

Die Selbstheilungskräfte aktivieren
Gibt es ein neues Verständnis von Heilung?

Vortrag am 26.4.2013 in Brühl

Eine Heilungsgeschichte

Kurt Peipe hatte Darmkrebs. Zwei Jahre versuchte er „alternativ“ ohne schulmedizinische Maßnahmen auszukommen. Als er doch ins Krankenhaus musste, operierten ihn die Ärzte und machten den Bauch, der schon voller Metastasen war, gleich wieder zu. „Wir können nichts mehr für Sie machen. 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 vollständig zurückgezogen. Seine Pilgerreise wurde bekannt. Ich las davon zuerst in der Zeitung. Später ist sein Buch über die Reise erschienen.¹

Welche Kräfte sind da am Wirken, wenn ein Endstadium eines metastasierenden Krebses wieder ganz ausheilt? Was für ein Lebenswille, was für eine Kraft eines Traumes, einer Vision ist hier am Wirken? Was heilt?

Da sich *Kurt Peipe* keiner medizinischen Behandlung unterzogen hatte, ist es offensichtlich, dass es dem schwer kranken Organismus aus eigener Kraft gelungen war, den Krebs, der schon den ganzen Körper befallen hatte, zu bewältigen. Ein solcher Heilungsverlauf ist also ein starkes Beispiel für die Wirksamkeit der Selbstheilungskräfte.

¹ Peipe & Seul: Dem Leben auf den Fersen. Droemer 2008

Worin mögen die Ursachen dafür liegen, dass die Selbstheilungskräfte greifen konnten?

Alle Bemühungen der alternativen Heilverfahren, die *Kurt Peipe* versucht hatte, waren erfolglos geblieben und für die Schulmedizin war es zu spät geworden. Sie konnte ihm im Spätstadium des Streukrebses nicht mehr helfen und gab ihn auf. Erst als sich der schwer kranke Mann auf den Weg machte, seinen Lebenstraum zu erfüllen, konnte sich etwas bewegen. Man könnte auch sagen, in dem Moment, in dem er sein Leben, so wie er es eigentlich leben wollte, er es in Übereinstimmung mit sich selbst zu leben begann, wurden in ihm Kräfte frei, ein unbändiger Lebenswille, der zu tragen begann. Die Übereinstimmung mit sich selbst, mit seinen Zielen, die innere Kraft, sich nicht aufzugeben, sondern dem Leben noch die Erfüllung eines Traums abzuverlangen, die Freude, die durch eine solche Lebensübereinstimmung und die Erfüllung eines Lebenstraums beflügelt, trugen ganz offensichtlich dazu bei, die Weichen in Richtung Gesundheit und Heilung zu stellen.

Halten wir diese Faktoren noch einmal fest:

- Leben in Übereinstimmung mit sich selbst
- Lebenswille
- Freude.

Sprechen wir von Heilungsprozessen, dann geht es vor allem um die Fragen, was den Heilungsprozess fördert, auf welche Kraftquellen, auf welche Ressourcen man zurückgreifen und wie man sie fördern kann. Wie lassen sich die Rahmenbedingungen – innen wie außen – in einer heilsamen Weise gestalten?

Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe und Wissenschaftler *Aaron Antonovski* und Begründer der Salutogenese war einer der ersten, der die Frage nach den gesundheitserhaltenden Kräften im Menschen gestellt hat. Er untersuchte den Gesundheitszustand ehemaliger Insassen von Konzentrationslagern im Nazideutschland. Ein Drittel aller NS-Opfer entwickelten in den Jahren nach der traumatisierenden Zeit in den Lagern körperliche und/oder seelische Krankheiten. *Antonovskis* Interesse war jedoch von der Beobachtung fasziniert, dass trotz dieser erdrückenden Lager-Vergangenheit immerhin zwei Drittel dieser traumatisierten Menschen körperlich und seelisch gesund geblieben waren. Ihn beschäftigte nicht die Frage nach den krankmachenden, sondern nach den schützenden Kräften im Menschen. Was verleiht uns Menschen die Kraft, unbeschadet selbst die schlimmsten Lebenssituationen zu überstehen? Er fand heraus, dass es sich um drei Faktoren handelt, die den Menschen befähigen, schwere Krisen und Katastrophen zu überwinden:

- Verstehbarkeit der Situation
- Handhabbarkeit der Situation
- Deutbarkeit der Situation

Das Verstehen der persönlichen Situation, zum Beispiel die Entwicklung und die Zusammenhänge einer Krankheit zu verstehen, ist eine wesentliche Voraussetzung, Ressourcen zu requirieren und freizusetzen. Erst, wenn man die aktuell belastende Situation emotional und mental erfasst und verstanden hat, erst wenn man sie als Tatsache der momentanen Lebenssituation realisiert und akzeptiert hat, taucht die Möglichkeit auf, sie zu handhaben, d.h. mit ihr im Rahmen der Möglichkeiten umgehen zu können. Der dritte Punkt ist die Fähigkeit, die Situation oder das Krankheitsgeschehen deuten zu können. Sinnzusammenhänge herzustellen, aus der Situation Schlüsse zu ziehen und Lernschritte zu entwickeln, und sie für die nächsten Lebensetappen sinnvoll nutzen zu können.

All dies führt zu einer Übereinstimmung mit sich selbst, mit dem eigenen Leben – selbst, wenn es nicht in den gewünschten Bahnen läuft.

Betrachtet man die Faktoren, die im Falle von Kurt Peipe die Selbstheilungskräfte aktiviert haben, so finden sich:

- Übereinstimmung mit sich selbst
- Lebenswille
- Freude

Und vergleichen wir sie mit den salutogenetischen, also den gesundheitsfördernden Faktoren, die *Antonovski* als zentral für die Gesunderhaltung beschreibt:

- Verstehbarkeit
- Handhabbarkeit
- Deutbarkeit,

so wird deutlich, dass es sich in allen Punkten um psychische Faktoren handelt. Mit anderen Worten: Es geht um Fragen des Bewusstseins; Bewusstsein wirkt ganz offensichtlich auf die organisch-strukturellen Selbstheilungskräfte im Menschen – zum Beispiel auf sein Immunsystem.

So gehören zu den schützenden und heilenden Kräften, die wesentlich in Heilungsprozesse einfließen, grundlegende Bewusstseinsfaktoren wie das Vertrauen in die Medizin, Vertrauen in den Arzt oder in die Ärztin, Vertrauen in die medizinischen Einrichtungen, in die Medikamente

und Heilverfahren, aber auch Vertrauen in die eigenen Selbstheilungskräfte, sowie auch die Erwartungshaltung der Patienten in Bezug auf die Entwicklung ihrer Krankheit und der Möglichkeit wieder gesund zu werden.

Placeboforschung

Die moderne Placeboforschung erforscht seit vielen Jahren den Einfluss des Bewusstseins auf Gesundheit und Heilungsprozesse. Placebo bedeutet „ich werde gefallen“ und als Placebos werden Scheinmedikamente bezeichnet, die keinen Wirkstoff enthalten.

Am Ende des zweiten Weltkrieges begann die Geschichte der Placeboforschung mit einer Beobachtung des Lazarettarztes *Henry Beecher*. Das Morphium, das gegen die starken Schmerzen der Kriegsverwundeten eingesetzt wurde, begann auszugehen. In der Not verabreichte nun Henry Beecher den Soldaten Kochsalz gegen die Schmerzen. Die Kriegsverletzten gingen jedoch weiterhin davon aus, Morphium zu bekommen. Allein, dass sie glaubten, Morphium zu bekommen, nahm ihnen die Schmerzen. Es stellte sich heraus, dass Kochsalz genauso effektiv wirkte wie echtes Morphium.

In den letzten Jahren sind die neurobiologischen Mechanismen in der Schmerztherapie erforscht und bestens belegt worden. Die Wissenschaft weiß genau, welche Hirnzentren bei Schmerzen und in der Schmerzbehandlung aktiv, oder auch welche Nervenbahnen und Neurotransmitter beteiligt sind. Wird zum Beispiel anstelle eines wirksamen Schmerzmedikaments ein Scheinmittel (Placebo) ohne eigene Schmerzwirkung verabreicht, so lassen sich dieselben hirnganischen Reaktionen und Mechanismen nachweisen wie bei einem echten Schmerzmittel. Mit anderen Worten: Lediglich die Erwartung oder der Glaube des Patienten an das Medikament reichen aus, um genauso wie bei der Gabe eines echten Medikaments eine Wirkung zu erzielen. Es braucht beim Placebo-Effekt also keinen Wirkstoff, sondern nur die Überzeugung, einen solchen zu bekommen.

Die Macht des Glaubens oder der eigenen Überzeugung kann nicht nur einen Medikamenteneffekt simulieren. Glaube und Überzeugung können gleichermaßen die Wirkung eines echten Medikaments verstärken oder sogar ins Gegenteil verkehren.

Letzteres wurde in einer New Yorker Asthma-Studie bereits 1970 veröffentlicht.² Die Patienten bekamen entweder den Wirkstoff Isoproterenol, eine die Bronchien erweiternde Substanz, die

² Luparello, T.J., Leist, N., Lourie, C.H., Sweet, P.: The Interaction of Psychologic Stimuli an Pharmacologic Agents on Airway Reactivity in Asthmatic Subjects. *Psychosomatik Medicine* 32, S. 509-514, 1970

Asthma verbessert, oder Carbachol, ein bronchial verengendes Mittel, das Asthma verschlimmert. Einmal sagte man den Patienten, was für ein Medikament sie erhielten, ein anderes Mal, dass sie genau das gegenteilige Mittel bekämen. Die Studie zeigte, dass sich die Wirkung der Medikamente verstärkte, wenn die Patienten wussten, welches Mittel sie bekamen. Nahezu schockierend war jedoch die Beobachtung, dass bei Patienten, die das verengende Mittel Carbachol bekamen, jedoch glaubten, es sei das Bronchien erweiternde Isoproterenol, sich die Bronchien entgegen der eigentlichen Arzneimittelwirkung erweiterten. Das funktionierte auch in der umgekehrten Richtung: Bekamen sie das erweiternde Isoproterenol, dachten jedoch es wäre das verengende Carbachol, so verengten sich ihre Bronchien und sie litten und asthmatischen Beschwerden. Allein die Überzeugung ein bestimmtes Mittel zu bekommen, konnte die bekannte Medikamentenwirkung ins Gegenteil verkehren.

Vertrauen ist eine der zentralsten heilsamen Bewusstseinsverfassungen

Die Erwartung und das Vertrauen auf den Behandlungserfolg sind also zentrale Weichenstellungen für jeden Heilungsprozess – und korrelieren damit ausschließlich mit der Verfassung des Bewusstseins.

Vertrauen ist eine der zentralsten Bewusstseinsverfassungen. Und die heilsamste davon ist das unbedingte Vertrauen in den Heilungsprozess. Üblicherweise projizieren Patienten das Vertrauen in einem ersten Schritt nach außen: auf den behandelnden Arzt oder die Ärztin, auf die Methode, auf ein Medikament.

Welch bedeutende Rolle das Vertrauen spielt, möchte ich Ihnen am folgenden Beispiel aufzeigen: Zwei Zwillingsschwestern, Ende zwanzig, aus einer norddeutschen Großstadt, meldeten sich in meiner damaligen Praxis in Oberbayern, um einen Behandlungstermin wegen Multipler Sklerose zu vereinbaren. Sie bekamen den Termin von meiner Sprechstundenhilfe. Wenig später riefen die beiden noch einmal in der Praxis an. Sie wollten sich vergewissern, ob sie auch kurzfristig absagen könnten, falls sie gesundheitlich nicht in der Lage wären, die weite Anreise zu bewältigen. Und, ob sie die Kosten für den ausgefallenen Termin aufbringen müssten. Ich ließ ihnen ausrichten, sie sollten sich nicht zu sorgen, ich hätte keinen Zweifel, dass sie kommen könnten. Als sie dann einige Wochen später in die Praxis kamen, war das erste, was sie sagten, dass mein Vertrauen in ihre Reisefähigkeit bei ihnen eine große innere Sicherheit ausgelöst hätte, was sie tief bewegt und ergriffen hätte.

Mein Vertrauen in sie, meine Überzeugung, sie würden ohne Probleme die Reise bewältigen können, hatte sich auf die beiden jungen Frauen übertragen. In der Verunsicherung schwerer

Krankheit geht vielen Menschen das Vertrauen in die eigene Gesundheit verloren. Hier wird es vornehmlich zur Aufgabe des Arztes, diese Lücke zu füllen. In einem ersten Schritt gelingt es dem kranken Menschen auf die äußere Person des Arztes oder auf eine Behandlungsmethode zu vertrauen. Im zweiten Schritt geht es darum, das Vertrauen wieder in die eigenen Heilkräfte zu finden – sich selbst wieder zu vertrauen. Auf diese Weise werden Zweifel und Ängste abgebaut und stattdessen können Zuversicht und Vertrauen als notwendige Voraussetzungen für Heilung aufgebaut werden.

Die Einstellung zur Krankheit und zur Gesundheit und sowie die bewusste oder unbewusste Erwartung in Bezug auf einen möglichen Heilungsprozess spielen auf beiden Seiten – auf der des Arztes wie auf der des Patienten – eine entscheidende Rolle.

Eine positive und unterstützende Haltung des Arztes kann sich auf den kranken Menschen übertragen und in ihm Wurzeln schlagen. Die gute, vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung ist für die Weichenstellung einer Krankheit in Richtung eines Heilungsprozesses von zentraler Bedeutung und kann alle medizinischen Maßnahmen kraftvoll unterstützen. Dies geschieht, indem das Potenzial der Selbstheilungskräfte aktiviert wird und sich in seiner ganzen Kraft entfalten kann. Auch wenn dieser Prozess durch den Arzt und/oder eine heilsame Atmosphäre in der Praxis oder der Klinik eingeleitet wird, ist es dennoch ein Vorgang, der sich ausschließlich im Inneren des kranken Menschen abspielt. *Seine eigenen* Überzeugung und *sein eigenes* Vertrauen, wieder gesund zu werden, sind der Schlüssel für die Entfaltung der Heilkräfte. Es ist nicht der Arzt, der heilt, sondern der Heilungsprozess ist bereits im Patienten da. Das Vertrauen auf die Heilung stößt diesen Prozess lediglich an und fördert ihn.

Im Neuen Testament gibt es viele Heilungsgeschichten, in denen Jesus als Heiland bzw. als Heiler wirkt. So am Beispiel der "blutflüssigen" Frau oder an der Heilung des Lahmen, der durch Jesus wieder gehen kann. Jesus selbst sagt an keiner Stelle, dass er jemanden geheilt hätte, sondern er sagt stets: „*Dein Glaube hat dich geheilt.*“ So wird auch im Neuen Testament Heilung als ein Vorgang im Menschen selbst beschrieben, und nicht als etwas, das von außen kommt durch eine Person, die jemanden heilt.

Die Placebo-Wirkungen oder der Glaube an Heilung haben nichts mit positivem Denken zu tun. Nur der Gedanke – „Ich denke mich gesund“ – wird in der Regel nicht den gewünschten Erfolg erzielen. Es geht vielmehr um ein tiefes, unzweifelhaftes Überzeugt-Sein, ein tief im Herzen verankertes Vertrauen in den eigenen Gesundheitsprozess, das in Richtung Heilung wirksam werden kann. Es ist eine Überzeugung, die uns mit jeder Faser des Seins ergreift. Das ist jene Kraft, von der es heißt, sie könne Berge versetzen. Es ist jene Kraft, die das unmöglich

Erscheinende möglich werden lässt. Und das ist nicht machbar – nicht einforderbar. Sondern wenn es geschieht, dann ist es ein Geschenk des Lebens.

Nocebo – die schädlichen Überzeugungen und Erwartungen

So wie positive Haltungen, Erfahrungen und Überzeugungen heilsam wirken können, so können tiefliegende Überzeugungen auch großen Schaden anrichten, wenn sie negativ sind. Die Medizin hat dafür den Begriff des Nocebos eingeführt: "Ich werde schaden." Jede negative Erwartung kann sich selbsterfüllend realisieren, sofern sie tief genug sitzt. Patienten, die ihren Beipack-Zettel lesen, leiden signifikant mehr unter den dort beschriebenen Nebenwirkungen als diejenigen, die ihn nicht lesen. Wer Vorbehalte und eine negative Einstellung beispielsweise zu einer Chemotherapie hat, leidet stärker unter den typischen Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen und anderen Komplikationen, als diejenigen, die positiv eingestellt sind.

Im Extremfall kann eine negative Erwartung sogar bis in den Tod führen, was mehrfach in der einschlägigen Fachliteratur beschrieben worden ist. Hierzu die folgenden zwei Beispiele:

„*Clifton Meador* von der Vanderbilt-Universität berichtet von einem Patienten, bei dem fortgeschrittener Krebs diagnostiziert wurde. Der Kranke, seine Familie und auch seine Ärzte glaubten, dass er nur noch kurze Zeit zu leben hätte. Der Kranke hielt sich an die Prognose und starb Wochen später. Als der Leichnam untersucht wurde, war der Tumor klein geblieben und hatte keine Metastasen gebildet. 'Der Mann starb nicht an Krebs, sondern daran, dass er glaubte, an Krebs zu sterben', sagt *Clifton Meador*. 'Wird man von allen behandelt, als ob man bald sterben müsse, glaubt man das irgendwann selbst. Alles im Leben dreht sich dann nur noch um das Sterben.'

Der amerikanische Kardiologe und Friedensnobelpreisträger *Bernard Lown* schildert eine Visite mit einem schlecht gelaunten Chefarzt. Dieser hatte am Krankenbett zu seinen Ärzten gesagt, dass es sich bei der Patientin von ihnen nur um einen Fall von TS handeln könne. TS steht im Mediziner-Jargon für Trikuspidalklappen-Stenose, eine meist harmlose Verengung einer Herzklappe. Die Patientin sagte nach der Visite zu *Lown*, der damals noch Assistent war: 'Das ist das Ende' - TS müsse „terminale Situation“ heißen. (im Englischen bedeutet „terminal situation“ Endstadium). Sie habe verstanden, was die Ärzte sich in ihrer Fachsprache zugeraunt hätten. Obwohl *Lown* der Dame sagte, dass sie sich keine Sorgen zu machen brauche und die Abkürzung erklärte, verschlechterte sich ihr Zustand rapide. Als der Chefarzt eintraf und die Patientin aufklären und beruhigen wollte, war sie bereits gestorben.“³

³ Zit aus: Werner Bartens: Die Trauer und der Tod, Süddeutsche Zeitung vom 20.8.2010
Dr. med. Klaus-Dieter Platsch, Vortrag: Selbstheilungskräfte aktivieren, 26.4.13 Brühl, S.: 7

Eine der größten Nocebo-Wirkungen verursacht die Angst. Angst impliziert eine negative Erwartung auf den Heilungsverlauf und unterminiert auf diese Weise die Selbstheilungskräfte. Leider wird in unserem Gesundheitssystem sehr viel mit Angst gearbeitet. Angstmachende Prognosen werden in ungeschützter Atmosphäre mitgeteilt, sterile und ungeborgene Atmosphären in den Krankenhäusern und Praxen fördern ebenso die Angst. Selbst das Stellen der Diagnose einer chronischen Krankheit kann für viele Menschen mit Angst einhergehen. So notwendig einerseits das Stellen einer Diagnose ist, so sehr ist sie auf der anderen Seite eine Festlegung und eine Reduktion des kranken Menschen auf seine Krankheit, in dem Sinne: "Ich bin ein Asthmatiker"; "Ich bin eine Rheumatikerin"; „Ich bin ein Diabetiker". Erfährt ein Patient eine solche oder ähnliche Diagnose, so bedeutet das für denjenigen in der Regel, nun eine lebenslange, nicht heilbare Krankheit zu haben, die ein Leben ohne ständige ärztliche Betreuung oder ohne Medikamente nicht mehr möglich macht.

Für all diese Krankheitsbilder gibt es offizielle Therapierichtlinien. Als ausgewiesene Empfehlungen nach dem neuesten Stand der etablierten, medizinischen Forschung können sie als nützliche Orientierungshilfen für die ärztliche Behandlung dienen. Allerdings gelten die Therapierichtlinien nicht als reine Empfehlungen, sondern sie werden als verbindlich propagiert, da sie als die einzig richtige und wissenschaftlich begründete Behandlungsform von den entsprechenden Ärzteverbänden – meist sogar in Verbindung mit der beteiligten Pharmalobby – zum absoluten Maßstab erhoben werden und von den Patienten einzufordern sind. Viele Ärzte sind damit nicht einverstanden – untergraben diese starren Richtlinien doch die Therapiefreiheit. Zum Beispiel kommen dann keine Naturheilverfahren und keine Alternativmedizin mehr zum Zuge, denn ihnen wird in den meisten Fällen die wissenschaftliche Grundlage abgesprochen und ihre Anwendung könnte im schlechtesten Fall den Ärzten als Kunstfehler angekreidet werden. Die Berücksichtigung der offiziellen Therapierichtlinien verleitet viele Ärzte dazu, sie mit den jeweiligen Maximalvorstellungen durchzusetzen, und sie zögern dabei nicht, mit Angst und Drohungen ihren Therapiemaßnahmen Nachdruck zu verleihen. So wird sehr gerne mit Komplikationen oder Spätfolgen chronischer Krankheiten gedroht, die unabwendbar wären, wenn sich der Patient oder die Patientin nicht genau an die Therapievorschriften hielten. Zum Beispiel beim Diabetes mit den Folgen von Blindheit, Nierenversagen oder schweren Durchblutungsstörungen bis hin zur Amputation eines Beines, was alles der Patient selbst zu verantworten hätte. Welche fatalen Auswirkungen das Schüren solcher Ängste und die damit einhergehenden negativen Erwartungen auf die Selbstheilungskräfte haben, lässt sich leicht ausmalen.

Ängste spielen jedoch auch auf einer subtileren Ebene eine große Rolle. Wird beispielsweise die Diagnose Krebs gestellt, dann tauchen unmittelbar Bilder einer unheilbaren, tödlichen Krankheit und eines damit verbundenen Todesurteils auf. Dazu ist es nicht einmal nötig, dass der Arzt dem Patienten die schlechte Prognose mitteilt. Allein sein medizinisches Wissen um die Statistik und um einen tödlichen Krankheitsverlauf der Krebserkrankung veranlasst ihn, dem Patienten keine Chance einzuräumen und ihn aufzugeben. Im Stillen fällt er bereits unbewusst sein Todesurteil über den Patienten. Und das geschieht ohne ein Wort. Der kranke Mensch spürt es einfach. Und damit ist bereits eine immense Möglichkeit vertan, die Selbstheilungskräfte des Patienten oder der Patientin zu aktivieren und zu unterstützen – gerade jetzt, wo er oder sie es am allernötigsten bräuchten. Dabei ist das Bild der immer tödlich verlaufenden Krebserkrankungen längst auch statistisch überholt, denn heute werden 50-60 Prozent aller Krebskranken wieder geheilt.

Sich von der Diagnose lösen

Auf der einen Seite ist es ohne Frage notwendig, eine richtige medizinische Diagnose zu stellen. Auf der anderen Seite ist es nicht weniger wichtig, sorgfältig mit den mit der jeweiligen Diagnose verbundenen Krankheitsverläufen, Prognosen und Festlegungen und der Art und Weise der Diagnose-Mitteilung umzugehen. Gerade bei chronischen Krankheiten und bei schweren Krankheitsverläufen kann es ein Schlüssel zur Heilung sein, sich von der Diagnose wieder zu lösen. Das gilt für beide – für den Arzt wie für die Patienten.

Gerade erst habe ich Ihnen von dem Zwillingenpaar mit der Diagnose einer Multiplen Sklerose erzählt. Das Wissen über diese Krankheit und ihren Verlauf, das durch einen schleichenden Abbau der Nervenfunktionen gekennzeichnet ist und zu schweren Behinderungen und Tod in Siechtum führen kann, macht Angst und Panik. Selbst wenn Ärzte diese Szenarien nicht mitteilen, so sind sie doch als innere Bilder da und wirken in ihnen. Und die Patienten selbst haben heute, zum Beispiel über das Internet, Zugang zu allen Informationen und beschäftigen sich dann mit allen Nebenwirkungen, Komplikationen und Spätstadien ihrer Krankheit. Und all diese Bilder wirken – sie unterminieren die notwendige heilsame Grundstimmung und damit die Selbstheilungskräfte.

1. Bei den Zwillingen war der wesentlichste Schritt in der Behandlung, sie von der Diagnose und den damit verbundenen Bildern und Ängsten zu lösen. Wir vereinbarten, den Begriff „Multiple Diagnose“ nicht mehr zu verwenden, sondern nur noch von den gerade vorhandenen Symptomen zu sprechen. Zum Beispiel: „Heute ist ein Taubheitsgefühl in der Hand und mein Arm scheint weniger Kraft zu haben,“ oder „In

den letzten Tagen konnte ich nicht so gut sehen“. Im Gegensatz zum Diagnose-Namen, der immer die ganze mögliche Krankheitsentwicklung in sich trägt, die ja in einer unbekanntem Zukunft liegt und völlig ungewiss ist, beziehen wir uns im Benennen der Symptome nur auf das, was gerade da ist. Auf das, was *wirklich* ist, und nicht darauf, was vielleicht in einer fernen Zukunft einmal sein könnte. Und die Symptome der Zwillinge kamen und gingen. Da gab es Bewegung – und was kommt und geht, hat auch in sich selbst die Möglichkeit ganz wegzubleiben. Heilung durch ein neues Gleichgewicht anstelle statischer Krankheitsfestlegung durch die Diagnose.

2. Der zweite wichtige Schritt in der Behandlung der Zwillinge lag im Umgang mit der Angst. Natürlich macht eine solche Krankheit Angst. Es geht jedoch nicht darum, die Angst wegzudrücken, sondern die Angst wurde beständig zu einer Leitschiene in die darunter liegenden Themen – in Fragen der Existenz, von Sinn und Bedeutung. In der Behandlung entstand eine kleine, jedoch äußerst wirksame Übung im Umgang mit der Angst. Die Patientinnen sollten sich vor einen Spiegel stellen und sich selbst in die Augen schauen. Und dabei mit dem Abstand experimentieren. In zu weiter oder zu naher Entfernung spürten sie weiterhin ihre Angst. Beide jedoch fanden einen bestimmten Abstand, bei dem die Angst wie ausgelöscht war. Wenn sie sich in diesem Abstand in die eigenen Augen schauten, waren plötzlich Frieden und Stille in ihnen – die Angst war aufgelöst. Sie selbst empfanden es als einen Moment, in dem sie in die eigene Seele schauten – in einen inneren Raum, der von allem Äußeren, von Krankheit oder Gesundheit, von Ängsten und Sorgen, unberührt war.

Viel Angst wird auf Grund medizinischen Wissens verbreitet, das auf Lehrbüchern und Statistiken beruht und nicht auf der Einschätzung eines individuellen Menschen. Und leider wird die Angst sehr oft instrumentalisiert, um den Patienten in die "richtige" medizinische Richtung zu manipulieren.

Es ist wichtig, sich vor Augen zu halten, dass jede Prognose auf Statistik beruht. Ich habe jedoch viele Menschen erlebt, die die Statistik um ein Vielfaches überlebt haben. Selbst wenn die Überlebensrate einer schweren Krankheit statistisch gesehen nur fünf Prozent beträgt, so heißt das auch, dass fünf Prozent überleben oder sogar gesund werden. Wer will wissen, zu welcher Seite jemand gehört? Wie sich der individuelle Heilungsprozess entwickelt? Und im Hinblick auf die Macht, die Placebo- und Nocebo-Einstellungen auf einen Heilungsverlauf entfalten, stellt sich die Frage: Wie sehr reproduzierenden wir als Ärzte und Wissenschaftler schlechte Statistiken und damit Prognosen durch unsere eigenen negativen Voreinstellungen?

Wie sehr nehmen die negativen Erwartungen Einfluss auf die wissenschaftlichen Untersuchungen und damit letztlich auf den Krankheitsverlauf? Wie würden sich die statistischen Ergebnisse vielleicht ändern, wenn Ärzte und Wissenschaftler mit grundlegend heilsameren und optimistischeren Einstellungen an die Möglichkeit der Krankheitsbewältigung ihrer Patienten herangingen?

Heilung umfasst mehr als Gesundwerden

Wenn ich mit Ihnen über Heilung spreche, dann meine ich damit mehr als nur die Wiederherstellung der Gesundheit auf der physischen oder psychischen Ebene. Heilsein ist eher ein Zustand – eine Geistes- und Gemütsverfassung. Das Empfinden, ganz und heil zu sein. Das kann auch *mit* Krankheitssymptomen möglich sein. Selbst wenn eine Krankheit einen tödlichen Verlauf nimmt, kann sich der betroffene Mensch als ganz und heil empfinden. Im Kehrschluss gibt es viele gesunde Menschen, die sich nicht als ganz und heil erleben, die stets das Gefühl haben, dass ihnen etwas fehlt, um sich als ganz zu erfahren. Diese Qualität des Ganzseins oder der Ganzheit hängt nicht von äußeren Bedingungen oder Zuständen ab – auch nicht von der Krankheit, von den Symptomen oder vom Schmerz –, sondern von der Fähigkeit, die Dinge so, wie sie sind, annehmen zu können, und sich von dem, was nicht lebensdienlich ist, zu lösen. Erst das schafft ein Lebensgefühl von Ganz-und-heil-Sein – von innerer Zufriedenheit und Ausgeglichenheit.

Im Falle einer Erkrankung heißt das, sie nicht gleich weghaben zu wollen, sondern den Zustand des Krankseins zunächst anzunehmen. Denn je mehr Sie etwas weghaben wollen, desto mehr lehnen Sie einen Teil von sich selbst ab. Ihre Ablehnung spaltet einen Teil von Ihnen selbst ab. Und Abspaltung und Ablehnung sind das Gegenteil von Ganzheit, nach der sich doch so viele Menschen sehnen. Das Annehmen der Krankheit bedeutet keinen Fatalismus, der Sie jetzt handlungsunfähig machen würde und Sie darauf reduzierte, alles nur noch zu ertragen. Im Gegenteil: Erst wenn Sie ja sagen können zu dem, was gerade ist, zur Krankheit, die Sie gerade haben, dann sind Sie erst in der Lage, angemessene Position zu beziehen, sich aus der Krankheit ergebene Konsequenzen anzuschauen und Entscheidungen, zu denen sie selbst wirklich stehen können, zu treffen.

In den Fällen, in denen sich Gesundheit nicht wiederherstellen lässt, ist die Herausforderung noch größer. Denn auch hier sind wir gefordert, die Situation, die sich offensichtlich nicht mehr ändern lässt, anzunehmen. Alles Sich-dagegen-Auflehnen führt zu nichts – im Gegenteil überschattet es das Lebensgefühl, raubt die Kräfte für das übrige Leben, das es ja auch noch außerhalb des Krankseins gibt, und unterminiert die Lebensfreude und den Lebenssinn. Eine

Krankheit, die chronisch ist und sich nicht ausheilen lässt, gehört zum Leben. Gelingt es nicht, das anzunehmen, dann werfen wir einen wesentlichen Teil des eigenen Lebens fort. Und sind damit weit von der erhofften Ganzheit und von Heilsein entfernt.

Erst wenn die Krankheit nicht abgelehnt und weggeschoben wird und einen Platz im Leben bekommt, haben wir die Chance, ihr zuzuhören und vielleicht ihre Sprache zu verstehen. Vielleicht führen uns ihre Symptome auf eine tiefere Ebene des Verstehens und wir begreifen möglicherweise die Krankheit als einen tief im Verborgenen gelegenen Versuch, uns von etwas anderem zu heilen.

Wie wirkt Bewusstsein auf den Organismus?

Wie das Bewusstsein auf den menschlichen Organismus wirkt, erforschen in den letzten Jahrzehnten einige relativ neue Fachdisziplinen: so zum Beispiel die Psychoonkologie, die den Einfluss der Psyche bei Krebserkrankungen beschreibt, die Psychoneuroimmunologie, die die Zusammenhänge zwischen der Psyche, dem Nerven- und dem Immunsystem erforscht, und auch die Neurobiologie. Die beiden zuletzt genannten haben bereits detaillierte Wirkmechanismen im Gehirn beschrieben wie das Zusammenspiel der verschiedenen Hirnareale und der beteiligten Neurotransmitter, biochemischer Überträgerstoffe zwischen den Nerven sowie verschiedener Botenstoffe außerhalb des Gehirns. Alle Beobachtungen bleiben jedoch auf der Ebene mechanischer Modelle, als würde man es mit einem Uhrwerk zu tun haben, in dem man herauszufinden versucht, welches Rädchen in welches greift. Die zentrale Verbindungsstelle – nämlich wie Bewusstsein mit der molekularen Struktur des Organismus interagiert – also die Verbindungsstelle zwischen Bewusstsein und Materie, ist bisher von der klassischen Biophysik und Biochemie nicht beschrieben worden.

Niemand kann bisher wirklich sagen, wie der individuelle Wille bzw. das individuelle Bewusstsein auf die materielle Struktur des Gehirns und der Nerven übertragen wird. Wenn Sie zum Beispiel einen Arm heben wollen: Wo ist da die Verbindungsstelle zwischen ihrem Willen, den Arm zu heben, und dem Gehirn, den beteiligten Nervenbahnen und der Muskulatur?

Auch wenn wir noch nicht beantworten können, *wie* das Bewusstsein auf die körperliche Struktur wirkt, so ist es jedoch offensichtlich, *dass* es auf den Körper wirkt.

Unser Wille, unsere Einstellungen, unsere innere Haltung, die Art der Begegnung zwischen Ärzten und Patienten wirken auf der Ebene des Bewusstseins auf den physischen Körper und sind mitentscheidend für den Verlauf einer Krankheit und damit auch eines Heilungsprozesses.

Man kann mit Fug und Recht sagen, dass das menschliche Bewusstsein *ko-kreativ, mitschöpferisch*, ist. Es ist in der Lage, Realität zu modifizieren und zu erschaffen. Das, was wir denken, hat Einfluss auf das, was geschieht.

Der US-amerikanische Schriftsteller *Henry David Thoreau* sagt: „Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt. Wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.“ Und genau das, was in uns liegt, hat immense Kraft – man kann zu Recht sagen: Schöpferkraft. Im Falle von Gesundheit und Heilung ist das, was in uns liegt, nämlich die innere Einstellung, die Haltung und die Überzeugungen in Bezug auf die Heilung, von außerordentlicher Bedeutung und Wirksamkeit. All das wirkt sich auf dem Boden eines unermesslichen Potenzials an Heilem in uns selbst aus, das als tiefster, innerer und stets unversehrter Heilkern in jedem Menschen existiert. Auf einer tiefen Ebene unterstützen unsere heilsamen Überzeugungen und das Vertrauen in den Heilungsprozess die Möglichkeiten der Selbstheilungskräfte in einer Weise, die tatsächlich einem Wunder gleicht. Und so lassen sich nicht selten Wunder beobachten – Wunder im Sinne von Nicht-Erwartetem. So wie bei Kurt Peipe. Der Arzt, Psychotherapeut und Wissenschaftler Herbert Kappauf hat viele Jahre über Spontanheilungen bei Krebs geforscht und darüber auch veröffentlicht. Ein sehr erstaunliches Buch von ihm trägt den Titel: Wunder sind möglich. Er bezeichnet Spontanheilungen als unerwartete Krankheitsverläufe. Unerwartet, weil sie sich nicht an die Statistiken halten, sondern ausschließlich an die individuellen, biologischen Möglichkeiten eines Menschen. Die Dunkelziffer bei Spontanheilungen ist sehr groß, denn viele werden gar nicht erst erkannt oder werden ignoriert – denn was nicht sein darf, das kann nicht sein.

Es ist mehr möglich, als wir gemeinhin denken

So ist es an der Zeit, dem Faktor Bewusstsein in der Medizin eine zentrale Stellung einzuräumen. Wenn Einstellung und Haltung zur Krankheit, zum Heilungsverlauf, zur Prognose und zum Patienten wesentlich sind, impliziert das, dass es dringend notwendig ist, auf die Entwicklung heilsamer, ärztlicher Persönlichkeiten genauso großen Wert zu legen wie auf die fachlich-medizinische Qualifikation. Es ist viel mehr möglich, als wir als Ärzte, Ärztinnen und Patienten für gewöhnlich für möglich halten. Allerdings ist Heilung nicht machbar und auch nicht kontrollierbar. Denn ob sich Gesundheit oder Heilung einstellen, hängt ab von der uns innewohnenden Biologie, der individuellen Widerstandsfähigkeit des Patienten, seinen Glaubenssätzen und letztendlich von etwas, das über unser intellektuelles Verstehen hinausgeht. Hier ist statt Machbarkeitswahn Demut angesagt.

Eine neue Dimension in der Medizin entsteht, wenn Patienten, Patientinnen und Ärzte lernen, sich mehr und mehr Heilungsprozessen zu öffnen. Das bedeutet, auch gelerntes medizinisches Wissen, das ohnehin nur eine Halbwertszeit von fünf Jahren hat, Wissen um Prognosen, Krankheitsverläufe oder Statistiken, immer wieder hintanstellen zu können. In einer Haltung des Nicht-Wissens. Das bedeutet auch, sich für das innere Wissen, das in jedem Patienten und jedem Arzt existiert, für Intuition und Inspiration, zu öffnen und sich nicht selbst von neuen Möglichkeiten abzuschneiden.

Es ist hilfreich, sich stets vor Augen zu halten, dass alles Wissen aus Forschung und Wissenschaft der Interpretation und Deutung der erhobenen Daten unterliegt. Und Interpretationen und Deutungen wiederum unterliegen den Glaubenssätzen und Weltbildern jedes einzelnen wie der ganzen Gesellschaft. Was das für die Medizin bedeutet, lässt sich an einem einzigen Beispiel deutlich machen:

Bei Patienten mit Magengeschwüren hat man vor etwa zehn bis fünfzehn Jahren gefunden, dass oft ein bestimmtes Bakterium im Bereich der Geschwüre vorkommt: der *Helicobacter pylori*. Allein die Tatsache seines Vorkommens bei vielen Magengeschwüren wurde als ein ursächlicher Zusammenhang für die Entstehung dieser Krankheit gedeutet. Wenn man diesem Ansatz Glauben schenkt, dann liegt die folgenrichtige Behandlung eines Magengeschwürs in der Gabe von Antibiotika, die den *Helicobacter pylori* abtöten. Seitdem werden unzählige Patienten mit Magengeschwüren mit einer dreifachen antibiotischen Therapie gegen dieses Bakterium behandelt – ein gewaltiges Vermarktungspotenzial für die beteiligte Pharmaindustrie, die aus ihrer Sicht natürlich ein großes Interesse daran hat, einen solchen Zusammenhang herzustellen und ihn möglichst auch zu belegen. So ist die Pharmedia maßgeblich an der Entwicklung der Therapierichtlinien der antibiotischen *Helicobacter-pylori*-Therapie zur Behandlung von Magengeschwüren beteiligt. Ärzte, die dieser Therapieempfehlung gegenüber kritisch eingestellt sind, die eher klassisch mit Magensäurehemmenden Medikamenten behandeln und sich um eine Stressreduktion ihrer Patienten bemühen, sehen sich dem absurden Vorwurf einer Falschbehandlung ausgesetzt.

Allerdings muss dieser Zusammenhang *Helicobacter*=Magengeschwür stark bezweifelt werden, denn mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung hat eine Besiedelung des Magens mit *Helicobacter pylori* – ob mit oder ohne Magengeschwür. Laut einer neuen Untersuchung der University of California in Santa Cruz hängt aber das Erkrankungsrisiko eines Magengeschwürs nicht etwa nur vom *Helicobacter pylori* allein, sondern auch von anderen Mikroben ab, die gleichzeitig den Magen besiedeln – also vom gesamten bakteriellen Milieu des Magens. Der Mensch lebt ganz natürlich und schon immer in einer für ihn förderlichen Symbiose mit

unzähligen Bakterien. Genauer gesagt, leben in und mit uns mehr Mikroben als unser Körper Zellen hat – und Ihr Körper besteht aus über 100 Billionen Zellen. Nur *wenn das bakterielle Milieu des Magens gestört ist*, kann es zu einer Entzündung der Magenschleimhaut und zur Entwicklung eines Geschwürs kommen. So ist der Heliobacter keineswegs die Ursache für ein Magengeschwür, denn er kommt genauso bei den gesunden Menschen vor. Ein Magengeschwür zeigt allenfalls ein Ungleichgewicht der mikrobiellen Darmflora an, die durch eine antibiotische Behandlung obendrein noch nachhaltig gestört wird.

Gewöhnlich müssen für die Entstehung eines Magengeschwürs viele, unterschiedliche Faktoren zusammenkommen. Die Lebenssituation, die Art der Lebensführung, die Ernährungsgewohnheiten, die vielen Zivilisationsgifte wie Rauchen, Alkohol, Keine-Zeit-Haben, Druck und Stress, denen wir uns aussetzen, haben einen wesentlich höheren Stellenwert in der Behandlung von Magengeschwüren als die antibiotische Therapie des Heliobacter pylori. Und die gute Nachricht daran ist, dass das alles Faktoren sind, die Sie selbst in die Hand nehmen können, und bei denen Sie Ärzte möglicherweise als Begleiter für diese Fragen und nicht zum Verschreiben von Medikamenten brauchen können.

Vertrauen, Empathie und Liebe

Gesundheit und Heilung gelingen am besten in einer Atmosphäre des Vertrauens, der Geborgenheit, der Empathie und Liebe. Diese Qualitäten ermöglichen, eine schwierige Situation leichter handhaben zu können, wie *Antonovski* fordert. Und gleichfalls geben sie der Krankheits- und Heilungssituation, den betroffenen Menschen und seiner Mitwelt einen heilsamen Bedeutungsrahmen – der dritte Pfeiler der Salutogenese.

Um das zu erreichen, braucht es eine gezielte Schulung von Ärztinnen und Ärzten. Sie brauchen nicht nur die Befähigung, sachlich kompetente Medizin zu betreiben, sondern das Bewusstsein, dass sie es mit lebendigen Menschen, mit deren Leid und Schmerz, mit deren Ängsten und Zweifeln zu tun haben, die Zuwendung, Zuhören, Zuspruch und liebevolle Begleitung brauchen. Auf dieser Ebene unterscheiden sich Arzt und Patient nicht von einander. Die schlichte Tatsache, dass auch jeder Arzt einmal krank werden und unter Schmerzen leiden kann, führt dazu, dass Ärzte und Ärztinnen auf einer tieferen Ebene mit den Patienten mitfühlen können, ohne mitzuleiden, sie ihre Patienten in ihrer ganzen Geschichte und ihrem Lebensumfeld wahrnehmen und das auch in die Behandlung und den Heilungsprozess miteinbeziehen zu können.

Andersherum existiert in jedem Patienten und jeder Patientin auch ein innerer Arzt, eine innere Ärztin – eine innere Instanz, die weiß, was sie braucht, die in direktem Kontakt mit den

eigenen Heilkräften steht, und auf diese Weise das eigene innere Wissen mit dem äußeren medizinischen Wissen in Verbindung bringen kann. Dabei ist es wichtig, die Stimme des inneren Wissens von der der Konditionierung zu unterscheiden. Die Ablehnung einer schulmedizinischen Maßnahme kann auch aus einem tiefsitzenden und alten Vorurteil gegen die Schulmedizin herrühren und ist dann keineswegs dem Wissen des „inneren Arztes“ zuzurechnen. Oder die Angst vor einem fatalen Krankheitsverlauf lässt jemanden auf die Schulmedizin hoffen – trotz aller Zweifel und einem tiefen Gefühl, einen unstimmgigen Weg einzuschlagen. Angst und Vorurteil jedoch sind nicht die Sprache des „inneren Arztes“ oder der „inneren Ärztin“.

Auf diese Weise habe ich stets viel von meinen Patienten und Patientinnen gelernt. Sie haben mir immer geholfen, mit ihnen gemeinsam einen Weg zu finden, der für sie selbst stimmig ist, der mit ihren Ressourcen und Überzeugungen, mit ihren Lebensbedingungen und ihrem Lebensumfeld am besten passt. Dies war und ist für mich der wesentliche Bezugsrahmen, in dem ich mein medizinisches Know-how, all das Wissen, das ich als Arzt gelernt und erfahren habe, einbetten kann. Arzt und Patient sitzen im selben Boot. Sie sind Verbündete für das Gelingen eines einmaligen und individuellen Heilungsprozesses des erkrankten Menschen. Eine der herausragenden ärztlichen Aufgaben ist es, das Heilungsbewusstsein in den Patienten zu fördern, und so die Weichen in Richtung Heilung zu stellen. In tiefem Vertrauen auf das Heilungspotenzial und die Selbstheilungskräfte des Menschen. In einer Gewissheit, dass viel mehr an Heilung möglich ist, als wir uns gemeinhin vorstellen können. Und in der Überzeugung, dass es eine privilegierte und erfüllende Aufgabe des Arztes ist, mitfühlender und ermutigender Begleiter im Heilungsprozess eines kranken Menschen zu sein – in der Erkenntnis: Nicht ich heile – sondern es heilt.