

*Im Knaur Taschenbuch Verlag ist bereits
folgendes Buch des Autors erschienen:*

Was heilt. Die tieferen Dimensionen im Heilungsprozess

Über den Autor:

Klaus-Dieter Platsch ist Arzt für Innere Medizin, Chinesische Medizin und Psychotherapie in eigener Praxis. Er ist Dozent der Deutschen Ärztesellschaft für Akupunktur, Leiter der Tagungsreihe »Medizin und Spiritualität« und des Instituts für Integrale Medizin.

www.drplatsch.de

Dr. med. Klaus-Dieter Platsch

DAS HEILENDE FELD

Was Sie selbst für Ihre Heilung
tun können

MensSana

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de



Vollständige Taschenbuchausgabe April 2013

© 2009 O. W. Barth Verlag

© 2013 Knaur Taschenbuch

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ursula Richard

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87627-5

3 5 6 4 2

Inhalt

Die Tore der Heilung öffnen	7
Die ganzheitlich spirituelle Natur des Menschen	19
Der Mensch ist mehr als seine Krankheit	39
Krankheitsgeschichte ist Lebensgeschichte – Heilungsgeschichte ist Lebensgeschichte	65
Heilung ist Wandel	83
Heilung vorbereiten	105
Kraftquellen im Heilungsprozess	147
Gesund und heil sein ist innerer Frieden	187
Das Heilende Feld	209
Heilsein im Sterben?	235
Heilsein	275
Anhang	291
Anmerkungen	291
Übungen	297
Empfohlene Literatur	299

Die Tore der Heilung öffnen

Ein erster Überblick

- ◆ **Heilung** In diesem Buch geht es um Heilung – um Ihre Heilung.
Und Heilung ist weit mehr als nur die Wiedererlangung physischer oder psychischer Gesundheit.
- ◆ **Heilendes Feld** Ich möchte Ihnen in den folgenden Kapiteln helfen herauszufinden, was Sie selbst, wenn Sie krank sind und leiden, für Ihre eigene Gesundheit und Heilung tun können – Heilung, die als ureigene innere Kraft in Ihnen selbst angelegt ist und zu der jeder Mensch immer von neuem Zugang gewinnen kann. Diese Instanz im Menschen, die stets heil und unverbrüchlich ist, egal wie krank und leidend jemand auch sein mag, ist das Heilende Feld – Ihr innerster »Heilort«, der mit dem ganzen Universum verbunden ist.
- ◆ **Inneres Heilungspotenzial** Äußere Heilungsmethoden und Behandlungsmaßnahmen werden durch das Heilende Feld nicht unbedingt überflüssig, sie greifen aber erst wirklich, wenn alle Tore für einen tieferen Heilungsprozess aufgestoßen sind. So werden Sie in diesem Buch wenig über äußere Heilmethoden finden, umso mehr jedoch über Ihr eigenes Heilungspotenzial, das es zu entdecken und zu befreien gilt.
- ◆ **Sie sind der/die Kompetente** Sie werden feststellen, dass Sie selbst der kompetenteste Mensch für Ihre Gesundheit und Heilung sind. Sie können durch das Buch das Heilende Feld in sich selbst kennenlernen und damit die Fülle und grenzenlosen Möglichkeiten der Heilung.

- ◆ **Inneres Wissen** Das Buch führt Sie durch wichtige Wissensbereiche für Ihre Gesundheit. Der Schwerpunkt ist jedoch der Zugang zu Ihrem eigenen inneren Wissen – zu jener Weisheit im Menschen, die uns angeboren ist, die wir jedoch im Lärm des Alltags und durch die Betonung des Rationalen so leicht überhören.
- ◆ **Übungen** Sie finden im Folgenden auch eine Reihe von kleinen, einfachen Übungen, die Sie in heilsame und heilende Erfahrungen führen und Ihr Innerstes »freiputzen« und Krankmachendes umprogrammieren können. Denn fast jede Krankheit – wie auch jede Heilung – wurzelt primär im Bewusstsein (nicht gleichzusetzen mit rationalem Denken). Deshalb ist die Entfaltung eines heilenden Bewusstseins von größter Bedeutung für den Heilungsprozess. Alle Übungen dienen dem Zweck, wieder ganz und heil zu werden, sodass sich über das Bewusstsein Heilungsprozesse auch auf der physischen Ebene auswirken können.
- ◆ **Patientenbeispiele** In allen Abschnitten kommen Patientenbeispiele vor, um die jeweilige Thematik zu verdeutlichen und lebendig nachvollziehbar zu machen – und um Ihnen Mut zu machen, dass das, was ich beschreibe, auch tatsächlich möglich ist. Die Patienten haben sich gern mit Ihrer Geschichte für dieses Buch zur Verfügung gestellt, weil sie inzwischen wissen, in welcher Weise Heilungsprozesse geschehen können, die mit einem bloß materiell-organbezogenem Verständnis nicht möglich wären.
- ◆ **Ganzheit** Das Buch will Ihnen helfen, Ihr eigenes Heilungspotenzial wirklich kennenzulernen und daraus aus der Tiefe zu schöpfen. Heilung heißt ganz sein. Alles, was getrennt und abgespalten existiert, ist dem Krankwerden und dem Tode ausgesetzt. Heilung bedeutet, alles, was in Ihnen getrennt und abgespalten ist, wieder in sich selbst in lebendige Verbindung und Verbundenheit zu bringen – und das umfasst alle Seinsebenen des Menschen: den physischen Körper, die Gefühle, die Gedanken und das spirituelle Sein.

Sie können das Buch von vorn bis hinten durchlesen, können aber auch schauen, ob für Sie ein bestimmter Abschnitt gerade interessanter oder für Sie momentan wichtiger ist als ein anderer. Nehmen Sie sich mit dem Buch alle Freiheit; Gesund- und Heilwerden gedeihen am besten im freien Menschen – Freisein und Ganzsein stehen in einer Linie und bedingen einander.

Sie können das Buch auch in kleinen Portionen lesen, sich Zeit lassen. Sie können es auch mehrmals lesen. Beides hilft, dieser Öffnung zum eigenen Heilkern und zur bewussten Stärkung der Selbstheilungskräfte ausreichend Raum zu geben, damit sich das alles allmählich setzen und integrieren kann. Überhaupt ist Heilung ein Prozess – etwas geht fast unmerklich, aber stetig voran.

Es sind die kleinen Schritte, die uns auch auf der längsten Reise voranbringen. So versuchen Sie bitte auch, behutsam mit sich zu sein, auf Ihren eigenen Rhythmus und Ihr eigenes Tempo zu achten.

Heilung ist immer möglich – aber nicht machbar

Denn Heilung ist auch immer ein Geschenk.

Im Zentrum Ihrer Heilung stehen Ihre eigenen Heilkräfte, sie zu fördern, um gesund zu bleiben, oder sie zu stärken, um bei einer Erkrankung wieder gesund zu werden. Heilung und Gesundwerden betrachten wir für gewöhnlich als einen Vorgang von außen. Wir gehen zum Arzt oder zur Ärztin, die uns behandeln und die Krankheit »wegmachen« sollen, nehmen vielleicht Medikamente, gehen zur Physiotherapie oder bekommen eine Strahlentherapie. So kennen wir es: dass wir etwas von außen bekommen, um wieder gesund zu werden.

Aber täuschen Sie sich nicht: Denn Sie sind der eigentliche Experte bzw. die eigentliche Expertin für einen wirklichen Heilungsprozess. Bei genauerer Betrachtung werden Sie nämlich entdecken, dass der wesentliche Teil der Heilung aus Ihnen selbst kommt. Ja, dass es sogar notwendig ist, darauf zu achten, dass medizinische

Maßnahmen die eigene Heil- und Regenerationskraft nicht unterlaufen oder sogar außer Kraft setzen. Um kein Missverständnis aufkommen zu lassen: Es ist überhaupt nichts Falsches daran, sich medizinische Hilfe zu holen, doch weiß die Ärztin oder der Arzt im besten Fall über Ihre Krankheit, aber nicht über Sie als Person und Mensch Bescheid.

Die Entwicklung der modernen Medizin ist großartig – *und* sie hat sich bei allem Fortschritt vom Menschen entfernt. Der Mensch wird zum Patienten, der wie eine reparaturbedürftige Maschine betrachtet wird, die, wenn sie ins Stottern kommt, wieder mit neuem Schmieröl, ein wenig Zurechtfeilen oder mit einem neuen Ersatzteil zu flicken und in Gang zu bringen ist. Im Wesentlichen sieht die klassische Schulmedizin – wie auch weite Teile der Alternativ- und Komplementärmedizin – den Menschen als eine Ansammlung von Molekülen, Geweben und Organen, die, sollten sie nicht richtig funktionieren, mit medizinischen Methoden zu behandeln sind. Dass die Moleküle, Gewebe und Organe jedoch Teile eines ganzen, beseelten Menschen sind, dass deren Fehlfunktionen Ausdruck eines Ungleichgewichts im ganzen Menschen sind und dass meist auch emotionale und mentale Verknüpfungen mit den kranken Körperteilen bestehen, das findet keine oder nur wenig Berücksichtigung. Ebenso wenig wie Ihr gegenwärtiges Lebensumfeld und die allgemeinen Lebensbedingungen, die auch immer Teil des momentanen Gesundheitszustandes oder einer möglichen Erkrankung sind.

	Konzept	Beschreibung	Beispiele
Schulmedizin	Materiell-organisch, mechanisch, dualistisches Bewusstsein. Akzeptiert keine der anderen Medizin-konzepte.	Patient ist Objekt der Behandlung, Krankheit und Gesundheit sind kausale, lineare Ereignisse. Komplexe und systemische Prozesse werden kaum erfasst. Klassisches Raum-Zeit-Konzept. Bewusstsein ist ein Resultat des Gehirns.	Anwendung von chemisch definierten Medikamenten und chemisch-physikalischen Therapien. Operation, Bestrahlung, Medizintechnik.

	Konzept	Beschreibung	Beispiele
Alternativ- medizin	Bewegt sich zwischen einem materiell-organischen Konzept wie die Schulmedizin, jedoch mit anderen Methoden, und einem Körper-Geist-Seele-Konzept, dualistische Denkweise, grenzt sich als »naturheilkundliche Alternative« gegen die Schulmedizin ab und bekämpft sie nicht selten.	Teils Objekt-, teils Subjekt-orientiert. 1. Naturheilkundliche oder nicht-schulmedizinische Methoden werden angewandt anstelle von Schulmedizin oder 2. ein erweitertes Menschenbild und Krankheitsverständnis ersetzt das schulmedizinische Verständnis. Bewusstseins- und energetische Konzepte bestimmen Diagnostik und Behandlung, die nicht immer im Sinne der klassischen Wissenschaften erklärbar sind.	Naturheilmittel, klassische Ordnungstherapie, Reiztherapien, Neuraltherapie, Krankenkassen-Akupunktur usw. Homöopathie, anthroposophische Medizin, traditionelle Akupunktur und chinesische Medizin, ayurvedische Medizin, tibetische Medizin usw.
Komplemen- tärmedizin	Gleiche Grundkonzepte wie die Alternativmedizin, sie versteht sich jedoch als Ergänzung zur Schulmedizin, dualistisches Bewusstsein.	Gleiches Verständnis wie Alternativmedizin; grenzt jedoch Schulmedizin nicht aus.	s. o. im Sinne der schulmedizinischen Ergänzung
Ganzheits- medizin ¹	Holistisches Körper-Geist-Seele-Konzept. Versteht den Menschen und das Universum als Einheit. Non-duales Bewusstsein. Ganzheitsmedizin schließt Schulmedizin, Alternativ- und Komplementärmedizin mit ein.	Aufhebung der Trennung von Subjekt und Objekt. Verlässt das materielle Weltbild zugunsten eines über Bewusstsein und Felder mit allem verbundenen Paradigmas. Heilung geschieht durch eine hinter allem wirkende geistige Kraft. Heilung ist nicht räumlich und zeitlich gebunden. Bewusstsein ist unbegrenzt in Raum und Zeit und so letztlich eins. Nicht beschreibbar durch klassische Wissenschaftskonzepte, wohl aber z. B. durch die Quantenphysik, Feldtheorien und morphogenetische Felder.	Heilendes Feld, Korrespondenz mit den innersten Heilkräften, Heilung durch Wiederbindung und Allverbundenheit. Aussöhnung mit allen Aspekten und Annehmen und Würdigung aller Aspekte von Körper, Geist und Seele. Selbstermächtigung im Heilungsprozess, Rückbindung auf das innere Wissen, Heilung aus dem Meer aller Möglichkeiten. <i>Es heilt.</i>

All dies fließt in die Frage nach Heilung und Gesundwerden ein. Und für diese Fragen ist nicht der Arzt oder die Ärztin der Experte, für diese Fragen sind Sie selbst der kompetenteste Mensch, den es gibt. Denn letztendlich können nur Sie selbst die Hintergründe und Herausforderungen Ihrer Krankheit ergründen und wissen. Nur Sie selbst können in letzter Instanz den Weg bestimmen, wie Sie wieder gesund und heil werden wollen und können. Natürlich brauchen Sie auch fachkompetente Informationen der Ärzte und Therapeuten, selbstverständlich ist es notwendig, den Stand des medizinischen Wissens zu nutzen. *Und* das muss eingebettet sein in das, was Sie selbst als heilsam erachten. Eine medizinische Information darf nicht als Befehl missverstanden werden, sie sogleich auf die standardisierte medizinische Art und Weise umzusetzen. Sie müssen entscheiden, was Sie mit den Informationen machen, und heilsam kann nur sein, wenn Sie mit der Art der vorgesehenen Behandlung wirklich einverstanden sind. Das setzt voraus, dass Sie sich selbst und ihre Heilkompetenz mindestens genauso ernst nehmen wie die Kompetenz des Arztes. Denn gesund werden wir nicht allein durch die medizinischen Maßnahmen, sondern vor allem durch die Stärkung der eigenen Selbstheilungskräfte, die jeder Mensch – wie krank er auch sein mag – hat.

Jeder Mensch ist in seinem innersten Kern absolut heil und ganz

Der unverbrüchliche und unversehrte Kern im Menschen ist der Ausgangspunkt jeglicher Heilung. Nur ist er oft überschattet und überlagert, weil wir Heilung gar nicht oder nicht mehr für möglich halten. Meist weil wir uns an medizinischen Prognosen und scheinbar unabänderlichen Krankheitsverläufen mit dem starren Blick auf die Pathologie gewöhnt haben und so den vernichtenden Gedanken über die Unheilbarkeit einer Erkrankung oder über ihren tödlichen Ausgang uneingeschränkt Glauben schenken. Vor allem unsere Ängste und bei manch einem ein Lebenspessimismus blockieren leicht den Zugang zum inneren Heilkern.

Heilbewusstsein und Heilendes Feld

Sie können jedoch die Tore für ein neues Heilbewusstsein öffnen, unter anderem, indem Sie krankmachenden Gedanken keinen Glauben mehr schenken und so wieder Zugang zu Ihrem eigenen inneren Heilwissen und Ihrem Heilkern bekommen. Es ist unendlich viel mehr möglich, als Sie denken, wenn Sie sich Ihrer selbst gemachten Begrenzungen bewusst werden und über sie hinauszugehen lernen. Dann öffnet sich ein Heilendes Feld in Ihnen – kein Ort, sondern ein innerer Zugang zur Gesamtheit aller Heilmöglichkeiten. Es ist ohnehin immer da, denn wie sonst könnten Heilungsprozesse ganz von allein in uns geschehen, ohne medizinische Intervention (nicht wenige geschehen auch trotz medizinischer Intervention).

Werden wir dieses Heilenden Feldes in uns gewahr, können wir mit einem ungleich tieferen Vertrauen auf die uns innewohnenden Heilkräfte und grenzenlosen Möglichkeiten bauen. Von unbegrenzten Möglichkeiten zu sprechen ist kein Schönreden oder eine Illusion; jeder Mensch kann es in sich selbst erfahren und überdies entspricht es den Erkenntnissen der Quantenphysik eines Max Planck, eines David Bohm oder eines Werner Heisenberg, die von einem Quantenfeld als einem Meer aller Möglichkeiten sprechen. Nur haben sich diese Erkenntnisse noch immer nicht in der etablierten Medizin herumgesprochen. Es ist längst überfällig, das alte materielle Weltbild, dem unsere konventionelle Medizin folgt, durch das neue Paradigma von Ganzheitlichkeit zu erweitern.

Das Heilende Feld ist ein Feld aller Möglichkeiten. Auf Krankheit und Heilungsprozesse bezogen ließe es sich mit einfachen Worten so ausdrücken: Was einmal gekommen ist, kann auch wieder gehen. Das Leben, und dazu gehören auch Krankheit und Heilung, ist niemals statisch, sondern alles unterliegt einem steten Wandel.

Ihr subjektives Befinden und Ihre Selbstwahrnehmung sind der Schlüssel für einen tiefen Heilungsprozess

Alles, was Sie in diesem Buch an neuem Wissen erlesen können, knüpft immer an Ihre Erfahrungswelt an – richtet sich an Ihr eigenes subjektives Erleben und Empfinden. Heilung ist etwas zutiefst Subjektives, Persönliches. Meint immer den ganzen Menschen, nicht den Menschen als zu behandelndes Objekt. Deshalb sind auch die Wahrnehmung und Äußerung Ihres eigenen Befindens für die Heilung so wichtig, nicht nur die medizinischen Befunde. Letztere sind nicht unwichtig und werden auch berücksichtigt; für den eigenen Heilungsprozess jedoch und mit ihm für die Stärkung der Selbstheilungskräfte sind Ihr subjektives Erleben und Ihre eigene Einschätzung, Bewertung und Deutung von Beschwerden, diagnostischen Schritten und Therapiemaßnahmen unabdingbar notwendig.

Nicht selten sind wir mit einer Reihe von Beschwerden – teils auch heftigen – konfrontiert, ohne dass sie zu einer medizinischen Diagnose führen. Nach den objektiven Kriterien der konventionellen Medizin ist man dann nicht einmal krank, denn ohne Diagnose gibt es keine Krankheit und demzufolge auch keine Behandlungsmöglichkeit. »Tut mir leid, aber Sie haben nichts. Ich kann Ihnen nicht helfen.« In solchen Fällen werden die Menschen nicht selten aus reiner Hilflosigkeit als »psychosomatisch gestört« abgestempelt, was in der Regel heißt, dass man als Hypochonder oder Simulant angesehen wird.

Wenn Sie es aber mit einem Heilungsprozess ernst nehmen wollen, dann ist es wichtig, dass Sie Ihre Beschwerden und Symptome auch selbst ernst nehmen, sie als Anlass zum Nachforschen betrachten, was sie Ihnen möglicherweise sagen, wofür sie stehen mögen. Vielleicht weisen sie auf etwas hin, was Sie brauchen oder gebraucht hätten, wofür Sie durch äußere oder innere Umstände nicht ausreichend haben sorgen können: z. B. für mehr Schlaf, regelmäßiges Essen, weniger Stress, mehr Zeit für sich selbst, Klärung einer kritischen Situation, Klärung einer Beziehung usw.

Wie Sie neue heilsame Einsichten und Einstellungen gewinnen können

Durch die innere Arbeit, die durch das Lesen und die verschiedenen Übungen dieses Buches wie von allein geschieht, gewinnen Sie neue, heilsame Einsichten und Einstellungen. Die Sicht ändert sich. Das heißt nicht, dass Sie sich bessern müssen. Da möchte ich Ihnen von vornherein jede Illusion nehmen: Sie können gar nicht besser werden. Wozu auch? Sie sind ohnehin bereits das Beste für sich selbst und für die Welt, denn Sie sind so, wie Sie gemeint und gewollt sind. Das fällt Ihnen vielleicht schwer zu glauben? Sie hadern ein wenig mit dieser Sicht? Überprüfen Sie diesen Zweifel noch einmal, wenn Sie das Buch zu Ende gelesen haben.

Veränderungen kommen durch ein Öffnen für den natürlichen Wandel der Dinge. Und Wandel geschieht ganz von allein. Darum müssen wir uns nicht kümmern. Sie müssen also gar nichts tun – im Grunde nicht einmal die Übungen! Dennoch können Übungen helfen, sich der inneren Heildimension bewusst zu öffnen und sie so ein Stück weit aktiver einzuladen.

Im Bewusstsein unserer ganzheitlichen Natur

Wesentlich für einen tieferen Heilungsprozess ist, uns unserer ganzheitlichen, spirituellen Natur bewusst zu werden. Dazu gehört unter anderem die Anerkennung und Wertschätzung aller unserer Aspekte – des Körpers, der Gefühle, der Gedanken und unseres transpersonalen Seins. Nichts davon ist besser oder schlechter – alles zusammen sind Sie, macht Sie ganz.

Das medizinische Abspalten des Körpers vom Rest unserer Ganzheit ist in sich ein Akt krankmachender Trennung und vernachlässigt die Psyche und die spirituelle Dimension. Diese Abspaltung nehmen wir unbewusst oft selber vor. Wer beispielsweise vorwiegend im Kopf und seinen Gedanken lebt, vernachlässigt vielleicht die Bedürfnisse seines Körpers und möglicherweise auch sein spi-

rituelles Leben. Wer nur Spiritualität leben will, steht nicht geerdet auf dem Boden des Lebens und vernachlässigt mit großer Wahrscheinlichkeit ebenfalls einen wichtigen Teil seines Seins.

Am stärksten und widerstandsfähigsten sind wir Menschen, wenn wir ein in allen Aspekten weitgehend ausgeglichenes Leben führen. Dies hat sogar eine große Studie aus Heidelberg mit über 35000 Teilnehmern, die über zwanzig Jahre beobachtet wurden, sehr eindrücklich bestätigt.² Um dieses Gleichgewicht und die Wertschätzung jeden Anteils von uns selbst geht es auch in diesem Buch: Es geht um Ganzheit – um Ihre Ganzheit.

In diesem Sinne gehört auch Kranksein zur Ganzheit. Wollen wir unsere Krankheit einfach nur loswerden, dann sperren wir einen im Augenblick sehr realen Teil unseres Lebens aus – und das ist Trennung, das Gegenteil von Ganzheit. Dieser im Grunde verständliche Versuch, die Krankheit loswerden zu wollen (»Doktor, nehmen Sie mir die Krankheit!«) führt vor allem bei lang dauernden und chronischen Krankheiten zu einem ständigen inneren Kampf gegen die Krankheit und damit gegen sich selbst – ein Kampf, der dem Heilungsprozess jegliche Kraft raubt.

Heilsein ist mehr als nur gesund oder frei von Symptomen sein. Das Empfinden von Heilsein stellt sich ein, wenn wir uns ganz und vollständig fühlen, wir uns im Einklang mit uns selbst und der uns umgebenden Welt empfinden, wenn wir uns lebendig spüren und dem Leben zugewandt sind. Das ist auch mit einer Krankheit oder mit Schmerzen möglich.

Nehmen Sie das nicht als einen Anspruch an sich. Ich möchte Sie ermutigen, jegliches Müssen zu hinterfragen und loszulassen. Heilwerden ist meistens das Gegenteil von Leistung, es hat vielmehr mit einem Sich-Öffnen zu tun. Heilung lässt sich nicht machen. Wir können Heilung einladen, und sie kann geschehen. Und wenn sie geschieht, können wir dafür danken. Und wenn keine Heilung geschieht, sondern die Beschwerden weiter bestehen bleiben oder die Krankheit sogar zum Tode führt, dann ist es das, was das Leben uns offenbart – etwas, das wir versuchen können, in aller Tiefe zu begreifen und anzunehmen.

Heilsein ist immer möglich – auch mit einer Krankheit

Bitte verfallen Sie nicht der Vorstellung, versagt oder etwas falsch gemacht zu haben, wenn Sie nicht gesund werden, weil es in diesem Buch heißt, dass Heilung immer möglich sei. Möglich ja – aber eben nicht machbar. Vielleicht erweist sich gerade Ihre Krankheit auch als ein Tor, um zum Wesentlichen Ihres Lebens vorzustoßen, die Essenz des Lebens zu begreifen und sich Ihrer tieferen Natur, dem unsterblichen Leben überhaupt bewusst zu werden. Nicht selten erleben Menschen – oft im Nachhinein – eine Krankheit sogar als Geschenk, weil sie Ihnen möglich machte, an ihr zu wachsen und Einsichten und Fähigkeiten zu entwickeln, die ihnen sonst verschlossen geblieben wären. Denn zwangsläufig reißt jede schwerere Erkrankung den Menschen aus seiner Routine und führt auf diese Weise zu einer Neubewertung des Lebens durch eine immer tiefere Wahrnehmung der eigenen Ganzheit und des eigenen Heilseins.

Heilsein ist immer möglich – auch mit einer Krankheit. Heilsein bedeutet auch Aussöhnung – mit allem, vor allem aber mit sich selbst. Niemand ist ein schlechter Mensch oder ein Versager. Jeder ist in seiner Einzigartigkeit so gemeint, wie er oder sie ist. Allerdings schauen wir nur allzu oft mit einem uns selbst täuschenden und getrüben Blick auf uns und können uns so nicht wirklich sehen. In all unserer Schönheit und Lebendigkeit. In all unseren Facetten und unserer Originalität. Den Blick dafür frei zu machen ist auch ein Stück Heilung und Aussöhnung und bedeutet inneren Frieden. Wir lernen das, was ist, tief anzunehmen und uns so immer mehr am Geschenk unseres Lebens zu freuen, anstatt es hadernd und abwehrend abzuweisen. Das ist heilsam.

Dabei geht es gewiss nicht darum, sich etwas vorzumachen oder zu versuchen positiv zu denken, sondern wir schenken den begrenzenden Gedanken und Konzepten über uns, die Welt und unsere Krankheit keinen Glauben mehr und wenden uns dem Wesentlichen des Lebens zu. Und das Wesentliche ist sehr einfach. Vieles an Problemen und Schwierigkeiten, in die wir stets unend-

lich viel Kraft investiert haben, reduziert sich mit einem Mal. Wir werden frei für neue Ufer – heil zu sein, welche Form auch immer es annehmen will.

Die ganzheitlich spirituelle Natur des Menschen

Der Mensch von außen betrachtet

Gewöhnlich betrachten wir unseren Körper von außen. Und nicht anders macht es die Medizin. Wir definieren uns über das, was wir im Spiegel sehen: Das ist mein Körper, das bin ich. Ich bin groß oder klein, ich bin blond oder braun, dick oder dünn, robust oder schwächlich usw. Das ist natürlich nur der Blick auf die Oberfläche, hinter der aber noch viel mehr steckt.

Die Medizin hat viele Methoden entwickelt, um in den Körper vorzudringen, sein Inneres zu erkennen: über Endoskope, Ultraschall, Röntgen, Gewebeproben oder indem sie den Körper operativ öffnet und direkt hineinschaut. Gewebe können mikroskopisch oder biochemisch untersucht werden. Wir können sogar bis auf die Molekularstruktur und die Ebene der Atome vordringen und unsere Analysen durchführen. Letztlich bleiben wir damit auf der Ebene der Materie – auf der Ebene der Außenbetrachtung. Diese Herangehensweise ist durchaus wichtig und hat zu einem immensen medizinischen Fortschritt geführt – *und* sie bleibt die lebendige Dimension schuldig. Leben besteht nicht nur aus einer Ansammlung von Materiebausteinen, sondern da muss es etwas geben, das alles miteinander sinnvoll verbindet und zu einem lebenden Organismus werden lässt, etwas, das das Herz schlagen und uns atmen lässt. Dieses Etwas entzieht sich nach wie vor der direkten Kenntnis. Alles, was wir darüber zu sagen versuchen, bleibt reine Spekulation. Wir wissen es nicht – und doch sind wir seiner Existenz gewiss. Letztlich führt auch die Erforschung der Materie an diese

Grenze des Wissens und weist auf das Mysterium, das der Quantenphysiker und Nobelpreisträger Max Planck, dessen Hauptwerk der Erforschung der Materie galt, mit den Worten beschreibt: »Ich bin fromm geworden, weil ich zu Ende gedacht habe und dann nicht mehr weiterdenken konnte.«

Die konventionelle Medizin bezieht sich weitestgehend auf die Erforschung und Funktionsweise der materiellen Ebene und hat keine Antworten auf Fragen der energetischen, geistig-spirituellen und ganzheitlichen Aspekte von Gesundheit und Heilung.

Das Wort Körper, lateinisch *corpus*, bedeutet eigentlich Leichnam, also toter Körper. Für den lebendigen Körper war früher das Wort Leib gebräuchlich, das uns heute etwas altmodisch anmutet. Doch es ist der Leib, um den es in einem Heilungsprozess geht. Denn Heilung findet nur im lebendigen, beseelten Körper statt – in der Ganzheit des Menschen, nicht in der toten Materie. Die medizinische Forschung gewinnt jedoch die meisten Erkenntnisse aus Experimenten mit toter Materie. Fragen wir den einzelnen Menschen, dann wird jeder übereinstimmend sagen, auch die Experimentatoren, dass er sich nicht nur als eine Ansammlung von Materie und Molekülen empfindet. Und dennoch wird in der konventionellen Wissenschaft so getan.

Das, was »ich« sagt

Das, was »ich« sagt, ist weit mehr als tote Materie. Das, was »ich« sagt, hat Empfindungen und spürt zum Beispiel Hunger und Durst, Wärme und Kälte, Unwohlsein und Behaglichkeit. Das, was »ich« sagt, hat auch Gefühle, Freude oder Trauer, Glück oder Wut. Ihnen sitzt die Angst im Nacken oder es läuft Ihnen eine Laus über die Leber. Das, was »ich« sagt, denkt auch. Mit unseren Gedanken fühlen wir uns am meisten identisch, sind wir am meisten ich. Das, was »ich« sagt, ist auch das, was liebt. Lieben und Leben sind so nah beieinander – nicht nur vom Wort her. Das Leben bekommt durch unsere Liebesfähigkeit eine Herzensqualität, die auch die Herzen

anderer öffnet und uns tief seelisch miteinander verbindet. Das, was »ich« sagt, kann singen und lachen, schreien und weinen, sich auf sich selbst besinnen oder über sich selbst hinauswachsen. Und das, was »ich« sagt, wirft auch die Fragen nach dem Sinn des Lebens auf, kann sich selbst in einen größeren Kontext stellen und das begrenzte menschliche Sein in die zeitlose Ewigkeit ohne Grenzen weiten.

Wie viel mehr als Materie ist doch das, was »ich« sagt. Und das ist jeder Mensch in seiner wunderbaren Einzigartigkeit – auch Sie. Sie sind ein komplexes, göttliches Wesen aus materiellem Körper, aus Gefühlen, aus Gedanken und aus dem, was Sie lebendig macht. Und Sie überschreiten diese Person, die Sie im Spiegel sehen, durch Ihre Fähigkeit zu lieben, zu lachen, zu glauben und Sinn zu erfahren, weil all das Sie über sich selbst hinausführt und immer – ob bewusst oder unbewusst – mit dem ganzen Universum verbindet. Teilhard de Chardin hat einmal gesagt: »Wir sind nicht menschliche Wesen, die eine göttliche Erfahrung machen. Wir sind göttliche Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.«

Die folgende Übung hilft Ihnen, sich in Ihrer Ganzheit, in allen Aspekten dessen, was »ich« sagt, zu erfahren. Sie können die Übung aber auch einfach überspringen und sie, wenn Sie wollen, zu einem anderen Zeitpunkt machen.

Den inneren Leib spüren

Nehmen Sie sich etwa eine halbe Stunde Zeit und sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden. Stellen Sie gegebenenfalls den Anrufbeantworter an. Suchen Sie sich einen Platz im Haus oder in der Natur, der Ihnen angenehm ist, an dem Sie sich behaglich und geborgen fühlen, und setzen oder legen Sie sich bequem hin. Nun schauen Sie noch einmal bewusst an sich herab und nehmen Sie Ihren Körper von außen wahr. Versuchen Sie, einfach nur zu schauen, ohne zu werten und zu beurteilen. Es geht nicht um die Frage, ob Sie sich gefallen oder nicht, sondern darum, sich die Dimension des sichtbaren Körpers bewusst zu machen. Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie Ihren Körper doch werten – zu dick, zu dünn usw. – , dann bitte ich Sie, freundlich und

nachsichtig mit sich zu sein, sich nicht mit schlechten Gefühlen aufzuhalten, sondern einfach mit der Übung fortzufahren. Übung soll nicht Arbeit heißen; am besten ist es, wenn Sie spielerisch herangehen. Nichts hängt davon ab, ob die Übung gelingt oder nicht. In dieser Haltung können Sie auch das Leben leichter meistern – indem Sie es spielerischer nehmen.

Nun schließen Sie die Augen und atmen Sie dreimal tief ein und aus. Mit jedem Ausatmen versuchen Sie, alle Gedanken, Sorgen, Krankheitsprobleme, was auch immer, gehen zu lassen. Alles darf jetzt gehen. Wenden Sie dann Ihre Aufmerksamkeit weiter nach innen.

Richten Sie sie als Erstes auf Ihre Füße. Versuchen Sie, Ihre Füße von innen zu spüren. Nehmen Sie wahr, wie sie sich anfühlen. Vielleicht sind sie kalt oder warm, oder sie fühlen sich schwer an, oder Sie spüren ein Ziehen, ein Zwicken oder Schmerzen – was auch immer Sie spüren, ist recht und darf sein. Sie spüren das, was ist.

Versuchen Sie, das, was Sie spüren, nicht zu werten oder zu interpretieren wie »warme Füße – gut; kalte Füße – schlecht«. Das, was ist, ist. Kalt, warm.

Bleiben Sie eine kleine Weile bei der Wahrnehmung Ihrer Füße. Es kann sein, dass mit dem Spüren der Füße auch ein Gefühl auftaucht, z. B. Angst, Traurigkeit oder innere Unruhe. Schicken Sie das Gefühl nicht weg, sondern nehmen Sie sich Zeit dafür – es darf sein und einfach gefühlt und betrachtet werden. Die Gefühle, die beim Spüren Ihrer Füße hochkommen, sind offensichtlich mit dem Spüren Ihres Körpers verknüpft.

Und es können sich zum Gefühl auch Gedanken gesellen – Gedanken, die sich um das Gefühl ranken, sich mit ihm beschäftigen. Möglicherweise hat Sie das Gefühl an eine Situation in Ihrem Leben erinnert, eine Situation, in der das Gefühl schon einmal eine Rolle gespielt hat. Erlauben Sie sich, all das in Ruhe und Offenheit wahrzunehmen und zu betrachten.

Wenn Sie mit den Füßen fertig sind, gehen Sie weiter zu den Knien und wiederholen Sie dort dasselbe. Nehmen Sie sich auch für Ihre Knie Zeit. Sie verdienen Ihre Aufmerksamkeit genauso wie Ihre Füße, die

Ihnen schon so viele Jahre dienen – zuverlässig, anspruchslos und bescheiden. Haben Sie ihnen jemals dafür gedankt? Jetzt ist die Gelegenheit dazu.

Sie können nun nacheinander von unten nach oben mit der Aufmerksamkeit durch Ihren Körper gehen, von den Knien zum Gesäß, zum Bauch, zur Brust, zum Rücken, zu den Schultern und zum Nacken, zum Kopf und zum Gesicht. Sie können auch Körperteile überspringen oder, wenn Ihnen die Füße als Erfahrung gereicht haben, bereits dort die Übung beenden. Auf welchen Körperteil auch immer Sie sich in der Übung konzentrieren, versuchen Sie sich, so intensiv es Ihnen möglich ist, auf die Erfahrung einzulassen: den inneren Leib zu spüren und gegebenenfalls auf begleitende Gefühle und Gedanken zu achten.

Am Ende der Übung atmen Sie noch dreimal tief ein und aus, bewegen Sie Ihre Arme und Beine, räkeln Sie sich etwas und öffnen Sie dann die Augen.

Was Sie in dieser Übung wahrnehmen können, ist nichts anderes als das Lebendige in Ihnen. So fühlt sich das Leben in Ihrem Inneren an. Sie können die verschiedenen Dimensionen, die in Ihnen existieren, bewusst erfahren: den Körper, die Gefühle und die Gedanken. Und vielleicht haben Sie auch wahrnehmen können, wie Leib, Gefühle und Gedanken miteinander verknüpft sind. Wenn Sie beispielsweise unter Schmerzen leiden, haben Sie vielleicht feststellen können, mit welchen Gefühlen und Gedanken die Schmerzen in Ihren Gelenken oder Muskeln verknüpft sind. Kein Aspekt von uns – Körper, Gefühl, Gedanke, Lebensfunke – existiert getrennt von den anderen. Alles ist miteinander verbunden und durchdringt sich gegenseitig. Alles ist Teil dessen, was »ich« sagt: die Körperempfindung, der Schmerz, das Gefühl, der Gedanke und das, was mich als Person überschreitet.