

META-Gesundheit

*Für die Gesundheit deines Körpers zu sorgen
ist ein Ausdruck der Dankbarkeit
gegenüber dem ganzen Kosmos,
den Bäumen, den Wolken, einfach allem!
Thich Nhat-Hanh*

Das herkömmliche Verständnis von Gesundheit und Krankheit basiert auf einem grundlegenden Irrtum! Dies scheint mir der wichtigste Grund dafür, dass heute so viele Menschen elend an Krankheiten zugrunde gehen. Der Irrtum ist tief im Materialismus verwurzelt und besteht im Glauben an die Zufälligkeit und Unausweichlichkeit krankhafter Prozesse. Er besteht im Glauben, dass es jeden erwischen wird, irgendwann, und dass nur die etablierte Medizin das Schlimmste verhindern oder lindern kann. Er besteht aus der fatalen Verwechslung vom Wissen um unsere Sterblichkeit und dem Aberglauben, dass dazu eine schwere Krankheit nötig sei.

Wie stünde es jedoch um uns und unsere Gesundheit, wenn wir über genügend Vertrauen zu unseren Selbstheilungskräften verfügten und das Wissen darüber, die nötigenfalls zu aktivieren? Wenn wir Krankheit als wichtigen Teil eines gesunden Lebens betrachteten? Was wäre, wenn wir von den Ärzten unterstützt würden in eben diesem Aktivieren der Selbstheilungskräfte? Wenn wir uns so auf unser Alter freuen könnten, befreit von der Angst vor Krankheit. Wenn dadurch auch der Tod seinen Schrecken verlöre und einfach als Übergang in ein höheres Dasein verstanden würde?

So ähnliche Fragen werden sich die Begründer von META-Health gestellt haben. Auf jeden Fall, begannen sie, ihr Gesundheitsverständnis neu zu formulieren und damit einen internationalen Kollegenkreis, bestehend aus Ärzten, Therapeuten und Trainern, zu begeistern.

Ein kleiner Einstieg bietet das Buch von Johannes Fisslinger «Meta Gesund»¹. Eindrücklich schreibt er, wir bräuchten ein neues Betriebssystem für unser Verständnis von Gesundheit. Wir müssten uns frei machen von den eigenen Vorstellungen, geprägt in der Vergangenheit, und von Vorstellungen, die uns täglich via Medien neu suggeriert werden.

META-Health ist keine neue oder gar bessere Form von Therapie. Es geht um das Vermitteln von nachvollziehbarem Wissen um Gesundheit und Krankheit. Ein Wissen, welches leicht verstehbar ist, und dem Menschen die Kompetenz für seine Gesundheit zurückgibt. Ein Wissen, das uns aus der Abhängigkeit von einem falschen Glauben und von der Allmacht eines kranken Gesundheitssystems befreit.

Dieses Wissen liegt letztlich in uns selbst. Es geht zunächst einmal darum, zu uns selbst zurückzufinden, uns wieder mit unserem unmittelbaren Erleben zu verbinden und uns unseres Potentials bewusst zu werden.

Bedürfnisse und Achtsamkeit

Wir wissen doch alle, dass unsere Befindlichkeit eng mit unseren Bedürfnissen zusammenhängt. Sind diese erfüllt, geht es uns gut. Wenn nicht, macht sich das Defizit als Unwohlsein in irgendeiner Form bemerkbar. Wenn wir Ruhe brauchen, werden wir müde, wenn wir Nahrung brauchen, hungrig. Marshall Rosenberg² hat in seinem Lebenswerk gezeigt, dass es etwa ein Dutzend Grundbedürfnisse gibt, die von allen Menschen geteilt werden. Er hat in seinem Buch sehr deutlich gemacht, wie wichtig es ist, sich seiner Bedürfnisse bewusst zu werden, besonders im Zusammenhang mit unangenehmen Gefühlen. Das erleichtert nicht nur die Kommunikation mit unseren Mitmenschen, sondern auch mit uns selbst.

Achtsamkeit scheint mir zu Recht als neue Tugend zu gelten. Achtsamkeit in Bezug auf unsere Gefühle kann uns schnell mit unseren Bedürfnissen verbinden. Oft haben wir jedoch ein «gemischtes Gefühl», ein eher unklares Empfinden, das als Resonanz zu äusserem Geschehen auftritt. Der Philosoph Eugene Gendlin hat dafür den Ausdruck «Felt Sense» geprägt und eine Methode der Bewusstseinsweiterung entwickelt.³

¹ Johannes Fisslinger – META-Gesund - VAK Verlag

² Marshall Rosenberg – Gewaltfreie Kommunikation - Junfermann Verlag

³ Eugene Gendlin: Focusing - rororo Verlag

Womit hat es denn zu tun, wenn ich das Gefühl von einem Kloss im Hals, von einem Stein im Magen oder einer Laus auf der Leber spüre? Oder umgekehrt: Was für ein «Felt Sense» entsteht, wenn ich an eine bestimmte Sache, Situation oder Herausforderung denke?

In der Achtsamkeit auf diesen inneren Bereich liegt meines Erachtens auch der wichtigste Schlüssel zur körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit. Ich kann ihn benutzen, indem ich mich diesem seltsamen Etwas in mir zuwende, (manche nennen es auch Gewissen!⁴) aufrichtig daran interessiert, was dann geschieht. Es mag jeweils eine halbe Minute dauern, vielleicht länger, doch dann werde ich bemerken, dass diese Empfindung ein Eigenleben entfaltet. Sie reagiert auf diese Art Selbst-Empathie. Die Beziehung zu meinem Innenleben beginnt sich zu vertiefen, und als Folge wird mehr Verständnis für die zu Grunde liegende Herausforderung entstehen. Auf jeden Fall bin ich nach einer gewissen Zeit um eine wichtige Erfahrung reicher geworden - und gesünder. Man könnte auch sagen: Ich bin mit mir selbst wieder «ins Reine gekommen».

Vielleicht war ich ja gekränkt worden! Muss ich deshalb krank werden? Diese Gefahr besteht! Wenn ich jedoch diesen Schlüssel benutze, werde ich nicht nur gesund bleiben, sondern auch resilienter, das heisst widerstandsfähiger werden für die Zukunft; auf künftige Kränkungen gelassener reagieren, oder sie erst gar nicht mehr zulassen.

Dieser Schlüssel öffnet das Tor zur Basis der Gesundheit. Würden wir ihn nur ausreichend benutzen, könnten wir wohl ziemlich gut ohne die üblichen Krankheiten und Unpässlichkeiten leben, und damit gesund alt werden. Weil wir jedoch vergessen oder nie gelernt haben, was uns guttut, kann es sein, dass wir weitere Schlüssel benötigen, um die angeschlagene oder gar verlorene Gesundheit wieder zu erlangen.

Einen ganz wichtigen Zugang hat Dr. Geerd Hamer entdeckt⁵. Er konnte aufzeigen, dass jeder der von ihm untersuchten schweren Krankheit ein traumatisches Ereignis vorangegangen war, ein Ereignis, welches als dramatisch erlebt wurde, der Mensch sich darin isoliert fühlte und keine Möglichkeit zu Kampf oder Flucht mehr hatte.

⁴ Max Lüscher – Das Harmoniegesetz in uns - Ullstein

⁵ Geerd Hamer – Vermächtnis einer neuen Medizin – Amici di Dirk

Nervensystem und Emotionen

Wir alle kennen doch Momente der Schockstarre, die wir vielleicht nachträglich beschreiben als «wie im falschen Film», oder: «Das Blut stockte mir in den Adern». Löst sich die Sache nicht unmittelbar, entwickeln wir Zwangsgedanken, kommen kaum mehr zur Ruhe und können dabei richtig krank werden. In gröberen Fällen nennt man dies PTBS – posttraumatische Belastungsstörung. Bessel van der Kolk⁶ zeigt in seinem Werk eindrücklich und fundiert, welche psychischen und physischen Folgen PTBS hat. Er beschreibt detailliert, was dabei im Autonomen Nervensystem ANS geschieht und welche Auswirkungen dies auf den ganzen Organismus hat.

Natürlich spricht man von PTBS erst im Zusammenhang mit wirklich gravierenden Erlebnissen und deren, vor allem psychischen Folgen. Wenn wir jedoch genau hinschauen, sehen wir, dass auch bei den weniger dramatischen Situationen, die wir alle kennen, die gleichen Programme ablaufen.

Salopp gesagt läuft vom Moment des Stress Triggers an im Organismus ein Sonderprogramm, das sowohl körperliche wie psychische Auswirkungen hat. Hat sich die anfängliche Schockstarre gelöst, folgt darauf oft eine Phase übersteigter Aktivität des sympathischen Systems. Diese wird auch Stressphase genannt: Herzfrequenz und Blutdruck und die damit verbundene Leistungsfähigkeit steigen, Verdauung und Schlafbedürfnis nehmen ab. Wenn dann der Konflikt gelöst ist oder sich sonst überlebt hat, folgt eine Phase der Regeneration: Schlafbedürfnis und Appetit nehmen überhand, bis schliesslich das ANS wieder im normalen Bereich arbeitet.

Die beschriebenen Reaktionen können auch im Tierreich beobachtet werden, wo Stresssituationen zum Alltag gehören. Das Ganze dauert hier aber jeweils nur sehr kurz; nach ein paar Sekunden bis Minuten ist der Normalzustand wiederhergestellt, und das Leben nimmt seinen gewohnten Lauf.

⁶ Bessel van der Kolk – Der verkörperte Schrecken – Probst Verlag

Beim Menschen wird das Ganze oft komplexer. Wegen seiner besonderen Organisation können sich die beschriebenen Phasen extrem verlängern, was dann auch zu Krankheitssymptomen führt. Viele Lehrer kennen das Phänomen, dass sie bei Ferienbeginn krank werden – nachdem sie vorher noch alles mit dem Semesterschluss Verbundene unter grossem Stress erledigt hatten.

Der Körper repariert den vorangegangenen Raubbau, das heisst, unnatürlich langer und starker Aktivierung des Sympathicus, oft mit den Symptomen von Fieber und Schmerzen. Im Grunde sinnvoll: Der Mensch wird damit förmlich zur Ruhe gezwungen um den notwendigen Ausgleich zu erreichen.

Das moderne Leben lässt diesen Prozess oft nicht mehr zu Ende kommen. Mit Medikamenten, die den Sympathicus stimulieren wird die Regenerationsphase unterbrochen, was dann immer mehr in eine energetische Dysbalance führt. Sowohl Entzündungen und Schmerzen, wie auch Depressionen können als Folge von Unterdrückung der natürlichen Bedürfnisse nach Ruhe und Regeneration auftreten und chronisch werden.

Unangenehme Emotionen als Ausdruck zu kurz gekommener Bedürfnisse werden oft beiseite geschoben oder unterdrückt, was wiederum ähnliche Wirkungen auf den Sympathicus haben kann. Bluthochdruck kann so als mögliche Folge gesehen werden.

Mikroorganismen

Mikroorganismen wie Pilze, Bakterien oder Viren werden oft als Krankheitsursache genannt. Da wird, so glaube ich, der Brandstifter mit der Feuerwehr verwechselt. Natürlich findet man in entzündeten Geweben Mikroben und es kann im speziellen Fall auch durchaus Sinn machen, einem Zuviel davon Einhalt zu gebieten.

Doch wir wissen inzwischen auch längst, dass Mikroorganismen zum Leben gehören und dass in unserem Körper sogar mehr davon vorhanden sind, als wir Körperzellen haben. Dennoch werden sie noch immer von Vielen pauschal als Feinde betrachtet. Tatsächlich gibt es unter den unzähligen Spezies ein paar wenige, die wirklich schädlich sind. Dies meist auch nur, wenn sie am falschen Ort auftauchen. Kolibakterien gehören zu einer gesunden Darmflora. Treten die gleichen Stämme im Mund auf, ist das natürlich weniger günstig.

Biologische Sonderprogramme

Die Quintessenz des Ganzen ist die Schlussfolgerung, dass alles, was ich bisher beschrieben habe, biologisch sinnvoll ist. Weil, wie schon erwähnt, die Prozesse in der freien Natur in sehr kurzer Zeit ablaufen, entsteht daraus auch keine Krankheit. Erst der Mensch ist imstande, diese Prozesse quasi zu verewigen. So gesehen sind chronische Erkrankungen einfach stets aufs neue getriggerte Sonderprogramme. Jeder im Moment des Traumas gespeicherte Sinneseindruck kann beim Wiederauftreten das Ganze erneut ablaufen lassen. Dunkelheit kann so zur latenten Gefahr werden oder bestimmte Tiere, wie Spinnen oder Schlangen, können eine schier unüberwindbare Scheu vor Berührung auslösen. Wahrscheinlich kennen die meisten von uns solche Abneigungen, ohne sich je darüber Gedanken gemacht zu haben. Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien gehören ins gleiche Kapitel.

Noch viele spannende Details könnten zu diesen Zusammenhängen angeführt werden, die jedoch den Rahmen dieses Artikels sprengen würden. Im **META-Health Basiskurs** werden diese detailliert und auch für medizinische Laien verständlich vermittelt.

Besonders interessant finde ich die Phänomene im Zusammenhang mit unserer Psyche. Wie schon erwähnt, laufen die entsprechenden Veränderungen stets synchron mit dem Nervensystem und den Körpergeweben. Unter bestimmten (und genau definierbaren!) Umständen können psychische Symptome stärker in den Vordergrund treten. So werden auch sogenannte Geisteskrankheiten durchschau- und damit greifbarer. Auch hier: Was im Extremfall krankhaft erscheint, zeigt sich bei uns allen als besondere Charaktereigenschaften. Franz Ruppert bestätigt in seinem Buch, dass die meisten Menschen unserer Gesellschaft in irgendeiner Weise traumatisiert sind⁷.

Was heisst das jetzt für die Praxis? Wie wir gesund bleiben können, habe ich im ersten Teil des Artikels beschrieben. In gutem Kontakt mit seinem jeweils spürbaren Felt Sense zu bleiben, und mit seinem Gewissen immer wieder ins Reine zu kommen, ist die wohl beste Strategie für ein gutes und gesundes Leben. Das schliesst natürlich mit ein, die natürlichen Bedürfnisse des Körpers zu achten und im Sozialleben eine gute Balance zwischen geben und nehmen zu finden.

⁷ Franz Ruppert – Wer bin ich in einer traumatisierten Gesellschaft? Klett-Cotta

Bedürfnisse und Körpergewebe

Falls wir dann doch schon krank geworden sind, bzw. an bestimmten Symptomen leiden, macht es Sinn, deren Ursache und Verlaufsmuster zu finden, bevor wir uns therapeutischen Massnahmen zuwenden. Generell kann ja gesagt werden, dass jeder Störung, beziehungsweise jedem biologischen Sonderprogramm zu kurz gekommene Bedürfnisse zugrunde liegen. Welche das im konkreten Fall sein können, erkennen wir an der Art der Sonderprogramme.

Bedürfnisse, die das **Überleben und die Erhaltung der Art** sichern, zeigen sich in den dafür zuständigen Körpergeweben. Die sind vorwiegend in Atmungs-, Verdauungs- und Sexualorganen angesiedelt. Schier unzählig scheinen die möglichen Sonderprogramme, die sich als Atembeschwerden, Verdauungsproblemen, Prostatageschichten und so weiter manifestieren können.

Der Mensch assoziiert mit seinem Überleben eben auch andere Dinge: Schon mancher «Scheisskonflikt» hat schliesslich mit einer Diagnose «Darmkrebs» geendet. Oder etwas harmloser, dafür chronisch: Soviel Sekret zu bilden, dass die Medizin von «Colitis ulcerosa» spricht. Nicht umsonst werden Emotionen wie Hass, Neid und Gier, die aus solchen Konflikten entstehen, von den Weltreligionen als Todsünden betrachtet. Bahá'u'lláh, der Begründer der Baha'i schreibt: »Meide Sorgen und Gram, sie schaffen schwere Übel. Neid zernagt den Körper, Zorn verbrennt die Leber. Meidet beides, wie ihr den Löwen meidet!«⁸

Bedürfnisse um **Schutz und Sorge** zeigen sich naturgemäss in der Haut, präziser ausgedrückt in der Lederhaut⁹. Aknepickel zum Beispiel treten ja meist in einem Alter auf, wo der junge Mensch sich der Welt gegenüber noch unsicher fühlt. Da ist es schnell passiert, dass da etwas verletzt wird, was dann das Gefühl von «zu nahe getreten» auslöst.

Das nächst grosse Thema heisst **Selbstwert!** Defizite in diesem Bereich zeigen sich grösstenteils im Muskel-Skelett-System. «Ich lass mir doch nicht auf die Füsse treten!» Wenn dies aber doch geschehen ist – im übertragenen Sinn natürlich – kann dies tatsächlich zu Probleme mit den Füssen führen. Die Betonung liegt immer auf «kann». Jeder Mensch reagiert auf seine Weise auf Bedrohung. Biologische Reaktionen starten

nur, wenn irgendwann die oben beschriebene Situation von «unmittelbar, dramatisch, isolativ und keine Wahlmöglichkeit» gegeben war. Aussagen wie: «Das hat mich bis ins Mark getroffen!» liefern deutliche Hinweise.

Später können dann auch geringfügige Auslöser die alten Programme in dem Bereich lostreten. Viele ältere Menschen leiden an Osteoporose. Kein Wunder! Wenn zum Beispiel ein Mensch seinen Selbstwert durch seine Arbeitsleistung definiert, leidet er wahrscheinlich spätestens im Altersheim erheblich ...

Viele, zum Teil schon Kinder, leiden unter rheumatischen Beschwerden. Auch hier ist interessant darauf zu schauen, wo sie beginnen und wo sie sich am stärksten manifestieren. Füsse und Beine haben vermutlich mit Vorwärtskommen, Hände eher mit Handlungsmöglichkeiten, Schultern mit Lasten, die zu tragen sind, zu tun.

Weitere gibt es soziale Bedürfnisse, wie **Zugehörigkeit**, aber auch **Selbstbestimmung im eigenen Revier**. Da reagieren dann die äusseren Häute und zum Teil auch Schleimhäute. Die Themen sind mannigfaltig, weil der Mensch eben ein soziales Wesen ist. So vieles kann auch in diesem Bereich «auf den Magen schlagen».

Fazit

Bevor Symptome therapiert werden, ist es sinnvoll nach deren Ursachen zu forschen. Die META-Health Analyse ist wie Detektivarbeit. Sie sucht die Geschichte hinter der Krankheit oder den Symptomen bis zu ihrem Ursprung zu ergründen. Vieles beginnt sehr früh im Leben. Wenn ein Junge immer wieder beschämt wurde, wird sich das früher oder später in seinem Selbstwert bemerkbar machen. Wegen der erwähnten Konditionierung können dann rheumatische Beschwerden auch von relativ kleinen Vorkommnissen ausgelöst werden. Da müssen wir sehen, welche eigenen Verhaltensweisen solche Trigger begünstigen, und Strategien entwickeln, wie sich diese ändern lassen.

Das wichtigste ist, bestehende Konflikte zu lösen. Zwar kann wohl nicht jeder äussere Konflikt zu beidseitiger Zufriedenheit gelöst werden, doch mit sich selber sollte jeder «ins Reine» kommen – will er gesund werden und bleiben. Oft müssen dazu gewisse «Glaubenssätze» angeschaut und gegebenenfalls ersetzt werden. Dies sind oft in frühester Kindheit übernommene und nie hinterfragte Gedankenmuster. «Ich muss es allen

⁸ Bahá'u'lláh in Göttliche Lebenskunst - Baha'i-Verlag

⁹ Die Haut besitzt mehrere Schichten für verschiedene Funktionen

recht machen!» oder «ohne Fleiss kein Preis!» oder wie gehabt: «Mein Wert besteht aus meiner Leistung!»

Ein Wort noch zu Diagnosen. Wie oft hört man: «Ich habe stets gesund gelebt, gesund gegessen, bin mässig mit Alkohol und Drogen umgegangen, habe ausreichend Sport getrieben und jetzt hat mir mein Arzt gesagt, ich hätte allenfalls noch ein paar Monate.» Und tatsächlich, ein paar Monate später ist der Mensch tot. Was hat ihn umgebracht? Vermutlich die Aussage des Arztes! Beziehungsweise der Glaube des Patienten an die sich selbst erfüllende Prophezeiung! Was im Einzelfall ohne sie geschehen wäre, wissen wir natürlich nicht. Wir wissen jedoch sicher: Es gibt immer wieder Menschen, die auf solche Aussagen anders reagieren; die dann gesund werden.¹⁰ Ich meine, das dabei Entscheidende war die Wahl: Entweder dem Arzt zu glauben, oder (ihm und/oder sich selbst) das Gegenteil zu beweisen!

Natürlich ist eine fortgeschrittene Erkrankung stets eine grosse Herausforderung, sowohl für den Patienten (der Leidende!) wie für den Therapeuten. Das ganze Lebensumfeld muss berücksichtigt werden, soll sichergestellt sein, dass gewisse destruktive Trigger nicht mehr vorkommen oder ihnen zumindest angemessen begegnet werden kann.

Mit einer Diagnose laufen wir stets in Gefahr, die «Glaubenssätze» der Schulmedizin zu übernehmen. «Da kann man nichts machen! Damit müssen Sie leben! Das sind Abnützungserscheinungen! Und, und, und ...».

Das Wissen von META-Health dient jedoch in hohem Masse der Prävention. Angst vor Krankheit verschwindet mit dem Wissen um deren Entstehung. Mit diesem Wissen gewinnen wir auch die Verantwortung für unsere eigene Gesundheit zurück. Schliesslich wissen wir am besten, was uns widerfahren ist, wie wir darauf reagiert haben und welche Hilfe wir nötigenfalls in Anspruch nehmen wollen.

¹⁰ Lothar Hirneise: Chemotherapie heilt Krebs und die Erde ist eine Scheibe – Sensei Verlag

Für manche Menschen ist all dies sehr leicht nachzuvollziehen. Für andere kann es ein eher herausfordernder und mühsamer Prozess sein. Allen jedoch, denen Gesundheit am Herzen liegt, sei wärmstens empfohlen, die hier nur angedeuteten Themen am eigenen Erleben zu überprüfen und zu vertiefen. Der Mensch steht heute vor einer entscheidenden Entwicklungsstufe. Gelingt es, diese zu meistern und wieder in Kontakt zu seinen ureigensten Bedürfnissen und Werten zu gelangen, wird auch ein Bildungssystem entstehen, in welchem der Friede mit sich selbst und seiner Mitwelt, ein wichtiges Thema bildet. Dann werden Gesundheitsstörungen nur noch selten vorkommen und auch leicht therapierbar sein.

Dr. Edward Bach schrieb bereits in den Dreissigerjahren folgendes: «*Die medizinische Schule der Zukunft wird ... ihre Bemühungen darauf konzentrieren, Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen, da sie um die wahre Ursache von Krankheit weiss und sich bewusst ist, dass die offensichtlichen Auswirkungen nur sekundär sind ...*»¹¹.

Für Aaron Antonovsky¹² ist die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen, die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können und der Glaube an den Sinn des Lebens, ein zentrales Element für ein gesundes Leben. Dies entspricht genau dem, was wir erreichen, wenn wir Achtsamkeit unserem Innern gegenüber entwickeln.

¹¹ Edward Bach – Blumen, die durch die Seele heilen – Ullstein Verlag

¹² Aaron Antonovsky – Salutogenese – dgvt Verlag