



3  
DRITTE, UM EIN KAPITEL  
ERWEITERTE AUFLAGE

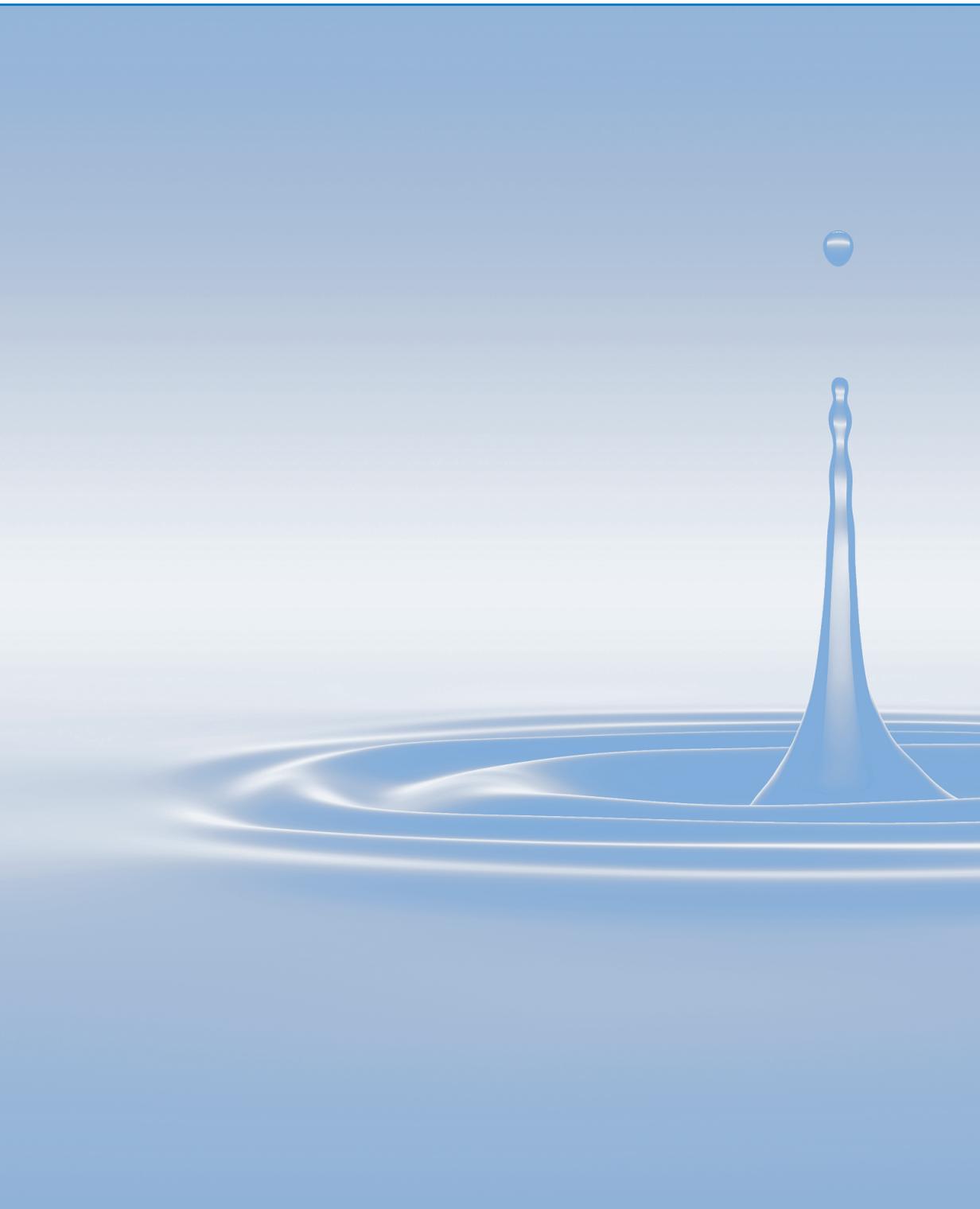
Frank Meyer

# BESSER LEBEN DURCH SELBSTREGULATION

Ein heilsamer Begleiter durch Gesundheit und Krankheit







Frank Meyer

**BESSER LEBEN  
DURCH SELBSTREGULATION**

Ein heilsamer Begleiter  
durch Gesundheit und Krankheit



3. Auflage Januar 2011

*info3*-Verlagsgesellschaft Brüll & Heisterkamp KG, Frankfurt am Main

Satz und Gestaltung: Frank Schubert, Frankfurt am Main

Bildnachweise: Fotolia (Umschlag, Seite 2-3; Simon Jung, Fotolia, Seite 8-9; Dash, Fotolia,

Seite 60-61; Elvira Gerech, Fotolia, Seite 72-73; Nicole Böttcher, Fotolia, Seite 80-81;

hanafos.com, Seiten 152-153; BAO-RF - Fotolia , Seiten200-201; Frank Schubert,

www.knarfswelt.de, Seiten 97, 98-99, 163, 164-165, 175, 176-177, 220-221

Druck: Linden-Druck, Hannover

Printed in Germany

ISBN: 978-3-924391-56-0

*www.info3.de*

<b>Vorbemerkung</b>	<b>9</b>
<b>I. Gesundheit und ein langes Leben!</b>	<b>11</b>
1. Jeder Mensch kann sich selbst regulieren	12
2. Heilsame Abwehr – Bewusstsein für unser Immunsystem	22
3. Die heilende und krankmachende Kraft der Gefühle	33
4. Vier Schritte zu Gesundheit und Wohlbefinden	48
<b>II. Gesundheit und Heilung</b>	<b>63</b>
<b>III. Gesundheit und Glaube</b>	<b>75</b>
<b>IV. Psychosoziale Gesundheit</b>	<b>83</b>
<b>V. Im Rhythmus liegt die Kraft</b>	<b>101</b>
1. Die Musik des Herzens	102
2. Jetlag – ein Fall für die Chrono-Medizin	119
3. Die Intelligenz des Herzens	131
4. Krebs – Vorbeugen durch richtige Rhythmen	146
<b>VI. Salutogenese und Anthroposophische Medizin</b>	<b>155</b>
<b>VII. Rudolf Steiners Impuls für Gesundheit und Heilung</b>	<b>167</b>
<b>VIII. Rückenschmerzen</b>	<b>179</b>
<b>IX. Ernährung</b>	<b>203</b>
<b>X. Einweihung durch das Leben</b>	<b>223</b>
<b>XI. Heilung und Selbstheilung</b>	<b>235</b>
1. Die Heilkraft in uns	236
2. Undercover-Agenten des Lichts	247
<b>Anhang</b>	
Kurzfragebogen zur Messung der Selbstregulation	260
Stichwortverzeichnis	263
Zum Autor	269



Dieses Buch enthält eine Auswahl der Artikel über Gesundheitsthemen, die ich in den zurückliegenden Jahren für die Zeitschrift *info3* verfasst habe. Sie erscheinen hier in weitgehend unveränderter Form, von kleineren Korrekturen abgesehen. Hinter allen Aufsätzen stand die Absicht, einen weiteren Aspekt des bedeutsamen Beitrags darzustellen, den jeder Mensch selbst zu seiner eigenen Gesundheit zu leisten vermag. Meine in vielen Jahren gewachsene ärztliche Überzeugung ist es, dass jeder Mensch in sich selbst die Quelle der Gesundheit trägt und über Kräfte zur Selbstheilung verfügt, die nur geweckt werden müssen.

Diese Artikel sind in lockerer Folge entstanden. Erst mein Freund Jens Heisterkamp, Redakteur von *info3*, hat einen roten Faden gesehen, an den ich als Verfasser zunächst gar nicht gedacht hatte und die hier vorliegende Broschüre zusammengestellt. Für diese Achtsamkeit und die mit der Herausgabe verbundene Arbeit möchte ich ihm ganz herzlich danken! Besonderer Dank gebührt auch dem Grafiker Frank Schubert, der seit Jahren meine Aufsätze – und auch diese Publikation – sehr wertvoll und perfekt angemessen künstlerisch begleitet.

Seit 1980 schreibe ich regelmäßig für *info3* – zunächst über kulturelle und literarische Themen. In den Jahren meiner Berufstätigkeit als Arzt nutze ich dieses Medium aber zunehmend, um Zusammenhänge darzustellen, deren Erörterung in der täglichen Sprechstunde mit meinen Patienten nicht möglich ist. Gerade wegen dieser Doppelrolle als Arzt und Autor möchte ich hervorheben, dass diese Darstellungen keine ärztliche Beratung, Untersuchung oder Behandlung ersetzen. Sie können allerdings ein Hinweis auf Möglichkeiten sein, die über das, was Medizin und Ärzte für Sie tun können, hinausgehen. Ob meine Vorstellung und Konzepte für Sie passen, müssen Sie selbst prüfen. Sollten Sie sich entschließen, die in einigen Artikeln beschriebenen Übungen machen, so tun Sie das ebenfalls auf eigene Verantwortung und Gefahr. Wenn dieses Büchlein eine Botschaft hat, dann ist es diese:

*Was Ihnen gut tut, müssen Sie selbst herausfinden.*

Frank Meyer  
24. Februar 2008





## I. GESUNDHEIT UND EIN LANGES LEBEN!

# 1. Jeder Mensch kann sich selbst regulieren

Jeder Mensch verfügt über Kräfte, mit deren Hilfe er seine Gesundheit erhalten und Krankheiten überwinden kann. Der Grad seiner körperlichen und seelischen Gesundheit, seine Heilungschancen im Krankheitsfall und seine Aussichten, ein aktives Leben bis ins hohe Alter zu führen, hängen davon ab, in welchem Maße er sich dieser Kräfte bewusst wird, inwieweit er sie ausbilden und zur Wirksamkeit bringen kann.

Die Kräfte, von denen hier die Rede ist, sind seelischer Art. Sie werden auch als die Fähigkeit zur Selbstregulation bezeichnet. Natürlich sind unsere Möglichkeiten, ein langes, gesundes und aktives Leben zu führen, auch von einer ganzen Reihe anderer Faktoren bestimmt, deren Zusammenhang mit der seelischen Innenwelt zunächst nicht erkennbar ist. Umwelteinflüsse, physische Risikofaktoren, Gifte und Mikroorganismen, gesellschaftliche Verhältnisse, Erziehung und individuelle Erbanlagen, die untereinander vielfältige Wechselwirkungsbeziehungen eingehen, stellen unseren Organismus immer wieder vor neue Herausforderungen. Wenn wir diesen Herausforderungen nicht gewachsen sind, werden wir krank. Den krankheitsauslösenden Faktoren gegenüber macht sich aber immer wieder unsere Fähigkeit zur Selbstregulierung geltend.

## Mensch, reguliere dich selbst!

Dieses System wird nicht erst im Erkrankungsfall aktiv, indem wir uns z.B. zurückziehen, ins Bett legen, uns warm zudecken und damit auf unser Immunsystem, den Blutkreislauf und die Temperaturregulation so einwirken, dass wir optimale Heilungschancen haben. Schon im Gesunden sind wir

als aktive Wesen immer bestrebt, unser Verhalten so einzurichten, dass wir uns möglichst gut und in der rechten Weise angeregt fühlen. Durch die Beziehungen, die wir mit unserer Umwelt, unseren Mitmenschen und uns selbst eingehen, versuchen wir, Wohlbefinden, Lust, Freude, Sinnerfüllung und Sicherheit zu realisieren.

Unablässig sind wir bemüht, optimale Voraussetzungen für unsere Gesundheit zu schaffen: Wir meiden Risikofaktoren und -situationen, die über kurz oder lang eine Bedrohung für unsere Gesundheit darstellen; wir suchen Umstände auf und stellen Bedingungen her, die sich positiv auf unser Wohlbefinden und unsere Produktivität auswirken oder wir versuchen, unvermeidbare oder zunächst unangenehme Aspekte des Lebens zu integrieren, indem wir nach deren langfristigen Sinn und möglichen Nutzen für uns und andere fragen.

Viele dieser Vorgänge laufen instinktiv, unbewusst ab. Und weil wir uns über unsere nicht bewussten Motive und Triebkräfte zu selten Rechenschaft ablegen, stehen unbewusste Potentiale und Abläufe häufig im Widerspruch zu unseren bewussten Absichten und Handlungen. Wir meinen, uns etwas Gutes zu tun und schaden uns dabei selbst. Das kommt daher, dass wir uns über unsere wirklichen Bedürfnisse oft nicht im Klaren sind. Nicht selten geben wir uns Illusionen hin, die im Widerspruch zu unseren tatsächlichen Möglichkeiten und Bedürfnissen stehen.

Wer sich z.B. zu einem großen Künstler oder Eingeweihten und Menschheitsretter bestimmt sieht, wird kläglich scheitern, wenn hinter dieser abgehobenen Wunschvorstellung nur das Bedürfnis steht, mehr Liebe und Anerkennung durch seine Mitmenschen zu erfahren. Sein Eigendünkel wird die Distanz zu den anderen nur noch vergrößern. Oder aber wir orientieren uns an kurzfristigen positiven Effekten, etwa dem Lustgewinn beim Essen und Trinken, verlieren dabei aber langfristige Ziele, in diesem Falle z.B. den Wunsch, attraktiv und leistungsfähig zu bleiben, aus dem Auge. Auf diese Art

*„Durch die Beziehungen, die wir mit unserer Umwelt, unseren Mitmenschen und uns selbst eingehen, versuchen wir, Wohlbefinden, Lust, Freude, Sinnerfüllung und Sicherheit zu realisieren.“*

und Weise kommt es zu schlechten Angewohnheiten, Essstörungen und Substanzabhängigkeiten. Vielfältigen krankhaften Entwicklungen wird so Vorschub geleistet.

Wenn es nicht gelingt, ein Leben im Einklang mit grundlegenden emotionalen Bedürfnissen zu führen, wenn diese Bedürfnisse gar unklar sind oder nicht geäußert werden können, dann entstehen Depression und Lethargie auf der einen, hilflose Erregtheit und Aggressivität auf der anderen Seite. Es kann passieren, dass Bedürfnisse verdrängt, abgespalten und auf eine Weise befriedigt werden, die mit den eigenen moralischen Überzeugungen oder sozialen Spielregeln in krassem Widerspruch steht.

Dadurch werden innere und äußere Konflikte verstärkt und neurotischen Entwicklungen Vorschub geleistet. Ein solches Verhalten kann aber auch direkte gesundheitsschädigende Wirkungen haben, z.B. im Rahmen von Drogenmissbrauch oder Risikosexualität. Derartige Entwicklungen sprechen jedoch nicht gegen die grundlegende Fähigkeit zur Selbstregulierung. Wenn wir die zugrunde liegenden Fehler erkennen und analysieren lernen, dann können wir neue und erfolgreichere Strategien der Bedürfnisbefriedigung, die im Einklang mit unseren Persönlichkeitsstrukturen und unseren sozialen Beziehungen stehen, entwerfen und erfolgreich in die Tat umsetzen.

## Gesundheit und spirituelle Entwicklung

Eine Gegenüberstellung mit Pflanzen kann deutlich machen, auf welche Kräfte und Fähigkeiten es für die menschliche Gesundheit ankommt. Im Vergleich mit den meisten Pflanzen verfügen wir über eine deutlich herabgesetzte Vitalität und Regenerationsfähigkeit. Wenn wir eine Pflanze zurückschneiden, können wir darauf warten, dass sie in absehbarer Zeit wieder neue Triebe entwickelt und sich regeneriert. Menschen haben im Gegensatz zu den Pflanzen ein Be-

wusstsein. Diesem Bewusstsein verdanken wir nicht nur alle Errungenschaften der Kultur mit ihren vielfältigen Möglichkeiten der individuellen Selbstverwirklichung und unseren materiellen Lebensstandard, sondern auch eine leistungs- und erfolgsorientierte innere und äußere Lebensweise.

Diese bringt uns regelmäßig in Situationen, in denen wir mit unseren Lebenskräften tatsächlich am Ende sind. Es kann zu Erschöpfungszuständen kommen, in denen die biologische Matrix, unsere materiellen Strukturen und die funktionellen Abläufe in unserem Organismus nicht mehr zur Regeneration und Erholung in der Lage sind. Weder durch Schlaf, noch durch Ernährung, noch mit Hilfe von Medikamenten, die allenfalls kurzfristig aufputschen können, vermögen wir das Defizit auszugleichen. Chronischer Stress etwa, dem wir nicht gewachsen sind, führt so auf Dauer zu schweren seelischen und körperlichen Erkrankungen wie Depressionen, Herz- und Kreislauferkrankungen und Krebs.

In vielen alten Kulturen hat man das Prinzip der Selbstregulierung gekannt und nach Möglichkeiten gesucht, gesundheitsfördernde seelische Kräfte zu aktivieren, um jene Defizite auszugleichen, denen wir unser Bewusstsein und unsere Kultur verdanken. Dies geschah in der Regel durch die Hinwendung zu geistigen Inhalten, etwa in der Meditation oder im Gebet. Heute werden solche Möglichkeiten der geistigen Stimulierung von Selbstheilungskräften wieder aufgegriffen. Die positiven Effekte von Entspannungsübungen, Meditation und Gebet auf das Immunsystem, das Nervensystem und den Organismus als ganzen sind mittlerweile in vielen experimentellen Untersuchungen und Therapiestudien wissenschaftlich dokumentiert.

Die Wege, die beschritten wurden, um die Lebensvorgänge im Organismus zu stärken, auszugleichen und in den Einklang mit einer höheren Ordnung zu bringen, sind sehr vielgestaltig. Durch Körperübungen, Atemtechniken, Ernährungsvorschriften, Reglementierung der sexuellen Aktivitäten, Askese, geistige Schulungswege und religiöse Rituale

wurde häufig versucht, neben den religiösen Zielen auch dem Ideal einer stabilen Gesundheit bis ins hohe Alter näher zu kommen.

Das religiöse Leben war gleichzeitig Ordnungstherapie. Die dabei verwendeten Techniken und Methoden waren in der Regel in einen Kontext religiöser und weltlicher Machtausübung eingebunden. Nicht der Einzelne, sein Glück und seine individuelle Gesundheit standen im Mittelpunkt, sondern das soziale System, das als Abbild einer göttlichen Ordnung angesehen wurde. Dieses galt es zu stärken und vor Fremdeinwirkungen zu schützen.

*„Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass innere Unabhängigkeit die beste Voraussetzung für eine gute Selbstregulation und eine stabile Gesundheit ist.“*

Im alten China stellte man sich den sozialen und den menschlichen Organismus nach denselben göttlichen Gesetzmäßigkeiten aufgebaut vor. Als gesund wurde es angesehen, wenn man sein persönliches Leben den Regeln und Normen des Kollektivs unterordnete. Oder aber, die Bedürfnisse der Menschen wurden auf ein jenseitiges, göttliches Reich ausgerichtet, so dass aus der Hoffnung auf Erfüllung in einem nachtodlichen Leben neue Zuversicht und Lebenskraft geschöpft werden konnte.

Wer heute krank ist, will hingegen im Hier und Jetzt und um seiner selbst willen wieder gesund sein. Damit erst schafft er sich die Voraussetzungen, nach seinen besten Kräften und Möglichkeiten auch für andere da zu sein. Wer sich einer religiösen Gemeinschaft anschließt oder sich einen Guru sucht, kann Gefahr laufen, durch blinde Anhängerschaft seine Autonomie einzuschränken. Neuere Forschungen zur Entstehung chronischer Krankheiten haben gezeigt, dass die innere Unabhängigkeit von Institutionen und Personen, d.h. eine möglichst ausgeprägte Autonomie die beste Voraussetzung für eine gute Selbstregulation und damit für eine stabile Gesundheit ist.

Ein normenangepasster, konformistischer, Harmonie suchender Altruismus, wie wir ihn häufig im Vorfeld von

chronischen Erkrankungen antreffen, geht hingegen häufig mit unbefriedigten Sehnsüchten und Frustration einher. Die idealisierten Ziele werden nicht erreicht; persönliche Bedürfnisse wurden zurückgestellt.

Die Rolle der Religiosität wandelt sich heute grundlegend. An die Stelle der traditionsgebundenen Verehrung von Göttern und ihren Repräsentanten aus Anpassung an kulturelle Normen und Pflichtgefühl heraus ist heute vielfach das gesunde Selbstbewusstsein des freien Menschen getreten. Dieser strebt nach Lust und Sinn, nach Wohlbefinden und Sicherheit. Die Hinwendung zu religiösen und geistigen Inhalten und Symbolen erfolgt selbst bestimmt und freiwillig. Ein höheres Wesen oder ein Ideal wird nicht mehr nur um seiner selbst willen verehrt, sondern auch, weil mich eine solche Tätigkeit seelisch und körperlich stärkt.

Damit erweitere ich meine Möglichkeiten, Freude und Sinnerfüllung im Leben zu finden, produktiv und schöpferisch zu sein. Der Psychologe Abraham Maslow fand heraus, dass bei Menschen die sich durch eine besonders stabile Gesundheit auszeichnen, seelisch-geistige Gipfelerlebnisse wie außerkörperliche Erfahrungen, Gottesbegegnungen und andere mystische Erfahrungen besonders häufig anzutreffen sind. Ronald Grossarth-Maticsek konnte nachweisen, dass eine spontane, emotional und lustvoll erlebte Gottesbeziehung vor chronischen Krankheiten schützt und lebensverlängernd wirkt - im Gegensatz zur fanatischen, neurotisch verstrickten Religiosität oder zum Atheismus, wo die Lebenserwartung am geringsten war.

Die gemeinsame Quelle von spirituellen beziehungsweise religiösen Erfahrungen und Gesundheit erschließt sich auf der Grundlage von Autonomie und innerer Unabhängigkeit. Wer meditieren will, um seine seelische und körperliche Gesundheit zu verbessern, braucht sich um die Erleuchtung keine Sorgen zu machen. Entscheidend ist, dass er ein Bedürfnis nach innerer Ruhe oder in Richtung einer geistigen Entwick-

lung verspürt. Jeder darf sich hier so frei als nur möglich fühlen.

*„Es kommt darauf an sich auf die Kräfte zu besinnen, die sowieso in einem sind.“*

Auch müssen keine einschränkenden Regeln oder besondere moralische Anforderungen beachtet werden, die über das hinausgehen, was auch sonst gilt. Jeglicher Leistungsdruck ist unangebracht, denn es geht nicht darum, etwas ganz Besonderes zu erleben, übersinnliche Wahrnehmungen oder ähnliches zu haben. Es kommt darauf an sich auf die Kräfte zu besinnen, die sowieso in einem sind. Wer sich in Konzentration, Aufmerksamkeit und innerer Ruhe üben will, kann das zunächst aus ganz egoistischen Motiven heraus tun. Es kann aber z.B. auch dazu kommen, dass die meditativ erlebte Verbundenheit mit einem geistigen oder göttlichen Wesen bislang unbekannte Bedürfnisse danach weckt, sich immer mehr auch für andere Menschen und positive langfristige Ziele einzusetzen, die über den täglichen Lustgewinn hinausgehen. Eine meditativ erweiterte Einsicht in Ursache-Wirkungsbeziehungen unter Berücksichtigung von Systemzusammenhängen kann auch zu der Erkenntnis führen, dass Aktionen, die ausschließlich dem persönlichen Wohlergehen dienen sollen, in einer nahen oder fernerer Zukunft unerwünschte Folgen für einen selbst haben können.

## ÜBUNGEN

### TESTEN SIE IHRE SELBSTREGULATION

#### Übung 1:

Füllen sie den Fragebogen zur Messung der Selbstregulation von Professor Grossarth-Maticek\* aus. Lesen sie sich die Fragen vorher aufmerksam durch, und nehmen Sie sich die Zeit, sie wirklich zu verstehen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wie Sie die Fragen beantworten sollten, denken Sie zur Einstimmung an einige besonders unangenehme und besonders angenehme Ereignisse aus Ihrem Leben oder sprechen Sie mit jemandem darüber.

### VERÄNDERN UNERWÜNSCHTER VERHALTENSWEISEN

#### Übung 2:

Wenn Sie Verhaltensweisen verändern wollen, die immer wieder zu Misserfolg, Unlustgefühlen, Depression und ähnlichen unerwünschten und Sie belastenden Erlebnissen führen, kann die folgende Übung hilfreich sein. Sie enthält Elemente des von Professor Grossarth-Maticek entwickelten Autonomietrainings und des Neurolinguistischen Programmierens, einer anderen systemischen Kurzzeit-Therapie.

1. Bestimmen Sie die Verhaltensweise, die Sie verändern wollen. Erinnern Sie sich z.B. daran, wie es Ihnen das erste oder das letzte Mal ergangen ist, als sie das problematische Verhalten bei sich selbst beobachtet haben. Machen Sie sich die positiven und die negativen Folgen Ihrer unerwünschten Verhaltensweise klar, und versuchen sie, die Umstände, die zum Scheitern geführt haben, zu analysieren.

2. Fragen Sie sich, welche Bedürfnisse Sie mit Ihrer Verhaltensweise befriedigen wollten, versuchen Sie herauszufinden, welche positive Absicht Sie verfolgt haben. Besinnen Sie sich auf andere Situationen, in denen es Ihnen gelungen ist, diese oder ähnliche Absichten zu verwirklichen, und suchen Sie in

\* s. Seite 232  
oder als Download unter  
[www.selbstregulation.de](http://www.selbstregulation.de)

Ihren Erinnerungen nach Erfahrungen, die Ihnen dabei hilfreich sein können, Ihr Verhalten zu verändern. Finden Sie heraus, wie andere Personen, die in einer ähnlichen Situation wie Sie waren, ihre Probleme gelöst haben.

3. Entwerfen Sie in Ihrer Vorstellung ein neues, alternatives Verhalten, das die gewohnten Verhaltensstrukturen ergänzen oder auch völlig gegensätzlich sein kann. Seien Sie dabei so kreativ und experimentierfreudig wie Sie nur können. Phantasieren Sie zunächst einfach drauf los. Wenn Sie über ein gutes bildhaftes Vorstellungsvermögen verfügen, können Sie die neue Verhaltensweise ausprobieren, indem Sie sie wie auf einer Filmleinwand vor Ihrem inneren Auge ablaufen lassen. Achten Sie dabei soweit möglich auch auf Einzelheiten wie Ihre Körperhaltung, Ihren Gesichtsausdruck und ggf. Ihre Stimme. Sie können sie sich aber auch rein gedanklich darstellen oder aufschreiben.

Gehen Sie die Verwirklichungsschritte so exakt wie möglich durch und beobachten Sie dabei Ihre Gedanken und Gefühle. Wenn sich in Ihnen Widerstand oder ein ungutes Gefühl bemerkbar macht, wenn Ihnen etwas nicht stimmig erscheint, dann fragen Sie sich warum und wandeln Ihr Verhalten so lange ab, bis Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind. Wenn Sie die neue Verhaltensweise auch gefühlsmäßig annehmen können und keine inneren Einwände mehr bestehen, erproben Sie sie in Ihrem Alltag.

### BEISPIELE

1. Eine Person, die immer wieder Prüfungsangst in einem Maße entwickelt, dass sie darunter leidet, stellt fest, dass sie dies unbewusst tut, um sich für die Prüfungsvorbereitung zu motivieren. Hier kann die alternative Verhaltensweise so aussehen, dass sie die Motivation für die Prüfung verstärkt, indem sie sich vornimmt, sich für das Bestehen zu belohnen, sich z.B. einen lang gehegten Wunsch zu erfüllen. Die Vorfreude auf die Belohnung und die im Vorhinein phantasierte Lust können während der Vorbereitungs- und Prüfungszeit ungeheuer motivierend sein.

2. Jemand fühlt sich von einem anderen Menschen, den er aufgrund bestimmter Fähigkeiten und Leistungen sehr schätzt und bewundert, immer wieder enttäuscht, weil diese Person in manchen Dingen grundlegend andere Ansichten vertritt als er selbst. Er fühlt sich zurückgewiesen, was bei ihm zu lang anhaltenden Depressionen und Muskelverspannungen führt.

Hier kann es z.B. hilfreich sein einzusehen, dass es gerade bei bedeutenden und mit besonderen Fähigkeiten begabten Menschen häufig so ist, dass sie sich von ihren Ansichten nicht abbringen lassen, auch wenn sie objektiv im Unrecht sind. Deshalb wird er sich in Zukunft vermehrt auf die ihn bereichernden, positiven Aspekte dieser verehrten Person besinnen und ihr mit Wertschätzung begegnen.

## 2. Heilsame Abwehr – Bewusstsein für unser Immunsystem

*„Pathos aktiviert die Augen und Ohren, um zu sehen und zu hören.  
In Zeiten des Pathos öffnet die Krankheit Türen zu einer Realität,  
die einer gesunden Anschauung verschlossen bleibt.“*

Jean Houston

Von Professor Dr. Gerhard A. Nagel, dem bekannten Krebspezialisten und Direktor der Klinik für Tumorbiologie in Freiburg, stammt das sogenannte „Zwei-Ärzte-Modell“. Ich lernte es auf gemeinsamen Fortbildungskongressen und in der Fachpublikation „Patientenkompetenz“, herausgegeben von der Weleda kennen. Der eine Arzt, so Nagel, auf den sich die Patienten verlassen, sei der äußere Arzt, der Mediziner, ein Fachmann, der zur Gesundheit mit den ihm zur Verfügung stehenden Mitteln der Medizin beiträgt. Dass dessen professioneller Beitrag bei vielen, insbesondere schweren Erkrankungen erforderlich ist, steht außer Zweifel. Die medizinische Behandlung wird von vielen Patienten als notwendig, jedoch, so Nagel, nicht als hinreichend angesehen, um wieder gesund zu werden. Kompetente Patienten, solche die mehr als Reparatur der körperlichen Defekte und fachliche Information anstreben, wollen nicht nur passiv aufgeklärt werden über ihre Krankheit und die medizinischen Behandlungsmöglichkeiten. Sie suchen nach Orientierung in einer neuen Lebenssituation. Sie verlassen sich dabei nicht ausschließlich darauf, was ihnen der äußere Arzt, der Spezialist, an Hilfestellungen gibt, sondern entwickeln Strategien der Selbsthilfe. Sie suchen nach Möglichkeiten der Selbstheilung und wenden sich dabei an den „zweiten Arzt“, den Nagel auch den „inneren Arzt“ nennt, von dem sie Stärkung und Gesundung erhoffen.