

Online-Vorwort

Anders helfen – bloß wie?

Ihnen wird in letzter Zeit öfters schwindlig? Sie sehen zunehmend wie durch einen Schleier? In Ihren Achselhöhlen ertasten Sie Knoten? Sie haben Blut im Stuhl? Ihre Finger und Zehen fühlen sich immer häufiger taub an, Arme oder Beine seltsam schwach? Sie husten seit Wochen? Dann lassen Sie dieses Buch besser links liegen, gehen Sie schleunigst zum Arzt, vertrauen Sie der Schulmedizin. Nirgendwo sind Sie in solchen Fällen besser aufgehoben als dort.

Mit Gewinn in diesem Buch blättern könnten Sie aber, falls Ihr Arzt feststellt, dass sich hinter Ihren Beschwerden etwas Chronisches verbirgt. Denn damit tut sich die konventionelle westliche Medizin weiterhin schwer. Auf ihre Erkenntnisse und Methoden zu verzichten, wäre ebenso töricht wie die Weigerung, über ihre offenkundigen Grenzen hinauszudenken. An diese gelangt sie bei einem Großteil der chronischen Leiden, die weltweit rasant zunehmen, allem wissenschaftlich-technischen Fortschritt zum Trotz: Von den 30'000 Erkrankungen, die sie mittlerweile unterscheidet, kann sie bloß ein Drittel heilen oder lindern, und dies oft nur mit unangenehmen Nebenwirkungen, mit seelischen Belastungen, mit erheblichen Kosten. Ein Sachverständigenrat des Bundesgesundheitsministeriums geht davon aus, dass mittlerweile 40 Prozent der Gesamtbevölkerung an mindestens einer chronischen Erkrankung leiden.¹ Demnach belastet ungerechnet über 30 Millionen Deutsche seit über einem Jahr mindestens ein gesundheitliches Problem, dem die

Schulmedizin kaum bis gar nicht beikommt.

Auswege verspricht die sogenannte „Alternativmedizin“, und weil ich mit vielem sympathisiere, was sie zu bieten hat, könnte ich dem turmhohen Stapel an Fachliteratur, die ihre Methoden, Theorien und Behandlungsergebnisse vorstellt, nun überflüssigerweise ein paar weitere Seiten hinzufügen. Stattdessen möchte ich sie auf eine Weise angehen, in der sich mein persönlicher Weg in sie hinein widerspiegelt. Ich bin kein Arzt, sondern Publizist, studierter Philosoph, Psychologe und Soziologe. Nach meinem Studium zog es mich in den Wissenschaftsjournalismus, insbesondere zu den unter Akademikern verpönten sogenannten „Grenzgebieten“. In den ersten Jahren veröffentlichte ich vornehmlich Verrisse – von Astrologie über Graphologie bis Biorhythmik – und begann es mir in der Rolle als ironischer Skeptiker gerade gemütlich zu machen, als ich Ende der achtziger Jahre auf zwei Phänomene stieß, die mich in Erstaunen versetzten: die Forschungen eines kanadischen Psychiaters, Ian Stevenson, mit Kindern, die spontan berichten, sich an ein früheres Leben zu erinnern; und positive Krankheitsverläufe, die es nicht hätte geben dürfen, wenn die beteiligten Ärzte rechtbehalten hätten – Fortschritte in vermeintlich „behandlungsresistenten“, „austherapierten“ Fällen, die offenkundig Heilweisen zu verdanken waren, welche von einem Großteil der Schulmediziner als „esoterisch“ und „parawissenschaftlich“ belächelt, als „Placebo“ abgetan, als „Scharlatanerie“ verunglimpft werden.

Ich beobachtete Linderungen und vollständige Heilungen, ohne Erklärungen dafür zu haben. Seither habe ich Tausende von Patienten und ihre Therapeuten kennengelernt, beobachtet, interviewt, gelegentlich auch in Tests und Experimente einbezogen, gemeinsam mit aufgeschlossenen Medizinerinnen, Biologen und Physikern. Meine Erfahrungen, und meine Schlüsse daraus, schilderte ich in 17 meiner über 30 Sachbücher sowie in mehr als 4000 Artikeln in Zeitungen, Zeitschriften und Newslettern.² Ich tat dies eher distanziert, wie es sich für Journalisten gehört. Viele Schicksale, denen ich begegnete, berührten mich zwar – aber sie hatten nichts mit *meinem* Leben zu tun.

Das begann sich zu ändern, nachdem ich Mitte der neunziger Jahre Vater zweier Mädchen wurde. Vom ersten Tag an gehörten sie zum Besten, was mir je widerfahren ist, sie haben mein Leben in einem Maße bereichert und erfüllt, für das mir die rechten Worte fehlen. Inzwischen erwachsen, sind beide niemals ernstlich krank gewesen. Wie wenig selbstverständlich das ist, begann ich erst wirklich zu schätzen, als ich immer öfter Eltern begegnete, deren Leben in einer entscheidenden Hinsicht unerwartet anders verlaufen war als meines: Sie hatten für ein chronisch krankes oder behindertes Kind zu sorgen. Ich fühlte mit ihnen, und dabei begann ich nicht nur intellektuell zu erfassen, sondern dankbar zu *spüren*, was es bedeutet, wenn Gesundheit verlorengeht. Wie wäre es für mich, wenn ihr Schicksal *meines* geworden wäre? Wieso, womit sollte ich es eher verdient haben als andere Väter, dass es mir erspart blieb? Von diesem unfassbaren Glück wollte ich etwas zurückgeben. So kam es, dass ich 2005 eine Stiftung namens „Auswege“ ins Leben rief, deren Name Programm ist: Chronisch Kranken – vor allem Kindern und ihren Angehörigen, aber auch erwachsenen Patienten – soll sie therapeutische Auswege eröffnen, in unkonventionellen Ansätzen. Dazu bemüht sie sich, Vertreter

von vielerlei helfenden und heilenden Berufen zusammenzuführen – Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen/Psychotherapeuten, Heiler, Pflegekräfte, Pädagogen, Seelsorger -, die für eine ganzheitlich erweiterte Medizin eintreten. Die Arbeit für diese Stiftung füllt und erfüllt seither über neunzig Prozent meiner Arbeitszeit.

„Auswege“ vermittelt ausgewählte Therapeuten³, bietet Telefonberatung – und veranstaltet seit 2007 neuntägige Therapie-camps. Bei jedem war ich dabei, und was ich dort erlebte, berührte mich jedesmal zutiefst. Bis Mitte 2015 nahmen rund 350 Patienten an 20 derartigen Camps teil, begleitet knapp 400 Angehörigen: Eltern, Lebensgefährten, Geschwistern. Ehrenamtlich betreut werden sie dabei jeweils von einem bis zu 25-köpfigen Team von Ärzten, Heilpraktikern, Psychotherapeuten, Heilern, Pädagogen und weiteren Fachkräften. Sie alle verbindet die Überzeugung, dass Medizin nicht in erster Linie Krankheiten behandeln sollte, sondern *Kranke*, als personale Einheiten von Körper, Geist und Seele; sie sollte sich nicht damit begnügen, Symptome und deren organische Ursachen zu beseitigen; nicht nur nach Kausalfaktoren suchen, sondern auch nach Gründen; das Befinden nicht geringer schätzen als den Befund; sie sollte Selbstheilungskräfte stärken; über Erkenntnisse hinaus, die nach naturwissenschaftlichen Standards gewonnen werden, sollte sie sich auf den Wissensschatz jahrhundertealter Heiltraditionen stützen, auf die persönliche Erfahrung und Intuition von Anwendern; sie sollte auf Sinnfragen eingehen, wenn der Patient sie aufwirft; sie sollte ihn nicht isolieren, sondern das soziale System einbeziehen, in dem er erkrankte; sie sollte nutzenorientiert und empathisch helfen, in kollegialem Teamwork, über Standesgrenzen hinweg. Eine solche Humanmedizin, davon bin ich fest überzeugt, ist nicht nur humaner als die herkömmliche, sondern auch ökonomischer, befriedigender für alle Beteiligten – und effektiver, wie eine Zwischenbilanz nahelegt: Über 80 Prozent aller Kinder,

und rund 90 Prozent der erwachsenen Patienten, machten in den Therapiecampes meiner Stiftung gesundheitliche Fortschritte wie zuvor seit Monaten und Jahren nicht - bei Erkrankungen wohlgermerkt, die zuvor in konventionellen Praxen und Kliniken mit mäßigem bis keinerlei Erfolg behandelt worden waren und als „therapieresistent“ gegolten hatten.

80 bis 90 Prozent? Bei langwierigen chronischen Erkrankungen? Im Ernst? Manche Zahlen scheinen zu schön, um wahr zu sein, das ist mir klar. Und deshalb wäre mir wohler mit einer weniger spektakulären Statistik, die bei Skeptikern nicht ohne näheres Hinsehen unverzüglich die üblichen Abwehrreflexe auslöst. Bevor die ersten „Auswege“-Camps stattfanden, wäre ich schon mit Erfolgsquoten von 5 bis 10 Prozent zufrieden gewesen, angesichts der Schwere der Fälle, von denen ich mir aus vorab eingereichten Befundberichten ein Bild machen konnte. Was ich daraufhin erlebte, übertraf meine vorsichtig optimistischen Erwartungen aber bei weitem. Ja, neun von zehn Teilnehmern profitieren tatsächlich enorm davon, etwas mehr als eine Woche in solchen Camps zu verbringen – sowohl nach ihrer eigenen Einschätzung, wie Auswertungen von abschließend ausgefüllten umfangreichen Fragebögen, ihrer Tagebuchaufzeichnungen sowie Nachbefragungen regelmäßig ergeben, als auch im Urteil anwesender Ärzte, die Vor- und Nachkontrollen vornehmen.⁴ Ohne solche Daten stünde mir zuallerletzt der Sinn danach, wertvolle Lebenszeit zu verplempern, indem ich Schöngerechnetes verbreite, Hilfesuchende an der Nase herumführe, meinen Ruf aufs Spiel setze und am Ende blamiert dastehe.

80 bis 90 Prozent: Solche Quoten über-treffen bei weitem, was selbst die erfahrensten Therapeuten in ihrem Praxisalltag zustande bringen. Wie ist das möglich? Was geschieht da? Was ist es, was die Camps Schwerkranken zusätzlich bieten? Was lehrt es nicht nur über das Potential der „anderen“ Medizin, sondern über

Möglichkeiten des Heilens und Heil-werdens allgemein?

Was lehrte es mich? Vor allem, dass man die Waage halten muss – auf die Gefahr hin, Erwartungen vieler Patienten zu enttäuschen, die in ihrer Not am liebsten fest an der Hand genommen und auf kürzestem Weg einer ganz wunderbaren, garantiert effektiven Therapie zugeführt würden. Eine klare Heilsbotschaft, eine von Selbstzweifeln ungetrübte Zuversicht, ein bedingungslose Gewähr bieten ihnen am ehesten Leute an, um die sie den weitesten Bogen machen sollten. So herzlos es wäre, Hilfesuchenden Chancen vorzuenthalten, die sich ihnen außerhalb des herkömmlichen Medizinbetriebs böten, so verantwortungslos wäre es, ihnen Grenzen und Risiken zu verschweigen. Die unkonventionellen Therapiecampes, von denen in diesem Buch immer wieder die Rede sein wird, haben mir einerseits vor Augen geführt, wieviel eine „andere“ Medizin zustande bringt, wenn ihr günstige Bedingungen geboten werden, ihre Stärken zu entfalten. Andererseits ist mir klarer geworden denn je, wie höllisch sie aufpassen muss, sich nicht unnötig mit überbordender Zuversicht, unausgegorenen Theorien und religiös-esoterischem Sendungsbewusstsein zu überfrachten, mit denen sie Ratlosigkeit, Verwirrung und Verzweiflung eher noch vergrößern kann, anstatt zu erleichtern und zu befreien. Zwischen beiden Eindrücken bin ich hin- und hergerissen, und diese Spannung kommt im vorliegenden Buch immer wieder zum Vorschein.

Im ersten Kapitel schildere ich Verlauf und Ergebnisse bisheriger Campes, erläutere ihr Konzept und versuche seine Erfolge zu erklären. Im zweiten Teil gehe ich auf ausgewählte Aspekte näher ein: unter anderem darauf, warum Medizin pragmatisch, systemisch, ganzheitlich und, ja, auch liebevoll vorgehen sollte; wie wissenschaftlich Heilkunde sein muss; ob unkonventionelle Therapeuten vornehmlich „Placebos“ verabreichen.

In diesem Teil kommen zahlreiche Mitglieder des „Auswege“-Campteams zu Wort, die auf Fragen eingehen wie: „Was ist für dich das Besondere an diesen Camps?“, „Warum wirkst du mit?“, „Worauf beruhen deines Erachtens die Camperfolge?“, „Welche Camperlebnisse haben dich am stärksten bewegt?“, „Wie erlebst du dort das Miteinander von Helfern und Hilfesuchenden, das Teamwork der Therapeuten?“ Im dritten Teil stehen besondere Fragen und Anliegen von Hilfesuchenden im Vordergrund: Wie gehen sie damit um, als unheilbar zu gelten? Lohnen sich Zuversicht und Geduld? Was können sie selbst zu ihrer Genesung beitragen – während und nach einer Therapie? Nützt „positives Denken“? Inwiefern kann schwere Krankheit helfen, zu sich selbst zu finden? Was tun, wenn sie Sinnfragen aufwirft? Wie gelingt es Angehörigen Schwerstbehinderter, sich ohne Verbitterung mit dem Unabänderlichen abzufinden? Wie können sich Todkranke auf ihr physisches Ende vorbereiten? Stets lasse ich dabei Erfahrungen einfließen, die ich in den Camps machen durfte.

Wie stellt man möglichst emotionslos, neutral, wie aus der Perspektive eines Außenstehenden eine Einrichtung vor, deren Aufbau man seine vergangenen zehn Lebensjahre gewidmet hat? Intellektueller Redlichkeit zuliebe versuche ich gar nicht erst, so zu tun, als gelänge mir das. Wie könnte ein Komponist verhehlen, dass er seinen Song gut findet? Im Folgenden

berichte ich, was ich in den Therapiecampen erlebt habe, biete Erklärungen an, die mir am ehesten einleuchten, trage Anliegen und Überzeugungen vor, die ich mit der Stiftung Auswege umzusetzen versuche. Bei alledem verschweige ich nicht, was mich bewegt, oftmals zutiefst berührt, mitunter aber auch befremdet hat. Das Pronomen „wir“ verwende ich, wenn ich den Eindruck habe, für einen Großteil der übrigen Mitwirkenden zu sprechen. Dass dies keineswegs durchgängig der Fall ist, wird in mehreren Kapiteln deutlich werden.

Über Krankheit und Heilung, über Möglichkeiten und Grenzen unkonventioneller Medizin habe ich während der bisherigen rund 180 „Auswege“-Camptage bei weitem mehr gelernt als in zwei Jahrzehnten zuvor. Und viele dieser Lektionen, so glaube ich, könnten auch für Patienten und Angehörige nützlich sein, die noch nie von meiner Stiftung gehört haben und niemals an einem solchen Camp teilnehmen werden. Aber auch Ärzte und Therapeuten außerhalb des „Auswege“-Netzwerks könnten darin aufschlussreiche Informationen und Anregungen finden. Ich danke allen Campteilnehmern, die mir geholfen haben, klarer zu sehen – und zu erleben, dass Sinn hat, wofür ich mich einsetze. Bleibenden Wert hätte es, wenn es irgendwann ideell und praktisch zusammenwüchse mit dem, was gute Ärzte an segensreich Konventionellem tun.

Anmerkungen

1 Der Sachverständigenrat wurde 1985 geschaffen, um die „Konzertierte Aktion“, ein Gremium aus Vertretern der an der gesundheitlichen Versorgung der Bevölkerung Beteiligten, in ihrer Arbeit zu unterstützen und ihr neue Impulse zu verleihen. Seit 1991 werden die Mitglieder des interdisziplinär besetzten Rats vom Bundesminister für Gesundheit für eine begrenzte Dauer berufen. Zu seiner 40%-Schätzung s. www.svr-gesundheit.de/index.php?id=307. Andere fundierte Schätzungen liegen kaum darunter: Das Statistische Bundesamt ermittelte 2014 im Rahmen der EU-Studie „Leben in Europa“ eine Quote von 36 Prozent (<https://www.destatis.de>), ein telefonischer Survey des Robert-Koch-Instituts 2010 kam auf einen Anteil von 39 Prozent (www.rki.de).

2 Zur Bibliographie s. meine Website www.psi-infos.de.

3 <http://ivh.stiftung-auswege.de>

4 Verlauf und Ergebnisse jedes Camps werden bei www.stiftung-auswege.de, Rubrik Veranstaltungen/Therapiecampen/Frühere Camps, im einzelnen dokumentiert.