



Naturarzt

Natürlich heilen – gesund leben

**Ihr
Gesundheits-
Ratgeber**

Naturheilwissen

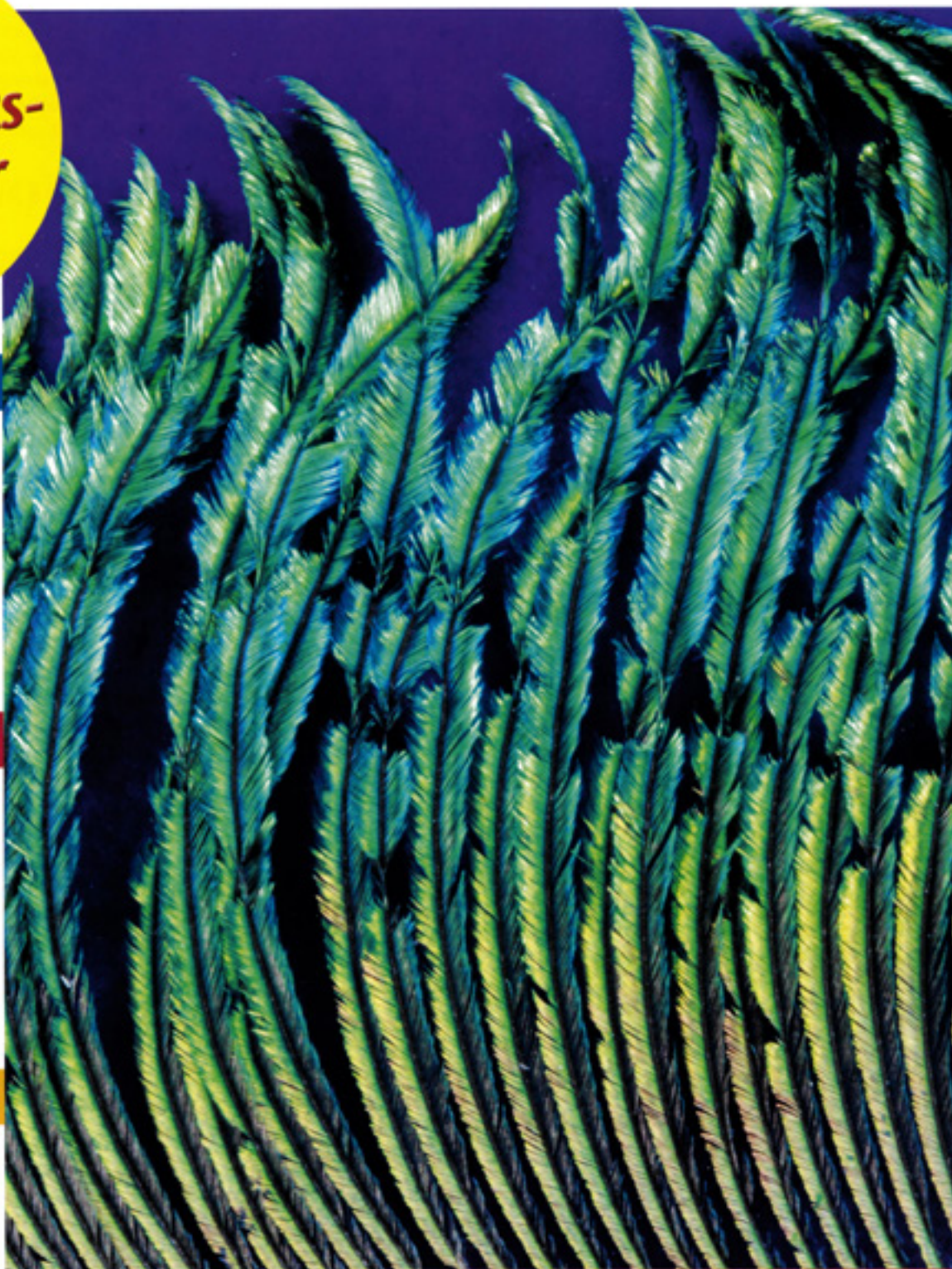
- ▶ Immer wieder krank ... Infektanfälligkeit
- ▶ Lebe lieber kurz und gut! Ansichten eines Pyknikers
- ▶ Herpes-Alarm – Handeln Sie schnell

Gesund leben

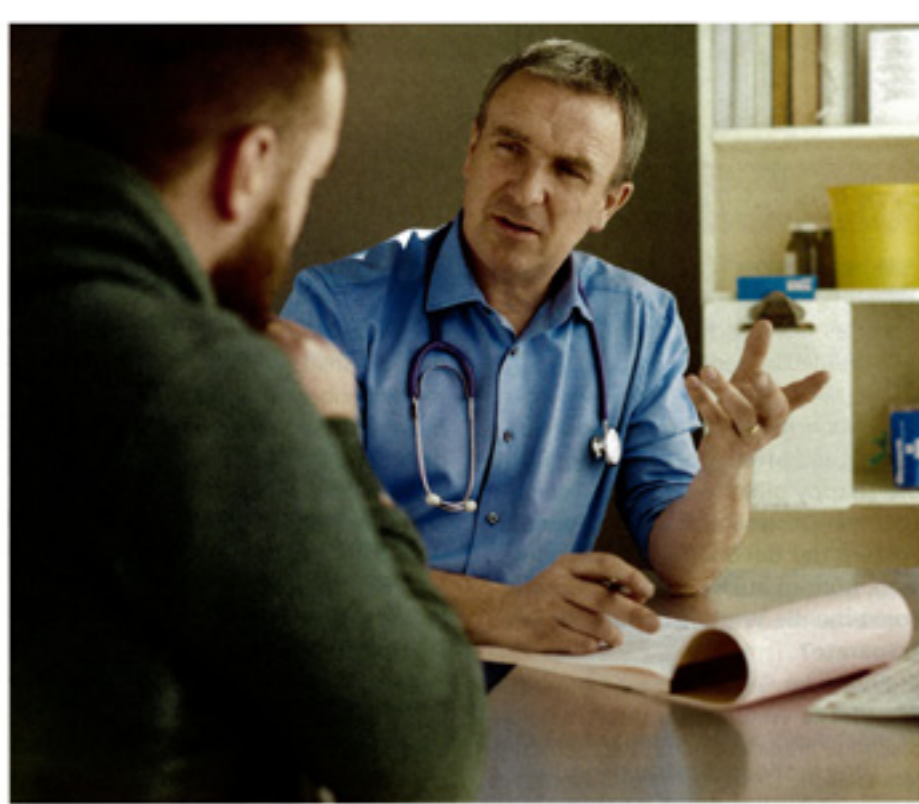
- ▶ Unglück auf Rezept: Wenn Antidepressiva in den Abgrund führen
- ▶ Alkohol – Nervengift und Seelentröster
- ▶ Balneologie: Bade Dich in Gesundheit

Bewusst ernähren

- ▶ Immungesund essen – Diese Lebensmittel stärken die Abwehr



Nieren: Ist alles im Fluss? – Der persönliche Naturarzt-Check



Das vertrauensvolle Gespräch zwischen Arzt und Patient ist nicht nur der Auftakt zur Therapie, sondern selbst ein Therapeutikum.

Die Kraft der heilsamen Worte

Warum ein Gespräch oft die beste Medizin ist

Dr. phil. Christoph Quarch

Was heute durch die Ergebnisse der Hirnforschung und der Psychoneuroimmunologie bestätigt wird, haben bereits die Heilkundigen der Antike sowie Gelehrte in späteren Zeiten postuliert: Das Gespräch zwischen Arzt und Patient spielt bei der Heilung von Krankheiten eine bedeutende Rolle und kann sowohl nützen als auch schaden.

Wenn einer über hundert Jahre alt wird, traut man ihm bei Fragen zur Gesundheit eine gewisse Kompetenz zu. Wenn solch ein Hundertjähriger dann auch noch ein Philosoph ist, der sich mitzuteilen weiß, wäre es fast töricht, seine Weisheit nicht zu konsultieren, um dem Geheimnis des gesunden Lebens auf die Schliche zu kommen. Die gute Nachricht ist, dass wir so einen Denker hatten: Hans-Georg Gadamer, geboren 1900, gestorben 2002 – eine Jahrhundertgestalt.

Im Alter von 93 Jahren veröffentlichte Gadamer ein Büchlein mit dem Titel „Über die Verborgenheit der Gesundheit“. Der Titel ist Programm, geht es dem Philosophen doch darum zu zeigen, dass Gesundheit das ist, was vorliegt, wenn wir uns ihrer gerade nicht bewusst sind. Fangen wir damit an, über unsere Gesundheit nachzusinnen, ist das fast immer ein Symptom dafür, dass sie gestört oder gefährdet ist.

Dies verrät einiges über das Geheimnis der Gesundheit. Sie ist so etwas wie die „Reibungslosigkeit von Leib und Seele“ – der Zustand eines stimmigen und harmonischen Zusammenspiels der Funktionen und Organe unseres Leibes.

Diese Erkenntnis ist freilich nicht neu. Schon die antike Heilkunst der Griechen, allen voran die sich auf den Heilgott Asklepios berufende Ärzteschule auf der Insel Kos, definierte Gesundheit als das Gleichgewicht des Lebens. So schrieb der Arzt Hippokrates in seinem Text „Über die Natur des Menschen“: „Der Körper des Menschen hat in sich Blut und Schleim und gelbe und schwarze Galle, und das ist die Natur seines Körpers, und dadurch hat er Schmerzen und ist gesund. Am gesunden ist er, wenn diese Säfte im richtigen Verhältnis ihrer Kraft und ihrer Qualität zueinander stehen und am besten gemischt sind.“ Gleichmaß, rechte

Mischung, stimmige Proportion – stets ist die Harmonie des Leibes die der Heilkunst gestellte Aufgabe.

Fragt sich nur, wie das zu bewerkstelligen ist. Folgt man mit Gadamer den alten Asklepiaden, stößt man auf eine wichtige Erkenntnis, die vor dem Horizont der heutigen wissenschaftlichen Medizin in Vergessenheit zu geraten droht: Das Gleichgewicht, die Stimmigkeit von Leib und Leben, lässt sich nicht nach objektiven Standardwerten messen – und erst recht nicht herstellen. Heilkunst ist keine Technik, die objektivierbare und normierbare Körperzustände produzieren könnte, sondern die Kunst, den Leib darin zu unterstützen, sich kraft seiner immunologischen Selbstheilungskräfte wieder auf sein höchst eigenes und individuelles Gleichgewicht einzustimmen. „Das ist der Grund“, notiert Gadamer, „warum das Eingreifen des Arztes nicht eigentlich als Machen oder Bewirken von etwas zu verstehen ist, sondern in erster Linie als Stärken der das Gleichgewicht stärkenden Faktoren.“

Arzt-Patienten-Gespräch schafft Gemeinsamkeiten

„Hier“, um Gadamer weiter zu bemühen, „zeigt sich die Bedeutung des Gespräches und der Gemeinsamkeit, die es zwischen Arzt und Patient schafft.“ Warum? Weil im Gespräch der Patient eingeladen ist, seinem Herzen Luft zu machen und seine Beschwerden auszusprechen. Man achte auf die tiefe Doppelsinnigkeit des Wortes: aussprechen. Man entledigt sich gleichsam seiner Beschwerden, indem man sie auszusprechen wagt, und löst sich so aus der stillen und oft quälenden Fokussierung auf das Problem. Oder man wird als Patient durch die klassische Sprechstundenfrage „Was fehlt Ihnen denn?“, eingeladen im Gespräch den Blick auf das zu lenken, was zur Wiederherstellung des Gleichgewichts nützt. „So ist es das Gespräch“, schreibt Gadamer, „das in der Spannungssituation zwischen Arzt und Patient hilfreich werden kann.“ Weil das Gespräch den Raum öffnet, in dem die Selbstheilungskräfte in uns zur Entfaltung kommen.

Wie das geschieht, lässt sich von den Heilkundigen des alten Griechenland erler-

nen – vor allem von einem von ihnen, der freilich eher als Philosoph Epoche machte: Sokrates. Es scheint nicht zu viel gesagt, wenn man in Sokrates einen der Pioniere dessen sieht, was heute als therapeutische Kommunikation die Runde macht – oder als das, was Viktor von Weizsäcker eine „sprechende Medizin“ nannte. Tatsächlich liest es sich wie eine Programmskizze der von Weizsäcker begründeten Psychosomatik, wenn wir Sokrates in Platons Dialog Charmides sagen hören, „alles entspringe der Seele, Schlechtes und Gutes dem Leibe und dem ganzen Menschen, und ströme ihm von dort her zu. Jene also müsse man zuerst und am sorgfältigsten behandeln, wenn es um [...] den ganzen Leib gut stehen solle.“

Wie aber, möchte man nun wissen, lässt sich die Seele so behandeln, dass in ihr die Kraft zur Heilung des Leibes entfacht wird? Auch hier ist Sokrates um eine Antwort nicht verlegen. „Die Seele“, sagte er, „werde durch gewisse Besprechungen behandelt, und diese Besprechungen seien gute Gespräche. Denn durch solche Gespräche entstehe in der Seele Besonnenheit, und wenn diese da ist, sei es leicht, auch den Körper gesunden zu lassen.“

Gespräch: unverzichtbarer Auftakt wirksamer Therapien

Das sokratische Gespräch gerät auf diese Weise zu einer Art Stimmgabel für Leib und Seele: zu einem Raum, in dem Gesundheit wachsen kann, weil heilungshemmende Faktoren wie unmäßige Ideen, maßlose Erwartungen, anmaßende Konzepte dem Geiste einer uns angemessenen Besonnenheit weichen. So erscheint das Gespräch als unverzichtbarer Auftakt zu einer jeden verheißungsvollen Therapie.

Doch das ist noch nicht alles. Tatsächlich nämlich ist das Gespräch nicht nur ein unverzichtbares Präludium zur „eigentlichen“ Therapie, nein, es ist selbst ein Therapeutikum, es selbst ist Medizin. Auch diese These ist nicht neu. Die antiken Autoren erzählten gern von einem Arzt aus Korinth, Antiphon mit Namen, an dessen Praxistür geschrieben stand: „Ich kann mit Worten heilen!“ Dazu passt, dass auch Hippokrates lehrte, dass vor Skalpell und Arznei

stets das Therapeutikum des Wortes zu erproben sei.

Was heutigen traditionalistisch-wissenschaftsgläubigen Ohren nach Magie und Esoterik klingt, findet in den Augen fortschrittlicher medizinischer Forschung derweil durchaus Zustimmung. Tatsächlich scheint es damit befassten Medizinern heute keineswegs absurd, dass Worte heilen können. Neurophysiologie und Psychoneuroimmunologie haben in den letzten Jahren Erkenntnisse zutage gefördert, die darauf hinweisen, dass Sprache ein hochgradig wirkungsvolles Therapeutikum sein kann. Nicht nur zeigen statistische Erhebungen, dass eine gelungene Kommunikation von Arzt und Patient auf signifikante Weise Heilungsverläufe beschleunigen kann, sondern die Hirnforschung lehrt auch, warum das so ist: Das Gehirn trennt nicht zwischen Imagination und Wirklichkeit, sodass sprachlich vermittelte und nur suggestiv vorgestellte Inhalte Wirklichkeit erzeugen können. Was lange als „Placebo“ abgetan wurde, wird nun in seiner Wirksamkeit erklärbar.

Noch mehr Evidenz ergibt sich aus der sogenannten Nocebo-Forschung. Sie zeigt auf beinahe erschütternde Weise, in welchem Maße Worte auf den menschlichen Organismus einzuwirken vermögen. So ist durch Versuche gut dokumentiert, dass Probanden nach der Lektüre des Abschnitts „Nebenwirkungen“ auf Beipackzetteln präzise die dort beschriebenen Symptome zeigen – selbst dann, wenn sie wirkungslose Placebos verabreicht bekamen. Wenn bloße Worte verletzen und erkranken lassen können – warum soll ihnen dann nicht ebenso die Kraft zu heilen innewohnen?

Vielleicht rührt die hartnäckige Skepsis gegenüber der sich aus solchen Grundgedanken aufbauenden therapeutischen Kommunikation oder der sprechenden Medizin nicht nur allein aus einem alt gewordenen reduktionistischen Medizinverständnis, sondern ebenso aus einem weitverbreiteten und doch mangelhaftem Verständnis dessen, was Sprache eigentlich ist: nämlich nicht nur ein Mittel zur Kommunikation von Informationen, die ebenso gut zu Algorithmen digitalisiert werden könnten, sondern ein unverfälschtes Ausdrucks-

mittel des Geistes. Sprache, das lehrt ihre philosophische Durchdringung seit den Tagen Herders oder Humboldts, schafft Wirklichkeit und dient mitnichten allein deren Abbildung. Sprache – in allen ihren kulturellen Spielarten, auch als Musik oder Kunst – kann Welten schaffen und zerstören, Menschen heilen oder töten.

Kulturheilkunde – neue Aufgaben für Philosophen

Vor diesem Hintergrund erscheint plausibel, dass gegenwärtig das von dem Berliner Wissenschaftler Hartmut Schröder geprägte Stichwort der „Kulturheilkunde“ die Runde macht. Ganz so, als bestätigte sich eine Prophezeiung, die Wilhelm von Humboldt vor 200 Jahren auszusprechen wagte: „Es wird der Tag kommen, wo die Menschen erkennen, dass ihre Krankheiten mit ihren Gedanken und Gefühlen zusammenhängen.“ Ein Satz, der die Essenz dessen vorwegnimmt, was im 20. Jahrhundert als psychosomatische Medizin Epoche machte – ein Satz aber auch, der die Brücke baut zwischen den griechischen Begründern unserer TEM (Traditionellen Europäischen Medizin) und einer zukünftigen Heilkunst, von der der US-amerikanische Autor Ralph Waldo Trine einst orakelte: „Die Zeit wird kommen, wo die Tätigkeit des Arztes nicht darin bestehen wird, den Körper zu behandeln, sondern den Geist zu heilen, der dann seinerseits den Körper heilen wird. Mit anderen Worten, der rechte Arzt wird wieder ein Philosoph und Lehrer sein und seine Sorge wird es sein, den Menschen gesund zu erhalten und nicht erst wenn er krank geworden ist, seine Heilung zu versuchen.“ Es könnte also sein, dass auf die Philosophen künftig neue Arbeit zukommt. ■

Autor

Dr. phil. Christoph Quarch, Jahrgang 1964, ist freischaffender Philosoph, Autor, Vortragender und Coach. Er lehrt an verschiedenen Hochschulen und veranstaltet – unter anderem mit ZEIT-Reisen – philosophische Reisen und Seminare. www.christophquarch.de

