

Therapieren nach den Spielregeln der Natur / Teil 2

In der letzten Ausgabe des Magazins LEBE habe ich mich mit den Themen „Ordnung“ und „Rhythmus“ als Basis unserer Gesundheit beschäftigt. Diesmal berichte ich Ihnen über Kommunikation, Kooperation und das Prinzip des Nichtgleichgewichtes. Inhalte, die, wenn sie richtig verstanden werden, ebenfalls enorm wichtig für unsere individuelle und globale Gesundheit sind.

Von Dr. med. Michael Ehrenberger

„Alles, was zählt sind die Zwischenräume“, dies wusste man schon vor tausenden von Jahren in China und anderen Hochkulturen. Leider ist China ja schon lange keine Hochkultur mehr, aber der weise Satz hat seine Gültigkeit niemals verloren. Das was in der Natur wirklich zählt, sind Beziehungen. Wir pflegen unsere Beziehungen indem wir Feste feiern, uns einander zum Geburtstag gratulieren, Musik hören oder auch, ganz simpel, Essen zubereiten. Beziehungen zu pflegen bedeutet, dass wir kommunizieren, wir tauschen Informationen aus. Dieser Informationsfluss läuft auf einer bewussten Ebene, aber auch auf einer unbewussten Ebene ab und dies oft in den Bruchteilen von einer Sekunde.

Lassen Sie mich bitte diesen Gedanken kurz in reale Bilder umsetzen. Nehmen wir einmal an, ein Elternteil einer Familie (Mutter oder Vater, meistens sind es beide), hat in ihrem Leben eine schwierige Situation zu meistern. Diese Situation kann verschiedene Ursachen haben, die wir jetzt nicht näher betrachten wollen. Mutter oder Vater tragen also „Sorgenfalten“. Die Kinder in dieser Familie sind oft schutzlos in den „Zwischenräumen“ der Beziehung der Eltern gefangen. Soll ich zur Mama halten oder zum Papa? Diese Frage stellen sich tausende von Kindern täglich ohne zu ahnen, dass das Problem gar nichts mit ihnen zu tun hat. Was macht nun das Kind, um die Situation zu meistern? Ganz einfach, es nimmt die ganz „Schuld“ an der Misere auf sich! Kein Elternteil hat den Mut mit dem Kind zu sprechen und das Kind bleibt allein – im Zwischenraum! Die Resultate sind bekannt: Allergien, Lernstörungen, Bettnässen, Darmentzündungen etc. Oft versucht man dann mit verschiedenen „Medikamenten“ (chemisch oder natürlichen Ursprungs) zu helfen, aber das einzige Medikament wäre: ehrliche Kommunikation.

Zwei Tage bevor ich begonnen habe, diesen Artikel zu schreiben, habe ich eine berührende Geschichte gehört. Als Arzt, der bereits seit 30 Jahren

praktiziert, habe ich Menschen die ich und die mich schon über viele Jahre begleiten (Therapeut = Begleiter). Immer therapieren sich Arzt und Patient gegenseitig, das ist auch eine besondere Art der Kommunikation. Nun hatte ich telefonischen Kontakt mit einem befreundeten Ehepaar und hörte folgende Geschichte: Beide Ehepartner haben sich vor Jahren scheiden lassen, beide Ehepartner haben Kinder. Die Frau brachte zwei Kinder in die Ehe mit, die nun bei meinen Freunden wohnen. Zu Weihnachten 2011 schrieb die Frau an ihren geschiedenen Mann per SMS „Lass uns versuchen, Freunde zu sein“ und dies nach einer achtjährigen „Funkstille“. Die Antwort ließ nicht lange auf sich warten. Bald danach gingen alle vier Erwachsenen mit dem Mädchen der Frau aus erster Ehe einen Schianzug kaufen, das Kind war aus seinem „Gefängnis im Zwischenraum“ erlöst. Welch ein Glück! Vielen Dank an die Eltern, an dieser Stelle.

An diesem Beispiel sehen wir die große Chance der ehrlichen Kommunikation, das Resultat ist Gesundheit. Wir haben jeden Tag die Chance, dies zu lernen.

Wenn Menschen beginnen, ehrlich zu kommunizieren, ohne Angst vor Zurückweisung, dann könnten viele Krankheiten (seelische und körperliche) geheilt werden. Es geht um Kommunikation in Familien, zwischen Patienten und Therapeuten, in Firmen, in Schulen und mit der Natur. Natürlich glauben viele Menschen noch, dass sie die „Pflicht“ haben, sich gegenseitig zu belügen. Dies gilt in der Politik, im Wirtschaftswesen, am Opernball in Wien, in Banken, in der EU, in den Schulen, zwischen Arzt und Patient, in religiösen Systemen, aber auch in Familien.

Kommunikation stammt vom lateinischen *communicare* und bedeutet „teilen, mitteilen, teilnehmen lassen; gemeinsam machen, vereinigen“ Somit sind wir bereits mitten im nächsten Thema gelandet, das für uns von enormer gesundheitlicher Relevanz ist: die Kooperation.

Von Natur aus können Lebewesen ohne Kooperation nicht existieren. Verschiedene Forscher, deren Meinung ich mich anschließe, sagen, dass es ohne Kooperation keine Evolution gibt, ja niemals hätte geben können. Natürlich widersprechen diese Forscher dem leider immer noch allgemein anerkannten Prinzip Darwins: „Der Stärkere siegt“, es siegt aber nicht der Stärkste, sondern jener, der am flexibelsten ist und der versteht zu kooperieren, die Natur ist auf Kooperation aufgebaut, weil sie im Innersten eine Ganzheit ist und diese Ganzheit nie verloren ging und niemals verloren gehen kann.

Was aber bedeutet „Kooperation“. Martin Nowak, ein Professor für Biomathematik aus Österreich, der an der Harvard University lehrt, definiert Kooperation so:

„Ich reduziere meine Fitness, um die Fitness eines anderen zu erhöhen.“

Die Frage ist, warum führt Kooperation zu einer Selektion und ist damit der treibende Motor in der Evolution? Nun, mit Wettbewerb allein kann man nicht alles erreichen. Da hat uns wohl Darwin in die Irre geführt. Nur biologische Systeme die kooperieren, können auf Dauer bestehen. Sehen wir uns einmal als Beispiel unseren Körper an. Jedes Organ hat seine bestimmte Aufgabe. Die Niere kann etwas, was die Leber nicht kann und das Herz kann etwas, was die Lunge nicht kann. Trotzdem spielen alle Organe, wie in einem großen Orchester zusammen, quasi als ein „Gesamtkunstwerk“. Wenn eine unserer Billionen Körperzellen meint, sie müsse aus der Reihe tanzen und ihren eigenen Rhythmus leben, dann gefährdet sie das ganze System.

Diese mathematisch bewiesene Theorie lässt sich auf alle biologischen Systeme anwenden. Es ist dabei unerheblich, ob es sich um unseren Körper handelt, eine Familie, eine Firma, oder einen Staat. Wenn eine Störung oder eine Krise eintritt (in der Medizin Krankheit genannt), dann ist es Zeit, wieder mehr zu kooperieren. In



der ehrlichen Naturmedizin ist dies der Fall. Der Arzt oder Therapeut kooperiert mit dem Patienten, der Patient kooperiert mit dem Arzt und beide kooperieren mit der Natur. Immer wieder muss diese Kooperation überprüft werden, ob sie zum gewünschten Resultat führt. Falls es sich bei dem Patienten um ein Kind handelt, dann müssen selbstverständlich die Eltern in die Kooperation mit einbezogen werden. Dabei ist es notwendig, ein besonderes Verhältnis des Vertrauens aufzubauen. Das geht nicht „von heute auf morgen“ und schon gar nicht in der so häufig praktizierten „Fünf-Minuten-Medizin“, die man halt anwendet, weil die Kasse sie bezahlt.

Jede Krise, ob gesundheitlicher oder finanzieller Natur, fordert uns zur Kooperation auf. Ein schönes Beispiel, wie es nicht funktionieren kann, zeigt uns derzeit die Politik. Obwohl wir schon bemerkt haben, dass wir kurz vor dem Abgrund stehen, versuchen immer noch Politiker in ihrem Machtwahn die Probleme dadurch zu lösen, dass sie sich gegenseitig der Unfähigkeit beschuldigen. Amerika gegen Europa, China gegen Amerika, die Weltbank gegen Afrika und alle gegen den Iran. Das hört sich ungefähr so an, als ob in Ihrem Körper ein Organ gegen das andere kämpfen würde. Der Mediziner nennt dies eine „Autoimmunerkrankung“, hat aber auch spezifische Ausdrücke wie Rheuma, Allergie, Quincke Ödem oder Morbus Crohn. Wollen wir gesund werden und ins Gleichgewicht kommen, dann sind wir aufgefordert, zu kooperieren.

Wenn ich nun davon geschrieben habe, dass biologische Systeme (wie Ihr Körper) wieder ins „Gleichgewicht“ kommen sollen, um gesund zu sein, dann wird es Sie vielleicht wundern, wenn ich nun behaupte, dass ein Prinzip des Lebens das „Nicht-Gleichgewicht“ ist. Wie kann man eine solche Aussage verstehen?

Vielleicht gelingt es mir, Sie anhand eines Beispiels vom Prinzip des Nicht-Gleichgewichts als Grundlage des Lebendigen zu überzeugen. Stellen Sie sich vor, Sie lesen diesen Artikel bei einer guten, heißen Tasse Tee. Nun sind Sie so vertieft in die Zeitschrift LEBE, dass Sie ganz auf Ihren guten Tee vergessen und dieser nimmt die Temperatur der Umgebung an, physikalisch gesehen nimmt seine Entropie zu, einfacher gesagt: er wird kalt. Der Tee hat eine besondere Facette seiner Individualität, die wärmende Kraft, verloren (bei Kaffee wäre es noch schlimmer).

So, oder ähnlich, ergeht es uns als Personen fast Tag für Tag. Wir alle kommen mit besonderen Fähigkeiten auf diese Welt, jeder von uns ist sowohl ein Individuum, als auch Teil des Ganzen. Je älter wir werden, desto mehr kühlen wir ab, so wie die oben genannte Tasse Tee. Das beginnt schon in der Schule. Es wird uns ein Einheitsbrei vorgesetzt, den wir zu lernen haben, ob der Inhalt nun stimmt, oder nicht. Nach der Schule geht es in eine Lehre, in den Beruf oder auf die Uni und wir ziehen eine Uniform nach der anderen an, egal ob sie passt oder nicht. Unsere Individualität geht verloren,

wir kühlen, bildhaft gesehen, ab.

Trifft uns dann auch noch eine Krankheit in unserem Leben, dann werden wir mit dem Einheitsbrei der Schulmedizin gefüttert und wundern uns, warum wir immer kränker werden.

Ganz anders arbeitet die ehrliche Naturmedizin. Natürlich kann man nicht immer auf chemische Produkte verzichten, dies wäre ja wieder eine Einschränkung. Die Naturmedizin versucht jedoch, uns wieder zur Lebendigkeit zu erwecken, sie fördert unsere Individualität. Sie bringt die Tasse Tee in uns wieder zum Kochen. Natürlich sind da oft Umstellungen im Leben notwendig. Eine andere Ernährung, Gewichtsreduktion, vielleicht sogar größere Umstellungen, wie eine Veränderung des Arbeitsplatzes oder eine Aussöhnung mit der Schwiegermutter. Naturmedizin erfordert Mut zur Veränderung, von Therapeuten und Patienten um wieder lebendig und individuell zu werden, dem gedanklichen Mainstream zu widerstehen.

Ich habe versucht mit meiner Reihe „Therapieren nach den Spielregeln der Natur“ aufzuzeigen, dass Naturmedizin weit mehr ist, als nur die wertvollen Heilmittel aus der Natur anzuwenden. Naturmedizin fordert eine spezielle Sichtweise von allen Beteiligten, oft erfordert sie ein Umdenken und Umlenken. Besonders aber ist ein Sinn für die Ganzheit notwendig und ein Respekt für die Natur und somit alle Lebewesen. ✍