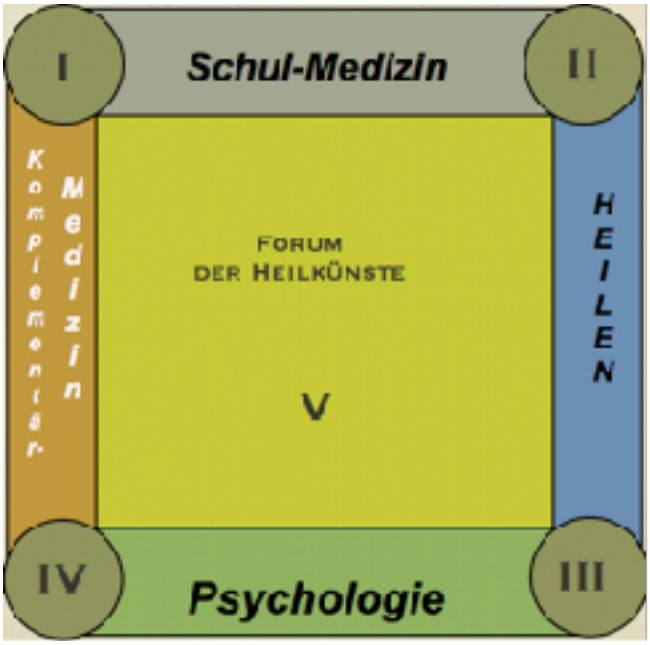
DER HEILTEMPEL

WIE ICH ZUR FÜLLE FINDE



INHALTSVERZEICHNIS

Wie es zum Buch kam 1

Der Schmetterlingstraum 1

Entscheidungen auf Ios 1

Der Traum von Maui 1

Mein Lebenslauf 2

Fazit dieser persönlichen Erfahrungen: 5

Persönliche Voraussetzungen 5

Wirksamkeit verschiedener Therapieformen versus Bonding 6

Voraussetzungen von Seiten des Therapeuten: 7

Voraussetzungen von Seiten des Klienten - oder der IDEALE Klient 8

Was ich als Therapeut nicht vom Klienten erwarten darf 8

Erkennen der Ressourcen des Klienten, „Eintrittsaktivitäten“ 8

Compliance zwischen Klient und Therapeut 9

Was heisst Heil Sein? 9

Der Heiltempel 10

Der Traum 10

Überblick Heiltempel 14

Zugang über die Schulmedizin 16

Gedanken zur Schulmedizin 17

Das schweizerische Gesundheitswesen 18

Die sieben Ebenen der Schulmedizin 19

Zugang über das Heilen 20

Gedanken zum Heilen 21

Die sieben Ebenen des Heilens 21

Zugang über die Psychologie 22

Zugang über die Komplementärmedizin 24

Therapie – Indikation: Das Koordinatensystem 26

Vergleich der 4 grossen Zugänge 27

Placebo 28

Die sieben Galerien im Überblick 29

Dank 30

WIE ES ZUM BUCH KAM

Mein Leben ist von Träumen geprägt. Immer wieder verlangt mein Unbewusstes imperativ zur richtigen Zeit Aufmerksamkeit. So kam es auch zu diesem Buch, mit dem Traum vom Heiltempel, den ich mit Ihnen teilen möchte.

Vorangehend die andern prägenden Träume - Sie dürfen gerne mitträumen.

Der Schmetterlingstraum

Real: Nach Abschluss der Matura jobbe ich im Labor bei einer Pharmafirma, die auf Juvenilhormonen forscht. Ein Traumjob! Nach einer kurzen Einführungszeit kann ich selbständig meine Kisten mit Raupen bearbeiten - und vielleicht habe ich dann sogar den grossen Treffer, es sind verschiedene interessante Substanzen in der Pipeline. So zähle ich jeden morgen die verkrüppelten Schmetterlinge, die absterbenden Puppen und die normalen Zitronenfalter. Dann entsorge ich die Kisten samt Inhalt.

Nach circa einem Monat kommt mir folgender Traum ins Bewusstsein:
Ich bin eine gefrässige Raupe im richtigen Kraut, werde immer dicker und träger, ein angenehmes Körpergefühl - bis ich mich verpuppe, auflöse (das Bewusstsein der Auflösung ist stimmig, ich empfinde keine Angst) und dann erfinde ich mich neu, baue mich von innen an auf. Ich könnte jubeln, ich bin ein Erfolg! Nun wird es eng und ich räkle und dehne mich, bis der Kokon einen Sprung bekommt, durch den ich mich in die Welt winde. Zitternd dehne ich meine Flügel, alles ist dran, ich kann fliegen, stosse aber an Enge. Ich spüre Verwesung, jetzt kommt Angst. Ich bin heil und schlau. Als die Laborfrau kommt, lasse ich mich raus schütteln, entfalte die Flügel und schlüpfe in ihre Manteltasche und entfliege unbemerkt in den blauen Himmel.

Real: am Morgen nach diesem Traum fliegt aus meinem Labormantel ein Zitronenfalter in den Schnee. Ich kündige noch am gleichen Tag, auch wenn mich die Grundlagenforschung brennend interessiert.

Entscheidungen auf Ios

Real: Ich, 19 Jahre jung, sitze auf der einsamen Insel Ios. Jeden Abend geniesse ich mit einem Meerschaumpfeifchen den Sonnenuntergang auf der unbewohnten Seite der kleinen Insel. Ich versuche nichts weniger, als herauszufinden, welche Aufgabe ich mir in diesem Leben vorgenommen habe.

Der Traum von Maui

Ich bin auf Maui, auf einer Insel, lebe in einer Hütte allein. Eine Enkelin besucht mich täglich und ich freue mich ihr ab Kleinkind all mein Wissen weiter zu geben. Sie wird eine begabte Heilerin, in ihrer Begabung überholt sie mich bereits als Jugendliche. Dann schickt sie ihre Mutter in die Missionsschule, damit sie lesen lernt. Nun entwickelt sie seltsame Ideen von Sünde und Scham und besucht mich immer seltener. Dann kommt sie gar nicht mehr . Ich bin so wütend und enttäuscht, dass ich meinen Medizinbeutel vergrabe und das Dorf und die Verantwortung für die Leute verlasse.

Es vergehen drei lange, äusserlich ereignislose Monate, bis ich mich entscheide, Medizin zu studieren. Bei diesem Entscheid sind folgende Gründe, in dieser wertenden Reihenfolge wichtig:
1.) Ich will etwas verändern können, Teil der Lösung der Probleme sein. Damals nahm ich noch an, dass ich dafür als Ärztin genügend soziales Prestige habe.
2.) Ich will verstehen, WISSEN wie die Dinge, insbesondere die Menschen, funktionieren. Forschung kommt nicht in Frage wegen der Tierversuche (siehe Schmetterlingstraum), für Physik oder Biochemie habe ich das Basiswissen nicht.
3.) Ich will helfen - den Menschen helfen sich selbst zu helfen. (Mehr aus Ungeduld, denn aus Mitgefühl).
4.) Mir ist klar, dass ich selber keine Kinder aufziehen, und mich deshalb auch während meines Berufslebens einer Partnerschaft entziehen will. Ich will nicht eine der vielen unbefriedigten zynischen oder schuldbeladenen Frauen mit Spagat zwischen Kindern und Beruf werden

Mein Lebenslauf

Im Folgenden nehme ich meinen fachlichen Lebenslauf und einige Schlüsselerlebnisse als Beispiel um aufzuzeigen, wie ich auf die Vorteile der fachübergreifenden Perspektiven kam. Ich werde Ihnen am Schluss einen möglichen Fragebogen präsentieren, in dem sie Ihre Spezialbegabungen und diejenigen Ihrer Klientinnen erkennen lernen.

Ich bin „unter Hundert“ Jahre alt und mit meinem Beruf /Berufung verheiratet.

Ich wuchs in normal schweizerischen Verhältnissen auf als Älteste mit zwei jüngeren Brüdern auf. Grosseltern waren vorhanden, meine Mutter war Krankenschwester und Hausfrau, der Vater Lehrer.

Meine erste Freiwilligenarbeit leistete ich im Jugendhaus, wo ich mit bekifften und depressiven KollegInnen zusammen versuchte einen Sinn, politische fundierte Hoffnung und Struktur zu erfinden. Diese Erfahrungen legten die Grundlage für mein psychologisches Interesse.

Auf der griechischen Insel Ios nach 3 Monaten Entspannung und romantischen Sonnenuntergängen entschied ich mich dann, Medizin zu studieren - um die Welt zu verstehen und einen Hebel zur Veränderung zu haben. Ich entschied mich auch, keine Kinder in diese Welt zu setzen. Beide Entscheidungen sind auch aus heutiger Sicht richtig, haben mich weiter gebracht, auch über viele Schwierigkeiten.

Das Studium verdiente ich mir mit Nachtwachen, oft bei Sterbenden oder auf der Intensivstation - eine nachhaltige Initiation in die wichtigsten Themen für mich als zukünftige Ärztin. Tagsüber lebte ich in der Post - 68er Szene, versuchte mich in der politischen Szene als Frau zu finden (gelang mir nicht). In den Ferien arbeitete ich als Volontärin in der italienischen Alternativpsychiatrie - die ganzen 6 Jahre Studium erlebte ich da während 3 Monaten pro Jahr hautnah die Hoffnungen und Schwierigkeiten bei der Öffnung der psychiatrischen Kliniken, experimentierte auf persönlicher Ebene mit „italianità“ („il politico è personale e viceversa“). Unter diesen Bedingungen machten wir als Volontäre einen Medikamentenversuch mit den gängigen acht Antipsychotika und Antidepressiva dieser Zeit. Je vier Leute nahmen ein Mittel in tiefer Dosierung und die andern beobachteten. Es war sehr eindrücklich, wie die sogenannten Nebenwirkungen bereits in dieser tiefen Dosis deutlich und die Lebensqualität einschränkend auftraten.

Meine Dissertation hatte als Thema einen Vergleich der Lebensqualität und Kosten von italienischen und zürcher chronischen Psychiatriepatienten. Die italienische Psychiatrie kam statistisch nachgewiesen viel besser weg. Auf Grund dieser Arbeit fand ich in den normalen psychiatrischen Kliniken keine Stelle, im Schlössli Oetwil durfte ich dann aber alle Langzeitabteilungen übernehmen - und verändern. Zusammen mit einem idealen Team und effizienter Rückendeckung von oben bauten wir eine funktionierende Sozialpsychiatrie mit betreuten Wohngruppen und Ambulatorien auf.
Was mich in dieser Zeit immer beschäftigte, war die mangelnde Compliance der Patienten in Bezug auf Psychopharmaka. Ich verstand zwar warum (siehe oben), sah sie aber auch als Notwendigkeit zur Linderung übermächtiger Symptome oder als Anpassungshilfe, wenn die betreuenden Personen ausgelaugt oder verängstigt waren.
Über einen Kollegen der bereits Homöopathie studiert hatte und der bei einer stark verhaltensauffälligen Patientin nicht nur die Epilepsie sondern auch die sozialen Unverträglichkeiten heilte, kam ich auf die Homöopathie.

Während dieser Psychiatriezeit machte ich eine Jungsche Analyse, baute mich in einer Gestalttherapie Ausbildung immer wieder auf, hatte sehr viel Weiterbildung in Familien - und Verhaltenstherapie und intensivste Diskussionen mit Kollegen verschiedener Therapierichtungen. Bei der Zuordnung der Betreuungspersonen diskutierten wir, was eine Beziehung tragend macht, was heilend wirkt, wie Heilung passiert, welche Minimalkriterien müssen erfüllt sein, dass ein therapeutischer Vertrag zustande kommt etc. Beziehungskriterien standen im Vordergrund, und Placebowirkung der Medikamente waren akzeptierter Common sense. Fazit dieser Zeit: nicht die Psychotherapieform ist entscheidend für das Gelingen der Therapie, sondern die Bindung zwischen Klient und Therapeut. Die Therapiemethode ist nur Mittel zum Zweck.
Nach vier intensiven Jahren im Schlössli machte ich ein Jahr frei in San Francisco. „Frei“: ich wollte das 4. Jahr

Gestaltausbildung abschliessen, Homöopathie und chinesische Medizin studieren, Bauchtanz und Aikido weiter besuchen und sonst noch so einiges. Zu meiner Überraschung schlief ich einfach erst mal 18 Stunden im Tag, hing im Park herum und hatte Lust auf nichts - wirklich nichts. Ich schleppte mich gerade noch knapp ins SF Gestaltinstitut einmal pro Woche, aber auch das lustlos. Nach circa einem Monat begann ich wieder zu träumen, sehr viel, schrieb auch auf; nach 6 Wochen hatte ich Lust auf Bewegung und liess mich 2x pro Woche massieren; nach 10 Wochen erwachte ich eines morgens mit einem bisher unbekannt guten Körpergefühl und war ganz da. Ich nahm bewusst keine Medikamente, wollte es ohne Hilfsstoffe ausstehen. Es war mir zu diesem Punkt auch klar, dass ich da anscheinend einen Burn out in meinem jugendlichen Alter zelebriert hatte und ich schwor mir: nie mehr einen solchigen !! Auch das war eine wichtige Initiation und half mir, Burnout und Depression zu differenzieren. Und jetzt mochte ich wieder lernen, was für ein Genuss. Gestalttherapie, Massage (Jin Shin Do), rein sitzen bei einem Homöopathen jede Woche und Gruppen leiten am Gestaltinstitut unter Supervision - ein Mekka an geistigen und körperlichen Input. Ich hatte sogar Lust auf Prüfungen.

Zurück in der Schweiz entschied ich mich für Homöopathie als Hauptrichtung zum weiter Lernen, nicht TCM (Traditionell chinesische Medizin). Als Geschenk lernte ich dann aber Hiron Nozaki kennen, einen japanischen Shiatsu und Akupunkteur (Ko Schule), durch den ich dann diese Philosophie und Lebensweise praktisch im Haus hatte (ich organisierte seine Kurse über meine Praxis). Ich machte also Shiatsu als Hobby und Homöopathie als Hauptfach. Das ist eine List, die ich immer wieder anwende, wenn ich etwas Neues lerne, um meinen Perfektionismus auszutricksen. Als Hobby darf ich mit etwas Neuem spielen, setze mich nicht unter Druck. Und spielend lerne ich mit Genuss und Leichtigkeit.

Die nächsten vier Jahre zurück im Ambulatorium im Schlössli konnte ich Homöopathie integrieren, wir waren zeitweise drei Homöopathen gleichzeitig in verschiedenen Funktionen und konnten so Erfahrungen in akuten und chronischen Situationen sammeln:

- Einfluss der homöopathischen Mittel auf Familiensysteme
- Wie merke ich bei einem Psychotiker, ob das Mittel wirkt
- Wie komme ich bei schwer depressiven Patienten zu den Symptomen
- Welche andern Therapieformen muss ich eventuell mit einbeziehen
- Antidotieren die Psychopharmaka?

Die kritische Haltung meiner Kollegen und das ständige Hinterfragen der Kriterien zur Beurteilung der Wirksamkeit meiner Interventionen waren unangenehm aber hilfreich. Fazit: Ich bin überzeugt, dass sich mit konstitutioneller homöopathischer Therapie die Anzahl Psychotherapiestunden auf einen Drittel der normalen Zeit reduzieren lassen und dass sich bei Psychotikern das tragende Netz signifikant entlastet fühlt. Dass das Mittel wirkt erkenne ich an der Entspannung der Bezugspersonen,.

Als nächstes entschied ich mich dann halt doch noch ein sogenanntes Fremdjahr zu machen, damit ich meinen FMH Titel als Psychiaterin zum Schutz vor zukünftigen Krankenkassen Widrigkeiten tragen könnte. Und ich entschied mich nach 10 Jahren weg vom Fenster der Allgemeinmedizin für Chirurgie, da ich da am meisten Angst davor hatte. In einem Kleinspital mit zwei andern Kollegen arbeitete ich circa 80 Stunden pro Woche plus Dienste. Zu meiner Überraschung war das weniger belastend für mich als die Psychiatrie. Auch hier konnte ich Homöopathie offiziell abgesegnet anwenden, natürlich nur mit Einwilligung der Patienten. Arnica war der Hit, und ich konnte auch einige Blinddarme retten (ohne Rückfall). Dieses Jahr war für mich der letzte Punkt, der mich von der Wirksamkeit der Homöopathie in Akutsitutionen überzeugte und mir dann auch den Mut gab, eine Allgemeinpraxis mit Schwerpunkt Homöopathie und Psychotherapie zu eröffnen.

1990 eröffnete ich meine Praxis zusammen mit Therapeuten der chinesischen Medizin, später mit andern Therapierichtungen. Von Anfang an war ich ausgebucht und musste PatientInnen weiter weisen (Kombination von Homöopathie und Psychotherapie).

In der Gruppe pflegen wir regelmässigen fachlichen Austausch, wir haben uns gewählt, haben gemeinsame Ziele und Haltung. Es macht Spass, wir sind effizient und dank der emotionalen Unterstützung meiner Mitstreiter kann ich Drohungen von medizinischen Kollegen richtig einschätzen.
Beispiel: Zu Beginn der Praxistätigkeit rate ich noch jeder Mutter mit ihrem Ohrenweh - Kind noch zu einem Allgemeinarzt zur Nachkontrolle zu gehen - mit dem Erfolg, dass mir ein nachkontrollierender Kollege mit der blauen Kommission (Ombudsfunktion der Ärztegesellschaft) droht, falls er von mir nochmals einen Fall bekomme bei Mittelohrenzündung ohne Antibiotika. Das Kind war wohl verstanden bei der Nachkontrolle gesund. Dieser Kollege machte mir echt Angst - so liess ich mich dann zum ersten Mal von juristischer Seite der Ärztegesellschaft beraten und beruhigen.
Mit der Zeit lernte ich in diesem Spannungsfeld zu leben, dieses Damoklesschwert als Motor zu gebrauchen, meine Argumente für die Komplementärmedizin zu schärfen, aber das braucht Energie.
Als Psychiaterin erlebe ich Disqualifizierung seitens dem Rest der Ärzteschaft: Psychiater sind diejenigen, die die Medizin nicht geschafft haben - und die Patienten schämen sich, Psychotherapie in Anspruch nehmen zu müssen. Als Homöopathin werde ich in die Ecke der Scharlatanerie und Unwissenschaft gedrängt - die Patienten hingegen erwarten „Wunderkügeli“ mit gleichzeitig medizinisch gesicherter Abdeckung, die ich nicht bieten kann, da ich kein Labor und Röntgen habe. Das ist ein ziemlicher Spagat.

Diese Kombination von Homöopathie und Psychotherapie erlaubt mir (oder zwingt mich sogar) absolut authentisch zu sein. Ich bin angewiesen auf die proaktive Mitarbeit der Klienten: sie müssen offen sein wollen, auch wenn sie es noch nicht können, sonst funktioniert das nicht, was ich zu bieten habe. Für Klienten ist diese meine Haltung zu Beginn meist schwierig verständlich. Ich erkläre es folgendermassen: „Sie sind der einzige Experte für Ihren Körper und Seele, nur Sie stecken in ihrer Haut. Ich habe Instrumente um Ihnen zu helfen, um diese zum klingen zu bringen, müssen wir zusammen spielen, anders geht es nicht.“

Von meinen medizinischen Ansprüchen her bin ich auf gute Zusammenarbeit mit Medizinern angewiesen. Zusammen mit meinen PatientInnen erwirke ich ein verlässliches Netzwerk, sie melden mir die Haltung gegenüber der Komplementärmedizin der medizinischen Kollegen und nach etwa drei Jahren weiss ich, wem ich wie mit welcher Fragestellung und mit welchen Diplomatie fördernden Interventionen ich bei Bedarf weiter weisen kann. Mütter sind in diesem Zusammenhang Gold wert, weil sie alle emotionalen Risiken für ihre Kinder eingehen. Sie probieren einen Arzt gezielt aus, geben mir Feedback und lehren auch die andern Ärzte respektvollen Umgang mit der Komplementärmedizin - und sie tauschen untereinander aus. Eigentlich hätten diese bewussten kritischen Mütter ein riesiges gesellschaftliches Veränderungspotential - und sie nutzten es auch bis zu einem gewissen Grad - in der Schweiz sind komplementärmedizinische Methoden in der Grundversicherung.
Über die nächsten Jahre lernte ich mehr TherapeutInnen der Region kennen, in meine Überlegungen mit einzubeziehen und Patienten gezielt zu überweisen. Die regelmässigen Intervisionen in unserer Praxis Gruppe waren für mich entscheidend bei der Erarbeitung meiner Zuweisungspraxis. Ich lernte auch systemisch handeln und dass es effizienter ist, wenn der Klient in einem Netzwerk verschiedene Ansprechpartner hat. Diese müssen allerdings offen untereinander kommunizieren, sich vertrauen und einander gern haben.

Zu Beginn meiner Praxis war ich rund um die Uhr für meine KlienteInnen erreichbar; letzter Anruf oft um 01 Uhr und der erste wieder um 07: beide Mütter hatten das Gefühl, sie hätten Rücksicht auf mich genommen und es gehe ja um ihre Kinder..... Das stimmt - und ich musste lernen auch mich gleichwertig zu berücksichtigen. Zu meinem Erstaunen erlebte ich von allen Seiten Verständnis, als ich acht Stunden nicht Erreichbarkeit nachts ankündigte.

An meiner beruflichen Kombination von Homöopathie und Psychotherapie macht mir alles Spass (mit Ausnahme der Zeugnisse für Krankenkasse und IV), ich kann kongruent hinter allem stehen, was ich mache. Da war aber auch Ärger und Enttäuschungen und die Aufenthalte in Ex Jugoslawien (siehe unten).

Von 1993 - 1998 weilte ich während drei Wochen pro Jahr zusammen mit einem NLP Therapeuten und 2 Kinesiologen in den Kriegsgebieten von Ex Jugoslawien. Wir lehrten unsere Methoden zur Krisenintervention für Personen mit Trauma und Schocksymptomen. Es war eine Schnellbleiche für die Lernenden, und genau mit den Methoden, gegen die ich meine (Vor)Urteile kultiviert hatte. Das war für mich sehr lehrreich. In der Folge lernte ich Kinesiologie (circa 850 Stunden Aubildung) und ich arbeite auch jetzt noch einen Tag pro Monat im Dreier - Setting, in dem wir

Familiensysteme oder schwer kranke Personen die unter Zeitdruck stehen behandeln. Wir haben unsere Zusammenarbeit entscheidend weiter entwickelt und Erfolg auch bei hoffnungslosen oder schwer verkorksten Systemen. Die Idee des Heil - Tempels hat sich bei mir aus dieser Zusammenarbeit heraus kristallisiert.

Nach fünf Jahren Praxistätigkeit sass ich dann doch eines morgens in der Praxis und war entscheidungsunfähig, völliger Burnout. Ich war gleichzeitig extrem wütend auf mich, dass dies mir nochmals passiert war - diese Wut half aber auch nicht weiter. Also machte ich was ich allen meinen Patienten in dieser Situation rate: ich erfüllte mir einen länger bestehenden tiefen Wunsch: Wasser und Delfine, zuerst Harbin Hotspring, wo ich mit Wassertherapie in Kontakt kam und dann ab 1996 jeden Winter zwei Monate Hawai. Zuerst dachte ich, dies sei nicht organisierbar und auch nicht zu verantworten meinen Klienten gegenüber. Mittlerweile weiss ich, dass ich nicht ersetzbar bin als Person und Therapeutin, dass meine KlientInnen sehr wohl diese zwei für mich überlebenswichtigen Monate überstehen, wenn ich dafür meine Wertschätzung ausdrücke und meine Abwesenheit gut organisiere. Zudem wurde die Wassertherapie eine wichtige zweite Therapieform, in der ich meine averbalen Fähigkeiten auf Körperebene einsetzen kann.

Im Zusammenhang mit der Wasserarbeit, die ein hohes regressives Potential hat, kam ich dann auf Pränatal - und Geburtstherapie und frühe Bewegungs - Muster. Dies war der Teil, welcher mir in meinem psychotherapeutischen Werkzeugkasten noch fehlte.

In die gleiche Richtung gingen meine Erfahrungen mit Handanalyse: 1993 erlebte ich eine solche Stunde mit Richard Unger, was eine nachhaltige Wirkung wie ein homöopathisches Mittel auf meine Persönlichkeitsstruktur hatte. In der Folge schickte ich ausgesuchte Patienten in einer Lebens - und Sinnkrise zur Handanalyse und staunte über den langwirkenden tiefen Effekt, den diese persönliche Landkarte auf diese KlientInnnen bewirkte.

Bei beiden Therapieformen geht es um unbewusste Grundmuster; bei Pränatal - und Geburtstherapie kommt man von der körperlichen Seite, bei der Handanalyse von der kognitiv logisch und verbalen Seite. Handanalyse gibt eine Art Gerüst - mit der Körpertherapie , Lösen der Blockaden lebt das Gerüst auf neue gesunde Art. Müssig zu sagen dass ich beides an mir zuerst extensiv ausprobiert habe bevor ich dies meinen Patienten zumutete.

Und noch einen Traum erfüllte sich mir: wegen dem Medizinstudium gab ich das Geige Spielen und die Musik auf. 1999 entdeckte ich ein Klangbett (Klangliege, Monochord mit 55 gleichgestimmten Saiten) bei einem Ostheopathen und gleichzeitig fand ich Wolfgang Fasser, Physiotherapeut und Musiktherapeut, mit dem ich jetzt Gruppen leite und der mich wieder Musik entdecken und geniessen lässt.

Da ich nur noch wenige neue Patienten nehme, weise ich seit einigen Jahren circa 5 PatientInnen pro Woche gezielt weiter und bitte sie jeweils auch, mir Feedback zu geben, ob es effizient war. Von einigen bekomme ich Rückmeldung, aber wahrscheinlich mehr von denen, bei denen es genützt hat. Weil ich mir keine Namen aufschreibe bei diesen Gratis Telefonberatungen, habe ich keine objektiven Zahlen. Die unten beschriebenen Grundüberlegungen (siehe Fazit) habe ich aber in mehreren hundert Fällen verifiziert und auch mit KollegInnen diskutiert.

Fazit dieser persönlichen Erfahrungen:

Persönliche Voraussetzungen

Ich gehöre ganz mir selbst

Mein Körper ist ein ständig sich erneuerndes kreatives Gewusel aus Milliarden von Körperzellen und 10 mal so vielen Bakterien und Viren. Alle arbeiten mehr oder weniger harmonisch im Bewusstsein des gemeinsamen Ziels zusammen: das aufrecht Erhalten dieser Einheit, das ich „Selbst“ nenne. Ich gehöre mir, Ich bin ein Universum, ein Wunder, ein Perpetum mobile, das sich selber erhält und sich im Kontakt mit andern entwickelt.

Zur Entwicklung dieses meines Körpers brauche ich Kontakt, Verlässlichkeit und Abhängigkeiten: als Foetus von meiner Mutter, als Kind meiner Eltern, als Heranwachsende meine Freunde, als Erwachsene Beruf und Partner. Ich lebe nie in einem Vakuum, immer in Beziehung = Abhängigkeit - für jeden Entwicklungsschritt.

Thema Abhängigkeit
Abhängigkeiten sind schützende nährende Laufgitter. In Hawai hole ich mir einen Krug frisches Trinkwasser vom Tresen und bedanke mich höflich. Fast ein wenig genervt korrigiert mich der alte Hawaier."„Nein nein, ich bedanke mich bei dir, du gibst mir das Glück Aloha zu leben, dank dir bin ich hier".

Jede Beziehung beinhaltet Abhängigkeit, jede Abhängigkeit bedeutet Beziehung. Warum höre ich dann immer wieder, als Homöopathin und Psychotherapeutin: „ich will nur die Kügelchen die mir helfen, keine Abhängigkeit"? Eine banale Antwort darauf wäre: „Sie bezahlen mich für die Kügelchen, Sie sind der Kunde, ich bin von Ihnen abhängig." Eine andere Antwort wäre: „Um die richtigen Kügelchen zu finden trete ich mit Ihnen in Beziehung, anders geht das nicht, die Kügelchen entsprechen Ihren tiefsten pathologischen Mustern, die erkenne ich nur in Beziehung und meiner Intuition." Ein drittes Argument ist: „es ist ja nur vorübergehend, Sie sind nur für diesen Entwicklungsschritt hier, nachher sind Sie wieder frei und auf sich selbst gestellt." Die Antwort in mir lautet: „Ich finde die Entwicklungsschritte und die Kreativität der Klienten fantastisch, begeisternd - ich liebe meine Arbeit - aber sie sollen gern wieder gehen und dürfen mit einem neuen interessanten Problem kommen, sonst wird es langweilig."

Wann wird eine Beziehung zur pathologischen Abhängigkeit?
Von den meisten Müttern höre ich, dass sie trauern, weinen wenn sie ihr Kind zum ersten Mal in den Kindergarten bringen - und wenn die Älteste auszieht, führt das fast als Regel zu einer Identitätskrise der Mutter. Ist das normal? Gesund?

Im therapeutischen Umfeld ist jeder Therapeut erfreut und fühlt sich sicher, wenn er genügend Klienten hat. Im komplementärmedizinischen Bereich führt die Angst vor abhängig Machen allerdings dazu, dass die Therapeuten oft nicht wagen, therapeutische Ziele zu definieren und ein entsprechendes Setting (Anzahl Stunden und Häufigkeit) vorzuschlagen. Dadurch wechselt der Klient seine Therapeuten immer wieder am gleichen kritischen Punkt, erlebt halbe Lösungen und gibt auf.

Im medizinischen Bereich wird das Problem durch Zeitmangel und technisierten und damit rüden Umgang der Machtinhaber pseudo - gelöst. Die Menschlichkeit und Umgang auf Augenhöhe geht dabei verloren und die medizinischen Ausgaben verteuern sich ins Unermessliche, weil die wichtigen Informationen der Befindlichkeit des Klienten verschüttet bleiben, die den Arzt auf einen effizienten therapeutischen Hebelarm hinführen könnten.
Die Krankenkassen unterstützen diesen Prozess mit ihren hilflosen Versuchen zur Schadensbegrenzung durch Kontrolle und Limitierung der Leistungen.

Wirksamkeit verschiedener Therapieformen versus Bonding

Mit jeder gut abgestützten Therapieform kann in circa 80% der Fälle eine Besserung oder sogar Heilung erreicht werden. Ob dies möglich ist hängt mehr vom Therapeuten ab, was er/sie menschlich zu bieten hat - als von der Therapieform. Die Bindungsfähigkeit des Therapeuten und ob der Therapeut den Patienten Halten kann und Geborgenheit und ausreichende Unterstützung bietet (containment), das ist das therapeutische Agens. Die Therapieform ist von wenigen Ausnahmen abgesehen (siehe unten) zweitrangig. In diesem Zusammenhang ist es für mich wichtig als Therapeutin, dass ich an meine Therapieform glaube und so begeistert bin davon, dass ich sie mit der ganzen Welt teilen möchte.

Gewisse Therapieformen verleiten zur Manipulation. Es besteht ein ganz feiner fliessender Übergang von genügend„Führen" zu Verführen und Manipulieren des Klienten. An diesem Punkt kommt auch die Placebo Diskussion rein. Unter welchen Bedingungen darf der Arzt Placebos abgeben? Die Schulmedizin macht statistisch untermauerte Heilsversprechungen. Um diese zu beurteilen braucht man aber statistisches Grundlagenwissen und einen gesunden Menschenverstand um unhaltbare Heilsversprechen zu erkennen und überhaupt misstrauisch zu werden. Ich sage nicht, dass man diese Therapieformen nicht anwenden soll, aber die Motivation und Grundausbildung der Therapeuten sollte besonders genau angeschaut werden.

Dezidierte Urteile erlaube ich mir in folgenden Gebieten:

- Es gibt Therapieformen, die zur Manipulation der Klienten verleiten, weil sie
  a) kurzfristig effizient sind und
  b) für den Klienten nicht nachvollziehbar sind.
  Diese Therapieformen ziehen TherapeutInnen an, die an Führen und Einflussnahme glauben.

- Es gibt Therapieformen, die so wenig Ausbildung und oft noch mit esoterischem Hintergrund beinhalten, dass sich die TherapeutInnen gezielt zu Heilsversprechen hinreissen lassen. „...denn sie wissen nicht, was sie nicht wissen". Dazu zähle ich alle Therapieformen die in wenigen Wochenenden erlernt werden, diverse Ernährungsergänzungen im Schneeballsystem, Neo- Schamanismus verschiedener Ausprägungen und andere Schnellbleichen von Handauflegen bis hin zu den Ärzten, die meinen die Akupunktur in drei Wochenenden lernen zu können.

- Erlebnisorientierte Methoden, die zu einem Durchbruch führen: Hyperventilation, Urschreitherapie etc sind nur für gewisse Personen verträglich. Im Schlössli hatten wir regelmässige Einweisungen von Patienten, bei denen ein solcher Durchbruch zum Zusammenbruch der Ich - Strukturen und der sozialen Sicherheit geführt hatten. Heute kenne ich die Differenzierung zwischen Schock und Trauma, habe Hyperventilation selber extensiv für mich selbst angewandt und kenne ihre Indikation und wann Vorsicht geboten ist.

Voraussetzungen von Seiten des Therapeuten:

- Der Therapeut wendet eine Therapieform an, von der er überzeugt ist. Er hat genügend technische und wissensmässige Voraussetzungen, das heisst, er kennt seine Therapieform so gut, dass er sie im Einzelnen dem Klienten anpassen kann - und nicht den Klienten in ein Schema pressen muss. Eine typische belastende Negativaussage des Therapeuten, wenn „es" nicht weiter geht: „der Klient ist nicht motiviert" Oder was viel häufiger ist vor allem bei Frauen und Komplementärtherapeutinnen: „ich als Therapeutin bin ungenügend". Beides stimmt nicht: es ist ganz einfach nicht die richtige Therapieform zu dieser Störung und hier braucht es klare Indikationsstellung auch im komplementärmedizinischen Bereich und enge Zusammenarbeit mit Kollegen, die das fehlende therapeutische Puzzleteil bieten können.

- Der Therapeut hat genügend medizinische Grundkenntnisse, dass er einerseits keine Heilsversprechen macht und andernseits sich traut, auch bei „schwierigen" und akuten Ereignissen zu therapieren. Er darf den Klienten im Akutfall nicht fallen lassen, strahlt Sicherheit und Fachwissen aus und schickt den Klienten bei Bedarf gezielt weiter, möglicherweise sogar mit einem Behandlungsauftrag.

- Der Therapeut ruht in sich, ist stabil, hat genügend Energie, optimistischen Wagemut und Neugier, um jeden Klienten bei jeder Sitzung willkommen zu heissen. Schwierige, resignierte und undankbare Klienten akzeptiert er in seinem Herzen als besondere Lernmöglichkeit und Herausforderung.

- Der Therapeut besucht für sich fortlaufende unterstützende und genussvolle Supervision und erweitert sein Wissen und Können je nach spezifischen Sackgassen, die ihm seine Klienten bieten. Darum sind schwierige Klienten auch willkommen in seiner Praxis.

- Der Therapeut sieht sich als Teil eines therapeutischen Netzwerks. Darin übernimmt er für den Klienten einerseits Koordinationsfunktion (wie viele Hausärzte) sozusagen als langjähriger Zeuge und Coach, anderseits ist er einer der Therapeuten mit spezifischer Funktion und Zielsetzung.

- Der Therapeut ist auch bereit, als Begleiter in Grenzsituationen (wie zum Beispiel Sterbebegleitung) zu unterstützen, bis zum Schluss mit zu gehen, auch wenn keine absehbaren „Heilerfolge" zu erwarten sind. Hier geht es um die Verfügbarkeit als Mensch, aber immer mit der schützenden therapeutischen Distanz.

Voraussetzungen von Seiten des Klienten - oder der IDEALE Klient

- Der Klient übernimmt Verantwortung für sich und sein Leiden ohne im Sumpf der Schuldzuweisungen gegen sich selber oder wichtigen Bezugspersonen zu versinken.
- Der Klient sieht die Krankheit als Chance, etwas in seinem Leben zu verstehen und zu verändern und er glaubt, dass Veränderungen möglich sind.
- Der Klient gibt dem Therapeut Vorschusslorbeeren, hat ein primäres Vertrauen, ist beziehungsfähig.

Es gibt sie, diese idealen Klienten, nur bricht das Idealsein phasenweise zusammen, was ja auch sein soll und darf: als nicht idealer Patient erfährt er, dass die therapeutische Beziehung hält und dass negative Erwartungen ihre Berechtigung haben und gelöst werden können.

Was ich als Therapeut nicht vom Klienten erwarten darf

- Alles was unter dem obigen Punkt des idealen Klienten beschrieben ist, darf ich nicht erwarten.
- Dazu kommt, dass die meisten Klienten nicht wissen, wie meine Therapieform funktioniert.
- Darum ist es Aufgabe des Therapeuten, den Erklärungsbedürfnissen des Klienten Folge zu leisten und eine Sprache zu sprechen, die der Klient versteht.
- Viele Klienten waren bei mehreren Therapeuten und sind resigniert, voller Vorurteile und Misstrauen. Der Klient hat das Recht darauf, dass ich dies als Therapeutin einfach mal annehme, ohne etwas daran verändern zu wollen. Zu einem späteren Zeitpunkt des Dialogs analysiere ich mit dem Klienten , was es mit jeder Therapieform erreicht hat und was ich jetzt von meinen therapeutischen Fähigkeiten zur Vollendung des Heilens anbieten kann. Mit dieser Haltung erkläre ich die bisherigen Therapien als Teilerfolge und werte die Bemühungen des Klienten auf - ein Gegengewicht zu seiner kontinuierliche Abwertung seiner Therapeuten und damit seinem schlechten Therapeutengeschmack.
- Humor und Perspektiven: meistens nehmen sich leidende Menschen tierisch ernst, haben völlig den Sinn für Verhältnismässigkeit ihrer Situation verloren. Oft hilft da Geschichten erzählen, die dem Unterbewusstsein andere Möglichkeiten aufdecken.

Erkennen der Ressourcen des Klienten, „Eintrittsaktivitäten“

Jede Person hat spezielle Fähigkeiten, nur nehmen die Klienten diese nicht als besondere Ressourcen wahr, weil sie sich damit täglich über Wasser halten.
Bei den indigenen Völkern wurden und werden heute wieder die Kinder wertungsfrei bezüglich Spezialbegabungen beobachtet und entsprechend gefördert. Begabung in diesem Sinn sind geistige Qualitäten wie Hellsichtigkeit, Mitgefühl, die Fähigkeit zu Heilen, mit anderen Welten / Wesen in Kontakt zu sein etc. Diese Begabungen werden dann dezent durch einen ähnlich begabten Erwachsenen unterstützt ohne die Integration des Kindes im Sozialen zu stören.
Bei uns werden Kinder oft den unerfüllten Wünschen der Eltern entsprechend gefördert. Zwischen Hausaufgaben und Trainings in verschiedenen Clubs besteht keine freie Spielzeit, Sachen selber zu erfinden, abzuhängen - die Kindheit ist verplant, viele Kinder haben keine Chance die Erwartungen der Autoritätspersonen zu erfüllen, werden so auf ein entsprechendes Berufsleben konditioniert.

Es ist wichtig uns bewusst zu machen, wie es jemand trotzdem schafft unter widrigen (zuviel falsche Förderung, Konditionierung) Umständen, im verborgenen Kleinen seine natürliche Begabung wahrzunehmen, damit sie dann bewusst erweitert werden kann, eventuell sogar zu einer Berufung. Das Anerkennen und Beleuchten dieser Begabungen schafft Selbstbewusstsein für den Klienten, er fühlt sich wahrgenommen, gesehen , gespiegelt. Dies sind grundlegende Beziehungsfunktionen, die vor allem bei hoffnungslosen und resignierten Menschen eingeschränkt sind.
Eigenverantwortung und neue Verhaltensweisen können am leichtesten von den bekannten Stärken des Klienten her ausgebaut werden. Es geht um angeborenes Erfolgsprogramm, nicht um das äussere Produkt und Ziel.

Diese natürlichen Ressourcen des Klienten zeigen mir als Therapeutin auf, über welche Therapieform der Klient am leichtesten Zugang zu seiner inneren Fähigkeiten um sich selbst zu heilen findet (siehe Eintrittsaktivitäten)

Compliance zwischen Klient und Therapeut

Je mehr gemeinsame bewusste oder unbewusste Rhythmen, Haltung und andere Gemeinsamkeiten zwischen Klient und Therapeut bestehen, desto einfacher fällt die therapeutische Beziehung. Im NLP wird diese primäre Vertrauensbildung bewusst geschult. Zuviel Gemeinsamkeiten können aber auch zu Kumpelhaftigkeit und mangelndem therapeutischen Überblick verleiten. Eine ärztlicher Spruch in diese Richtung: „schauen Sie, ich nehme dieses Medikament auch, es schadet mir nicht und hilft mir bestens zum Schlafen“.
Wichtig ist, dass der Therapeut den Klienten in keiner Weise „braucht“, weder finanziell noch als Partnerersatz. Das letztere ist gar nicht so einfach denn wo findet ein zeitlich am Limit laufender Arzt einen Partner oder Partnerin für Geborgenheit und Familie? Dazu kommt, dass ein guter Therapeut Macht, Geborgenheit, Wissen und Mitgefühl vermittelt - wer sucht diese edlen Qualitäten nicht bei einem Partner?

Es kann für den Klienten hilfreich sein, wenn ich als Therapeut Beispiele aus meinem privaten Bereich als Beispiel bringe - dass ich die Wirksamkeit der Methode selbst erprobt habe bekräftigt sie. Die obige Aussage könnte man so sehen. Aber der Arzt sagt damit auch, dass er Schlafstörungen hat und eventuell abhängig vom Schlafmittel ist.

Was heisst Heil Sein?

- Ich bin, heil wenn ich meine Lebensaufgabe, mein Potential und Lernmöglichkeiten (Herausforderungen) in harmonischer Verbindung mit meiner Umwelt in diesem Körper erkennen kann.
- Ich bin heil, wenn ich den Willen, den Optimismus und das körperliche und geistige Werkzeug besitze, um den Weg auf dieses Lebensziel zu und unter die Füsse zu nehmen und zu geniessen.
- Heilung passiert auf jeden Fall; als Therapeut kann ich Bedingungen mit dem Klienten erarbeiten, die Heilung einladen.
- In meiner Praxis biete ich den geschützten Raum in dem der Klient mit Selbstheilung experimentieren und seiner Intuition vertrauen lernen kann.

Der Heiltempel

2005 träume ich den Traum vom „Heiltempel“ - so faszinierend, dass ich einen Tag lang sitze und schreibe.

Der Traum

Von weitem sehe ich das riesige imposante Gebäude in einer Mulde am Fuss eines schneebedeckten Berges. Es zieht mich förmlich dahin, da bin ich zuhause, das ist der Ort meiner Sehnsüchte. Die letzte Strecke renne ich und erreiche einem gewundenen steilen Pfad folgend eine Treppe. „Heiler willkommen“ steht da auf einem verrosteten Schild, es ist nicht ganz klar, in welche Richtung es zeigt. Die Treppe ist verwittert, überwachsen mit Gestrüpp, Tollkirschen und Totentrompeten hängen mir ins Gesicht. Was soll das - bin ich da richtig? „Verbrannt sollst du werden du Hexe“ krächzt mich ein weisser Rabe an. Ich will die Treppe rauf, verheddere mich im Efeu, verletze mich an Dornen als ich mich aufstütze und die Stufen werden höher und höher mit jedem Schritt.Verwirrt setzt ich mich hin, leider in ein Stück Katzenscheisse, wie ich sofort bemerke. Kurz ergebe ich mich meiner Verzweiflung, überwältigt von unerfüllter Sehnsucht. Da bin ich nicht willkommen. Aber ich will da durch und fange an zu kämpfen, um mich zu schlagen, durchzukriechen. Ich esse eine Tollkirsche, sehr erfrischend, reicht aber nicht lange. Drei Stufen schaffe ich, dann bin ich völlig erschöpft. So ist es nicht richtig, das ist nicht mein Ding. Es wird kühl und neblig, unheimlich, ich höre Stimmen die mich auslachen, sie entfernen sich. Ich fühle mich dreckig, beschmutzt , klein, hoffnungslos und habe die Nase voll. Ich sehe nur noch die von vielem Gestrüpp verwachsenen Stufen und gebe auf - und fliege ! Nebel und Wolken umhüllen und tragen mich jetzt.

Nach diesem Flop beim Eingang zum Heilen drehe ich in sicheren Lüften erstmal ein paar Runden um mir Übersicht zu verschaffen. Das Gebäude ist unendlich gross und doch begrenzt, ausbaufähig und vollendet. Ich sehe die Zufahrtswege, die Pappelallee auf der psychologischen Seite, die geordnete Vielfalt der Pflanzen und Strukturen auf der komplementärmedizinischen Seite und eine vierspurige Autobahn mit beidseitigen Laufband - Trottoirs auf der medizinischen Seite. Warum hab ich nur den Dschungel zur Heilerseite zuerst gewählt - es geht ja auch anders !
So lande ich dann direkt und diskret vielseitig als Spatz am Anfang des Laufbands und verwandle mein Federkleid in ein erdiges Deuxpiece inklusive braune Lederschuhe und ockerbraune Strümpfe. So gedenke ich einen guten Eindruck zu machen. Das Laufband transportiert mich automatisch unweigerlich zum weiten Eingang mit drei Drehtüren, durch die auch ein Elefant reingehen könnte. Und da stehe ich in der mehrstöckigen Halle mit Galerien auf 7 Stockwerken, Glaslifts die emsig rauf und runter fahren und hektisch herum flitzenden weiss gekleideten Automaten. Eine Überblickstafel gibt mir Überblick aber nicht die Einsicht, was ich da soll. Ah, da ist ein Pfeil zu „Human Relations“, da kann man mir sicher helfen. Ohne zu wissen wie sitze ich einer Frau mit Demutsknoten (Ribeli mit straff nach hinten gekämmten Haar gegenüber, zwischen uns ein zwei Meter breiter Schreibtisch mit Papierakten, drei Handies und Computer.
„Sie gedenken Medizin zu studieren? Persönlich kann ich Ihnen nur abraten davon, als Frau bezahlen Sie einen zu hohen Preis. Denken Sie nur mal an Kinder ! Sie wollen doch Kinder - das ist ein unlösbarer Spagat. Machen Sie lieber eine 4 jährige Ausbildung als Krankenschwester oder Physiotherapeutin innerhalb der Medizin und heiraten Sie einen Arzt, das gibt Ihnen mehr Freiheit und weniger Burnout.“
„Aber mich interessiert auch das vielfältig Wissenschaftliche an der Medizin - und ich bin nicht an der Eigenproduktion von Kindern interessiert“
„Wissenschaft und Forschung - das ist zwar ein grosses Gebiet, dafür brauchen Sie ein Ausbildung die zur Grundlagenforschung führt oder Mathematik und Statistik.“
„Das kann und will ich nicht wegen den Tierversuchen“
„Ha, und da sehe ich gerade in Ihren Akten, dass Sie einen Hausarzt bis auf die Knochen gebissen haben als Vierjährige als er sie impfen wollte und seither sind Sie nie mehr geimpft worden ! Glauben Sie wirklich dass Sie da die richtige Haltung aufbringen können, um ein Medizinstudium durch zu stehen? Und macht das denn überhaupt Sinn, wenn Sie nicht mal die grösste vorbeugende Errungenschaft der letzten Jahrhunderte hoch schätzen?“

Erschüttert und desorientiert verlasse ich den Raum und stehe wieder in der grossen Halle - und finde mich in Spatzenform auf einer Plastikpalme vor dem Hausarztsektor. Der ist riesig, etwas ärmlich ausgestattet aber da hat es lebendige Leute, Patienten und Ärzte teilweise in Normalkleidung - auch andere Geschäftige mit Tablet in der Hand.

Unbemerkt fliege ich die Galerien hoch bis ich zwischen lebendigen vielfältigen Orchideen lande, zum Teil sogar gut riechenden und eine Orchidee trägt sogar Früchte - sowas sieht man selten - anscheinend geht es diesen Kommunikationspflanzen hier oben gut in der obersten Galerie. Psychiatrie - Onkologie und Schmerztherapie - Sozialmedizin und Forschung: es riecht zwar eindeutig eklig nach Zerfall hier oben aber in einer seltsamen Mischung mit Neuem, Unbekannten. Und weit oben gegen Norden entdecke ich ein offenes Totenfensterchen, genau richtig für den Spatz zum rein und raus fliegen. Zur Zeit habe ich dafür keine Verwendung. Wie weiter? Hier macht mich gar nichts mehr an, weder als Spatz noch als Mensch. Ich fühle mich leer und gelähmt - das soll heilsam sein? Langsam Schritt für Schritt lasse ich mich meine Füsse über die breiten Treppen zwischen den Galerien nach unten tragen. Die Türen sehen normiert gleichförmig aus, genauso wie alle Überschriften. Plötzlich kommt mir eine lebendig wirkende Zigeunergruppe mit einer ihren Wehen ausgelieferten Frau entgegen. „Sanfte Geburt, wo ist die sanfte Geburt?“ „Da oben“ - das hab ich doch gesehen... „Darf ich mit rein kommen“ - „sicher nicht, das ist Privatsache“. Das höre ich mit Erleichterung und kann noch eine Nase voll herrlichen Dufts und sanfte Musik hören, bevor sich auch diese Türe schliesst. Ich beschliesse den Lift zu nehmen und nicht alle Türen nach unten abzulaufen. Da gehöre ich sowieso nicht dazu, das kann ich abhaken als interessante Erfahrung. Ganz unten beim Eingang sehe ich noch „Rechts - und Gerichtsmedizin, Versicherungsmedizin“ und stolpere über einen Prügel der völlig deplaziert vor deren Türe liegt direkt hinein. „Willkommen, ziehen Sie eine Nummer und geben Sie Ihr Anliegen und Ihre ESR Nummer in den Computer ein“ - eine freundliche weibliche Computerstimme - rückwärts verlasse ich fluchtartig die Eingangshalle, es gelingt mir vom Laufband nach rechts zu springen und mich an einer baumartigen Säule aufzufangen. Sie ist glatt poliert, uralt, steinhart und mit Inschriften übersät, die ich nicht lesen kann. „Ich sehe dich, komm herüber“, eine bekannte Stimme lockt mich.

„Merlin?“ frage ich hoffnungsvoll. „Komm endlich, sonst machst du noch einen Rückfall, hast du noch nicht genug gesehen von der Schulmedizin?“Vorsichtig balanciere ich mich auf dem Grundpfeiler um die Baumstruktur herum und stehe über so dichten Rosmarinstauden, dass ich den Boden nicht sehe. „Spring endlich, wir fangen dich auf.“„Nein nein, versuch es gar nicht erst als Spatz, das gilt hier nicht, du musst den Sprung ins Ungewisse wagen“ höre ich wieder Merlins Stimme. „Ich gedenke hier zu übernachten und eine Höhle zu bauen“ - „Geht nicht, dann fällst du im Schlaf herunter und das gilt nur für Anfänger“. Ein Duft von mediterraner Küche verzaubert meine Riechkolben. „Es gibt Saltimbocca mit frisch gemachten Penne und und Tiramisu“, Hekate hat sie extra für dich gekocht. „Ich komme“ und gleite wie auf Engelsflügeln getragen hinunter. Überhaupt nicht schwierig und schon gar nicht gefährlich. „Geh dich zuerst mal einweichen, da hinten ist die Quelle“ werde ich empfangen, und nach einer kurzen Umarmungsrunde, alle meine lieben verehrten Lehrer sind hier, begebe ich mich begleitet von Ariadne zur „Quelle“: dem Ursprung alles Seins, hier gebären die Göttinnen sich selbst. Schon von weitem riecht es nach Schwefel und wohlriechenden Kräutern in anregendem Wechsel. „Hier kannst du deine Kleider verbrennen“. Nachdem ich meine Jeans und Alltagskleider in einem tiefen Lavaspalt , in dem es unten rot glüht beerdigt habe, mache ich mich nackt und allein weiter auf den Weg. Es hat eingedunkelt und ein warmer Nebel umhüllt mich.Vergessen habe ich das Festessen das mich erwartet, ich will nur noch vorwärts, zurück - dahin woher ich komme. Die gleiche ursprüngliche Sehnsucht und meine Nase führen mich zur warmen Quelle in der Höhle. Ein leichter, da viel benutzter Abstieg und ich gleite ins blau fluoreszierende samtige Wasser. Seltsame Finger und Münder berühren mich unter Wasser, trotzdem habe ich keine Angst. Ich werde massiert, geschrubbt, gestupft, gezwickt - alles ist richtig und macht Freude. „Wir sind es, deine Menehunes aus dem Garten, endlich dürfen wir dich berühren und segnen“höre ich in meinem Kopf - oder Ohren? Nach einem zeitlosen Moment werde ich am Ufer gelandet und von Ariadne empfangen, die mir eine mit Edelsteinen bestückte Robe überreicht. Das kommt mir schon etwas übertrieben vor, darin sehe ich aus wie .... na ja, ich ziehe sie über und fühle mich sofort wohl darin. So edle Stoffe sind halt schon sehr angenehm und bieten Schutz. Und nun werde ich zur Tafel gebeten. Was für eine illustre Gesellschaft. Alle diskutieren angeregt und zum Teil sogar heftig miteinander - so stelle ich mir den Himmel vor. Ich sehe Hahnemann mit Einstein, der anscheinend gerade einen Witz erzählt hat, dass sich Hahnemann auf die Oberschenkel klopft und fast vom Stuhl fällt vor Lachen. Ich spüre Merlins Hand auf meiner Schulter: „du kannst sie nachher fragen, wie der Witz geht, jetzt werde ich dich aber zuerst allen vorstellen“. Ich spüre wie zwei meiner Menehunes mich hochheben, bis alle mich sehen. Ein kurzer Horrormoment, in dem ich mich am liebsten verkriechen möchte, dann richte ich mich auf und stehe auf eigenen Füssen. Alle Augen richten sich auf mich, eine Welle von Energie und Liebe überflutet und nährt mich. Ich höre Merlins Stimme und spüre ihn neben mir. „Das ist mein Protege Barbara, sie ist initiiert in dieser Runde. Nach langer Erfahrung allein gehört sie wieder zu uns. Sie wurde dreimal als Hexe

verbrannt, hat 14 Leben als rachsüchtiger Krieger integriert, natürlich immer für eine gerechte Sache kämpfend (zwinkert mir zu) und in diesem Leben verknüpft sie alle Fäden zu einer neuen Gestalt, die für uns alle integrativ kreativ anregend wirken kann. Auf ihremWeg hat sie gelernt zu vergeben, sie ist mächtig hat aber die Liebe verloren. Nehmt sie auf und lasst sie lieben". Wieder überflutet mich die warme Welle, wahrscheinlich Liebe und ich setze mich. Die sind hier alle so normal und vergnügen sich ganz offensichtlich. „Bleib einfach hier, was willst du dich mit Problemen der Welt auseinander setzen", wispert mir ein Floh ins Ohr. „Ich liebe Gaja, ich will dass sie lebt, ich will meinen Teil dazu beitragen". Eine mächtige Stimme überdröhnt den ganzen Saal: „das wollen wir alle" - „wer ist das!"„Wissen wir auch nicht, aber sie bringt uns immer wieder hier zusammen um Lösungen zu finden, jetzt bist anscheinend du ein Teil der Lösung, zur richtigen Zeit am richtigen Ort." „Also ist das nicht der Himmel?"Merlin lacht laut heraus. „Nein, das ist in deiner Sprache ein Treffen der Krisenmanager". „Und was soll ich da, ich bin auch überwältigt und kann nichts tun gegen die vielfältigen Krisenherde dieser Welt".

Ich schwebe, floate und mache tiefe verzweigte starke Wurzeln die Kontakt suchen, ein Netzwerk bildend mit gleichen und verschiedenartigen andern Wurzeln. Ich versame und fliege von Ort zu Ort. Wo ich lande bilde ich Wurzeln , verbinde mich mit gleichartigen und lerne von andersartigem im Kontakt über die Wurzeln. Ich bin was ich bin und es ist gut so.
Ich erlebe mich als demütiger frustrierter Gärtnermönch, ärgerlich weil ich eigentlich wüsste was machen und es nicht wage zu sagen. Ausser meinem Frust habe ich keinen genügend starken Grund um mein Wissen publik zu machen, da ich hinter Klostermauern lebe. So schreibe ich dann halt später ein Buch, das zwar vielfach abgeschrieben aber nicht verstanden wird.
Ich spüre die Freude und Güte der tröstenden Mutter , die übermüdet dem schreienden Säugling Zitronentropfen ins Ohr träufelt - und zufrieden einschläft weil es wirkt. Sie kann es, weil sie es von ihrer Mutter gelernt hat, sie darf helfen und ist kompetent in der Familie.
Ich bin zusammen mit vier andern tibetanisch chinesischen Jungmönchen auf ihrer Initiationsreise durch das Hochland. Wir wandern von Dorf zu Dorf, bringen unser Wissen und Kräuter mit, zelebrieren verschiedene Heilkünste und lernen von den Dorfbewohnern von verschiedenen Regionen dazu. Wir geniessen den Kontakt und die angeregten Diskussionen untereinander, und es ist nicht dass erste leben zusammen unterwegs. Wir sind gegenseitige Heimat in einer Umgebung, die uns oft auch kritisch ablehnt, vor allem die ansässigen Heiler. Wir wissen was wir können und lernen dazu, das gibt Energie !
Im Kontakt mit meinen Ahnen bewege ich mich in Trance um Heilkräuter für einen Schwerkranken fiebrigen Mann zu erspüren, erfahren in der Wüste. Ich finde sie, suche noch weiter und probiere die Mischung selber aus bevor ich sie dem Kranken gebe. Manchmal darf es nützen, ich weiss es nicht zum voraus. Die Ahnen stärken meinen Rücken und geben mir die Demut um jedes Mal neu offen zu sein für meine Funktion als Brücke zwischen dem Pflanzenreich und dem Kranken. Ich bin einsam unter den Menschen, sie fürchten mich, ich bin ihnen unheimlich, aber sie brauchen mich und sie ernähren mich als ihre Dorfheilerin.
Ich bin die Königskerze und die Kapuzinerkresse und die verschiedenartigen Gräser in meinem Garten. Wir wurzeln zusammen, oberflächlich sterben wir ab im Herbst und im Frühling zeigen wir uns wieder in voller Vielfalt und Heilkraft, versamt und verwurzelt.

Eine schlichte Tür mit der Überschrift „Psychologische Fakultät und Therapiezentrum" führt mich ins nächste Abenteuer. Ein Clown in Krawatte scheint mich erwartet zuhaben. „Endlich kommst du Barbara, du Fremde, ich werde dir hier alles zeigen und anraten, es nicht zu tun - und wirbelt mich durch die Luft, was ich kreischend horrormässig geniesse. „Gut, dein Urvertrauen ist ausbaufähig" kommentiert der Clown. „Ich werde dir hier alles zeigen und anraten es nicht zu tun, so findest du deinen eigenen Weg". „Ist das denn jetzt eine paradoxe Intervention?" Der Clown kugelt sich vor Lachen auf dem Boden und pfeift. Ein freundlicher Therapiehund kommt gesprungen, leckt mir meine nackten Zehen, der Clown verbindet mir die Augen, dreht mich im Kreis bis mir schwindlig wird und als ich die Augenbinde abnehme und mich kopfschüttelnd orientiere stehe ich vor einer imposanten schweren Tür mit der Inschrift: „statistische Testverfahren". „Da musst du durch" pfeift mich eine schwarz weiss gepunktete Ratte an, die es eigentlich so gar nicht geben darf. Auch sie trägt eine Krawatte und stellt sich als graue Eminenz der psychologischen Fakultät vor. „Aber das macht doch keinen Spass" argumentiere ich. „Könnte doch" entgegnet die Ratte, „so hast du einen klaren Kopf und

weisst wo du hin gehörst“. Wie hingezaubert nimmt mich der Clown wieder bei der Hand und meint“ jetzt brauchst du aber etwas frische Luft“ - stimmt, hier riecht es steril nach künstlichen Lavendel, und ich will nicht einfach so durch diese Tür. Ich halte die Leine des Therapiehundes in der Hand, er heisst natürlich Tasso und lasse mich rausziehen. Vorbei an all den verschiedenartigen Türen mit Aufschriften wie „Gestalttherapie“- „Focusing“ - „Adlerianisches Institut“- „NLP“ - Jungsche Analyse“ - .... vorbei, gezogen von Tasso renne ich immer schneller, die Türen und Stockwerke flitzen an mir vorbei - jetzt beginnt es Spass zu machen - und draussen sind wir ! Vogelgezwitscher, Gras unter den Füssen, ein Geruch nach Frühling. Einzelpersonen und Familien mit statistisch 1.8 Kindern vergnügen sich, wandeln gediegen oder benehmen sich daneben, alles findet in einem unendlichen mit kleinen übersichtlichen Mauern sektorisierten Park mit altehrwürdigen Bäumen (die man umarmen darf) statt.
„Hier darfst du alles, musst es nur therapeutisch begründen können“ erklärt mir der Clown, „dann kannst du sogar noch Geld verdienen damit“.
„Das will ich aber gar nicht, ich will nur mir und andern helfen“
„Geld wirkt therapeutisch, vor allem wenn man es selbst verdient hat, es hebt das Selbstbewusstsein, gibt dir Sinn im Leben, du bist etwas wert“
„Wäre es da nicht besser IT zu studieren, oder ein sicherer Beruf wie Lehrerin?“
„All das hast du in der Psychologie auch, schau dich um was es da alles für seltsame Vögel gibt - du musst es nur begründen können, dann tut der Psyche alles gut - und dafür brauchst du eben die Statistik“. Fast hätte er mich überzeugt, aber ich will mehr, ich will alles: Wissen, spielen, geniessen, teilen, Höhen - und Tiefflüge. Träumen und der schnelle leichte Wechsel, das überzeugt mich.

Nun stehe ich in der lichtdurchfluteten Aula. Das Licht kommt direkt durch eine Glaskuppel über den sieben Galerien. Goldene Symbole für Macht zieren die Kuppel. Am Boden der Aula sind Symbole für Liebe, aller Religionen und Themen eingelassen. Die Aula führt mit 4 riesigen Portalen zu den vier Seiten des Gebäudes.

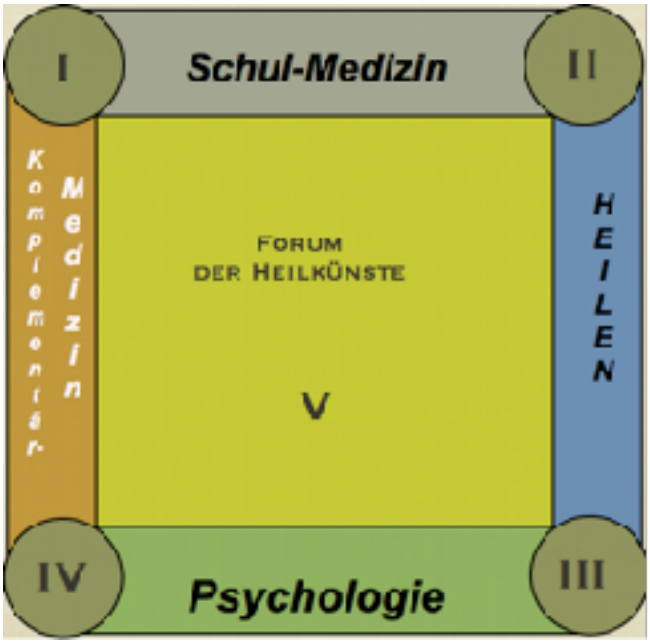
Hier sehe ich sie alle, die Heiler, Schamaninnen, Ärzte, Psychologen jeder Art, Weise, alle im angeregten Gespräch, Austausch. Ich beginne mich aus meiner Zuschauerposition zu bewegen und nehme Kontakt auf. Wenn ich mich auf ein Symbol stelle, spüre ich seine Macht und spezielle Ausrichtung, die es anregt. Lustvoll bewege ich mich von Symbol zu Symbol - wie reich ist unser Wissen als Menschheit, ich geniesse das, noch ganz für mich. Wenn ich auf einem Symbol anhalte, komme ich ins Gespräch mit andern, die auch gerade am Thema sind. Wie geniesse ich diesen Austausch !!

„Komm, du darfst dich brauchen lassen“. Tasso schwänzelt vor mir her zum Psychologie Portal. Und der Spatz auf meiner Schulter zwitschert: „Die Aula ist nur ein Flügelschlag entfernt wo immer du dich befindest, nutze sie“.

Soweit der Traum. Mittlerweile habe ich das Gebäude erforscht, bewusst mich in die Aula zum Austausch begeben und lerne täglich dazu. Ich weiss, das ist DER Heiltempel aller Zeiten und werde nun versuchen ihn zu beschreiben und zu zeigen, welche Bedeutung die einzelnen Anordnungen für uns als Therapeuten und Klienten einnehmen können.

Überblick Heiltempel

In diesem Gebäude ist alles logisch, alles kommt zusammen, Heil-**Kunst** ist die richtige Reihenfolge der Therapien aufgrund der Analyse des jetzigen Störungsmusters des Leidenden und seines individuellen Zugangs zum Heiltempel.
Jeder will heil sein und heilt sich selbst, sehnt sich danach.
Wenn aber das Vertrauen von äusseren Heilern in den inneren persönlichen Heiler mehrfach erschüttert wurde, gibt der Laie auf, delegiert die Heilbemühungen an den Therapeuten der am meisten Sicherheit verspricht. Ich staune oft welche mühseligen und finanziell aufwendigen Wege die Klienten auf sich nehmen. Meistens drehen sie dann ihre Runden immer auf der gleichen Ebene im Therapiegebäude, mehr vom gleichen in Variation von verschiedenen Therapieformen. Mit der Zeit glaubt gar nichts mehr und verknorzt innerlich wie eine vertrocknete Wüstenrose. Wie diese kann man mit genügend guten Wasser jederzeit, auch nach unzähligen trockenen Jahren, wieder ergrünen und wachsen.



Die vier Seiten entsprechen folgenden therapeutischen Disziplinen:
Komplementärmedizin steht dem Heilen gegenüber
Schulmedizin steht der Psychologie gegenüber.

Innerhalb jeder Disziplin ist unten der Zugang, wie Laien hier ihre Ressourcen leben respektive Therapieform finden. Im ersten Gespräch mit meinen Klienten frage ich diese gezielt ab, darauf basierend plane ich meine Therapievorschläge.

Dann folgen aufsteigend **sieben Stockwerke,** unten zuerst mehr materielle, verdichtete Therapie - Formen, zuoberst die am meisten „vergeistigte“ oder philosophische Form der entsprechenden Disziplin. Im Überblick zu den einzelnen Seiten folgt dann eine Beschreibung der Stärken dieser Seite und zuoberst die speziellen Begabungen oder Ressourcen, über die ein Therapeut der betreffenden Disziplin verfügen sollte.

Als **Basis,** als Boden innerhalb der vier Wände alle Therapieformen verbindet Mitgefühl und Liebe. Das verbindende **Dach** ist Macht und Effizienz. Liebe und Macht im Gleichgewicht halten das Gebäude zusammen.

Die **Eckpfeiler** bezeichnen das Verbindende der beiden Seiten - und gleichzeitig auch die ähnlichen Schatten als Vorwürfe und negative Projektionen, die die nebeneinander stehenden Disziplinen verbindet.

Das Verstehen der Zusammenhänge und des Zusammenspiels aller vier Seiten hat für TherapeutInnen folgende Vorteile:

- Ich bin eingebunden in einem Gesamten; dies gibt mir persönliche Stärke, macht Sinn und stützt mich bei schwierigen Entscheidungen. Ich habe den Rücken frei um meine Ressourcen und Stärken zu zeigen und zu aktivieren.
  Ich kann den Klienten wertungsfrei beraten - und da ich weiss, woher er kommt (Treppe zum Eingang), kann ich ihn auch richtig einweisen.

- Ich erkenne, wenn der Klient immer wieder auf der gleichen Ebene in verschiedenen Disziplinen ansteht und kann das dann mit ihm auf einer Meta-Ebene lösen. Damit meine ich, viele Klienten haben mehrfache Therapieerfahrungen hinter sich und scheitern immer wieder an einem ähnlichen Knackpunkt.
  Zum Beispiel: Entscheidungsfähigkeit: Ein in Bern wohnender Patient entnimmt den Medien, dass ab sofort die Zeckenimpfung gratis ist. Er geht zu seinem Hausarzt und fragt ob dies für ihn nötig sei. Dieser sagt ihm zwar, er müsse selber entscheiden, da er ja gerade hier sei, mache man das doch schnell. Am nächsten Tag hat der Patient stark Kopfweh und Nackenstarre und geht nun zum Homöopathen, der die Hände verwirft und ein homöopathisches Mittel gibt, aber auch hier soll der Patient selber entscheiden, ob er abwarten will oder zur Abklärung ins Spital. Da sich der Patient nicht entscheiden kann, schickt der homöopathische Arzt ihn ins Spital, wo der Patient vollumfänglich behandelt wird. Der Politiker findet dann noch, dass die Homöopathie das Ganze verteuert und sowieso nichts nützt, weil dann doch alle Patienten im Spital landen. Diese Art Klienten zeigen dieses Verhalten überall, auch bei Psychotherapie Hausaufgaben oder wenn sie selber Verantwortung für ihre Kinder übernehmen sollten etc.
  Idealerweise würden sich Hausarzt und Homöopath kennen und gegenseitig vertrauen und den Klienten in seiner Entscheidungsfähigkeit unterstützen.

- Das Bewusstsein im gleichen Gebäude zu sein verhilft mir als TherapeutIn nicht über die andern Disziplinen zu urteilen. Der Patient kommt dann auch nicht in Loyalitätskonflikte zwischen den Disziplinen und wagt den verschiedenen Therapeuten mitzuteilen, wenn er mal was anderes versucht hat. Bestenfalls lerne ich bei einem gelungenen Versuch des Klienten sogar eine neue ergänzende Therapie Verknüpfung - oder eine die man nicht unbedingt hintereinander anwenden sollte falls es schief ging.

- Weil ich als Therapeutin die Kollegen kenne und wertschätze berücksichtige ich bei der Weiterweisung ni cht nur die therapeutische Indikationsstellung sondern das Kriterium der Kompatibilität von Therapeut und Patient und den Ressourcen des Klienten.

- Die sieben Stockwerke: sieben ist eine magische komplette Zahl. Ich werde bei jeder Seite versuchen die Einteilung der Therapieformen zu begründen. Dies ist aber nicht abschliessend, man könnte sicher auch andere Stufen begründen. Diese Einteilung ist ein Arbeitsinstrument und sollte der Identifikation von Therapieblockaden dienen.
  Beispiel: Pränatale Wasserarbeit ist sicher auf einer hohen psychologischen und spirituellen Ebene anzusiedeln und Wassertherapeuten zeigen oft eine entsprechende Lebenseinstellung. In allen Ausbildungen fiel mir die Erschöpfung der LehrerInnen auf, sogar ausgemergelt sahen einige aus. Als ich selber Wassergruppen organisierte entdeckte ich bei vielen Frauen nach kürzester Zeit Mensstörungen und vermehrt Erschöpfungszustände. Dies wurde einfach als gegeben hingenommen, weil die Wasserarbeit zu tiefen Veränderungen führt - Hingabe und Akzeptanz als hohe geistige Erwartungshaltung. Als Ärztin konnte ich dies aber nicht akzeptieren und erforschte kinesiologisch diese „unerwünschten“ körperlichen (tiefere Ebene) Nebenwirkungen der Wasserarbeit und kam zu brauchbaren materiellen und energetischen Ergebnissen: einerseits genügender und richtiger Mineralienersatz (nicht nur Bananen wie vielfach praktiziert) und andernseits Ausgleich des Zentralmeridians und Gouverneurgefässes, zwei energetische Hauptbahnen des Körpers, die nach 2 Stunden im Wasser bei allen Personen blockiert sind für mindestens sechs Stunden. In diesem Beispiel sind die erste und siebte Ebene betroffen. Man interpretiert eine rein körperliche Erschöpfung wegen Salzmangel als Entspannung und Erleuchtung.

Zugang über die Schulmedizin

Voraussetzungen und Gaben als Pflegepersonal / Arzt / Ärztin:

Verwurzelt in der Erde . Gehalten sein, Sicherheit durch Struktur.
Freude an der Materie. Lineares logisches Denken als Begabung.

Ziel der Behandlung:

Symptomfreiheit oder Erträglichkeit der Symptome.
Forschung. Weitläufiges diagnostisches Instrumentarium mit vielen Theorien.
Die therapeutischen Instrumente sind oft invasiv und Symptom - oder Syndrom bezogen

Komplementärmedizin		**Heilen**
Psychiatrie	Sozialmedizin und Forschung	Onkologie, Schmerztherapie
(ganzheitliche) Zahnmedizin	Innere Medizin	Endokrinologie
Chirurgie	Gynäkologie, Urologie, Sexualmedizin	Gerontologie
Orthopädie	Ophtalmologie	Pädiatrie
Rheumatologie	HNO: Hals/Nasen/Ohren	Anästhesie
Physiotherapie	Ergotherapie Logopädie	Neurologie
Chiropraxis	Allgemeinmedizin Hausarzt	Präventivmedizin

Eintrittsaktivitäten

Konditionstraining. Sport. Joggen. Tanzen. Fitten im Maschinenpark. Denken und Üben.
Der Körper als Maschine, die zu funktionieren hat.

Gedanken zur Schulmedizin

Schulmedizin: Was wird therapiert - die Diagnose?
Die Schulmedizin hat grossartige Diagnosemöglichkeiten, so toll, dass sie manchmal fast zum Selbstzweck verkommen, wenn sie zu keinen therapeutische Konsequenzen führen. Für fast jede Diagnose definieren die Fachgesellschaften einen therapeutischen „Goldstandard“, an den sich dann jeder Arzt zu halten hat. Die Goldstandard - Imperialisten sind eng verbandelt mit der pharmazeutischen Industrie. Neuerdings stehen sie sogar dazu, da dies zum Goldstandard erhoben wurde. Ob der Patient dann die Pillen schluckt, steht auf einem andern Blatt, gehört in die freie Wildbahn, die von universitären Insel nicht nach der Anwendbarkeit befragt wird. Genaue Diagnose, Goldstandard der Therapien und die statistischen Auswertungen sind unterhaltsame (auch im Finanziellen) Spielzeuge für die Wissenschaftler. Dem Patienten kommt wenig davon zugut oder wenn die Untersuchungen invasiv sind, schaden sie sogar.

Zum Beispiel die Vorsorgeuntersuchungen:
Bei Mammographie als Brustkrebsprophylaxe wurde statistisch durch die Mammographie mehr Schaden angerichtet als durch die frühe Diagnose verhindert wurde. In diesem Schaden sind auch die Fälle enthalten, in dem im Gesunden operiert wurde, der psychische Stress durch falsche Diagnosen und eine erhöhte Krebsrate bei häufiger Mammographie.

Die Schulmedizin ist verstrickt in einem zermürbenden Kampf gegen die „Krankheit“(Symptome und Syndrome), gegen Krebs, gegen Epidemien. Es herrscht militärische Sprache und Haltung, Helden und Heldinnen in Weiss werden bewundert, beneidet und konkurrieren untereinander um den richtigsten „Goldstandard“. Man muss publizieren auf diesem Kampffeld, das braucht Energie und Ressourcen. Medizin brilliert wenn sie neue Medikamente gegen Krebs auf den Markt bringt, die dem Patient das Leben vielleicht 2 Monate verlängern und 300 000 Franken pro Monat kosten. Die Krankenkasse zahlt dies.
Malaria hingegen ist eine der am meisten tötenden Krankheiten - warum gibt es dafür noch keine Impfung?
Untersuchungen zu Prophylaxe und Resilienz (Widerstandfähigkeit) gibt es wenige und wenn werden sie nicht wahrgenommen.
Zum Beispiel: Es wurde statistisch nachgewiesen, dass wenn die Kinder erst um 9 Uhr zur Schule gehen, sie viel besser lernen, wacher und weniger agressiv sind. Ich kenne keine Schule in der dies praktiziert wird. Kinder werden auf Stress dressiert, Lehrer müssen das mit „Fun“ und „Event“ schmackhaft machen und werden durch diesen unmöglichen Spagat zum unfreiwilligen Rollenmodell für Burnout.

Für die meisten Kranken ist die Schulmedizin erste und letzte Anlaufstelle. Die Schulmedizin, die Ärzte als letzte Instanz kann nicht ausweichen, sie kann kein besonders geeignetes Klientel auswählen für ihren Service. Ihre Angestellten werden schwerem Leiden, Geburt, Tod und vielen andern Extremsituationen ausgesetzt. Es wird gehetzt, gerannt, zu spät gekommen, Nachtwachen geschoben bis ins hohe Arbeitsalter (älter als 35 Jahre ist man für Jetlag weniger anpassungsfähig), ein chronischer Schlafmangel gepflegt (im Spital auch bei den Patienten), das Personal wird verheizt, Überstunden nicht kompensiert - und das sogar in der Schweiz, nicht in einem Lambarene Spital in Afrika.
Ich hatte 1995 meinen Burnout, weil ich diese in den Institutionen erworbene Haltung in meiner Praxis weiter pflegte. „Ich kann doch nicht dem Patienten mit akuter Bronchits sagen, ich sei jetzt am Jäten, ich hätte keine Zeit“. Als Ärztinfindet sich in der Schulmedizin immer jemand, der mich braucht. Sogar in den Ferien könnte ich mich verpflichtet fühlen zu helfen, es ist immer jemand Bedürftiger zu finden, wenn man die Augen dafür nicht schliessen mag.

Zur Gesundung braucht es Ruhe und Geborgenheit. Genau dies bietet die Schulmedizin nur in Ausnahmefällen. Ich frage mich, warum dies noch immer so ist, bei uns in einem zivilisierten reichen Land, sogar auf der Privatabteilung im Spital.
Wenn ich mich in meiner Rolle als Psychiaterin, Ärztin und Homöopathin vergleiche, sehe ich durchaus eine Sekundärgewinn des Stresses. Ich habe keine Zeit, muss funktionieren und spüre so das Elend der Betroffenen weniger und ich kann handeln, kann etwas dagegen machen.

In der Schulmedizin werde ich mit chronischen Leiden, extremen Schmerzen und Tod konfrontiert, vor allem in der freien Wildbahn - in den Spitälern wird entweder geheilt und/oder entlassen. Um dem Insuffizienzgefühl , das durch diese Auseinandersetzung mit konsumierendem Leiden entsteht zu begegnen, gibt es viele einzigartige, vorwiegend hierarchische Rituale und Kontrollfunktionen (zB das Ritual der Visiten, Aufnahme - und Empfangsritual der Patienten,

Rapporte, Kontrollen bei Medikamentenabgaben, etc). Sie sind notwendig, denn sie geben dem Personal Zugehörigkeitsgefühl und Sicherheit, „es richtig zu machen“. Da extrem viele Spannungen im Arbeitsfeld enthalten sind, müssten diese sofort erkannt und angesprochen werden, sobald sie drohen auszuufern.
Beispiel: Frau V. ist Sozialpädagogin und nahm eine Stelle in der Psychiatrie an; hier muss sie Medikamente richten, pflegerische Funktionen wahrnehmen (zB. Patienten waschen) was sie nie gelernt hat und eigentlich auch nicht dürfte, aber als Mitglied des kleinen Teams wird sie angelernt und „muss“ das machen. Sie hat länger bei der Körperpflege als andere (weil sie auch ihre sozialpädagogische Funktion wahrnimmt) und einmal passiert ihr beim Medikamente richten ein „kleiner“Fehler, der keine Konsequenzen hat. Eine osteuropäische ausgebildete, nur gebrochen Deutsch sprechende Krankenschwester, die einige ihrer Landsleute nachgezogen hat, beginnt jetzt ein Mobbing gegen sie anzuzetteln. Frau V. kann zwar mit den schwierigsten Patienten agressionsfrei und motivierend umgehen (ihre eigentliche Kernaufgabe), dies wird aber weder anerkannt noch gesehen. Frau V. arbeitet Überstunden und kommt in einen Burnout, den sie meint sich nicht leisten zu können, weil sie ja keine andere Stelle finden würde.

Teammitglieder müssen sich vertrauen können. Die oben beschriebene Fehlfunktion führt schnell (meistens innerhalb eines Jahres) zum Zerfall des Teams und bestenfalls zum Neubeginn mit frischen Akteuren. Die Situation chronifiziert sich aber oft und führt zum endlosen Verschleiss eigentlich fähiger Mitarbeiter.

Das schweizerische Gesundheitswesen

Beteiligt sind folgende Organisationen:

Santésuisse als übergeordnetes Organ der Krankenkassen
FMH (Federatio medicorum helveticorum) als übergeordnetes Organ der kantonalen Ärztegesellschaften
Kantonale Gesundheitsdirektion: gibt Praxisbewilligung und kontrolliert Praxen
VPOD Gewerkschaft des Pflegepersonals.

Santésuisse, FMH (Interessensvertretung der Ärzte) und kantonale Gesundheitsdirektion agieren im regen finanzpolitischen Austausch als Legislative. Gesundheits – Angestellte (Krankenhäuser, ambulante Dienste, Ärzte) sind die Exekutive (Ausführenden). Ärzte sind in diesem Sinn Angestellte der Krankenkassen, auch wenn sie in der eigenen Praxis arbeiten.
Die FMH definiert in ihren Fachgesellschaften Ausbildungskriterien für Ärzte und Apotheker und kontrolliert die kontinuierliche Weiterbildung. Mit Erfüllen dieser Kriterien, das heisst Abschluss des Studiums wird der Arzt automatisch von den Krankenkassen anerkannt und kann über diese abrechnen. Seit 2004 gibt es dafür ein eidgenössisch gültiges Tax System (Tarmed). Wieviel ein Taxpunkt wert ist, wird jährlich kantonal mit Santésuisse verhandelt und variiert von Kanton zu Kanton, sodass zum Beispiel ein Bündner Arzt weniger verdient für gleiche Leistung als ein Aargauer Arzt. Innerhalb der Fachrichtungen variiert das Einkommen auch erheblich, Spezialistentum wird ums mehrfache besser vergütet als Hausarzt sein.
Krankenkassen: Die Schweiz besitzt keine staatliche Krankenkassen aber seit 1996 müssen alle in der Schweiz wohnenden eine obligatorische Grundversicherung abschliessen. Schweizer sind ein versicherungsfreudiges Volk: schon vor diesem Obligatorium waren nach Santésuisse nur 0.4% der Bevölkerung nicht versichert.

EBM = evidence based medicine: ein Versuch, das Leiden und Therapie statistisch zu erfassen und kontrollieren. Das wäre im Prinzip toll, wenn die richtigen Fragen gestellt werden dürften. Zur Zeit dient EBM der Ausgrenzung aller neuer Methoden, sie legitimieren und untermauern den Pessimismus und Insuffizienz der konservativen Machthalter.

Ärzte die nicht der Statistik entsprechen werden kriminalisiert, die Ärztegesellschaft unterstützt die Marginalisierung der weniger bequemen Mitglieder (Psychiater und Hausärzte), indem sie weniger verdienen.

Die sieben Ebenen der Schulmedizin

1. Grundversorger: Chiropraxis, Allgemeinmedizin, Hausarztpraxis, Prävention. Hier finden sich die ersten Ansprechpartner bei Störungen, meist körperlicher Art. Patienten die sich Angst machen lassen, sollten menschlich unterstützt und aufgefangen werden, das ist auch Primärversorgung, da ein Grossteil der Pronbleme psychosomatisch bedingt sind. Sie Lehren Prävention, das ermächtigt den Patienten: über die eigenen Grenzen hinausgehen, immer wieder Neues lernen gibt ein gesundes Selbstbewusstsein für den Alltag.

2. Physiotherapie, Ergotherapie, Logotherapie, Spitex: Spezialisten für körperliches Lernen, Reflexe, Verständigung auf Knochenebene, Knochenarbeit. Mehr als die Ärzte sehen diese Spezialisten ihren Erfolg in der Selbständigkeit der Klienten und üben praktisch zusammen mit dem Klienten.

3. Rheumatologie, Orthopädie, Chirurgie: Diese Macher und Handwerker der Medizin haben die besten Erfolge, sind am besten bezahlt und leiden nur selten unter mangelnden Selbstbewusstsein. Ihre Resultate sind greifbar und die Patienten sind ihnen dankbar. Sie stellen eine greifbare mechanistische Diagnose und kennen das Heilmittel.

4. HNO, Ophtalmologie, Zahnmedizin: Sie sind Spezialisten für die Sinnesorgane, alles was rein kommt und organisiert werden muss und die Art wie wir uns organisieren. Die Sinnesorgane bestimmen unsere Wahrnehmung der Welt. Schwerhörige verlieren den Kontakt zu den Personen, leben in ihrer eigenen Welt mit der Gebärdensprache. Blinde verlieren den Kontakt zu den Objekten, konzentrieren sich mehr auf Beziehungen. Ohne Geschmack -und Geruchsinn verliert das Leben an Würze und Sinn.

5. Gynäkologie, Urologie, Sexualmedizin, Pädiatrie: Hier sind die Experten für die intimsten Erlebnisse von Anfang und Ende und für die Art, wie ich mich aus meiner Geschlechterrolle der Welt gegenüber zeige und mich selber definiere. Sexuelle Störungen sind die Norm, nur spricht man nicht darüber. Sie sind wahrscheinlich so dominant wie die Verherrlichung der Sexualität in den Medien.

6. Innere Medizin, Endokrinologie Neurologie: Hormone bestimmen als graue Eminenz unser Leben in weitaus grössserem Ausmass als sich die meisten Menschen vorstellen können. Sie bestimmen unsere Aufmerksamkeit, unseren Rhythmus, unsere Wachheit und Lernmöglichkeiten. Auf dieser Ebene nimmt die Medizin respektvoll und im Einverständnis mit dem Klienten Einfluss auf die Ausdruckmöglichkeiten des Individuums.
   Beispiel Bluthochdruck: Hoher Blutdruck ist materiell schädigend auf die Gefässe bis zum Schlaganfall. Damit wird dem Patienten Angst gemacht und erklärt, dass die Blutdruckmittel auch bei unerwünschten Nebenwirkungen bis ans Lebensende genommen werden müssen. Das ist Goldstandard. Wenn scheinbar unlösbare Drucksituationen im Leben gelöst werden, sinkt der Blutdruck oft und die Mittel könnten eigentlich abgesetzt werden. Aber wer soll dafür die Verantwortung übernehmen? Dazu kommt, dass die Normwerte des Goldstandards in den letzten Jahren gesenkt wurden bis zu ständigem Schwindel und Müdigkeit vieler Betagter.

7. Psychiatrie, Sozialmedizin, Gerontologie, Ethik und Forschung, Onkologie, Schmerztherapie, Anästhesie: Psychiatrie beschreibt und untersucht Störungen des Menschseins, bestimmt was normal ist in einer bestimmten Kultur. Sie ist eng verknüpft mit Sozialmedizin und Forschung. Wieviel „Verrücktes“ erträgt eine Gesellschaft, wie werden Normvarianten definiert und wie geht man mit ihnen um? Wieviel und welche Drogen dürfen konsumiert werden? Welcher Wert hat Leben? Wie lange muss Leben aufrecht erhalten werden? Welchen Wert gibt eine Gesellschaft den Alten?

Zugang über das Heilen

Voraussetzungen und Begabung der HeilerInnen:

Vom Himmel genährt. Durchlässigkeit zum Spirituellen.
Nicht Anhaften. 6. Sinn als Begabung.
Viele Formen der Intuition als natürliche Begabung

Ziel der Behandlung:

Harmonie; Wissen warum ich hier bin
Subjektive und /oder keine für den Klienten nachvollziehbare Diagnostik

Normale Medizin		**Psychologie**
Initiations Riten	Aura Therapie	Prä – und Perinataltherapie
Fernheilen	Heilwasser (Lourdes etc)	Telepathie
Heilige Drogen	Handauflegen	Reinkarnationstherapie
Kristalle	Magnetopathie	Handanalyse
Tai Chi	Operationen durch Handauflegen	Astrologie
Yoga	Tachyonen	Hexerei, Vodoo, Exorzismus
Medizinische Heiler Kreise	Feng Shui, Yantren	Budo Künste (Aikido, Karate, Schwertkampf ...)

Eintrittsaktivitäten

Meditationsgruppen. Gebetskreise. Kreistänze. Fasten. Schweigemeditation.
Mantren Singen. Heilerzirkel. Reiki .Vollmondgruppen.
Schwitzhütte. Feuerlaufen. Karten legen. Tarot. I Ging.
Kommunizieren mit Tieren und Pflanzen (Wesen).
Glaube an Talismane, Amulette.

Gedanken zum Heilen

Was wird hier geheilt? Ist es die Beziehung zum höheren Selbst?

Spezielle Fragen die hier gestellt werden dürfen

- Warum bin ich hier ?
- Was ist meine Aufgabe ?
- Wer bin ich ?
- Warum dieses Leiden, warum gerade ich, was habe ich falsch gemacht ?

Oft entwickeln Heiler aus einer persönlichen Krise ihre Heilkräfte. Sie sind Eingeweihte, Berufene. Sie haben nur sich und ihre Heilkräfte, ihre Überzeugung, etwas bewirken zu können.
In ursprünglichen Gemeinschaften wird das Heilerwissen innerhalb einer Familie mündlich weitergegeben. Oft werden Kinder schon früh für diese Begabung erkannt und speziell gefördert. Innerhalb dieser Clans entwickelt sich über mehrere Generationen eine eigene Philosophie und Erklärung des Leidens. In einem weiteren Schritt kann sich dann, falls dieses Wissen publik gemacht wird und nicht nur Familiengeheimnis bleibt, ein allgemein anerkanntes „Schulwissen“ und Denksystem wie Ayurveda oder TCM entwickeln.

Schattenseiten
..... denn sie wissen nicht was sie nicht wissen:
Selbstgerechtigkeit: Ohne den traditionellen Kontakt mit den Ahnen, kann ein selbsternannter Heiler abheben und der Übergang zum überheblichen Quacksalber passiert unmerklich. Es braucht Verwurzelung in einem traditionellen Denksystem (zB Christentum oder Schamanismus) damit dies nicht passiert. Man erkennt Heiler in dieser Lebensphase daran, dass sie andere runter tun und gegen die Schulmedizin wettern.
Aus mangelndem Wissen ist mit dem Heilen manchmal Missionarismus verbunden und schlimmstenfalls vermitteln Heiler auch Schuldgefühle und machen daraus ein Geschäft.

Religion ist der fruchtlose Versuch die Schattenseiten des Lebens, das Leiden, die Brutalität, Menschenverachtung und ungerechte Verteilung der Ressourcen zu erklären und zu rechtfertigen. Über Gebete und schamanistische Rituale versucht man eine äussere Instanz zu eigenen Gunsten zu stimmen.

Die sieben Ebenen des Heilens

1. Medizinische Heilerkreise; Yantren; Feng Shui; Budo Künste:
2. Yoga; Tachyonen; Hexerei; Voodoo; Exorzismus
3. Tai Chi; Operationen durch Handauflegen; Astrologie
4. Kristalle; Magnetopathie, Handanalyse
5. Heilige Drogen; Handauflegen; Reinkarnationstherapie
6. Fernheilen; Heilwasser (Lourdes); Telepathie
7. Initiationsriten; Auratherapie; Prä-und perinatal Therapie

Zugang über die Psychologie

Begabungen der PsychotherapeutInnen:

Genügende Beziehungsfähigkeit und Freude am Zwischenmenschlichen als Begabung.
Kreatives Leben in der Fülle aller Emotionen und erfüllte gelebte Sexualität

Ziel der Behandlung:

Selbstermächtigung für ein erfülltes Leben, nährende Beziehungen erleben und kreieren können.

Die unten stehenden Therapieformen sind erwiesenermassen wirksame Therapieformen - aber die gesellschaftlich wertende (stigmatisierende) Diagnostik führt zu schlechter Compliance und Verleugnung des Leidens

← Heilen		Komplementärmedizin →
Reinkarnationstherapie	Musiktherapie	Pränatal – und Geburtstherapie
Erickson Hypnose	Jahara Wassertherapie	Familien – und Systemtherapie
Neurolinguistisches Programmieren	Lichttherapie	Milieu – und Sozialtherapie
Gestalttherapie	Muskelrelaxation nach Jacobson	Klassische Hypnose
Enneagramm	Körperorientierte Psychotherapie	Verhaltenstherapie
Psychologisch orientierte Wassertherapie	Body Mind Centering Improvisations–und Ausdruckstanz	Gesprächstherapie nach Rogers
Transaktionsanalyse. Focusing	Feldenkrais Alexandertechnik	Psychopharmaka

Eintrittaktivitäten:

Autogenes Training. Kinder Erziehen und Haushalt managen.
Bewusste Nachbarschaftshilfe und Landschaftspflege. Selbsthilfegruppen. Politische Aktionsgruppen.

Psychologie und Psychotherapie: Wer und was wird therapiert ?

Der Mensch ist als soziales Wesen in seine Kultur eingebettet - oder ausgestossen und isoliert. Er ist abhängig von den Wertungen, die ihm durch die Familie eingeprägt werden. Diese familiären Massstäbe ihrerseits werden durch den Zeitgeist und die soziale Schicht der Familie bestimmt. Solange ich mich da kritiklos einfüge weiss ich wer ich bin und fühle mich sicher. Gleich wie in unserem Körper hat die Gesellschaft ein Immunsystem, das Fremdes als fremd erkennt und automatisch ausgrenzt oder sogar aktiv bekämpft, je nachdem wie „aktiviert“ die Gesellschaft ist - das heisst, wie gefährlich das Fremde eingeschätzt wird. „Gefährliches“ kann man in der Psychologie als „krank“ bezeichnen und „behandeln“. Jeder kennt den Film „1984“ oder „One flew over the Cockoonest“. Beide sind heutzutage traurige Wahrheit. In 1984 wird durch minutiöse gesellschaftliche Kontrolle und Angstmacherei dem Individuum eingeredet, dass es nur durch aktiven vorauseilenden Gehorsam überleben kann und im Psychiatriefilm wird das nicht angepasste Individuum lobotomiert, hirnamputiert, es wird ihm chirurgisch der freie Wille und Entscheidungsfähigkeit genommen.

Besondere Fragen mit gesellschaftlichem Bezug:
Was ist normal ?
Was ist gesund ?
Was ist gesellschaftlich noch verträglich und zumutbar?

Viele unlösbare Konflikte werden auf die Psychologie / Psychiater abgeschoben und diese haben dann den schwarzen Peter. Ein Beispiel: Die Arbeitslosenkasse rät ihren Klienten, ein Arbeitsunfähigkeitszeugnis zu besorgen, damit sie Taggeld anstatt Arbeitslosengeld beziehen können.

Solche politischen Unehrlichkeiten belasten das Vertrauensverhältnis zwischen Klient und Psychotherapeut, sowie zwischen Versicherungen und Ärzten. Der letztere ist in einer Situation, wo er es auf keinen Fall „recht“ machen kann. Entweder verrät er den Klienten und seinen psychotherapeutischen Auftrag oder er deckt mit nicht ganz koscheren Zeugnissen den Klienten gegenüber Krankenkassen und Gesellschaft.

Nur in der Psychiatrie gibt es Zwangsbehandlung gegen den Willen des Patienten.

Zugang über die Komplementärmedizin

Voraussetzungen und Begabung der HeilerpraktikerInnen:

Vernetztes Denken. Gefühl für natürliche Rhythmen als Begabung. Lust und Neugier über den Hag zu Grasen. Beharrliches Lernen und Verstehen Wollen

Ziel der Behandlung:

Energie Balance, harmonischer Energiefluss in sich selbst und im Austausch mit der Umgebung. Langes gesundes erfülltes Leben. Die systembezogene Diagnostik ist nur für Insider verständlich.
Komplementärmedizin geniesst eine hohe gesellschaftliche Akzeptanz.

← Psychologie			Normale Medizin →
Tibetanische Medizin	**Ayurveda**	**Chinesisch japan. Philosophie**	Musiktherapie, KlangbettKlangschalen
Antroposophische Therapieformen	Sattva: spirituelle Arbeit, Atmen, Meditation	Extrameridiane	Homöopathie
Wassertherapie	Shirodhara: Ölbehandlung Stirn, ayurvedische Kräuter	,	(Bach) Blüten Therapie
Medizinisches Yoga	Ganzkörper-Ölmassage	Shiatsu	Cranial-Sacral Therapie, Polarity
Hatha Yoga	Udvartana: Kräutermassage	Tuina, Amma	Osteopathie
	Rasayana: vitalisierende Therapien	Kräutertherapie TCM	Kinesiologie in allen Formen
	Pancha Karma: Reinigung	Ernährung nach den 5 Elementen	Phytotherapie
Heilige Geometrie	Indische Art der Landschaftsformung	Feng Shui,	Oligomineralien und Nahrungsmittelzusätze

Eintrittsaktivitäten:

Touch for Health. Bauchtanz. Bewusste Ernährung mit den Jahreszeiten und eigenem Garten. Heilkräuterwissen. Afrikanisches Trommeln. Floaten, Schwimmen. Feldenkrais. Jin Shin Do.

Hier werden Energieblockaden erkannt und gelöst auf verschiedenen Ebenen, danach heilt sich der Organismus selber – eine den Methoden inhärente optimistische Haltung, die sich auch auf den Klienten überträgt - respektive es fühlen sich Klienten von dieser Methode angezogen, die das bereits glauben. Und umgekehrt wenden sich Klienten diesen Methoden zu, wenn sie überall sonst aufgegeben wurden, die sogenannten Therapeutenkiller.
Jede der komplementären Therapieformen nimmt auf ihre Art Bezug auf eine Art „Lebenskraft". Man geht von der Annahme aus, dass der Organismus als Ganzes über die Krankheit etwas versucht zu lösen – die Krankheit bekommt damit einen Sinn und wenn dieser erkannt wird, entwickelt man Hinweise auf Lösungsansätze.

Die verschiedenen traditionellen Systeme haben ähnliche Stufen der Behandlung:

1. Ausleiten, Reinigen
2. Ergänzen (Kräuter, Nahrungsmittelzusätze)
3. Körpertherapie
4. Psychotherapie: Neudefinition des Sinns
5. Entspannung / Meditation
6. Prävention
7. Befriedungsrituale. Einbettung in die Gesamtheit

Diese Stufen erachte ich als allgemein so gültig und habe sie darum auch auf die andern Zugänge angewandt.

Komplementärtherapeuten dürfen keine medizinische Diagnosen stellen und dürfen nicht „therapieren", nur „behandeln" innerhalb ihres Systems. Das ist ein absurdes Machtspiel nach amerikanischen Vorbild von Versicherungen und medizinischem Establishment und erschwert die Kommunikation mit der Schulmedizin erheblich. Diese Einschränkung entspricht auch nicht den ausgewiesenen Fähigkeiten der Therapeuten, da diese genügend schulmedizinisches Wissen nachweisen müssen um auch die medizinischen Diagnosen zu verstehen.

Die westliche Schulmedizin verfügt über das beste körperliche diagnostische Instrumentarium, eine gemeinsame Sprache (Latein), ausgereifte wissenschaftliche Methoden die bis in molekulare Ebenen immer neue Erklärungen finden. Die grossen Philosophien der Komplementärmedizin beruhen auf genauen über Jahrhunderte weiter entwickelte Beobachtungen an Menschen und Natur. Sensitive Menschen haben ihre Erkenntnisse ohne Rücksicht auf persönliche Verluste und Verfolgung mit Enthusiasmus geteilt (Paracelsus, Hildegard von Bingen, etc). In unserer Zeit kommen die Systeme endlich zusammen falls wir beiderseitige Abwertung fallen lassen können. Wissenschaft auf molekularer Ebene kann die funktionierende Empirie der Komplementärmedizin erklären - ich mache fast jeden Tag einen Freudensprung, wenn ich wieder mal so eine Perle entdecke.

Therapie – Indikation: Das Koordinatensystem

Wie finde ich die richtige Therapieform und den richtigen Therapeuten für meine Störung

Der Heilertempel und insbesondere die unten beschriebenen Koordinatensysteme dienen als Orientierungshilfe, Wegweiser im Therapie – und Therapeutendschungel.

Apropos Dschungel: Unten hat es kein Licht, Sie hören unbekannte Geräusche, fühlen sich von Augen beobachtet und vielleicht vergeht Ihnen die Freude an den Entdeckungen dieser unbekannten Welt aus Angst und Erschöpfung. Sie verirren sich innerhalb weniger Minuten wenn Sie sich vom Trampelpfad entfernen. Um einen eigenen Pfad zu erschaffen brauchen Sie Kraft, richtiges Werkzeug (eine Machete) und Ausdauer. Oft schlägt man sich im Kreis herum und ist wieder am Ausgangspunkt, gibt dann auf und geht auf dem bekannten Trampelpfad weiter – da weiss man wenigstens, wohin man kommt und dass man ankommt. Aber es ist halt so: einen neuen Ort erreicht man nur über unbekannte Wege. Und es ist auch so, dass man in Begleitung mehr durch – und aushält, es macht mehr Spass, zu zweit wagt man mehr.

Therapie heisst Begleitung. Mit einem erfahrenen Begleiter habe ich eine höhere Sicherheit anzukommen – aber ich folge den Trampelpfaden des Begleiters – immerhin, für mich sind sie neu, und ich komme an einen neuen Ort – aber ich habe ihn nicht ganz selber erreicht. Ich kann auch einen Kuli anheuern, dem ich sage, wohin es geht und der mir einfach die Lasten trägt – zeitweise ist das in Beziehungen so.

Und manchmal ist es auch wichtig, etwas allein durchzustehen.

Das Koordinatensystem

1. Innerhalb des Heilertempels:
   Es gibt die vier grossen Zugänge: normale Medizin – Komplementärmedizin – Psychologie / Psychotherapie – Heilen.
   Beachten Sie Ihre natürlichen Begabungen, Ihre Hobbies. Wo ist Ihr leichtester Zugang?
   Welche Therapieformen haben Sie an sich selbst schon erlebt und was war hilfreich, was verschlechterte eher?

2. Innerhalb jeder Seite: Die Therapieformen sind wie folgt angeordnet:
   je weiter unten desto materieller, körperlicher in der Wirkung
   je weiter oben, desto mehr geistig / psychisch / spirituell in der Wirkung.
   Dann gibt es noch eine stärkere Nähe und Verwandtschaft zu der nächsten Seite je nach rechts und links.
   Wo auf welcher Ebene finden Sie sich bei den verschiedenen Therapieformen, was vermeiden Sie?

3. Bonding: welcher Art Mensch / TherapeutIn brauchen Sie als Klient
   Mit welcher Art Personen kommen Sie am besten zurecht? Mann oder Frau, jung oder alt, etc?
   Welche Art Person macht Ihnen Mühe und warum ?
   Wie gehen Sie mit ihren Gefühlen um: eher nach aussen oder zeigen Sie sie nicht?
   Wie gehen Sie mit Komplimenten um, wie mit Trost?
   Am besten läuft eine Therapie, wenn ein Grundvertrauen in den Therapeuten besteht, wenn Sie ihm Vorschusslorbeeren schenken können.

Vergleich der 4 grossen Zugänge

Die nebeneinander liegenden Heilgebiete haben gemeinschaftliche Themen im Positiven und Negativen. Im Positiven ergänzen sie sich, im Negativen werfen sie sich diese Themen als Unzulänglichkeiten des Systems vor, ohne auch nur einen Lösungsversuch in Erwägung zu ziehen.

Komplementärmedizin	Schulmedizin
Genaues traditionell abgesichertes, fundierte Ausbildung funktionierendes Wissen und Können Philosophisch in sich logisches empirisch abgesichertes System. Oft die letzte Anlaufstelle für chronische Patienten mit Hoffnung auf Wunderheilung.	Fundierte Kenntnisse in Anatomie, Physiologie und Krankheitslehre. Statistisch abgesichertes Wissen, Evidence Based Medicine, doppelverblindete Medikamentenversuche Entscheidungsbefugnis: Mediziner sind oft die letzte Anlaufstelle, sie müssen entscheiden, können nicht mehr weiter delegieren

Die grossen komplementärmedizinischen Systeme (TCM, Ayurveda, Antroposophie etc) bauen auf einer Denkweise, die über Jahrhunderte weiter entwickelt und auf ihre Wirksamkeit empirisch überprüft wurde. Jeder dieser Denkweisen liegt ein anderes Menschenbild, Erklärung der Wirkungen und Definition des Heilens und der Rolle des Therapeuten zugrunde. Das gleiche gilt natürlich explizit auch für die heutige Schulmedizin - diese sogar mit dem Anspruch, die einzig richtigen Methoden erfunden zu haben um die Wirksamkeit der eigenen und der anderen Systeme zu überprüfen. Um die andern Denkweisen zu verstehen und überprüfen zu können braucht es aber fast eine ganze Ausbildung im betreffenden Gebiet. Die Unwissenheit mit der gewisse Mediziner über Komplementärmedizin lästern erinnert an die schrecklichen Zeiten der Inquisition und machen mich sprachlos. Anderseits gibt es bei den Kollegen die beide Systeme kennen immer wieder Glücksmomente, wenn wir über wissenschaftliche Erkenntnisse empirische Beobachtungen in unserer heutigen wissenschaftlichen Sprache erklären können (zB die Parallele in der Beschreibung der Insulinresistenz und Yin Mangel des Erdelements). Die parallelen gegenseitigen Vorwürfe: Ignoranz, Unwissenschaftlichkeit, eine unverständliche Sprache, Voreingenommenheit, Tunnelblick. Die gleiche menschliche Haltung nährt beide unvereinbaren Standpunkte: Selbstgerechtigkeit, Angst zu versagen (das eigene System ist nicht perfekt), Nichtwissen über das andere System, Wegsehen bei den Erfolgen des andern.

Schulmedizin	Heilen
Der Arzt als Placebo, Gott in Weiss. Genaue Diagnostik heilt, deshalb hat sie einen hohen Stellenwert Diagnose und das ganze Drumherum als Ritual	Glauben und überzeugt sein von sich und dem eigenen Heilsystem. Heilrituale mit religiösem Hintergrund.

Heilen	Psychologie
Schamanismus. Rituale führen zur Sinngebung durch Verbindung mit dem Übersinnlichen	Zwischenmenschliche Verbindung führt zu Sinngebung als Teil des Ganzen. Grenzen setzen, erweitern. Grenzerfahrungen werden gesucht und integriert.

Psychologie	Komplementärmedizin
Therapeutische Beziehung als therapeutisches Agens. Die nährende emotionale Bindung schafft die nötige Geborgenheit für anstehende Entwicklungsschritte	Austausch und Lösen von Blockaden auf energetischer Ebene schafft den nötigen Freiraum setzt Energie frei für die Selbstheilung.

Von gewohnter Routine aktiv abgewandt erschaffe ich eine Leere, fast ein anziehendes Vakuum, das Neues einlädt. Ich wähle was ich einlasse. Es kommt eine Fülle, auch Altes ist dabei.

Placebo

Ein Placebo enthält materiell nichts und bewirkt Heilung. Ein Nocebo enthält nichts und schadet. Placebo und Nocebo Pillen sehen gleich aus wie die entsprechenden Substanz enthaltenden Pillen und werden in der Forschung zur Objektivierung der Resultate eingesetzt, um quasi die Selbstheilungskräfte der Versuchspersonen von der Tablettenwirkung zu unterscheiden. Das ist notwendig und gerechtfertigt wenn man davon ausgeht, dass die Heilwirkung von der Substanz in der Tablette aus geht.

In einer interessanten Untersuchung in England fand man heraus, dass bei Allgemeinpraxen bezüglich Bluthochdruck 20% der Medikamente falsch verschrieben oder falsch eingenommen wurden und die Hälfte davon aber trotzdem eine Blutdrucksenkung bewirkte. Das ist eine Placebowirkung.
Bei mittelgradigen Depressionen tritt bei 60% der Betroffenen ohne Medikamente eine Besserung ein nach 3 Wochen, und bei 63% mit Antidepressiva. Ein mageres Resultat - sind es diese 3 % Besserung mehr die Nebenwirkungen wert? Als Psychiaterin ist mir auch nicht klar, warum dann den Patienten noch auferlegt wird, dass sie diese Medikamente mindestens eins bis drei Jahre nehmen sollten zur Prophylaxe. Eine „Nebenwirkung“ die sicher zu den Hauptwirkungen der Antidepressiva gehört ist eine Art Dämpfung, Abkühlung der Gefühle. Beim Absetzen der Antidepressiva müssen und dürfen sich die Betroffenen wieder an der vollen Tiefe und Stärke ihrer Gefühle erfreuen. Von allen Patienten die ich beim Absetzen der Antidepressiva und den dabei entstehenden Ängsten unterstützt habe, konnte ich diese Wirkung der Medikamente sehen. Gefühle, Emotionen sind unser Lebensmotor, sie geben uns Lust und Frust und dienen zur Ausrichtung unserer Entwicklung. Meines Erachtens ist es Lebenszeitverschwendung, wenn man diesen Motor künstlich und auf lange Frist drosselt. Dieser Effekt wird nicht durch Placebovergleich erfasst.

Die sieben Galerien im Überblick

SCHULMEDIZIN	HEILEN	PSYCHOLOGIE	ALTERNATIVMED.
Hausarztmedizin, ABC von Selbsthilfe und Respekt für das Körperliche. Arbeitsmedizin und Umwelteinflüsse	**Spüren, Wissen um energetische Einflüsse**. Reinigungsrituale. medizinischeHeil-Kreise, Feng Shui, Yantren	**Selbstermächtigung** üben. Eigene Belastungsgrenzen erkennen, respektieren. Psychopharmaka Rogers Gesprächstherapie Focusing	Ausleiten, Reinigen Wissen um den Einfluss der Umgebung: Feng Shui
Spezialisten für Selbsthilfe: Ernährung, Ergotherapie Physiotherapie	**Schutz** Budo Kampfkünste Tachyonen Vodoo, Exorzismus	**Körper spüren** BodyMindCenetering Improvisation Ausdrucks - Tanz Wellness-Wassertherapie	Ergänzen (Kräuter, Nahrungsmittelzusätze)
Spezialisten für das Allgemeine: Chirurgie, Innere Medizin	**Heilen** Tai Chi, Budo Kampfkünste Handauflegen	**Zugang zu Emotionen** Enneagramm körpertorientierte Psycho - therapie	Körper akzeptieren Wertschätzen und Lieben
Spezialisten für Organe und Organsysteme: Herz, Gefässe, Verdauungssystem	**Umgang mit Energie** Kristalle Magnethopathie Handanalyse	**Verknüpfungen spüren** Gestalttherapie, Muskelrelaxation Jacobson Klassische Hypnose	Wertesystem Neudefinition des Sinns
Spezialisten für Problemzonen: Zahnärzte, HNO, Schmerztherapie, Rheumatologie, Dermatologie, Hormone	**Rituale in Gruppen** Heilige Drogen Handauflegen Reinkarnationstherapie	**Problemzonen verstehen, gezielt angehen** NLP Lichttherapie Milieu und Sozialtherapie	Entspannung / Meditation
Fortpflanzungsmedizin: Gynäkologie und Urologie Embryologie, Pädiatrie	**Verbindung zu Aussersinnlichem** Fernheilen Heilwasser, Telepathie	**Geborgenheit - Urangst** Familien /Systemtherapie Erickson Hypnose Wassertherapie	Prävention
Extremsituationenen: Trauma. Sterbebegleitung. Soziale Integration von Extremen. Altern.	**Hingabe, Innehalten** Initiationsriten Aura - Therapie Prä -und Perinataltherapie	**Verbindung, Ursprung** Reinkarnationstherapie Pränatal und Gerburtstherapie Musik, Therapie mit Frequenzen	Zugehörigkeit Befriedungsrituale. Einbettung in die Gesamtheit

Dank

Am besten lerne, lebe und denke ich in Gruppen - darum all meinen Mitarbeitern ein Loblied, dass sie meine Impulse verwirklichen halfen und die Spannungen aushielten (oder auch nicht - dann Bitte um Verzeihung) die dadurch entstanden.