

Heilungszyklen

Zusammenfassung: Ein Verständnis der Heilphasen ergibt sich aus einer dynamischen Sichtweise der Selbst-Organisation des Menschen, wobei eine Heilung als das implizite Ziel (der >Attraktor<) organismischer Prozesse betrachtet wird. Bei einer solchen Betrachtungsweise erkennen wir zyklische Verläufe von Heilungen (>Heilphasen<), die bei unterschiedlichsten Erkrankungen sehr ähnlich sind. Wenn diese Heilphasen in ihrem Verlauf gestört werden, können daraus chronische Erkrankungen entstehen. Durch Behandlungsmethoden, die den Erfordernissen der Betroffenen in den jeweiligen Heilphasen entsprechen, können chronische Erkrankungen sowohl erfolgreich therapiert als auch ihr Entstehen verhindert werden.

Schlüsselwörter: Heilphasen, integrative Behandlungskonzepte, chronische Erkrankungen, Selbst-Organisation, evolutionäre Betrachtungsweise

Einleitung

Die Medizin der Zukunft wird sich aus der erfolgreichen Behandlung der modernen Seuchen, den sogenannten Zivilisationskrankheiten ergeben.

Der Kampf der Medizin in der hochzivilisierten Welt gegen Krankheiten läuft auf Hochtouren. Neben neuen Operations- und Bestrahlungstechniken sucht sie immer neue Heilmittel. Allen großartigen Erfolgen und der scheinbaren Allmächtigkeit der Technik zum Trotz haben sich die degenerativen Erkrankungen (allen voran die AVK), die Karzinome sowie das weitverbreitete Suchtverhalten bislang als weitgehend resistent gegen alle diese Mittelchen erwiesen. Es scheint eine grundlegend andere Herangehensweise erforderlich – sowohl theoretisch als auch praktisch. In der therapeutischen Praxis gibt es bereits erfolgreiche Ansätze. Ich denke hier an Dean Ornish, der mit seiner Kombination von sehr fettarmer, vegetarischer Ernährung, Stressmanagement, Bewegungstherapie, Entspannungstraining und Gruppentherapie mit Offenheit für Fragen nach dem Sinn des Lebens und Spiritualität innerhalb eines Jahres bei 82 % der KlientInnen, die ihre Lebensweise entsprechend umstellten, einen meßbaren und damit hoch signifikanten Rückgang der koronaren Verschlüsse beobachten konnte, während bei 100% der PatientInnen, die die üblichen Ratschläge der ÄrztInnen befolgten, eine Verschlechterung bzw. ein Stillstand der AVK eingetreten war¹. Dieser Ansatz von Dean Ornish wurde als >Revolution in der Herztherapie< bezeichnet. Für psychotherapeutisch und ganzheitlich orientierte Naturheiler ist diese Vorgehensweise eigentlich nichts Neues; das Neue ist der objektive naturwissenschaftliche Beweis, daß diese Vorgehensweise auch zu solch wunderbaren organischen Erfolgen führen kann: sogar 100%-ige Verschlüsse von Arterien können wieder aufgehen.

Im Wesen ist diese Therapie kein Kampf gegen eine Krankheit, sondern ein entschiedener Schritt in Richtung Gesundheit. Heißt die Devise für die neue Medizin: >Im Vordergrund der Behandlung soll das Fördern der Heilung, der gesunden Bestrebungen des Menschen, stehen.<? Es reicht nicht aus, neue und gute Mittel gegen bestimmte Krankheiten zu finden oder zu entwickeln, sondern die subjektive Seite des Menschen, seine Lebenseinstellung und Lebensweise kann von den Betroffenen im Dienste der Gesundheit verändert werden. Hier begegnen sich Behandlung und Vorbeugung.

Dieser – im Grunde uralten Praxis – fehlte bislang die wissenschaftliche Theorie: Es gab keine Theorie der Heilung. Die Entdeckung der Heilphasen überbrückt nun den Abgrund, der bislang zwischen dem Glauben optimistischer, ganzheitlich denkender ÄrztInnen und ihren z.T. erfolgreichen Behandlungsmethoden klaffte: Die Forderung nach einer Erklärung, die mit modernen Wissenschaften kompatibel ist.

Es gab keine Theorie der Heilung.

Dieser – im Grunde uralten Praxis – fehlte bislang die wissenschaftliche Theorie: Es gab keine Theorie der Heilung. Die Entdeckung der Heilphasen überbrückt nun den Abgrund, der bislang zwischen dem Glauben optimistischer, ganzheitlich denkender ÄrztInnen und ihren z.T. erfolgreichen Behandlungsmethoden klaffte: Die Forderung nach einer Erklärung, die mit modernen Wissenschaften kompatibel ist.

¹ Ornish, Dean *Revolution in der Herztherapie* 1992 Kreuz Verlag

In meiner 25-jährigen ärztlichen und psychosomatisch-therapeutischen Praxis habe ich mich immer besonders über die PatientInnen gefreut, die versuchen wollten, mit möglichst wenig ärztlich verordneten Mittelchen gesund zu werden und über solche, die überlegt haben, warum gerade sie in genau dieser Situation erkrankt sind. Dafür habe ich mir besonders gerne die Zeit genommen, sie bei ihrer Genesung bzw. ihren Überlegungen zu begleiten. Von und mit diesen PatientInnen (und bei mir selbst) konnte ich lernen, daß anscheinend jeder sichtbaren Erkrankung, also den ersten deutlichen Symptomen, eine Situation oder Phase vorausging, in der besondere Spannungen aufgetreten waren. Die PatientInnen hatten dies meist unbestimmt als Streß erlebt. Diese Vorphase habe ich **Dissonanzphase** genannt. Wenn diese Dissonanz im Lebensnetz eines Menschen nicht gelöst wird, folgt bei einer normal verlaufenden >gesunden< Erkrankung die symptomreiche **Akutphase**. Dies ist die **1. Heilphase**, da hier der Organismus mit seinen Symptomen und einer Entkopplung von äußeren Rhythmen bemüht ist, die Voraussetzungen für seine Reorganisation zu schaffen. Darauf folgt in der **2. Heilphase** die vegetative Reorganisation, in der der Stoffwechsel reorganisiert wird und seine Zyklen synchronisiert (>**vegetative Reorganisationsphase**<). Diese Aufbauphase geht über in die **3. Heilphase**, in der der genesende Mensch wieder in sein soziales System integriert wird: die **soziale Integrationsphase**. Viele akute Erkrankungen, besonders auch von Kindern, können wir als geheilt betrachten, wenn sie eine neue Integration in den Familienverbund gefunden haben.

Bei ernsteren, chronischen und wiederholten Erkrankungen werden oft noch eine bzw. zwei weitere (**4. u. 5.**) **Heilphasen** erforderlich: eine **kulturelle Integration**, eine **Neuorientierung** in Bezug auf Normen und Werte, und eine **spirituelle Integration**, die u.a. die Sinnfrage betrifft.

Die Heilphasen entsprechen sowohl den ontogenetischen Entwicklungsphasen eines Menschen als auch phylogenetischen Evolutionsetappen!..

Wenn eine dieser Heilphasen durch Störungen wiederholt abgebrochen wird, kann der Organismus nicht genesen, sich nicht entwickeln: Es entsteht eine chronische Erkrankung².

Wenn wir die Heilphasen wieder derart aktivieren, daß sie ihre Reorganisationszyklen vollständig ausführen, können Heilungen auch von schweren Erkrankungen erfolgen (s. Dean Ornish).

Z.B. eine akute Erkrankung

Typisch für einen gesunden Heilungsverlauf ist die Genesung eines Kindes z.B. bei Scharlach: Morgens ist die 5-jährige Annette noch munter in den Kindergarten gegangen. Am Mittag kommt sie nölilig nach Hause, klagt über Kopf-, Hals und Bauchschmerzen, will nichts essen, und nachdem die Mutter sie zum Essen gedrängt hat, muß sie kurz nach den ersten Happen erbrechen. Die Mutter mißt Fieber: 39° C. Annette wird ins Bett gebracht und schläft ein. Hin und wieder jammert sie wegen Schmerzen im Bauch oder Kopf und die Halsschmerzen werden stärker. Annette ist schläfrig und mag auch nicht trinken. Ab und zu muß sie etwas husten, was sie aber gleich unterdrückt, weil es im Hals schmerzt. Das Fieber ist jetzt bei fast 40° C. Am 2. Tag lassen die Bauchschmerzen nach und am 3. die Kopfschmerzen. Dafür sind die Halsschmerzen heftiger geworden und ein feinfleckiges Exanthem überzieht fast den ganzen Rumpf. Am 4. Tag steigt das Fieber nur noch auf 38.4° C. Das Exanthem verblaßt und die Halsschmerzen lassen langsam etwas nach, so daß Annette wieder etwas leichter essen kann. Bei Annette z.B. können wir anerkennen, daß das Fieber gut ist, um die Streptokokken abzuwehren; daß der Schlaf und die Ruhe gut sind, damit die Kräfte sich ganz auf die innere Abwehr konzentrieren können; daß eine kurze Fastenzeit die Abwehrkräfte mobilisiert; daß durch Klagen, Jammern und Stöhnen das Mitgefühl und damit auch die unterstützende Energie der Umgebung mobilisiert wird, die Annette zur Genesung braucht.

Beim Nachlassen der akuten Symptome ist der Übergang von der 1. Heilphase in die 2. Hph. Am 8. Tag ist sie endlich fieberfrei und die Halsschmerzen sind nur noch leicht. Sie

² Petzold, Theodor D. *Gesundheit ist ansteckend! – Heilungsphasen und innere Bilder* (2000)

steht jetzt wieder auf und ißt mit der Familie zusammen (Beginn der 3. Hph.). Aber alles mag sie nicht essen. Die Mutter freut sich, daß Annette wieder soweit genesen ist und läßt sie essen, was und wieviel sie möchte. In den nächsten Tagen geht es immer weiter bergauf. Annette kommt zu Kräften und nach 14 Tagen kann sie wieder in den Kindergarten gehen.

Die Heilphasen im einzelnen

Die Phase vor den ersten deutlichen Symptomen habe ich **Dissonanzphase** genannt, weil hier eine Dissonanz in der lebendigen Netzwerk-Organisation der Betroffenen zu erleben ist.

Dissonanzen sind Folge ungleichzeitiger Entwicklung.

Wo lag der Grund dafür, daß Annette sich zu dem bestimmten Zeitpunkt mit Scharlach angesteckt hat? Sie hatte zu Hause öfter Auseinandersetzungen um das Essen gehabt. Sie sollte bestimmte Sachen essen, die sie nicht gern wollte. Die Mutter, die das Essen gekocht hatte, fühlte sich abgelehnt, und der Vater machte Annette

Vorwürfe verschiedenster Art, wie: „Woanders hungern die Kinder, und du willst Dein Essen nicht aufessen!“ oder „Mama hat dies extra für dich gekocht, aber du bist so mäkelig.“ usw. Hier soll nicht ein ursächlicher Zusammenhang der Erkrankung mit dem Verhalten der Eltern – verbunden mit einer Schuldzuweisung an die Eltern - hergestellt werden. Hier soll aufgezeigt werden, daß Annette sich in ihrem psycho-organismischen Entwicklungsprozeß mit ihren sozialen Beziehungen in einer Dissonanz befand, was meist pauschal als Streß bezeichnet wird. Auf der einen Seite hat sie das starke Verlangen, in Harmonie mit ihrer Mutter zu leben, auf der anderen Seite entwickelt sie einen Willen, über sich selbst zu bestimmen und sich nicht mehr mit der Beziehung der Mutter zum Essen zu identifizieren. In dieser entwicklungsbezogenen inneren und äußeren Konfliktsituation hat sich Annette im Kindergarten mit Scharlach angesteckt. Hier in der *Dissonanzphase* ist der eigentliche *Beginn* der Erkrankung und ihres Verlaufes zu erkennen.

Diese dissonante Situation ist nicht nur für die Erkrankung wichtig, weil sie sozusagen die Pforten in Annette für die Streptokokken geöffnet hat, sondern sie ist auch für die Heilung wichtig, wie wir in der 3. und in der 4. Heilphase sehen werden, denn die Erkrankung hat in dieser Konstellation, in Annettes Entwicklungsprozeß in der Familie, einen Sinn. Und erst, wenn dieser Sinn erfüllt ist, also wenn z.B. Annette sich ein Stückchen Selbstbestimmung über ihr Eßverhalten erobert hat und dies in der Familie anerkannt wird, ist die Erkrankung wirklich ausgeheilt.

Die Dissonanzphase erfordert aus zwei Gründen besondere Aufmerksamkeit: 1. kann hier noch wirksame Vorbeugung stattfinden, und 2. ist sie für die letzte Heilphase oft inhaltlich maßgeblich.

Bei der Entstehung der AVK ist die Dissonanzphase oft in der Persönlichkeitsentwicklung zum Typ A zu finden, z.B. in den Situationen, in denen Kinder gegen rigide Leistungsanforderungen protestieren. Folglich wird auch die Heilung auf der kulturellen Ebene stattfinden müssen, die die Leistungsanforderungen produziert hat.

Es geht für eine wirklich präventive Medizin darum, die Dissonanzen und die anliegenden Entwicklungsschritte rechtzeitig zu erkennen und die entsprechenden Lernschritte zu vollziehen, damit die Dissonanz nicht zu einer gefährlichen Erkrankung führt.

Behandlungsmethoden in der Dissonanzphase (beispielhaft):

Unterstützung bei Selbstfindung und Selbstverwirklichung in Gemeinschaft, Kreativität, authentische Kommunikation, Konfliktarbeit usw., Bachblüten, Meditation; am Übergang zur Akutphase: Entspannungsübungen, gesunde Ernährung, Homöopathie, Akupunktur u.a.

1. Heilphase: Einkehr und äußere Entkopplung

In der symptomreichen **Akutphase** beginnt die selbst-organisierte Heilung des physischen Organismus. In unserem Beispiel verweigert Annette zunächst das Essen, dann schläft sie am Nachmittag sehr lange. An diesen Symptomen sehen wir, daß sie sich von vielen äußeren Rhythmen abkoppelt: dem Rhythmus der Nahrungsaufnahme und dem Wach-Schlaf-Tag-

Nacht-Rhythmus; durch ihre Schläfrigkeit koppelt sie sich auch von den meisten soziokulturellen Rhythmen ab: sie spielt nicht mehr mit anderen Kindern, sie geht nicht mehr zum Kindergarten usw. Es findet also eine fast vollständige Desynchronisation von äußeren Rhythmen statt, auch von den Eßgewohnheiten der Familie.

Die Symptome der ersten Heilphase sind meist Schmerzen, Ruhebedürfnis, oft Inappetenz, Fieber und manchmal auch Übelkeit. Alle diese Symptome haben im Rahmen des Genesungsprozesses die wichtige Funktion der Entkopplung des Organismus von äußeren Rhythmen und die Einkehr der Aufmerksamkeit und Energie. Davon sind auch zwischenmenschliche Beziehungen betroffen.

Die Medizin erscheint bei dieser Art Kampf gegen Krankheiten als die >traurige Gestalt< des Don Quichote, der gegen die Windmühlenflügel kämpft.

Die modernen Mittel der Schulmedizin, wie Schmerz- und Fiebertmittel werden oft mißbraucht, um diese Symptome zu unterdrücken. Damit wird leider auch immer häufiger die physiologische bzw. psychosoziale Funktion der Symptome für die Heilung unterbunden. Unter anderem kann eine starke Angst vor Symptomen den gesunden Verlauf der 1. Heilphase so stören, daß eine chronische Erkrankung entsteht.

Bei Menschen mit AVK ist diese 1. Heilphase zurückblickend oft nicht eindeutig zu finden. Waren es Infektionserkrankungen mit Schädigung des arteriellen Endothels? Waren es psychosoziale Krisen in der Familie oder im Beruf? Deutlich wird eine Akutphase erst wieder bei Folgeerkrankungen wie z.B. bei einem Herzinfarkt mit Schock, Schmerzen usw.

Behandlungsmethoden in der Akutphase (z.B.): Sorgen für die lebensnotwendigen Bedingungen: Sauerstoff, hinreichend gute Nahrung (meist ist hier bei uns ein zuviel), soziale Zuwendung (liebepoll in Ruhe lassen, Fürsorge); bei Bedrohung des Lebens Notfallmedizin, Chirurgie, Antibiotika, Substitutionstherapie o.ä.

2. Heilphase – innere, vegetative Reorganisation

In der 2. Heilphase - nach dem Höhepunkt der Symptome - nimmt die Heilung, die Reorganisation des Organismus ihren Fortgang. Die inneren Stoffwechselprozesse versuchen, sich zu synchronisieren. Gesunde lebendige Luft, Nahrung und Umwelt werden gesucht.

Das Fieber und die anderen Symptome werden schwächer und verschwinden und langsam kommt der Appetit wieder. Der Organismus synchronisiert sich langsam mit einigen äußeren Rhythmen (Tag/Nacht, Nahrungsaufnahme). Die Betroffenen sind in dieser vegetativen Heilphase häufig besonders sensibel für den Unterschied zwischen nahrhaft und feindlich – nicht nur was das Essen und die Luft angeht, sondern auch in Bezug auf die Qualität der Umwelt, der >Atmosphäre<, der Stimmungen u.ä.

Besondere Sensibilität für >nahrhafte< und bedrohliche Stimmungen.

Die Umgebung soll in dieser Phase Geduld für den Heilungsprozeß aufbringen und ihn nach Kräften unterstützen, indem sie für gesunde Nahrungsmittel, frische Luft, Wärme, liebevolle Zuwendung und Ruhe sorgt und vor allem dem Genesenden einen Freiraum - auch gefühlsmäßig - einräumt, in dem dieser sich ohne Anforderungen entfalten kann.

In der Aufbauphase kann freundliche Unterstützung die Genesung fördern. Eine Heilungsstörung oder Chronifizierung wird dagegen begünstigt, wenn die Genesenden selbst leichtsinnig werden und sich zu früh wieder an äußere Rhythmen wie Pflichten und Mahlzeiten an koppeln oder wenn sie von außen dazu aufgefordert werden. Wenn sie sich schon wieder fast gesund fühlen und sich nicht an die Dissonanz, die zur Erkrankung geführt hat, erinnern wollen, geschweige an eine Lösung denken. Wenn sie glauben, daß es nur darum ginge, die eigene Schwäche zu überwinden und sich dann wieder allen äußeren Rhythmen anzupassen.

Dann kommt es häufig zu einer verzögerten Heilung oder zu Rückfällen. Selbst bei Kindern bleibt heute die Genesung häufig in dieser Heilphase stecken. Die Kinder werden ihren Hus-

ten, Schnupfen oder ihre Bauchschmerzen nicht recht los oder alle paar Wochen bekommen sie es wieder und sind frustrierte und frustrierende Stammkunden in der Arztpraxis. Die direkte Mitbetroffenheit, wie sie bei den Angehörigen in der akuten 1. Phase vorhanden war, ist jetzt meist vergessen. Die Eltern erwarten, daß das Kind wieder störungsfrei im System ist, und beklagen sich darüber, daß die Medikamente nichts bringen oder nur kurzfristig helfen. Nicht selten verlangen sie >stärkere< Medikamente oder wechseln die ÄrztIn.

Während der 2. Heilphase sollte in der Umgebung eine Neugier dafür entstehen, wie die frisch Reorganisierte da sein wird. Es ist eine ähnliche Haltung angebracht, wie man sie Neugeborenen entgegenbringt. Man weiß nicht, was da kommt, und ist in einer hoffnungsvollen Erwartungsspannung.

Behandlungsmethoden in der 2. Heilphase (z.B.): (Evtl. Fortführen von Behandlungen aus der 1. Heilphase und Methoden aus der Dissonanzphase;) lebendige, gesunde Umwelt und Ernährung; Unterstützung des organischen Aufbaus (medikamentös, emotional, gedanklich und spirituell); evtl. milde Reize (Akupunktur, Massagen, Bäder u.a. mehr passive Anwendungen); Entspannung.

3. Heilphase - soziale Synchronisation und Integration

Wenn in der 2. Heilphase die Reorganisation voran kommen konnte, geht es über in die **3. Heilphase**. In dieser Phase kommt es zur sozialen Synchronisation, die nur dann unproblematisch verläuft, wenn die Bezugspersonen den Genesenden mit der oben beschriebenen Offenheit und Neugier begegnen und für einen *Dialog* mit einem neuen Menschen offen sind.

In dieser Phase erscheint der Organismus schon wieder fast gesund, vielleicht noch ein wenig geschwächt mit einem Rest von Symptomen; vielleicht hat Annette noch etwas Husten. Der Herzinfarkt-Patient hat noch gelegentlich Angina pectoris. Der Mensch nimmt schon wieder an vielen sozialen Aktivitäten teil. In diesem Zustand wird der Genesende im Allgemeinen von seiner Umwelt mit zurückhaltender Freude begrüßt, wobei die Zurückhaltung mit der oft unbewußten, zurückgehaltenen Frage verbunden ist: Wird er wieder voll seine Rolle ausfüllen? - können? - wollen? Oder bringt der Genesende neue Erkenntnisse, neue Informationen mit, die für die Gemeinschaft Bedeutung haben? Impulse, die eine neue Resonanz im sozialen System erfordern? Diese Impulse könnten alle Ebenen betreffen: eine Veränderung der Ernährung, der Beziehungen, des Tagesablaufes, der sozialen Rangordnung u.a. Vielleicht haben Sie schon einmal ähnliche Erfahrungen mit Genesenden oder selbst als Genesende gemacht wie Annette. Soziale Integration ist nicht einseitige Anpassung als Genesende an ein soziales Umfeld. *Integration* bezeichnet ein beiderseitiges Aufeinanderzugehen und eine beiderseitige Veränderung.

Angst vor sozialer Desintegration kann zu Angst vor Symptomen und letztendlich zu Angst vor Heilung führen.

Dann arbeitet der Genesende wieder mehr oder wenig vorsichtig im Beruf bzw. zu Hause. Oberflächlich betrachtet hat sich nichts geändert. Bei sensiblerer Betrachtung können wir oft kleine Veränderungen im zwischenmenschlichen Umgang bemerken: Nahestehende Menschen sind etwas rücksichtsvoller und vorsichtiger mit ihm geworden. Vielleicht hören sie ihm aufmerksamer zu und achten auf ihn? Im Familienkreis ist dies sicher die gesunde normale Reaktion auf Rekonvaleszenten. In unserem Beispiel von Annette hat sie mehr Achtung für ihre Essensneigungen erhalten. Damit hat die Familie die Dissonanz der Erkrankungs(vor)phase aufgelöst. Es hat eine vollständige Genesung, eine Heilung gegeben. Viele der akuten Erkrankungen hören mit der 3. Heilphase auf, wenn der Organismus sich wieder sozial synchronisiert hat und minimale Veränderungen im Schwingungsmuster des sozialen Primärsystems bewirkt hat. Zusammen genommen ist das Integration.

Ein starres System produziert Rückfälle.

Wenn die Umgebung von den Genesenden aber verlangt, ganz die oder der Alte zu sein, und nur will, daß diese den freien Platz ausfüllen, wird die Heilung nicht abgeschlossen. Dann gibt es leicht

Rückfälle und gelegentlich auch eine Symptomverschiebung, weil die Leib-Seele-Einheit sich mit neuen Symptomen verständlich machen will.

Gelegentlich sagen Eltern (öfter denken sie es nur): „Jetzt bist du wieder gesund, jetzt kannst du auch wieder alle deine Pflichten erfüllen.“ Oder: „Du kannst jetzt wieder alles essen, was auf den Tisch kommt - du bist ja nicht mehr krank!“ Oft finden wir hier die Dissonanz wieder, die einen organischen Heilungsverlauf (die „Erkrankung“) veranlaßte. Wenn sich diese Spannung nicht wenigstens etwas ändert, ist der weitere Verlauf zu ahnen: eine schleichende chronische Erkrankung.

Behandlungsmethoden in der 3. Heilphase (z.B.): (Evtl. Fortführen der Behandlung aus der vorhergehenden Phase, soweit die vegetative Reorganisation noch nicht vollständig ist;) um Funktionsstörungen zu beheben, insbesondere Krankengymnastik, Feldenkrais u.a. mehr aktive Methoden, auch kreative, wie Musik-, Mal- und Tanztherapie; Offenheit für Veränderungen im sozialen Umfeld; Familien- oder andere Systemtherapie, Psychotherapien mit Fokus auf die emotionale und soziale Integration; Verhaltenstherapie, Supervision, Mediation u.ä.

4. Heilphase: kulturelle Integration

In der **4. Heilphase** wird Heilung und Gesundheit zum kulturellen Thema. Wenn ein soziales Primärsystem eine Heilung nicht mehr herbeiführen kann, sollen kulturelle Institutionen helfen. Wenn Erkrankungen immer wieder und häufiger auftreten, wie z.B. die AVK, ist anzunehmen, daß eine erhebliche Dissonanz vieler Menschen mit dem kulturellen System (auf der kulturellen Ebene) vorliegt. Eine Veränderung auf dieser hohen Ebene wird notwendig, wie bei allen großen Seuchen und auch z.B. bei berufsbedingten Erkrankungen.

Die neuzeitliche Kultur lernte und reagierte bisher, indem sie *Mittel* zur Genesung und Vorbeugung zur Verfügung stellte. Es ist für Menschen von großer Wichtigkeit, daß sie ein warmes und hygienisches Zuhause haben und ausreichend Nahrungsmittel, sichere Arbeitswege und -plätze, Heilmittel und Mittel zur Kommunikation. Dadurch konnte vielen Erkrankungen ihre Gefährlichkeit genommen und ihre Häufigkeit vermindert werden.

Die jeweils herrschenden, maßgebenden Normen und Werte müssen überprüft werden. Um mit der Tuberkulose fertig zu werden, mußte das Recht des einzelnen Menschen auf hinreichend gute Nahrung und Wohnung als sozialpolitischer Wert anerkannt werden. Dieses Problem ließ sich noch im Rahmen einer materialistisch ausgerichteten Kultur lösen. Auch Arzneimittel halfen gegen diese Seuche. Aber gegen die modernen Seuchen wie die AVK ist kein Mittel zu finden. Im Gegenteil: Ein Zuviel an Nahrung, Bequemlichkeit und Konsummitteln fördert die Erkrankungen. Was nun?

Wenn aber die Lösung zum Problem wird ...

Behandlungsmethoden in der 4. Heilphase (z.B.): (Falls erforderlich Fortführen der Behandlung aus der vorhergehenden Heilphase;) Offenheit für Veränderungen der kulturellen Normen und Werte bzw. deren Verständnis beim Betroffenen; Psychotherapiemethoden mit mental-kognitivem Schwerpunkt, auch Reframing z.B. durch NLP; Heilsgeschichten; Meditationen.

5. Heilphase: Die bewußte Integration in einen höheren Kontext

Der neuzeitliche Glaube an die ausschließliche Allmacht materieller Mittel hat wesentlich zur Entstehung der modernen Zivilisationskrankheiten beigetragen: Durch Konsumideologie, Giftwirkungen, Leistungsstreß u.a.m. Diese chronischen Erkrankungen haben sich bis jetzt jeder Behandlung mit Arznei-Mittelchen erfolgreich widersetzt. Dadurch kommt die Frage nach neuen *Grundannahmen* für die Medizin der Zukunft auf.

Wo liegt der maßgebliche Kontext für unsere kulturellen Konstruktionen?

Wenn Heilmittel nicht mehr helfen ...

Für die uns heute erdrückenden Zivilisationskrankheiten erscheint jetzt ein *neues Lernen* erforderlich, welches den kulturellen Rahmen, den Kontext für die Erkrankungen, *reflektiert*. Dieses reflektive Lernen führt zu einem kulturellen Reframing, zu einer Erneuerung der Normen und Werte, die für soziale Beziehungen und auch individuelle Regulationen *maßgeblich* sind.

Innere Einstellungen sind maßgeblich für unsere Erfahrungen.

Im Laufe der naturwissenschaftlichen Ausrichtung der Medizin ist die subjektive Sinnfrage ganz aus dem Gesichtsfeld verdrängt worden und erst in den letzten Jahren, als die Psychoneuroimmunologie als Forschungsfach etabliert wurde, haben die inneren Überzeugungen und auch der Glaube wissenschaftliche Anerkennung als wichtiger Faktor für die Genesung gefunden³. Die spirituelle Integration in der **5. Heilphase** hängt mit diesem Glauben zusammen. In dieser Phase verbindet sich der Mensch bewußt mit dem, was er glaubt zu sein, mit dem, was man nicht beweisen kann, was nur ganz subjektiv im innersten Wesen geglaubt wird. Diese inneren Einstellungen (>innere Bilder<, oft religiös oder kulturell geprägt) sind sowohl für die Entstehung als auch Heilung vieler Erkrankungen maßgeblich.

Modellskizze für die dynamische Regulation der Heilphasen durch implizite Attraktoren

Be - Bewußtsein
Em - Emotionalität
Kö - Körper, Organismus
Vo - Vorstellungen, KU - Künstliche Umgebung, Kultur
Dph - Dissonanzphase
1.Hph - 1. Heilphase
2.Hph - 2. Heilphase
3.Hph - 3. Heilphase
4.Hph - 4. Heilphase
5.Hph - 5. Heilphase, in der die Zusammenhänge der Erkrankung bewußt reflektiert werden; findet in dieser bewußten Weise nur selten statt.

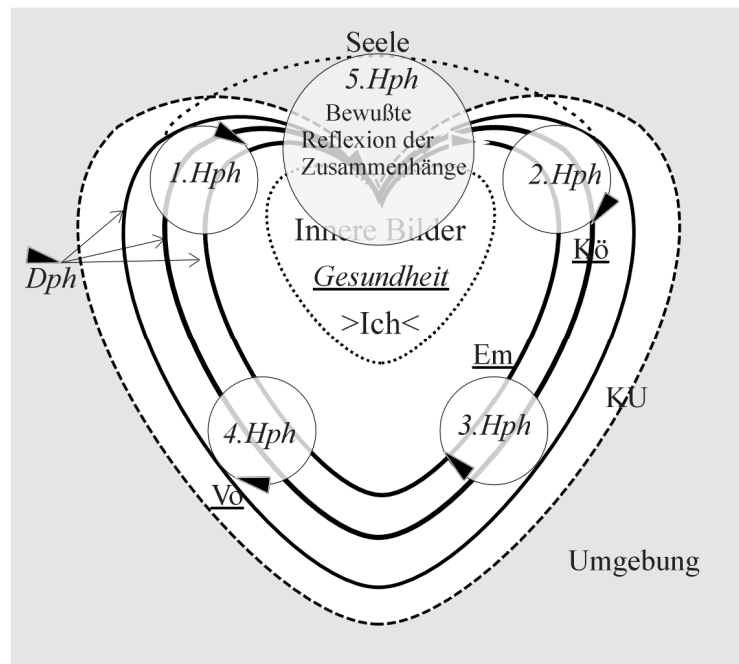


Abb. 26: Fünf Heilphasen, die die unterschiedlichen Daseinsebenen integrieren und zusammen eine Heilung ergeben (Die Grafik wurde aus dem Buch *Gesundheit ist ansteckend!* entnommen)

Bewußte Integration verändert das System.

In dieser Phase geht es darum, Glauben und Wissen zu verbinden. Die konkreten Vorstellungen und das konkrete Wissen - Charakteristika der kulturellen mentalen Ebene - müssen in die grundlegenden Überzeugungen in Bezug auf den Sinn des Lebens im Allgemeinen und der eigenen Aufgabe im Besonderen integriert werden. Das ist heute keine leichte Aufgabe, denn Glaube an sich ist oft noch verpönt als unwissenschaftlich und deshalb gar nicht als Wirklichkeit anerkannt - und schon gar nicht als dem Wissen übergeordnete

³Benson, Herbert (1996,1997); Findeisen, Diether G.R.; Pickenhain, Lothar (1990); Miketta, Gaby (1991); Dossy, Larry (1993, 1995)

Ebene. Hier besteht also eine starke Dissonanz zwischen der herrschenden kulturellen und der spirituellen Ebene⁴.

In den Entwicklungskrisen, die die 5. Heilphase thematisch ankündigen, können Todesängste und tiefe Schuldgefühle aufkommen, die uns neue Antworten auf Fragen nach dem Sinn des Lebens oder Gott suchen lassen. Während schwerer und chronischer Erkrankungen tauchen zu diesen Themen häufig Bilder, Gedanken oder Empfindungen auf, viel häufiger als man bisher darüber redet. Auf dieser hohen=tiefen menschlichen Ebene herrscht starker individueller und kultureller Integrationsbedarf. Durch die Nichtakzeptanz und sogar weit verbreitete Diskriminierung des Glaubens und der subjektiven Wahrheit der Ganzheit der Seele durch die wissenschaftsgläubische Kultur findet die Heilung und Integration auf dieser Ebene so wenig statt, daß bei vielen Einzelnen leicht Gedanken der Sinnlosigkeit aufkommen, und dies einen kulturellen Faktor für die Entwicklung von Suchtverhalten darstellt.

Behandlungsmethoden in der 5. Heilphase: Transpersonale Therapien, Meditationen, religiöse Hilfestellungen, Frage nach dem Sinn des Lebens und Sterbens, Sinnfindung, Selbstfindung und -verwirklichung.

Ausblick

Mit Hilfe einer evolutionären Betrachtungsweise, die die Erkenntnisse der Chaosforschung zur Selbst-Organisation einbezieht, können wir Heilung von Erkrankungen als Aufeinanderfolge von Heilphasen in einem Netzwerk von Schwingungen erkennen. Daraus ergibt sich erstmalig eine **Theorie vom Heilen**.

Mit Hilfe dieser Betrachtungsweise (Theorie) und den daraus folgenden praktischen Schritten können wir sowohl Erkrankungen vorbeugen als auch chronische Erkrankungen einer Heilung zuführen. Ein Individuum sowie auch soziale und kulturelle Systeme suchen nach gesunder Entwicklung und lassen sich von Schwingungen, Energien und Informationen, die ihre Entwicklung fördern, anregen. Ein „**Grundgefühl für >heil< - gleich >gesund<**“ bildet das Fundament und den Hintergrund für alle späteren Stadien unseres Erlebens“ – so beschreibt Thure v. Uexküll⁵ diesen steuernden inneren Suchprozeß. Gesundheit hat mehr Chancen zur Ansteckung als störende Impulse.

Viele Naturheilverfahren kommen vorwiegend bei chronischen Erkrankungen zur Anwendung, die durch ein Steckenbleiben< der Heilung in einer der Phasen entstanden waren. Wenn die angewandten Heilverfahren die Selbstheilungsphasen wieder angeregt haben, konnte die Behandlung erfolgreich verlaufen. Unter diesem Gesichtspunkt: Welche Heilmethoden regen welche Heilphasen in welcher Weise an? Sollten wir unsere Behandlungsmethoden neu ordnen. Mit dem Blick auf die Heilungszyklen ergeben sich für die therapeutische Praxis verschiedene Ansätze zur Anregung der unterschiedlichen Heilphasen und für synergetisch wirkende Integrationskonzepte verschiedener Behandlungsmethoden bei chronischen Erkrankungen, die den Fortgang der Selbstheilungszyklen veranlassen und in Funktion halten.

Theodor Dierk Petzold
Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren
Autor von **>Gesundheit ist ansteckend! Heilungsphasen und innere Bilder<**
Verlag Gesunde Entwicklung
Methfesselstr. 4
37581 Bad Gandersheim

⁴ Petzold, Theodor D. *Philosophie des Anerkennens – Ein verbindendes Prinzip* (2000)

⁵ Uexküll, Thure von u.a. *Psychosomatische Medizin* (1996) S.368