

Der zu sein, der ich schon immer bin!

Josef Ulrich

Zu Beginn eines Seminars erzählen Teilnehmer kurz von ihren Erfahrungen im Umgang mit der Krankheit. Unterschiedlichste Krankheitsdynamiken werden erlebt. Zum Teil kann in erfreulicher Weise die Erfahrung einer wünschenswerten und erhofften Entwicklung mitgeteilt werden, daneben stehen aber auch Erfahrungen vom Wiederauftreten der Krankheit und der damit erneut einhergehenden Herausforderung. Die große Sehnsucht, dass bestimmte Therapien oder Verhaltensweisen diese oder jene erwünschte Entwicklung auch tatsächlich hervorbringen, lässt sich nicht immer realisieren.

Es wäre sehr fatal und lähmend, wenn wir uns, weil es keine absolute Erfolgsgarantie und Sicherheit gibt, entmutigen lassen würden und wegen dieser nicht gegebenen Erfolgssicherheit die eigene Mitarbeit und Mitgestaltung am Heilungsprozess gering schätzen würden! Trotz all der Ungewissheit und Unsicherheiten wissen wir eigentlich, dass unser Verhalten, unsere Lebensweise, unsere Haltungen einen signifikanten Einfluss auf den Krankheitsverlauf haben. Leider ist unser Bemühen nicht immer mit dem Erreichen des Zieles, das wir uns vorstellen und als Realität er-

leben möchten, verbunden. Trotzdem hat das Bemühen um eine gesunde Lebensentwicklung Sinn und neben den Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf auch Einfluss auf die Lebens- und die Sterbequalität. Heute und jetzt etwas Erfüllendes und Sinnhaftes zu tun und zu erleben, ist uns freigestellt, und wir können uns darin üben. Menschen, die von einer Tumorerkrankung betroffen sind, haben den tiefen Wunsch, ihre Situation verstehen zu können. Die meisten wollen mitgestalten und einen Sinn in dem ganzen Geschehen erkennen können.



Wer bin ich? © imago images / Shotshop; model released, Symbolfoto

„*Entscheidend sind nicht die Ereignisse im Leben, sondern die Art und Weise, wie ich sie betrachte.*“

Epiktet

Auf den verschiedenen Ebenen des Lebens lassen sich unterschiedliche Antworten auf die Fragen des Verstehens, der Gestaltbarkeit und Sinnhaftigkeit finden. Je nach Aufmerksamkeitshorizont, je nach Betrachtungsebene stellen sich Antworten ein, die in dem jeweiligen Feld ihre eigene Wahrheit haben.

Fünf Betrachtungsebenen können wir unterscheiden

Die erste ist die rein materielle Ebene, die zweite die der biochemischen Prozesse, die dritte die der Emotionen, Empfindungen, Gefühle, die vierte die der Persönlichkeit und die fünfte Ebene ist die philosophische, religiöse, spirituelle Dimension. Wer Teamentwicklung erlebt, weiß, dass der Geist, der „Teamspirit“, Berge versetzen kann.

Die Wirksamkeit des Geistes erleben wir, sobald wir von Begeisterung und Enthusiasmus erfüllt sind. Diese erzeugen Energien, die nicht für möglich Gehaltenes trotz aller Prognosen und Wahrscheinlichkeitsrechnungen zur Realität werden lassen können.

Wir bemühen uns, die Herausforderungen unseres Lebens so gut, wie wir es vermögen, zu meistern. Auf jeder Lebensebene existieren Expertinnen und Experten. Die jeweiligen Antworten können sehr unterschiedlich ausfallen, individuell gewichtet sein, und zugleich hat jede ihren eigenen Wahrheitsgehalt sowie ihre Wirksamkeit auf die Entwicklung des Lebens.

Zum Beispiel: Gesunde Ernährung unterstützt Heilungsprozesse, und schlechte Ernährung erschwert Heilungsprozesse. Rein materielle Faktoren, wie zum Beispiel Vergiftungen, Strahlenschäden, schlechte Luftqualität haben ihre Auswirkungen auf die Krankheitsentstehung und den Krankheitsverlauf. Was für einen Lebensrhythmus wir pflegen, wirkt sich ebenfalls auf unsere Verfassung aus. Menschen, die im Schichtdienst arbeiten, haben häufiger Krebserkrankungen.

„Bin ich in meinem Lebenslauf, auf meinem Entwicklungsweg mit Sinnhaftigkeit, Freude und Dankbarkeit unterwegs?“

Die ganze Umgebung eines Menschen, wo er lebt, wie er lebt, sein psychosoziales Umfeld, kann ihm, je nach Beschaffenheit, ständig Lebensenergie schenken oder im ungünstigen Fall lang anhaltende emotionale Überforderungen, Ängste und Stress einbringen.

Sind diese Überforderungen mit dem Gefühl des Ausgeliefertseins, der Hilflosigkeit und Ohnmacht verbunden, mit den Gedanken und dem Erleben „Es kann so nicht weitergehen, doch ich kann nichts verändern!“, ist das eine Verfassung, die auf die Dauer das Leben und die Gesundheit beeinflussen wird. Viele von einer Krebserkrankung betroffene Menschen berichten



Die Entwicklung des Lebens ... © imago images / imagebroker

über derartige Lebensumstände, in denen sie sich wiedergefunden haben, oder wie einige sagen: „in die ich mich selbst hineinmanövriert habe“.

Letztlich auf der Ebene der Individualität stellt sich in den unterschiedlichen Lebensaltern immer wieder die Frage: Bin ich in meinem Lebenslauf, auf meinem Entwicklungsweg mit Sinnhaftigkeit, Freude und Dankbarkeit unterwegs? Oft ist uns dies im Moment gar nicht bewusst, weil wir so in Alltagsgewohnheiten und Mustern stecken, dass wir es als Normalität erleben. Manchen wird dies in der mit der Diagnose einhergehenden Lebensveränderung, mit dem „Aus-dem-Alltag-Herausgeworfensein“ bewusst. Einige erleben dann, dass die Krankheit eine wünschenswerte Komponente ausgelöst hat und wünschenswerte Entwicklung ermöglicht. Individuell erklingt die Frage: Gelingt es mir, einen Alltag zu erschaffen, in dem ich mit Freude und Dankbarkeit erwake und ebenso vom Tag erfüllt in Dankbarkeit einschlafe? Dafür benötigt es den Lebenskünstler in mir. Je nach gelebter Lebenskunst werden zentra-

le Energien und Kräfte freigesetzt oder in unglücklicher Weise blockiert.

Meine Sichtweisen, meine Lebensphilosophie, mein Selbst- und Weltbild sind wirksam! Epiktet (50–138 n.Chr.) sagte: „Entscheidend sind nicht die Ereignisse im Leben, sondern die Art und Weise, wie ich sie betrachte.“ So hat jeder im Laufe seines Lebens seine eigene Betrachtungsweise entwickelt. Forschung und Lehre, die Medizin und unsere Kultur sind ebenfalls von bestimmten Sichtweisen geprägt. Beispielhaft humorvoll berichtete mir eine Patientin, dass sie in einer Klinik vollkommen durchgecheckt worden sei, jedoch, so sagte sie lächelnd: „Mein Vögelchen haben sie nicht entdeckt.“

Bei den Untersuchungen im Labor spielt die innere Verfassung eines Menschen, die alle biochemischen Werte ständig mitmoduliert, keine Rolle. Wir berücksichtigen systemisch die Wirksamkeit der inneren Verfassung nicht. Ihre Wirksamkeit zeigen Untersuchungen bei Schauspielern.

„Das Leben zeigt uns die Wirklichkeit erschaffende Kraft unserer Vorstellungen, Gedanken, Überzeugungen in vielfältigster Weise.“

Das Blutbild veränderte sich unmittelbar, je nachdem, welche Rolle sie spielten. Die innere Verfassung hat einen eindeutigen Einfluss auf die Biochemie in uns. Die Gehirnforscher wissen, dass unser Gehirn keinen Unterschied macht, ob ich etwas in Realität im Außen erlebe oder ob ich es in meiner Vorstellung, mit meinen Gedanken erschaffe. Beides, ob äußere Wirklichkeit oder innere Vorstellung, hat seine Auswirkungen auf die Biochemie in mir. Bei den Schauspielenden hat sich also gezeigt, dass die immunologischen Werte im Blut sich unmittelbar mit der gespielten Szene signifikant verändert haben. „Das ist doch keine Wirklichkeit, was ich denke oder mir vorstelle“, könnte jetzt der eine oder andere sagen, doch da täuscht er sich. Das Leben zeigt uns die Wirklichkeit erschaffende Kraft unserer Vorstellungen, Gedanken, Überzeugungen in vielfältig-

ter Weise. Wer sich mit der Wirksamkeit des Placebos beschäftigt, kann darüber mehr erkunden.

Wir können uns zeitgleich Unterstützer und Blockierer sein

Als ich mit einer Patientin an ihren inneren Bildern arbeitete, sagte sie mir: „*Ich haben mir das Tumorgeschehen wie ein Feuer vorgestellt, und ich selbst war als Feuerwehrfrau mit einem großen Schlauch am Löschen. Doch es kam nur wenig Wasser aus dem Schlauch. Dann habe ich mich umgedreht und sah, da steht jemand auf dem Wasserschlauch. Das war ich selbst!*“ Mit dieser Erfahrung ist sie nicht allein. Im Tiefsten unseres Herzens kennen wir Anteile, Verhaltensweisen in uns, wie zum Beispiel „eigentlich sollte ich“, die in die Richtung von Selbstsabotage gehen. Solange wir diese Anteile, wie zum Beispiel Wut und Hass, tiefe Ängste oder Selbstgeringschätzung, nicht bereit sind anzuerkennen, anzuschauen und zu bearbeiten, könnte es sein, dass wir wörtlich gesprochen uns

selbst immer wieder aufs Neue auf dem Schlauch stehen, uns selbst Energieflussblockaden errichten.

Meinen Patientinnen und Patienten versuche ich mithilfe unterschiedlicher Bilder erlebbar, fühlbar werden zu lassen, dass jede Zelle ihres Körpers jeden lichtvollen oder jeden finsternen Gedanken mitfühlt und miterlebt! Adäquat zu den Gefühlen und Gedanken bildet sich in den Zellen, je nachdem, mehr oder weniger Lichtenergie. Die Lichtenergie in den Zellen wird von manchen Wissenschaftlern als die Energiequelle für die Zellstoffwechsellvorgänge betrachtet.

Die individuelle Energiefrage ist uns allen ein lebenslangliches Thema. Gesunde Zellstoffwechselprozesse sind Voraussetzung für gesunde körperliche Entwicklungen. Ärzte im Altertum haben aufgrund ihrer Erfahrungen die Entstehung von Krebs mit lang anhaltenden Depressionen in Verbindung gebracht. Unsere mentale und emotionale Verfassung spiegelt sich unmittelbar biochemisch und in der Entwicklung unseres Lebens.

Menschen, die die Welt komplex, in Zusammenhängen vernetzt erleben, haben keinen Zweifel, dass alles miteinander in Verbindung steht. Am Spinnennetz können wir den Zusammenhang, die Verbundenheit direkt wahrnehmen. Sobald eine festgeklebte Fliege im Netz zappelt, resonieren alle Teile des Netzes. Sehen wir im Menschen nicht nur auf die objektiven, messbaren Werte seiner physischen und biochemischen Realität, sondern erkennen wir auch seine emotionale, personale und spirituelle Dimension in ihm an, können Entwicklungen beginnen, die uns über das reine Symptommanagement hinausführen.



Lichtenergie ... © imago images / Krauthöfer



Alles steht miteinander in Verbindung. © imago images / Panthermedia

Der Weg der Heilung benötigt nachhaltige Entwicklungsprozesse

Innere, gedankliche, seelisch-geistige Offenheit ist hilfreich. Meine Gedankenkorsetts und Dogmen, die ich mir anezogen habe, darf ich infrage stellen. Ich darf mir bewusst werden, in welchen Feldern meines Lebens meine Grundüberzeugungen, meine Wahrnehmungsfelder, Wahrnehmungshorizonte der Entwicklung hilfreich sind und wo sie mir womöglich gesunde Entwicklung erschweren.

In der Reduktion auf die biochemische Ebene bleiben wir an die statisch fixierte, festgestellte, festgeschriebene, definierte Diagnose gebunden, ohne Aufmerksamkeit für das Werden, das hinter der Manifestation steht. Die Prozesse der Bildung, die zu dem objektiven Befund geführt haben, liegen im Verborgenen. Nehmen wir den Menschen nicht nur als Objekt wahr, sondern sind wir bereit, auch Interesse für seine Erfahrungen, Empfindungen, Gedanken, Glaubenshaltungen und Überzeugungen aufzubringen, eröffnet sich seine ganz individuelle Wirklichkeit. Langsam kann sich sein individuelles Netz des Lebens, sein „Lebensverbundenheits-

netz“ offenbaren. Wir haben bereits versucht, uns zu verdeutlichen, dass, sobald sich ein Knoten im Netz bewegt, das gesamte Netz mitvibriert, in Resonanz, in Schwingung kommt.

Wer die Komplexität des Lebens wahrnimmt, hat keinen Zweifel darüber, dass die innere Verfassung eines Menschen seine Entwicklung im Innen und Außen moduliert. Ob ein Mensch eine Situation als sinnlos oder sinnerfüllt erlebt, hat einen entscheidenden Einfluss auf die weitere Entwicklung seines Lebens und seines Krankheitsverlaufs.

Sinnloses oder sinnerfülltes, weisheitsvolles Geschehen?

Im Zusammenhang mit einer Tumorkrankheit können schnell Gedanken auftauchen wie: „Ich bin krank!“ – „Ich lass das weg machen! Ich lass das in Ordnung bringen! Ich lass mich operieren!“ – „Ich lass alles mit mir machen, was man mir vorschlägt, ich will ja schließlich die Krankheit wieder loswerden, basta!“ – „Ich wünsche mir sehnlichst, dass so schnell wie möglich alles wieder so ist wie früher!“. Sobald eine Tumorerkrankung auftritt, sind das

naheliegende Gedanken. Es sind die Wünsche der direkt und indirekt Betroffenen. Alle möglichen Gedanken aus der Vergangenheit und der Zukunft können sich einstellen. Sorgen, Ängste, Hoffnungen, Zuvorsicht und Vertrauen, Erfahrungen anderer Menschen mischen sich zu einem Gedankeneintopf, der uns wie ein Tsunami überspülen kann.

„*Meine Sichtweisen, meine Lebensphilosophie, mein Selbst- und Weltbild sind wirksam!*“

In den über einen hereinstürzenden Ereignissen, die eine Diagnose begleiten, ist es erst einmal wichtig, wieder den Kopf über Wasser halten zu können und etwas Ruhe und Klarsicht zurückzugewinnen. Dafür nehmen sich viele Menschen Auszeiten vom Alltagsleben, sie ziehen sich zurück, gehen wandern, gehen einige Tage ins Kloster oder finden andere Möglichkeiten, mit sich selbst wieder in Kontakt zu kommen. Sie schenken sich selbst Zeit, um sich erneut zu finden.

Wie gesagt, die Aufmerksamkeit kann völlig von dem Befund in Bann gezogen werden, so schnell wie möglich soll alles wieder bereinigt werden. Operation, Bestrahlung und Chemotherapie werden zu Hilfe genommen, um möglichst bald den gewohnten Alltag zurückerobern zu können.

Selbstverständlich erfüllt alle Betroffenen der Wunsch der Wiederherstellung ihrer körperlichen Funktionstüchtigkeit, doch was, wenn die Krankheit keine funktionellen Störungen hervorgebracht hat? Ohne die Untersuchungen und die Diagnose hätten die Betroffenen nichts von dem Tumorgeschehen bemerkt. Die Krankheit ist außerhalb des fühlbaren Leiberlebens



Was gestaltet und formt? © imago images / Wirestock

geblieben. Das ist vielen nicht geheuer, und sie sagen sich: *„Ich habe doch nicht einmal bemerkt, dass da etwas nicht in Ordnung ist. Wie konnte sich das in mir unbemerkt ereignen, wie konnte der Tumor entstehen?“*

„ Ich will verstehen und begreifen, denn dann, wenn ich es weiß, habe ich auch die Möglichkeit, etwas in heilsamer Weise zu verändern! “

Ein Rätsel tut sich auf. Plötzlich gesellt sich zu der Diagnose, zu dem „Das ist“ und „Du hast“ noch eine Frage hinzu: Wie konnte sich der Tumor bilden?

Der Befund ist das Gewordene, das Befinden moduliert das Werdende

Von diesem Moment an sind die Gedanken nicht mehr einzig auf den faktischen Befund gerichtet, der Gedanke der Bildung kommt ins Bewusstsein. Neben der fest-

gestellten Diagnose: „Es ist diese Krankheit!“ steht nun das „Werden“. Der Gedanke taucht auf, dass hinter all dem, was physisch, faktisch Realität ist, ein Prozess der Entstehung, der Bildung steckt. Was hat den Prozess einer derartigen Bildung hervorgebracht? Viele erleben in sich den tiefen Wunsch: *„Ich will verstehen und begreifen, denn dann, wenn ich es weiß, habe ich auch die Möglichkeit, etwas in heilsamer Weise zu verändern!“*

Mit dem Gedanken der Bildung, eines Entstehungsprozesses des Tumors öffnen wir mit der Zeit den Raum, den Raum des Werdens, in dem sich das Lebendige entfaltet.

Was gestaltet und formt?

Nehmen wir ein einfaches Beispiel aus der Natur zu Hilfe. Stell dir eine Küste, zum Beispiel die berühmten Kreidefelsen an der Ostsee vor. Was hat der Küste die Form gegeben?

Wind und Wasser, lautet die häufigste Antwort. Was das Wasser in Bewegung bringt und die Wellen erzeugt, haben wir damit

schon beantwortet, es ist der Wind. Doch was erschafft den Wind? Das sind Kälte-Wärme-Differenzen, Hoch- und Tiefdruckgebiete. Woher kommt die Wärme? Von der Sonne! In der Natur sehen wir, wie das Physisch-Materielle seine eigene Beschaffenheit hat und seine Form im Laufe der Jahre von der Witterung erhält.

Lassen sich Aspekte dieses Bildes auf uns übertragen? Wir haben Materie, wir bestehen durchschnittlich betrachtet zu 50 bis 60 % aus Wasser. Wir haben einen Atem, der sich extrem modulieren kann, je nach körperlicher Betätigung oder geistiger Verfassung, dem Inhalt unserer Gedanken. Und wir haben eine Wärme in uns, eine Durchschnittstemperatur, doch können wir nicht nur körperlich, sondern auch mental erwärmt oder erkältet sein. Über das Bild von Louis Pasteur habe ich in einem früheren Beitrag schon berichtet. Er war der Überzeugung, dass er herausgefunden habe, warum der Mensch erkrankt. Es sei die Bazille, die er aufgeschnappt habe! Am Ende seines Lebens hatte Pasteur seine Sichtweise geändert. Er verglich die Bazille, Bakterie, den Virus mit einem Hund. Entscheidend sei jedoch nicht, dass der Hund im Hause bzw. Körper sei, sondern ob der Hausherr zu Hause ist. Darüber lohnt es sich nachzudenken, was könnte Louis Pasteur damit gemeint haben?

Was verstehst du darunter: Ich bin in mir zu Hause!

Das kann viele Aspekte haben. Bin ich erfüllt im Leben unterwegs? Bin ich mit Zuversicht und Vertrauen in die Entwicklung des Lebens gesegnet? Erlebe ich, wie ich selbst Einfluss nehme auf meinen kleinen Lebensraum? Kann ich meine Kreativität entfalten, das heißt, kann ich rote Backen haben, weil ich so begeistert und ent-

flammt bin für eine Idee, ein Projekt, von einem Ziel? Das sind einige Möglichkeiten, das „In-sich-zu-Hause-Sein“ zu interpretieren. In dem viele Lesende tief berührenden autobiografischen Roman *Niemand liebt mein Leben so wie ich* von Angela Buddecke erzählt sie uns von ihrem Wunder, das sie hat erleben dürfen. Auf ihrem individuellen Weg der Heilung von einer akut myeloischen Leukämie schreibt ihr die „Leukämia“, ihre Krankheit, einen Brief. In dem Brief wird, wie aus einer kosmischen Weisheit und Wahrheit gesprochen, der heilende Prozess, den die Krankheit für ihr Wesen und Sein in sich trägt, wunderbar beschrieben. Die Leukämie sagt: „Doch in Wahrheit bin ich deine ständige Begleiterin auf dem Weg der stetigen Heilung und Ganzwerdung deiner selbst.“

Unabhängig davon, ob ein Mensch die spirituelle, geistige Dimension seines Wesens anerkennen kann oder nicht, scheint ein allgemein existenter Wunsch des Menschen zu sein, in Frieden mit sich selbst zu kommen. Sich selbst und anderen vergeben zu können, dient dazu, mit sich eins zu werden und mit den Seinigen. Viele wünschen sich eine Verfassung, in der sie

am Ende ihres Lebens zu sich selbst „JA“ sagen können, den Tod akzeptieren und annehmen können. Christoph Schlingensief hat seine Biografie, die kurz vor seinem Tod vollendet war, *Ich weiß, ich war's* genannt. Manche Patienten berichten: „Die Krankheit hat mir den Mut und das Vertrauen gegeben, für mich ohne Wenn und Aber einzustehen.“

Durch das Leben begleiten uns viele offene Fragen, häufig finden wir im Moment der Ereignisse keine Antworten. Im Nachhinein oder am Ende von langen Entwicklungswegen können wir manchmal die immanente Weisheit erahnen oder sogar erkennen. Dann erfahren wir, warum etwas so war, wie es war, warum etwas so sein musste. Leben müssen wir jetzt, auch ohne im Moment die Antwort zu haben. Hilfreich ist es, wenn es uns gelingt, uns immer wieder neu auf unsere ganz individuelle Weise mit der Weisheit des Lebens zu verbinden. Unsere eigenen Stille-Zeiten zu pflegen und das Vertrauen und den Glauben an eine alles Werden durchströmende liebevolle Weisheit zu stärken, fördert Hoffnung und Lebenskraft.

Zum Weiterlesen

Ulrich, Josef: *Selbstheilungskräfte – Quellen der Gesundheit und Lebensqualität*. 6. Aufl. Aethera (2021)

Zur Person

Josef Ulrich ist Salutogenetiker, Psychoonkologe, Kunsttherapeut, Künstler und Autor. 1985–2021 in der Klinik Öschelbronn tätig. Seit April 2021 in Selbstständigkeit, freiberuflich beratend.

Kontakt

Josef Ulrich
ulrichsalutogenese@mail.de
www.josef-ulrich-salutogenese.com



© Josef Ulrich