

Kein Weg zurück – Heilung als Prozess des Werdens

Arndt Büssing

Zusammenfassung

Bei vielen chronischen Erkrankungen ist eine Heilung im Sinne einer Wiederherstellung der unversehrten physischen und psychischen Ausgangssituation nicht (mehr) möglich. Heilung wäre in diesem Kontext dann als Prozess des Werdens aufzufassen, der sich an der Perspektive des Zukünftigen orientiert – deren Ausgang allerdings offen ist. Im Verlaufe dieses Prozesses kommt es vor dem Hintergrund der krankheitsbedingten Einschränkung unweigerlich zu einer Auseinandersetzung mit den eigenen Möglichkeiten und der Reflexion seiner Lebensperspektiven. Diese angestoßenen Bewusstwerdungsprozesse sind essenzieller Teil eines Lösungsgeschehens. Heilung vollzieht sich somit in der Perspektive des sich (wieder) entwickelnden körperlichen, psycho-sozialen und spirituellen Wohlbefindens – möglicherweise auch unabhängig von persistierenden Symptomen des physischen Körpers. Ein Arzt sollte seine Patienten daher nicht auf ihre Defekte und krankheitsbedingten Unzulänglichkeiten reduzieren, sondern ihr Lebens- und Entwicklungspotenzial begleitend fördern.

Schlüsselwörter

Heilung, chronische Krankheit, Restitution, Genesung

Der Begriff Heilung

Wenn man nach dem Begriff der Heilung fragt, dann kann man darunter sowohl den biologischen Prozess der Wiederherstellung (*restitutio*) der unversehrten physischen und psychischen Ausgangssituation aus einem Zustand eines Krankseins oder des Leidens (*restitutio ad integrum*) verstehen als auch die Rückbildung einer Erkrankungssymptomatik (*remissio*) sowie die Überwindung eines Krankheitsprozesses bzw. einer Verletzung.

Auf zellulärer Ebene kommt es zum Beispiel bei einer verletzungsbedingten Gewebeschädigung entweder zur *Regeneration* der betroffenen Zellen, wobei diese durch sich replizierende Zellen desselben Typs ersetzt werden, oder es kommt zum Ersatz derselben durch andere Zellen im Sinne einer *Reparatur* (Defektheilung durch Narbengewebe).

Heilung vollzieht sich somit auf der Grundlage körpereigener „natürlicher Heil-

kräfte“, wobei sich entweder der (unbewusste) Körper selbst heilt (*sanatio*) – oder die Selbstheilung erfährt eine bewusste externe Unterstützung oder Beschleunigung durch therapeutische Interventionen (*curatio*). Hierfür ist die Erkenntnis der eigentlichen Ursachen einer

Erkrankung, und daraus folgernd der therapeutischen Möglichkeiten, Voraussetzung.

Auf der psychosozialen Ebene wird Krankheit und ihre Symptomatik von den Betroffenen zumeist als eine Störung, als lästige Unterbrechung des Lebensflusses und unbotmäßiger Einbruch des Schicksals empfunden, die dem eigenen Lebensentwurf entgegensteht. Für die manipulative Beseitigung der Krankheitserscheinungen im Sinne einer Restitutionsleistung ist der Arzt zuständig, damit das Leben aus der Sicht des Patienten genau an dem Punkt ungehindert fortgeführt werden kann, an dem die „Störung“ ursprünglich einsetzte. Dies ist bei vielen akuten Erkrankungen auch weitgehend möglich: Das gebrochene Bein kann geschient werden und verheilt, die oberflächliche Wunde verschließt sich, die Windpocken-Infektion kann überwunden werden.

Auf die Ebene der Physis bezogen ist mit Heilung die Zurückführung von Krankheitssymptomen, der Ausgleich von Defiziten und die Reparatur von Defekten assoziiert. Aber ein Kranker ist weit mehr als nur der physische Leib als Träger der

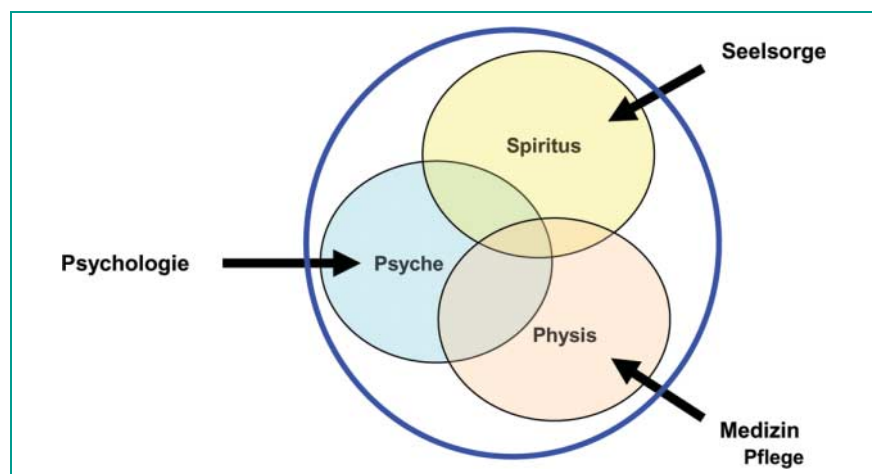


Abb. 1: Heilungs-assoziierte „Zuständigkeitsbereiche“.

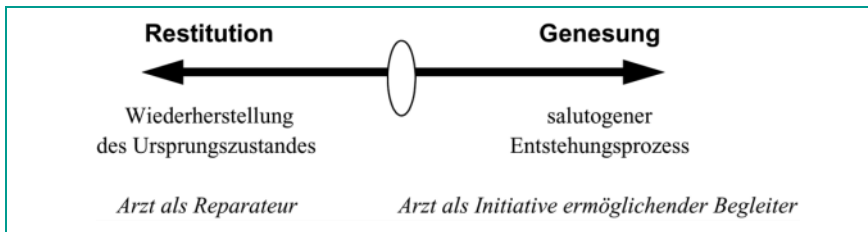


Abb. 2: Zeitliche Richtungen der Heilung.

individuellen Ausprägungen, er ist darüber hinaus auch ein Wesen mit Geist und Seele – und zwar jenseits der Krankheits-symptomatik, die ihn betrifft. Die therapeutische „Zuständigkeit“ für diese Seins-Bereiche findet sich jedoch fragmentiert (Abbildung 1): Der Arzt ist für die Physis zuständig, der Psychologe für die Psyche und der Seelsorger für den Spiritus, der in der Medizin aber keine eigenständige Rolle spielt. Die medizinischen „Funktionale“ initiieren den Prozess der **Restitution** einer ursprünglichen Integrität – oder sie helfen mit, einen Patienten-seitigen Überwindungsprozess anzustoßen, was einer **Genesung** entsprechen würde. Heilung lässt sich etymologisch folgerichtig auf Ganzheit, Unversehrt- und Erlöst-Sein („heilig“) zurückführen; Heilung in Bezug auf die überwindende Genesung zielt jedoch auf einen Prozess des Werdens ab.

In diesem Sinne kann man annehmen, dass der Erkrankte aus der ursprünglichen (unbewussten) Ganzheit „herausgefallen“ ist und diesen Zustand der Unversehrtheit wieder erlangen möchte. Die angestrebte Restitution ist somit eine auf Vergangenheits-Wiederherstellung gerichtete Aktivität, während genesende Heilung sich an der Perspektive des Zukünftigen orientiert, deren Ausgang allerdings offen ist (Abbildung 2).

Heilung als Prozess

Heilung im Sinne eines „Reset“ ist aber bei vielen Erkrankungen, insbesondere psychischen, nur bedingt möglich, da sich sowohl der physische Körper als auch die Persönlichkeit mit ihren besonderen Einstellungen und Erfahrungen in der Auseinandersetzung mit der Lebenswirklichkeit entwickeln – man ist nicht mehr derselbe, der man vor der Erkrankung war. Dann

kommen Prozesse zum Tragen, die in den Bereich der Genesung zielen, also Prozesse des sich entwickelnden Werdens, bei der die Erfahrungen des Krankseins und dessen Überwindung in den Lebensfluss integriert werden. Peter F. Matthiessen formulierte, dass Heilung „mit der Wieder-(Neu-)Erlangung einer in der Krankheit verloren gegangenen Ganzheit einhergeht. Heilung als Wiedererlangung einer Ganzheit des Menschen, der als Werden-Wollender um sein Verhältnis zum Weltganzen ringt“ [9].

Im Verlaufe dieses Prozesses kommt es unweigerlich zu einer Auseinandersetzung mit den eigenen Möglichkeiten und der Reflexion seiner Lebensperspektiven vor dem Hintergrund möglicher Einschränkungen durch Krankheit und Leiden. Diese Bewusstwerdungsprozesse sind essenzieller Teil eines Lösungsgeschehens.

Eine Patientin mit progredientem Lungentumor (trotz Chemotherapie) berichtete, nachdem sie sich einer Gebets- und einer Meditationsgruppe angeschlossen hatte, dass sie sich nun „erlöst“ fühle. Auf physischer Ebene war keinerlei Besserung der Grunderkrankung feststellbar, aber auf einer „seelisch-geistigen“ Ebene fand sie eine Lösung und konnte „heil“ werden. Sie wurde also „nur“ in einem bestimmten (psycho-emotionalen) Sinne heil, obschon nicht physisch geheilt. Das Lebensbehindernde ihrer Tumorerkrankung konnte sie also dahingehend überwinden, dass sie sich selbst wieder als von ihrer Erkrankung autonom, nicht mehr nur ausschließlich beherrscht, und als aktiv lebensgestaltend wahrnahm.

Ähnliches beschrieb auch Stephen Levine im Zusammenhang mit seiner Arbeit mit Sterbenden [8]: „So zeigte es sich, dass eine Vorbereitung auf das Sterben, eine neue Offenheit für das Leben, stets

zu einer tieferen Heilung führte. Bei manchen wirkte eine solche Heilung sowohl auf den Körper als auch auf das Herz. (...) Manche, die zu uns kamen, um ihre geistigen Verhaftungen zu erkunden und sich von ihnen zu lösen, erfuhren dabei auch eine körperliche Heilung. Während sie eine bestimmte Herzenswärme in sich erweckten, begegneten sie ihren Schmerzen mehr und mehr mit Bewusstheit und Mitgefühl – eine optimale Strategie, für das Leben wie auch für das Sterben, die schon für sich alleine eine tiefgreifende Heilung darstellt.“

Heilung und Lösung können also auf unterschiedlichen Ebenen der menschlichen Existenz stattfinden – je nach Perspektive und Zielsetzung wird man also von Heilung des Körpers sprechen oder aber von Lösung auf einer „anderen“ Ebene (dies auch unabhängig von der Symptommanifestation).

„Heil gehört in den Bereich der Erlösung, die noch aussteht“, betonte Michael Nüchtern [10]. Dieser Zustand des umfassenden Heils, in dem alle Leiden und Gebrechen ausgelöscht sind, ist aber deziert nur in einem eschatologischen Kontext zu sehen, welche die Hoffnung auf die Vollendung des Einzelnen und der gesamten Schöpfung anspricht. Für einen religiösen Menschen hat der Begriff der Heilung somit eine viel weiter gefasste Konnotation als für einen a-religiösen oder agnostischen Menschen.

Heilung vollzieht sich also in der Perspektive des sich (wieder) entwickelnden körperlichen, psychosozialen und spirituellen Wohlbefindens, zu dem, gemäß dem Kohärenzgefühl Antonovskys [1], auch die Fähigkeit gehört, Zusammenhänge des Lebens zu verstehen, sowie die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können und der Glaube, dass das Leben einen Sinn hat. Trotz dieser positiven Einstellungen ist man aber immer noch konfrontiert mit Krankheit und Leid, ist also nicht herausgehoben aus dem Lebenslauf.

Heilung zielt also nicht nur auf die Erlangung eines uneingeschränkten Funkti-

Zum Prozess der Heilung gehört **dezidiert auch, sich nicht mehr ausschließlich durch Krankheit bestimmt und ausgeliefert zu sehen, sondern sein Leben trotz und gegebenenfalls auch mit Krankheitssymptomatik selbstständig gestalten zu können. Dies ist ein aktiver und bewusster Gestaltungsprozess.**

onszustandes ab, der gemeinhin mit dem Begriff „gesund“ bezeichnet wird (und der für die Betroffenen selbstverständlich Priorität hat), sondern bezieht auch andere Bereiche ein, die in der konventionellen medizinischen Versorgung immer mehr Beachtung finden.

Gesundheit und Krankheit sind keine sich notwendigerweise ausschließenden Zustands-Polaritäten – man ist entweder gesund oder krank. Hierbei gibt es durchaus auch fließende Übergänge: Ein Mensch kann sich subjektiv unwohl (oder bereits krank) fühlen – obschon (noch) keine objektivierbaren Symptome einer Erkrankung oder laborchemische Normabweichungen nachzuweisen sind. Auch kann ein Patient objektivierbare Krankheitssymptome aufweisen, sich aber dennoch zufrieden mit seiner Situation zeigen, vielleicht sogar weitgehend wohl und erfüllt („heil“) fühlen. Ein alternatives Modell von Gesundheit und Krankheit fokussiert daher auf die Möglichkeit des subjektiven Wohlbefindens mit oder ohne Krankheitssymptomatik (Abbildung 3). Auffällige biochemische Befunde und Normabweichungen sowie diagnostizierbare funktionelle Störungen können hier-

nach durchaus auch mit einem psychosozialen Wohlbefinden oder Lebenszufriedenheit einhergehen – je nachdem, welche Ebenen vom Patienten oder Arzt betrachtet werden. Die oben beschriebene Tumorpatientin hätte dann Wohlbefinden und Autonomie in für sie als wesentlich erlebten Bereichen erfahren, die nicht notwendigerweise deckungsgleich mit den Erwartungen ihres behandelnden Arztes sein müssen, dessen Handeln in der Regel auf die (nicht „funktionierende“) Physis fokussiert ist.

Entdeckung von Ressourcen

In der Konfrontation mit Krankheit und dem damit assoziiertem Un-Wohlbefinden sowie dem damit verbundenen Wunsch nach heilender Überwindung stellen viele Patienten die Frage nach dem „Warum“. Es ist aber ebenso bedeutsam, die Frage nach dem „Wozu“ zu stellen. Auch wenn diese Frage nur individuell zu beantworten ist, so fällt dennoch auf, dass für viele Patienten, insbesondere Krebspatientinnen, Krankheit durchaus eine „hinweisende“ Bedeutung haben kann, die Lebensführung und -form zu überdenken – und aufgrund der Auseinandersetzung mit einschränkenden Krankheitssymptomen innezuhalten und die Lebensperspektiven neu auszurichten, das Leben achtsamer und wertschätzender zu gestalten etc. [7]. Heilung wäre dann auch als ein auf Lebens- und Einstellungsveränderung angelegter Prozess anzusehen, der sich im Heute zu realisieren beginnt, aber seine Verwirklichung im Sinne einer individuellen Lösung im Zu-

künftigen anstrebt. Stephen Levine führt diesen Aspekt fort [8]: „Heilung ist das Wachstum, nach dem wir alle streben. Heilung tritt ein, wenn wir an unsere Grenzen stoßen, das unerforschte Territorium von Geist und Körper betreten und dann mit einem einzigen Schritt ins Unbekannte hinaus schreiten, in den Raum, in dem sich alles Wachstum vollzieht. Heilung bedeutet Entdeckung.“

Dieses spirituelle Element im Prozess der Heilung klingt auch in empirischen Untersuchungen zu den Ressourcen chronisch Kranker an [2–5]. In der Tat sehen insbesondere religiös oder spirituell eingestellte Menschen ihre Erkrankung als eine „Herausforderung“ und als etwas „Wertvolles“ an, eine Einstellung, die sich so bei anderen chronisch Kranken nicht findet. Heilung hat in diesem Zusammenhang den Charakter einer Versöhnung mit sich und seinen Lebensbedingungen – auch mit der Erkrankung, die es zu überwinden gilt und an der man „wachsen“ kann. „Krankheit ist nicht Leid. Krankheit ist eine Gelegenheit, ein Hemmnis zu überwinden“, so Rudolf Steiner [11].

Der Weg hin zu diesem umfassenden Heilsein als innerer Zustand bedarf der aktiven Erschließung seiner salutogenen Ressourcen und der Erkenntnis, dass wir im Kranksein zwar Schmerz und Leid empfinden mögen, aber eben nicht Schmerz und Leid sind.

Ausblick

Gesundheit und Heilung als Entstehungs- und Erkenntnisprozess sind somit in Antithese zum Pathogenese-Konzept der konventionellen Medizin, welches den Prozess der Entstehung und des Verlaufes von Krankheit beschreibt. Ein Arzt, der diesen umfassenderen Blickwinkel wertschätzt, reduziert seine Patienten nicht auf ihre Defekte und krankheitsbedingten Unzulänglichkeiten, sondern fördert ihr Lebens- und Entwicklungspotenzial. Die in der Auseinandersetzung mit Krankheit auftretenden Änderungen der Einstellungen und des Gesundheits-bezogenen Verhaltens sind als Ausdruck eines Erkenntnisprozesses hin zu einem lebendigen Wesen zu betrachten.

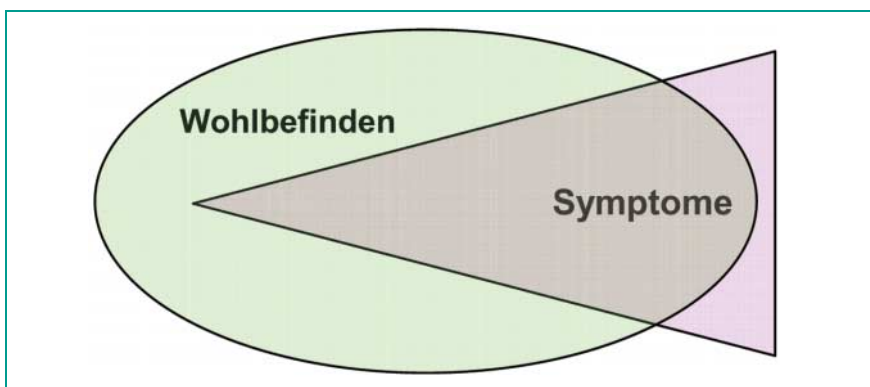


Abb. 3: Objektivierbare Befundebene und subjektive Befundebene als mehrdimensionales Kontinuum.

Die Journalistin und Autorin Doris Iding stellte fest [6]: „Ich merkte, dass meine Heilung erst in dem Moment geschehen konnte, als ich das Kranksein als Teil mei-

nes gegenwärtigen Lebens annahm.“ In einem ähnlichen Zusammenhang formulierte eine Tumorpatientin provozierend, dass sie ihre Erkrankung ja eigentlich gar

nicht mehr los werden wolle, da ihr erst mit der Krebserkrankung aufgegangen wäre, wie wunderbar das Leben doch sei.

Literatur

- [1] Antonovsky A: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie; 1997.
- [2] Büssing A, Ostermann T, Matthiessen PF: Adaptive coping and spirituality as a resource in cancer patients. *Breast Care*. 2007; 2: 195–202.
- [3] Büssing A, Abu-Hassan WM, Matthiessen PF, Ostermann T: Spirituality, religiosity and dealing with illness in Arabic and German patients. *Saudi Medical Journal*. 2007; 28: 22–31.
- [4] Büssing A, Ostermann T, Koenig HG: Relevance of spirituality and religion in German patients with chronic diseases. *International Journal of Psychiatry and Medicine*. 2007; 37: 39–57.
- [5] Büssing A: Spiritualität, Religiosität und Krankheitsumgang. Bedeutung des Gott-Verlustes für den Krankheitsumgang. *Lebendiges Zeugnis*. 2007; 62: 88–144.
- [6] Iding D: Quellen der Heilung. Gespräche mit spirituellen Lehrern, Ärzten und Heilern. Stuttgart: Theseus-Verlag; 2007: 7.
- [7] Kalitzkus V, Büssing A, Matthiessen PF: Auf der Suche nach dem Sinn – Biografie, Krankheit und Heilung. *Lebendiges Zeugnis*. 2007; 62: 85–87.
- [8] Levine S: Sein lassen. Heilung im Leben und im Sterben. Bielefeld: Verlag J. Kamphausen; 2006.
- [9] Matthiessen PM: Prinzipien der Heilung im Neuen Testament. In: Fuchs B, Kobler-Fumasoli N (Hrsg.): Hilft der Glaube? Heilung auf dem Schnittpunkt zwischen Theologie und Medizin. Münster: LIT-Verlag; 2002: 146–172.
- [10] Nüchtern M: Therapie als Heilsweg. *EZW-Texte*. 1997; 60: 193–204.
- [11] Steiner R: Das Prinzip der spirituellen Ökonomie im Zusammenhang mit Wiederverkörperungsfragen. GA 109. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 2000: 110.

Summary

No way back – Healing as a Process of Becoming. In most cases of chronic illness, there is no option of healing in terms of recreation of the entire physical and psychical starting situation (in terms of foretime rehabilitation). Healing can be regarded as a process of becoming, which gears to the perspective of the to-be; however, the outcome remains unclear. Due to the restrictions of the disease, these processes inevitably result in a reflection of the own options and perspectives in life. The initiated realization processes are essential aspects of solution events. Healing takes place in the prospect of a (re)developing physical, psychosocial and spiritual well-being – potentially despite of persisting symptoms of the physical body. Medical practitioners thus should not put their patients down to their defects or illness related deficiencies, but should bring forward concomitantly their potential for life and development.

Keywords

healing, chronic disease, restitution, recovery

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. med. Arndt Büssing
Lehrstuhl für Medizintheorie und
Komplementärmedizin
(Inh.: Prof. Dr. med. Peter F. Matthiessen),
Universität Witten/Herdecke
Gerhard-Kienle-Weg 4
58313 Herdecke
E-Mail: arndt.buessing@uni-wh.de