Wer heilen will, muss leben...

© reichdernatur – Fotolia

Mit Freude sehe ich in meinen medizinischen Behandlungen, dass die Sensibilität der Menschen für sich selbst und für ihr eigenes Leben zunimmt. Die Wertschätzung dem eigenen Leben gegenüber steigt und damit das Bedürfnis, mehr über die Zusammenhänge von körperlichen, geistigen und emotionalen Einschränkungen und deren Heilung zu erfahren. Krankheit und Altern wird nicht mehr als selbstverständlich und unabwendbar hingenommen. Dies sind die besten Voraussetzungen für wahre und nachhaltige Heilung in ganzheitlichem Sinne.

Heilung als Selbstverantwortung

Um den eigenen Heilungsprozess zu erfassen, zu verstehen und in Gang zu setzen, ist es vonnöten, alle bisherigen Konzepte und/oder Vorstellungen von Krankheit und Heilung über Bord zu werfen und sich diesem ganz persönlichen Weg ganz und gar und aus sich selbst heraus hinzugeben. Ein guter Arzt oder Therapeut unterstützt diesen Prozess mit der gleichen Offenheit, Unvoreingenommenheit und Tiefe.

Leben ist Bewegung und Fluss, freies Fließen von Energie und Gefühlen, Veränderung und Entwicklung. Wenn es uns gelingt, diese unsere natürliche Bewegung, die uns innewohnende und ganz individuelle Dynamik aufzuspüren und ihr Stück für Stück und mit aller Achtsamkeit zu folgen, dann sind wir ganz im Einklang mit uns selbst. Dann werden wir heil.

Dies stellt uns allerdings vor besondere Herausforderungen, sind wir doch dadurch völlig auf uns selbst zurückgeworfen und können uns weder an Konzepten, Theorien oder gesellschaftlichen Konventionen und Regeln festhalten, noch uns an den Erfolgsgeschichten anderer aufrichten. Jeder einzelne, der diesen Weg gehen will, ist letztlich gefordert, dies mit und für sich alleine zu tun – quasi als Experte des eigenen Lebens!

Das bedeutet jedoch nicht, dass es nicht wertvoll und wichtig sein kann, sich Unterstützung zu holen. Unterstützung in Form von sorgfältig ausgewählten Medikamenten, von Mitteln aus Homöopathie oder Natur, von physikalischen Anwendungen und Methoden und insbesondere auch von emotionaler und seelischer Arbeit. Zum richtigen Zeitpunkt angewendet und gezielt eingesetzt, kann dadurch der Heilungsprozess gefördert und ggf. sogar beschleunigt werden.

Sich letztlich jedoch eigenverantwortlich zu zeichnen für die Krankheitsprozesse im Inneren ist unumgänglich. Keine Methode, kein Mittel und keine Anwendung kann die innere Arbeit der Selbsterkenntnis und Selbstannahme des Klienten übernehmen, die nötig ist, um einen degenerativen Prozess aufzuhalten. Wer das einmal wirklich verstanden hat, ist auf dem besten Weg zur eigenen Heilung.

Jedes Symptom schenkt uns einen Anlass, inne zu halten und genau hinzusehen, uns und unser Leben in allen Facetten zu betrachten, um wieder ein wenig tiefer zu uns selbst zu gelangen. Dann macht alles einen Sinn.

Es genügt beispielsweise nicht zu wissen, dass Bluthochdruck die Gefäße schädigt und einen Herzinfarkt oder eine Lungenembolie auslösen kann, und diesen daraufhin medikamentös zu senken. Ich halte dies sogar für äußerst gefährlich, denn es wird in einem überaus komplexen System an einem kleinen Rädchen gedreht und es ist nur eine Frage der Zeit, bis das System an einer anderen Stelle leckt oder ausbricht. Ebenso greift es zu kurz, die Risikofaktoren für einen hohen Blutdruck auszuschalten, indem z. B. Gewicht reduziert, weniger Alkohol und Kaffee getrunken und schließlich das Rauchen aufgegeben wird. Zumin-

dest nicht, solange der Mensch nicht tief in sich verstanden und vor allem *gefühlt* hat, was all seine Verhaltensweisen in ihm und damit in seinem Körper auslösen. Und – das Wichtigste – wie und warum es überhaupt dazu gekommen ist.

Voraussetzungen für die Medizin/die Heilarbeit

Es ist dringend an der Zeit, dass die Medizin sich neu überdenkt, alle diagnostischen sowie therapeutischen Ansätze in Zweifel zieht und von Grund auf Stück für Stück einer Prüfung unterzieht, um daraus eine neue Basis für Heilbehandlungen zu schaffen. Weg vom strukturellen Denken hin zu einer ganzheitlichen Sicht- und Behandlungsweise, die im wahrsten Sinne des Wortes alle Ebenen des Menschseins durchdringt und miteinander verknüpft wie ein mehrdimensionales Puzzle. Die die Physis mit den Emotionen, mit der seelischen und energetischen Ebene, mit der geistig-mentalen Ebene und der Wesensebene vernetzt.

Daher setzt jede fundierte und seriöse ganzheitlich orientierte Behandlung letztlich auch im *Innersten* des Menschen an, dort, wo das Symptom seine Entstehung findet. Wie ein Laser gilt es, behutsam in diesen Bereich vorzudringen, den der Mensch so gut und undurchschaubar in seinem kleinen Schatzkästchen verschlossen zu wissen wähnt.

Nun gelangen wir an unsere seelischen, emotionalen und physischen Verletzungen und kommen der Sache auf den Grund. Dort können wir beginnen, diese Wunden wieder bewusst zu fühlen, um sie anschließend zu versorgen und zu heilen. Ich denke dabei immer wieder an ein Buch aus meiner Kindheit zurück: „Die unendliche Geschichte“ von Michael Ende. Als der Krieger Atreju aus den Sümpfen der Traurigkeit von einem Glücksdrachen gerettet nach langem Schlaf wieder zu sich kommt, stellt er fest, dass seine Verletzungen von einer kleinen Zwergenfrau versorgt wurden. Diese sagte daraufhin etwas zu ihm, das mich bis heute in meiner Arbeit mit Menschen und mit mir begleitet: „Du musst den Schmerz fühlen, damit er heilen kann.“

So zeichnet sich eine erfolgreiche und nachhaltige Heilarbeit vor allem dadurch aus, dass sie den Patienten dabei unterstützt, körperlich wie emotional loszulassen und sich dem jeweiligen Prozess hinzugeben. Allem voran Authentizität, ehrliches Interesse und ernst gemeinte liebevolle Zuwendung seitens des Arztes oder Therapeuten sind hier gefordert. Er muss in der Lage sein, den Patienten nicht nur auf struktureller bzw. zellulär-physischer Ebene zu erfassen und zu behandeln. Sondern benötigt darüber hinaus die Fähigkeit, dem Heilungsprozess einen energetischen und vor allem emotionalen Nährboden für Vertrauen, Wachstum und Entwicklung zu bieten. Nur so kann Verborgenes zu Tage treten, können Verhaltensmuster projektionsfrei erkannt werden und kann Raum für tiefere Erfahrungen entstehen.

Nun kommt unser gesunder Menschenverstand ins Spiel. Er ist gefragt, um Vorhaben und Veränderungen umzusetzen, die ein Mensch für sich als notwendig erkannt hat. Denn all unsere Erkenntnisse, all unser Wissen und unsere Gefühle brauchen ein Werkzeug, das in der Lage ist, diese konkret in Handlungen zu übersetzen. Als wichtiger Bestandteil für ein bodenständiges und gesundes Leben muss auch dieser genährt, unterstützt und gefördert werden.

Entscheidung fürs Leben

Unter der Voraussetzung, dass der jeweilige Mensch dies auch wirklich will, ist Heilung möglich. Insbesondere dann, wenn der Patient die Bereitschaft hat, sich seiner inneren Wahrheit und den damit verbundenen eigenen Gefühlen zu stellen und danach zu handeln. Mut ist gefragt, Gewohntes loszulassen und sich mit den eigenen Ängsten, Unsicherheiten und seiner Verletzlichkeit auseinanderzusetzen. Erst dann kann auch die physische Anspannung oder gar Verhärtung weichen und das Leben hält im wahrsten Sinne des Wortes wieder Einzug in den Körper.

Jeder Mensch, dem es gelungen ist, z. B. eine fortgeschrittenere Krebserkrankung aus eigenen Stücken zu überwinden, wird bestätigen, dass er vor einer Entscheidung stand: Leben oder nicht leben zu wollen. Vor eine solch schwerwiegende Diagnose gestellt, wird dem Erkrankten häufig mit einem Mal in drastischer Weise das gesamte Ausmaß seines Verhaltens, seiner Lebensweise und deren Konsequenzen bewusst: In jedem Moment, in jeder noch so kleinsten Handlung treffen wir immer wieder aufs Neue diese Entscheidung und erarbeiten uns damit selbst nach und nach entweder unsere Heilung, oder eben unseren Tod.

So gilt es für jeden Einzelnen unter uns, dem seine Gesundheit heilig ist, eine klare Entscheidung zu treffen. Und dabei gibt es nur ganz oder gar nicht.

In diesem Sinne widmen wir uns der wirklichen Wahrheit unseres Lebens. Um dann, wenn alle Ebenen des Menschseins geheilt sind und in einem gesunden Zusammenspiel wirken, in der Lage zu sein, in jedem Moment aus unserer Gesamtheit heraus zu leben und zu agieren. Wir werden intuitiv wissen, welche Umstände, Situationen und Verhaltensweisen uns nähren und kräftigen und welche uns krank machen. Diesem Wissen vertrauend, können wir Stück für Stück die uns innewohnende ureigene Dynamik wieder herstellen und eine stabile Basis schaffen für ein gesundes, eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben in Fülle und Freude.

Dr. med. Gerlinde Laeverenz-Foti
Am Schlossberg 1
93149 Stefling

Dr. Gerlinde Laeverenz-Foti ist selbständige Ganzheitliche Ärztin mit eigenen Praxen in Stefling bei Regensburg und Dresden sowie Mitarbeiterin einer anthroposophischen Allgemeinarztpraxis. Sie ist Mit-Leiterin des Fachbereichs Gesundheit & Medizin des IFEB-Instituts (Institut für ganzheitliche Entwicklung und innovatives Bewusstsein; www.if-eb.com). Ihre medizinische Arbeit basiert auf ihren Erfahrungen mit der Arbeit mit dem Wesenskern (AMW), die sie als Ganzheitlicher Coach/AMW intensiv in ihre Behandlungen integriert.