

# Persönliche PDF-Datei für

Mit den besten Grüßen vom Georg Thieme Verlag

[www.thieme.de](http://www.thieme.de)

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kollegen und zur Verwendung auf der privaten Homepage des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

**Verlag und Copyright:**

Georg Thieme Verlag KG  
Postfach 30 11 20  
70451 Stuttgart  
ISSN

Alle Rechte liegen beim  
Verlag



## Sapere aude: Erkühne dich, weise zu sein

### Von Selbstliebe und Selbstheilungskräften – Unsere Haltung ist immer wirksam



Josef Ulrich

Frau B. wurde im Endstadium ihrer Krebserkrankung aus der Klinik in das Hospiz entlassen. Als 3 Jahre später ihr Mann sterbend in die Klinik eingeliefert wurde, erinnerte sich die ihn aufnehmende Krankenschwester an ihn, als er damals seine Frau begleitete. Sie dachte sich: Jetzt stirbt er ihr hinterher! Völlig überrascht war sie jedoch, als 3 Tage später seine Frau kam, um ihn zu besuchen. Sie hatte im Hospiz neue Lebenskraft erfahren.

Das Leben nimmt oft erstaunliche Wendungen in beide Richtungen. Jeder kann die Erfahrung machen, dass Krankheitsverläufe individuell sind und das Leben die sogenannte Prognose auf den Kopf stellen kann. Überraschende Verschlechterungen wie auch erfreuliche Verbesserungen sind zu beobachten. Wir können nicht alle Aspekte, die das Leben und den Krankheitsverlauf modulieren, vor Augen haben und überblicken, doch immer wieder können wir ahnen, was in der Entwicklung des Krankheitsverlaufes mitbeeinflussend gewesen sein könnte. Detlef Ganten, der ehemalige Vorstand der Charité in Berlin, sagte in einem ZEIT-Interview auf die Frage, was er wisse, ohne es beweisen zu können, was denn wichtig für den Heilungsprozess sei: „Der Wille zur Gesundheit und der Glaube an Heilung sind fast so wichtig wie ein guter Arzt.“

Wenn Sie diese Ahnung mit Ganten teilen können, stehen wir vor der Frage, woher der Wille zur Gesundheit sein Feuer erhält und wie trotz der existenten medizinischen Grenzen der Behandelbarkeit bestimmter Krankheiten der Glaube an Heilung generiert werden kann. Diese Fragen führen unsere Aufmerksamkeit über die Pathologie hinaus hin zu einer liebevollen Zuwendung zu dem Menschen neben der Krankheit. Erstaunlich gute Krankheitsverläufe zeigen uns Potenziale der Selbstheilungskräfte, der gesunden Reorganisation, die wir aus unserem Fokus verloren haben. Ist nicht letztlich jede Heilung, die häufig auf der Unterstützung der Medizin gründet, dann eine nachhaltige Heilung, wenn der Körper seine in ihm immer existenten Kräfte der Selbst-Heilung, der Selbstregulation erneut zurückgewinnen konnte? Was unterstützt diesen Prozess der Stärkung der Heilungspotenziale im Menschen? Dr. Ganten hat uns mit dem Willen zur Gesundheit und dem Glauben an Heilung schon 2 Aspekte genannt, die zentral auf die seelisch-geistige Verfassung des Menschen hinweisen.

Als Psychoonkologe und Kunsttherapeut habe ich meinen Schwerpunkt auf die Salutogenese gelegt, auf die Entfaltung der Gesundheitspotenziale im Menschen. Das heißt, dass ebenso wie die Frage: Was ist deine Pathologie, was ist „falsch“ an Dir? die Frage existiert: Was lässt dich im Leben begeistert sein, was lässt dein Herz hüpfen und tanzen? Sobald ein Arzt selbst in der Rolle des Patienten angekommen ist, weitet sich oftmals der Blickwinkel gezwungenermaßen über den alleinigen Fokus auf die Pathologie hin zu seinem Wesen, seinem Eigentlichen.

Manchmal darf ich betroffene Ärzte begleiten, und sie berichten, dass sie in ihrem Arbeitsalltag keine Zeit hatten, um ihre Aufmerksamkeit auf solche Themen zu lenken, die außerhalb der Krankheit des Patienten liegen. Die Behandlung der Krankheit hat alle Aufmerksamkeit gebunden. Mancher erlebt signifikant, dass die Krankheit ihm neue Türen und Sichtweisen geöffnet hat. Ein betroffener Arzt, der in der Onkologie arbeitet, hatte die Erfahrung gemacht, dass er sich vor seiner Erkrankung als noch kränker erlebt hat. Er hatte die innere Gewissheit, in kränkenden Lebensumständen tätig zu sein, aus denen ihn seine Krankheit, so makaber es klingen mag, befreit hat. Seine Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge gelangten im Verlauf der Krankheit auf eine völlig neue Bewusstseinsstufe. Häufig öffnet sich aus der Perspektive des Betroffenen die Sichtweise auf dasjenige, was neben der medizinischen Behandlung existenziell wichtig sein könnte. Eine Doktorin der Pharmakologie sagte einmal: „Ich hatte vor meiner Erkrankung den Anteil der Medizin am Heilungsverlauf bei 80 % angesetzt, jetzt, da ich selbst seit 2 Jahren mit der Krankheit unterwegs bin, sehe ich den eigenen Anteil viel größer, genau umgekehrt im Vergleich zu früher.“

Mich berührte es sehr, als ich zum ersten Mal eine Geschichte hörte, die sich Mitte der 80er-Jahre ereignet hat. Damals hat ein Mann, Mitte 40, auf dem Höhepunkt seiner Karriere eine praktisch unheilbare Form von Leukämie diagnostiziert bekommen. Liebe Leserin, lieber Leser, ich möchte Sie fragen, ob Sie spontan formulieren können, was Sie diesem Menschen für eine innere Haltung, was für ein Zukunftsprojekt Sie ihm wünschen würden. Viele sagen, sie wünschen ihm z. B., dass er neuen Mut finden möge, dass er seine Kraftquellen wiederentdecken möge, dass er

das Schicksal annehmen lerne, dass er sich nicht aufgeben möge usw. Kaum einer wagt es zu sagen: „Ich wünsche ihm das Projekt: Heilung! Ich wünsche ihm, dass er sich auf seinen Heilungsweg begeben!“ Womöglich fällt es uns heute unter der erdrückenden Macht der Fakten extrem schwer, die Tür der Hoffnung offen zu halten.

Sobald uns etwas nicht machbar erscheint und wir nicht wissen, wie es „bewerkstelligt“ werden kann, schleicht sich der Begriff des Nichtheilbaren ein. Somit gestatten wir uns nicht, trauen wir uns nicht, an Heilung zu denken oder diese zu erhoffen. Wir wagen es nicht und haben oftmals weder Mut noch Vertrauen, die Hoffnung auf eine wünschenswerte Entwicklung, entgegen aller Wahrscheinlichkeit, in uns lebendig zu halten. Der „Heiler-Wille“ scheint in der rational-kognitiven Fähigkeit der Logik des Machbaren kaum Existenzberechtigung zu haben. Dieser Mensch mit der praktisch unheilbaren Form einer Leukämie hatte sich auf seinen Weg der Heilung begeben. Jetzt könnte es sein, dass Sie sagen, er hätte sich erst einmal von einem Onkologen und Hämatologen aufklären lassen sollen, was denn der Stand der Dinge sei. Das hat er sich selbst erfüllt. Es handelt sich hier um Prof. Gerd Nagel, der als Hämatologe und Onkologe an einer großen Klinik tätig war, er hatte sich damals selbst diagnostiziert.

Mit der Diagnose hatte sich eine innere Gewissheit eingestellt, dass er als Erstes den hochkompetitiven Wettbewerb als Arzt an der Klinik für einige Zeit aufgeben sollte. Er hatte das Erlebnis, sich selbst in diesem Wettbewerb verloren zu haben. Und er wusste, dass er sich selbst erst einmal wieder finden musste, um Kräfte zu tanken für die Chemotherapie. Ihm war klar, dass die Art, wie er in sich zu Hause war und was er für eine innerliche Verfassung hatte – ich möchte mir erlauben zu sagen, wie es einem Menschen gelingt, mit Liebe erfüllt zu sein –, dass dies einen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung hat.

Alle bisher geschilderten Menschen hatten mit der Krankheit nicht nur eine körperliche Diagnose erhalten, sondern konnten mit der Zeit auch eine innerseelische Entwicklung erleben. Vielleicht könnte man sagen, ihre Beziehung zu sich selbst oder mit sich selbst hat sich verändert? Vielleicht können Begriffe wie ein achtsamer, mitfühlender, respektvoller Umgang mit sich selbst dazu dienen, eine grundsätzliche Entwicklung, die viele erlebt haben, zu charakterisieren. Sie sagen: Ich bin jetzt aufmerksamer für mich geworden. Womöglich würden viele es auch als einen liebevolleren Umgang mit sich selbst beschreiben. Könnte es das verantwortliche, mitfühlende Wahrnehmen der Gefühle, der körperlichen Signale und der eigenen physischen und psychischen Grenzen, eine Form der Selbstfürsorge, des Selbstmitgefühls und der Selbstliebe sein?

Leider haben viele Onkologen in dem hochtechnisierten, industrialisierten und ökonomisierten „System“ weder Ausbildung noch Zeit und Kraft, um sich auch noch um diese „subjektiven, weichen“, aber den Therapieverlauf mitentscheidenden Faktoren zu kümmern. So geschieht es, dass der „Faktor“ Mensch, die Individualität des von einer Krebserkrankung betroffenen Menschen, systemisch nicht immer zu einem bewussten Mitgestalter auf seinem Gesundheitsweg wird. Unser aller inneres Wissen, unsere innere Gewissheit dessen, was notwendig ist, wird zurückgedrängt hinter der Macht der Fakten, der zu leistenden Diagnostik und der abzuleitenden Therapieempfehlung. In der Diagnostik, in der Krankheitserkenntnis ist das Hinsehen dringend erforderlich: „Wollen wir aber nicht nur Krankheiten behandeln, sondern auch Menschen heilen, benötigen wir die Zeit für das Hinhören auf den Menschen. ... Unsere Aufgabe ist es, nicht nur den Menschen am Leben, sondern ihn im Leben zu halten“ (Prof. Giovanni Maio, 2.11.2018). Die liebevolle Zuwendung im Zuhören ist Voraussetzung, um den Menschen zu begleiten und nicht nur die Krankheit zu behandeln – und damit Voraussetzung für eine heilsame Entwicklung.

Lassen Sie uns auch den Menschen Aufmerksamkeit schenken, die gute Krankheitsverläufe haben, und ein liebevolles Interesse aufbringen für die bemerkenswerten, wünschenswerten Entwicklungen, die sie erleben durften. So ist mein Wunsch, in unserem Herzen immer auch den Salutogenetiker, den Psychoneuroimmunologen und den Epigenetiker mit anwesend sein zu lassen.

Ich möchte Sie einladen, es sich zu erlauben, auch für neue Erfahrungen offen zu sein, für Erfahrungen, die über den Reduktionismus der etablierten Konzepte hinausgehen. In der Haltung der Herzensoffenheit, des liebevollen Interesses können andere Fähigkeiten der Begleitung und Unterstützung von Menschen zur Entfaltung kommen. Mich würde es nicht überraschen, wenn in dieser heilsamen Atmosphäre im Umgang mit Menschen, die eine Tumorerkrankung haben, andere, erstaunliche Krankheitsverläufe möglich werden könnten.

Ich glaube, in der Zukunft wird die Onkologie diese Aspekte integrieren und womöglich die Selbstheilungskräfte, die Fähigkeiten des Immunsystems immer mehr wertschätzen lernen. Auf diesem Weg liegt meiner Meinung nach die Retemporalisierung der Medizin. Das heißt, wir wer-

den versuchen, in der Sprache und Wortwahl die Augenblicklichkeit des momentanen Befunds mit auszudrücken. Ganz praktisch könnte eine konkrete Übung dazu sein, dass wir uns vergegenwärtigen, dass der Ort des momentanen Befundes, weil er ja lebendig ist, sich in einem ständigen Werden befindet. Im Lebendigen gilt ja: Nichts ist, alles wird!

So könnte zusammengefasst eine liebevolle Haltung dem Menschen gegenüber eine Wertschätzung seiner Selbstheilungskräfte und seiner seelisch-geistigen Potenziale beinhalten. So möchte ich abschließen mit – wie eine Patientin es mir geschildert hat – der Wertschätzung des Möglichkeitssinnes. Sie war gelähmt und konnte erfahren, erneut auf die Beine zu kommen.

Was wäre, wenn alle am Geschehen um den Patienten Beteiligten unsere Aufmerksamkeit nicht nur auf die Pathologie, sondern auch auf die Potenziale der Heilung richten würden? Was wäre, wenn wir ein Umfeld erschaffen könnten, in dem wir den Möglichkeitssinn und damit die Chance einer wünschenswerten Entwicklung miteinander aufrechterhalten, ohne die Möglichkeit eines nahen Endes des Lebenslaufes abspalten zu müssen? Was wäre, wenn wir nach einem CT dem Menschen fünf Auskünfte geben würden: 1. die prozentuale Verteilung von gesunden und kranken Zellen im Körper, 2. die normale zellbiologisch erforschte Reorganisationszeit im entsprechenden Körperfeld, 3. das Bewusstsein, dass die Kraft, die zigmal in gesunder Weise den entsprechenden Ort reorganisiert hat, weiter existent ist, 4. dass die Zukunft durch die Diagnose nicht vorausbestimmt ist, sondern immer offen ist und 5. dass die Art, wie wir leben, wie wir denken und handeln, wie wir mit der Situation umgehen, einen Einfluss auf den Therapieverlauf, auf den Krankheitsverlauf und die Sterbequalität hat.

Josef Ulrich  
Psychoonkologe und Kunsttherapeut, Öschelbronn

**Korrespondenzadresse**

Josef Ulrich  
Klinik Öschelbronn  
Am Eichhof 30  
75223 Niefern Öschelbronn  
j.ulrich@klinik-oeschelbronn.de