Herz schlägt einem bis zum Halse. Freut man sich, legt sich ein Lächeln aufs Gesicht, der Körper entspannt sich und man fühlt sich leicht und beschwingt.

Gefühle hängen wiederum mit Gedanken zusammen. Sie kreisen um die verschiedenen Lebensthemen und erzeugen Wut und Angst, Trauer und Gefühle von Verlust, Verzweiflung und Missmut. Gefühle und Gedanken sind aufs Engste miteinander verzahnt und auch mit dem physischen Körper.

Der Mensch lebt, eingebettet in der Welt, als ein multidimensionales Wesen aus Körper, Gefühlen und Denken, das in seiner Fähigkeit, über sich selbst hinauszugehen, in einem transzendenten Sein ruht.

Zwischen all diese Ebenen, die die Ganzheit des Menschen ausmachen, gibt es keine Hierarchie von wichtig und weniger wichtig. So ergab eine große epidemiologische Studie mit über fünfunddreißigtausend Teilnehmern, dass beim Fehlen nur eines der eben genannten Lebensaspekte die Gesundheitsrate von hundert auf fünfzig Prozent sinkt. Wird das Leben ohne Sinn und Bedeutung erfahren, so bleiben weniger als ein Viertel der Menschen gesund.

Zur Ganzheit gehört auch die Krankheit, denn auch sie gehört zum Leben. Ein erster, wesentlicher Schritt liegt darin, die Krankheit als einen momentanen Zustand des eigenen Lebens anzuerkennen und ihn zum Ausgangspunkt des nächsten Schritts in Richtung Heilung zu machen. Das mag nicht leicht fallen, denn die meisten Menschen kennen es gar nicht anders, als in der Krankheit den unliebsamen Feind zu sehen, der in erster Linie bekämpft werden muss. Fast alle Ärzte, Ärztinnen und Patienten sind es so gewöhnt. Es geht auch nicht darum, die Krankheit zu ignorieren, sondern sie nicht länger als etwas zu betrachten, das man hasst und keinesfalls haben will. Denn die Realität ist eine andere als der Wunsch, nicht krank zu sein: Man ist in diesem Moment ja einfach krank! Das nicht anzuerkennen hieße, einen Teil des gegenwärtigen Lebens, so wie es ist, auszugrenzen. Und das kostet viel Energie, die doch so dringend zur Heilung benötigt würde.

Einen offenen Raum des Heilens kreieren

Vor jeder Behandlung einer Krankheit steht die eingehende Diagnostik, die heute fragloser Bestandteil der konventionellen Medizin ist. Wie stehen Sie dazu?

Einerseits ist eine exakte Diagnose sehr wichtig, um eine sinnvolle Therapie einzuschlagen. Andererseits beinhaltet jede Diagnose ein ganzes Bündel von Assoziationen wie Krankheitsverlauf, Prognose, Statistiken, Lebensqualität, Einschränkungen bis hin zum tödlichen Ausgang. Diese Bilder können sich im Kopf eines Kranken leicht einnisten, ihn ängstigen und beunruhigen, und damit seine Hoffnungen und sein Immunsystem unterminieren. Dieselben Bilder und Assoziationen wirken auch im Arzt und werden ebenso Teil der Abwärtsspirale schlechter Heilungsaussichten. Und das geschieht unabhängig davon, ob der Arzt darüber spricht oder nicht. Diese Botschaften wirken unterschwellig.

Prognosen beruhen auf statistischen Mittelwerten, sie betreffen nicht das Schicksal eines einzelnen Menschen. Auch wenn andere an einer Krankheit zugrunde gehen, kann es dennoch möglich sein, dass man selbst gesund wird.

Es würde grundsätzlich helfen, wenn wir Ärzte lernten, keine festlegenden Diagnose-Urteile mehr über unsere Patienten auszusprechen. Diagnosen im Sinne von statischen Festlegungen der Krankheitslehre. Das medizinische Wort für Krankheitslehre heißt Nosologie. Es stammt aus dem Griechischen und bedeutet eben nicht Krankheitslehre, sondern die Lehre vom Ungleichgewicht. Gleichgewichte und Ungleichgewichte sind fließende Zustände, die sich immer wieder ändern können – sie sind alles andere als Festlegungen. Spräche man nicht mehr vom Asthmatiker, sondern davon, dass jemand mit seinem Atem im Ungleichgewicht ist, dann ergäben sich daraus völlig neue Perspektiven. Ein Ungleichgewicht ist ein offener Zustand. Offen für Veränderung. Ein Asthma im konventionell medizinischen Sinne dagegen ist ein statischer Begriff, der einen Patienten zeit seines Lebens betreffen und kränken wird.

Diese offene Sichtweise schafft einen Raum, in dem sich der Patient in seiner Tiefe erkennt und gesehen fühlt. Mein Selbstverständnis als Arzt besteht mittlerweile nicht mehr darin, dass ich heile oder etwas bewirke, sondern dass ich dem Patienten Raum gebe, in dem wir die Heilung gemeinsam „einladen“.

Arzt und Patient im heilenden Feld

Dies geschieht durch das, was Sie als ein „heilendes Feld“ bezeichnen?

Heilung geschieht in einem heilenden Feld, einem Feld universeller Liebe. Eine Begegnung von Herz zu Herz findet statt. In diesem heilenden Feld sind Arzt, Patient und Heilkraft nicht getrennt. Hier fließt eine Liebe, die jenseits des Persönlichen liegt, die jede Pore des Leibes und der Seele öffnet. Die Liebe schließt den Menschen wieder an den Strom heilender Energien an. Der Patient muss dazu nichts Besonderes tun, er ist sich dieses Vorgangs meist nicht einmal bewusst, aber seine Seele und sein Herz spüren die Öffnung. Darin liegt tiefste Heilkraft.

Das heilende Feld ist also ein Sinnbild, eine Metapher für die tiefste innerste Quelle des Heilens im Menschen. Sie fließt unentwegt – egal, ob man gesund oder krank ist, egal, ob es uns bewusst ist oder nicht. Die Heilkraft im Menschen drückt sich in jedem Detail der Gesundheit und der Gesunderhaltung aus; das geschieht so selbstverständlich und unscheinbar, dass man in der Regel kaum davon Notiz nimmt. Wir sind so daran gewöhnt... Nur gelegentlich werden wir darauf gestoßen – immer dann, wenn Heilung entgegen aller Erwartung unverhofft geschieht.

Ein Beispiel dafür ist die Geschichte von *Kurt Peipe*, die er auch in einem Buch niedergeschrieben hat. Er hatte Darmkrebs. Als er operiert wurde, machten die Ärzte den Bauch gleich wieder zu, denn er war schon voller Metastasen. „Wir können nichts mehr für Sie tun. Kommen Sie wieder, wenn die Schmerzen zu groß werden.“

Kurt Peipe hatte einen Lebenstraum. Er wollte schon immer zu Fuß nach Rom pilgern. So fuhr er an die deutsch-dänische Grenze und machte sich auf den Weg – 3500 Kilometer nach Rom: schwer krank, über sechzig, mit starken Schmerzen im Bauch und in den Knochen, bei geringster Belastung schon kurzatmig, da er durch den Krebs blutarm war. Er schulterte fünfunddreißig Kilo Gepäck und zwang sich, Tag für Tag seinen Weg zu gehen. Anfangs war es die Hölle. Jede Nacht fragte er, wo er sein Zelt aufstellen könnte, und fand viel Hilfsbereitschaft. Als er nach vielen Wochen letztlich in Rom ankam, fühlte er sich so fit wie noch nie in seinem Leben. Der Krebs hatte sich zurückgezogen.

Kraftquellen der Heilung

Was kann der Patient selbst tun, um seine Heilkräfte zu stärken?

Stellen Sie sich vor, Sie sind krank und Ihre Ärztin oder Ihr Arzt sagt zu Ihnen, Sie können selbst ganz viel für Ihre Gesundheit tun. Auch wenn es dafür im heilenden Feld keine Patentrezepte gibt, so lässt sich das Heilungsgeschehen unterstützen, indem man sich diesem von ganzem Herzen zuwendet und sich ihm öffnet. Denn selbst wer krank ist, ist reich an Ressourcen – an Quellen der Heilkraft. Nur rückt dieses Wissen allzu leicht unter dem Eindruck des Krankseins und Leidens in den Hintergrund der Wahrnehmung. Diesen Reichtum an Heilreserven gilt es auszuloten.

Ist jemand erschöpft und/oder leidet unter Schmerzen, braucht es als Erstes körperliche und seelische Stärkung, den Aufbau innerer Kräfte. Ein nächster Schritt wäre, an gemachte Erfahrungen anzuknüpfen, in denen man bereits in anderen Lebensphasen einen Weg aus der Krankheit gefunden hat. Das schafft Vertrauen in die Selbstheilungskräfte.

Manchmal hilft auch das Umfeld, die Familie oder Freunde, als tragender Hintergrund, Ängste zu überwinden und Vertrauen zu finden. Manchmal ist es auch das Vertrauen des Behandlers, der in den Heilungsprozess vertraut. Sind Ärzte und Ärztinnen selbst nicht von der Möglichkeit der Heilung überzeugt, fällt der Keim der Heilung auf unfruchtbaren Boden.

Ein Zwillingsspaar, Ende zwanzig, fragte telefonisch nach einem Termin in meiner Praxis. Sie litten beide unter Multipler Sklerose, sagten sie der Sprechstundenhilfe. Kurz nachdem sie einen Termin vereinbart hatten, riefen sie noch einmal an und fragten, wie es denn sei, wenn sie kurzfristig absagen müssten, falls es ihnen für die weite Bahnfahrt zu schlecht ginge. Ich ließ ihnen mitteilen, sie mögen sich keine Sorgen machen. Ich sei davon überzeugt, dass sie ohne Probleme kommen könnten. Als sie

mir dann beide tatsächlich einige Wochen später gegenübermaßen, meinten sie, das Vertrauen, das ich in sie beide und in ihre Reisefähigkeit geäußert hatte, hätte sie seither ungemein beflügelt und getragen, sodass es ihnen bis jetzt ungewöhnlich gut gehe. Sie hatten auf diese Weise selbst in ihren Gesundheitszustand Vertrauen gefasst. Das ist die eigentliche ärztliche Aufgabe, das Eigenvertrauen der Patienten zu stärken, das Vertrauen in die eigenen Heilkräfte.

Auch Freude ist eine unschätzbare Ressource. Sie öffnet für das Heilsame. Jeder kennt die Binsenweisheit, dass man gesünder ist, wenn es einem gut geht. Wie das im Organismus vonstatten geht, ist Forschungsthema der Psychoneuroimmunologie, eines der noch jungen Gebiete medizinischer Wissenschaft. Eine etwa vierzigjährige Frau litt unter einer schweren Herzmuskelerweiterung und -schwäche. Zu Beginn der Erkrankung musste sie mehrmals reanimiert werden und lag oft auf Intensivstationen. In den folgenden Jahren war sie auf intensive kardiologische Betreuung und auf starke Medikamente angewiesen. Sie konnte ihr Leben nur noch im Schongang leben, denn für mehr hatte das Herz keine Kraft. Die Herzspezialisten rieten ihr auch ausdrücklich, sich körperlich absolut zu schonen. So schaffte sie es gerade einmal, mit größter Anstrengung eine Stunde am Tag in ihrem Laden zu verbringen. Als sie mich eines Tages in meiner Praxis aufsuchte, fragte sie nach den Möglichkeiten, ihr Herz mit chinesischer Medizin zu stärken. Wir begannen eine Behandlung und nach und nach versuchte ich, sie zu ermuntern, ihre Belastungsgrenzen neu auszuloten und dabei das zu tun, was ihr Freude bereitet. Freude stärkt nach der chinesischen Medizin die Herzenergie. Da vertraute sie mir ein Geheimnis an, das sie wohlweislich den Herzspezialisten, die ihr körperliche Schonung verordnet hatten, nicht zu erzählen gewagt hatte: Ihre große Leidenschaft sei das Tanzen. Und manchmal ginge sie tanzen. Tanzte dann drei Stunden durch. Ohne Probleme. Es gehe ihr dabei total gut. Und das hielte sogar noch einige Tage lang an. Es scheint also notwendig zu sein, den Zeitpunkt nicht zu verpassen, die Schonung durch Freude zu ersetzen. Freude ist wie die Liebe eine der größten Lebenskräfte.

Sinn und Bedeutung einer Erkrankung

Was kann den Heilungsprozess noch unterstützen?

Heilungsprozesse scheinen nachhaltiger und besser zu gelingen, wenn in der Krankheit Bedeutung und Sinn gefunden werden kann. So kann man versuchen, die Krankheit zu verstehen – das heißt nicht, sich in Spekulationen, vor allem in schuldhaftem, zu verlieren, wie sie entstanden ist, sondern sich der Frage zu stellen, wo sie einen hinführt. Gibt es einen tieferen, verborgenen Sinn in meiner Krankheit, den es zu erkennen gilt, der mich einen Schritt weiterbringt im Leben? Die Krankheit verstehen zu lernen, ermöglicht einen bewussteren Umgang mit ihr und erleichtert ihre Bewältigung. Im Verstehen erlebt sich der kranke Mensch nicht mehr als Opfer („Warum gerade ich?“), sondern er kann selbst die Initiative ergreifen, eine krankheitsfördernde Richtung ändern und selbst etwas für seine Heilung „machen“.

Das Verstehen-Können, das Etwas-tun-Können und die Möglichkeit von Sinn und Bedeutung hat *Aaron Antonovsky*, der Begründer der Salutogenese, als Kohärenzgefühl bezeichnet – ein Gefühl des sinnstiftenden Zusammenhangs. Dies ist der zentrale Begriff der Salutogenese.

Heilender Zustand der Selbstvergessenheit

Aaron Antonovsky setzte mit dem Modell der Salutogenese völlig neue Maßstäbe in der Medizin und veränderte die Sichtweise auf Gesundheit und Krankheit, indem er Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess betrachtet.

Die eigene Krankheit deuten zu können, das Gefühl zu haben, sich darauf beziehen zu können, verleiht dem Kranksein Sinn und Bedeutung. Und das ist eine sehr persönliche und individuelle Angelegenheit. Es ist ein Nach-innen-lauschen, kein Deuten von außen. Im Verstehen der Krankheit wird das Lebensgefühl wieder autonom und ändert sich zu einer optimistisch getönten, hoffnungsvollen und unter Umständen sogar dankbaren Grundstimmung, die neue Heilungsimpulse und -kräfte mobilisieren kann. Es gilt, ein Gefühl für die Qualität des heilenden Ortes in sich selbst zu gewinnen. Im inneren Zustand der Selbstvergessenheit lassen sich alle Möglichkeiten des Heilungsprozesses wahrnehmen. Ich vermute, die meisten Menschen kennen diesen Zustand. Stellen Sie sich vor, Sie sind auf einem Spaziergang in

schöner Natur, allein – eine leichte Brise, Wolken ziehen am Himmel, Sonnenstrahlen leuchten durch die Blätter der Bäume. Sie kommen an einen stillen See, glatt, unergründlich, und verlieren sich in all dieser Schönheit, in der Tiefe dieses Augenblicks. Sie sind selbstvergessen und die Zeit steht für eine Weile still. In einem solchen Moment tritt alles zur Seite, selbst das Leiden an schwerer Krankheit, alle Sorgen, Ängste, Probleme. Wenn man diesen inneren „Ort“ einmal kennengelernt hat, dann ist es möglich, wann immer man es braucht, wieder „dorthin“ zu gehen. Sich zu verbinden mit dem Zustand der Selbstvergessenheit, dem Zustand puren Annehmens und Liebens, ist der Schlüssel zur Heilung.

Dr. Platsch, herzlichen Dank für dieses Gespräch!

Anne Devillard

Literaturempfehlungen:

– Dr. Klaus-Dieter Platsch:

- *Was heilt. Die tieferen Dimensionen im Heilprozess. Mens Sana-Knaur Verlag, 2009.*
- *Das Heilende Feld: Was Sie selbst für Ihre Heilung tun können. O. W. Barth Verlag, 2009.*
- *Was heilt. Vom Menschsein in der Medizin. Theseus Verlag, 2008.*
- *Die fünf Wandlungsphasen. Das Tor zur chinesischen Medizin. Urban & Fischer Verlag, 2008.*
- *Psychosomatik in der Chinesischen Medizin. Urban & Fischer Verlag, 2005.*

– Kurt Peipe/Michaela Seul: *Dem Leben auf den Fersen: Zu Fuß von Flensburg nach Rom – die Geschichte meiner Reise zu mir selbst. Droemer Verlag, 2008.*