

Lebenswichtige Selbstheilungskräfte

BRÜHL. Ohne die eigenen Selbstheilungskräfte könnte keine noch so fortschrittliche Medizin etwas ausrichten. Darüber wird der Internist und Autor des Buches „Das heilende Feld - Was Sie selbst für Ihre Heilung tun können“, Dr. Klaus-Dieter Platsch, am Freitag, 26. April, um 19.30 Uhr in der Festhalle referieren. Wir sprachen im Vorfeld mit ihm.

Was heilt einen Menschen? **Klaus-Dieter Platsch:** Heilung geschieht ganz ohne unser Zutun in jedem Moment. Der Organismus heilt sich selbst. Sie sehen das etwa bei jeder Wundheilung, der Heilung eines Fiebers oder einer Infektion oder, wenn nach einem Knochenbruch die Knochen wieder zusammenwachsen. Ohne unsere angeborenen Selbstheilungskräfte könnten wir kaum einen Tag überleben.

Meinen Sie mit Selbstheilungskräften das Immunsystem? **Platsch:** Das Immunsystem ist nur ein kleiner Ausschnitt der Selbstheilungskräfte. Die können jedoch geschwächt sein, etwa durch andauernde körperliche, psychische oder soziale Belastungen oder eine ungesunde Lebensweise.

Umgekehrt lassen sich die Selbstheilungskräfte verbessern und unterstützen durch geeignete Lebensbedingungen, durch den Abbau von Stress und durch Sinn und Bedeutung im Leben. Diese Zusammenhänge werden heute wissenschaftlich erforscht und es ist eine der großen Aufgaben der Ärzte, ihre Patienten in der Lösung solcher Fragen zu begleiten und ihnen Hoffnung und Vertrauen in die eigenen Kräfte zu vermitteln.

Wenn man in dieser Weise die Selbstheilungskräfte fördert, kann dann jeder geheilt werden? **Platsch:** Natürlich kann nicht jeder Mensch geheilt werden. Es ist ja auch nicht so, dass ich als Arzt jemanden heile, sondern lediglich versuche, den Heilungsprozess eines Patienten, der ja in ihm selbst auch ohne mein Zutun da ist, zu unterstützen. Dabei spielen eine heilsame Einstellung und das Vertrauen in die Heilungsprozesse aufseiten der Patienten wie der Ärzte eine entscheidende Rolle. Begegnet man einer Erkrankung mit Angst und der Überzeugung, dass sie nicht mehr zu ändern sei, man sich also aufgegeben hat, dann unterminiert das die Selbstheilungskräfte.

Sie sprechen viel über Bewusstsein. Welche Bedeutung hat Bewusstsein für die Selbstheilungskräfte? **Platsch:** Unser Bewusstsein beeinflusst viel von dem, was und wie etwas geschieht. Dabei zähle ich zum Bewusstsein auch das Unbewusste. Viele Einstellungen und Haltungen, die wir einnehmen, sind uns gar nicht bewusst, bestimmen jedoch stark unsere Überzeugungen, unsere Verfassung, unsere Glaubenssätze und unser Verhalten. Die moderne Placeboforschung zeigt, dass allein der Glaube, ein wirksames Medikament zu bekommen, bereits die Wirkung eintreten lässt. Denken wir das weiter und beziehen wir das auf alle ärztlichen Maßnahmen: Jede tiefgreifende Überzeugung, wieder gesund zu werden, hilft dem Gesundungsprozess und stärkt die Selbstheilungskräfte. Es braucht ein tiefes Überzeugtsein. Das können wir als Ärzte unterstützen.

Müssen sich dann Patienten nicht als Versager vorkommen, wenn sie krank bleiben? **Platsch:** Niemand ist jemals an seiner Erkrankung schuld. Heilung kann man nicht machen. Bei allem Bemühen und aller Offenheit vonseiten der Patienten und der Ärzte lassen sich

Krankheiten nicht immer bessern oder heilen. Das ist kein primäres Versagen, da hat niemand etwas falsch gemacht. Letztlich ist Heilung immer ein Geschenk.

Dann versagt die Selbstheilung, wenn jemand nicht mehr gesund wird?

Platsch: Selbstheilung beziehen wir gewöhnlich auf die Heilung des physischen Körpers. Heilung umfasst jedoch viel mehr. Heilung bedeutet, sich als heil und ganz zu empfinden. Und das kann auch mit Krankheitssymptomen der Fall sein. Denken Sie an die vielen chronischen Krankheiten. Gelingt es, sie anzunehmen und ihnen einen Platz im Leben zu geben, dann endet der Kampf gegen die Krankheit. Annehmen bedeutet mehr, als sich mehr oder weniger zu arrangieren. Annehmen heißt, ganz ja zu sagen: Das ist mein Leben. So wie es ist, ist es. Und ich fühle mich damit ganz im Frieden. So manche Krankheit hat auch das Potenzial, einen von etwas ganz anderem zu heilen. Zum Beispiel, einen inneren Frieden wiederzufinden, oder wieder Ruhe und Ausgeglichenheit in sich selbst zu finden. *ras*