



FRAU UND MUTTER

ARCHIV

ARCHIV 2016 GANZ WERDEN

Ganz werden

Ein gesunder Mensch ist nicht unbedingt heil - ein heiler Mensch nicht unbedingt gesund

Von Stephanie Meyer-Steidl

Heil zu sein ist weit mehr, als gesund zu sein. Und die Suche nach dem Gefühl von Ganzheit und Erfüllung kann ein Leben lang dauern. Beziehungen und menschliche Nähe, Spiritualität und der eigene Körper wirken unterstützend auf diesem Weg. Aber wie Heilung tatsächlich geschieht, ist für die Wissenschaft immer noch ein Rätsel.

"Heil zu werden ist auch dann noch möglich, wenn gesund werden nicht mehr geht." Davon ist Ellen Fischer, Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin, überzeugt. Kranke können sterben an ihrem Leiden und dabei durchaus heilere Menschen werden. Denn während sich der Gesundungsprozess auf der körperlichen Ebene abspielt, bezieht sich der Begriff der Heilung vor allem auf die psychisch-seelische Dimension.

"Umgekehrt", sagt die Medizinerin, "muss in einem organisch gesunden Körper nicht zwangsläufig ein heiler Mensch stecken." Aber was ist das, ein heiler Mensch? Und provokant gefragt: Kann Krankheit sogar heilsam sein?

Heil ist, wer sich seiner selbst bewusst geworden ist. Heil ist, wer Frieden schließen

konnte mit sich und der Welt, auch und gerade im Angesicht von Schwierigkeiten und Problemen, von Schatten und tiefen Wunden. Wer in diesem Frieden leben kann, wird gelassen, zufrieden und ruhig. Alles ist gut. Heil ist, wer sich mit allen Brüchen und offenen Fragen letztlich doch in einem größeren Ganzen aufgehoben weiß - in der Natur, im Universum, in Gott.

Ein anspruchsvoller Weg, den jeder Mensch anders geht. Manchmal ist er so lang wie ein ganzes Leben. Und nicht allen ist es vergönnt, das Ziel zu erreichen, sonst wären die Worte "heil" und "heilig" sprachgeschichtlich nicht so eng miteinander verwandt. "Heilungsprozesse sind tiefgreifend und dauern Jahre", sagt die Ärztin Ellen Fischer. Und um immer mehr ins Heilwerden hineinzuwachsen, muss man bereit sein, zu lernen und dabei auch Rückschläge in Kauf zu nehmen.

"Wer lernen will, muss leiden", schreibt der griechische Dichter Aischylos. Am eigenen Leibe hat das Claudia W. erfahren. Die damals 44-jährige litt aufgrund einer plötzlich auftretenden neurologischen Erkrankung unter starken Kopfschmerzen, die nur im Liegen zu ertragen waren. Mehr als sieben Monate musste sie durchgängig in der Horizontalen verbringen. Spezialisten probierten verschiedene Therapien mit ihr aus, bis schließlich eine Wirbelsäulenoperation den erhofften Erfolg brachte.

Im Krankenbett machte Claudia W. Atem- und Achtsamkeitsübungen und nahm den Schmerz bewusst an. Sie las ein Buch nach dem anderen und entließ ihre Phantasie in unbekannte Welten. Losgelöst von den Ablenkungen des Alltags, beschäftigte sie sich intensiv mit sich selbst, vermied dabei jedoch negative Gedankenschleifen, weil sie sie am Gesundwerden hinderten. "So zurückgeworfen auf mich, verloren vor allem die materiellen Dinge immer mehr an Bedeutung", erzählt sie.

Mittlerweile ist Claudia W. wieder gesund. Ja, mehr noch: "Mein Geist hat während der Krankheit die Richtung vorgegeben, und mein Körper ist ihm gefolgt. Beide haben gut miteinander harmoniert - dieses Zusammenspiel ist für mich Heilung." Nicht immer wird dieser Prozess so umfassend und als Folge eines klar zu benennenden Ereignisses erlebt. Viel öfter geschieht er als kleiner, heilsamer Moment, mitten am Tag.

Die Veranstaltung einer Frauengruppe zum Thema "Gönne dich dir selbst" neigt sich dem Ende zu, da schlägt die Referentin noch ein abschließendes Ritual vor. Die Frauen sollen sich mit wohlriechenden Ölen gegenseitig die Handinnenflächen salben. Während des Rituals bricht eine der Frauen, die hier Agnes heißen soll, auf einmal in Tränen aus. Beim Salben hat die Frau, die das Ritual bei ihr ausführt, eine verhornte Stelle unterhalb des Daumens berührt und diese ganz besonders liebevoll mit Öl eingestrichen.

Irritiert von den Tränen, fragt die Gruppe nach, und Agnes erzählt: dass sie sich die Schwielen auf dem Friedhof zugezogen hat, bei der Pflege vom Grab ihres Sohnes, der im Alter von fünf Jahren gestorben ist. Einige Frauen beginnen ebenfalls zu weinen, Agnes lässt sich in den Arm nehmen. Die Tränen, der Trost und die Atmosphäre von Nähe und Verbundenheit hätten gut getan, sagt sie später. Noch nie habe sie mit fremden Frauen ihren Schmerz so intensiv teilen können. Jetzt fühle er sich etwas leichter an.

Es gibt manches, mit dem sich der Heilungsverlauf gezielt unterstützen lässt. Eine stabile, widerstandsfähige Persönlichkeit wie die von Claudia W., ausgestattet mit der Bereitschaft zur Selbsterfahrung, ist in jedem Fall förderlich. Und fast immer hilft es, die körperliche Ebene mit einzubeziehen. Denn der Körper ist weise und speichert alles, was ihm an Gutem und Schlechtem im Laufe eines Lebens widerfahren ist.

Naheliegender also, sein Gedächtnis zu nutzen, um Blockaden und Ängste ans Tageslicht zu holen. Denn bleiben sie im Inneren verborgen, konservieren sie Schrecken und Bedrohung. Bisweilen kann es da schon helfen, die Hand aufzulegen. So wie bei Agnes. Die Berührung durch die andere Frau war der entscheidende Auslöser dafür, den Blick auf ihre Wunde zu wagen. Und Umarmungen waren es schließlich, die ihr Trost spendeten.

Die Wunderheilungen Jesu beginnen ebenfalls mit Berührungen. Alle Hilfesuchenden fasst er an, um sinnlich Kontakt herzustellen und sie aus ihrer Erstarrung zu lösen: die Haut eines Aussätzigen, die Zunge eines Taubstummen, den Rücken einer verkrümmten Frau.

Für die Medizinerin Ellen Fischer ist es ein Anzeichen von Heilung, wenn der Patient lockerer wird und sich aus festgefahrenen Strukturen zu lösen beginnt. Wenn der Körper wieder in Bewegung kommt und lebendig wird, so wie beim Laufen, beim Schwimmen oder beim Fahrradfahren. Oder beim Tanzen.

Im fünften Jahrhundert schrieb der Kirchenlehrer Augustinus: "Tanz ist Verwandlung des Raumes, der Zeit, des Menschen, der dauernd in Gefahr ist, zu zerfallen, ganz Hirn, Wille oder Gefühl zu werden (...) Der Tanz dagegen fordert den ganzen, den befreiten, den schwingenden Menschen im Gleichgewicht aller Kräfte." Die sinnliche Bewegung des Tanzes als Möglichkeit, um heil zu werden, um Körper und Geist zu einem harmonischen Ganzen zusammenzufügen.

Bedauerlicherweise lässt sich dieser Prozess nicht programmieren und schon gar nicht erzwingen. Heilung kann passieren, muss aber nicht. "Wir Menschen sind extrem komplexe Wesen, und vieles ist noch nicht erforscht", erklärt Ellen Fischer. "Wie Heilung

wirklich funktioniert, wissen wir nicht." Lässt sich dieser unbekannte Anteil möglicherweise mit einer religiösen, einer spirituellen Dimension erklären? "Das kann ich nicht sagen", antwortet sie. "Aber ich mag das Wort Geheimnis. Heilung wird immer etwas Geheimnisvolles bleiben."

STAND: 20.12.2017