

Das Geheimnis der Heilung

Bewegung, Berührung und die Macht des Bewusstseins

Joachim Faulstich © 2017

Ein junger polnischer Cellist verlor in vier Operationen fast ein Viertel seines Gehirns und war dadurch halbseitig gelähmt. Seine Ärzte gaben ihm keine Heilungschance mehr und rieten ihm, sich mit der Behinderung zu arrangieren. Doch er lernte wieder zu gehen, weil er einer neuen Behandlungsmethode vertraute, die körperliche Impulse mit Hypnotherapie verband. Wie ist es möglich, dass eine solche Methodenkombination wirken konnte, obwohl Teile des Gehirns nachweislich zerstört waren?

Ein Jahr lang behandelte ein Chirurg mit allen Mitteln der modernen Medizin eine Patientin, deren Operationswunde sich nicht schließen wollte. Eine Nachoperation lehnte sie ab. Erst als ihr Hausarzt zu einer ungewöhnlichen Methode griff, heilte die Wunde in wenigen Tagen vollständig ab – er hatte seiner Patientin dreimal die Hände aufgelegt. Wie lässt sich erklären, dass eine uralte Geste der Zuwendung eine Wunde schließt, die auf die wissenschaftlich geprüften Methoden der modernen Medizin nicht reagierte?

Zwei Beispiele von vielen, zwei Krankengeschichten, zwei unerwartete Genesungen, die auf den ersten Blick nicht in das Weltbild der Medizin zu passen scheinen. Ärzte reagieren erstaunt, wenn sie unerwartete Heilungen erleben, denn es fehlt auf den ersten Blick eine plausible Erklärung, die mit dem klassischen Denken der körperorientierten naturwissenschaftlichen Medizin vereinbar ist, in der klar definierte biochemische Prozesse im Vordergrund stehen und Kategorien wie Bewusstsein und Beziehung keine bedeutende Rolle spielen. Doch im Licht bahnbrechender Erkenntnisse der Neurowissenschaften wird deutlich, dass der Mensch sich nicht auf biochemische Prozesse reduzieren lässt, sondern eher einem unüberschaubaren Netzwerk gleicht, in dem Körper und Geist untrennbar miteinander verwoben sind.ⁱ

Diese Erkenntnis ist keineswegs völlig neu, hat aber trotz vieler Belege noch nicht Einzug in das medizinische Weltbild gehalten. Noch immer glauben die meisten Ärzte und Patienten, der Mensch sei letztlich nicht mehr als eine biologische Maschine, die sich im Wesentlichen selbst reguliert. Sie sei im Prinzip (zumindest auf lange Sicht) vollständig durchschaubar und könne, wie jede Maschine, repariert werden, wenn das notwendig ist. Der Geist, ein

Beobachter mit Sitz im Gehirn, spiele bei den biologischen Prozessen, die Krankheit und Gesundheit regeln, keine wesentliche Rolle. Er sei nur für die Überwachung der Maschine, ihre Pflege und die Einhaltung der Wartungsintervalle zuständig. Notfalls veranlasse er, ein Ersatzteil einzubauen, wenn die „Wartungstechniker“ das empfehlen.

Inzwischen hat sich natürlich herumgesprochen, dass es der „Bio-Maschine“ gut tut, wenn sich der Geist ab und zu entspannt, und die meisten Menschen räumen auch ein, dass es psychisch bedingte somatische Erkrankungen geben mag, so lange sie nicht selbst mit einer solchen Diagnose konfrontiert sind („Ich bin doch nicht verrückt, Herr Doktor, da muss es doch eine andere Ursache geben“).

Aber bis auf solche kleinen Einschränkungen glauben die meisten Menschen fest an dieses Maschinenmodell, das uns immer noch modern erscheint, obwohl es auf den in der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts lebenden Philosophen Descartes zurückgeht, der den „Dualismus“ von Körper und Geist bis in unsere Zeit prägte.

Aber diese überlieferte Vorstellung ist, wie gesagt, im Lichte moderner Erkenntnisse nicht mehr haltbar. In Wirklichkeit nämlich sind Körper und Geist auf allen Ebenen eng miteinander verbunden, so eng, dass es eigentlich nicht mehr korrekt erscheint, von Körper und Geist in zwei Begriffen zu sprechen. Candace Pert, die Entdeckerin der Endorphin-Rezeptoren und eine der Begründerinnen des modernen Forschungsgebietes der Psychoneuroimmunologie (die das Zusammenspiel von Psyche, Nerven- und Immunsystem untersucht), spricht vom „Körpergeist“ – einer im Grunde untrennbaren Einheit.ⁱⁱ

In der Alltagssprache fällt es uns schwer, diesen neuen Begriff zu denken, es genügt deshalb fürs erste, sich stets klar zu machen, dass körperliche und geistige Prozesse auf allen Ebenen zusammenspielen: „Psychosomatisches Netzwerk“ nennen manche Wissenschaftler dieses Phänomen, für das es inzwischen vielfältige Belege gibt.

Die Erkenntnis einer grundlegender Einheit von Geist und Körper hat Konsequenzen, auch wenn dies in den Arztpraxen erst langsam eine Rolle zu spielen beginnt: Störungen lassen sich wissenschaftlich korrekt nicht mehr auf einfache biologische Ursache-Wirkungs-Ketten zurückführen. Bei jeder Erkrankung spielen mentale und somatische Prozesse eine Rolle – Erkrankungen können deshalb auch auf unterschiedlichen Wegen behandelt werden, von der körperlichen wie von der geistigen Seite her, und möglicherweise besonders wirkungsvoll in einer Verbindung beider Wege.

Dass körperliche Bewegung – vom schnellen Gehen über Gymnastik bis zu Yoga-Übungen – die Gesundheit erhalten und helfen kann, Genesungsprozesse zu beschleunigen, wurde in den letzten Jahren in zahlreichen Studien nachgewiesen. Dabei zeigte sich, dass Bewegung sogar das Wachstum und die Verknüpfung von Nervenzellen im Gehirn fördert und damit auch auf geistige Prozesse Einfluss nimmt. Umgekehrt belegen Forschungsergebnisse, dass mentale Prozesse viele Ebenen des Körpers erreichen: Meditation in ihren unterschiedlichen Formen hat unabhängig von spirituellen Zielen eine nicht direkt beabsichtigte positive „Nebenwirkung“: sie stärkt das Immunsystem und trägt zu ungewöhnlichen Heilungen bei. Die gilt nicht nur für Meditationsformen wie etwa das stille Sitzen im Zen, sondern auch und gerade für fernöstliche „Bewegungsmeditation“, z. B. Qi Gong oder T'ai Chi. ⁱⁱⁱ

Die Erkenntnis, dass Körper und Geist nicht als zwei autonom agierende Ebenen zu betrachten sind, sondern als Einheit, die in einem nahezu unendlich verzweigten Netzwerk miteinander verbunden sind, lässt den alten Streit zwischen den Vertretern konventioneller und komplementärer Richtungen sinnlos erscheinen. Es geht nicht mehr um ein strenges Entweder-oder, sondern um ein kreatives Sowohl-als-auch, das den Patienten in seiner Ganzheit betrachtet und den jeweils individuell richtigen Weg herausfindet. Es geht, mit anderen Worten, darum, auf unterschiedlichen Wegen und mit unterschiedlichen Methoden die Selbstheilung eines Patienten zu ermöglichen.

In der Sprache der Medizin werden die Selbstheilungskräfte Placebo-Effekt genannt, und dies ist immer noch ein schillernder Begriff, dem etwas Irreales anhaftet: wenn eine Zuckerpille ohne Wirkstoff hilft, dann muss das letztlich Einbildung, Illusion sein. Aber die Forschung der letzten 15 Jahre hat belegt, dass die Wirkung real ist: es zeigen sich messbare physiologische Veränderungen, wenn Patienten an den Erfolg einer medizinischen Therapie glauben. Das psychosomatische Netzwerk gerät in Schwingung, und auf der biologischen Ebene kann dies das z. B. dazu führen, dass körpereigene Opiate freigesetzt werden, die ähnlich wirken wie ein chemischer Stoff – nur weil ein Schmerzpatient glaubt, ein potentes Medikament zu erhalten. Und selbst bei chirurgischen Eingriffen wirkt der Placebo-Effekt: In einer Studie in den USA erhielt eine Gruppe von Kniearthrose-Patienten nur eine Schein-OP und erlebte die gleiche dauerhafte Verbesserung wie die zweite Gruppe, bei der die echte Operation stattfand. ^{iv}

Wie ist das möglich? Der „Wirkstoff“ des Placebo ist ja etwas gänzlich Immaterielles: Die Information, dass die Behandlung heilen kann, vermittelt durch die Aussage des Arztes oder durch eine bedeutsame ärztliche Handlung, zum Beispiel einen operativen Eingriff.

Karin Meissner vom Institut für medizinische Psychologie der Universität München hat eine Theorie entwickelt, die erklärt, wie aus bloßer Information biologische Veränderungen entstehen können: Jedes Organ hat im Gehirn einen Bereich, in dem es repräsentiert ist, gleichsam ein geistiges Abbild. Wenn die heilende Information das Bewusstsein erreicht, aktiviert sie die dort gespeicherten Daten. Über die Nervenbahnen und das System der chemischen Botenstoffe und ihrer Rezeptoren, die überall im Körper zu finden sind, gelangt die Information „Heilung“ bis zu dem betroffenen Organ, das sich nun offenbar dem gespeicherten Bild des gesunden Zustandes anpasst. Das Wachbewusstsein des Patienten muss keinerlei Kenntnisse von den komplizierten biologischen Prozessen haben, braucht nicht die geringste Vorstellung, wie der gesunde Zustand aussieht – es genügt der Wunsch, gesund zu werden und der feste Glaube, dass nun eine wirkungsvolle Therapie begonnen wurde. (Aber weil natürlich im Körpergeist gleichzeitig sehr viele unterschiedliche, manchmal gegenläufige Verknüpfungen wirksam sind, gelingt die gewünschte Veränderung nicht immer, deshalb sollten Patienten sich niemals eine Schuld zuweisen, wenn ihre Symptome trotz aller Bemühungen bestehen bleiben.) Im Grundsatz aber gilt, dass wir in uns eine „Blaupause der Gesundheit“ tragen, einen ordnender Faktor, der krankhafte Veränderungen manchmal überraschend wirksam rückgängig machen kann, gesteuert allein durch den Geist.

Wir dürfen uns diesen Prozess natürlich nicht eindimensional, auf keinen Fall „technisch“ vorstellen – er ist eher mit einem kreativen Akt vergleichbar, in dem alle Ebenen des Körpergeistes zusammenspielen: so wie ein großes Orchester, in dem eine unendliche Zahl von Instrumenten in einer gewaltigen Improvisation zusammenspielt, ohne feste Partitur. Was in der Musik kaum möglich wäre, ist im Körpergeist Alltag: jede Zelle ist mit jeder anderen auf unvorstellbar vielfältige Weise verbunden, unterstützt und geleitet von tief verankerten ordnenden Mustern, die sich ihrerseits verändern.

Diese grundlegenden Muster, die unsere Gesundheit im Gleichgewicht halten, werden von dem Göttinger Hirnforscher Gerald Hüther „Innere Bilder“ genannt.⁹ Innere Bilder in diesem Sinne sind nicht gleichbedeutend mit Imagination, aber Imagination kann die bildhaften Muster beeinflussen. Hüther betrachtet diese Muster als entscheidend für den Erhalt der

Gesundheit: *„Was ein lebendes System auszeichnet, ist nicht die Kompliziertheit der in ihm ablaufenden Prozesse, sondern die Fähigkeit, all diese Prozesse so zu steuern und zu lenken, dass das betreffende System auch dann noch erhalten bleibt, wenn es nach den Gesetzen der Physik oder Chemie eigentlich zerfallen müsste.“*

Die verborgenen Muster unseres Körpergeistes bauen aus der Sicht der Kulturphilosophen Jean Gebser und Ken Wilber^{vi} analog zur Entwicklungsgeschichte des Menschen aufeinander auf und lassen sich als unterschiedliche Ebenen verstehen. Die meisten dieser Ebenen sind uns nicht bewusst. Dass sie dennoch von entscheidender Bedeutung für die Psyche und damit für die Gesundheit jedes Menschen sind, haben schon Sigmund Freud und C. G. Jung, die beiden wichtigsten Pioniere der Psychoanalyse, vor 100 Jahren erkannt.

Die jüngste dieser Stufen der Entwicklungsgeschichte, unserer rationales Alltagsbewusstsein, hat großen Fortschritt in der Emanzipation der Menschheit von altem Aberglauben gebracht und unsere Fähigkeit, die Welt zu erkennen, auf neue Weise entwickelt. Leider neigt das kritisch-rationale Denken aber dazu, sich für den allein gültigen Erkenntnisweg zu halten und die älteren „Gewölbe des Bewusstseins“ geringzuschätzen: die mythische, die magische, die archaische Struktur. Dort liegen aber große Quellen der Heilung: der Glaube an die Macht eines Dialoges mit Gott in der mythischen, die Hoffnung auf wunderbare Heilung in der magischen und die Verbindung mit der Alleinheit in der archaischen Struktur.

Alle diese Ebenen hat die Menschheit in ihrer Entwicklungsgeschichte über hunderttausende von Jahren bis in unsere Gegenwart durchschritten, und jeder Mensch erlebt sie individuell neu in seiner persönlichen Entwicklung vom Säugling bis zum Erwachsenen: von der symbiotischen Verbindung des Neugeborenen mit der Mutter über das magische Denken eines Dreijährigen bis zur immer rationaleren Welterklärung des Jugendlichen, wobei diese Denk- und Wahrnehmungsweisen manchmal auch nebeneinander existieren können, bis sich am Ende die logisch-rationale Welterklärung durchsetzt. Aber das Gefühl großer Verbundenheit mit der Natur und allen lebenden Wesen, der Glaube an unerwartete Wege, auch an ein Wunder, bleiben mehr oder weniger verborgen in jedem Menschen immer noch lebendig, zumindest unbewusst, auch wenn das der skeptische Teil unserer Persönlichkeit aus tiefer Überzeugung ablehnt. Die Wissenschaft unserer Tage hilft dem rationalen Geist aber mehr und mehr, über die Kraft dieser alten Strukturen zu staunen, ihre Bedeutung

anzuerkennen und sie auf neue Weise für die Erhaltung der Gesundheit oder für eine Heilung nutzbar zu machen.

Die Fähigkeit, des Körpergeistes, sich selbst im Gleichgewicht zu halten, können wir auf vielfältige Weise unterstützen. Der erste Schritt ist, sich vom „Maschinenmodell“ des Menschen ganz bewusst zu verabschieden. Wenn wir verstehen, dass sich bei der Salutogenese hochkomplexe Prozesse abspielen, die sich nicht vollständig berechnen lassen, sind wir grundsätzlich offener für ein Denken in Zusammenhängen, das nicht mehr auf einfache Ursache-Wirkungs-Beziehungen setzt. Der Geist, lange gering geschätzt, kehrt wieder in das medizinische Denken zurück und beeinflusst damit auch das Handeln.

Wenn Menschen wieder bereit sind, sich als mehrdimensionale Wesen zu verstehen, spielen auch spirituelle Fragen wieder eine größere Rolle, wobei ich Spiritualität hier in einem sehr allgemeinen und nicht notwendig religiösen Sinne verstehe: es geht um die Offenheit für das Geheimnisvolle, Unnennbare, zumindest aber um eine Haltung, in der sich ein Mensch als Teil einer Ganzheit sieht, wie sich dies ja auch im Humanismus und anderen Philosophien zeigt. Es genügt nicht, nur in den Spiegel zu schauen und sich selbst genug zu sein – es braucht eine übergeordnete Idee. Menschen ohne innere Leitbilder, die Sinn stiften und einen Ort der Geborgenheit zeigen, sagt Gerald Hüther, seien *„nicht in der Lage, all die anderen inneren Bilder einzuordnen, die das Gehirn ständig aus alten Erinnerungen und neuen Wahrnehmungen hervorbringt“*. Sie seien im Ungewissen *„verloren“*.

Was aber geschieht, wenn ein Mensch zum Patienten wird, weil er die „innere Ordnung“ bereits verloren hat?

Neben der konventionellen medizinischen Behandlung können dann komplementäre Methoden hilfreich sein, in denen Geist und Körper gleichermaßen angesprochen werden. Dabei ist körperliche Berührung, wie sie die Patientin mit ihrer nicht verheilenden Wunde erlebte, ein besonderer Weg der ganzheitlichen Therapie. Berührt zu werden berührt, sagt ein Aphorismus. Die Doppeldeutigkeit des Begriffes zeigt, was in einem solchen Moment der körperlichen Berührung geschieht: sie löst unmittelbar eine seelische Berührung aus, ist also ein ganzheitlicher Akt, der das psychosomatische Netzwerk in Schwingung bringt.

In solchen Augenblicken können sich Blockaden manchmal unmittelbar lösen und Gefühle ihre Wirkung entfalten, die vielleicht sehr tief verschüttet waren. Denn jeder Mensch hat (unbewusste) Ur-Erinnerungen an eine Zeit ständiger Berührung im Uterus, als der

heranwachsende Embryo, im Fruchtwasser schwebend, immer wieder an Grenzen stieß, die gleichzeitig einen geschlossenen Raum der Geborgenheit formten. Und er hat auch tief im Körpergeist verankerte Erinnerungen an Berührungen nach der Geburt, Berührungen durch die Mutter, den Vater und andere Bezugspersonen, die dem Kind halfen, in der Welt anzukommen und neben der zunächst unfassbaren Erweiterung des Raums Sicherheit und Geborgenheit zu spüren.

Bei Frühgeborenen im Inkubator führt die Berührung mit den Händen, wie vielfältig beobachtet, zu einer Senkung des Blutdrucks, zur Beruhigung der Herzfrequenz und insgesamt zu einer Verbesserung des Gesundheitszustandes. Es sind Kaskaden von Botenstoffen, mit denen alle Zellen kommunizieren, Nervensignale und Veränderungen im elektromagnetischen Feld des Körpergeistes, die zu diesen Wirkungen führen, und dies bleibt Zeit unseres Lebens so. Denn die Berührung mit den Händen öffnet auch beim Erwachsenen das Tor zu uralten Erinnerungen aus der Zeit vor dem bewussten analytischen Denken, die mit Gefühlen der Sicherheit, des Wohlbefindens, des Eins-Seins verbunden sind – mit allen positiven Folgen für die Gesundheit: jetzt kann es geschehen, dass auch Wunden heilen, die sich über ein Jahr lang nicht geschlossen haben. Auch hier finden wir wieder eine Doppeldeutigkeit in den Begriffen: alte Wunden verheilen, auch im übertragenen Sinne. Und dies kann für die Gesundheit weitreichende Wirkungen haben.

Auch der gelähmte polnische Cellist erlebte in diesem doppelten Sinne Berührung. Sein therapeutischer Begleiter, der Psychologe Martin Busch, gab ihm sanfte körperliche Impulse, die der Feldenkrais-Methode entlehnt sind, verbunden mit einer Trance-Induktion. In dieser tiefen Entspannung können die Selbstheilungskräfte des Gehirns sehr rasch in Gang kommen: Nervenzellen können sich neu verknüpfen, sogar neue Nervenzellen können entstehen. „Neuroplastizität“ nennt die Forschung dieses erst vor wenigen Jahren entdeckte Phänomen^{vii} – die materielle Antwort des Körpergeistes auf Impulse jenseits biochemischer Medikamente.

„Wenn es gelingt, auf der körperlichen Seite ein Angebot zu machen, das unmittelbar spürbar macht, dass sich etwas verändert, sagt Martin Busch, „und wenn es gleichzeitig die Möglichkeit gibt, innere Bilder zu aktivieren und eine innere Orientierung zu aktivieren, die in die Richtung von dem geht, was man erreichen möchte, dann kann sehr schnell, manchmal sehr verblüffend, eine große Veränderung stattfinden.“

Natürlich sind schnelle Erfolge nur der Anfang eines langen Prozesses, in dem die Beziehung zwischen Therapeut und Patient eine wesentliche Rolle spielt. In der Komplementärmedizin wurde die Bedeutung dieser engen Verbindung schon vor langer Zeit erkannt, viele Mediziner verstehen sich deshalb mehr und mehr als begleitende Berater, die den Selbstheilungsprozess ihrer Patienten behutsam unterstützen. Sie wenden neben der konventionellen Medizin alte, überlieferte Methoden des Heilens oder moderne imaginative Therapieformen an – oder sie arbeiten mit Heilern und Therapeuten unterschiedlicher Richtungen zusammen, als fachübergreifendes Team im Interesse ihres Patienten.

Moderne komplementäre Methoden können auf verborgene, aber hochwirksame Prozesse im Körpergeist vertrauen und auf Heilerfolge hoffen, auch wenn sie nicht zu erzwingen sind und sich nur selten unmittelbar einstellen. Weil sich krankmachende Prozesse meist über einen langen Zeitraum entfalten, brauchen auch Heilungen ihre Zeit. Aber die Erfahrungen vieler Menschen, Therapeuten wie Patienten, zeigen, dass Offenheit und Geduld auf lange Sicht manchmal auch dann Erfolg bringen können, wenn Mediziner und Patienten das nicht mehr erwarten.

Dieser Text geht auf folgende Publikationen von Joachim Faulstich zurück:

Bücher:

Das heilende Bewusstsein. Wunder und Hoffnung an den Grenzen der Medizin (Knaur)
Das Geheimnis der Heilung. Wie altes Wissen die Medizin verändert (Knaur)

Filme:

Rätselhafte Heilung. Wunder an den Grenzen der Medizin (ARD, 45 Min)
Das Geheimnis der Heilung. Wie altes Wissen die Medizin verändert (ARD, 45 Min)
(Beide Filme sind im Buchhandel erhältlich)

Anmerkungen/Literaturhinweise (Auswahl):

- ⁱ Tobias Esch: Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit. Weinheim 2017 (Beltz)
- ⁱⁱ Candace B. Pert. Moleküle der Gefühle. Reinbeck bei Hamburg 1999 (Rowohlt)
- ⁱⁱⁱ Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker. München 2015 (O.W.Barth)
- ^{iv} Antje Maly-Samiralow: Das Prinzip Placebo. Wie positive Erwartungen gesund machen. München 2014 (Knaur)
- ^v Gerald Hüther: Die Macht der inneren Bilder. Göttingen 2006 (Vandenhoeck&Ruprecht)
- ^{vi} Jean Gebser: Ursprung und Gegenwart. Schaffhausen 1986 (Novalis)
Ken Wilber: Eros Kosmos Logos. Eine Jahrtausendvision. Frankfurt 2001 (S. Fischer)
- ^{vii} Norman Doidge: Neustart im Kopf. Wie sich unser Gehirn selbst repariert. Frankfurt am Main 2008 (Campus)