

# Krankheit als Chance zur Bewusstwerdung<sup>1</sup>

## Zeitlose Heilkunst des Hippokrates (Teil 1)

„Wenn wir die erste Ursache unseres Krankseins finden wollen, dann ist sie ein Herausfallen aus dem Gesetz.“ Diese Worte von Paracelsus möchte ich an den Anfang der heutigen Betrachtung stellen. Kranksein ist somit Ausdruck einer Dysbalance in der Ordnung unseres Lebenssystems.

Wir sind wie ein Hologramm ein lebendiger kleiner Teil, ein Mikrokosmos im Makrokosmos.

Paracelsus sagt trefflich: „die Kreaturen sind die Buchstaben, des Menschen Herkunft zu beschreiben.“ Der Mensch ist gewissermaßen ein Kompendium der Schöpfung. Es besteht ein lebendiges Fließgleichgewicht unserer Wesenheit mit dem planetaren und kosmischen Umfeld. Wenn wir heil sind, dann singen wir die Melodie des Universums mit. Derselbe Stoff, Energie- und Informationsaustausch findet auch innerhalb unserer Persönlichkeit zwischen den einzelnen Wesensgliedern, also zwischen Geist, Seele und Körper statt.

So ist Kranksein nie eine Angelegenheit, die ausschließlich unsere Organe betrifft, sonder krank ist immer die ganze Person. Wenn wir krank sind, dann fühlen wir uns nicht wohl, empfinden Schwäche und erleiden Schmerzen. Fühlen, empfinden und leiden sind keine Wahrnehmungen unseres Körpers, sondern sie sind seelischer Natur. Hatte Novalis also Recht, als er vor 100 Jahren sagte: „Alle Krankheiten kann man in Wahrheit Seelenkrankheiten nennen“?

80 Jahre Psychosomatische Forschung haben inzwischen hinreichend bewiesen, dass unsere Krankheiten tatsächlich Folge seelischer Erschütterungen oder unbewältigter Konfliktsituationen sind. Kränkungen, Liebesentzug, Enttäuschungen, Schrecksituationen, frühe Überforderungen in der Jugend, unterdrückte Bedürfnisse, nicht zugelassene Aggressionen, verweigernde Bewusstwerdungsprozesse rufen Spannungssituationen hervor, die nicht unmittelbar verarbeitet werden können und deshalb vom Bewusstsein abgespalten und in unbewusste Seelenareale verdrängt werden. Solche gewissermaßen verbannte Seelenverletzungen somatisieren sich nach einer mehr oder weniger langen Zeit und erscheinen auf der Bühne des Körpers in Form von Krankheitsmustern. Sie müssen ans Licht kommen, damit sie erkannt und aufgearbeitet werden können.

Deshalb sind Krankheiten zunächst sinnvolle Regulationen, gewissermaßen hilfreiche Signale, die uns auf eine tiefer liegende Störung aufmerksam machen und uns damit die Chance bieten, das „Warum“ zu hinterfragen und das zu Grunde liegende seelische Defizit zu heilen. Die Schatten, die in unserem Unbewussten verbannt liegen, müssen in das Licht der Bewusstheit befreit werden, damit die gesunde Harmonie der Wesenheit wiederhergestellt werden kann.

Dahlke sagte einmal: „Krankheit ist Hunger.“ Wir können diese Aussage erweitern und ergänzen: Krankheit ist Hunger nach Bewusstwerdung. C.G. Jung erkannte deshalb zu Recht, dass Kranksein eine Notwendigkeit ist auf dem Weg zu unserer Individuation.

### Integration des Unbewussten in das Bewusstsein hat unmittelbare Heilwirkung.

Wenn uns in einem akuten Krankheitsgeschehen die eigentliche Verursachung durch einen bestimmten, bisher verdrängten Konflikt bewusst wird und wir unmittelbar an der innerlichen Konfliktlösung zu arbeiten beginnen, kann sich sehr schnell die körperliche Erkrankung auflösen.

Wenn wir uns diese Zusammenhänge verdeutlichen, erkennen wir unschwer, dass man Kranksein nicht auf die sichtbare Ebene des Körpers reduzieren kann. Wir haben zwar diesen Leib, aber wir sind nicht dieser Leib. Dieser physische Organismus ist nur das lebendige atmende Gefäß, in dem unsere Seele und unser Geist wohnen.

Ebenso wenig wie der Motorschaden in unserem Auto dadurch behoben werden kann, dass man die blinkende Kontrolllampe herausschraubt, so kann man durch Sympto-

munterdrückung die eigentliche Ursache der Störung bereinigen. Wenn die wirkliche Ursache unseres Krankseins, die im feinstofflichen Bereich unserer Wesenheit liegt, nicht aufgedeckt wird, dann erfolgen allenfalls „Scheinheilungen“, da sich die unterdrückten Symptome auf andere Weise und an anderer Stelle in unserem Körper in Szene setzen werden.

Ebenso wenig, wie man das Wesen der Krankheit am Körper festmachen kann, so ist die Genesung, das Heilwerden ein Prozess, der vom Körper ausgeht. Heilung findet auf der seelisch energetischen Ebene unserer Wesenheit statt, der Körper folgt dann mit seiner Gesundheit nach, denn der Körper ist das Sprachrohr unseres geistigen Wesens.

Dieses Wissen war in den antiken Heilschulen, wie der Traditionellen Chinesischen Medizin, der Ayurveda-Medizin, der hippokratischen Medizin, bei Paracelsus und allen Protagonisten der Naturheilverfahren hinreichend bekannt. Deshalb wird in diesen ganzheitlich orientierten Heilmethoden bis heute das Augenmerk auf die Ebene der Lebens- und Seelenkraft gelenkt, die es wieder zu stärken gilt. Deshalb bemühten sie sich, das Krankheitsgeschehen bereits auf der energetischen Ebene zu erfassen und dort die Schwächung oder das Defizit aufzuarbeiten, bevor es sich als Signal auf der körperlichen Ebene etablieren konnte.

Die Hauptaufgabe der Ärzte bestand darin, die Menschen gesund zu erhalten, in zweiter Linie erst kümmerten sie sich um kranke Menschen. Der beste Beweis für diese Priorität findet sich in der Tatsache, dass in China im Rahmen der taoistisch geprägten traditionellen Medizin die Ärzte nur solange ein Honorar erhielten, wie ihre Patienten gesund waren.

Aus dieser Sicht eines echten Präventionsbemühens verstehen wir auch die in der hippokratischen Schule entwickelte Diata, eine Erziehung des Menschen zu einer Lebensordnung, die eine stabile Gesundheit verleiht. Im Verständnis der antiken Heilkunst war Kranksein ein Geschehen, in dem in der Abweichung auch zugleich eine Neuwertung, eine Chance zu höherer Komplexität des Bewusstseins Inbegriffen war, in der man also die Krankheit als Chance und Weg begriff. Die Heilkundigen der hippokratischen Zeit bildeten sich nicht ein, dass sie, wie Kant es einmal trefflich ausgedrückt hat, „ihren“ Patienten viel genutzt ha-

<sup>1</sup> Der Artikel basiert auf dem Vortrag von Frau Uecker, der anlässlich des Internationalen Forums 2008 „Lernen mit Herz und Verstand. Lernen - ein Leben lang???“ (21./22. Juni 2008) gehalten wurde.



## Dr. med. Dagmar Uecker

Bis 1977 Oberärztin einer Diabetesfachklinik, seit 1977 eigene internistisch-hausärztliche Praxis in Bad Soden mit Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren und Homöopathie. Seit 1978 Dozententätigkeit im Bereich Homotoxikologie, ganzheitliche Regulationstherapie, Homöopathie, Spagyrik, Akupunktur und Aurikulotherapie sowie Naturheilverfahren. Autorin von Lehrbüchern zu verschiedenen Bereichen der Naturheilkunde, Homöopathie und Spagyrik.

### Kontakt:

Königsteiner Str. 55B, D-65812 Bad Soden

ben, wenn sie der Krankheit einen Namen geben.

Novalis bekennt sich im gleichen Sinne, wenn er sagt: „Gebrechlichkeit ist der Charakter der mit Geist verbundenen Natur.“ Krankheit bekommt hier eine positive Note: sie dient der Potenzierung der Existenz.

Keihen wir zu der Wurzel dieses tieferen Krankheitsverständnisses zurück, in die antike hippokratische Heilkunst:

Der Therapeut behandelte nicht die Krankheit, sondern den ganzen Menschen, indem er dessen natürliche Heilungskräfte durch die „Daiata“ förderte, wenn nötig eine Umstellung der Lebensweise erwirkte und wenn diese noch nicht reichte, pflanzliche Heilmittel einsetzte. Als letzter therapeutischer Schritt galt bei entsprechender Indikation und technischer Möglichkeit die chirurgische Intervention.

Plato legt seinem Sokrates zu diesem Thema in den Mund: „Wenn jemand Gesundheit sucht, frage erst, ob er bereit sei, künftighin die Ursachen der Krankheit zu meiden, erst dann darfst Du ihm helfen.“

Gesundheit ist ein labiles Gleichgewicht. Um dieses labile Gleichgewicht einer idealen Gesundheit anzustreben, bedarf es einer Lebensordnung, deren Grundsätze durch das rechte Maß im Spannungsfeld der Gegensätze gewährleistet waren. Diese gesundheitserhaltende Lebensordnung unter der Prämisse des rechten Maßes, wurde vollkommen unter die individuelle Selbstverantwortung des Menschen gestellt. Unter dieser Maxime kann man die sechs Säulen der „Daiata“ wirklich begreifen, die unter der Überschrift der „Res non naturales“ aufgeführt werden.

Der Medizinhistoriker Schipperges sagt zu dieser labilen Polarität des rechten Maßes: „die elementaren Grundbedürfnisse des menschlichen Lebens sind nicht von der Natur vorgegeben und selbstverständlich, sie sind beides, die Quellen ständiger Gesundheit und die Mühle der Selbstzerstörung.“

Nietzsche führt seine kritischen Betrachtungen zu diesem Thema in seiner drastischen Diktion in folgender Weise aus: „es ist eine doppelte Heuchelei, dass man die Bedeutung der Dai-

ta nicht zu einem Objekt stetigen, unbefangenen und allgemeinen Nachdenkens und Umbildens macht, denn es sind unsere fortwährenden Verstöße gegen die einfachsten Gesetze des Körpers und des Geistes, die uns alle in die beschämende Abhängigkeit und Unfreiheit bringen – ich meine in jene im Grunde überflüssige Abhängigkeit von Ärzten, Lehrern, Seelsorgern.“

## „Wir Modernen, wir Kurzatmigen in jedem

Sinne, wir krepieren an übermäßiger Fütterung und sterben an mangelnder Verdauung.“  
(Nietzsche)

So verstehen wir, dass die harmonische Lebensordnung, die aus dem rechten Maß erwächst, zugleich eine individuelle Lebensaufgabe darstellt, in die jeder Mensch sich bewusst in Selbsterkenntnis und durch Erfahrung hineinentwickeln muss. Und das gilt heute mehr denn je.

Geht das rechte Maß verloren, dann entwickeln sich die egozentrische Unmäßigkeit, die Konsumgier, die Profitsucht, und es wächst die Maßlosigkeit des geistigen Hochmuts, der zur Zerstörung der natürlichen und zweckmäßigen Ordnung führt und den Menschen unweigerlich ins Kranksein münden lässt.

Schauen wir uns die sechs Grundsätze der antiken Daiata an und versuchen sie in ihrer Sinnhaftigkeit für die Gesundung der Menschen zu erfassen, damit wir daraus eine von der Gesundheit bestimmte Heilkultur für unser drittes Jahrtausend errichten lernen:

## Geordneter Umgang mit Licht, Luft, Wasser, Wärme, Kälte

Das ist unsere natürliche Umwelt, das sind unsere physischen Lebensgrundlagen. Es ist uns allen wohl bewusst, dass die Verseuchung von Luft, Wasser, Boden, die Zerstörung des ökologischen Gleichgewichtes der Ausdruck schwerster Unordnung im Umgang mit diesen Lebensgrundlagen ist. Wir haben mit unserem possessiven, hybriden Lebensstil und unserer hoch gepriesenen High-Tech-Welt die Ordnung der Natur so schwer gestört, dass sie mit Krankheit bis hin zum Tode reagiert. Wir sehen, wie aktuell die antike Lebensordnungslehre ist!

Aus dieser Entwicklung sind global kollektive Gesundheitsbelastungen entstanden, denen wir letztlich nur durch eine Ethik des Verzichts begegnen können, die wir durch bewusste Ver-

minderung individuell steuerbarer Gesundheitsbelastungen erreichen.

Der geordnete Umgang mit den physikalischen Umwelteinflüssen wirkt – wie in der Antike – auch heute, und so werden Licht, Luft, Wasser Erde, Wärme und Kälte im Rahmen der Naturheilverfahren als natürliche Heilmittel eingesetzt, um die physiologischen Grundregulationen anzufachen und den Organismus in die Harmonie seiner eigenen Heil- und Ordnungskräfte zurückzuführen.

## Eine Konkretisierung dieser ersten Ordnungskategorie für unseren heutigen Alltag lässt sich in folgenden Stichworten skizzieren:

- Mildere das kollektive Umweltrisiko durch eigene Einschränkung und individuellen Verzicht:
  - Werde Nichtraucher.
  - Schränke den Konsum nicht wirklich erforderlicher Luxusgüter ein.
  - Verzichte auf höchsten Bequemlichkeitsstandard.
  - Spare chemische Wasch-, Reinigungs- und Kosmetikmittel im Haushalt ein.
  - Unterstütze ökologisch vertretbare Energiequellen.
  - Verzichte auf überflüssige Informationsvermehrung in den Kommunikationsmedien.
  - Reduziere den extrem gesundheitsschädlichen Elektrosmog.
  - Lass Dein Auto mal zuhause und gehe zu Fuß, nimm Dein Fahrrad oder benutze öffentliche Verkehrsmittel.
- Vermeide individuelle Schadfaktoren:
  - Mindere gesundheitsschädliche Risiken, indem Du nicht rauchst.
  - Genieße die Sonne, aber meide übermäßige UV-Bestrahlungen.
  - Überreize Dein Nervensystem nicht durch langes Fernsehen und Musikbeschallungen in Überlautstärken.
  - Mache regelmäßige Pausen bei der Computerarbeit.
  - Bedenke die gesundheitsschädlichen Auswirkungen der Handys.
  - Finde das rechte Maß bei der Benutzung der modernen Kommunikationsmittel.

## Maßvoller Gebrauch von Speise und Trank

Die Nahrung ist der wichtigste Faktor für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft. Kein Umweltfaktor wirkt so direkt, so tief und so intensiv ins innere Milieu und in jede Zelle hinein wie die Ernährung. Von Hippokrates lernen wir: „Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel sein und Eure Heilmittel sollen Eure Nahrungsmittel sein.,“

Wir leben mit unserer Physis von dem, was wir essen und was uns unsere Verdauung daraus zubereitet hat; unser Gemüt und unsere Mentalität können sich nur entfalten, wenn sie nicht

zu sehr von der Schwere unseres Stoffwechselgeschehens geerdet werden. Deshalb trifft der Volksmund auf den Punkt, wenn er sagt: „Sage mir, was Du isst, und ich sage Dir, wer Du bist.“

Zu reichliche und falsche Ernährung ist übrigens keine Errungenschaft des 20. oder 21. Jahrhunderts. Vor 3.500 Jahren wurde auf einem ägyptischen Papyrus niedergeschrieben: „Die meisten Menschen essen zu viel, von einem Viertel dessen, was sie essen, leben sie selbst, von den restlichen drei Vierteln aber leben ihre Ärzte.“ Vor 2.500 Jahren postulierte Laotse: „Iss, wenn Dich hungert, und trinke, wenn Dich dürstet. Merke aber: Alles, was darüber hinausgeht, ist von Schaden.“

### **In unserer heutigen Zeit haben wir mit einer zweifachen Gesundheitsbelastung im Rahmen der Ernährung zu tun:**

Das rechte Maß ist noch am leichtesten durch entsprechende intelligente Selbstdisziplin zu regeln. Die Qualität jedoch unserer Grundnahrungsmittel ist durch die industrialisierten Aufschließungsverfahren und die chemischen Beigaben für Haltbarkeit und schönes Aussehen sowie Geschmacksoptimierungen nicht nur mangelhaft, sondern direkt gesundheitsschädlich. Die Folgen der Nahrungsveränderungen durch gentechnische Manipulationen sind noch nicht abschätzbar.

### **So war und ist die Ordnung der Ernährung die unverzichtbare Grundlage für Gesundheit und Ordnung. Übertragen auf unsere heutige Zeit heißt das für unsere täglichen Gewohnheiten in Stichworten:**

- Iss vollwertig: Frisches, Naturbelassenes mit hohem Wirkstoffpotenzial.
- Achte auf die genügende Zufuhr von Vitaminen und Spurenelementen.
- Meide industriell bearbeitete Nahrungsmittel: Zucker, Weißmehlprodukte, Konserven.
- Iss langsam, in Ruhe und kaue gut
- Lege periodische (Eiweiß-) Fastenkuren ein und mehre den Genuss am Essen durch periodisch wiederkehrenden begrenzten Hunger.
- Bedanke Dich in Deiner Seele bei den pflanzlichen und tierischen Wesenheiten, die sich für Deine Ernährung hingeben.
- Wenn Du in dem Bewusstsein der geistigen Kontinuität mit allen lebenden Wesen Deine Nahrung zu Dir nimmst, wirst Du die rechte Auswahl und das rechte Maß des Notwendigen immer finden.

*Der Beitrag wird fortgesetzt.*