

## Zauberwort Handlungskompetenz

(von Bernd Joschko)

Artikel



Download

**Echte umfassende Handlungskompetenz geschieht nur in einem Zustand von innerer Freiheit, von wirklicher Wahlmöglichkeit in Bezug auf intensive Lebendigkeit: Das Leben wahrnehmen wie es ist, um darauf immer wieder individuell und kreativ neu zu reagieren. Diese Freiheit ist so umfassend, daß sie gleichzusetzen ist mit spielerischer Offenheit dem Leben gegenüber: Nichts wird ausgeschlossen oder muß abgetrennt werden. Das Gegenteil beinhaltet demzufolge Kampf und Abgrenzung, Isolation bis hin zu psychischen Zwängen und körperlichen Krankheiten bzw. Tod. Echte Freiheit beinhaltet daher auch Freiheit von Krankheiten. Oder anders formuliert: Krankheiten sind immer Ausdruck von ungelebtem Leben, starren Lebensmustern und sollten daher aufrütteln, um die eigene Handlungskompetenz zu verbessern. Nur so lassen sich Krankheiten ursächlich heilen. Die reine Symptom-bekämpfung verstärkt den alten Lebens-Bewältigungsstil, der ja gerade zu Krankheiten geführt hat. Symptombekämpfung ist immer unterlassene Hilfeleistung! Nur der eigene Wille, Krankheiten zu überwinden, reicht allerdings nicht aus. Wille und Handlungskompetenz sind zwei paar Schuhe: Man kann nicht willentlich ein schönes Bild malen oder fröhlich sein, aber man kann willentlich die Entscheidung treffen, sich auf den Weg zu machen und auf dem Weg zu bleiben, um sich immer wieder den Momenten und Aspekten des Lebens neu zu stellen. So baut sich Handlungskompetenz als tiefe Qualität auf. Genauso lassen sich Krankheiten überwinden, indem der Klient speziell in der Synergetik Therapie in seiner Innenwelt Lebendigkeit trainiert und alles abgespeicherte, „verdrängte Leben“, willentlich bearbeitet. Dies führt auf der einen Seite zu einer Veränderung der Innenwelt und erzeugt gleichzeitig die Qualität der Handlungskompetenz. Innere Selbstbefreiung geschieht und als „Belohnung“ bekommt der Klient von der Existenz seine Symptomfreiheit. Dieser Zusammenhang ist nicht philosophischer Natur, sondern Ergebnis der Erforschung der Innenwelten von nahezu tausend Menschen in rund fünftausend Einzelsitzungen. Diese gesunden bzw. mit Krankheitssymptomen belasteten Menschen erforschten, in freilaufenden nicht vorgegebenen Wegen, die Funktionsweise ihrer Gehirne und die Möglichkeiten der Veränderung ihrer Innenwelt durch Synergetik Therapie.**

**Fazit: Sich der Welt, dem Leben, verschließen, erzeugt Krankheiten, sich wieder öffnen macht gesund, heilt. Da die Welt sich nur im eigenen Kopf abspielt, nur mit den eigenen Sinnen erfassbar ist, ist das Gehirn der optimale Trainingsort für Heilung. In der Innenwelt wird wieder mit allem was dort existiert Kontakt aufgenommen und tiefe Verbindung geschieht. Dies ist nur durch den Menschen selbst möglich, durch seine Handlungskompetenz, die genau dadurch ständig erhöht wird. Umfassende Heilung, Heil-werden, Ganz-werden geschieht. Dies muß jeder selbst tun, niemand kann dem Menschen diese eigene Befreiungsarbeit abnehmen: Heilung kann niemals von Außen kommen. Ein erfahrener Begleiter ist jedoch unerlässlich. Nur mit einer „aufgeräumten“ Innenwelt ist dann auch die erarbeitete individuelle Handlungskompetenz in die äußere Welt zu übertragen. Dieser Prozeß bedingt sich gegenseitig. Immer mehr aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen diesen, im ersten Moment, ungewöhnlich erscheinenden Zusammenhang auf: Heilung bedeutet sich öffnen, Krankheiten entstehen durch ungelebtes, nicht verarbeitetes, Leben. Die gesamte Richtung der Bekämpfung von Krankheiten, der Beseitigung von Symptomen, führt in eine Sackgasse, die bestenfalls unter weiterer Reduzierung von Lebendigkeit Symptomfreiheit gibt oder nur lebensverlängert wirkt, gekoppelt mit weiterer Reduzierung der Lebensqualität.**

In der Synergetik Therapie wird diese zentrale Eigenschaft des Menschen, die Handlungskompetenz, entscheidend gefördert. Sie steht immer im Mittelpunkt, denn sie ist direkter Ausdruck von Freiheit und gibt potentiell auch die Freiheit von Krankheiten und persönlichen Einschränkungen. Heilung an sich kann man nicht direkt herstellen - es ist ein lebendiger Prozeß. Man kann Heilung auch nicht willentlich beeinflussen: Der Geist heilt, ist Unsinn. Wenn jemand sich in den Daumen schneidet, ist es unwichtig, welche Weltanschauung er hat oder ob er an Heilung glaubt - Selbstheilung geschieht von selbst. Wir müssen der Schnittwunde auch nicht sagen, was und wie sie es zu tun hat. Heilwerden ist ein ständiger natürlicher Vorgang - wir können uns diesem Vorgang höchstens destruktiv in den Weg stellen und Salz in die Wunde streuen. Der freie Wille des Menschen hat die Macht, sich natürlichen evolutionären Vorgängen in den Weg zu stellen. Über die Frage der menschlichen Willensfreiheit ist schon immer in allen großen spirituellen und philosophischen Traditionen nachgedacht worden. Unterschwellig wird Freiheit allerdings auch mit viel Argwohn betrachtet, denn ihr Gebrauch ist mit dem Machtaspekt verbunden, der unendliches Leid hervorrufen kann. Dieser Machtaspekt wird z.B. ständig eingesetzt, um Krankheiten zu beherrschen und Symptome zu unterdrücken. Der Wille will das Richtige tun - aber wie gesagt, Heilung kann man nicht tun. Und so erreicht das willentliche Tun oftmals das Gegenteil - der Patient (Patient heißt, der geduldig Wartende) wird abhängiger.

Wie erreicht man echte Freiheit, ohne in den Zustand von Willkür zu verfallen? Warum ist sie so

wichtig?

Das pragmatische Leben fordert ständige Entscheidungen oder positiv formuliert: Der Mensch hat ständige Wahlmöglichkeiten aus dem kreativen Angebot des lebendigen Lebens, daß selbst einem ständigen dynamischen Wandel unterliegt und jeder Einzelne gestaltet durch Rückkoppelung - also seiner aktiven Beteiligung - diese Dynamik mit. Wir können mechanisch, also nach eingefahrenen Mustern reagieren oder immer wieder neu. Nur in persönlicher Freiheit ist ehrliches authentisches Leben möglich, indem sich das Individuum jedesmal neu kreativ ausdrücken kann - neu handeln kann. Doch wie kann das geschehen, wenn sogar Gehirnforscher feststellen, daß der Mensch fast ausschließlich aus seinem Unterbewußtsein reagiert - alte evolutionäre Programme wirken, Erziehung bzw. Kultur, Prägungen und Vorschriften hinterlassen haben?

Benjamin Libet von der University of California untersuchte die „freie Willensentscheidung“. Er maß die Bereitschaftspotentiale im Gehirn, wie sie kurz vor einer Willkürbewegung auftreten. Sie bilden sich etwa eine halbe Sekunde, aber erst 0,2 Sekunden, vor der Ausführung wurden der Versuchsperson überhaupt erst bewußt, daß sie diese Bewegung ausführen wollte. Das Gehirn hatte schon vorbewußt entschieden, was getan werden sollte und dem bewußten Willen der Person blieb gerade noch genügend Zeit, sein Veto einzulegen und die Bewegung im letzten Moment noch zu stoppen.

Schon Freud hatte seine Mitmenschen mit der Theorie des Unbewußten dahingehend erschreckt, daß darin brodelnde Triebe wirken sollten. Für den selbstbewußten Bürger war es wie eine Kränkung, daß er nicht wirklich Herr in seinem eigenen Haus sein sollte. Die Vorstellung, beherrscht zu sein von einer unbändigen Sexualität, von dunklen Trieben, die wie in einem Kessel chaotisch brodelnd den Kern des menschlichen Wesens ausmachen sollten - war für die prude viktorianische Zeit der Jahrhundertwende unerträglich. So erntete Freud zuerst nur Hohn und Spott.

Auch in der heutigen Zeit ist es für die meisten Menschen, - für das rationale Ich, für das EGO - eine Kränkung, daß jeder Kranke seine Krankheit selbst erschaffen würde - der seelische Restmüll desjenigen Lebens in der Tiefe des Gehirns „giftige Dämpfe entwickle“ und im Körper Symptome produziere.

„Nein, Krankheiten macht das Schicksal oder die Gene! Der Kranke ist das Opfer, das unsere Solidarität braucht“ - beharrt das uneinsichtige rational pseudowissenschaftlich geprägte Kleinhirn.

Die meisten Menschen wissen was sie wollen - der Wille scheint gut ausgeprägt. Und so können uns neue oder veränderte Situationen anziehen oder abstoßen - wir öffnen oder verschließen uns. In jeder Situation wäre daher eine Selbstbeobachtung notwendig, um diese unbewußt wirkenden Programme aufzudecken, um dann den freiwerdenden Handlungsspielraum zu nutzen, um jeweils in diesem neuen Kontext zu reagieren. Dies verdeutlicht das ständige Dilemma der Freiheit: Schnelle und spontane Reaktionen führen wiederum zu Konsequenzen, die in der Tragweite nicht sofort zu überblicken sind. Von daher ist es einfacher, Spontanität durch vernünftiges - also überlegtes - reflektorisches Handeln zu ersetzen: Zu Wissen, was richtig und falsch ist, was einem guttut und was man braucht wird überlebenswichtig. Der überwiegende Rückzug in die linke Gehirnhälfte gibt Sicherheit, Ordnung, Orientierung und schließt das irrationale, verrückte, unübersehbare Leben nahezu aus.

Man lernt durch Erfahrung und bekommt einen mehr oder weniger umfangreichen stabilen und erfolgversprechenden Erfahrungsschatz - ein komplexes Verhaltensmuster, das einen befähigt, das Leben zu meistern. Der Mensch bekommt ein Bild oder eine Meinung über sich, er bildet seine sog. Persönlichkeit aus. Aus diesem Kontext reagiert er auf Druck der Umgebung oder versucht andere zu motivieren, zu belehren - also aktiv mitzugestalten. Wobei er üblicherweise anderen Menschen eine andere Persönlichkeit zugesteht und daher die Toleranz aufbringt wahrzunehmen, daß jeder nach seinem eigenen Willen leben darf, wenn es nur nicht zuviel stört: Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied, jeder soll so leben, wie er möchte.

Diese Freiheit ist jedoch eine sehr eingeschränkte Freiheit, da hinter den individuellen Erfahrungen, die zu der individuellen Handlungskompetenz führten, massive kulturelle und frühkindliche Prägungen stecken. Diese sind, je massiver sie waren, tiefer verdrängt und der linken Gehirnhälfte zur reflektorischen Bewertung nicht direkt zugänglich. Solange ein normales Leben möglich ist und dies wird immer am Durchschnitt gemessen oder als Persönlichkeitsvergleich bewertet, wird die darin nicht enthaltene potentielle Freiheit nicht wahrgenommen. Das Fehlen von echter Handlungskompetenz wird nicht vermißt. Treten jedoch nicht integrierbare Ereignisse des Lebens auf (z.B. Beziehungsschwierigkeiten, Verlust, Krankheit, Tod), weil die eigene Handlungskompetenz und innere Verarbeitung dazu nicht in der Lage ist, schiebt der Mensch diese Ereignisse nicht auf sein Unvermögen, sondern projiziert sie auf das sog. Schicksal oder „die Anderen sind schuld daran“. Diese Ereignisse oder Schicksalsschläge liegen außerhalb seiner Beeinflussung - das Leben ist grausam, ungerecht, nicht berechenbar, die Menschen auch. Es berechtigt gleichzeitig weiterhin zu der angeblich richtigen Annahme, sich noch mehr vor dem Leben zu schützen - sich noch mehr zu verschließen.

Wird diese Anschauung nicht gestört oder sogar aufgebrochen, verfestigt sich das Gegenteil, der Glaube an die eigene Wahrnehmung als objektiv richtig und stimmig. Gilt die persönliche

Wahrnehmung für alle, ist sie global gültig, dann gilt der Begriff Paranoia in der Sprache der Psychiater. Das persönliche Denken und Fühlen gilt in Ausschließlichkeit, die Identifizierung mit den eigenen Ideen ist übergroß und Basis des Handelns.

Gibt es Schwierigkeiten, sind immer die Anderen schuld: Die Sündenböcke werden benannt. Der Phobiker gibt der Brücke die Schuld, usw. Das Leiden wird wie ein Gespenst empfunden, über das man keine Macht mehr hat und das nichts mit dem übrigen Leben zu tun hat. Wenn sie diesen Dämon meiden, so glauben sie, alles ist in Ordnung. Vermeidung wird das angebliche Zauberwort: Allergiker richten sich eine eigene abgeschlossene Welt ein...

Krankheitssymptome sind dann böse und feindlich, sind vielleicht dummerweise vererbt oder man hat sich angesteckt.

Erstaunlicherweise unterstützen viele Schulmediziner diese Sichtweise der Vermeidung und Abtrennung, denn eigentlich müßten Menschen in Gesundheitsberufen besonders tiefe menschliche Qualitäten aufweisen - oder wenigstens im Laufe der Zeit entwickeln - denn sie beschäftigen sich ja täglich damit. Sie müßten in „Verbindung gehen“ mit der ganzen Bandbreite des Lebens - des Lebendigen. Doch das Gegenteil ist der Fall, Bekämpfung und Abtrennung ist die grundsätzliche paranoide Richtung. Die persönliche Ebene ist mit dieser beruflichen Sichtweise häufig identisch, Mediziner haben beispielsweise die höchste Selbstmordrate, usw.

Echte innere Handlungskompetenz ist deshalb so wichtig, weil sie die wichtigste Voraussetzung ist, um in den Zustand von Liebe und Freiheit zu kommen. Nur aus diesem Seinszustand heraus ist individuelles Leben in seiner höchsten Form möglich - ist echte mitmenschliche Hilfe möglich. Diese Freiheit impliziert auch die höchstmögliche Form der Abwesenheit von Krankheiten. Das Leben liegt offen da, der Mensch kann angstfrei reagieren - alles fließt.

Doch viele Menschen in den westlichen Industrieländern können ihren materiellen Wohlstand nicht genießen:

Angstkrankheiten haben eine steigende Tendenz, so daß der Psychologe Prof. Wittchen, vom Münchner Max-Planck-Institut für Psychiatrie, die Neunziger plakativ zum Jahrzehnt der Angst erklärte. Einige seiner Kollegen halten Ängste für eine neue Volkskrankheit.

„Wenn wesentliche Teile des Lebens undurchschaubar scheinen, führt das zu einer Zunahme aller Angsterkrankungen“, äußerte der Dresdner Angstforscher Prof. Jürgen Margraf. Seit der Wende leiden 15 Prozent aller Ostdeutschen unter massiven Angststörungen, doppelt so viele wie im Westen, fand er heraus.

Handlungskompetenz in diesem gefährlichen Dschungel der äußeren Freiheit muß erst noch trainiert werden.

Meistens wird der Begriff Liebe als höchster und wichtigster Ausdruck des Menschen genannt. Jeder Pfarrer spricht darüber von der Kanzel herab, jeder Dichter schwärmt davon, jeder Heiler stellt sie in den Mittelpunkt: Liebe heilt! Doch wie erreicht man sie? Liebe heilt nicht - Liebe ist der Zustand von Heil-sein, Ganz-sein. Doch wie dahinkommen? Liebe Deine Feinde - doch keiner sagt, wie das geht. Der Anfangspunkt von Liebe ist akzeptieren, nicht abtrennen, als Teil der Welt annehmen.

Tiefergehend bedeutet Liebe sich verbinden, die Wahrnehmung von der Verbindung bis hin zur Sehnsucht, sich nach der vollkommenen Verbindung sehnen, die Suche danach, die sehnsüchtige Suche nach der totalen Verbindung. Menschen erreichen dies manchmal mit ihrem Partner, daher ist er so wertvoll und wichtig, aber der Zustand von Liebe bedeutet mit allem verbunden sein. Doch wieder bleibt die Frage:

Wie dahinkommen?

Im Unterbewußtsein des Menschen sind nicht nur alle seine Erfahrungen gespeichert, sondern auch der Zugang zum „Rest der Welt“. Das Unbewußte umfaßt in letzter Konsequenz alles Sein - und der Prozeß der Rückeroberung dieses verloren geglaubten Teils unseres Selbst ist gleichbedeutend einer Versöhnung mit allen Wesen, Innen wie Außen. Dieser transpersonale Bereich des Unbewußten, in dem die Rätsel des Lebens enthalten sind, wird schon immer von den Weisheitsschulen und spirituellen Traditionen der unterschiedlichsten Kulturen beschrieben - ist aber für die westliche rationale Denkweise eine große Herausforderung. Der in den transpersonalen Bereichen erlebte Inhalt wird ignoriert, gibt es nicht - wird abgetrennt. Spirituelle Erfahrungen von vergangenen Leben, Dämonen der unterschiedlichsten Art, Begegnungen mit dem Göttlichen, Engeln, Hellsichtigkeit, usw., werden als irrational abgetan. Menschen, die beispielsweise Stimmen hören, bekommen als Hilfe zur Unterdrückung und Abtrennung Psychopharmaka. In der Synergetik Therapie wird aber gerade dieser Bereich der symbolischen Informationen als sehr wertvoll erlebt - die inneren autonomen Gestalten repräsentieren Verbindungsqualitäten.

Meditation wird von immer mehr Menschen als das Zauberwort angesehen - Bewußtseinserweiterung zu erlangen, um in diesem Zustand die Verbindung, zu allem was existiert, wahrzunehmen - sich als Teil des Ganzen zu begreifen. Doch auch sehr bewußte Menschen sterben an Krankheiten - irgend etwas bleibt abgetrennt, kann damit nicht integriert werden, wirkt selbständig weiter und zwingt den Menschen in den Tod. Freiheit bleibt auch hier nur ein unvollständiger Zustand.

Als Kind ist der Mensch noch mit allem verbunden, es liebt den Schmetterling, die Puppe, Mama und Papa - sein Gehirn arbeitet ständig im Alpha-Bereich - es ist mit allem verbunden. Doch Kinder müssen erzogen werden - denken die Eltern, sagt die Kirche, der Staat, die Philosophen. Sie werden geprägt, konditioniert, notfalls geschlagen, mit Liebesentzug bestraft, sie bekommen Werte vorgeschrieben und über die einsetzende Reflexionsfähigkeit der linken Gehirnhälfte können sie dann später selbst die Welt in Richtig und Falsch einteilen - das Gehirn arbeitet jetzt auch im Betabereich. Dieser Bereich der logischen Erfassung der Welt, vernachlässigt das paradoxe, widersprüchliche, spontane, lebendige Leben, es wird häufig als irrational abgetan. Das gefährliche Leben muß kontrollierbar sein, wird abgetrennt und muß beherrscht werden. Es wird dem eigenen zielstrebigem Handeln untergeordnet. Wie komme ich am schnellsten, effektivsten ans Ziel meiner Wünsche oder Vorstellungen?

Verhalten wird strategisch - wie kann man am besten das Leben meistern? Doch das ungelebte Leben hat längst seine Spuren hinterlassen, Fehler hinterlassen Symptome und breiten sich aus. Der einzelne kranke Mensch wird nicht mehr wahrgenommen, sondern seine Symptome in Krankheitsbildern geordnet. Dafür existieren aus der Erfahrung gewonnene statistisch begründbare Behandlungsmethoden. Das Handeln wird wieder einem Spezialisten überlassen, denn der Arzt hat mehr Kompetenz auf seinem Spezialgebiet - doch nicht im Fachgebiet „Leben“, wie die Statistiken zeigen.

Ärzte haben ein elffach höheres Problem mit Alkoholmißbrauch, die britischen Ärzte haben sogar eine doppelt so hohe Suizidrate wie der Landesdurchschnitt. Jeder dritte Arzt ist dort krank und zeigt psychische Auffälligkeiten. Eine Umfrage unter 1700 Berliner Assistenzärzten ergab, daß nur ein Viertel von ihnen ein zweites Mal den Arztberuf ergreifen würde.

Schon 1992 existierten 82 verschiedene medizinische Spezialberufe - die Aufteilung wird immer differenzierter und die Übersicht geht verloren. Der kranke Mensch hat nicht mehr seinen Arzt als Lebensberater. Er bekommt nur noch seine Symptome - die Warnlampen des Lebens - weggemacht. Sie werden wieder spezifisch isoliert, strategisch bekämpft, weggedrückt, abgetrennt von der eigenen Person. Arzt und Patient sind sich hierin einig: Symptome werden allgemein als böse und schädlich angesehen. Eine riesige Gesundheitsindustrie, mit mehr Umsatz als die Autobranche, forscht und arbeitet in diese Richtung der Abtrennung durch Bekämpfung. Alle leben gut davon. Woher kommen Krankheiten?

Diese Frage interessiert nahezu niemand. Allgemeine Risikofaktoren zur Krankheitsentstehung werden definiert. Sie sind so allgemein gehalten, daß sie auf nahezu jeden und alles zutreffen: Ernährung, Umwelt, Bewegung, Streß.

In der Herzmedizin starben 1996 über 400.000 Menschen an Herzkreislauf-Versagen. Hier gelten speziellere Standardrisikofaktoren: hoher Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte (LDL-Cholesterin und Triglyceriden), Nikotin, Diabetes mellitus und Übergewicht. Sie werden auch hier nicht weiter hinterfragt.

Doch vor kurzem hat die Bremer Gesundheitsprofessorin Annelie Keil in einer Pilotstudie herausgefunden, daß dahinter Psychostreß steht - das Leben selbst ist als der Hauptrisikofaktor erkannt worden. Ungelebtes Leben, unverarbeitete und verdrängte Erlebnisse.

Der Harvardmediziner Dean Ornish revolutionierte Anfang der 90er Jahre die Herzmedizin: Er konnte nachweisen, daß bei über 80 Prozent auch schwer herzkranker Patienten der Prozeß der Arterienverkalkung und -verengung ohne chirurgische Eingriffe oder medikamentöse Behandlung, sondern ausschließlich aufgrund einer umfassenden Lebensstiländerung rückgängig gemacht und verbessert werden konnte. In seinem jüngsten Buch „Love and Survival“ hat er nun ein Grundlagenwerk über die wissenschaftlichen Hintergründe der Heilkraft der Liebe, Geborgenheit und menschlicher Zuwendung, in der Medizin vorgelegt. Er sagt: „Es kommt darauf an, daß wir unser Herz wirklich öffnen“. Er nennt u. a. als therapeutische Hilfen Atem- und Entspannungsübungen. „Es gibt unzählige Wege, auf denen wir das Einssein und die Verbundenheit erfahren können. Für mich selbst waren beispielsweise Yoga und Meditation sehr mächtige ‚Werkzeuge‘ ... So zeigt eine Harvard-Langzeitstudie, daß diejenigen Erwachsenen am ungesündesten waren, die früher am wenigsten Geborgenheit erlebten“.

Die Synergetik Therapie Forschung kann diesen Zusammenhang bestätigen: Bei nahezu allen Erkrankungen liegen massive Beschädigungen der Seele in der Kindheit vor. Schon Kleinkinder speichern alle Erfahrungen der Abtrennung wie Schockerlebnisse - sie fallen regelrecht aus ihrem Paradies der Verbundenheit heraus. Erste massive Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster werden gelegt. Der Körper reagiert mit Schlafstörungen und anderen Symptomen. Wie wird ihnen geholfen? Das wissenschaftliche Institut der Ortskrankenkassen veröffentlichte für 1991 folgende Zahlen: Rund 350.000 Kindern zwischen ein und vier Jahren bekamen von deutschen Ärzten Schlafmittel verordnet. 200.000 Kids im gleichen Alter schlucken bereits regelmäßig Psychopharmaka. Und das eigenständige Leben hat noch nicht einmal angefangen - viele schmerzliche Entwicklungs- und Bewährungssituationen warten noch auf den heranwachsenden Menschen. Verdrängung und Abschneidung von der lebendigen Welt sind sogar kulturell erwünscht. Erziehung ist die organisierte Macht der Erwachsenen gegenüber den Kindern - schulmedizinische Bekämpfung der Symptome die organisierte Macht zur Unterdrückung von Leben. Jedes Symptom hat seinen Hintergrund, seine eigene Sprache der Mitteilung als Schrei der Seele. Es wird tatsächlich Leben unterdrückt - lebendiger und ehrlicher Ausdruck der Seele auf der Körperebene. Doch diese Form der Lebensenergie ist unerwünscht wie der Teufel im Mittelalter - es macht Angst. Verständlicherweise

will niemand sein Krebsgeschwür, seine Schuppenflechte, seine Schlaflosigkeit. So werden diese Symptome, wie der Teufel im Mittelalter bekämpft. Aber kann man ihn austreiben? Kann man Krankheiten mit Medikamenten austreiben? Medi-ca-mente heißt: wandle den Geist! Sind die Schulmediziner nicht doch nur moderne Teufelsaustreiber: Das unerwünschte wird bekämpft und verbannt. Bei jeder Brustkrebsoperation wird der Patientin mitgeteilt, daß er wiederkommen kann. Lebensverlängerung heißt das Zauberwort der Medizin. Von Heilung trauen sich ehrliche Mediziner nicht zu sprechen. Symptombekämpfung mag sogar oftmals wie Erste Hilfe überlebenswichtig sein - doch ist es nicht unterlassene Hilfeleistung, wenn dann - wie üblich - nichts mehr geschieht?

Medikamente sind Symptombekämpfer - Ausschalter von Warnlampen. Mit manchen Medikamenten haben wir so „gute“ Erfahrungen gemacht, daß sie als positives Beispiel für Symptom-unterdrückung Wegbereiter für diese Art der Abtrennung wirkten: Hundert Jahre Schmerzunterdrücker Aspirin - weltweit werden mittlerweile 11 Milliarden Tabletten jährlich verbraucht, 3500 wissenschaftliche Veröffentlichungen jährlich preisen die universelle Einsetzbarkeit gegen verschiedene Leiden. Eine US-Studie von 1995 legt nahe, 10 Jahre lang, wöchentlich vier bis 6 Tabletten einzunehmen, dann verringere sich das Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken um 44 Prozent. Der spanische Wissenschaftler Dr. Enrich beobachtete bei Zellkultur-Versuchen eine Hemmung des Wachstums von Tumorzellen. Mit dem im Aspirin enthaltenen Wirkstoff Acetylsalicylsäure wird eine wirksame Waffe im Kampf gegen die meistgefürchtete Krankheit vermutet. Abtrennung heißt auch hier das logische „Zauberwort“. Bei Brustkrebs wird zur Zeit noch mechanisch die Brust abgetrennt. In Zukunft sollen Behandlungen mit dem gentechnisch hergestellten Antikörper „Herceptin“ durchgeführt werden - wöchentlich eine Infusion. Die aktuelle Fernsehwerbung für Aspirin lautet: „Dem Schmerz den Weg versperren!“ Fazit auch hier: Das Böse will uns erreichen, wir brauchen ihm doch nur den Weg versperren.

Bei Zwangskrankheiten - immerhin 1,5 Millionen Deutsche leiden unter den inneren Anweisungen bestimmte Dinge zu kontrollieren - helfen Verhaltenstherapeuten auch hier wieder mit einem Training zum richtigen Verhalten - der Auslöser wird somit in Schach gehalten, bleibt abgetrennt. Die innere Stimme wird nicht erforscht, akzeptiert, angenommen oder sogar geliebt. Liebe deine Feinde, bleibt unerhört.

Krankheiten werden von den meisten Menschen nicht als eigener Ausdruck angesehen, geschweige denn akzeptiert oder geliebt. Der nicht mündige Kranke projiziert sie auf das Schicksal, Esoteriker nennen es Karma, Medizin - Forscher nehmen gern den Begriff der Gene. Er klingt wissenschaftlicher. Sogar ein Bettnässer-Gen wurde mittlerweile entdeckt.

Im abendländischen Denken steckt tief verankert die Aufteilung der Welt in Gut und Böse, Gott und Teufel, Richtig und Falsch. Jahrhundertlang beherrschte dieses Denken die Köpfe der Menschen und prägt sie somit noch heute. Um 1775 hatte der Jesuitenpater Gassner als Teufelsaustreiber und Heiler einen ungeheuren Zulauf von Kranken. Er sah letztlich alle Krankheiten und Beschwerden als vom Teufel und seinen Heerschaaren verursacht an. Er rief Christi an und dem von Kreuzeszeichen begleiteten Befehl, der Teufel möge ausfahren. Über 200 Jahre später bilanzierte der einstige Chef-Exeorzist, der Diözese Rom, Monsignore Balducci genau 1,758640176 Milliarden Teufel seinen auf Menschenjagt. „Die Existenz des Teufels ist keine Ansichtssache“, erklärte im Januar 1999 Kardinal Estevez. Er veröffentlichte neue Vorschriften zum Exeorzismus. „Gefallene Engel, machten die Menschen glauben, daß sie Glück in Geld, Macht und fleischlicher Begierde finden“, begründete Kardinal Estevez die überarbeitete Auflage, die auf Initiative der deutschen Bischöfe vom Vatikan verkündet wurde (Quelle: Fokus 6/1999 Der Teufel ist wieder los).

Die meisten Menschen werden nur lächeln können über diese Sichtweise, doch ist das Denken der schulmedizinischen Wissenschaftler nicht verdammt ähnlich? Hier wird oftmals das Böse einfach nur auf die Gene projiziert. Schon heute kommt jedes 20. Medikament aus den Gen-Labors. Die neue Generation der Medikamente verfolgen alle das gleiche Ziel: Defekte, kranke Schlüsselgene dazu zu bringen, wieder normal zu funktionieren. Der US-„Gen-Papst“ Craig Venter will bis zum Jahr 2001 das komplette menschliche Erbgut entschlüsselt haben. Sein Wunsch: Spätestens dann soll es keine schweren Krankheiten mehr geben, gegen die die Gen-Forscher nicht das passende Mittel parat haben.

Erfolge mit der Symptomunterdrückung per Genpräparat scheinen auch diese Denkrichtung wieder zu bestätigen. Beispiel: Herceptin ist der erste, gentechnisch hergestellte, Antikörper, der in der Krebsbehandlung eingesetzt wird. Zwei Studien führten jetzt zur Zulassung des Medikamentes in den USA. Der Brustkrebsspezialist Prof. Dr. Eiermann aus München war an ihnen beteiligt: „Im Gegensatz zur Chemotherapie, die ihre Wirkung im ganzen Körper entfaltet, wirkt Herceptin direkt in der Tumorzelle und blockiert dort ganz bestimmte Eiweißstoffe, die das bösartige Wachstum der Tumore provozieren“.

Ja, wer setzt denn die teuflischen Eiweißstoffe in Gang? Wer steckt denn dahinter? Teufel sind doch auch nur „gefallene Engel“. Vielleicht doch der liebe Gott - die höchste Ordnung? Die Molekularforscher haben längst die dem allgemeinen Krebsgeschehen zugrunde liegenden Vorgänge analysiert und machen die „innere Uhr“, die den Zellzyklus steuert, verantwortlich für die Entscheidung zu vermehrten Zellteilungen: „Bei praktisch allen Krebsarten des Menschen spielt

diese Uhr offensichtlich verrückt, ja läuft geradezu Amok“ - so die angesehene Zeitschrift Spektrum der Wissenschaft, Spezial: Krebsmedizin.

Die Informationsebene liefert anscheinend chaotische Signale - das Unterbewußtsein grüßt. Das Gehirn als Sammelbecken aller Informationen liefert die Hintergrund-Informationsebene für alle Symptome. In diesem gigantischen Gehirnspeicher muß es Informationsstrukturen geben, die Krankheiten auslösen - müssen sich Informationsmuster aufgebaut haben, die aus dem Leben des erkrankten Menschen kommen, daß sie hohe, mitunter sogar tödliche Wirkung entfalten. Es müssen abgetrennte Bereiche sein, die verdrängtes Lebensmaterial enthalten: ungeliebtes Leben. Diese gilt es anzuschauen, wieder zu integrieren.

Sich verbinden heilt - am besten mit sich selbst. Dafür ist die Synergetik Therapie da: In sich zu gehen und dort wahrnehmen, die Wahrheit nehmen, anschauen was ist - ist der erste Schritt in Richtung „annehmen und lieben“. Der zweite Schritt ist ehrliche und direkte Auseinandersetzung - da dies ein aktiver Schritt ist, ist die Qualität der Auseinandersetzung auch direkt von der eigenen Handlungskompetenz abhängig. Der dritte Schritt geschieht dann von selbst: Transformation der Informationsmuster begleitet von tiefen Gefühlen der Annahme, - der Liebe. Praktisch heißt dies z.B. , die Erinnerungen an den schlagenden Vater aktivieren und sich aktiv - zum Beispiel durch „zurückschlagen“ - damit erneut auseinanderzusetzen, damit sich diese Erinnerungsbilder energetisch verändern. Mentales Verzeihen ist ein Schritt in die richtige Richtung, doch nicht tief genug - gerade dies gibt aber auch eine beruhigende Scheinharmonie.

Liebe Deine Feinde, läßt sich nur über den notwendigen Zwischenschritt der aktiven Auseinandersetzung erreichen - der „Feind“ ist der beste Trainingspartner. So ist z.B. der Krebs die größte Herausforderung, die Lebensprogramme dringend zu überprüfen. Den Boten für die Überbringung der Nachricht zu bestrafen, ist anscheinend wie im Mittelalter immer noch üblich. Wir müssen den Boten nicht lieben, aber um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren, müssen wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Liebe als Endzustand, Harmonie und Frieden, wird nur erreicht über die notwendigen Zwischenschritte der aktiven Auseinandersetzung - alles andere ist Scheinfrieden. Wenn der Körper stirbt, zeigt er energetisch die Wahrheit des Trägers. Der Bewohner des Körpers - die Seele will den Tempel verlassen.

In der Innenwelt ist es möglich, die Gründe herauszufinden und die Seele zum Bleiben zu animieren. Die Seele stellt dann häufig neue klare Bedingungen, was durch den Klienten in seinem Leben geändert werden muß.

Viele neue Methoden berücksichtigen nicht die konkreten individuellen Hintergründe, die zu einer Krankheit geführt haben - die intern abgespaltenen Anteile und Erinnerungen des Kranken. Diese ganzheitlichen Methoden haben im Schwerpunkt ihres Wirkens seelische Aspekte, wie z.B. Liebe, Verzeihen, innerer Frieden, Beten, Lachen, usw. Sie wirken daher unspezifisch, aber heilender wie jede Symptomunterdrückungsmethode.

Dr. Bernard Siegel, Chirurg und Seminarleiter öffnete sein Herz für die Kranken. Er betrachtet Heilung als „kreativen Gemeinschaftsakt“ von Arzt und Patient. Er hat vor über 10 Jahren schon ein Buch dazu auf den Markt gebracht: Prognose Hoffnung: „Der Schlüssel zu Ihrem wahren Wesen liegt in Ihrem Inneren. Lassen Sie die wunderbare innere Intelligenz durch Sie sprechen. ...Das Leben ist voller Herausforderungen; nutzen Sie sie, gehen Sie ihren Weg. Leben Sie Ihr eigenes Leben.“ In den USA wird er wie ein Filmstar verehrt, weil er ein neues Denken in den Operationsaal bringt. Er betont immer wieder, daß jeder Mensch seine Krankheit als Anstoß für inneres Wachstum begreifen und sie überwinden kann. Sein Zaubermittel heißt Liebe - Liebe zu sich selbst. Er hat die identische Grundsichtweise wie in der Synergetik Therapie: Aus Liebe zu sich selbst, anschauen was ist. Entwickelt werden kann diese Liebe - so Dr. Bernie Siegel - durch das Hervorholen, Anschauen und Loslassen der seelischen Verletzungen, die wir alle erlitten haben, deren Nebenwirkungen die meisten Menschen aber so lange verdrängen, bis sie sich körperlich manifestieren. Bernie Siegel empfiehlt dafür Einzeltherapie, aber auch Austausch in der Gruppe: Visualisieren, Traumbeobachtung, Meditation, Nächstenliebe zu praktizieren, indem man anderen hilft - aber ebenso sich von Menschen zu trennen, die man nicht als unterstützend empfindet.

Schon ein anderer amerikanischer Arzt Dr. Carl Simonton wurde weltweit für seinem Ansatz bekannt, sich mit dem Kranken zu verbünden und ihm zu helfen, sich selbst zu helfen. Der Kranke - meistens Krebskranke - mußte sich in Tiefenentspannung visuell die Wiedererlangung seiner Gesundheit vorstellen. Simonton meinte in der Septemberausgabe von „esoteria 1981“: „Krankheit ist ein Produkt unserer Lebensführung und unsere Lebensführung eine Folge unseres Bewußtseins im weitesten Sinne. Wenn ein kennzeichnender Faktor des kranken Bewußtseins die Disharmonie ist, muß ein gesundes Bewußtsein sich notwendigerweise in Richtung auf Harmonie bewegen“.

Diese Harmonie herzustellen, geht einher mit der Handlungskompetenz des Einzelnen in seinem Inneren, damit er in der Lage ist, sich selbst anzuschauen, seine Innenwelt anzuschauen und dort aufzuräumen - sich aktiv dort auseinander zusetzen.

Diese, für seine Gesundheit notwendige, Harmonie kann jeder selbst herstellen und sich bei diesem Vorgang helfen lassen, denn helfen darf Spaß machen! Der Spaß in der Therapie ist

gleichbedeutend mit dem Spaß, den das Leben macht. Und Spaß ist gesundheitsfördernd, Spaß heilt, denn lachen ist der Aha-Effekt von Freiheit.

Diesen Zusammenhang, daß Heilung ein liebevoller Austausch und nicht nur eine Geschäftsbeziehung sein sollte, hat schon vor knapp 30 Jahren ebenfalls ein amerikanischer Arzt in die Praxis umgesetzt. Er läuft z.Zt. als Filmheld PATCH ADAMS über die Kinoleinwände, worin sein Werdegang und die Gründung seines Gesundheitsinstituts aufgezeigt wird. Adams ist professioneller Clown und Schauspieler. Er stellt auch die Verbindung als wichtiges Merkmal von Gesundheit in den Mittelpunkt: Die Gesundheit des Einzelnen ist untrennbar mit der Gesundheit der Familie, der Gemeinschaft und der Welt verbunden. Er zeigt auf, daß mit Humor die Herzen der Kranken wieder geöffnet werden können, für Liebe und Fürsorge. Ganz praktische Seminare vermitteln diesen Aspekt auf der 10. Internationalen Konferenz Humanistische Medizin, im Oktober 99, in Garmisch.

Liebe heilt - Patch Adams zeigt es auf seine Weise. In der Synergetik Therapie kann es jeder Mensch auf seine Weise machen: In der Innenwelt kann er sich wieder mit seiner Familie, der Gemeinschaft, der Welt und den darin enthaltenen Geheimnissen verbinden - seinen Weg gehen. Leider zahlt die Krankenkasse noch nicht. Auch bei „Lachtherapien“ dauerte es lange, doch in Großbritannien ist es jetzt so weit: Mit 900 Millionen Mark fördert der britische Gesundheitsminister Frank Dobson jetzt Lachtherapie in Kliniken des staatlichen Gesundheitsdienstes National Health Service (NHS). Lachtherapeuten sollen regelmäßig auf die Stationen der Krankenhäuser kommen, um mit ausgewählten Patienten ihre Späße zu treiben. Als Dosis sind Humoreinheiten zwischen 30 und 60 Minuten geplant. Die britische Regierung verspricht sich eine „nachprüfbare Wirkung auf den Krankenstand“.



**©Synergetisches Therapiezentrum Kamala; Amselweg 1; D-35649 Bischoffen-Roßbach;  
Tel.06444-1359**