Der Arzt als ganzheitlicher Koordinator des Heilungsprozesses

Raimund Jakesz[1]

Menschen in besonders herausfordernden Situationen, wie es eine schwere körperliche oder geistige Erkrankung darstellt, zu begleiten, ist ein Privileg. Dessen sollten wir uns bewusst sein, vom ersten Augenblick unserer ärztlichen Tätigkeit, und auch später im Zuge unseres ärztlichen Lebens, wenn Gewöhnung und Abstumpfung drohen. Gerade bei schweren Erkrankungen wie einer Krebserkrankung oder eines Morbus Parkinson stellt die Überbringung der Botschaft und die Konfrontation eine schwere Belastung für die Betroffenen dar, die fast in einen Schockzustand münden kann. In einer solchen Situation benötigen die Betroffenen einen Menschen, einen Koordinator, der sie in der Auseinandersetzung mit dieser Erkrankung ganzheitlich begleitet.

Der Arzt als Koordinator

Schon in der Ausbildung zum ärztlichen Beruf, also während des Studiums, sollten die intellektuell-mentale, die gefühlsvoll-empathische und die seelisch-spirituelle Komponente gleichermaßen berücksichtigt und gefördert werden. Es benötigt in diesem Zusammenhang Lehrende, die die Auszubildenden auf diese ganzheitliche Begleitung von betroffenen Patienten entsprechend vorbereiten. Es mögen sich die Leser dieser Zeilen ein persönliches Bild von dem Status dieser ganzheitlichen Ausbildung in ihrem Bereich machen. Es ist nicht die Aufgabe des Verfassers dieser Zeilen, Kritik anzubringen, sondern Möglichkeiten aufzuzeigen, wie eine ganzheitliche Sicht, die dem Menschen generell entspricht, in das tägliche medizinische Leben umgesetzt werden kann.

Um sich dieser Koordinatorfunktion in der eigenen Überlegung zu nähern, können wir uns die Fragen stellen: *„Wie möchte ich selbst behandelt werden? Wie könnte ich selbst behandelt werden? Welche Eigenschaften würde ich mir als selbst Betroffener von einem solchen Koordinator wünschen? Wie würden meine Bedürfnisse für einen solchen Menschen aussehen? Welche Eigenschaften müsste er tragen und erfüllen, um mir in einer so herausfordernden Lebenssituation zu helfen?“* Natürlich wird die Beantwortung dieser Fragen sehr unterschiedlich, individuell gefärbt sein. In unserer heutigen Zeit, meine ich, wird eine gewisse lehrende Komponente nötig sein.

Ansprüche an den Koordinator

Ich würde mir wünschen, über meine Krankheit selbst etwas zu erfahren, und diese Krankheit kennen zu lernen. Ich möchte meinen Arzt als Freund oder Freundin ansehen dürfen, als liebevollen Begleiter, der mich unterstützt und mir hilft, mich mit dieser Herausforderung auseinanderzusetzen. Ich möchte einen ganzheitlichen Menschen treffen, der mich als ganzen Menschen sieht, und sich nicht nur auf meine Krankheit fokussiert. Er sollte meinen Körper beobachten und meinen Geist, er sollte wahrnehmen, wie ich denke, wie ich fühle, welche Emotionen ich besitze, welche spirituelle Unterstützung zu mir passen würde, er sollte mich lehren, meine eigenen in mir ruhenden Ressourcen kennenzulernen und in meinem Heilungs-

[1] Em. o. Univ.-Prof. Dr. Raimund Jakesz; Universitätsklinik für Chirurgie; Medizinische Universität Wien; Spitalgasse 23; A-1090 Wien

prozess einzusetzen. Ein solcher Koordinator sollte ein Vorbild für mich sein, er sollte diese Aspekte, die er mir in meinem Heilungsprozess vorschlägt, auch selbst verkörpern, er sollte Lebensweisheit besitzen, Abgeklärtheit, als Mensch in seiner Mitte ruhen, was die Voraussetzung ist, mich auf meinem individuellen Heilungsweg zu unterstützen, und nicht ausschließlich mir seine eigene Meinung überstülpen. Es sollte in unserer Kommunikation ein gewisses Maß an Freiheit bestehen, dass die mich gefährdenden eigenen Haltungen reduziert werden, jedoch mein individuelles eigenes Wesen im Heilungsprozess berücksichtigt wird. Dieser Gefährte auf meinem Weg in die Heilung sollte mir Mut machen, er sollte die in mir verborgenen Talente fördern, meinen Mut und meine Hoffnung und meine Zuversicht steigern, die Liebe zu mir unterstützen, mir zu helfen meine Ängstlichkeit, meinen Zorn, meine Enttäuschung und meine Trauer schrittweise durch geeignete Maßnahmen auch in der Unterstützung durch andere an mir zur Heilung zu bringen.

Qualifizierte Kommunikation

All diese Eigenschaften, die ich mir in meiner Situation als Betroffener wünschen würde, basieren auf Kommunikation mit mir. Und so stelle ich mir in diesem Zusammenhang nun die Frage: *„Wie soll ich als Arzt kommunizieren? In welcher Kommunikationsform, in welchen Haltungen meines eigenen Wesens kann ich denn einen Betroffenen, eine Betroffene erreichen?“* Meine Grundhaltung muss freundlich sein. Freundlich sein und auch in schwierigen Situationen lächeln und Optimismus verbreiten, bringt mein Gegenüber, dem ich gerade eine schmerzvolle Diagnose übermitteln will, in einen geänderten emotionalen Zustand. Gehen wir doch liebevoll, gütig, empathisch und nachsichtig mit dem Menschen, der uns gegenüber sitzt, um. Vergessen wir nicht, dieser Mensch ist in einer Ausnahmesituation, er hört sehr selektiv. Er nimmt sehr selektiv wahr. Er ist in seinem angstvollen Gedankenkreisen nicht in einer Situation, in der er jedes meiner Worte wahrnehmen wird und kann. Bleiben wir auch in Situationen, in denen wir eine Reaktion unseres Gegenübers vielleicht nicht nachvollziehen können, auch weil wir unser Gegenüber nicht genau genug kennen, ruhig, offen und gewaltfrei. Bleiben wir verbindlich in unserer Mitte, erklärend und uns, wenn nötig, auch oft wiederholend. Hoffnung machen ist in einer solchen Situation für Betroffene so hilfreich. Das Motto meiner Kommunikation mit Betroffenen soll sein: Sie können weinend hereinkommen, jedoch ist es meine Maxime, dass Sie lächelnd und hoffnungsfroh mich wieder verlassen!

Ganzheitlichkeit – was ist das?

Wir wollen uns nun nach der Beantwortung unserer Frage, wie wir uns jemanden vorstellen, der unsere ganzheitliche Heilung koordinieren soll, und wie dieser Mensch in der Kommunikation sein sollte, der Frage widmen: *„Was ist unter Ganzheitlichkeit zu verstehen?“* Die Ganzheit eines Menschen umfasst seinen Körper und seinen Geist, die, solange wir auf dieser Welt sind, untrennbar mitsammen verbunden sind. Unter „Geist“ können wir unsere Lebensenergie verstehen, unsere Lebenskraft, unsere Gedanken und Gefühle, die wir haben, unsere Emotionen, die wir auf Trigger hin bekommen, unsere uns eigene Energie, die nun unsere Seele und unser Licht umfassen, und schließlich unsere Schöpferkraft, die uns erlaubt kontinuierlich Aspekte unseres Lebens umzusetzen. Wenn wir genau in uns selbst spüren, in uns hineinfühlen, so werden wir manches klar empfinden, werden unsere Gedanken, unsere Gefühle und unsere Emotionen und anderes eine Frage unseres Glaubens sein, unserer Einstellung über Spiritualität, unserer Einstellung zu oft nicht messbaren und nachweisbaren Aspekten unseres Lebens, unserer Seele und unserem Licht. Und wenn wir diesen letzten Gedanken, dass bestimmte Aspekte unseres Wesens sehr viel mit Glauben zu tun haben, ein wenig weiter spinnen, so gibt es natürlich Menschen, die glauben können, und solche, die Glauben und Vertrauen verloren haben und meinen, beides in ihrem Leben nicht mehr wiederfinden zu können.

Die Kunst, wahrzunehmen

Im der ärztlichen Profession gibt es einen Aspekt, den man mit „Heilkunst“ umschreiben könnte; und gerade in diesem Zusammenhang ist es eine Kunst, wahrzunehmen: *„Wo steht mein Gegenüber gerade? Wo will mein Gegenüber von mir abgeholt werden? Wie offen ist derjenige, der sich mir anvertraut, für die Aspekte der Verbindung Körper – Geist (body and mind)? Wie hält es mein Gegenüber mit der Spiritualität? Woran glaubt sie? Wie sehr glaubt er, dass er bestimmte Haltungen, die er hat, an sich auch ändern kann? Glaubt sie an den Sinn des Lebens, an die Möglichkeit, die eigene Lebensaufgabe erkennen und erfüllen zu können?“*
So ist die Koordination des ganzheitlichen Heilungsprozesses individuell auf einen bestimmten Menschen abgestimmt. Es gibt dafür kein letztendliches Kochrezept, kein Muster, dem wir folgen können, sondern es ist unserer Intuition und unserer Inspiration vorbehalten, in den anderen hineinzuspüren, und unsere Koordination auf das Wesen und das Sein dessen, der sich uns anvertraut, abzustimmen.

Kriterien der Ganzheitlichkeit

Wenn wir über Ganzheitlichkeit sprechen, und wenn der Betroffene eine ganzheitliche Koordination wünscht und nicht eine ausschließliche schulmedizinische Betreuung, so müssen wir uns mit bestimmten Kriterien der Ganzheitlichkeit auseinandersetzen. Eines dieser Kriterien lautet, dass unser physi-

scher Körper unter dem Einfluss unserer Energie steht. Schon Schiller sagte: „Es ist der Geist, der sich den Körper baut." Ganzheitlichkeit bedeutet, dass unser Bewusstsein, unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Emotionen, ja unsere Spiritualität unseren Körper formen, Traumata sich an unserem Körper ausdrücken und bestimmte innere Verletzungen und Verwundungen in erhöhtem Maße mit bestimmten Krankheiten verbunden sind. Spiritualität und Materialität, Geist und Körper sind also kein Gegensatz, keine Ergänzung, sondern eine Einheit, eine Verbindung, etwas Untrennbares, Umfassendes, ein Ganzes in höchster Multidimensionalität.

Diese Überlegungen gelten zweifelsohne nur für Menschen, die Ganzheitlichkeit als etwas ihrem Wesen Angehöriges erkennen. Dies ist nicht etwas, was letztendlich zu dekretieren, anzuschaffen ist, sondern es ist eine Frage der Art unseres Bewusstseins, die es uns erlaubt, Aspekte verschieden zu betrachten, ohne dass wir das eine als richtig und das andere als falsch bezeichnen. Meines Erachtens führt die Trennung von Körper und Geist, von Leib und Seele zu einer Überbewertung des Sichtbaren und des Messbaren. Diese Trennung, die Krankheit als rein körperlichen Prozess zu sehen, registriert und quantifiziert erfassbare Phänomene, und erlaubt anderen Informationsquellen, wie der qualitativen Forschung, dem Fühlen, dem Spüren, des in Meditation Erfahrbaren keinen bedeutenden Stellenwert. Die Betonung des Körperlichen kann dann auch als Identifikation des Menschen als Körpermaschine betrachtet werden, erklärt Krankheiten aufgrund von Naturgesetzen, bleibt in erster Linie in der Wirkung, und findet Ursachen für Erkrankungen nur im klar Nachweisbaren. Die Trennung von Körper und Geist entspricht dem Menschen an sich nicht in vollem Ausmaß, da viele Aspekte unseres Lebens auf der Fühlebene, wie Liebe, Treue, Würde, Frieden, Aufmerksamkeit, Mitgefühl, Achtsamkeit und vieles mehr eben nicht zu quantifizieren, sondern nur zu qualifizieren sind, und weil es eben keine Maßeinheiten für die eben genannten Aspekte in unserem Leben gibt.

Ganzheitlichkeit als Haltung

Ganzheitlichkeit bedeutet eine Haltung, dass das Leben nicht von der Krankheit, und die Krankheit nicht vom Leben zu trennen ist. Unser Leben ist ganzheitlich, Körper und Geist sind eine untrennbare Verbindung, können als Ganzes gesehen werden. Die Krankheit kann als Ausdruck des Lebens gesehen werden, als gesetzmäßige Reaktion auf Aspekte, die mit einer physischen oder psychischen Symptomatologie verbunden sind. Und wieder soll klar betont werden, dass es Menschen gibt, die an diese Gesetzmäßigkeit, an diese Verbindung zwischen Körper und Geist glauben, und andere nicht. Beides ist ein legitimer Lebensweg und eine legitime Haltung, und wir als Koordinatoren des Heilprozesses müssen unseren Weg der Begleitung danach abstimmen: „*Woran glaubt nun der mir gegenüber Sitzende, der mich betraut hat, ihn auf dieser Krankheitserfahrung zu begleiten*?"

Krankheit hat, selbst wenn wir mentale oder psychische Symptome finden, die mit dieser Krankheit verbunden sind, auf keinen Fall mit Schuld, Strafe, Sühne, Sünde oder anderem zu tun. Menschen sind nicht schuld, dass sie krank werden. Wie oft hören wir im Rahmen der Begleitung: „*Was habe ich denn falsch gemacht, dass ich nun diese Krebserkrankung bekommen habe*?" Die einzig legitime Antwort ist wohl: Nichts! Louise Hay hat in diesem Zusammenhang gesagt: „*Wir begehen nie einen Fehler, wir verhalten uns, entscheiden, leben, treffen Klarstellungen nach unserem Bewusstsein*." Und das, was wir tun, entspricht unserem Bewusstsein. Es gehört also nicht qualifiziert, sondern als solches wahrgenommen. Wenn wir anders entscheiden wollen, weil wir sehen, dass Entscheidungen nicht zu den gewünschten Ergebnissen führen, so müssen wir unser Bewusstsein und unser Wesen ändern, und dann werden andere Taten, andere Entscheidungen, andere Haltungen in uns entstehen, die dem neuen Bewusstsein entsprechende Ergebnisse erbringen.

Krankheit als Krise

Krankheit kann als Krise, als Herausforderung in unserem Leben betrachtet werden, wie andere Krisen, wie Konflikte, wie familiäre Zerwürfnisse, wie berufliche Krisen. Solche Krisen werden üblicherweise als etwas Feindliches aufgefasst, als etwas was uns gerade, wenn wir es erleben, nicht in unser Leben passt, weil die Krise uns weh tut. Sie verstört uns, sie ist bedrohlich, macht uns Angst und unruhig und frustriert. Wir können Krisen versuchen zu entkommen, wir können sie ignorieren, können flüchten, entwickeln Widerstand, und berauben uns der Chance, aus dieser Krise zu lernen. Dabei können wir mit einer Krise auch ganz anders umgehen. Wir können die Krise, wenn wir dies wollen, als Information aus unserem Leben ansehen, eine Information, an der wir Anteil haben, die mit uns in Zusammenhang steht, die wir sogar durch bestimmte Haltungen unseres Wesens mit ausgelöst haben, oder überhaupt völlig ausgelöst haben. All das kann man denken, kann

man wahrnehmen, und aus all dem was wir überlegen, können wir unsere Schlüsse ziehen. Wir können auch der Meinung sein, eine Krise will uns aus unserer Komfortzone, unserer scheinbaren Sicherheit herausholen, sie kann uns durchschütteln und aus einer mit vielen Ausflüchten erklärten problemlosen Lebenshaltung herausführen, und uns Fragen stellen, nach unseren Gewohnheiten, nach unseren Mustern, nach unserer Orientierung, die mit dieser Krise in Zusammenhang stehen. Sie kann uns vielleicht erinnern wollen an etwas, was wichtig war, an eine Haltung, die gegen uns gerichtet war, an einen kontinuierlichen Zweifel an unserer eigenen Stärke, an einen Mangel als die eigene Stärke. Wir haben in unserem freien Willen die Möglichkeit dieser Entscheidung: *„Wie beurteile ich etwas, was ich erlebe? Welchen engen oder weiten Blick erlaube ich mir? Identifiziere ich mich mit der Krise?"* oder sage ich mir: *„Ich habe gerade eine Krise, und ich will aus dieser Krise lernen, und gestärkt und anders herausgehen."* All das dürfen wir. All das darf auch derjenige, den wir mit der Koordination unserer ganzheitlichen Heilung beauftragen, wissen dürfen. Er muss wissen, wie ich denke, wie ich fühle, wie ich diese Krise, nämlich meine Krankheit, betrachte. Es dürfen Erklärungen, vielleicht Erläuterungen, vielleicht auch Belehrungen von unserer Seite stattfinden, jedoch immer unter der Prämisse der völligen persönlichen Gedanken-, Gefühls- und Handlungsfreiheit dessen, der diese Krise, diese Erkrankung gerade durchmacht.

Ganzheitliche Heilung

Haben wir nun ein Gegenüber, das offen ist für eine ganzheitliche Heilung, so können wir sagen, dass die körperliche Heilung und die Heilung der auslösenden Ursachen nötig sind, nicht nur der Körper, sondern auch die Heilung der energetischen, gefühlsmäßigen oder mentalen Aspekte, die mit dieser Erkrankung verbunden sind. Beides benötigt hohe Qualität. Das Hineinführen der Betroffenen in energetische Aspekte, die mit dieser Krankheit verbunden sind, bedarf einer kompetenten, ausgebildeten, verantwortungsbewussten Heilperson. Die Koordination der ganzheitlichen Heilung bedingt auch, dass ein Netzwerk von kooperativen, an ganzheitlicher Heilung interessierten Therapeuten besteht, auf das wir zurückgreifen können, je nachdem wie die Krankheitssituation gelagert ist. Spezialisten auf vielen sich der ganzheitlichen Heilung verschriebenen Gebieten sollen dem Koordinator gut bekannt sein, um dem Betroffenen entsprechende Angebote zu machen. Immer steht im Vordergrund, dass der Betroffene selbst entscheiden darf.

Albert Schweitzer hat gesagt, im Arzttum spiegelt sich unser eigenes Sein. Ich möchte anschließen, dass wir nur das, was wir haben, vermitteln können, dass wir nur authentisch darüber kommunizieren können, was unserem Bewusstsein entspricht und unserer Erfahrung, die wir uns lebenslang erarbeitet haben. Jeder kann nur das koordinieren, wofür Verständnis vorhanden ist, und dies bringt mich zum letzten Punkt dieser Abhandlung, und dieser betrifft das Verständnis für Verantwortlichkeit für uns.

Verantwortlichkeit ist ein entscheidender Aspekt in unserem Leben. Verantwortlichkeit betrifft sowohl den Koordinator für ganzheitliche Heilung, als auch den oder die Betroffenen. Es muss uns bewusst sein, dass wir uns aus unserem Leben nicht wegstehlen können und sagen: „Das geht mich nichts an, wie ich bin. Ich bin so, wie ich bin, ich kann mich nicht ändern", und das betrifft sowohl den Arzt, als auch den Patienten. Wir sind für uns verantwortlich. Wir sind für unsere Haltungen, für unsere Gedanken, für unsere Taten verantwortlich, für das, wie wir denken und fühlen und für das, was wir erleben. Solange wir die Verantwortlichkeit für uns nicht völlig übernommen haben, sind wir in der Gefahr, fremdbestimmt zu sein, anderen Menschen oder Haltungen über uns Macht zu geben, die potenziell gefährlich sind. Dadurch wird unsere Handlungsfähigkeit eingeschränkt, und wir verlernen Verantwortlichkeit, also die Antworten unseres Lebens uns selbst geben zu wollen. Wenn wir uns für uns verantwortlich fühlen, für alles, was wir in unserem Leben erleben, dann hat Projektion, Beschuldigung keinen Raum mehr, sondern wir können uns sagen: „Ich bin für mich verantwortlich. Ich übernehme Verantwortung für alles, was ich in meinem Leben erlebe. Es ist mein Leben, und alles was ich erlebe, gehört zu mir. Ich erlaube mir, ich freue mich, ich bin privilegiert Verantwortung für mich zu übernehmen, und möchte dies in jedem Moment meines Lebens selbst tun."

Arzt zu sein als Koordinator eines ganzheitlichen Heilungsprozesses ist eine fordernde, großartige wundervolle Aufgabe. Sie stellt zweifelsohne eine große Herausforderung dar, und große Anforderungen an uns, an unser eigenes Wesen, unser eigenes Denken und Fühlen. Wenn wir uns selbst in dieser Koordinationsfunktion beobachten, so werden wir das eine oder andere Mal sehen, dass wir noch Handlungsbedarf an uns selbst haben, und wir werden in einer lebenslangen Lernhaltung uns selbst gegenüber sein, um dieser wundervollen Aufgabe tatsächlich gerecht zu werden.

(Vortrag anlässlich der 11. Warnemünder Tage für Komplementärmedizin am 23. März 2019)

em.o.Univ.-Prof. Dr. Raimund Jakesz
Universitätsklinik für Chirurgie
Medizinische Universität Wien
Spitalgasse 23
A-1090 Wien