Unsere Haltung ist immer wirksam

Josef Ulrich

Waren Sie schon einmal am Meer oder auf einem hohen Berg und haben in vollen Zügen die Luft genossen? Was für eine Freude, diese Luft hier, mögen Sie voller Dankbarkeit gefühlt haben. Jedem dürfte bewusst sein, dass die Luft, die er atmet, je nach ihrer Qualität seinen Körper beeinflusst. Luftkurorte unterstützen bei besonderen Krankheiten ganz spezielle Heilungsprozesse. Ähnliche Erfahrung kennen wir mit dem Wasser. Viele erinnern sich, auf einer Bergwanderung das Glück erlebt zu haben, an einer Quelle vorbeigekommen zu sein: Welch ein Genuss, in diesem Moment das Wasser zu trinken und es fühlen und schmecken zu können. Heilquellen können hochdifferenziert bestimmte Stoffwechselprozesse fördern.

Doch unser Alltag ist heute von anderer Qualität geprägt. Unsere Haltung und unser Verhalten haben die Welt verändert. Wir verteilen Schadstoffe über die ganze Welt. Immer deutlicher wird uns dies vor Augen geführt. Die Umweltverschmutzung und das Mikroplastik, die sich inzwischen weltweit über die Atmosphäre verteilen, finden wir in Luft, Wasser, Schnee, Erde, Pflanze, Tier und Mensch. Die Pestizide und die zunehmende Strahlenbelastung im Alltag werden uns bewusster. Nahrungsmittel können heute so belastet sein, dass die Frage berechtigt ist, ob die Bezeichnung Lebensmittel in Anbetracht ihrer Auswirkungen auf das Leben noch korrekt ist.

Verfolgen wir die Diskussion und den Streit über die Grenzwerte, ob sie als gesundheitsschädlich oder als unschädlich angesehen werden, erleben wir den Einfluss von unterschiedlichen Interessenvertretern, mit ihren entsprechenden Haltungen. So gesehen hat jeder sein eigenes "Weltbild" erschaffen. Wir finden heute in der Welt grundlegende Interessen vor, einerseits das Anstreben maximaler Gewinnsteigerungen in der Wirtschaft ohne

Rücksicht auf die Nebenwirkungen, andererseits das Bestreben, eine nachhaltige, gesunde Wirtschaftsform zu entwickeln. Jedes Weltbild hat seine eigene Systematik, "Logik" aufgebaut.

Oftmals verdrängt oder bewusst abgespalten wird die Frage, wie sich das jewei-

lige Weltbild langfristig auf die Entwicklung des Lebens auswirkt. Parallel können wir wahrnehmen, wie weltweit ein Bewusstsein erwacht, in dem die Abspaltung der Wirkungen unserer Taten nicht mehr so einfach möglich ist. Ein weltweiter Heilungsprozess ist angestoßen und steht in heftigstem Konflikt mit unseren Gewohnheiten und Haltungen. Die Herausforderung "Ändert eure Gesinnung, ändert eure Haltung" steht vor uns allen. Diesen Aufruf erleben auch viele von einer schweren Krankheit betroffene Menschen in sich.

Die stimmige eigene Haltung

In Diskussionsforen oder Talkshows stehen sich Repräsentanten der verschie-



Klares Quellwasser ist ein sinnliches Erlebnis. $\ \odot$ imago images / Photocase



Frische Bergluft zu atmen, ist ein Genuss. © imago images / Westend 61; Symbolbild

denen Sichtweisen oder inneren Haltungen gegenüber. Oft entwickelt sich ein Streitgespräch, wer nun wohl recht haben könnte. Manchmal hat es den Anschein, als ob jeder seinen Blick auf die Wirklichkeit als die alleinige Perspektive verstanden haben möchte. Auch in der Medizin können wir verschiedene Haltungen erkennen. In der Notfallmedizin haben wir das häufig lebensrettende Glück, dass in den letzten Jahrzehnten eine unglaubliche Weisheit und Fähigkeit entwickelt wurde, die es ermöglicht hat, die Symptomatik wahrzunehmen und adäquat zu intervenieren. Es muss möglichst schnell mit automatisierten Handlungsabläufen gehandelt werden, um das Leben des Menschen zu retten. Anders sieht es aus, sobald eine sogenannte chronische Krankheit als Herausforderung vor uns steht. Da können wir wieder die unterschiedlichsten Behandlungsansätze und Haltungen vorfinden, sowohl beim direkt Betroffenen als auch bei den Ärzt*innen und anderen Unterstützern.

Gerade im Umgang mit der Krebserkrankung ist jeder aufgefordert, immer wieder aufs Neue seine für ihn jetzt stimmige eigene Haltung wahrzunehmen. Manche Betroffene glauben, dass sie ihre Haltung nicht ändern dürfen, andere wiederum sagen mir: "Im Laufe der Zeit haben sich meine Erfahrung und mein Wissen so verändert, dass ich die Welt nun ganz anders sehen kann. Wenn ich dieses Wissen schon zu Beginn meiner Krankheit zur Verfügung gehabt hätte, dann hätte ich ganz anders gehandelt. Aber das hat mir ja niemand gesagt, als ich die Diagnose erhalten habe. Da ging alles wie automatisch, und ich hatte überhaupt keine Zeit nachzudenken!" Das höre ich von vielen Patienten.

"Die Wahrheit ist ein Spiegel, der aus der Hand Gottes gefallen und in viele Teile zersplittert ist. Jeder von uns hat eine Scherbe davon in seiner Hand." So sagt eine Weisheit. Jeder möchte den Teil des Spiegels, die Scherbe entdecken, die in ihm eine heilsame Entwicklung unterstützen kann. Es ist ein ständiges, dem Leben ab-

gelauschtes Bemühen um die eigene Haltung und einer mir entsprechenden individuell stimmigen Gewichtung der Möglichkeiten. Bleiben wir noch einen Moment bei dem Bild der Zersplitterung und der damit möglichen Desorientierung. Der Verlust des übergeordneten Zusammenhangs kann dem Schüren von Ängsten und Zweifeln dienen. Und zugleich dürfte jeder von uns immer wieder die erfreuliche Erfahrung im Leben gemacht haben, dass sich die Enge der Angst wieder geweitet hat und sich ein neuer Horizont zeigt. Manchmal öffnet sich in uns ein Panorama, das uns erlaubt, unsere eigene Stimmigkeit wahrzunehmen und umzusetzen. Eine gewisse Offenheit in unserem Herzen ist dabei unterstützend, eine Offenheit, die uns erkennen lässt, welches lebensorganisierende Potenzial die jeweilige Sichtweise und Perspektive in sich trägt. Eine Offenheit, eine Aufmerksamkeit für die Wirklichkeit bildende Kraft des jeweiligen Aspekts. Dazu hilft uns die Kraft der Unvoreingenommenheit, die jeder von uns im Herzen trägt.

Es fällt sicher nicht schwer, auch in unserer heutigen hochspezialisierten Medizin viele Fachärzte mit unterschiedlichen Blickwinkeln zu finden. Und mancher mag der Meinung verfallen sein, sein Blickwinkel sei der absolute, der einzig richtige. Offenheit, Neugierde, Interesse und die Wahrnehmung der Entwicklungspotenziale können dabei aber nicht gedeihen. Die Haltung des Paracelsus, dass jeder auf seine Weise recht hat in dem, was er bejaht, und unrecht in dem, was er verneint, finde ich bedenkenswert. Sie könnte dazu animieren, uns immer wieder eine neugierige, offene, unvoreingenommene und interessierte, aufgeschlossene Haltung für die Wirklichkeit des Lebens zu bewahren.

Eine Geschichte

Der Arzt Paracelsus hatte diese Kraft in sich, und sie spiegelt sich für mich in der nachfolgenden Anekdote wider, die uns von Paracelsus überliefert wurde: Sechs Ärzte stehen vor einem Leichnam und diskutieren darüber, woran der Patient verstorben sei.

Der erste Arzt ist der Ansicht, dass es der Cholera-Bazillus sei, der zum Tod geführt habe.

Der zweite Arzt gibt zu bedenken, dass sich viele mit dem Cholera-Bazillus infiziert hätten, aber nicht daran gestorben seien. Er sehe die schwachen Abwehrkräfte, die schlechte Vitalität des Patienten als Hauptursache.

Der dritte Arzt sagt, er habe den Patienten gekannt. Dieser sei so voller Angst gewesen, dass er quasi die Cholera angezogen habe, und somit sei seine seelische Verfassung der wahre Grund.

Der vierte Arzt behauptet, den Patienten schon länger gekannt zu haben. Er sagt, dieser sei mutlos und feige gewesen, habe keinen Entschluss fassen können, und letztlich sei sein schwaches Ich für das Entgleisen der Situation verantwortlich.

Der fünfte Arzt gibt eine Zusammenschau: Es sei doch beeindruckend, wie all diese verschiedenen Phänomene zusammenklängen. Dies deute darauf hin, dass es eben das Schicksal des Patienten gewesen sei zu sterben, sonst hätten sich nicht alle Dinge so zusammengefügt. Nun wenden

sich die fünf Ärzte gespannt dem sechsten Arzt zu und wollen seine Meinung hören.

Stellen Sie sich vor, Sie wären der sechste Arzt. Ich möchte Sie dazu einladen, selbst eine Antwort zu finden. Wer hat Ihrer Meinung nach recht? War es die physisch-materielle Tatsache des Cholera-Bazillus, war es die geschwächte Vitalität des Patienten, war es seine ängstliche, mutlose emotionale Verfassung, seine generelle Unentschlossenheit oder war es sein Schicksal? Was meinen Sie, wer hat recht? Können Sie Ihre Antwort begründen? Wie würden Sie die einzelnen Blickwinkel gewichten? Der sechste Arzt in unserer Geschichte soll Paracelsus selbst gewesen sein. Er sagte: "Jeder von euch hat recht in dem, was er bejaht, und jeder von euch hat unrecht in dem, was er verneint!"

Drei Grundhaltungen

Drei nicht so selbstverständliche Grundhaltungen, die auf dem Weg der Heilung unterstützend sind, erlebe ich im Umgang mit Patient*innen. Ich lade Sie ein, Ihre "Antennen" für diese drei Haltungen mit Neugierde und Interesse zu öffnen.

"Nichts ist, alles wird!"

Damit möchte ich sagen: Im lebendigen Zusammenhang gilt eine andere Gesetzmäßigkeit als im leblosen und toten Material. Nichts ist im Lebendigen starr, festgefügt, "betoniert". Jede Substanz, die von Vitalität, von Lebenskraft durchströmt ist, befindet sich in einem ständigen Werden. So gilt auf der Ebene des Lebendigen: Nichts ist, alles wird!

 "Fühle, was du fühlst!"
Vom Aufwachen bis zum Einschlafen durchwandern uns vielfältige Gedanken und Gefühle. Die Forschungen der Chro-

nobiologie zeigen uns, wie sich unsere ganze Biochemie im Wachzustand gegenüber dem Schlafzustand verändert. Im Gegensatz zu der kosmischen Harmonie im Schlafzustand, die uns neu belebt, finden tagsüber Abbauprozesse statt. Wenn wir aufwachen, haben wir ein unmittelbares Erleben und Wissen, wie wir "drauf sind". Dieses Wissen bezieht sich auf Körper, Seele und Geist. Hier wahrnehmend, aufmerksam präsent zu sein und immer wieder einen Moment in der Stille ihres Herzens zu verweilen, erleben viele Menschen als hilfreich. Sie erleben ihren Kompass im Herzen und nicht im Kopf.

Jas Leben endet nie."

Leben und Tod sind von der ersten Zellteilung an in unserem Organismus existent. Ständiges Absterben und Neu-gebildet-Werden ermöglichen uns die physische Existenz. Wer im Grenzbereich des Lebens, in der Reanimation, arbei-

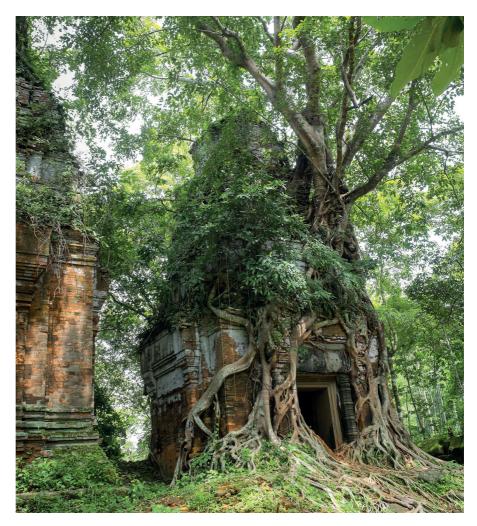
tet, dem eröffnen sich besondere Erfahrungsräume, wörtlich heißt Re-animation eben nicht Revitalisation, wie viele spontan antworten. "Anima" ist die Seele, Reanimation heißt also wörtlich: "die Seele zurückholen". Die Ärzte sprechen vor der Reanimation von dem Versuch, den Menschen zurückzuholen. Wenn die Reanimation gelingt, sagen sie, wir konnten ihn zurückholen. Wenn sie nicht gelingt, sagen sie: Wir mussten ihn gehen lassen. Manche Ärzte, die in der Reanimation arbeiten, haben sogar die Erfahrung, dass sie sagen: "Eine Reanimation hat wenig Aussicht auf Erfolg, wenn ein Geist sich entschieden hat, zu gehen." Der Körper bleibt leblos zurück, die Energie, Seele, Geist, Bewusstsein "gehen" weiter.

Gerade in der Herausforderung einer Krebserkrankung kann die Verlebendigung dieser drei Grundhaltungen ein Schlüssel für die Entwicklung weiterer lebensfördernder Haltungen sein.

Der Möglichkeitssinn

Eine Patientin, die vor fast zwei Jahren aus unserer Klinik entlassen wurde, hat meine Sinnestore für einen mir vorher nominell noch nicht bewussten Sinn geöffnet. Er repräsentiert eine wünschenswerte Grundhaltung. Die Patientin, etwa 65 Jahre alt, hat ihren eigenen Weg mit der Krebserkrankung gewählt und deutlich ihre Autonomie in der Auswahl der angebotenen Therapiemöglichkeiten gelebt. Klar und deutlich konnte sie sagen, was sie bejaht und was sie nicht für sich in Anspruch nehmen möchte. Fünf Monate nach ihrer Entlassung aus der Klinik war sie nicht mehr imstande, sich körperlich zu bewegen. Für ihre Weiterversorgung wählte sie ein Hospiz aus. Über acht Wochen befand sie sich in dem Zustand der Bewegungslosigkeit, aber innerlich, so erzählte sie mir, hatte sie ihre Bewegungsfähigkeit aufrechterhalten. Einen ganz speziellen Sinn hatte sie besonders lebendig in sich. "Den 'Möglichkeitssinn', den hatte ich nie verloren. So sprach ich täglich mit meinen großen Zehen am Fuß und versuchte mit meinem Willen, mit meinem seelischen Erleben, mit meinem Gefühl dort erneut anwesend zu sein. Und nach acht Wochen konnte ich die Zehen wieder bewegen. Nun musste ich nach sieben Monaten das Hospiz wieder verlassen. Es geht mir zu gut, und inzwischen schaffe ich es wieder alleine vom Bett in den Rollstuhl. Mein nächstes Projekt ist es, wieder auf die Beine zu kommen und erneut gehen zu lernen."

Haben Sie von dem Möglichkeitssinn schon gehört? In meinen 35 Jahren der alltäglichen Begleitung und salutogenetischen Unterstützung von Menschen mit einer Krebserkrankung tauchte dieser



Das Leben findet immer einen Weg. © imago images / Mint Images

Möglichkeitssinn – so bewusst formuliert – hier zum ersten Mal auf. Indirekt und unterbewusst haben wir eher einen gegenteiligen Sinn als Grundhaltung etabliert. Er beruht darauf, dass wir das Potenzial der Entwicklungsmöglichkeiten des Lebens oftmals auf das von uns Machbare reduzieren.

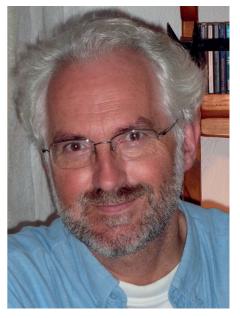
Mit welcher Haltung können wir den hilfreichen Möglichkeitssinn in uns weiter kräftigen? Es ist die Haltung der Bewusstwerdung, des Anerkennens und der Wertschätzung! Es ist das Wissen, die immer wieder neue Erfahrung, dass die Kräfte, die uns erschaffen haben, lebenslänglich in unserem Körper heilsam organisierend vorhanden sind. Sobald wir uns bewusst machen, wie viel Prozent der Zellen unseres Körpers in ständiger gesunder Reorganisation sind und wie viel Prozent der Zellen unseres Körpers Entwicklungsstörungen, also Krebs haben, sollte uns klar werden, dass in jedem von uns immer gleichzeitig Gesundheit und Krankheit existieren. Jede Sekunde finden Milliarden Heilungen in unseren Zellen statt, allein bei der DNA-Reparatur oder in anderen intrazellulären Stoffwechselvorgängen. Sobald wir es uns bewusst machen, können wir erfüllt sein mit Staunen, Andacht und Dankbarkeit über das ständige existente Wunder der Selbstheilungsprozesse in uns.

Selbstheilungskräfte

Jede innere Haltung, die Staunen, Andacht und Dankbarkeit in unseren Herzen erweckt und uns in liebevoller Weise mit uns selbst, der in uns existenten Spiritualität und mit den Mitmenschen verbindet, unterstützt die ständige Wirksamkeit der Selbstheilungskräfte. Jede nachhaltige Heilung, die bis in alle Zellen wirkt, ist eine erneute Entfaltung der Selbstheilungskräfte in uns.

Welche Selbstbilder, welche Menschenbilder wir in uns kultiviert haben, mit welcher Haltung wir im Leben unterwegs sind, gestaltet unsere Umgebung und unseren Körper. Auf einer Ebene können wir den Menschen als eine Maschine ansehen und erschaffen dementsprechend Maschinenreparaturbetriebe, und auf einer anderen Ebene können wir den Menschen als ein individuelles, sich entwickelndes Körper-Seele-Geist-Wesen erleben. Ein geistiges Wesen, das Intuitionen hat, Ideen entwickelt, Verantwortung übernimmt, kann bewusst heilsam gestalten. Es hat die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis und das Potenzial, entsprechend der lichtvollen Erkenntnis seine Haltung und sein Verhalten zu verändern.

Die eine Haltung macht im Extrem aus dem Menschen ein Objekt und erschafft eine dementsprechende Objekt-Medizin, die großartige und bewundernswerte Lebensrettungen und Lebensverlängerungen ermöglicht. Die andere Haltung, die den Menschen als Körper-Seele-Geist-Individualität sieht, hat den freien Entwicklungsaspekt und die Eigenverantwortung des Menschen integriert. Sie erkennt und unterstützt seine in ihm ständig neu organisierenden Selbstheilungskräfte. Beide Haltungen haben ihre Notwendigkeit, ihre Wirksamkeit und wollen sich gegenseitig unterstützen. Unsere Haltung ist immer wirksam.



Kontakt

Josef Ulrich

Kunsttherapeut

Klinik Öschelbronn Gemeinnützige GmbH Centrum für Integrative Medizin und Krebstherapie

Am Eichhof 30

75223 Niefern-Öschelbronn

Telefon: 07233 68191

E-Mail: j.ulrich@klinik-oeschelbronn.de

Zur Person

Josef Ulrich ist Salutogenetiker, Psychoonkologe, Kunsttherapeut, Künstler und Autor. Seit 1985 ist er tätig in der Klinik Öschelbronn.

Zum Weiterlesen



Ulrich, Josef: Selbstheilungskräfte - Quellen der Gesundheit und Lebensqualität. 3. Aufl. Aethera