

DR. MED. LISSA RANKIN



HEILIGE MEDIZIN

Auf der Reise zu den
Geheimnissen der Heilung

Aus dem amerikanischen Englisch
von Claudia Seele-Nyima

AURUM

INHALT

Vorwort von Dr. Gabor Maté	15
Prolog: Mein unerwarteter Heilungsweg	19
Einleitung	23
<i>Die Intelligenzen ganzheitlicher Gesundheit einschätzen</i>	46



TEIL EINS: HEILENDE TRANSFUSIONEN	61
Kapitel 1 Gruppenheilung als Medizin	64
<i>Heilungsrituale in der Gruppe</i>	95
Kapitel 2 Die Energiebehandlung	98
<i>Die Bengston-Methode™</i>	120
Kapitel 3 Lebensenergien	123
<i>Die Chakren hegen und verbinden</i>	144
Kapitel 4 Freude-Praktiken als Medizin für den Körper	165
<i>Tanzen als Medizin</i>	173
<i>Heilen durch Kreativität</i>	182
Kapitel 5 Die Natur wieder heiligen	183
<i>Machen Sie die Natur zu einem Tempel</i>	208



TEIL ZWEI: EIN LICHT AUF DIE SCHATTEN WERFEN	211
Kapitel 6 Fühlen ist heilen	214
<i>Spirituelle Umgebungstendenzen</i>	229
<i>Emotionen leichter kanalisieren – fünf Methoden</i>	253
Kapitel 7 Grenzen verstärken	257
<i>Negative/dunkle Energien klären</i>	270
<i>Kulturelle Aneignung – eine Checkliste</i>	279

Kapitel 8	Diagnosen der Heiligen Medizin	281
	<i>Die optimale Durchführung eines Muskeltests</i>	312
Kapitel 9	Erstens nicht schaden	316
	<i>Einen vertrauenswürdigen Therapeuten der Heiligen Medizin erkennen</i>	348



TEIL DREI: VON DER WURZEL HER HEILEN		351
Kapitel 10	Traumaheilung ist Heilige Medizin	355
	<i>Sind Sie von einem Entwicklungs-trauma betroffen?</i>	375
	<i>Das Nervensystem mit Somatic Experiencing zur Ruhe bringen</i>	387
Kapitel 11	Krankheit als Ausgangspunkt	389
	<i>Lernen Sie Ihre Beschützer kennen</i>	418
	<i>Selbst-Meditation im System der inneren Familie (IFS)</i>	421
Kapitel 12	Energiepsychologie	424
	<i>Die AIT Body Alliance</i>	444
	<i>Easy AIT 1</i>	449
	<i>Easy AIT 2</i>	453
	<i>Grundlagen der Drei-Schritte-Transformation</i>	459
Kapitel 13	Das Kollektiv heilen	461
Dank		482
Literatur und weiterführende Informationen		487
Anmerkungen		493
Index		504
Über die Autorin		510

VORWORT

Mit diesem mutigen, ambitionierten Buch hat sich Dr. Lissa Rankin eine doppelte Aufgabe gestellt. Zum einen, zwei Teile in sich zu vereinbaren: den der westlich ausgebildeten, linear denkenden, an Evidenz und Wissenschaftlichkeit orientierten Ärztin und den ihres offeneren, spirituell lebendigen und leidenschaftlichen Selbst, das sich zwischen den Begrenzungen des Ersteren eingeeignet fühlt. Letzteres ermuntert sie, fasziniert von den Geheimnissen der Heilung, über die strengen Definitionen von Krankheit und Heilung, wie sie von der Schulmedizin vertreten werden, hinauszugehen und auf Einzelfallberichte, Geschichten, Intuition und ihre eigene Wahrnehmung zu vertrauen. Die zweite Aufgabe, die sie mit diesem Werk auf sich genommen hat, besteht darin, uralte Traditionen, menschliche Erfahrung, die Weisheit indigener Meister, moderne Formen der Heilung wie die Energiemedizin und zutiefst intuitive und wissenschaftlich durchdachte Mind-Body-Ansätze zusammenzubringen, ohne dabei die großartigen, wirklich wunderbaren Errungenschaften der modernen Medizin zu verunglimpfen oder zu verwerfen.

Als dankbarer Leser dieses Buches und westlich ausgebildeter Arzt kann ich gut nachvollziehen, vor welcher Herausforderung meine Kollegin Lissa stand. Nicht lange, nachdem ich meine jahrzehntelange klinische Praxis innerhalb des etablierten schulmedizinischen Systems begonnen hatte, konnte auch ich nicht umhin, Grenzen zu bemerken, und empfand seine ideologische Engstirnigkeit als einschränkend. Das gilt besonders für die Unfähigkeit, einen Menschen in seiner Ganzheit, seiner vollen Menschlichkeit zu sehen, mit einer ganzen Reihe von physiologischen, emotionalen, sozialen und spirituellen Eigenschaften und Bedürfnissen, die untrennbar miteinander verbunden sind. Diese Blindheit geht, wie Dr. Rankin zeigt, sogar so weit, dass die umfassend dokumentierte Forschung ignoriert wird,

die seit Jahrzehnten beweist, dass jegliche Vorstellung einer Trennung von Geist und Körper überholt ist. Das Ergebnis ist eine reduktionistische Perspektive, die von der Biologie beherrscht wird und sich ausschließlich darauf konzentriert, wie wir auf die Physiologie des Körpers einwirken können. All das nimmt den Erfolgen der wissenschaftlichen Medizin nichts von ihrem Wert, aber es hilft, ihre Misserfolge bei chronischen körperlichen und psychischen Krankheiten zu erklären. Sowohl als traumatisierter, leidender Mensch wie auch als hochqualifizierte Spezialistin musste Lissa ihren Weg in der Vorstellung selbst entwerfen, daraufzustolpern, hatte zu kämpfen, um ihn zu erkennen, musste ihn suchen und formen, nicht nur für ihre eigene Heilung, sondern auch, um selbst eine Heilerin zu werden. Wie sie klar sagt, kann zwar eine Übereinstimmung zwischen Heilen und Kurieren bestehen, aber das muss nicht unbedingt sein. Letzteres ist nicht immer möglich, räumt sie ein; Ersteres ist immer eine aufregende Möglichkeit.

Wenn es einen Feind gibt, den Lissa in *Heilige Medizin* ausmacht, dann ist es Dogmatismus jeglicher Art: sowohl ein Dogmatismus, der medizinischer Wissenschaft reflexartig misstraut, als auch der allzu weit verbreitete engstirnige Dogmatismus der Schulmedizin, der auf Ansätze außerhalb seines Wissenshorizonts herabblickt. *Heilige Medizin* ist daher ein Buch, das beides einbezieht. Es macht keine Vorschriften, predigt und bekehrt nicht: Es zeigt, informiert und klärt auf. Es stellt mehr Fragen, als es Antworten gibt, und lädt die Leser und Leserinnen ein, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, damit die innere Stimme in uns allen zu den Schlussfolgerungen gelangen kann, die für uns jeweils passen – und genau das ist die Absicht der Autorin.

Dieses Buch ist eine Reise, geleitet von einer kundigen, wissbegierigen und sehr intelligenten Reiseführerin, die es sich nicht nehmen lässt, in Bereichen Erfahrungen zu sammeln – oder diese Bereiche zumindest zu erkunden –, die in ihrer medizini-

schen Ausbildung noch nicht einmal vorstellbar waren, aber von Menschen seit Äonen erforscht wurden und weiterhin erforscht werden. Ihr Weg führt sie tief in ihr eigenes Inneres, aber auch über den ganzen Globus hinweg, von Bali bis Lateinamerika, von wissenschaftlichen Labors bis hin zu schamanischen Zeremonien, von Begegnungen mit medizinisch Intuitiven bis zu neuesten Methoden westlicher Psychotherapie. Getreu ihrer strengen Ausbildung will Lissa immer Beweise, sofern verfügbar. Sie erspart den Lesern nicht die vielleicht entmutigende Nachricht, dass verschiedene geschätzte „alternative“ Ansätze alles andere als mit nachprüfbaren Fakten untermauert sind. Und obwohl sie einige wohlbegründete Vermutungen anstellt, erhebt sie nicht den Anspruch zu erklären, warum bestimmte spirituelle Erfahrungen – sowohl was das Kurieren als auch das Heilen anbelangt – mitunter Ergebnisse bringen können, die wie ein Wunder wirken. Aber die Quintessenz ist: Leiden kann immer gutwillig und sogar dankbar getragen werden, auch wenn es nicht immer kurierbar ist. Dieses Erkenntnis hat sie sich hart erkämpft, und sie fordert ihr, wie man spürt, nach wie vor permanente Arbeit ab. So wie uns allen.

Mit vielen aufschlussreichen Berichten und lebendigen Beschreibungen, mit unbefangenen Humor, furchtloser Selbstoffenbarung, umsichtig eingesetzter akribischer Recherche und persönlichen Geschichten ist dieses Buch zugleich ein Tagebuch der individuellen Transformation. Es führt die Leserinnen und Leser in Welten, die die vorherrschende schulmedizinische Praxis nicht zu betreten wagt. Hinweise zur Orientierung und spezielle Übungen am Ende jedes Kapitels laden dazu ein, Erfahrungen mit den Methoden und Verfahren zu vertiefen, die Lissas eklektischer, forschender Geist gefunden hat.

Wenn es überhaupt eine Regel gibt, auf der Lissa Rankin beharrt, dann ist es nur diese: Folgen Sie weder ihr noch irgendjemand anderem blindlings. Seien Sie offen für Heilungswege, die Ihnen vielleicht seltsam oder sogar kulturell fremd erscheinen,

aber treffen Sie Ihre Entscheidungen selbst. Um Shakespeare zu paraphrasieren: Es gibt mehr Dinge‘ in dieser Welt, als die gängige medizinische Ideologie sich träumen lässt. Respektieren Sie die Wissenschaft, *und* bewahren Sie sich einen aufgeschlossenen Geist gegenüber Möglichkeiten, die jenseits seiner engen Grenzen liegen könnten. Welchen Weg auch immer Sie einschlagen, ob einen schul- oder komplementärmedizinischen oder eine Kombination aus beidem: Durch die bereichernden Erkundungen, die Lissa hier für uns durchgeführt hat, werden Sie besser in der Lage sein, eine Entscheidung zu treffen.

GABOR MATÉ, MD

Autor von *Wenn der Körper Nein sagt: Wie verborgener Stress krank macht – und was Sie dagegen tun können.*

MEIN UNERWARTETER HEILUNGSWEG

Als ich zum Aussichtspunkt *Muir Beach Overlook* wanderte, erhob sich gerade die Sonne über den Bergen. Nach vielen Tagen mit starkem Wind lag der Pazifische Ozean friedlich da. Doch obwohl die Welt um mich herum ruhig war, tobte in meiner inneren Landschaft ein Sturm. Meine geliebte 71-jährige Mutter hatte gerade die Diagnose Krebs im vierten Stadium mit einer düsteren Prognose erhalten. Sie wollte eine palliative Chemotherapie und ein Hospiz, eine Entscheidung, die wir in der Familie trotz unserer Angst und Trauer respektierten.

Ich wusste zwar, dass Radikalremissionen möglich sind, doch die meisten Geschichten über wundersame Heilungen, die ich gehört hatte, begannen damit, dass die Patienten versuchten, ihren Überlebenswillen mithilfe extremer Maßnahmen durchzusetzen. Mir blieb zwar ein Hoffnungsschimmer, dass meine Mutter auch ohne Mühe durch Gnade geheilt würde, aber dennoch überlegte ich, ob sich die Tatsache, dass sie ihren Tod als unvermeidlich akzeptierte, als selbst erfüllende Prophezeiung erweisen könnte. Ich war nicht sicher, wie ich ohne sie überleben konnte. Sie war meine beste Freundin, zu ihr hatte ich die innigste Beziehung überhaupt. Ich hatte immer geglaubt, dass auch ich nach ihrem Tod zugrunde ginge, aber jetzt hatte ich eine Tochter – einen Grund weiterzumachen, nachdem Mom die Schwelle der menschlichen Inkarnation überschritten hatte. Ich hatte keine Ahnung, wie ich den Verlust meiner Mutter bewältigen sollte, doch beim Anblick des Sonnenaufgangs sprach ich ein Gebet, das ich von der spirituellen Lehrerin Tosha Silver gelernt hatte: „Geliebtes Göttliches, verwandle mich so, dass ich es überleben kann, meiner Mutter beim Sterben zu helfen.“

Als ich fertig war, bemerkte ich zwei junge Männer am Aussichtspunkt, die strahlend den Blick auf das Meer genossen. Einer von ihnen ruckte kurz an der Leine seines Hundes, und dieser ließ sich ins Gras fallen, um ein Nickerchen zu machen.

Wir unterhielten uns über die besten Orte zum Wandern, und ich trat näher an den Hund heran – da *biss er mich plötzlich wie eine Schlange!* Keiner von uns hatte es kommen sehen. Der Hund war brav und gehorsam gewesen, hatte mit lockerer Leine neben seinem Besitzer gelegen, bis er mich plötzlich ansprang und sich in meinem Innenschenkel verbiss, wenige Zentimeter von meinem Schritt und nur einige Zellschichten von meiner Oberschenkelarterie entfernt. Er packte mein Fleisch mit den Zähnen wie in einem Schraubstock und rüttelte am Bein, als wollte er einem Huhn den Flügel ausreißen. Wir waren alle drei wie gelähmt, dann ging uns der Ernst der Lage auf: *Dieses Tier konnte mich umbringen.*

Die Männer schrien. Sie zogen mit aller Kraft an der Leine und schafften es, den Hund aus meinem Bein herauszulösen. Als ich hinunterblickte und meine schwarze blutdurchtränkte Yoga-hose sah, begriff ich, dass ich regelrecht zerfleischt worden war.

Ich hörte den zu Tode erschrockenen Hundebesitzer schreien: „Was soll ich tun? Den Notruf wählen?“ Die meisten Menschen würden und sollten in einer solchen Situation tatsächlich den Notruf wählen oder schleunigst eine Notaufnahme aufsuchen. Da ich jedoch als Ärztin genug Kenntnisse hatte, um diese Entscheidung selbst zu treffen, beschloss ich, nicht ins Krankenhaus zu fahren. Am nächsten Tag ließ ich mich in einer ambulanten Praxis für plastische Chirurgie untersuchen. Da man mir dort mitteilte, ich müsse mindestens sechs Wochen warten und mich mehreren Eingriffen unterziehen, lehnte ich die Operation ab, trotz der Warnung des Chirurgen, die Wunde könne sich ohne Hauttransplantationen nicht schließen.

Vier Monate später tanzte und wanderte ich wieder, die Wunde am Bein war vollständig verheilt.

Dieser gute Ausgang ist jedoch nicht mir allein zuzuschreiben. Dass ich so viel Glück hatte, war das Ergebnis zahlreicher unverdienter Privilegien, darunter der Zugang zu guter Schulmedizin, erfahrenen Heilern und all den Mitteln und Methoden der Heiligen Medizin, die ich in diesem Buch vorstelle. Ich erwarte nicht, dass mein gutes gesundheitliches Ergebnis für jeden wiederholbar ist. Dennoch hat mich mein Weg dazu inspiriert, ein – hoffentlich – klinisch relevantes Buch zu schreiben, das ohne Übertreibungen oder pauschale Versprechungen zeigt, was Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten wissen, praktizieren und erreichen können, um Gewissheit zu haben, dass Sie Ihr Möglichstes getan haben, um die Leiden, bei denen die Heilige Medizin Ihnen vielleicht helfen kann, zu lindern.

Um sich zu orientieren und die besten Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie in der Lage sein, klug zu entscheiden, welche schulmedizinischen und/oder komplementären und alternativen Behandlungen am besten für Sie geeignet sind. Sie sollten Ihre Wahl entschieden vertreten, auch wenn Ihr medizinisches Umfeld und Ihre Angehörigen Sie unter Druck setzen, so wie meine Mutter, mein Freund und mein Chirurg mich für verrückt hielten, weil ich den Versuch wagen wollte, dass mein Hundebiss sich ohne Operation schloss. Sicherlich wollen Sie die *objektiven* Aspekte der Heilung berücksichtigen – die evidenzbasierte Wissenschaft, Statistiken und messbare Elemente optimaler Genesung. Aber bestimmt wollen Sie auch die nicht messbaren, aber ebenso wichtigen *subjektiven* Aspekte nicht vernachlässigen, etwa die geistige Einstellung Ihrer Ärzte oder wie sich Ihre eigene Einstellung auf die „Reparatur“ Ihres Körpers auswirkt. Nicht minder von Bedeutung für Ihre Genesung können die Liebe, die spirituelle Entwicklung, das Eingebundensein in eine Gemeinschaft sein, aber auch Absichten, Ernährung, Bewegung, Kreativität, Meditation, Beten, Gefühle spüren und die Heilung von Traumata.

Die besten Ergebnisse bringt in der Regel ein sorgfältig dosiertes Gemisch aus mehreren Heilbehandlungen, basierend auf einem Rezept, das nur Sie persönlich kennen. Das heißt nicht, dass Sie sich bei Ihren Entscheidungen nicht von Wissenschaft, Experten und Erfahrung leiten lassen sollten. Als ich meine Wunde ohne chirurgische Hilfe abheilen lassen wollte, arbeitete ich bei der Wundversorgung mit einer Fachärztin zusammen, die zudem seit langem meditierte und auch mit ihrer Präsenz stärkend und regenerierend wirkte. Sie wusste, dass ich eine Operation abgelehnt hatte, und unterstützte mich mit modernsten Behandlungen, obwohl sie klar erkannte, dass meine Entscheidung riskant war, und, ebenso wie ich, Befürchtungen hegte. Außerdem ließ ich mich von einer Energieheilerin und einem Mediziner der amerikanischen Ureinwohner behandeln, stellte meine Ernährung zeitweise um und unterstützte meinen Körper dadurch bei der Kollagenproduktion. Ich nahm immunstärkende Nahrungsergänzungsmittel zur Infektionsvorbeugung ein und zog eine energetische Psychologin hinzu, um das Trauma zu verarbeiten und PTBS-Symptome oder eine Hundephobie zu vermeiden. Ich mied Ärzte, die nicht bereit waren, mit mir zusammenzuarbeiten und denen mein Wohl nicht am Herzen lag. Die ausgezackte Narbe auf der Oberschenkelinnenseite ist für mich eine Hinterlassenschaft meines Kampfes, aber auch eine Erinnerung an meine Resilienz.

Mehr noch als mein medizinisches Wissen hat mich mein „innerer Gott“ geleitet. Er hilft mir, mein Leben zu organisieren und kluge Entscheidungen zu treffen. Ich nenne ihn meinen „inneren Leitstrahl“. Auch Sie haben einen – wir alle. Die Hilfsmittel und Methoden in diesem Buch werden Ihnen helfen, diese Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem inneren Heiler zu stärken, damit Sie auf Ihrem Weg nicht das Gefühl haben, die Orientierung zu verlieren. Sie werden diese Weisheit brauchen, um dafür zu sorgen, dass Ihr Körper für ein Wunder empfänglich wird.

EINLEITUNG

Wir alle werden irgendwann im Leben krank oder ziehen uns eine Verletzung zu, ebenso wie die Menschen, die wir lieben. Niemand von uns ist übermenschlich, also wird auch uns eines Tages die Gebrechlichkeit einholen. Selbst wenn Sie zu denen gehören, die sich perfekt ernähren, jeden Tag Sport treiben, schlechte Angewohnheiten vermeiden, ärztliche Anweisungen befolgen, auf Selbstfürsorge achten, ein Dutzend Nahrungsergänzungsmittel schlucken und täglich meditieren, besteht keine dauerhafte Immunität, die Ihnen ein langes Leben ohne Krankheiten und Beeinträchtigungen garantiert. Der Körper ist zwar hervorragend darauf ausgelegt, sich selbst zu heilen, aber er kann auch zusammenbrechen, und die fragile Psyche und Seele können aus Gründen, die ganz und gar außerhalb unserer Kontrolle liegen, eine „dunkle Nacht“ durchleben.

Manchmal ziehen wir uns eine Krankheit zu, die gut heilbar ist. Dann sind wir gut beraten, wenn wir jegliche Medizin, die wirkt, auch tatsächlich einsetzen und unserem Glückstern dafür danken, dass es ein Heilmittel gibt. Selbst eine heilbare Krankheit kann uns Demut lehren, uns unsere Selbstüberschätzung nehmen und Illusionen der Unbesiegbarkeit erschüttern. Doch derartige vorübergehende Rückschläge geben uns zwar einen Vorgeschmack auf künftige Gebrechlichkeit und Demut, doch eine solche flüchtige Begegnung mit unserer Verletzlichkeit bleibt selten haften. Wir rappeln uns wieder auf und machen weiter wie bisher.

Anders verhält es sich, wenn uns eine schwer heilbare Krankheit niederstreckt, die die Schulmedizin an die Grenzen ihrer großen Leistungsfähigkeit bringt und die Ärzte ratlos und Patienten verzweifelt zurücklässt. Wenn so etwas passiert, fühlen Sie sich vielleicht aufs Abstellgleis geschoben, was alles noch schlimmer macht. Manche Ärzte kommen mit dem Gefühl der

Ohnmacht angesichts einer Krankheit, die sie nicht heilen können, nicht gut zurecht. Es kann passieren, dass sie sich – ohne dass es ihnen bewusst ist – von Patienten zurückziehen, wenn die Behandlung bei deren Krankheit nicht anschlägt, ihnen sagen, man könne nichts mehr für sie tun, und sich ausgerechnet in dem Moment von ihnen abwenden, wenn sie Zuwendung brauchen. Und das Gefühl, dass man sie im Stich lässt, nicht mehr an sie glaubt, sie allein lässt, missachtet oder als schwach ansieht, kann für Betroffene noch schlimmer sein als das, was sie überhaupt erst krank gemacht hat.

Für diejenigen, die darin ausgebildet sind, Menschen „wieder in Ordnung zu bringen“, ist es keine leichte Aufgabe, weiterhin präsent, offenherzig und empathisch gegenüber Patienten zu sein, deren Formen des Leidens nicht gelindert werden können. Manche haben dieses Talent, anderen geht es ab – nicht, weil sie keine guten Menschen wären, sondern weil sie sich auf unangenehme Weise machtlos und verletztlich fühlen, selbst wenn sie sich aufgrund ihrer eigenen Wunden vielleicht für das Gegenteil halten. Sie erkennen nicht, dass Verbundenheit heilt, es aber wehtut, wenn jemand sich zurückzieht.

Chronisch oder lebensbedrohlich krank zu sein oder mit einer Behinderung leben zu müssen, löst bei den meisten von uns das Gefühl leidvoller Verletzlichkeit aus. So wie es wehtut, wenn man mit Zahnschmerzen Luft einsaugt, so zucken wir tendenziell nicht nur deswegen zusammen, weil Kranksein schmerzhaft sein kann, sondern auch, weil wir Angst haben oder uns ohnmächtig, hilflos und sogar beeinträchtigt fühlen. Und als sei dies ein Zeichen von Schwäche oder, noch schlimmer, von moralischer oder geistiger Minderwertigkeit, kann es Scham hervorrufen. So begeben wir uns vielleicht an unsere dunkelsten Abgründe, gehen vom Schlimmsten aus, stellen uns vor, dass das Leiden niemals enden wird, oder wenn doch, dann nur mit dem Tod.

Diese nur allzu häufige Situation kann uns an einen Ort treiben, den nur wenige freiwillig aufsuchen: hinab in die „Land-

schaft“ der Seele, wo wir auf Verlust, Angst, Enttäuschung, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Trauer, ein Gefühl der Hilflosigkeit und Sterblichkeit stoßen. Für Menschen in einer Kultur, die das Aufsteigen, eine stets positive Einstellung und Optimismus liebt und Stärke verehrt, kann *unten* ein Schimpfwort sein. Doch aus der Sicht der Seele ist „unten“ *heiliger Boden*. Wenn ungewiss ist, ob wir gesund werden, wenn wir alles in unserer Macht Stehende getan haben, damit es uns wieder besser geht, und nichts wirkt, dann kann dieser heilige Boden ein Tor zur Heilung sein. Ob wir diese heilige Pforte durchschreiten, ist eine Entscheidung, die wir alle jeweils für uns selbst treffen dürfen, denn wir alle haben ein Recht auf einen eigenen Weg. Ob Sie diese Gelegenheit wahrnehmen oder nicht: Das Tor zur Heilung verlockt diejenigen, die bereit sind, diese Schwelle zu überschreiten.

Vielleicht sind Sie schon bereit, vielleicht stehen Sie noch an der Schwelle und überlegen. Dieses Buch zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie sich dieser Schwelle nähern können, unabhängig davon, ob Sie sie auf Zehenspitzen überschreiten oder sich mit Karacho hindurchstürzen wollen.

Viele Bücher über Gesundheit legen den Schwerpunkt darauf, Hoffnung zu vermitteln. Sie erzählen Ihnen seltene, aber inspirierende (und schwer zu beweisende) Wundergeschichten. Ja, begründete Hoffnung ist eine gute Medizin im Kampf gegen die Verzweiflung. Hoffnung kann Ihnen einen solchen Auftrieb geben, dass sie Sie über einen Hügel hebt, wenn Sie eigentlich nicht mehr in der Lage sind, nur einen einzigen weiteren Schritt bergauf zu tun. Tatsächlich geht es in diesem Buch um Hoffnung, denn manche Patienten, die keine Hoffnung mehr haben, erholen sich doch noch, wenn sie schließlich die richtige Behandlung erhalten. Ich biete Ihnen einige solcher Formen des Heilens an, die Ihr Arzt, Ihre Ärztin Ihnen mangels entsprechender Schulung höchstwahrscheinlich nicht verschrieben hat. Es ist möglich, dass Sie die Linderung finden, für die Sie gebetet haben.

Eine Garantie jedoch gibt es nicht. Manche Leiden können nicht gelindert werden, man kann sie nur ertragen. Angesichts solchen Leids gibt es vielleicht keine Hoffnung. Vielleicht ist dann nur die Liebe da und hilft uns, unsere Last nicht allein zu tragen.

Denjenigen, deren Leiden nicht gelindert werden kann, können wir zwar nichts weiter als unser Mitgefühl anbieten, aber dennoch bricht es mir als Ärztin das Herz, wenn ich Patienten unnötig leiden sehe, weil ihnen kein Arzt gesagt hat, dass es eventuell noch andere Möglichkeiten gibt, nachdem die Schulmedizin an ihre Grenzen gestoßen ist. Zehn Jahre lang habe ich gesucht, um herauszufinden, *was es sonst noch* geben könnte, um Leiden zu lindern, wenn der Arzt, die Ärztin sagt: „Wir haben alles getan, was in unserer Macht steht.“ Gibt es für diejenigen, deren Krankheit nicht diagnostiziert werden konnte oder die mit einer Krankheit geschlagen sind, für die keine Behandlungsmethode bekannt ist, Heilmittel, die dort ansetzen, wo die Schulmedizin aufhört? Gibt es im „Medizinbeutel der Welt“ Instrumente, die als Ergänzung oder vielleicht sogar als Ersatz für einige schulmedizinische Behandlungen dienen können, die zwar schlimme Nebenwirkungen haben, aber keine Aussicht auf Genesung bieten?

Ich ahnte, dass mir in meiner medizinischen Ausbildung nicht das vollständige Bild vermittelt worden war, und so machte ich mich auf die Suche nach Hoffnung, um sie an Sie, liebe Leserinnen und Leser, weiterzugeben. Ich möchte jedoch mehr tun, als Ihnen Hoffnungen machen. Ich möchte Ihnen Möglichkeiten zur Heilung anbieten. Was ist mit heilen gemeint? Definitionsgemäß bedeutet es *heil werden, ganz werden*. Das ist die Arbeit der Seele: dieses Heil- und Ganzsein zurückzugewinnen, was oft bedeutet, dass man sich nicht nur ins – in unserer Kultur so hochgeschätzte – Licht wagt, sondern auch auf den heiligen Boden der Dunkelheit und beides zusammenbringt: zu etwas, das größer ist als die Summe seiner Teile. Wie mich Rachel Naomi Remen – meine spirituelle Mentorin und Autorin von

Dem Leben vertrauen – lehrte, ist Heilen etwas anderes als Kurieren. Man kann geheilt sein, ohne kuriert zu sein, und man kann kuriert sein, ohne geheilt zu sein. Aber wenn Heilung geschieht, ist Kuriertsein manchmal ein willkommener Nebeneffekt. Und selbst wenn nicht: Heilung macht uns heil und ganz, und heil und ganz zu sein ist vielleicht Sinn und Zweck der menschlichen Existenz.

GANZHEIT IN DER MEDIZIN

Leider verkennen viele, die sich als Gesundheitsförderer verstehen, die Bedeutung der Ganzheit in der Medizin. Sie konzentrieren sich einseitig auf das Kurieren und vernachlässigen dabei den Wert des Heilens, was alle Beteiligten ärmer macht. Wenn man sich auf das Kurieren beschränkt und dabei den Heilungsprozess vernachlässigt, wird dadurch die menschliche Ganzheit in Fragmente aufgesplittet und Schaden angerichtet, selbst wenn es zur Heilung kommt. Und dennoch ist diese zerstückelnde Herangehensweise in der Schulmedizin fest verankert.

Durch die Aufspaltung in menschlichen Körper, Geist, Seele und Energiefeld, die von der Welt der Wissenschaft verschiedenen Disziplinen zugeordnet werden, ist die Medizin von Reduktionismus geprägt, und darunter leidet sie. Der Körper wird auf den Fachbereich Biologie und die medizinische Fakultät reduziert; der Geist auf Psychologie, Neurowissenschaften, Psychiatrie und Neurologie, die Seele auf den Fachbereich Religion und die theologische Fakultät. Das menschliche Energiefeld wird auf den Fachbereich Physik oder Biologie reduziert. Und das Herz können Sie gleich ganz vergessen! Abgesehen von der Kardiologie findet es in der Wissenschaft nicht einmal einen Platz, außer vielleicht im Fachbereich Literatur.

Diese fragmentierte Herangehensweise an die Medizin reicht bis ins 16. Jahrhundert zurück, bis zum Geist-Körper-Dualis-

mus von René Descartes. Die Spaltung zwischen Spiritualität und Wissenschaft ist sogar noch älter. Aber was wäre, wenn wir diese Aspekte des Heilens nicht in unabhängige Fachrichtungen aufteilen, sondern stattdessen die Risse heil machen und sie in einer Medizin der Ganzheit – einer ganzheitlichen Medizin – zusammenführen würden?

Obwohl das Aufkommen der integrativen, funktionellen, naturheilkundlichen und osteopathischen Medizin dieses Bild verändert, ist es immer noch so, dass nur wenige Vertreter der etablierten Schulmedizin ihren Patienten etwas anderes als konventionelle Medizin verschreiben. Ärzte haben Ernährungsmedizin, Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel in der Regel nicht auf dem Radar, ganz zu schweigen von Heilmitteln und -methoden aus anderen Kulturen, wie aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der ayurvedischen oder tibetischen Medizin, der indigenen Heilkunst und dem Schamanismus; ebenso wenig wie spirituelle Heilmethoden, zum Beispiel die Energieheilung oder die Glaubensheilung.

Als schulmedizinisch ausgebildete Ärztin habe ich über zehn Jahre damit zugebracht herauszufinden, was uns *außer dem*, was man mich im Medizinstudium gelehrt hat, bei der Heilung hilft. Inzwischen ist mir klar, dass der medizinische Reduktionismus zwar Entweder-oder-Polarisationen beinhaltet (*entweder* Schulmedizin *oder* Naturheilkunde, *entweder* Ärzte und Medikamente *oder* spirituelle Heilung/Geistheilung), die Heilung aber voller Sowohl-als-auch-Paradoxien ist (Schulmedizin *und* Natur-/Glaubensheilung).

Vielleicht haben auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser, Ihre eigene Gesundheitsversorgung nach einem Schwarz-Weiß-Schema betrachtet. Vielleicht haben Sie immer geglaubt, optimale Gesundheit sei nur dann möglich, wenn Sie die Anweisungen Ihres Arztes, Ihrer Ärztin, befolgen. Aber jetzt haben Sie mit einem körperlichen oder geistigen Problem zu kämpfen, das er oder sie offensichtlich nicht lösen kann. Oder vielleicht sind Sie

den anderen Weg gegangen, haben Ärzte, Medikamente und Operationen ganz gemieden und sich immer nur auf natürliche Methoden verlassen – doch jetzt kämpfen Sie mit etwas, das Ihr Heilpraktiker, Ihre Chiropraktikerin und ihr Akupunkteur allem Anschein nach nicht zu heilen vermögen.

Als Ärztin, die den heiligen Eid abgelegt hat, mich wirklich einzusetzen und alles in meiner Macht Stehende zu tun, um das Leiden anderer zu lindern, bricht es mir das Herz, wenn ich sehe, dass es Menschen unnötig schlecht geht, weil sie ausschließlich die Medizin kennen oder nutzen wollen, die von einer Seite autorisiert ist: entweder von der Schulmedizin oder von der Komplementär- bzw. Alternativmedizin, je nachdem, auf welcher Seite der Kluft die Betroffenen stehen. Es kann entmutigend sein zu sehen, wie sehr sich die Lager der Schulmedizin und der Alternativmedizin gegenseitig dämonisieren und herabsetzen. Manche Ärzte stehen den Methoden der Alternativmedizin skeptisch gegenüber, bezeichnen sie als „unwissenschaftlich“, behaupten, das sei alles nur Quacksalberei, und behandeln Menschen, die diese Behandlungen praktizieren oder in Anspruch nehmen, mit Spott und Verachtung. Auf der anderen Seite verfallen Anbieter oder Nutzer der Alternativmedizin in eine „Anti-Medizin“-Haltung, meiden Ärzte um jeden Preis, vertreten realitätsleugnende, wissenschaftsfeindliche Ansichten, fühlen sich von der Schulmedizin betrogen und fürchten sich vor den möglichen Schäden, die sie verursachen kann. Das Problem ist: Wenn wir uns in Lager aufspalten, lassen wir uns symptomlindernde oder sogar heilende Behandlungen entgehen, die es auf der anderen Seite der Kluft geben könnte. Dann leiden und sterben Menschen unnötig. Warum tun wir das? Weil viel zu viele Menschen halsstarrig sind und lieber *recht* haben als *geheilt* werden wollen.

In diesem Buch geht es nicht darum, wer recht hat und wer nicht. Es ist ein Buch über das Heilen. Wenn es zur Heilung kommt, werden Sie vielleicht sogar feststellen, dass es Ihnen gar

nicht so wichtig ist, welches Lager nun recht hat. Ihnen kommt es darauf an, Leiden zu lindern – und dabei *alles* zu nutzen, was *funktioniert*.

EIN BRÜCKENSCHLAG ZWISCHEN DEN LAGERN

Mein Lebensweg hat mich genau in die Mitte dieser beiden Pole gestellt. Ich bin eine Ärztin mit Liebe zur Wissenschaft und bewundere, was die moderne Medizin zu leisten vermag. Meine Ausbildung habe ich an renommierten Universitäten wie der Duke University und der Northwestern University absolviert. Durch meine akademische Ausbildung und meinen Vater, der Arzt war, war ich völlig indoktriniert und unbelehrbar dogmatisch, was meine Zugehörigkeit zum Lager der Schulmedizin anging. Doch im Alter von 36 Jahren zerbrach mein Weltbild. Ich kündigte schließlich meine Arbeit im Krankenhaus – zum einen deswegen, weil mich die Beschränkungen der Schulmedizin und des US-Gesundheitssystems desillusioniert und „moralisch verletzt“ hatten; zum anderen aber auch, weil ich schon mit 33 als Patientin sieben Medikamente gegen diverse Krankheiten, die meine Ärzte offenbar nicht kurieren konnten, einnehmen musste und fürchtete, die 40 nicht mehr zu erleben.

Im Jahr 2007, nachdem ich Mutter geworden war, meinen Vater an Krebs verloren hatte, das Leben im Krankenhaus satt hatte, wegen meiner medizinischen Probleme keinen Ausweg mehr sah und obendrein selbstmordgefährdet war, kündigte ich also meine Stelle als Gynäkologin und begab mich auf einen Weg, auf dem ich herausfinden wollte, was uns *sonst noch* hilft, gesund zu werden. Ich legte die auf mein Fachgebiet beschränkten Scheuklappen ab und überschritt die Begrenzung dessen, was mir im Medizinstudium beigebracht worden war. Das führte mich auf einen Erkundungsweg jenseits der Schulmedizin: *Mind-Body-Medizin* (MBM), Psychoneuroimmunologie, Natur-

heilkunde, integrative und funktionelle Medizin, bioidentische Hormone, Nahrungsergänzungsmittel, Akupunktur, Qigong, Nahrung als Medizin, Yoga, Meditation, verschiedenste Arten der Spiritualität, indigene Heilung, Energieheilung, Tanz, Kreativität und schließlich Traumatherapie, soweit sie auf das Heilen von Krankheiten bezogen ist.

Im Gegensatz zu manchen Ärzten, die aus der Medizin aussteigen, gegen ihre Ausbildung rebellieren und sich von dem abwenden, was sie gelernt haben, um sich im Lager der Alternativmedizin zu verschanzen, habe ich nie den Respekt vor den lebensrettenden Aspekten der Schulmedizin verloren. Obwohl mir die Grenzen und potenziellen Gefahren meines Berufs sehr bewusst waren und ich nicht mehr daran glaubte, dass sie die *einzig* Medizin im Medizinbeutel war, habe ich ihr weder den Rücken gekehrt noch mich dem anderen Lager angeschlossen.

Mit 52 hatte ich 14 Jahre damit zugebracht, Schulmedizin zu studieren und zu praktizieren, und weitere 14 Jahre damit, alles andere zu studieren und zu praktizieren, was mit Gesundheit, Wellness, Psychologie, Yoga und Spiritualität zu tun hatte. In dieser Welt fand ich ebenso viel Schatten wie in der Welt der Schulmedizin, wenn nicht sogar noch mehr. Vielleicht könnte man sagen, dass ich eine vertrauensselige Anhängerin beider Lager bin, aber ich bin auch von beiden desillusioniert. Ich mag gutgläubig sein, bin aber auch eine etwas ungewöhnliche Expertin in beiden Lagern. Ich weiß aus direkter Erfahrung, dass es in beiden Lagern Perlen und Schrott gibt. Beide können uns mit Wundern in Erstaunen versetzen oder uns mit Berufsvergehen, ethischen Verstößen, kriminellen Handlungen wie Betrug und Korruption und sogar Gewaltverbrechen wie Vergewaltigung schockieren. Deshalb bin ich außerstande, das eine oder andere Lager idealistisch als Allheilmittel für all Ihre Krankheiten zu preisen oder einseitig zu verteufeln, als nicht vertrauenswürdig darzustellen oder zu beschuldigen. Mit anderen Worten: Jede Medizin hat ihre Licht- und Schattenseiten, und es ist an Ihnen,

liebe Leserin, lieber Leser, sich zu informieren, Ihr Urteilsvermögen einzusetzen und sinnvoll zu entscheiden, welche Mittel aus dem Medizinbeutel der Welt für Sie am besten geeignet sind. Dieses Buch möchte Ihnen helfen, das zu lernen.

Allmählich sah ich die Medizin nicht mehr schwarz oder weiß, sondern als etwas von beidem. Sie können es vielleicht nachvollziehen, wenn Sie einmal sogenannte Kippbilder betrachten. Kennen Sie das Schwarz-Weiß-Bild, das entweder wie zwei schwarze Gesichtssilhouetten aussieht, die sich gegenseitig anschauen, oder wie eine weiße Vase? Je nachdem, wie Sie Ihre Wahrnehmung verändern, sehen Sie entweder die beiden Gesichter oder die weiße Vase, aber es ist praktisch unmöglich, beide Bilder gleichzeitig zu sehen. Man kann fast hören, wie sich die beiden Medizinlager streiten.

„Das sind zwei schwarze Gesichter, du Armleuchter!“

„Nein, du Idiot, erkennst du das nicht? Das sieht doch jeder, dass das eine weiße Vase ist!“

Beide haben recht, und beide haben unrecht – denn beide haben einen unvollständigen Blick auf das Gesamtbild.

Manche Menschen gehen an die Medizin genauso heran. Aber täuschen Sie sich nicht: Wenn Sie Ihre Gesundheitsversorgung von vornherein auf das eine *oder* das andere Lager beschränken, verhindern Sie unter Umständen, dass Sie das bestmögliche gesundheitliche Ergebnis erzielen. Und wie schon gesagt, wäre es mehr als schade und beklagenswert, wenn Sie weiterhin unnötig leiden müssten. Als jemand, der auf der Brücke zwischen den Lagern steht, kann ich sowohl die beiden Gesichter als auch die weiße Vase sehen – und ich möchte Ihnen helfen, Ihre Wahrnehmung ebenfalls zu erweitern. Besonders dann, wenn Sie selbst oder Menschen, die Sie lieben, mit einer psychischen oder körperlichen Krankheit zu kämpfen haben, die bisher weder mit schulmedizinischen noch mit alternativen Behandlungsmethoden geheilt werden konnte, *ist dieses Buch für Sie.*

Ich möchte Ihnen etwas über die Menschen aus Gesundheitsberufen erzählen, die ich in meinem Schulungsprogramm am *Whole Health Medicine Institute* (WHMI, Institut für Ganzheitliche Medizin) unterrichtete. Das WHMI habe ich vor fast zehn Jahren gegründet. Es begann als eine Art Medizinstudium 2.0 und war anfangs nur für Ärzte gedacht. Sie sollten dort alles lernen, was ich selbst über jenes Lager des Heilens erfahren hatte, von dem wir an der medizinischen Fakultät nichts gehört hatten. Doch sehr viele qualifizierte Heilkundige empfanden das als beleidigend! Als wir das Programm ausschließlich für Mediziner und Ärzte für Osteopathische Medizin erstellten, rissen wir damit bei Naturheilkundlern, Chiropraktikern, Akupunkteuren, Therapeuten, Energieheilern, Pflegekräften, Hebammen und Medizinischen Fachangestellten unbeabsichtigt eine schon seit langem schwelende Wunde auf. Unsere Ausschlusskriterien riefen all ihre Minderwertigkeitskomplexe auf den Plan, die daraus entstanden sind, dass die Hierarchie in der modernen Kultur tendenziell Ärzte an die Spitze stellt und den Wert dessen unterminiert, was alle anderen Angehörigen von Heilberufen zu bieten haben. Da wir niemanden ausschließen wollen, der wirklich an *Whole Health* interessiert ist, haben wir beschlossen, dass alle, die dieses Material lernen möchten, sich als Studierende einschreiben können. Und um keine interne Hierarchie zu errichten, schreiben wir noch nicht einmal die Titel und Berufsbezeichnungen auf die Namensschilder der Studierenden. Wir beschlossen, das „Lager ohne Lager“ zu sein, eine Brücke zwischen den Lagern, die *alle* Arten der Heilkunde anerkennt und würdigt. Wir gingen davon aus, dass alle gleichberechtigt sind und etwas Wertvolles zu bieten haben und dass wir alle hier sind, um zu lernen, zu heilen, zu lieben, uns gegenseitig zu akzeptieren und uns vor dem Geheimnis der Heilung voller Demut zu verneigen.

Immer wieder geschah etwas Merkwürdiges. All unsere Studierenden waren in irgendeiner Form Heilkundige, aber viele

waren gleichzeitig auch Patienten, die mit Krankheiten und Behinderungen zu kämpfen hatten und Linderung herbeisehnten. Ärzte mit mysteriösen Krankheiten, die schulmedizinisch nicht diagnostiziert oder kuriert werden konnten, meldeten sich an; ebenso Chiropraktiker mit Rückenschmerzen, bei denen Chiropraktik nicht geholfen hatte. Energieheiler, die Ärzte wie die Pest mieden, bekamen Krankheiten, die die Energiemedizin nicht zu heilen vermochte, und TCM-Ärzte stellten fest, dass Kräuter und Akupunkturnadeln ihre eigenen Symptome nicht lindern konnten. Auf der Suche nach einer Behandlung – und in unmittelbarer Nähe zu Heilern aus anderen Lagern, denn sie alle waren ja im selben Studienprogramm – mussten sich viele am Ende in ein Lager begeben, das sie oft als feindlich betrachteten.

Und siehe da: Kurioserweise erlebte ein gewisser Prozentsatz von ihnen unerwartet positive gesundheitliche Wirkungen, die sich wie ein Wunder anfühlten, nachdem ihr eigenes Lager ihnen keine Linderung gebracht hatte. Das war für ihr Ego überraschend und kränkend zugleich. Es hat sich erwiesen, dass das Überqueren der Brücke von einem Lager zum anderen – und gegebenenfalls das demütige Hin- und Hergehen über diese Brücke, geleitet von einer Symphonie aus Intelligenzen, die auch Sie in sich entwickeln können – manche Menschen offenbar empfänglich für Wunder macht. Und ich wünsche Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser – nicht als falsches Versprechen, sondern als Gebet –, dass Sie Linderung finden mögen und dass, sofern das nicht gelingt, Ihr Leiden auf den Flügeln des Mitgefühls getragen wird.

Um sich für Wunder empfänglich zu machen, sollten Sie sich davon verabschieden, Ihre Gesundheitsversorgung in Schwarz oder Weiß zu sehen, und eine Brücke schlagen zu einer paradoxeren Art und Weise, dafür zu sorgen, dass Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse erfüllt werden. Wie? Indem Sie sich auf das einlassen, was ich die *Paradoxe der Heilung* nenne. Auf diese Paradoxe werde ich im weiteren Verlauf des Buches noch zurück-

kommen, aber um Ihnen schon einmal zu zeigen, in welchem Maße Schwarz-Weiß-Schemata überwunden werden müssen, stelle ich Ihnen nun einige wichtige Paradoxe vor.

DIE PARADOXE DES HEILENS

- Sie können sich selbst heilen, *und* Sie können es nicht allein.
- Die Schulmedizin kann Leben retten, *und* die konventionelle Medizin ist die dritthäufigste Todesursache in den Vereinigten Staaten.¹
- Seien Sie aufgeschlossen, *und* seien Sie nicht so aufgeschlossen, dass Ihnen Ihr Verstand abhandenkommt.
- Seien Sie klar in Ihrer Absicht zu heilen, *und* geben Sie jegliche Erwartungshaltung in Bezug auf das Ergebnis auf.
- Vertrauen Sie auf Ihre Intuition, *und* halten Sie sich an die Wissenschaft und wenden Sie kritisches Denken an.
- Glauben Sie an Magie und an Wunder, *und* schwelgen Sie weder in magischem Denken noch darin, es zu leugnen.
- Holen Sie sich Ihre Macht proaktiv zurück, *und* schwimmen Sie mit dem Strom.
- Ihre Krankheit ist nicht Ihre Schuld, *und* Ihr Heilungsweg *liegt* in Ihrer Verantwortung.
- Bleiben Sie hoffnungsvoll, *und* seien Sie realistisch.

- Folgen Sie Ihrem Herzen, *und* benutzen Sie Ihren Kopf.
- Lassen Sie sich von der Keimtheorie (Krankheiten werden durch Mikroorganismen übertragen) und der Geländetheorie (unsere innere Umgebung und ihre Elemente sind für die Krankheiten verantwortlich) leiten.
- Ihre Gedanken beeinflussen die Realität, *und* Ihre Gedanken können die Realität nicht *kontrollieren*.
- Wir sind eins, *und* wir sind getrennt.
- Greifen Sie so viel wie möglich auf Selbsthilfe zurück, *und* seien Sie bereit, um Hilfe zu bitten und sich auf andere zu stützen.
- Bemühen Sie sich um Schmerzlinderung, *und* fühlen Sie Ihren Schmerz.
- Angst kann Krankheiten verursachen, *und* das Verdrängen oder Ignorieren der Angst kann uns töten.
- Wir sind nicht unser Körper, unsere Gefühle oder unsere Identität, *und* wir sind all das.
- Uns mit dem Ego zu identifizieren, kann unser persönliches Wachstum einschränken und uns krank machen, *und* die einzige Möglichkeit, über das Ego hinauszuwachsen, besteht darin, es nicht mehr zu verteufeln, sondern es zu lieben, zu heilen und zu integrieren.
- Folgen Sie der spirituellen Führung, *und* seien Sie sich nie zu sicher, dass Sie einen direkten Draht zu Gott haben.