



Die Medizin heilen

Michael Habecker: Klaus, du hast kürzlich ein wunderbares Buch mit dem Titel *Die Medizin heilen – An der Schwelle einer neuen Gesundheitskultur* veröffentlicht und ich möchte mit einer Frage zu deinem Weg beginnen, der u. a. auch zu diesem Buch geführt hat.

Klaus Dieter Platsch: *Die Medizin heilen* ist ein Buch, das in einer Reihe von Büchern als Spiegel meiner eigenen Entwicklungen steht. Darin kommen verschiedene Strömungen in meinem Leben zusammen. Ich bin Arzt aus Leidenschaft, und das hat mich u.a. zu einer intensiven Beschäftigung mit der Komplementärmedizin geführt. So habe ich mich bis zum heutigen Tag sehr intensiv mit chinesischer Medizin beschäftigt, woraus auch zwei Standardlehrbücher entstanden sind. Ein weiterer Strom ist meine Beschäftigung mit der Psychotherapie. Ich habe selber zwei Jung'sche Analysen gemacht und so eine Verbindung von Psychologie und Medizin herstellen können, die weit über die Psychosomatik hinausgeht. Als einen weiteren Strom – und den möchte ich als den fundamentalsten Strom bezeichnen – sehe ich meinen spirituellen Weg, der vor fast dreißig Jahren begann. Hierdurch ist ein völlig neuer Blick auf die Medizin entstanden. Ich durfte erfahren, dass wir Menschen mehr sind als Körper, Psyche und soziale Umgebung. Es treten die Sinnfragen und die persönliche Anbindung an etwas Umfassenderes – wie auch immer das jemand formuliert – in den Vordergrund, und eine Medizin, die adäquat sein möchte, hat darauf zu antworten.

MH: Du beginnst dein Buch mit einer Betrachtung des „Systems Medizin“, von der Außenseite herkommend, und beziehst dann aber die Innenseite sofort mit ein, wie du es eben auch schon angesprochen hast, als der Bedeutung des Bewusstseinsaspektes. Aus diesem großen Komplex möchte ich einen Punkt herausgreifen und dich dazu befragen. Der Begriff

Placebo ist allgemein bekannt als etwas, das wirkt, ohne dass ein physischer Wirkstoff dabei im Spiel ist, und du erwähnst in diesem Zusammenhang den Begriff *Nocebo*, als eine krankmachende Information. Was meinst du damit, wie erlebst du das selbst und was kann man tun, um diese Einflüsse zu vermeiden?

KDP: *Nocebo* als Begriff heißt zuerst einmal „ich schade“. Letztendlich können wir darunter alles verstehen, was einen Heilungsprozess behindert oder ihn sogar unmöglich macht. Hier kommt unsere inneren Einstellung, unsere Haltung, also das Bewusstsein, in dem wir stehen, eine zentrale Rolle zu. Unser Bewusstsein ist viel mehr als unser Denken. Wir können uns in unserem Denken viel Gutes oder auch Negatives vorstellen, doch das allein ist nicht sehr wirksam. Auf einer tiefen inneren Überzeugungsebene ist unser Bewusstsein jedoch unendlich stark. Das Bewusstsein ist so stark, dass es sämtliche biologischen Abläufe beeinflusst. Ein eindrückliches Beispiel dafür stammt aus der Zeit am Ende des zweiten Weltkriegs – eine Begebenheit, die die Erforschung der Placebo/Nocebo-Wirkung drastisch beflügelte. Der Lazarettarzt Harry Beecher hatte für die Verletzten kein Morphium mehr und injizierte ihnen stattdessen Kochsalzlösung, wovon sie überraschenderweise genauso schmerzfrei wurden wie mit Morphium. Sie waren einfach davon ausgegangen, dass sie weiterhin Morphium bekamen. In der modernen, wissenschaftlichen Forschung lässt sich tatsächlich zeigen, dass bei der Gabe von Morphium wie auch von Kochsalzinjektionen dieselben hirneurologischen Abläufe stattfinden,

sofern der Patient die Kochsalzinjektion für eine Verabreichung von Morphium hält – er also fest daran glaubt, ein potentes Mittel zu bekommen. Es werden dieselben Neurotransmitter ausgeschüttet, dieselben Hirnareale aktiviert oder inaktiviert. Und das ist schon spannend, dass mit der tatsächlichen Gabe des Medikaments oder durch den Glauben, ein solches zu bekommen, biologisch und physiologisch dasselbe passiert. Die Kraft der Überzeugung kann in beide Richtungen wirken: positiv wie negativ. Wenn jemand eine negative Einstellung hat, z.B. davon überzeugt ist, „das wird nicht mehr mit mir, ich werde nie mehr gesund, ich werde sterben, ich werde nie mehr in meinem Leben schmerzfrei“, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass genau das passieren wird. Dafür gibt es viele Beispiele in der medizinischen Literatur. In einem berichteten Fall sagten die Ärzte einem Krebskranken, dass er nur noch wenige Wochen zu leben hätte. Die Ärzte, die Familie und er selbst lebten von da an in dieser Überzeugung. Der Patient ist der Erwartung entsprechend in wenigen Wochen gestorben. Als man ihn

obduzierte stellte man fest, dass sein Tumor gar nicht die Todesursache war, der Tumor war gar nicht gewachsen, sondern er ist letzten Endes an der Überzeugung gestorben, dass er bald sterben würde.

Ein Beispiel in meiner Praxis ist mir immer noch deutlich vor Augen: ein Zwillingpaar, Ende zwanzig, beide an Multipler Sklerose erkrankt. Sie litten unter vielen Krankheitsschüben, mit Lähmungserscheinungen, mit Sensibilitätsstörungen, mit Sehstörungen – das ganze Bild, was dazugehört. Sie reisten von Hamburg an den Chiemsee, um in meine Behandlung zu kommen. Wir haben nichts Außergewöhnliches gemacht; doch der entscheidende Punkt war, sie von der Diagnose „Multiple Sklerose“ zu entkoppeln. Mit jeder Diagnose verbinden wir auch Bilder, die in ihr enthalten sind. Wir sehen das Leiden, die Progression, können das alles im Internet nachlesen und auch anschauen. All diese negativen Informationen setzen eine Abwärtsspirale in Gang. Dadurch wird der Verlauf einer Krankheit in der Weise beeinflusst, wie er beschrieben wird. Die Aufgabe hier besteht darin, eine Entkoppelung von der Diagnose und damit von der Prognose vorzunehmen, und so haben wir vereinbart, nie mehr von multipler Sklerose zu sprechen, sondern nur noch die Symptome zu benennen: wie zum Beispiel eine Sensibilitätsstörung der Hand oder die eingeschränkte Bewegung eines Armes. Das war der Wendepunkt. Wir haben auch Behandlungen mit Akupunktur und anderen komplementären Methoden durchgeführt, aber diese Entkoppelung war das Zentrale. Beide Schwestern sind inzwischen seit fünf Jahren schubfrei, von kleineren Symptomen abgesehen. Jede Diagnose und die damit verbundene Krankheitslehre und Prognose kann wie ein *Nocebo* wirken. Ein ganz einfaches Beispiel dafür kennt jeder. Wenn wir den Beipackzettel eines Medikaments lesen, wenn wir all die teils schwerwiegenden Nebenwirkungen in uns hineinziehen, dann gelangt man sehr leicht zu der Überzeugung, ein schädliches und gefährliches Mittel einnehmen zu müs-

sen. Und viele von den Nebenwirkungen, die beschrieben werden, kommen genau dadurch zustande. Eine Chemotherapie z.B. kann viele, auch gravierende Nebenwirkungen haben. Diese Nebenwirkungen ängstigen die Menschen. Wenn wir uns zu stark auf die schädlichen Nebenwirkungen konzentrieren und Angst haben, sie zu bekommen, dann bekommt ein hoher Prozentsatz der Patienten genau diese Nebenwirkungen. Ohne ein zu genaues Wissen über die Nebenwirkungen treten sie tatsächlich weniger auf. Und noch viel weniger Nebenwirkungen entstehen, wenn man das Medikament nicht als ein notwendiges Übel betrachtet, sondern es als Heilmittel ansehen und nehmen kann. Wenn es möglich ist, z.B. selbst eine Chemotherapie nicht als etwas Zerstörerisches anzusehen, sondern als ein Geschenk und Heilmittel, welches einem die Chance gibt, wieder gesund zu werden, dann „fülle“ ich das Medikament statt mit den *Nocebo*-Informationen der Nebenwirkungen mit dem Licht der Heilung.

MH: Daran möchte ich gerne anknüpfen. Du hast eine Reihe von Möglichkeiten erwähnt, wie ich mit meinem eigenen Geist umgehen kann. Das kann ich sofort machen, dazu brauche ich mir kein Rezept verschreiben zu lassen – wie gehe ich mit Informationen von außen um, die auf mich einströmen, die ich aktiv im Internet suche oder die auf dem Beipackzettel stehen, und wie gehe ich mit dem um, was an inneren Stimmen und Stimmungen in mir erscheint? Ich habe ein Erleben, z. B. im Brustbereich, und sofort kommt meine persönliche Diagnose und Bewertung dazu. Ich habe verstanden, dass es erst einmal wichtig ist, die Phänomene die dabei auftreten, als solche zu nehmen, und dass positives Denken dabei nicht sehr tief geht. Was kann ich noch tun bzw. unterlassen?

KDP: Positives Denken bringt uns von der Realität dessen, was ist, weg. Das hilft uns nicht. Der Denkprozess alleine ist nicht tiefgreifend genug, um irgendetwas zu

verändern. Tiefgreifend ist eine Überzeugung, die für uns eine wirklich unumstößliche Botschaft birgt. Als Betroffener habe ich natürlich die Wahl, welche Informationen ich in mich hineinnehme. Um diese Wahl jedoch haben zu können, braucht es ein Bewusstsein und eine Einsichtsfähigkeit darüber, was Informationen mit mir machen und wie sie wirken. Es ist schon zentral dabei, nicht wegzuschauen, sondern erst einmal genau hinzuschauen, was ist. Was für eine Erkrankung da ist. Und dazu braucht es eine klare Diagnose. Das ist der Ausgangspunkt, von dem ich ausgehen und mich fragen kann: „Was mache ich jetzt damit?“. Darin liegt eine Wahlmöglichkeit. Diese Wahlmöglichkeit ist jedoch eingeschränkt durch die Regeln unserer Mainstreammedizin. Von dort kommen bestimmte Vorgaben. So gibt es auch therapeutische Leitlinien, die Ärzten vorschreiben, wie etwas zu behandeln sei. Und da gibt es ein forensisches Problem – und das sage ich mit einem Bedauern –, dass nämlich die forensischen Vorgaben, was beispielsweise die Aufklärung von Erkrankungen und Therapien angeht, für meine Begriffe weit überzogen werden. Wir fokussieren uns damit viel zu sehr auf die möglichen Nebenwirkungen, die Nachteile und bedrohlichen Folgen von Krankheit und Therapie. So halten wir ständig negative Informationen im Blick, die die Spirale nach unten gehen lassen und das Heilsame torpedieren. Unsere Mainstreammedizin ist leider inhaltlich und auch juristisch derart gepolt, dass sie nicht unbedingt das Vertrauen in einen Heilungsprozess stärkt. Da müssen wir uns als Ärzte und Therapeuten entscheiden, welchen Weg wir gehen wollen. Und die Patienten müssen die Wahl treffen, mit welchem Arzt oder Therapeuten sie arbeiten wollen und wem sie vertrauen. Als betroffener kranker Mensch kann ich, wenn ich meine Diagnose kenne und weiß worum es geht, mir die Art von Unterstützung suchen, die mir hilft, das Vertrauen in mein eigenes Heilpotenzial wiederzufinden und mir eine Umgebung zu schaffen, die für mich heilsam ist.

MH: Da spielt das private Umfeld eine Rolle. Dessen Kommunikationsverhalten ist sicher auch ein wichtiger Faktor. Was könntest du medizinischen Laien dabei empfehlen?

KDP: Die Dinge sind ja nie schwarzweiß. Ich möchte an dieser Stelle das Thema der Selbsthilfegruppen ansprechen, als eine Umgebung, die ich selber wählen kann. Auf der einen Seite sind Selbsthilfegruppen sehr hilfreich, weil sie viel über Erkrankungen und den Umgang damit aufklären. Auf der anderen Seite beschäftigen sich Selbsthilfegruppen fast ausschließlich mit dem Kranken. Der Fokus liegt auf der jeweiligen Erkrankung und es dreht sich ständig um dieses Thema. Ich habe in einem meiner früheren Bücher, dem Buch *Das Heilende Feld*, den Vorschlag gemacht, keine Selbsthilfegruppen für spezielle Krankheiten aufzubauen, sondern Selbsthilfegruppen zu schaffen, die sich auf das heilsame Potenzial im Menschen ausrichten. Wie kann eine Selbsthilfegruppe dem kranken Menschen dabei helfen, aus der Tiefe heraus wieder gesund zu werden? Der Fokus richtet sich dann auf das Heile und den Heilungsprozess. Die Mainstreammedizin macht genau das Gegenteil. Sie hält den Fokus auf die Pathologie, auf das, was krank ist. Dagegen entsteht ein wirklich heilsamer Umgang dann, wenn wir den Fokus auf das, was gesund ist, halten. Das nennen wir Salutogenese. In diesem Wort steckt das lateinische Salus, was Heil bedeutet. In bestimmten ärztlichen und medizinischen Kreisen gibt es erfreulicherweise eine solche Entwicklung.

MH: Das ist auch ein zentrales Thema deines Buches, Heilung als das Natürliche zu sehen, als den tiefsten Ausgangspunkt, und es geht darum, dies nicht nur zu denken, sondern zu verinnerlichen. Hier ist auch der Bezug zur Spiritualität sehr konkret.

KDP: Der natürlichste Zustand im Menschen ist der, dass wir heil sind. Wir ha-

ben in uns ein unendliches Potenzial an Heilkraft. Wäre das nicht so, würden wir alle die ersten Lebenswochen nicht überstehen. Man sieht das z.B. deutlich an der Wundheilung. Eine Schnittwunde heilt ohne unser Zutun. Ein Knochenbruch heilt aus eigener Kraft heraus. Was wir medizinisch tun, ist lediglich den Knochen ruhigzustellen, im Sinne der ärztlichen Begleitung und Hilfe. Doch der Prozess selber geschieht völlig ohne ärztliche Hilfe. Und wenn wir ehrlich sind, dann ereignen sich die allermeisten Heilungsprozesse nicht, weil wir so eine großartige Medizin haben (die haben wir tatsächlich), sondern weil der Mensch in sich selbst das Potenzial hat, gesund zu werden. Die für mich vorzüglichste Aufgabe von Ärzten und Therapeuten sehe ich darin, den Menschen in seinem eigenen

Auf einer tiefen inneren Überzeugungsebene ist unser Bewusstsein unendlich stark.

Heilungspotenzial zu begleiten, ihm zu helfen, Hindernisse auf dem Weg der Gesundwerdung aus dem Weg zu räumen, und die Bedingungen dafür zu schaffen, dass das eigene Heilungspotenzial greifen kann. Dies geschieht umso mehr, je mehr der Mensch in sich eine eigene Basis hat – im Sinne eines „Ich fühle mich ganz und heil“. Was ist dieses „ganz und heil“? Es meint, dass wir in uns selbst ruhen können, in uns selbst Sinn spüren, dass wir unser Leben so gestalten können, dass es gut für uns ist. Dass wir in uns eine gesunde stabile Ausrichtung im Leben haben und auf die Stimmigkeit unseres Lebens vertrauen. Diese Faktoren sind für jede Art von Heilung unendlich hilfreich.

Es gibt eine spannende Untersuchung von dem Heidelberger Arzt und Epidemiologen Grossarth-Maticsek aus dem

Jahr 1999. Er hat über 35.000 gesunde Menschen über einen Zeitraum von zwanzig Jahren untersucht. Zu Beginn der Untersuchung waren die Menschen etwa Mitte fünfzig bis Mitte sechzig Jahre alt und am Ende der Studie entsprechend zwanzig Jahre älter. Man postulierte fünfzehn Gesundheitsfaktoren, körperliche, psychologische, soziale und spirituelle Faktoren, von denen man annahm, dass sie förderlich für die Gesundheit seien. Diese Faktoren waren keine zu erfüllenden Aufgaben für die Probanden – sie wussten nicht einmal davon. Sie wussten nur, dass sie zwanzig Jahre später noch einmal auf ihren Gesundheitsstatus hin untersucht werden würden. Die Ergebnisse sind sensationell: Wenn alle Faktoren gelebt wurden, war keiner dieser am Ende hochbetagten Menschen ernsthaft krank. Wenn einer dieser Faktoren fehlte, sank diese Gesundheitsquote auf 50%. Das Spannendste daran war, dass bei denjenigen, die keine spirituelle Rückbindung hatten, keinen tieferen Sinn im Leben fanden, die Gesundheitsrate auf 25% gesunken war. Hieraus wird die zentrale Bedeutung von Sinn, spiritueller Anbindung und positiver Gottesbeziehung für die Gesundheit deutlich.

MH: Du hast auf die Bedeutung des Beziehungsaspektes für die Heilungsunterstützung hingewiesen. Darin enthalten ist ein – unvermeidbarer – Deutungsteil. Menschen berichten von Symptomen innerer oder äußerlicher Art und erwarten von ihrem Gegenüber vielleicht auch eine Deutung oder Erklärung. Hierbei eröffnet sich ein breites Spektrum von ebenso problematischen wie auch hilfreichen Äußerungen und das hat wiederum mit der Entwicklung des Gegenüber zu tun, mit Kontexten aus denen heraus etwas gesagt wird – wie gehst du mit dem Thema Deutung um?

KDP: Jede Deutung ist eine Interpretation vor dem Hintergrund der eigenen Lebenserfahrungen, der Konditionierung



gen. Von daher bin ich sehr zurückhaltend, was Deutungen von außenstehenden Personen gegenüber den Betroffenen angeht. Die Deutungshoheit hat für mich ganz klar der Patient oder die Patientin. Ich gebe lediglich Hilfestellungen, wenn solche Fragen auftauchen, Fragen nach Sinn und Bedeutung. Hilfestellungen, was das im Leben des kranken Menschen bedeuten könnte. Was ich versuche zu vermeiden, sind Deutungen im Sinne von „Ich bin schuld an meiner Krankheit“. Das ist eine absolute Nocebo-Deutung auf einer Negativ-Spirale nach unten, die auch nicht der Wirklichkeit entspricht. Niemand ist je an seiner Krankheit schuld. Ich finde es auch nicht sehr hilfreich, den Blick allzu sehr in die Vergangenheit zu lenken mit der Frage: „Warum ist die Krankheit entstanden?“ Entstehung von Krankheit betrifft immer auch einen Bereich, in dem wir nicht wissen und nicht wissen können – da bleibt immer ein Geheimnis. Für die Patienten ist die Frage sehr viel hilfreicher: „Was bedeutet die Krankheit in meinem Leben und wo führt sie mich hin?“ Da bin ich als Erkrankter sehr kraftvoll, weil ich hier in meinen Möglichkeiten bin, die mir eine Orientierung erlauben, wie ich weitergehen kann. Das ist etwas ganz anderes, als mich mit Vergangenen zu beschäftigen. Darin können wir als Ärzte unsere Patienten begleiten, sich diese Frage zu stellen und nach und nach eigene Antworten zu finden.

MH: Wir haben jetzt viel über das Individuum gesprochen und ich möchte gerne noch auf die Gesellschaft als Ganzes

schauen. Was ist deiner Meinung nach mit Blick auf das kollektive Bewusstsein im wahrsten Sinne des Wortes notwendig, damit all das, was du beschreibst, vom Juristischen über das Organisatorische zum Finanziellen, gewissermaßen von innen nach außen auf einen besseren Weg gebracht werden kann? Wie sähe ein gesellschaftliches Bewusstsein aus, das eine wie von dir beschriebene Medizin hervorbringt?

KDP: Die Medizin ist als ein Teil unserer Gesellschaft natürlich auch ein Spiegelbild des gesellschaftlichen Bewusstseins, in dem wir leben. Wir leben gesellschaftlich in einem rationalen und teils pluralistischen Bewusstsein, und so ist auch unsere Medizin gestaltet. Was uns fehlt, ist ein Bewusstsein, welches über das Individuelle und Pluralistische hinaus in eine allem zugrundeliegende tiefere Verbundenheit hinüber leitet – ein integrales Bewusstsein im Wilber'schen Verständnis. In *Die Medizin heilen* nehme ich bewusst die von fast allen Beteiligten im Gesundheitssystem empfundene Not als verbindenden Ausgangspunkt für die Entwicklung eines neuen Bewusstseins. Mehr oder weniger alle im System erleben Not: die Patienten, die Ärzte, die Standesorganisationen, die Krankenkassen, die Politik ... Alle sehen, dass das System an vielen Stellen auseinanderzufallen droht, und jeder versucht von seinem Blickwinkel aus, etwas zu unternehmen, damit das System am Laufen bleiben kann. Aber alle sind in Not, und die Not ist für mich der gemeinsame Nenner und die Einladung über die ausschließliche Perspektive jedes Einzelnen hinauszuschauen, um die Probleme – mit Albert Einsteins Worten – auf einer anderen Ebene zu lösen als der, auf der sie entstanden sind. Meine Einladung dabei ist, dass wir nach der Verbindung zwischen all dem schauen. Wo ist die Verbundenheit, in der wir uns nicht nur als individuell-getrennte Wesen oder als individuell-getrennte Organisation oder System erleben? Was

ist die Perspektive, die uns in eine tiefere Verbindung bringt? Wir haben ja alle miteinander zu tun, und auf einer tieferen Betrachtungsebene sind wir nicht voneinander getrennt. Wenn wir diesen Sprung schaffen – Wilber spricht von „second tier“ –, dann kommen wir zu anderen, integralen Lösungen unserer Probleme, weil alle Beteiligten versuchen, eine Lösung zu finden, die für alle und für das ganze System gut ist. Die Lösung findet sich auf einer anderen, höheren Ebene der Entwicklung. Ich bin da guter Dinge. Das kollektive Bewusstsein hat sich über die Jahrtausende entwickelt und es wird sich auch jetzt weiter entwickeln, und davon werden alle Bereiche der Gesellschaft profitieren. Ich bin aber auch ein ungeduldiger Mensch und würde gerne den Prozess beschleunigen. Das ist ein großes Anliegen von mir. Die Ausbildung „Heilende Medizin“, die seit vielen Jahren besteht, dient dazu. Mein neuestes und für mich auch herausforderndstes Projekt geht darum, diesen Bewusstseinswandel bereits dort einzuleiten, wo die Zukunft unserer Medizin ist, nämlich bei den Medizinstudenten. Das Programm nennt sich *Caring and Healing* und ist ein Training ärztlicher Kernkompetenzen für eine heilsame Medizin. Dieses Training soll als ein Wahlfach-Angebot an medizinischen Fakultäten installiert werden, mit Präsenz- und Online-Angeboten an die Studenten.

Damit wird eine bestehende Ausbildungslücke geschlossen. Das ist meine Hoffnung. ❖

Dr. med. Klaus-Dieter Platsch ist Arzt für Innere und Chinesische Medizin und Psychotherapeut. Er leitet das Institut für Integrale Medizin, hält international Vorträge und veranstaltet Seminare zu den Themen Heilung, Heilen, Spiritualität und Meditation. Die *Integrale Ausbildung Heilende Medizin*, die er entwickelt und ins Leben gerufen hat, dient Menschen in den Heilberufen, auf dem Boden essenzieller Verbundenheit heilsame Fähigkeiten weiterzuentwickeln (www.integrale-medin.net). Er ist Autor verschiedener Bücher zu den Themen „Heilen“ und „TCM“.