

Sich öffnen in eine heilsame Lebensbewegung

Klaus-Dieter Platsch

Heilung – von der leichtesten bis zur schwersten Krankheit – ist ein kreativer Prozess von Neuschöpfung. Dabei findet Heilung immer ihren Ausgangspunkt in der eigenen inneren Heilkraft als Teil des schöpferischen Kosmos. Jeder Mensch hat das Potenzial, aus sich selbst heraus gesund zu sein und zu werden. Das geschieht ohnehin jeden Moment in uns allen. Ohne dieses Potenzial gäbe es keine Wiederherstellungs- oder Reparaturprozesse, die in jeder Sekunde millionenfach in uns unbemerkt ablaufen und ohne die niemand lebensfähig wäre.

„Fließende Energie ist letztlich immer Ausdruck von Gesundheit – der natürlichen Bewegung des Lebens. Im Umkehrschluss: Stagniert der Energiefluss auf Dauer, entstehen Dysfunktion und Krankheit.“

sich offenzuhalten, diesen Weg, sofern nötig, wieder zu verändern.

Gewöhnlich wird Krankheit als ein fixierter Zustand wahrgenommen – als ein „Ding“, das wir möglichst schnell wieder loswerden wollen. Dieses „Ding“, dem wir einen Namen in Form einer Diagnose geben, ist nicht fest in eine materielle oder psychi-

sche Form gemeißelt, sondern diese Form entsteht erst durch eine dahinterliegende Energie. Energie jedoch ist ihrer Natur nach nicht statisch. Energie fließt. Das ist eines ihrer hervorstechendsten Merkmale.

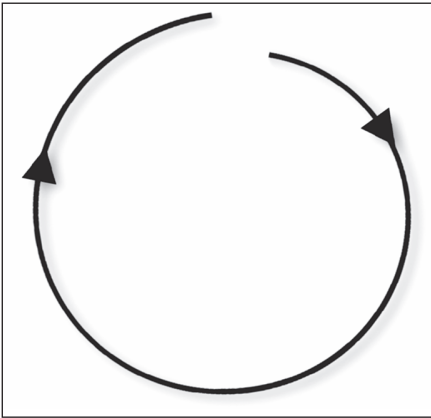
Am leichtesten lässt sich dieser Vorgang auf der psychischen Ebene illustrieren – er gilt jedoch genauso auf der körperlichen: Ein Gedanke oder ein Gefühl taucht gewöhnlich aus dem Nichts auf. Wir denken den Gedanken, fühlen das Gefühl und danach verschwinden beide wieder aus unserem Bewusstsein. Gedanken und Gefühle sind als feinstoffliche Formen Energie. Ihr Kommen und Gehen lassen sich versinnbildlichen als ein offener, fließender Energiekreis, wie in der Abbildung auf der folgenden Seite zu sehen.

Heilung ist ein kreativer Prozess

Medizin mit ihrem Wissen und ihren Methoden dient der Aktivierung und Unterstützung der inneren Heilkräfte, die viel mehr umfassen als nur das Immunsystem. Medizin ist hier umfassend gemeint: Schulmedizin genauso wie zum Beispiel Komplementär- und Mind-Body-Medizin. Sprechen wir von Heilung, ist es eine Sache des gesunden Menschenverstands, alle verfügbaren medizinischen Erkenntnisse – egal welcher Schule – in Betracht zu ziehen. Im Krankheitsfall ist es notwendig, sich über das ganze Spektrum medizinischer Möglichkeiten zu informieren, sich beraten zu lassen, um letztlich zu einer eigenständigen Entscheidung über den Weg zu kommen, den man einschlagen möchte. Und es



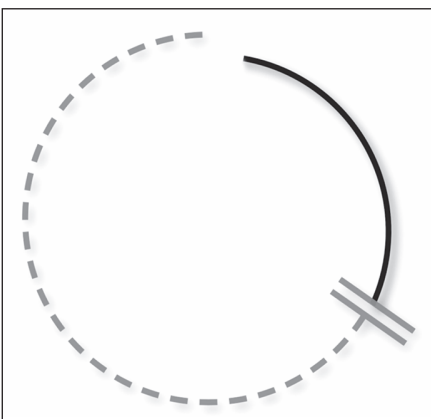
Energie ist ihrer Natur nach nicht statisch: Sie fließt. © imago images / McPHOTO



Offener, fließender Energiekreis
© Klaus-Dieter Platsch

Nun kennen jede und jeder das Phänomen, dass sich ein Gedanke oder auch ein Gefühl festsetzen kann: Jemand sagt etwas, und es erwischt einen auf dem falschen Fuß. Dann lässt einen dieser Gedanke oder auch das Gefühl über das Gesagte nicht mehr los. Die Gedanken kreisen, das Gefühl bleibt: Die Energie fließt nicht mehr. Der Energiekreis ist nun blockiert und die Energie steckt fest, wie auf dem nächsten Bild zu sehen.

Ein solches psychisches Geschehen feststeckender Gedanken- und Gefühlsmuster



Blockierter, feststeckender Energiekreis
© Klaus-Dieter Platsch

kann bis auf die körperliche Ebene durchschlagen und auch dort Symptome verursachen – in leichteren Fällen Kopf- oder Rückenschmerzen, in lang anhaltenden Fällen auch organische Probleme vom Magengeschwür über Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zum Tumor. Wir sprechen dann von einem psychosomatischen Komplex, der sehr viel Energie bindet, die damit nicht mehr dem übrigen Organismus zur Verfügung steht.

„Uns zu öffnen, ist Lebensbewegung und freier Atem, der uns neue Energie schenkt – Grundbedingungen für jeden Heilungsprozess.“

Hier möchte ich allerdings betonen: Keineswegs alle Erkrankungen haben ihren Ursprung in einer psychischen Dysbalance. Es gibt noch viele andere Ursachen. Allerdings werden in diesem Kontext die Komplexität und gegenseitige Durchdringung von Körper, Psyche und Seele deutlich sichtbar. So erleben wir oft, dass Menschen mit primär körperlichen Beschwerden auch seelisch mit Schwankungen bis hin zu Ängsten oder einer Depression reagieren.

„In einen neuen Energiefluss kommen, sich aus einer Stagnation von Energie zu lösen, bedeutet, sich zu öffnen.“

Sich der Heilung öffnen

Letztlich lässt sich Krankheit fast immer auf eine Energiestagnation oder einen Mangel an verfügbarer Energie zurückführen.

Übung zum Energiefluss

Sie können einen Geschmack für Öffnen und Verschließen bekommen, wenn Sie einmal Folgendes ausprobieren:

Am besten, Sie sitzen frei auf einem Stuhl. Jetzt sacken Sie einmal in sich zusammen. Kopf und Schultern hängen schlaff nach unten, der Rücken ist vornübergebeugt. Spüren Sie einmal nach, wie leicht oder schwer, wie lebendig oder eingeschränkt Sie sich fühlen. Wie frei fließt der Atem? Wie fühlen Sie sich in dieser Position? Wie ist Ihre Stimmung, wenn Sie so dasitzen? Bleiben Sie ein paar Minuten in dieser Haltung und beobachten Sie, wie Sie sich fühlen und wie es Ihnen geht.

Dann richten Sie sich auf dem Stuhl sitzend auf. Mit geradem Rücken. Der Kopf ist jetzt gerade und der Blick richtet sich nach vorn. Die Schultern sind nun kraftvoll. Atmen Sie tief ein und aus – ein paar Mal. Dann atmen Sie wieder normal. Wie fühlen Sie sich jetzt? Wie ist Ihre Stimmung? Wie leicht oder schwer, wie lebendig oder eingeschränkt fühlen Sie sich jetzt?

Jeder Mensch zieht letztlich die letztere, aufrechte und nach vorn orientierte Haltung vor. Es ist die dem Leben zugewandte, die dem Neuen und dem Leben gegenüber offene Haltung. Sie lässt die Energie in uns wieder frei fließen. Wir erleben uns selbst als mit uns selbst verbunden und in Kontakt mit der Welt.

Daraus folgt, dass für einen Heilungsprozess der Energiefluss wieder angeregt werden muss. Oder bei Energiemangel ist dafür zu sorgen, dass wieder genügend Lebensenergie verfügbar ist.



Der Heilungsprozess benötigt Stabilität.

© imago images / robertharding

Der Heilungsprozess braucht Stabilität

Ganz am Anfang, wenn jemand krank geworden ist und vielleicht eine schwerwiegende Diagnose bekommen hat, sind wir in unseren Grundfesten erschüttert und geschwächt. Aus unserem Gleichgewicht gefallen, sind wir instabil. In dieser Phase braucht es erst wieder Stabilität, bevor wir uns um innere Arbeit und Öffnungsprozesse kümmern können. Stattdessen ist es notwendig, sich mit helfenden, uns nähernden und nahen Menschen zu umgeben. Unter Umständen uns auch von denen fernzuhalten, die uns besserwisserisch in ihrem Sinne zu beeinflussen versuchen und uns sagen wollen, was wir zu tun oder zu lassen haben. Am Anfang brauchen wir Menschen – Partner, Freunde, Vertraute –, die uns mit ihrer Hilfe zur Seite stehen. Die uns zu den Untersuchungen und Ärzten begleiten, die auch für uns mithören und Information sammeln, die wir selbst in

unserer Aufregung und Schwächung nicht mehr verarbeiten können. Man selbst steht in dieser Situation oft noch unter Schock und versteht die Welt nicht mehr. Erst wenn der betroffene Mensch wieder in sich stabil genug ist, wenn die ersten medizinischen Entscheidungen getroffen sind und etwas Ruhe und Bedenkzeit möglich waren, ist es Zeit, sich aktiver um den Öffnungsprozess in Richtung Heilung zu kümmern – um das Fließen der Lebensenergie und um die sie daran hindernden eigenen inneren Themen.

Stagnierende Energie in neue Bewegung bringen

Krankheit geht einher mit der Stagnation auf der Energieebene. Die Energie kommt wieder ins Fließen, wenn ihr neue Energie zugeführt wird. Das kann in vier Schritten geschehen:

- ▶ Das, was gerade ist, braucht unsere Wahrnehmung. Was auch immer da ist, braucht seinen Platz in uns und darf nicht weggeschoben werden. Das gilt zum einen natürlich für die Krankheit selbst, jedoch auch für alles, was in diesem Zusammenhang auftaucht, zum Beispiel die Ängste, die Wut, die Verzweiflung, kreisende Gedanken, die eigene Verletzlichkeit, um nur einige zu nennen. Das, was ist, ist. Es fragt nicht danach, ob wir es wollen oder nicht. Es ist einfach die momentane Lebensrealität. Sie zu leugnen, sie zu verdrängen oder darüber zu klagen, schiebe die Stagnation fort.
- ▶ Dem, was gerade ist und auftaucht, können wir einen Platz in unserer Aufmerksamkeit geben. Wir können uns diesen Themen, Gefühlen und Fragen zuwenden. Es ist ein Vorgang des Dranbleibens. Wir beherbergen die Gefühle, Gedanken und Themen in Verbindung mit der

Krankheit für eine Weile in uns. Ohne sie weghaben zu wollen, sondern wir erlauben uns, das, was auftaucht, zu fühlen und zu spüren, was und wie es ist. Damit führen wir der stagnierten Energie der Krankheit in ihrer ganzen Lebenskomplexität neue Energie zu. Uns den Themen zuwenden, heißt mehr Energie. Das ist eine wichtige Phase, denn unsere wache Aufmerksamkeit für das, was ist, was wir gerade erleben, gibt dem Heilungsprozess neue psychische Energie. Genau das, was er braucht, um Bewegung in die Stagnation zu bringen.

- ▶ Bleiben wir am Erleben und Spüren dran, grenzen wir die Krankheit und die mit ihr verbundenen Gefühle und Gedanken nicht mehr aus, sondern wir „einverleiben“ sie, das heißt, wir beziehen sie in unser Leben als momentanen Bestandteil des Lebens ein. Indem wir das inkludieren, werden die Themen, die uns energetisch blockiert haben, allmählich integriert, bekommen somit einen Platz und stärken die psychische und physische Ganzheit und Gesundheit.
- ▶ Der am tiefsten gehende Aspekt von Heilung geht weit über die Energieebene hinaus. Gehen wir diesen Schritt, dann überantworten wir den Heilungsprozess an das, was so viel größer ist als wir selbst. An jenes, dem wir vertrauen, das wir für uns als sinnstiftend und als Quelle des Lebens erachten. „Ich lege meine Gesundheit und meine Heilung in diese Hände.“

Achtsamkeit und Liebe

Diese vier Schritte brauchen Achtsamkeit – im Sinne von Wachheit für das, was ist, nicht im Sinne von Anstrengung. Strengen wir uns an, machen wir in der Regel etwas, das gerade nicht mit uns übereinstimmt.

Ist das der Fall, braucht es die Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse. Unsere

Bedürfnisse wahrzunehmen und ihnen Rechnung zu tragen, ist essenziell für jeden Heilungsprozess. Ein vitales Lebensbedürfnis ist kein simpler Wunsch, den wir gern erfüllt hätten, keine Sache von Konsum, sondern eine Richtschnur für das, was wir wirklich zum Leben und für unsere Lebendigkeit brauchen. Wahrhaftig und offen mit unseren Bedürfnissen zu sein, ist Teil davon, wieder in die ureigene lebendige Lebensbewegung zurückzufinden, und damit ein wesentlicher Schlüssel, in eine neue, heilsame Bewegung der Lebensenergie einzutreten.

Vitale Bedürfnisse sind zu achten, zum Beispiel das Bedürfnis nach guter Ernährung, nach Ruhe und Entspannung, aber auch nach Herausforderung, nach einmal allein sein oder auch nach Nähe.

Allen voran jedoch brauchen wir Liebe. Und Lieben beginnt immer zuerst bei uns selbst – und ist doch für viele Menschen eine der größten Herausforderungen. Uns selbst in Liebe begegnen. Und das oben- drein noch, wenn wir krank sind, „nicht funktionieren wie gewohnt“, vielleicht „anderen zur Last fallen“, um nur einige Beispiele zu nennen, wofür wir uns nicht lieben. Niemand hat sich seine Krankheit ausgesucht. Und gleichfalls existiert Krankheit nicht außerhalb von uns, sondern gehört zu unserer momentanen Lebenswirklichkeit. Die Liebe zu uns selbst jedoch kann uns nur als ganzen Menschen umfassen und schließt somit auch das Kranksein ein.

„Was für uns selbst gilt, gilt natürlich auch für diejenigen, die uns lieben. Die Liebe gilt dem ganzen Menschen, nicht nur einem Teil von ihm.“



In einen neuen Energiefluss zu kommen, bedeutet, sich der Heilung zu öffnen.
© imago images / imagebroker

Achtsam sein und liebend mit dem sein, was ist, und damit umgehen, betrifft alle Bereiche des Lebens. In der Bewältigung von Krankheit können viele Themen hochkommen – Themen, die nach Heilung verlangen. Die meisten davon sind unabhängig vom aktuellen Kranksein schon längst viel früher Lebensthemen gewesen. Nur treten sie durch das Leiden an der Krankheit deutlicher hervor.

Sehr oft geht es um unsere Ängste – Angst, zu sterben, Angst vor Schmerz und Leid, Angst, nicht mehr zu funktionieren, oder Angst vor Abhängigkeit. Die Aufzählung ließe sich beliebig fortsetzen. Solche Themen sind gewöhnlich schon früh im Leben entstanden und verlangen ebenso nach Heilung, jedenfalls sofern sie uns belasten. Auch hier gelten die vier Schritte des Wahrnehmens, Dabeibleibens, Inkludierens und Überantwortens.

Angst ist als Gefühlsqualität ebenfalls Energie. Sie taucht situativ auf (mein Kind läuft blindlings über die Straße) und verschwin-

det sofort, wenn die Gefahr vorüber ist (es ist wieder weg von der Straße). Ängste, die uns immer wieder aufstoßen, die immer wieder auch durch banale Anlässe angestoßen werden (z. B. die Angst, zu versagen, nicht zu genügen), weisen auf alte, stagnierende Energiemuster hin. In einer Krankheit werden wir damit unmittelbar konfrontiert und haben die Gelegenheit, uns um ihre Heilung zu kümmern.

Solche Ängste bilden sich in bestimmten psychischen Mustern ab wie zum Beispiel: „Ich genüge nicht“, „Ich werde nicht geliebt“, „Ich muss alles schaffen“ oder „Ich muss etwas leisten, um anerkannt zu sein“. Solche Identifikationsmuster können im Heilungsprozess sichtbar werden und daran teilhaben. Heilung kann dann auch einen Vorgang der Desidentifikation beinhalten: Ich bin nicht die Krankheit. Ich bin nicht die Angst. Ich bin nicht die Prognose. Ich bin viel größer und umfassender als das – denn ich bin ein ganzer Mensch, nicht aufgeteilt und gespalten in dies und das.

Und dieser ganze Mensch öffnet sich für seine inneren Heilkräfte und hält sich offen für das Neue, das da kommen mag. Das Neue in allen Bereichen, die nach Veränderung rufen.

Vertrauen und Nichtwissen

Im Vertrauen gibt sich der Mensch hin – lässt die Kontrolle über das Leben zurück. Etwas in uns weiß, dass wir das Leben in der Tiefe nicht kontrollieren können – das Leben fließt in seiner eigenen Weise, und wir sind Teil dieses ungeteilten Lebens. Vertrauen heißt, sich dem Leben selbst zu überantworten. Es ist ein Akt der Hingabe. Sich dem Leben und seiner Weisheit hingeben. Sich von ihm tragen lassen, in Resonanz mit den Fragen und Antworten des Lebens stehen.

In Resonanz mit den inneren Heilkräften zu stehen, scheint mir eine feine Balance zu sein zwischen unserem Wunsch nach Heilung und der Hingabe ans Leben. Der Heilungswunsch ist wie ein Bote, den wir ins schöpferische Land der Lebensquelle senden. Der Bote lässt die große kosmische Intelligenz von unserer Bitte wissen: „Ich bitte um Heilung.“ Und dann können wir uns nur noch dieser Intelligenz überlassen, auf die Antwort ihrer Weisheit vertrauen. Im Falle von Besserung, Gesundung und Heilung verstehen wir die Antwort unmittelbar, im anderen Fall führt uns die Weisheit des Lebens einen anderen Weg, den wir vielleicht (noch) nicht verstehen.

Parallel dazu, wenn wir uns den uns innewohnenden Heilkräften öffnen, läuft im Außen meist auch eine medizinische Behandlung. Sie kann und soll den inneren Heilungsprozess unterstützen. Da dürfen wir auf das medizinische Wissen vertrauen – und gleichfalls wissen wir um seine Grenzen.



Im Vertrauen gibt sich der Mensch hin. © imago images / Imagechina-Tuchong

So gehen Wissen und Nichtwissen Hand in Hand – im Vertrauen auf das Äußere, die Heilungsmethoden der Medizin, und im Vertrauen auf das innerste Innere, auf die Weisheit des Lebens selbst.

Gesundheit und Krankheit, das Leben selbst, wurzeln – über Wissen und Nichtwissen weit hinaus – im großen Geheimnis. In dem, was wir wohl alle erahnen und spüren können, was jedoch niemand weiß und was keinen Namen trägt.

Zum Weiterlesen

Platsch, Klaus-Dieter: Heilung als schöpferischer Prozess: Wo Körper und Geist sich treffen. fischer & gann (2020)

Platsch, Klaus-Dieter: Die Medizin heilen: An der Schwelle einer neuen Gesundheitskultur. Systemische Medizin (2014)

Platsch, Klaus-Dieter: Das Heilende Feld: Was Sie selbst für Ihre Heilung tun können. Knauer (2013)

Kontakt

Dr. med. Klaus-Dieter Platsch
Institut für Integrale Medizin
83093 Bad Endorf
E-Mail: info@caringandhealing.de
www.integrale-medin.net und www.caringandhealing.de



Zur Person

Dr. med. Klaus-Dieter Platsch, Arzt für Innere Medizin, Psychotherapie und Chinesische Medizin. Leiter des Instituts für Integrale Medizin in Bad Endorf sowie Begründer und Projektleiter des Begleitstudiums „Caring and Healing – Entwicklung ärztlicher Kernkompetenz“ an der Steinbeis-Hochschule Berlin, Autor verschiedener Bücher über Chinesische Medizin und Heilungsthemen.