

Was ist Naturheilkunde?

Die Naturheilkunde geht zurück auf Hippokrates (460-377 v. Chr.), der den Grundstein legte für ein medizinisch-philosophisches Gedankengebäude, das sich für über 2000 Jahre im gesamten abendländischen Raum etablierte.

Die Medizin unseres westlichen Kulturkreises war also bis vor ca. 200 Jahren im heutigen Sinne reine Naturheilkunde! Erst die Zeit der Aufklärung und das Aufkeimen der modernen Naturwissenschaft brachte einen grundlegenden Umschwung im Naturverständnis, was mit einiger zeitlicher Verzögerung auch die Medizin (als Sekundärwissenschaft) revolutionierte: es entstand in ihren Anfängen die heutige Schulmedizin.

Der elementare Unterschied zwischen der heutigen Schulmedizin und der Naturheilkunde liegt also nicht etwa in der Verschiedenartigkeit der Arzneimittel, sondern in einem fundamental unterschiedlichen Natur- und Menschenverständnis.

Dazu einige grundlegende Gedanken: innerhalb eines jeden Kulturkreises existiert ein theoretisch-begriffliches Modell der Welt, ein gedankliches Abbild der Natur, durch das wir alle Dinge begreifen und einordnen können.

In unserem heutigen Kulturkreis ist dies ein materialistisch-mechanistisches Modell: kurz gefaßt könnte man sagen, wir gehen davon aus, daß Materie die Basis aller Wirklichkeit ist, und daß die materiellen Grundelemente in einem mechanistischen Zusammenspiel die Erscheinungen dieser Welt und des Lebens hervorbringen. Auf diesen Grundlagen des Denkens basiert folgerichtig die Struktur der heutigen Medizin: sie sieht den Menschen als eine Art hochkomplexe Maschine.

Mit ganz anderen Augen erlebten die alten Ärzte und Philosophen die Welt. Für sie hat die Natur primär ein immaterielles-vitalistisches Wesen. Gegenstände der konkreten Wahrnehmung sind hier nur Ausdrucksformen geistartiger Prinzipien, von Kräften oder Energien.

Dazu Max Planck: "Es gibt keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur durch eine (einzige) Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingung versetzt und sie zum winzigsten Sonnensystem unseres Alls zusammenhält. (...) Das Atom öffnet der Menschheit die Tür in eine verlorene und vergessene Welt des Geistes. Energie und Masse sind nur zwei verschiedene Erscheinungen desselben Phänomens. Oder: der Geist ist in der Tat Urgrund der Materie."

In diesem Sinne definiert die Naturheilkunde den Menschen primär aus einer geistigen Existenz heraus. Das Leben folgt hier Gesetzmäßigkeiten, die nicht nur durch Betrachtung der materiellen Seinsebene zu begreifen sind.

Diese beiden Formen des Naturverständnisses sehen zunächst nach unüberwindbaren Gegensätzen aus und doch täuscht das. Wie anfangs erwähnt, hat die Naturheilkunde zum einen diese sehr alte Tradition. Andererseits gibt es auch neuere Entwicklungen, die zwischen den beschriebenen Gegensätzen vermittelt: die Flut an Wissen und Erkenntnis, welche die Entwicklung der modernen Naturwissenschaften mit sich brachte wurde vernünftigerweise nicht ignoriert, sondern in das bestehende System eingebaut.

So ist also die Naturheilkunde in ihrem heutigen Zustand ein Schmelztiegel von Wissen aus den unterschiedlichen Bereichen, wobei neue Inhalte das Bestehende komplettieren und zum Teil modifizieren. Man findet hier neben klinisch-schulmedizinischen Inhalten z.B. Elemente aus der chinesischen oder der anthroposophischen Medizin. Dieses Vermischen und Ergänzen der einzelnen „Naturheilkunden“ wird dadurch möglich und sinnvoll, da diese in den Grundlagen ihres Denkens übereinstimmen. Es handelt sich somit in gewisser Weise um kompatible Systeme, die sich ergänzen und innerhalb derer man durchaus übersetzen kann.

Besonders erwähnen möchte ich an dieser Stelle noch die oben bereits genannte **Anthroposophische Medizin**, die für mich in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat. Sie ist ein exzellentes Beispiel dafür, wie die Integration von schulmedizinischen und naturheilkundlichen Wissen zu einer „Erweiterung der Heilkunst“ geführt hat.

„Krankheit“ „Gesundheit“ „Ganzheitlichkeit“

Gesundheit im naturheilkundlichen Sinne ist ein Zustand des „Heil-Seins“, in dem alle Teilfunktionen geregelt ineinandergreifen und der Organismus in sich und nach außen hin optimal organisiert und integriert ist.

Weichen wir von diesem Optimalzustand weit genug ab, so muß unser Organismus Anstrengungen unternehmen um das System in seinen gesunden Zustand zurückzuführen. Was wir dann als **Krankheit** wahrnehmen, ist oft nichts anderes, als die Bemühungen zur Wiederherstellung der Gesundheit.

Ein Beispiel: ein Kind erkältet sich, es bekommt Fieber, Gliederschmerzen und ein allgemeines Krankheitsgefühl. Die Temperaturerhöhung und die damit verbundenen Beschwerden stellen hier nicht das eigentliche Problem dar, sondern sind Ausdruck von dessen Lösung. Der Organismus steigert im Fieber nämlich seinen Aktivitätsgrad wesentlich und kann in diesem Zustand die Folgen der Erkältung besser aufarbeiten.

Das, was der Patient als unangenehm empfindet, kann also durchaus sinnvoll sein. Es ergibt sich somit eine paradoxe Interessensdiskrepanz: der Patient will bewußtermaßen beschwerdefrei sein. Andererseits unternimmt sein (unbewußter) „innerer Arzt“ Anstrengungen, die sehr wohl unbequem sein können, aber zur eigentlichen Heilung führen. In diesem Konflikt muß ein gewissenhafter Therapeut die Zusammenhänge des Krankheitsgeschehens verstehen und sinnvolle (nicht möglichst bequeme) Lösungswege vorgeben.

Die Unterdrückung einer Krankheit ist durchaus möglich und führt, ganzheitlich betrachtet, oft zu einer folgenschweren Verlagerung des Problems in andere Bereiche. Hier eine wirklich heilende Lösung zu finden, ist manchmal nicht einfach und erfordert vom Patienten Geduld und Verständnis dafür, daß der scheinbar einfachste Weg nicht immer der beste ist.

Dabei spielt der Begriff der **Ganzheitlichkeit** eine wesentliche Rolle: nie wird das einzelne (kranke) Teil alleine betrachtet, vielmehr liegt das Augenmerk auf dem Zusammenspiel der einzelnen Teile bzw. Wesensebenen. Dies betrifft sowohl die einzelnen Organe und Organfunktionen, wie auch das Ineinandergreifen von Körper-Seele-Geist, die Integration des Patienten in sein psychosoziales Umfeld etc.

Der Therapeut kann dieser Aufgabe nur gerecht werden, wenn es ihm gelingt, die inneren Zusammenhänge der krankmachenden Situation zu durchschauen. So ist für den naturheilkundlichen Behandler nicht nur wichtig, welche Krankheit, sondern auch welchen Menschen er behandelt. Eine umfangreiche Erstuntersuchung ist deshalb oftmals notwendig, auch wenn es sich scheinbar nur um ein "begrenztes" Gesundheitsproblem handelt.

„Heilung“

Ein alter Grundsatz des Heilens lautet: "medicus curat, natura sanat" - der Arzt behandelt, die Natur heilt. Damit soll ausgedrückt werden, daß allein die Natur (des Patienten) in der Lage ist, die Heilung zu bewirken. Der Therapeut leistet dabei Hilfestellung, er setzt Impulse, die Wiederherstellung seiner Gesundheit leistet der kranke Organismus letztlich selbst.

Man darf also von der Existenz eines "inneren Arztes" ausgehen, einer permanent aktiven Organisationsinstanz, die alle Körperfunktionen im Sinne der Aufrechterhaltung unserer Gesundheit steuert. Leider kann dieses Regelungssystem auch einmal überlastet sein. Dann wird es nötig, dass das verschobene Gleichgewicht durch einen therapeutischen Impuls wiederhergestellt wird.

Treffend beschrieben wird das Verhältnis Patient-Behandler auch durch den Vergleich mit einer **Unternehmensberatung**:

eine Firma ist in ihrem Organisationsgrad mehr oder weniger optimal in sich strukturiert und in die wirtschaftlichen Gegebenheiten eingefügt. Nun muß diese nicht vor dem Bankrott stehen, um sinnvollerweise einen Unternehmensberater (es existiert neuerdings auch der Begriff Unternehmenstherapeut!) zu engagieren.

Dieser arbeitet sich in das System ein, erkennt die Schwachstellen und gibt anschließend die nötigen Informationen. Die tatsächliche Umsetzung des Sanierungskonzeptes liegt dann wiederum maßgeblich bei dem Unternehmen.

In diesem Zusammenhang wird deutlich, dass der Patient innerhalb der naturheilkundlichen Therapie aus einer oft gewohnten passiven Rolle herausgenommen wird, daß er seine Krankheit niemals ganz "abgeben" kann. Vielmehr besteht eine aktive Zusammenarbeit und ein Gesundwerden durch die eigenen Heilungskräfte.

Die erste Säule der Therapie:
Regulation des Lebensumfeldes und der Lebensweise

Krankheit entsteht normalerweise erst dann, wenn sich ein Ursachenkomplex aufgebaut hat, der die "stille" Regulationsfähigkeit des Organismus übersteigt. Bildhaft gesprochen hat sich das Faß mit krankmachenden Bedingungen soweit angefüllt, daß es überläuft.

Das Lebensumfeld und der Lebensstil der modernen Gesellschaften birgt davon sicherlich genug.

Früher galten daher die „3 therapeutischen Säulen“ der alten Naturheilkunde bewusst in dieser Reihenfolge:

"zuerst das Wort, dann das Medikament, dann das Messer", wobei heute die erste Säule, sprich die Beratung des Patienten, in der Regel deutlich zu kurz kommt.

Eine dauerhafte Genesung ist oft aber nur dann möglich, wenn die krankmachenden Faktoren der Lebensführung ausgeräumt werden. Dieser Punkt darf also nicht vernachlässigt werden, auch wenn wir nichts so ungern aufgeben als unsere alten Gewohnheiten.

Hinzu kommt noch ein Aspekt, der sich langfristig, über die aktuelle Erkrankung hinausgehend, als wesentlich erweist: es muß dringendes Anliegen eines seriösen Therapeuten sein, nicht nur im Krankheitsfall zu betreuen, sondern eben diesem bereits vorzubeugen. Im altem China wurden Dorfärzte von ihren Patienten regelmäßig bezahlt, allerdings nur solange keine Krankheit auftrat. Somit mußte es den Ärzten ein Anliegen sein, das Gesundheitsniveau so hoch wie möglich zu halten.

In diesem Sinne ist es therapeutisch sicherlich sinnvoller eher als „Unternehmensberater“, nicht erst als „Konkursverwalter“ tätig zu sein.

Regulation der Lebensweise und des Lebensumfeldes ist dabei umfassend gemeint. Dazu gehört die Ernährung, die Eingliederung in das psychosoziale Umfeld, Baubiologie, Umgang mit Streßfaktoren u.a.

In diesem Bereich ist eine Zusammenarbeit mit Therapeuten aus anderen Fachrichtungen möglich und oftmals sinnvoll.