

HEILKRAFT DES WIR

Schon die Bibel erzählt Geschichten von Heilung und heil sein.
Was bedeutet Heilung, wie kann sie gelingen und was haben Spiritualität
und Berührung damit zu tun? Wir suchen Antworten.



TEXT: PIA SCHEIBLHUBER | ILLUSTRATIONEN: WWS

Gesund sein bedeutet mehr als nicht krank zu sein. Denn es ist nicht nur ein funktionierender Körper, der für Wohlbefinden sorgt, auch Beziehungen, ein angenehmes Wohn- und Arbeitsumfeld und psychische Widerstandsfähigkeit gehören dazu. Alle Menschen sehnen sich nach Unbezahlbarem: ganzheitlichem Heil, einem harmonischen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Was braucht es, um Heilung zu erfahren und andere beim Heilungsprozess zu unterstützen?

HEILKRAFT DES WIR



Besonnenheit

„Heilung ist mehr und etwas anderes als Reparatur“, sagt Giovanni Maio. Der Medizinethiker lehrt an der Universität Freiburg und ist überzeugt: „Wenn die Medizin sagt, sie sei lediglich für die Reparatur zuständig, so unterschätzt sie die Heilungschancen, die sich aus dem Inneren des Patienten selbst entfalten können.“ Da eine Krankheit den gesamten Menschen verändert, könne auch der gesamte Mensch viel für seine Heilung tun. Das heißt: Wer aufgibt, hat weniger Heilungschancen als derjenige, der nach Sinn sucht. In seinen Büchern plädiert Maio für eine Medizinkultur der Besonnenheit: „Medizin ist nur dann Medizin, wenn sie sich an ein gesundes Maß hält. So hat die Medizin gar ihren Namen vom Begriff der Mitte“, sagt der 61-Jährige. Auch Demut sei wichtig, „weil bei allem Können und Wissen in der Behandlung von Patienten immer ein Rest an Unwägbarkeiten übrigbleibt“. Für Maio ist das Arzt-Patienten-Verhältnis ausschlaggebend für den Heilungsprozess. Ärzte müssten respektieren, dass jeder Mensch auf eigene Weise

krank werde, weil jeder anders auf das Krankwerden reagiere. So könnten medizinische Fachkräfte Patienten dabei helfen, mit der Krankheit umzugehen, „denn ab dem Moment, da Menschen eine gute Begleitung erfahren, haben sie die Chance, selbst im Angesicht einer nicht mehr heilbaren Erkrankung einen guten Umgang mit dem Kranksein zu finden“.

Gemeinschaft

Ein verbindendes Wir-Gefühl stärkt Körper und Geist. Das beweist eine Studie der Universität Harvard, die seit mittlerweile 85 Jahren läuft und bestätigt: Gute Beziehungen machen glücklicher und gesünder. Ähnlich wie Sport und gesunde Ernährung hat das Gefühl, in eine Gemeinschaft eingebunden zu sein, positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Wer in einem Orchester musiziert, in einer Gruppe tanzt oder in einem Verein Handball spielt, hat ein geringeres Risiko, an Depressionen zu erkranken, chronische Krankheiten zu entwickeln oder schneller zu altern als Einzelgänger. Wissenschaftler der Osaka Metropolitan University in Japan haben in einer Studie nachgewiesen, dass ältere Menschen, die Tagesangebote in Gemeinschaft wahrnehmen, ein um 40 Prozent geringeres Risiko haben, gebrechlich zu werden als Gleichaltrige, die stattdessen persönliche Assistenzdienste nutzen.

Berührung

Als Heiland trägt Jesus den Begriff „Heilung“ schon in seinem Namen. Die Bibel erzählt, wie er Blinde, Gelähmte, Taubstumme und Aussätzig erlöst. Jesu Worte, der Glaube der Kranken, aber vor allem die Berührung machen die Menschen gesund. Doch Heilung und Wertschätzung durch Berührung funktioniert nicht nur in biblischen Geschichten. Es ist belegt, dass regelmäßige Berührung, Körperkontakt und In-den-Arm-nehmen Menschen sowohl körperlich als auch seelisch guttun. Berührungsmangel kann bei Säuglingen zu Entwicklungsstörungen führen, aber auch Erwachsene können daran psychisch und physisch leiden. Denn Berührung reduziert Stress und fördert die Ausschüttung des „Kuschelhormons“ Oxytocin, das für ein Geborgenheitsgefühl sorgt.

Fotos: AMIL/Matthew Kang; Sr. Rachael Nwankwo

MENSCHEN, DIE HEILUNGEN BEGLEITEN

ALESSANDRO DE FRANCISCIS,
Präsident des Büros für medi-
zinische Befunde in Lourdes



Meine Hauptaufgabe ist, mutmaßliche Wunderheilungen von Pilgern zu beurteilen. Wenn ein Fall bestimmte Kriterien erfüllt – darunter eine unvorhergesehene, sofortige, vollständige, dauerhafte Heilung – berufe ich eine Sitzung mit Ärzten und medizinischen Fachkräften ein. Wir schauen uns die Dokumentation der Krankheit an, sprechen mit dem Geheilten und binden auch andere Fachärzte ein. Wenn die Heilung von uns und dem internationalen medizinischen Komitee von Lourdes positiv bewertet wurde, entscheidet der Bischof der Diözese, in der der Geheilte wohnt, ob der Fall als Wunderheilung anerkannt wird. Das Besondere an Lourdes ist, dass hier so unterschiedliche Menschen aufeinandertreffen: der praktizierende Katholik und der von der Neugier getriebene Nicht-Gläubige, die Ordensfrau und der verheiratete Mann, die Europäerin und der Amerikaner. Alle haben mit verschiedenen Schwierigkeiten im Leben zu kämpfen, doch hier beten sie gemeinsam.

SCHWESTER RACHAEL
NWANKWO, Beraterin in der
Traumaheilung in Sierra Leone



2007 haben wir Rosenkranzschwestern ein Heilungszentrum für Menschen eröffnet, die die schrecklichen Erlebnisse des Bürgerkrieges verarbeiten mussten. Wenn eine Person ein Trauma hat, ist es wichtig, dass sie weiß, dass jemand für sie da ist und ihr zuhört. Man muss nicht immer Ratschläge geben oder auf alles eine Antwort haben. Wichtig ist auch, dieselben Wörter wie die traumatisierte Person zu verwenden: Es ist ihre Wahl, ob sie sich als Opfer oder Traumaüberlebende sieht. Der Heilungsprozess ist ein sehr persönlicher Weg. Er kann professionelle Behandlungen wie Therapie und Mediation umfassen, aber auch Selbstfürsorge. Bei der Heilung geht es oft nicht darum, das Trauma zu beseitigen, sondern in der Gegenwart zu leben, ohne von Gedanken und Gefühlen aus der Vergangenheit überwältigt zu werden.

RITUELLE HEILMETHODEN

Australien

Das älteste Heilritual der Welt reicht 12 000 Jahre zurück. 2024 entdeckten Forscher in einer Höhle im Südosten Australiens leicht angekohlte, mit Fett überzogene Holzstäbe, die vom Ende der letzten Eiszeit stammen. Sie weisen auf eine Heilmethode des Aborigine-Volks der Gunaikurnai hin. Dabei wurde ein Gegenstand des kranken Menschen an ein mit Fett bestrichenen Stäbchen gebunden, in den Boden gesteckt und darunter ein Feuer entzündet.



Hawaii

Sie gilt als „Königin der Massagen“: Lomi Lomi Nui. Das 5000 Jahre alte, von Schamanen entwickelte Heilritual zielte ursprünglich darauf ab, Menschen auf den Beginn einer neuen Lebensphase vorzubereiten. Auch heute verspricht die Massagetechnik nicht nur Entspannung, sondern auch Unterstützung beim Loslassen von Altem. Die Kombination aus sanften, kräftigen Berührungen durch Hände und Unterarme soll körperliche Blockaden und negative Emotionen lösen.



Süd- und Zentralafrika

„Ngoma“ heißen die Trommelrituale, die auch Tanz und Gesang einschließen, und in großen Teilen Afrikas weit verbreitete Heilmethoden sind. Familie, Freunde und Bekannte versammeln sich um den kranken Menschen. Eine Person beginnt mit einem Gebet und fängt anschließend an zu singen. Die anderen Personen reagieren mit Klatschen und Singen, bis schließlich Trommeln einsetzen. Das Ritual soll der Heilung dienen, ist aber auch ein soziales und spirituelles Erlebnis.



Tibet

Bei der Klangschaalenmeditation wird die beruhigende Wirkung von Tönen genutzt, um den Körper zu entspannen und den Geist zu beruhigen. Der Ursprung dieser Heilmethode wird in Tibet vermutet, wo Mönche das Ritual in Klöstern zur Besinnung nutzten. Heute kommen bei dieser Therapieform oft mehrere Klangschaalen zum Einsatz, die auf den Körper des Patienten gelegt werden. Die Schalen geben Vibrationen an den Körper weiter, wo sie den Energiefluss verbessern sollen.



Foto: privat

WIE SPIRITUALITÄT KRANKEN HILFT

Was ist Spiritual Care?

Das ist die Sorge um die spirituellen Bedürfnisse und Ressourcen, Nöte und Probleme kranker Menschen. Dazu gehört auch die Selbstfürsorge des medizinischen Fachpersonals. Ich würde Spiritual Care am ehesten als Begleitung bezeichnen, eine therapeutische Haltung, die Zeit in Anspruch nimmt.

Wie sieht diese Begleitung für Patienten aus?

Sie beginnt mit der spirituellen Anamnese und den Fragen: Sind Sie ein gläubiger Mensch? Woraus schöpfen Sie Kraft? Damit öffnet die Ärztin oder die Pflegekraft das Gespräch für die spirituelle Dimension. Der Patient hat die Möglichkeit, etwas dazu zu sagen. Spirituelle Einstellungen haben auch etwas mit Gesundheit, Krankheitsbewältigung und am Ende mit dem Sterben zu tun. Dahingehend ausgebildete Ärzte gehen offen damit um, drängen aber nichts auf.

Wie sind die Rückmeldungen?

Wir haben Senioren in Hausarztpraxen gefragt, wie sie es empfinden, wenn Ärzte sie auf die spirituelle Dimension ansprechen. Es kam heraus, dass ein zu großes Machtgefälle ein Hindernis ist, um offen zu reden. Wenn es also einem Arzt gelingt, auf Augenhöhe zu reden, ist es wahrscheinlicher, dass auch die spirituelle Anamnese akzeptiert wird.

Wie schafft man Augenhöhe?

Manchmal hilft es, einen Moment still zu sein und nicht sofort eine Antwort zu haben.

Wie kann Spiritual Care heilend wirken?

Wenn kranken Menschen der Sinn abhanden kommt, sie verzweifelt sind, hilft eine spirituelle Erdung. Spiritualität gibt nicht Antworten auf alles, kann aber in Grenzsituationen helfen, Sinn zu finden – egal, ob bei einem vorübergehenden Umstand wie einem gebrochenen Bein oder einer bleibenden Krankheit wie einem künstlichen Darmausgang. Man muss lernen, damit umzugehen.

Neben Patienten profitiert auch das Pflegepersonal von diesem Ansatz. Inwiefern?

Es braucht auch die Ressource Sinn. Wir untersuchen beispielsweise die intrinsische Motivation von Pflegekräften. Es wird sehr viel über die äußeren Notstände gesprochen: schlechte Bezahlung, Personalmangel, Verdichtung der Arbeitszeit. Wir fragen aber: Was ist von innen heraus das Motiv für einen Menschen, in diesem Bereich zu arbeiten?

Welche Unterstützung kann Spiritual Care pflegenden Angehörigen geben?

Diese Gruppe hat es oft schwer, für sich selbst zu sorgen. Deshalb kommen sie kaum aus dem Haus und tun sich sogar schwer, ein Unterstützungsangebot anzunehmen. Wir wollen ihnen kein Buch mit vordefinierten Handlungsanweisungen in die Hand drücken, sondern sie dazu anregen, ihre Sinnressource zu finden und ihr Verhältnis zu dem, was wir Transzendenz, das Göttliche, nennen. Das kann über soziale Kontakte stattfinden.

Interview: Pia Scheiblhuber



Prof. Dr. Eckhard Frick ist Jesuit, Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Professor für Spiritual Care an der Technischen Universität München.

SCHON GEWUSST?

Soziales Rezept

Oft können gesundheitliche Probleme nicht allein mit Medikamenten behandelt werden. Denn auch soziale Belastungen wie Einsamkeit sind Risikofaktoren. Mit dem Sozialen Rezept gibt der Arzt seinen Patienten Hinweise auf lokale Angebote wie Chor, Strickgruppe oder Leserunde. In Großbritannien ist das Soziale Rezept weit verbreitet, in Deutschland untersucht gerade eine von der Charité geführte Studie Möglichkeiten der Umsetzung.



DAS MISSIO-PROJEKT

Schwester Claudine in ihrem Labor, das sich mit missio-Hilfe zu einem regionalen Forschungszentrum entwickeln soll.

MIT PFLANZEN HEILEN

Die Pflanzenwelt auf Madagaskar ist einzigartig. Es gibt dort schätzungsweise 12 000 verschiedene Pflanzenarten, von denen einige eine heilende Wirkung haben. Schwester Claudine Aimée Rasolohery vom einheimischen Orden der Schwestern des Unbefleckten Herzens Mariens von Diégo Suarez betreibt seit 2010 in Fianarantsoa ein wissenschaftliches Forschungslabor für medizinische Chemie, das in ganz Madagaskar bekannt ist. Denn die Behandlung mit Heilpflanzen ist für Madagaskars arme Bevölkerung weitaus günstiger als Schulmedizin. Um ihre Forschung auszubauen, wird das Labor derzeit erweitert. Doch dieses Vorhaben stellt die Schwestern vor Herausforderungen: Zum einen brauchen sie neue Geräte wie Mikroskope, Inkubatoren und Zentrifugen. Zum anderen muss das Labor so gestaltet werden, dass dort Nachwuchsforscher arbeiten und Patienten vor Ort untersucht werden können.

missio unterstützt dieses Projekt mit dem Ziel, den Stellenwert traditioneller Heilpflanzen aufzuwerten, jungen Forschern eine internationale Perspektive zu bieten und auf die medizinischen Bedürfnisse der lokalen Bevölkerung einzugehen. Schwester Claudine hofft, dass sich das Labor nach und nach zu einem anerkannten regionalen Forschungszentrum



IHRE SPENDE HILFT
IBAN DE23 3706 0193
0000 1221 22
BIC GENODED1PAX
STICHWORT:
KONTINENTE –
LABOR

KOMMENTAR

KRÄUTERKRAFT

Im Früh- und Hochmittelalter gab es neben wenigen tierischen und mineralischen Drogen nur Heilpflanzen. Man erwartete von ihnen das, was wir uns heute noch von Medikamenten wünschen: Linderung bei Husten, Fieber, Magen- und Hautproblemen, eine Stärkung der Kräfte. Klöster bewahrten spätantike Sammelwerke auf, passten sie an und gaben dieses Wissen oft anonym weiter – das nennen wir rückblickend „Klostermedizin“.

Heute sind pflanzliche Arzneimittel regulierte Medikamente mit geprüfter Qualität und Dosierung. Gerade bei alltäglichen Beschwerden der Atem- und Harnwege, des Verdauungstrakts, der Haut und bei leichten seelischen Verstimmungen können sie ähnlich gut abschneiden wie synthetische Präparate – oft mit weniger Nebenwirkungen. Viele moderne Wirkstoffe sind zudem aus Naturstoffen entwickelt worden und nicht wenige traditionelle Pflanzen-Anwendungen wurden inzwischen in Studien bestätigt; andere mussten korrigiert oder verworfen werden.

Beim Stichwort Klostermedizin denken wir zuerst an Hildegard von Bingen. Ihre naturkundlichen und medizinischen Texte sind jedoch von ihrem visionären Werk zu unterscheiden. Ein Teil der medizinischen Anweisungen wurde anonym im sogenannten Speyrer Kräuterbuch weitergegeben und gelangte so in frühe gedruckte Kräuterbücher. Dass wir heute noch Ringelblumensalbe bei Wunden einsetzen oder Lavendelsäckchen gegen Ungeziefer ins Schrankfach legen, ohne an Hildegard zu denken, zeigt, wie weit dieses Erbe in den Alltag hineinreicht.



TOBIAS NIEDENTHAL,
Pharmazie-Historiker
und Leiter der
Forscherguppe
Klostermedizin an der
Universität Würzburg