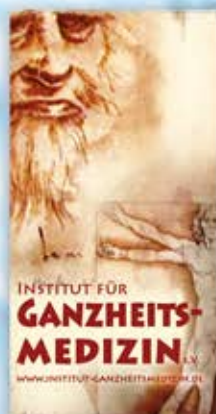


**GANZHEITS-
MEDIZIN III:
DIE WISSENSCHAFT
DER
HEILUNG**

**HOLISTIC
MEDICINE III:
THE SCIENCE
OF
HEALING**

Herausgegeben von
Christine Herrera Krebber
im Auftrag von
Institut für Ganzheitsmedizin e.V.



GANZHEITSMEDIZIN III:

**DIE WISSENSCHAFT
DER HEILUNG**

HOLISTIC MEDICINE III:

**THE SCIENCE
OF HEALING**

HERAUSGEGEBEN VON
EDITED BY

CHRISTINE E. HERRERA KREBBER

IM AUFTRAG VON / ON BEHALF OF

INSTITUT FÜR GANZHEITSMEDIZIN E.V.
MELUSINENSTR. 2
D-81671 MÜNCHEN · GERMANY



EINLEITUNG & DANKSAGUNG

INTRODUCTION & ACKNOWLEDGEMENT

Christine E. Herrera Krebber

Diesmal haben wir uns dem Thema der Wissenschaft der Heilung zugewandt. Versuchen wir dazu vorerst die Begriffe von Gesundheit, Krankheit und Heilung zu definieren.

Dr. med. Silvia Sitter in diesem Band sagt dazu: “Wenn wir von der Gesundheit sprechen, so kann dies den Eindruck vermitteln, dass der Gesundheitsbegriff eindeutig definier- und beschreibbar ist. Galt in der klassischen Medizin lange ein Mensch als gesund, solange er nicht krank war, definierte die Weltgesundheitsorganisation WHO in ihrer Constitution 1946 Gesundheit folgendermaßen: „health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity“ (www.who.int). *Ein Zustand von komplettem körperlichen, mentalen und sozialen Wohlbefinden.*

Das heißt, wenn der Mensch krank wird und wieder gesundet, oder wenn er trotz sozialer oder körperlicher Probleme glücklich und leistungsfähig ist, wenn sich die Menschen einer Gesellschaft in einer Krise befinden – dann sind alle krank?”

Sitter äußert sich dazu provokativ: “Wir alle (...) sind vom Moment unserer Empfängnis bis zu dem Zeitpunkt, an dem wir die Kante des Wasserfalls passieren, um zu sterben, im (...) Fluss (des Gleichgewichts).”

Das komplette körperliche, mentale und soziale Wohlbefinden wäre also nur ein winziger Bruchteil im Leben des Menschen, denn demnach wäre schon die das Leben gebärende Mutter ja sterbenskrank, als auch der heilende Kranke bis hin zum in Frieden sterbenden alten Menschen.

In der „Wissenschaft der Heilung“ müssen wir nun zuerst zugeben, dass die bisherige Definition von Gesundheit und Krankheit Unsinn ist. Zu diesem Schluss kommt auch Sitter: “Ich (...) gehe davon aus, daß Heterostase, Ungleichgewicht und Leid inhärente Bestandteile menschlicher Existenz sind, ebenso wie der Tod.”

Gesundheit, Krankheit und Heilung befinden sich also in einem Fließgleichgewicht, alles gehört zusammen. Bleibt uns also noch der Begriff der Heilung. Und hier wird es spannend.

Die Psychologin Dr. Milena Raspotnig erklärt es anschaulich: “Meine langjährige Praxiserfahrung zeigt, dass diese Fähigkeit (...) von mehreren Faktoren abhängig ist, wie die indigenen Völker es darstellen: Sie flechten gerne Süßgras zu einem Zopf und lassen diesen dann trocknen. Wenn man nun einen Halm von dem geflochtenen Zopf abknickt, dann bricht dieser Halm sofort, denn das getrocknete Gras ist sehr fragil und zerbrechlich. Wenn man aber viele Süßgrasblätter in drei Stränge geflochten hat, dann wird das Süßgras äußerst stabil, flexibel und unzerbrechlich. Genauso ist es mit unserer Gesundheit und Langlebigkeit. Unsere Gesundheit hat drei Stränge, die jeder für sich gepflegt werden müssen: Erstens der physische Körper, zweitens der Geist mit seinem Verstand, seiner Psyche und den Emotionen und drittens die Seele.”

Aber so gerne wie wir Dinge verständlich erfassen möchten, entzieht sich uns wieder die Logik dieser Erklärung: können wir unseren Körper überhaupt mit dem Verstand und unserer Psyche gesund erhalten oder heilen? Oder müssen wir mit dem Komplex der Heilung die Grenzen öffnen und noch weiter gehen?

Mit ihrer Frage stieß die Medizinerin Dr. Sarah Moritz auf Unverständnis. Sie war monatelang auf Forschungsreise im perua-

nischen und kolumbianischen Amazonasgebiet unterwegs:
“In Deutschland dominiert die Sichtweise, dass die Inhaltsstoffe einer Pflanze ihr heilkräftiges Element sind. – Diese meine Aussage in Gesprächen mit Menschen im peruanischen und kolumbianischen Amazonasgebiet löste einiges Lachen aus. Sie wurde schlicht für einen Scherz gehalten. Udenkbar schien es, dass wir fortschrittlichen Deutschen mit all unseren Errungenschaften solchen Glaubenssätzen anhängen würden.” Dr. Moritz verstand: “Heilpflanzen spielen also in Deutschland eine große Rolle und die Heilpflanzenanwendungen fußen i.d.R. auf einem rationalen Weltbild. Ich lebte in der Familie eines peruanischen traditionellen ‚curandero‘ (Heiler, Schamane) und konnte so die lokale Heiltradition miterleben, die für die Gesundheitsversorgung vor Ort eine bedeutende Rolle spielt (...) und entdeckte die Existenz von ‘Welten, die uns umgeben, die mit uns sind’. Diese ‘stellen Realitäten dar, die parallel zur grobstofflichen, sichtbaren Welt existieren.’ Sie sprechen von einer ‘Mitrealität der Geistwesen’. Moritz fragte nach, was das für Geistwesen sind und wo sie zu finden sind. “Aus Mutter Natur (‚De la madre naturaleza‘): Jede Pflanze hat einen Geist. Deswegen respektieren und achten wir den Wald. Weil er einen Geist hat. Das Wasser [hat einen Geist]. Die Luft. Alles. Die Erde. Die Tiere. Jeder Mensch.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Mensch als ein Wesen gesehen wird, dessen materieller Körper in engster Verbindung zur näheren ‘Mutter Erde’ steht (‚madre naturaleza‘) und dessen Geistkörper (‚espíritu‘) parallel dazu existiert und das irdische Leben überhaupt ermöglicht. Er bildet mit dem materiellen Körper eine (zu Lebzeiten untrennbare) Einheit, ist aber zugleich mit den geistigen Welten in permanenter unbewusster oder bewusster Verbindung.”

Eine so ganzheitliche Sicht haben die Heiler und Menschen in den kleinen Dörfern 20km flussaufwärts von Iquitos in Peru und vielen noch traditionell lebenden indigenen Völkern.

Alles ist mit allem verbunden und der Mensch ist in einem Gewebe von Natur und einer spirituellen Geistwelt. So kommt Gutes und Böses – eines verwandelt sich in das andere und wieder zurück.

Der Psychologe Baye Berihun Asfaw aus Addis Adeba, Äthiopien, sprach mit Heilern seines Landes, sie sagen, „dass die Kinder Adams ständig gegen Dämonen kämpfen. Daher ist die Reibung immer da.“ Und sie sagen, „dass Gott in seiner eigenen Zeit heilt. Manche werden innerhalb des einen Tages (...) von all ihren Sorgen und Leiden befreit, bei anderen dauert es ein Jahr oder zwei oder mehr.“

Wir hingegen sollten auf der Suche nach der Wahrheit um die Heilung jetzt die Disziplin der Medizin verlassen und die Erkenntnisse auch in der Theologie, Kulturwissenschaften und Psychologie suchen. Hat uns das die moderne Wissenschaft beschert? Die Zerteilung aller Dinge, so dass wir die Zusammenhänge nicht mehr sehen können?

Denn „hier öffnen sich andere Räume der Gesundheit als in unserem Medizinsystem“, so der evangelische Pfarrer und Psychotherapeut Dr. Lothar Stempin. Er erreichte neue Heilungserfolge, wenn er mit seinen Patienten/Klienten auf Waldspaziergänge ging. Darauf studierte er das Naturphänomen Wald und Heilung und entdeckte erstaunliche Fakten: es wurde nachgewiesen, dass „Der Aufenthalt, z.T. auch nur der Blick ins Grüne (...) den Rekonvaleszenzprozess positiv (beeinflusst). Patienten, die auf Bäume blicken können, benötigen signifikant weniger Schmerzmittel als die, die das nicht tun können.“ und „Durch begleitende Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin abgebaut und außerdem die Pulsfrequenz, der Blutdruckwert und der Glucosespiegel im Blut gesenkt werden.“ „shinrin-yoku‘ (japanisch) kann treffend auch mit: „die Atmosphäre des Waldes einatmen“ übersetzt werden. Wer kennt nicht den Duft des Waldes nach einem heftigen Regenschauer und den Dunst, der zwischen den Bäumen aus dem Waldboden aufsteigt.

Biochemisch betrachtet handelt es sich bei dieser ‚Atmosphäre des Waldes‘ um Phytonzide und Terpene, die über den Geruchssinn, die Atemluft und die Haut aufgenommen werden. Das sind Pflanzenwirkstoffe, die von den Pflanzen zum Schutz hergestellt und von diesen ausgeschieden werden, um Krankheitserreger und Schädlinge fernzuhalten. Sie kommen gasförmig oder flüssig vor und sind in ihrer

Wirkung Antibiotika ähnlich, wirken jedoch nicht nur abtötend, sondern lebensregulierend durch wohl aufeinander abgestimmte anregende, hemmende und vernichtende Kräfte.”

Und hier schließt sich der Kreis: Was Stempin anspricht und in wissenschaftlichen Erkenntnissen erklärt, ist wiederum, was die peruanischen Curanderos oder äthiopischen Heiler bereits sagten, jedoch bereits viele Jahrhunderte zuvor:

Wir sind Kinder der Natur und inmitten einer spirituellen (Geist)-Welt, wir sind eins im Geflecht des Sichtbaren und Unsichtbaren. Der Mensch, bestehend aus seiner kleinen Einheit Körper-Geist-und-Seele, ist darin eingebettet. Verbunden mit allen diesen Kräften fallen wir und stehen wieder auf, erkranken und heilen, kreisen um uns selbst oder erfüllen einen höheren Zweck. Erkennen nur das, was sich gerade direkt vor unserer Nase befindet, da unser eigener Geist zu klein ist, um das alles zu verstehen und zu erfassen. Es bleibt uns nur, dass wir uns diesem größeren Plan anvertrauen.

Denn nur mit Vertrauen, können wir auch akzeptieren, dass sogar das Widersprüchliche und das scheinbare Gegenteil ebenfalls eins sind.

„Großvater wies darauf hin, dass unser physischer Verstand zwar unser größter Feind ist, zugleich aber auch unser größter Verbündeter. Nur der übermäßig ausgebildete physische Geist (der Verstand, das Ego) versperrt uns den Blick auf den spirituellen Geist.“ – berichtet Ilham Trojahn, die marokkanische Shrifá (weise Frau/ Heilerin). Das heilige Schweigen ist das „Bewusstsein von Natur und Geist“, eine „Methode, Körper und Verstand hintenan zu setzen und einen Kommunikationskanal zu öffnen.“ „Die Sicht nach Innen ist die Stimme der Natur, des Geistes, ja sogar des großen Geistes.“

“Wir haben also ein physisches Selbst, welches die materiellen Dinge kennt, und ein spirituelles Selbst, das in den Welten außerhalb des Körpers lebt. Über das achtsame Sein kommen wir mit dem spirituellen Selbst in Berührung. Alle spirituellen Botschaften werden uns durch die Stille übermittelt.”

Zu einer spirituellen Sichtweise möchte uns auch Flaco Tausin führen.

Er beschäftigt sich mit den "Mouches volantes als verklumpte Strukturen, die den Glaskörper trüben und bei Lichteinfall im Sehfeld als kleine Punkte und Fäden sichtbar werden. Sie werden (...) als (...) lästige Erscheinung verstanden (...). Ironischerweise nähern sich die Ansätze der ganzheitlichen Augenheilkunde den Praktiken des (...) emmentalischen Sehers Nestor an." Auf der Grundlage seiner Lehrzeit bei Nestor argumentiert Tausin "dass ein fehlendes Element der ganzheitlichen Augenheilkunde die spirituelle Sichtweise auf und Arbeit mit Mouches volantes ist."

Wie die marokkanische Shrifra, so wurde auch Annabelle Bakic als Kind durch ihre Urgroßmutter und Großmutter aus dem Balkan ausgebildet, der Natur zuzuhören. "Durch die Linie ihrer Urgroßmutter väterlicherseits, aus einem kleinen Dorf am Fuße der Karpaten stammend, fließt das Erbe der Seher und Medien des Balkan für das Wissen über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die Großmütter betrachteten das Treiben der Bienen im Stock und an den Waben, nahmen die Bewegungen der Arbeiterinnen wahr, die Pflege der Larven, das Füttern der jungen Bienen und der Königin. In andächtiger Ruhe hörten sie tief in den Stock hinein, hielten Zwiesprache mit dem ganzen Volk. Die Röcke ihrer traditionellen Tracht rauschen im Takt ihrer Bewegungen und vermischten sich mit dem Summen der Bienen an den Stöcken. Es ist wie eine ganzheitliche Bewegung zwischen ihnen und den Bienen, einem Hin- und Herwogen, hier ein Wort, dort ein Summen. Es steht für das Ein- und Ausatmen des Universums, ein alles bestimmender Rhythmus zwischen Kosmos und Erde, zwischen Mensch und Natur, zwischen den Großmüttern und den Bienen."

Im Betrachten, im Versenken in die Natur erschließen sich die universellen Weisheiten, nicht etwa durch analytisches, logisches Denken: So steht „Im Mittelpunkt der germanischen Mythologie – im Zentrum des heiligen Haines – (...) der Weltenbaum; im Norden heißt er Yggdrasil (wörtlich „Odins Pferd“), im Süden etwa Irminsul. Der Weltenbaum ist kein physischer Baum, sondern ein philosophisches Gleichnis, ein Symbol kosmischer Ordnung und Weltenharmonie,

eine Metapher für das sinnvolle Ineinandergreifen aller Dinge im Universum.“ lehrt uns der Kulturwissenschaftler Dr. Thomas Höffgen in seiner klaren profunden Darstellung „Schamanische Naturheilkunde der Germanen“.

Und der Wissenschaftler und Theologe B. A. phil., Mag., Dr., MSc-Psychoth. Ndubueze Fabian Mmagu aus Süd-Ost Nigeria erklärt in seinem Kapitel über die Sinnarchäologie: Die Natur und der menschliche Körper kommunizieren miteinander. Da könnte es durchaus sein, dass wir bei unserem Blick hinter die Erde entdecken, was sonst noch alles einen somatischen Einfluss auf uns ausübt.

Den Blick auf das Unendliche, das Kosmische richtet auch der Chirurg Dr. Matvei Tobman: „Der Musculus iliopsoas wird im Taoismus als „Muskel der Seele“ bezeichnet. Jedoch wird als Seele die „energetische Komponente“ des undefinierbaren Dao verstanden. Im Zentrum der Taoistischen Lehre steht die Energie, die nicht nur den Körper belebt, sondern auch zu einem Elixier der Unsterblichkeit konvertiert werden kann.“

Fazit: Außen und Innen sind eins? Nach dem Transpersonalen Therapeut und Supervisor Jörg Fuhrmann „gewann (man schon) in den griechischen Mythen, ähnlich wie in der traditionellen Initiation, das wirkliche Wissen nur durch eine existentielle Erfahrung des Leides oder der Dunkelheit. Zur Erlangung jener Schau, also auch des (eigenen) ‚wahren Wesens‘, bedurfte es vor allem der Kunst der eigenen Innenschau, welche in ihrer Wahrnehmung eben über die äußere Oberfläche hinausgeht und intuitiv zum inneren Wesenskern vordringt.“

Dem Wesenskern einer Person ist auch die Musikpädagogin Gunda Dietzel auf der Spur. Sie erläutert "Eine besondere Entdeckung von Dr. Vemu Mukunda bildet den Kern des 'Nada-Brahma-Systems'". "Der 'individuelle Grundton' (...) gehört aufs engste zum Wesenskern einer Person." Frau Dietzel betont "Weil Tonhöhe, Körper(bewusstsein) und Emotionen miteinander korrelieren, kann die Stimme aus-

gehend vom individuellen Grundton gezielt als therapeutisches Medium eingesetzt werden, um Blockierungen auf energetischer Ebene zu lösen und innere Balance herzustellen." Wie Gunda Dietzel beschreibt, ist dieser 'individuelle Grundton', "der in der Überlieferung genannte 'Ton der Ruhe', den man früher einmal in tiefer Meditation wahrnehmen konnte."

Mit der Wirkung der Meditation als "jahrtausendaltes Heilmittel und kostbares Geheimnis" setzt sich auch die Heilpraktikerin Alexandra Attenberger auseinander. Sie äußert "Dessen ungeachtet bleibt es schwierig die Meditation in den Alltag einzubauen". So stellt Alexandra Attenberger "eine sanfte und leichtfüßige Meditation vor, die den Weg zurück, ins Innere für allesamt erreichbar machen kann."

Den Bogen von der alltäglichen Praxis "alle(r) Menschen, auch gänzlich unreligiöse(r) und rational-orientierte(r)", die "tagtäglich ritualisierte Abläufe und Verhaltensmuster in unterschiedlichen Kontexten für verschiedenste Zwecke, z.B. den morgendlichen Genuss eines Heißgetränks zur Vorbereitung auf den Tag" nutzen, spannt der Kulturwissenschaftler Tilman Meynig bis hin zur Betrachtung der "phylogenetische(n) Funktionsweise menschlicher Riten in Hinsicht auf die Entwicklung und Epigenese des menschlichen Zusammenlebens". Wie er in seiner These aufzeigt, "weisen die Riten auf Reintegration und Stärkung von Gemeinschaft hin und erfüllen das evolutionäre Ziel auf einer höheren Ebene, indem sie inter- wie transpersonale Bande stärken."

Dr. med. Holger Berges kommt zu dem Schluss: „Die Menschheit steht an einem Punkt des Umbruchs. Wir können unsere Probleme nicht mit dem Denken lösen, mit dem wir diese Probleme erst erschaffen haben: Schneller, höher, weiter und mehr kommt unaufhaltsam an ein Ende.“

Dr. Tobman bringt es mit einem Zitat von Saint-Exupéry auf den Punkt: „Nicht der ist ein großer Arzt, der durch Überlegungen einen geschickten Oberbegriff herausfindet, durch den sich alle besonderen

Krankheiten erklären lassen. Vielmehr der, dem die Intuition der inneren Einheit zu Gebote steht“.

Und das, lieber Leser, ist die neue Dimension der „Wissenschaft der Heilung“.

An dieser Stelle möchte ich ganz besonders wieder dem Team danken, die etwa 80 Ehrenamtlichen, die dieses Werk erst ermöglicht haben. Die Ideen stammen aus dieser kreativen, visionären Gruppe, sie helfen kompetent bei Entscheidungen, stützen bei emotionalen Durchhängern und baden die viele Detailarbeit auch bis zum Ende tapfer mit aus. Ganz besonders möchte ich meiner lieben Korrekturleserin Ingrid Madzgalla danken, die das Werk immer mit kreativen Ideen bereichert und die ganzen 400 Seiten gleich mehrmals korrekturgelesen hat.

Und wiederum danke ich ganz herzlich meinem lieben Ehemann und meiner Familie, dass sie mich wieder so tatkräftig unterstützt haben.
Christine Herrera Krebber, München im März 2018



DIE DEUTSCHE BIBLIOTHEK – CIP-EINHEITSAUFNAHME

Ganzheitsmedizin III: Die Wissenschaft der Heilung

**Holistic Medicine III: The Science of Healing
– 2018**

GANZHEITSMEDIZIN III: DIE WISSENSCHAFT DER HEILUNG

**hrsg. von Christine E. Herrera Krebber
im Auftrag von Institut für Ganzheitsmedizin e.V. - München
Hamburg : BoD, 2018
ISBN 978-3-7460-4598-6**

**BoD Print on Demand
Hamburg**

**Copyright:
© Institut für Ganzheitsmedizin e.V., Christine E. Herrera Krebber
Melusinenstr. 2, D-81671 München, Germany**



„Man kann den Eindruck gewinnen, dass der Gesundheitsbegriff eindeutig definier- und beschreibbar ist. Galt in der klassischen Medizin lange ein Mensch als gesund, solange er nicht krank war, definiert die Weltgesundheitsorganisation WHO heute Gesundheit als Zustand von komplettem körperlichen, mentalen und sozialen Wohlbefinden. Jedoch sind Heterostase, Ungleichgewicht und Leid inhärente Bestandteile menschlicher Existenz, ebenso wie der Tod“ – nach Dr. Sitter i.d.B.

Die Wissenschaft der Heilung wagt sich damit in kosmische Ebenen – und liefert erstaunliche Fakten: Es wurde nachgewiesen, dass der Aufenthalt, auch nur der Blick ins Grüne den Rekonvaleszenzprozess positiv beeinflusst. Patienten, die auf Bäume blicken können, benötigen signifikant weniger Schmerzmittel als die, die das nicht tun können. Stresshormone werden abgebaut und die Pulsfrequenz, der Blutdruckwert und der Glucosespiegel sinken, so Dr. Stempin i.d.B.

Das ist ein kleiner Ansatz aus der unfassbaren Welt des Wissens, und hier können wir noch so viel mehr von den traditionellen Kulturen lernen: „Ich lebte in der Familie eines peruanischen traditionellen ‚curandero‘ (Heiler, Schamane) und entdeckte die Existenz von ‚Welten, die uns umgeben, die mit uns sind!‘“ Dr. Moritz i.d.B.

Die marokkanische Shrifra Trojahn erklärt es genauer: „Unser physischer Verstand ist zwar unser größter Feind, zugleich aber auch unser größter Verbündeter und nur die Sicht nach innen ist die Stimme der Natur, des Geistes, ja sogar des großen Geistes“. Dr.med. Tobman resümiert seine Erkenntnisse mit einem Zitat von Saint-Exupéry „Nicht der ist ein großer Arzt, der durch Überlegungen einen geschickten Oberbegriff herausfindet, durch den sich alle besonderen Krankheiten erklären lassen. Vielmehr der, dem die Intuition der inneren Einheit zu Gebote steht“ und Dr.med. Berges kommt zu dem wichtigen Schluss „Die Menschheit steht an einem Punkt des Umbruchs“.

