Wolfgang Blohm

Die Seele der Krankheit

Wie Sie innere Anspannungen lösen und Ihr Immunsystem stärken

mvgverlag

Wolfgang Blohm

Die Seele der Krankheit

Für Eike, die so sehr viel Liebe in mein Leben bringt.

„Wunder geschehen, ganz leise zwar, aber sie geschehen …“

Wolfgang Blohm

Die Seele der Krankheit

Wie Sie innere Anspannungen lösen
und Ihr Immunsystem stärken

mvgverlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:
blohm@mvg-verlag.de

2. Auflage 2013
© 2005 bei mvgVerlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: www.coverdesign.net
Umschlagfoto: ©age fotostock/mauritius image
Redaktion: Kornelia Blohm, Kiel
Satz: J. Echter, Redline GmbH
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-306-6
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-359-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

Inhalt

Vorwort 7
Einleitung 11
Perspektiven zur Gesundheit 19
Das Immunsystem 29
Verbindungen und Einflüsse 33
Seele und Körper 39
Seele und Immunsystem 45
Spannungsfelder 51
Orientierungen: Gefühle und Symptome 61
Zugänge 111
Die Seele der Krankheit 125
Die Atemorgane 131
Die Herz-Kreislauf-Organe 151
Der Magen-Darm-Trakt 173
Die Haut 199
Alltägliche Begegnungen 223
Konsequenzen 235
Ausblick 251
Dank 257
Literatur 259
Über den Autor 265
Register 267

Vorwort

Die Welt, in der wir leben, macht viele Menschen atemlos. Wo einmal Zeit und Muße war, in Ruhe Dinge zu betrachten, um deren Wert und Inhalt und Bedeutung zu entdecken und deren Wert zu würdigen, beherrschen Unrast, Hektik und flüchtiges Erleben den Alltag und bestimmen so die Wirklichkeit. Acceleration, so nennt man das: unglaubliche Beschleunigung ist überall, wohin Aufmerksamkeit sich richtet. Nichts scheint davon verschont zu bleiben. Zum eigenen Tun verliert man den Bezug, denn Werte wechseln ständig.

Für Besinnung bleibt da wenig Raum, und Begegnungen mit sich und anderen finden so nur noch selten statt.

Die Seele hat das längst bemerkt und gibt erst leise und dann immer lauter Zeichen: Kopfschmerzen können das sein, Schlaflosigkeit, matte Müdigkeit und kraftlose Erschöpfung, Niedergeschlagenheit macht sich am Morgen breit, und abends ist die Resignation dann immer häufiger zu Gast. Langsam schleichen sich vielleicht auch existenzielle Ängste ein und ver-drängen alte Zuversicht. Frohsinn, heitere Gelassenheit und Sicherheit im Tun und Lassen trifft man nur noch selten an.

Reagiert man nicht, kommt vielleicht Bitterkeit hinzu, und erste körperliche Symptome treten auf den Plan. Denn dem, der die Seelensprache, seine Gefühle, nicht versteht, versucht der Körper nun den rechten Weg zu weisen: Herzrasen, Schwitzen, Magenschmerzen, Atemnot und Schwindelirritationen und hoher Blutdruck setzen um, was die Seele spürt.

All das hat mit Strafe oder Besserwisserei so wenig zu schaffen wie mit esoterischem Gedankengut. Denn nur nach eigenen Maßstäben und eigener Betroffenheit geben erst die Seele und dann der Körper Zeichen, dass man sich nicht wohl fühlt in seiner Haut und nach Veränderungen streben sollte,

um Harmonie von Körper und Seele in einem Maße wiederherzustellen, wie das dann eben möglich ist.

Körper und Seele gehen sozusagen Hand in Hand, sie sind von Geburt an auf das Innigste miteinander verwoben. Geht es der Seele gut, ist der Körper auch gesund. Tut es der Seele auf die Dauer weh, wie man sein Leben lebt und alltägliche Bereiche so gestaltet, wird auch der Körper in der Folge krank. Niemand ist an seiner Krankheit „schuld". Aber **Ursache** ist ein dauerhaftes Spannungsfeld, in dem das seelische Erleben sich Tag für Tag befindet. Und **Wirkung** zeigt der Körper dann: erst in einzelnen Symptomen, in der Folge dann mit Krankheit, wenn Spannungsfelder nicht entschärft werden können oder unbeachtet bleiben. Drohung ist das nicht und auch nicht Strafe, das sei hier noch einmal betont. Die Seele misst nur mit den ureigenen Maßstäben und sendet Botschaften. Der Körper setzt diese dann in der Folge um.

Solche Zusammenhänge sind inzwischen wissenschaftlich nachgewiesen, und eine eigene Wissenschaft, die Psychoneuroimmunologie, beschäftigt sich mit diesem sehr komplexen Fachgebiet: den Zusammenhängen von Seele, Nerven und Immunsystem, von Körper und Seele, den Hintergründen von Krankheit und Gesundheit.

Dieses Buch verbindet die Erfahrungswerte aus zwanzig Jahren allgemeinmedizinischer Arbeit mit den neuesten Erkenntnissen aus dem Bereich der psychoneuroimmunologischen Forschung.

Es dokumentiert vor dem Hintergrund des über die Jahre gesammelten Materials Zusammenhänge zwischen Körper und Seele und spricht konkret und anhand zahlreicher Beispiele mögliche seelische Hintergründe für Erkrankungen der Organsysteme an.

Darüber hinaus werden in diesem Buch Lösungsmöglichkeiten in Form von Übungseinheiten angeboten, die Spannungsfelder beseitigen oder entschärfen helfen und so den

Weg zurück in die Gesundheit weisen. Denn Krankheit ist keine Einbahnstraße.

In diesem Buch werden Orientierungshilfen angeboten, um Gesundheit auf Dauer zu erhalten und das Immunsystem zu stärken.

Dieses Buch weist Wege, die eigene Kompetenz, die eigenen Ressourcen und die eigene Verantwortung für die Gesundheit wieder wahrzunehmen. Es eröffnet dem Leser die Möglichkeit, Abhängigkeiten in einem fragwürdigen Gesundheitssystem zu mindern und den eigenen Weg eindrucksvoll und sicher zu gestalten.

Dieses Buch wird das Verständnis von Krankheit und Gesundheit grundlegend verändern können, wenn Sie es möchten.

Auf keinen Fall kann dieses Buch notwendige medizinische Maßnahmen wie lebensnotwendige Medikation, dringend angezeigte Operationen oder eine unumgängliche Psychotherapie ersetzen.

Und dieses Buch erhebt auch nicht den Anspruch auf Allgemeingültigkeit: Vielmehr bietet es denen, die offen sind für neue Wege, und denen, die selbst den entscheidenden Beitrag zur Gesundheit leisten möchten, viele und hilfreiche Perspektiven, die ein Leben sehr verändern können. Denn es gilt, wie schon erwähnt: Krankheit ist keine Einbahnstraße, und der Weg führt zurück!

Einleitung

Unser Gesundheitssystem ist in den letzten Jahren ins Gerede gekommen. Und es vergeht kaum ein Monat, in dem nicht über steigende Kosten, ausufernde Verwaltung oder explodierende Beiträge in den Medien zu lesen wäre.

Eine Reform, mag sie ihren Namen verdienen oder nicht, folgt der nächsten und löst jeweils riesige Umordnungsaufgaben aus. Ärzte verbringen mittlerweile ein Drittel ihrer Zeit damit, Formulare auszufüllen, statistisches Material zu erheben, Gebühren zu kassieren und neue Abrechnungsverfahren zu erlernen.

Die Hauptforderung der Krankenkassen wird vor allem dann erfüllt, wenn immer engere finanzielle Rahmen eingehalten werden, wenn Mediziner in Diagnostik und Verordnungen „nicht aus dem Rahmen fallen" und sich im statistischen Vergleich von benachbarten Kollegen und Fachgruppen am besten gar nicht unterscheiden.

Der Patient mit seinem Anliegen auf Gehör, angemessene Zuwendung und Diagnostik, seelische und körperliche Betreuung oder menschliches Verständnis stellt mit großer Verwunderung fest: Trotz unverändert hoher Gebühren und ständiger öffentlicher Diskussion in Politik und Medien spielt er keine so rechte Rolle mehr in dieser Medizin.

Und der ärztliche Beruf gerät mehr und mehr zur Farce bürokratischer Verteilungsmuster. Es ist an der Zeit, dass sich daran etwas ändert. Viele Jahrzehnte hindurch sind die Menschen ermuntert worden, sich mit ihren Krankheiten an Spezialisten, die Ärzte, zu wenden. Es ist ein gutes Gefühl, wichtige Bereiche aus dem eigenen Lebensbereich zu delegieren: Man ist dann selbst nicht in der Pflicht, und Heilung mag von außen kommen, ohne dass sich an der Lebensführung oder an Verhaltensweisen etwas ändern müsste. Dass es sich bei

dieser Perspektive wohl eher um einen Irrtum handelt, wird immer mehr und spürbar deutlich.

Immer aufwändiger und technisch kaum noch zu bedienen gestaltet sich die Diagnostik. Und was mancher erfahrene Hausarzt in früheren Jahren mit einem Blick und kurzer körperlicher Untersuchung sicher feststellen konnte, braucht heute diverses medizinisch-technisches Gerät, umfangreiche Analysen aus dem Labor und mitunter zwei oder drei Spezialisten, um als gesichert anerkannt zu werden.

Ein unglaublicher Apparat dient dabei vor allem einem Zweck: Krankheit auf immer neue Art und Weise zu beschreiben. Ob all das einen sinnvollen, hilfreichen oder in der Folge heilenden Nutzen für den erkrankten Patienten hat, wird häufig nicht mehr hinterfragt.

Um Gesundheit hingegen kümmert man sich vergleichsweise recht wenig. Vorsorge und salutogene Perspektiven erschöpfen sich seit vielen Jahren in Hinweisen zu einer ausgeglichenen Ernährung und angemessener Bewegung. In den letzten Jahren kommt die Vermittlung des einen oder anderen Verfahrens zur Entspannung hinzu und ergänzt den ziemlich alten Katalog. Offenbar erscheint es vielen Menschen nicht bedeutsam, Aufmerksamkeit und finanzielle Mittel in Gesundheit statt in Krankheit zu investieren. Und der oft gehörte Hinweis des Systems, dass die umfangreiche Suche nach Krankheiten und Erklärungsmodellen Gesundheit erst ermögliche, lässt sich so nicht wirklich halten.

Denn längst ist bekannt, dass nicht gleiche Einflüsse, Erreger und Faktoren alle Menschen in der gleichen Weise erkranken lassen. Einer Erkrankung mit dem HI-Virus geht ohne Frage eine Infektion voraus. Aber manche Menschen erkranken nach nur kurzer Frist, während andere Jahrzehnte oder immer ohne den Ausbruch der gefürchteten Krankheit bleiben.

Einige Menschen müssen nur von weitem einen Grippeerkrankten erblicken und niesen schon Minuten später, während

anderen täglicher Kontakt auch aus der Nähe mit den Viren keinen Schaden zufügen kann. Manche Tabletten wirken bei einigen Patienten sofort und auch sehr gut, während andere keine Wirkung oder nur einen Teil davon verspüren und stattdessen Nebeneffekte zu erdulden haben.

Und so zeigt sich sehr deutlich, dass bei Gesundheit und Krankheit offenbar noch andere Faktoren eine Rolle spielen, als man bislang vermutet oder berücksichtigt hat. Es ist an der Zeit, dass sich daran etwas ändert.

Die Verbindungen von Körper und Seele sind zu allen Zeiten auf sehr unterschiedliche Weise betrachtet worden. Innerhalb der letzten zwei Jahrhunderte hat sich eine Trennung von Körper und Seele in der Medizin vollzogen.

Da gibt es die „richtige" Medizin, die sich mit der Behandlung aller „organischen" Erkrankungen befasst, zu denen Herzinfarkte, Bronchitiden, Schlaganfälle, Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) oder Magengeschwüre zählen können. Daneben hat sich eine Psychotherapie entwickelt, die sich schwerpunktmäßig mit den seelischen Veränderungen und Erkrankungen beschäftigt, zu welchen Depressionen, Ängste, Wahnerkrankungen oder Zwangshandlungen gerechnet werden.

In jüngster Zeit hat sich die Psychosomatik etablieren können, jener Zweig am Baum der Therapie, der Zusammenhänge zwischen Psyche (Seele) und Soma (Organ) vermutet und bei der Behandlung der Erkrankungen mit einzubeziehen sucht. Zu solchen Krankheitsbildern werden körperliche Beschwerden wie Herzrasen, Atemnot oder Engegefühle gezählt, zu denen sich keine organischen Ursachen finden lassen können. Aber auch Asthma bronchiale, Colitis ulcerosa (entzündliche Darmerkrankung) oder der Migräne und der Hauterkrankung Neurodermitis werden seelische Anteile an Entstehung und Verlauf inzwischen zuerkannt.

Tatsächlich sind jedem Menschen unabhängig von medizinischen Betrachtungsweisen die Zusammenhänge von Körper

und Seele gut bekannt und direkt am eigenen Leib spürbar. Die Erinnerung an die ersten Vogelstimmen nach einem langen Winter, die auf Frühling, Wärme und Licht hoffen lassen, kann ganz wunderbare wohlige Wärme in der Bauchregion wecken oder die Bewegungen leichter werden lassen.

Betrachtet man ein älteres Bild, das den Moment nach einer bestandenen Prüfung festgehalten hat, spürt man die Erleichterung mit freier Atmung, einem weiten Blick und aufrechter Körperhaltung so direkt, als geschähe das gerade so erst jetzt.

Wie wunderbar ist es, einen geliebten Menschen nach langer Zeit wieder in die Arme zu schließen. Und schon die Erwartung eines solchen Ereignisses lässt den Puls schneller schlagen („vor Freude hüpfen"), verbessert die Durchblutung der Haut oder löst ein angenehmes Zittern aus.

Rechnet man dagegen mit dem Eintreten einer unangenehmen Entwicklung, die mit Unsicherheit, Angst oder Spannungsfeldern verbunden ist, meldet der Körper diese Empfindungen der Seele auf andere Art und Weise: Herzrasen, schnelle Atmung, Schweißausbrüche, Darmaktivitäten, verspannte Nackenmuskeln oder eine gebückte Haltung können solche Zeichen sein. Jeder spürt also sehr direkt, dass es zwischen dem seelischen Empfinden und den körperlichen Wahrnehmungen eine absolut sichere Verbindung gibt. Seele spiegelt Körper und Körper spiegelt Seele.

Eine Wissenschaft, die sich seit wenig mehr als zehn Jahren mit den Verbindungen von Körper und Seele auf naturwissenschaftlicher Ebene beschäftigt und dieses Gebiet zunehmend intensiv beforscht, nennt sich Psychoneuroimmunologie. Sie vereint „unter einem Dach" die Psychologie (Seelenkunde), die Neurologie (Nervenkunde) und die Immunologie (Körperabwehrkunde) und beschäftigt sich mit den Verknüpfungen dieser Bereiche.

In der Praxis bedeutet das: Wie wirken sich seelische Ereignisse oder Empfindungen auf die Körperabwehr aus, und welche Rolle kommt dabei dem Nervensystem zu? Und derarti-

ge Fragen und die möglichen Antworten darauf sind von elementarer Bedeutung für die Gesundheit oder die Seele der Krankheit.

Eine solche Frage und die möglichen Konsequenzen daraus könnten unser Gesundheitssystem und den Umgang mit der Krankheit revolutionieren. Denn das Abwehrsystem des Körpers, das Immunsystem, zeigt sich inzwischen als der zentrale Punkt, die absolute Schaltstelle für Gesundheit oder Krankheit.

Der Körper wird täglich mit vielen Millionen Krankheitskeimen konfrontiert, die über den Mund, die Lungen, über den Darm oder die Harnwege eindringen. Das Immunsystem sorgt aber dafür, dass sich diese Krankheitserreger (Viren oder Bakterien zum Beispiel) nicht ausbreiten und den Organismus schädigen können, und vernichtet sie. Ebenso werden jeden Tag unzählige Krebszellen im Körper gebildet. Und auch diese erkennt die körpereigene Abwehr und macht sie unschädlich. Erst wenn dieses Immunsystem verändert, geschädigt oder überfordert wird, kommt es zum Ausbruch einer Krankheit wie einer Infektion oder Krebs. Zahlreiche andere Einflüsse spielen dabei ohne Zweifel auch eine Rolle, aber die wirklich „letzte Entscheidung“ liegt beim Immunsystem.

Erfahrene Ärzte wissen, wie sehr der weitere Verlauf einer Erkrankung vom grundsätzlichen seelischen Zustand des Patienten abhängt.

Umfangreiche Studien belegen inzwischen, dass bestimmte psychische Konstellationen Krankheit und deren Entwicklung sehr ungünstig beeinflussen, während andere die Heilung beschleunigen oder überhaupt den Gesundheitszustand stabilisieren und den Ausbruch von Krankheiten verhindern können.

Die Psychoneuroimmunologie weist immer klarer auf der naturwissenschaftlichen Ebene nach, wie sehr das körpereigene Abwehrsystem von der Psyche beeinflusst werden kann. Immer deutlicher zeichnet sich ab, dass und auf welche Weise

Gesundheit und Krankheit miteinander zusammenhängen, und welche entscheidende Rolle die Seele dabei spielt. Immer unmissverständlicher zeigt sich, wie sich diese Erkenntnisse nutzen lassen. Immer einleuchtender wird, dass die Rolle des Erkrankten selbst auf dem Weg zu seiner Gesundung bislang bei weitem unterschätzt worden ist. Immer offenbarer wird, dass Krankheit keine Einbahnstraße ist.

Und immer mehr gewinnt das Wissen über die Zusammenhänge von Körper und Seele dabei an Bedeutung: das Prinzip von Ursache und Wirkung. Dieses Wissen über Krankheit und Gesundheit verdichtet sich seit vielen Jahren. Und dennoch wird ihm in unserem Gesundheitssystem allenfalls ein Nischenplatz oder die Esoterikecke eingeräumt.

Es ist an der Zeit, dass sich daran etwas ändert. Es ist an der Zeit, einen Wertewechsel zu vollziehen. Es ist an der Zeit, den eigenen Einfluss und die eigene Macht über Krankheit und Gesundheit wieder in der eigenen Mitte zu entdecken.

Wer die Seele der Krankheit kennt und versteht, wird die Gesundheit an seiner Seite wissen. Denn Krankheit ist nicht irreversibel: Sie lässt sich oftmals heilen.

Es stellen sich damit sehr viele neue Fragen:

Was ist Gesundheit, was ist Krankheit, und wer bestimmt das jeweils?

Wann ist ärztliche Hilfe unabdingbar, und wann kann ich mir selber helfen?

Wenn die Seele eine solche entscheidende Rolle spielt, kann ich dann Krankheiten verhindern?

Welche Orientierungssysteme helfen mir dabei?

Bin ich nun etwa auch noch „schuld“ an meiner Krankheit?

Gibt es seelische Hintergründe für bestimmte Krankheiten, die immer wieder zu finden und für die Organe typisch sind?

Wenn der Körper „Dolmetscher“ meiner Seele ist, wie lerne ich die Sprache selbst?

Kann ich Gesundheit „üben“?

Was kann ich bei Krankheit gezielt und wirkungsvoll selbst für die Gesundheit tun?

Wie führe ich mein Leben so, dass Gesundheit kein Zufall ist, sondern vielmehr Konsequenz?

Ist das Prinzip von Ursache und Wirkung auch in meinem Leben gültig?

Und wie setze ich das alles in meinem ohnehin schon ausgefüllten Alltag um?

Kann das Wissen um die Körper- und- Seele- Zusammenhänge wirklich das Gesundheitssystem verändern?

Dieses Buch wird Ihnen helfen, Antworten darauf zu finden.

Perspektiven zur Gesundheit

Die Gesundheit, liest man allerorten, sei doch das höchste aller Güter. Nur wenige Menschen würden wohl eine solche Aussage wirklich in Frage stellen wollen. Eine unüberschaubare Anzahl von Gesellschaften, Organisationen und auch die Krankenkassen haben sich das Wort „Gesundheit“ auf ihre Fahnen geschrieben. Gesundheitsfarmen gibt es, Gesundheitszentren, Gesundheitsoasen oder Gesundheitskompetenzen. Daneben blüht ein Markt von nicht zählbaren Produkten: Nahrungsmittel in besonderer oder besonders natürlicher Zusammensetzung, Nahrungsergänzungsstoffe wie Mineralien oder Vitamine, Kräuter, Tees, Ballaststoffe, Leberschutzprodukte, Verjüngungsmittel oder Aufbaustoffe für den geschwächten oder gesundheitsbewussten Körper. Die abenteuerlichsten Geräte versprechen bereits nach kurzer und natürlich absolut müheloser Anwendung eindrucksvolle Verbesserungen des Gesundheitszustandes, der Bauch verschwindet, die Muskeln wachsen, und durch Trägheit und fehlendes Training verlorene Kräfte kehren über Nacht zurück.

Es wäre doch ganz wunderbar, wenn das alles wirklich so wäre! Schaut man aber einmal genauer hin, hält diesen riesigen Markt für „Gesundheit“ meistens nur die eine Absicht zusammen: Geld zu verdienen!

Dabei steht es außer Frage, dass eine ausgeglichene Ernährung mit einem hohen Anteil an Obst und frischem Gemüse

aus der Region jenen Fertigprodukten vorzuziehen ist, die in Chemielabors entstanden oder aus den Imbissstuben einer Fastfoodkette stammt. Und wer wollte den Wert von Bewegung und frischer Luft wohl leugnen?

Nur all das bekommt man gleichsam vor seiner Haustür, all das muss nicht mit völlig überhöhten Gebühren bezahlt werden, und all das verbringt eben auch so nicht wirklich große Wunder.

Solche Produkte können nur deshalb den Markt überschwemmen, weil offenbar in ausreichender Zahl leichtgläubige Kunden vorhanden sind, die den völlig überzogenen, gänzlich unhaltbaren Versprechungen der Hersteller Glauben schenken. Denn Gesundheit ist nicht käuflich. Das Interesse der Menschen scheint gemessen an den Umsätzen der beschriebenen Erzeugnisse ungeheuer groß zu sein.

Man schätzt inzwischen, dass mehr als die Hälfte der Bevölkerung an erheblichem Übergewicht leidet. Der Zigarettenkonsum ist trotz enormer Preise kaum verändert. Alkohol wird im Lande in Strömen getrunken, die weit jenseits der Genussgrenze liegen. Der Drogenkonsum steigt stetig und ist auch durch rigide Gesetze nicht einzudämmen. Steter Bewegungsmangel offenbart sich als Herz-Kreislauf-Killer ersten Ranges.

In der Folge finden sich Herzinfarkte, Gefäßerkrankungen, Schlaganfälle, die Zuckerkrankheit, Lungenkrebs, Leberschäden, Suchterkrankungen, Frühinvalidität und jäher Tod. Die Zusammenhänge sind bekannt, aber offenbar interessiert sich kaum jemand dafür; wie wäre es sonst möglich, ein Verhalten fortzuführen, das unser „höchstes Gut“ so krass und wissentlich gefährdet?

Und aus umfangreicher Forschung ist bekannt, dass etwa ein Drittel der Krebserkrankten oder Herzinfarktpatienten – durchweg also Menschen, die sich als bedroht an Leib und Seele erleben müssen – genau nach jenen Regeln weiter leben – die den Tod wahrscheinlich machen und die Chancen auf Genesung dramatisch senken.

Gemeinsam ist diesen Perspektiven, dass man Gesundheit nicht käuflich erwerben kann, dass Gesundheit nicht von außen leicht zu haben ist und auch nicht ohne jede Mühe. Gemeinsam ist diesen Perspektiven, dass der Preis für die Gesundheit aktiv und mit Einsatz von Einsicht und Anstrengung, Verzicht oder Trainingsfleiß zu zahlen ist.

Und da hört der Spaß dann für viele wohl doch auf: So wertvoll ist offenbar Gesundheit wieder nicht!

An dieser Stelle können Sie nun bereits Ihre erste Entscheidung treffen: Sie können wählen, ob Sie sich jener leichtgläubigen, bequemen, kapitaleinsatzfreudigen, aber eher erfolglosen Gruppe zurechnen möchten, oder ob Sie bereit sind, den Einsatz an Fleiß, Veränderungen oder gar Verzicht zu erbringen, um Ihre Gesundheit wieder zu erhalten oder wiederzuerlangen.

Wäre diese Entscheidung so einfach, wie Sie jetzt vielleicht denken, wäre vermutlich die eine Gruppe nicht so groß und die andere Gruppe nicht so klein. Deshalb sollten Ehrlichkeit und Überzeugung die Grundlage Ihrer Entscheidung sein.

Und nachdem nun diese Wahl getroffen ist, kommen vielleicht doch bei manchem Leser leise Zweifel auf, ob die Entscheidung für oder gegen Gesundheit denn gar so leicht zu treffen sei, und ob eine gesunde Lebensweise fernab von Alkohol und anderen Genüssen, rauchfrei und mit viel Bewegung ein langes und gesundes Leben folgerichtig garantiere.

Wie mag es dann wohl möglich sein, dass jüngst der schlanke Nachbar mit etwas über dreißig Lebensjahren einen Herzinfarkt erlitten hat, der doch Sportler war und sich von jedem Rauch aus Überzeugung fernhielt?

Und wie erklärt sich wohl die Brustkrebserkrankung der freundlichen Kollegin, die immer hilfsbereit, in allem maßvoll war und wirklich gesund lebte? Sind das nur Ausnahmen, die angeblich eine Regel bestätigen? Und dürfen dann Ausnahmen statistisch gesehen dergestalt zahlreich sein? Diese grundlegenden Zweifel teile ich aus ganzem Herzen!

Viel zu viele Fragen bleiben offen, viel zu viele Zweifel tun sich auf, ob man das „Übel“ auf diese Weise wirklich bei der Wurzel packte. Und es scheint auch gar zu einfach, wollte man Menschen und Gesundheit auf solche Formeln der externen Lebensweise reduzieren. Und uralt sind diese Perspektiven auch! Wenden wir uns also anderen Horizonten zu!

Klarheit zeichnet neue Perspektiven neben deutlichen Konturen ja oft in ganz besonderer Weise aus. Und ganz sicher gilt es, sich zunächst einmal Klarheit darüber zu schaffen, was denn unter „Gesundheit“ wohl zu verstehen ist und wie sie sich von Krankheit unterscheidet.

Auf den ersten Blick scheint das ganz klar und definiert, aber auf den zweiten ändert sich das Bild. Gesetzt den Fall, Sie wachten morgens auf mit einem pochenden Klopfen in den Schläfen, dem Gefühl, als schnüre ein Reifen den Kopf eng und erbarmungslos ein, die Lider sind schwer und geschwollen, leichte Übelkeit macht sich breit: Sie haben starke Kopfschmerzen.

Da Ihre Arbeit ein hohes Maß an Konzentration erfordert, haben Sie nun drei Möglichkeiten: Sie gehen mit den Kopfschmerzen zur Dienststelle, verrichten die Arbeit so gut, wie es geht, und riskieren, dass die Fehlerquote steigt und dass die Kopfschmerzen weiter zunehmen bis zur Unerträglichkeit. Daneben ist es möglich, eine Schmerztablette einzunehmen, deren Wirkung Sie nach etwa einer halben Stunden spüren, und von der die nachlassende Intensität der Schmerzen herrührt. Ihre Arbeit verrichten Sie fast ungehindert. Die dritte Möglichkeit bedeutet, Sie konsultieren einen Arzt, erhalten den guten Rat zur Ruhe und eine Bescheinigung über eine Arbeitsunfähigkeit, die offizielle Bestätigung, dass Sie „krank geschrieben“ sind. Am nächsten Tag ist der Spuk vorbei, und nur ein leichter Druck weist noch auf die Qualen hin.

Waren Sie nun krank? Oder waren Sie gesund und „hatten“ nur Kopfschmerzen? Entscheidet die Bescheinigung des Arztes über Krankheit und Gesundheit, oder entscheidet der gnaden-

lose Umgang mit dem eigenen Selbst, das zum Ertragen der Schmerzen verurteilt wird? Oder hat die Tablette am Ende entschieden, dass Sie als „gesund“ zu bezeichnen sind?

Was ist mit einer Magenverstimmung nach einem gar zu üppigen Essen oder doch übermäßigem Alkoholgenuss? Ist man danach und damit krank, auch wenn man die Hintergründe kennt oder ist man „eigentlich“ gesund?

Die Weltgesundheitsorganisation sieht „Gesundheit“ immer dann gegeben, wenn man sich in einem Zustand des körperlichen und seelischen Wohlbefindens befindet. Nach dieser Bestimmung allerdings würden sich wohl die meisten Menschen als mehr oder minder chronisch krank bezeichnen müssen, denn wer ist schon immer in einem körperlichen und seelischen Wohlfühlzustand?

Es geht also nicht besonders eindeutig zu, wenn es gilt, Gesundheit klar und genau zu bezeichnen und von Krankheit abzugrenzen. Für unsere Betrachtungen zur Seele der Krankheit sollen deshalb die folgenden Kriterien für das Vorliegen von Krankheit gelten: längere Dauer, behandlungsbedürftig, externe Hilfe ist erforderlich, keine natürliche Reaktion auf Fehlverhalten oder Ereignisse im Umfeld. Das gilt für seelische und körperliche Erkrankungen in unserem Zusammenhang in gleicher Weise.

Gesundheit wird so zu einer Ausschlussdiagnose und kann natürlich mit den Kriterien der WHO anteilig verbunden werden. Falls Sie also einmal bei dem Verzehr von Pflaumen einfach nicht „genug“ bekommen können, und wenn sich dann am nächsten Tag ein kräftiger Durchfall in der Folge einstellt, gilt das hiernach nicht als krank, sondern es ist eine natürliche Reaktion des Körpers, dem Sie zu viel des Obstes zugemutet haben.

Haben Sie nach einer Trennung von einem langjährigen Partner oder einer Partnerin Ihren Antrieb und Ihre Konzentration und Ihre Lebenslust für eine Zeit verloren, kann man das als eine reaktive Depression benennen. Ganz sicher aber

wäre es fatal, diesen Zustand nun als Krankheit zu bezeichnen. Denn die Reaktion auf den Verlust der Bezugsperson ist schmerzlich, stimmt traurig und erfordert „Trauerarbeit“, um diese Spannungen abzuarbeiten. Und das ist ein sehr natürlicher und „gesunder“ Vorgang.

Es gibt zwar keine Statistiken darüber, aber aus mehr als zwanzig Jahren eigener Erfahrung im Umgang mit diesem Thema lässt sich herleiten, dass die Zahl der demzufolge erkrankten Personen bei vielleicht 30 Prozent liegen mag, während jene Menschen, die zwar unter dem einen oder anderen Beschwerdebild leiden, aber nicht einer „Krankheit“ im definierten Sinne zugeordnet werden müssen, bei 70 Prozent angesiedelt werden könnten.

Diese Gruppe bestimmt also gleichsam selbst, ob sie krank oder noch gesund genannt werden möchte – mit allen Konsequenzen. Und diese Konsequenzen können sehr erheblich sein und den Verlauf einer Krankheit oder von Beschwerden verschiedener Art sehr beeinflussen.

Um zu unserem Beispiel zurückzukehren: Nach einem Trauerfall in der Familie fühlen Sie sich ausgesprochen elend, haben keinen Appetit mehr und schlafen auch schlechter. Sie nehmen den Rat einer Verwandten gerne an und konsultieren deshalb nun ein Mitglied des Gesundheitssystems, einen Arzt. In nahezu allen Fällen wird, nachdem Sie Ihre Beschwerden geschildert haben, die Diagnose „Depression“ auf dem Krankenschein zur Abrechnung für die Krankenkassen stehen und auf Ihrer Krankenakte auch. Und der Arzt wird Ihnen gegen die Beschwerden ein Medikament verordnen, wahrscheinlich ein Antidepressivum, vielleicht auch einen Tranquilizer (Beruhigungsmittel). Sie nehmen diese Medikation ein und stellen fest: Es geht mir besser. Und bevor die Tabletten zur Neige gehen, wird eine neue Rezeptur geholt, die nahezu immer ohne eine weitere Konsultation des Arztes zu haben ist.

An der Trauer, die Ursache und Hintergrund für ihre Beschwerden war und eine absolut gesunde und natürliche

Reaktion darstellte, arbeiten Sie allerdings nicht, denn Sie fühlen sich ja wohl. Vielleicht versuchen Sie dann, die Tabletten abzusetzen, spüren aber schnell: Die Beschwerden kehren wieder. Also setzen Sie die Medikation fort. Nehmen Sie auf diese Art einen Tranquilizer über ein paar Wochen ein, sind Sie bereits in einer Abhängigkeit und müssen mit heftigen Entzugserscheinungen rechnen. Und das ist fatal, weil Sie ja auch noch die Trauerarbeit nicht erledigt haben.

Das Antidepressivum wird nach einiger Zeit seine Wirkung einbüßen, eine weitere Medikation wird erfolgen oder die Dosis erhöht. Und damit sind Sie „chronisch depressiv" erkrankt. Es ist das eingetreten, was man eine Perversion, eine Umkehrung nennen könnte, und was nicht besonders selten ist: Die Tablette, die Ihnen Heilung bringen sollte, hat Sie chronisch krank gemacht, weil Sie Trauerarbeit nicht leisten konnten und inzwischen tatsächlich ohne Tablette mehr Probleme bekommen als mit ihr.

In anderer Form stellt sich diese Umkehrung auch bei Erkrankungen dar, die ärztlicher Hilfe ausdrücklich bedürfen:

Wer an einem Magengeschwür erkrankt, bekommt nach einer Magenspiegelung zur Sicherung der Diagnose eine Kombinationstherapie in Tablettenform verordnet. Die Ursachen der Beschwerden werden in einem Erreger vermutet, den man so neben der Blockade von Magensäure mit einem Antibiotikum bekämpfen will. Und das ist sicher richtig, denn Behandlung ist erforderlich.

Daneben hat der Kollege aus mancherlei Gründen aber leider versäumt, sich mit Ihnen über Ihr Lebensumfeld und Stressoren darin zu unterhalten, den hohen Kaffeekonsum anzusprechen, und vor allem hat er nicht mit Ihnen nach Spannungsfeldern gesucht, die man bei Magengeschwüren ausnahmslos und sicher finden kann. Die Tablette soll es also richten, und das tut sie auch. Aber nach einiger Zeit kommen die Beschwerden trotz der medikamentösen Heilsversprechen

wieder. Denn die Hintergründe wurden ja weder erkannt noch verändert.

Wieder soll die Tablette Heilung bringen, und wieder wird es einen Rückfall geben. Die Tablette unterhält also letztendlich die Erkrankung, denn der Arzt kann keine Hintergründe ändern und Medikamente noch viel weniger. Und der Patient wird in dem guten Glauben gehalten, für seine Krankheit sei allein die Delegation an den Arzt und die Medikation gegen die Magenbeschwerden der angemessene Weg.

Dabei dokumentiert jeder Rückfall, dass diese Annahme ein Irrtum ist! Die Hintergründe sind verschieden: Eine natürliche Reaktion auf einen Trauerfall wird zur Depression mit medikamentösem Behandlungsbedarf erklärt, der Patient wird „pathologisiert“. Und die ohne Zweifel notwendige Behandlung eines Magengeschwürs lässt die wesentlichen Aspekte für eine Rückfallvorbeugung außer Acht. Die Konsequenz ist in beiden Fällen die gleiche: Das Gesundheitssystem in dieser Form macht krank und nicht gesund. Dabei haben doch die Ärzte in beiden Fällen gemäß den Regeln der kassenärztlichen Kunst behandelt!

Da sich die Liste der Beispiele für diese Umkehrung der eigentlichen Zielrichtung „Gesundheit“ beliebig erweitern und fortsetzen ließe, sind die Konsequenzen einer solchen Medizin wohl dramatisch zu nennen, auch wenn die geschilderten Beispiele nicht alleine stellvertretend für medizinische Behandlung sind. Denn natürlich kommen auch Ausnahmen vor.

Und selbstverständlich kann bei einer akuten Blinddarmentzündung kein noch so schlüssiger Hintergrund die Operation ersetzen, so wie auch ein akuter Asthmaanfall oder eine Krebserkrankung zunächst medizinisch angemessen behandelt werden müssen. Daran soll es bitte keine Zweifel geben. Aber diese Erkrankungen machen einen eher sehr kleinen Anteil medizinischer Inanspruchnahme aus.