

Heil

Liebe wissbegierige Mitmenschen,

unsere Seele drängt zur Ganzheit, weil sie dem Ganzen entspringt. Heilung ist nur möglich, wenn man Teile einfügt. Alles, was man an sich nicht wahrhaben will, alles was man verdrängt, sucht seinen Weg zurück in die Mitte. Je mehr man etwas zurückweist, desto mehr beherrscht es das Geschehen. Heilen kann nur, was sich selbst bejaht. Das gilt für das Heilwerden ebenso wie für das Heilmachen.

Viele sind psychisch normal, aber seelisch krank. *Normal* heißt: einer Norm zu entsprechen. *Normal* heißt nicht *gesund*. *Gesund* heißt: die ganze Kraft zum Ausdruck bringen.

Heilende Erkenntnis besteht aus zwei Schritten:

1. der intellektuellen Einsicht in die Plausibilität einer psychologischen Deutung.
2. der emotionalen Einsicht, wie tief das intellektuell erkannte Muster über das Verhalten bestimmt.

Verwandtschaftliche Beziehungen des deutschen Begriffs *heil* bestehen zu ähnlichen Wörtern in germanischen, keltischen und slawischen Sprachen:

Zur Etymologie des Begriffs <i>Heilung</i>		
Sprache	Begriff	Sinn
Englisch	whole	ganz, vollständig
	hale	gesund, rüstig
	heal	heilen
Althochdeutsch	heil	gesund, unversehrt
Schwedisch	hel	ganz
Russisch	Цѣлый; celyj	ganz
Gotisch	hails	gesund
Walisisch	coel	günstiges Vorzeichen

Die Tabelle zur Etymologie des Begriffs *Heilung* vermittelt einen Überblick. Sie verdeutlicht, daß *heil* Gesundheit und Ganzheit bezeichnet. Der Begriff *heilig* entspringt derselben Sprachfamilie. Er verweist auf eine Ganzheit, die über allem Aufgeteilten steht. Das Verb *heilen* kommt in zwei Varianten vor: *heil werden* und *heil machen*. Die Wunde heilt. Der Arzt heilt. *Heilung* heißt *Ganzwerdung*.

Sucht man den Ursprung des Begriffs *gesund*, stößt man auf die germanische Wurzel *sunda-* im Sinne von *stark, kräftig*. Heilung ist *Ganzwerdung*, der Kraft und Stärke entspringen. Wer gesund ist, kann seine ganze Kraft zum Ausdruck bringen. Seine Kraft nicht zum Ausdruck zu bringen, ist ungesund.

Kraft resultiert aus dem Miteinander unterscheidbarer Teile, die ihren jeweils passenden Platz im Ganzen einnehmen. Folglich ist Heilung ein integrativer Prozess. Dabei wird Fehlendes von Unfertigem angenommen.

Das Motiv der Ganzheit kommt in der Psychiatrie auf vier grundsätzlichen Ebenen vor.

1. körperliche Unversehrtheit
2. personale Ganzheit
3. psychosoziale Ganzheit
4. spirituelle Ganzheit

Diesen vier Ebenen entsprechen vier Möglichkeiten, die Ganzheit zu verfehlen.

Vier Ebenen der Ganzheit	
körperlich	Ungestörte Funktion neuropsychologischer Vermögen
personal	Das Ich erlebt die Elemente des relativen Selbst als ihm zugehörig.
psychosozial	Die Person erlebt sich im sozialen Umfeld eingebettet. Sie erlebt sich zugehörig.
spirituell	Das Ich erlebt sich als Repräsentant der Wirklichkeit.

Alle mentalen Funktionen bedürfen eines intakten Zentralnervensystems (ZNS). Das ZNS ist ein modular aufgebauter Funktionskomplex, bei dem bestimmte Hirnareale Schlüsselfunktionen für die Ausführung neuropsychologischer Leistungen bereitstellen. Sind solche Hirnareale anlagebedingt ungenügend oder werden sie im Verlauf des Lebens geschädigt, können spezifische Funktionen nicht ausgeführt werden oder sie funktionieren nur auf vermindertem Niveau. Daraus ergeben sich neuropsychologische Funktionsstörungen:

- Intelligenzdefizite
- Gedächtnisstörungen (Amnesien)
- organische Störungen der Aufmerksamkeit
- Neglect-Syndrom (lateinisch *neglegere* = *nicht auflesen*). Beim Neglect-Syndrom ignoriert der Kranke als Folge einer Hirnschädigung eine Seite seines Wahrnehmungsfeldes.
- Zerebrale Sprachstörungen (Aphasien)
- Störungen der exekutiven Funktionen (Fähigkeit, komplexe Handlungsabläufe zu planen und durchzuführen)
- Apraktische Störungen (Apraxien): Gestörte Ausführung komplexer willkürlicher Bewegungen
- organisch bedingte Störungen des emotionalen Erlebens und Ausdrucks (z.B. Frontalhirnsyndrom, Psychosyndrome bei Epilepsie)

Sind neuropsychologische Funktionen gestört, liegt eine geistige Behinderung, eine Teilleistungsstörung oder ein organisches Psychosyndrom vor.

Ursachen struktureller Störungen des ZNS

- anlagebedingte Fehlbildungen (Dysplasie)
- Gefäßerkrankungen, Sauerstoffmangel (Hypoxie)
- Verletzungen (Schädel-Hirn-Trauma / SHT)
- Unterzuckerung (Diabetes mellitus)
- Vergiftungen (z.B. Alkohol)
- degenerativer Abbau (Demenz)
- entzündlich (Viren, Bakterien, Parasiten)
- Tumore

Der umgangssprachlich *normale Mensch* - also der, der nicht an einer Psychose erkrankt ist - erlebt die Elemente seines relativen Selbst als zusammengehöriges Ganzes. Er sagt: Meine Gedanken, meine Gefühle, meine Impulse, meine Erinnerungen, meine Urteile, meine Sinneswahrnehmungen und mein Körper sind die Elemente meiner Person, die als sie selbst ein Ganzes ist. Dieses Ganze nennt der Normale *Ich*.

Beim Verlust der personalen Ganzheit geht das Erleben der Ganzheit des Ich verloren. Die Psychiatrie spricht dann von Ich-Störungen.

- Der Kranke wähnt seine Gedanken und Gefühle als von anderen gemacht.
- Er glaubt, es seien fremde Kräfte, die seine Bewegungen steuern.
- Nicht er beobachtet und bewertet sich, er wird beobachtet und anderer Leute Stimmen teilen ihm seinen Unwert mit.
- Wenn er einen Impuls hat, ist es nicht seiner, sondern befehlende Stimmen sagen ihm, was er machen soll.
- Sein Wille wird von außen gemacht.

Zuordnungen	
Unvollendete Ebene	Funktionsniveau
körperlich	behindert
personal	psychotisch
psychosozial	neurotisch
spirituell	normal

Geht die personale Ganzheit verloren, spricht die Psychiatrie von einer Psychose.

Nach schulmedizinischer Interpretation werden Halluzinationen nicht den Ich-Störungen zugeordnet, sondern als eigenständige psychopathologische Kategorie aufgefasst. Da aber davon auszugehen ist, dass Halluzinationen Gedanken und Vorstellungen des Kranken entsprechen, die dieser nicht als ihm selbst zugehörig erlebt, ist zu diskutieren, ob man sie nicht als einen Ausdruck des Verlusts der personalen Ganzheit und damit als eine Variante der Ich-Störung auffassen kann.

Der dritten Ebene der Ganzheit entspricht die Einbettung der Person in den sozialen Kontext. Der Gesunde erlebt den Ereigniszusammenhang des jeweiligen Geschehens und seine persönliche Reaktion darauf als ein psychosoziales Gefüge, mit dem sein inneres Erleben übereinstimmt. Er hat das Gefühl, daß sein Verhalten der Situation, in der er sich befindet, entspricht. Der Dualismus zwischen Ich und Nicht-Ich ist passend aufeinander eingestimmt. Die psychosozial angemessen eingebettete Person verhält sich so...

- Wenn sie begrüßt wird, grüßt sie zurück.
- Wird sie gelobt, freut sie sich.
- Verliebt sie sich, flirtet sie.
- Wird sie beleidigt, ärgert sie sich.
- Begegnet sie Unbekannten, ist sie neugierig, misstrauisch oder desinteressiert.
- Verliert sie etwas, trauert sie.
- Will sie etwas haben, sagt sie *gib*.

- Will ein anderer etwas von ihr, was sie nicht geben will, sagt sie *nein*.

Ist die psychosoziale Ganzheit unvollendet, besteht zwischen der kranken Person und dem Umfeld ein Riss. Statt angemessen und emotional stimmig auf das jeweilige Jetzt zu reagieren, erlebt der Kranke Ängste, Impulse, Hemmungen und Stimmungsanomalien, die verhindern, daß sich Psyche und Kontext in eine kongruente psychosoziale Dynamik verzahnen. Die zwei Pole des psychosozialen Gefüges sind nur zum Teil in ein Ganzes verlötet.

Isolierte Störungen der psychosozialen Ganzheit können dem Spektrum der neurotischen Erkrankungen zugeordnet werden. Statt spontan mit dem Umfeld umzugehen, ist der neurotisch Kranke überwertig mit der Frage beschäftigt, wie er den Umgang gestalten soll.

Störungen der psychosozialen Einbettung werden durch Verlustängste verursacht. Fünf Themenfelder sind auszumachen: Verlust der/des...

1. körperlichen Unversehrtheit
2. personalen Ganzheit
3. Zugehörigkeit
4. Selbstbestimmung
5. Selbstwertgefühls

Nicht nur der manifeste Verlust von Ganzheit macht krank, sondern auch die überwertige Befürchtung, Ganzheit zu verlieren. Das sieht man bei Erkrankungen, die durch Ängste hervorgerufen werden, die um den Verlust der körperlichen Unversehrtheit kreisen.

- Bei der Hypochondrie beschäftigt sich der Kranke so unbelehrbar mit dem Erhalt seiner körperlichen Unversehrtheit, daß er soziale Funktionen nur noch eingeschränkt erfüllen kann.
- Bei der Posttraumatischen Belastungsstörung hat das Erlebnis einer massiven Bedrohung der körperlichen Unversehrtheit entsprechende Verlustängste dergestalt in den Vordergrund gerückt, daß sich der Kranke gedanklich nicht mehr davon löst.

Der Verlust der personalen Ganzheit kann als drohende Möglichkeit gefürchtet werden. Die Angst, verrückt zu werden, ist mit verschiedenen Krankheitsbildern verschwistert:

Beim Entfremdungssyndrom erscheint die Außenwelt oder Teile der eigenen Innenwelt so verändert, daß der Kranke fürchten kann, bereits von einer Vorstufe der Verrücktheit befallen zu sein.

Bei der Panikstörung kann der Schrecken der Symptome so massiv sein, daß der Kranke glaubt, die Angst sei kurz davor, die Integrität seines Erlebens endgültig zu sprengen.

Patienten mit Zwangsstörung können im Verlust selbst eines Quäntchens Kontrolle über die Ordnung ihrer Gefühle oder über die Ordnung ihres nächsten Lebensumfelds eine so große Gefahr sehen, daß auch sie sich unmittelbar vom Wahnsinn bedroht fühlen.

Zugehörigkeit ist das primäre psychologische Grundbedürfnis des Menschen. Auch ungeachtet psychologischer Bedürfnisse bietet sie so viele Vorteile, daß kaum jemand gegen soziale Verlustängste vollständig gefeit ist. Das Verhalten vieler wird jedoch so umfassend von entsprechenden Ängsten geprägt, daß ihre psychosoziale Einbettung gerade dadurch gefährdet

ist - oder nur Einbettungen möglich sind, deren Qualität die Erfüllung anderer Bedürfnisse verhindert.

- Abhängige Verhaltensmuster sind - zumindest in moderater Ausprägung - weit verbreitet. Um Verlustängste zu bannen, nimmt der Abhängige eigene Impulse so ausgiebig zurück, daß er seinen Platz im sozialen Umfeld als chronisch unbefriedigend erlebt. Er gehört zwar dazu, aber nur zum Preis der Unterordnung.
- Die Zahl derer, die nach dem Verlust einer Partnerschaft in Depressionen und Hoffnungslosigkeit versinken, ist Legion. Depression ist jedoch ein Zustand, der die soziale Einbindung seinerseits gefährden kann. Der Depressive geht nicht mehr auf die Gemeinschaft zu, weil er glaubt, das Wesentliche, was ihm die Gemeinschaft geben könnte, bereits endgültig verloren zu haben. Oder er leistet seinen Beitrag nicht mehr, so daß er anderen zu einer Last wird, von der sie sich zunehmend abwenden.

Das zweite psychologische Grundbedürfnis ist Selbstbestimmung. Selbstbestimmung ist zweierlei:

1. der gemeinsame Nenner personaler Ganzheit
2. Grundvoraussetzung dafür, daß psychosoziale Ganzheit duale Ganzheit ist, die aus zwei Teilen besteht und keine Halbheit, in der eine Hälfte fehlt

Die Angst, Selbstbestimmtheit zu verlieren, kann bei schizoiden Persönlichkeiten dazu führen, daß ihnen psychosoziale Ganzheit als zu riskant erscheint.

Das Selbstwertgefühl ist für das Wohlbefinden von zentraler Bedeutung. Vereinfacht kann man sagen...

- Wer sich und sein Leben als Wert empfindet, dem geht es gut; selbst wenn es Umstände gibt, unter denen er momentan leidet.
- Wer sich und sein Leben als wertlos bzw. sinnlos empfindet, dem geht es schlecht; selbst wenn die Umstände gute Chancen bieten, sich weiter zu entfalten.

Im Verhältnis zur Bedeutung, die sie tatsächlich haben kann, macht sich die Person vermessen wichtig. Im Verhältnis zur Position, die es wirklich hat, nimmt sie ihr Selbst kaum jemals ernst. Die Person sieht sich als Teil und macht sich groß. Sie übersieht, daß das Selbst zu groß ist, um in einem Teil enthalten zu sein.

Das Selbstwertgefühl ist das Resultat eines Urteils, das mehr oder weniger bewusst vollzogen wird. Je nachdem, welche Güter, Fähigkeiten, Erfolge, Positionen und soziale Ränge das Individuum für unverzichtbar hält, um sich für vollwertig zu halten und je nachdem, wie viel es davon zu haben glaubt, fällt das Urteil positiver oder negativer aus. Das Selbstwertgefühl fließt nahtlos in die Haltung ein, aus der heraus das Individuum dem Umfeld begegnet.

- Menschen mit stabilem Selbstwertgefühl verhalten sich unbefangenen. Ihr Verhalten ist unkompliziert, kommunikativ, selbstbestimmt und wertschätzend. Ihre Grundstimmung ist zuversichtlich.
- Menschen mit instabilem Selbstwertgefühl verhalten sich befangenen oder übergriffig. Ihr Verhalten ist widersprüchlich oder unentschlossen. Sie hofieren andere oder sie werten sie ab. Ihre jeweilige Stimmung hängt stark von momentanen Umständen ab.

Körperliche Unversehrtheit, personale Ganzheit, Zugehörigkeit und Selbstbestimmung sind die vier Faktoren, denen das Individuum entscheidende Bedeutung bei der Beurteilung seines Selbstwerts zumisst. Entsprechend groß ist die Angst, auf diesen Feldern dem eigenen Maßstab nicht zu genügen.

Chronische Krankheiten, die jene Fähigkeiten einschränken, die für gesunde Menschen üblich sind, können Anlass für Minderwertigkeitsgefühle sein. Als defizitär werden aber oft nicht nur manifeste Einschränkungen körperlicher Funktionen empfunden, sondern auch jede Abweichung vom klassischen Schönheitsideal des leiblichen Erscheinungsbilds. Zu klein, zu groß, zu dick, zu dünn: Das sind Komparative, die am Selbstwertgefühl vieler saugen, wie transsilvanische Vampire am Hals ihrer schlafenden Besucher. Abstehende Ohren, unerwünschte Farben von Augen, Haaren oder Haut, Muttermale an der falschen Stelle oder Brüste, die die Pracht der Brüste Aphrodites um zwei Prozent verfehlen, sind in der Lage, den Geist ihrer Träger dermaßen zu trüben, daß diese ein Leben lang niemals die Sonne ohne Schleier sehen. Das Ideal kann ein Argument für oder gegen die Wirklichkeit sein. Oft dient es bloß dazu, sie zu entwerten oder um sich unter Druck zu setzen.

Defizite beim Erleben der personalen Ganzheit werden bei Psychosen offensichtlich. Der Psychotiker erlebt seine Person dermaßen von außen bestimmt, daß er nicht selten den Eindruck hat, seine Gedanken und Gefühle würden ihm von missgünstigen Manipulatoren als fertige Module eingepflanzt. Sich als fremdbestimmte Marionette zu erleben, ist nichts, was mit einem stabilen Selbstwertgefühl vereinbar wäre. Als pathologisches Konstrukt zu dessen Heilung können Größenphantasien entwickelt werden, deren abenteuerlicher Realitätsverlust entweder auf Dauer nicht trägt oder so wenig konsensfähig ist, daß er zur weiteren Entfremdung vom Umfeld und damit zu einem zusätzlichen Verlust an Zugehörigkeit führt.

Die Erfahrung der personalen Ganzheit kann auch bei Menschen verdeckte Risse aufweisen, die kein Psychiater als Psychotiker bezeichnen würde. Alle projektiven Abwehrmechanismen, besonders der der projektiven Identifikation haben das Zeug, die Fassade der personalen Ganzheit zwar stehen zu lassen, hinter dem Putz aber Bruchlinien ins Mauerwerk zu setzen, die die Gewissheit, eine intakte Person zu sein, graduell schwächen. Anderen Elemente des eigenen Egos zuzuschreiben, untergräbt das Gefühl der persönlichen Integrität. Auch das führt dazu, daß das Selbstwertgefühl schwächer ausfällt, als es dem seelischen Gleichgewicht guttäte.

Einer Gruppe oder zumindest einem Menschen anzugehören, den man für wertvoll hält, ist für den normalen Menschen unerlässlich, um nicht am eigenen Wert zu zweifeln. Können Zugehörigkeiten nicht verwirklicht werden, fühlt sich das Individuum abgelehnt und ausgeschlossen. Dann bedarf es einer Menge Selbstbewusstheit, um das Selbstwertgefühl stabil zu halten. Wem das erforderliche Maß an Selbstbewusstheit fehlt, läuft Gefahr, bei jedem Verlust und jeder Infragestellung einer Zugehörigkeit mit psychischen Symptomen zu reagieren, deren Funktion es ist, weitere Infragestellungen des Selbstwertgefühls abzuwehren.

Das Vermögen, über sich selbst zu bestimmen, ist eng mit dem Selbstwertgefühl verbunden. Je reifer das Individuum wird, desto mehr wird es Abhängigkeit als Defizit erleben. Äußeren Kräften unterworfen zu sein, ist nichts, was einer ungestörten Selbstwertregulation Vorschub leisten würde. Sich zu unterwerfen, kann zwar als taktisches Manöver angewendet werden, um soziale Vorteile zu erzielen, die Gesetzmäßigkeiten der Selbstwertregulation erfordern dazu aber entweder die Idealisierung dessen, dem man sich unterwirft und/oder die Abwertung Dritter.

Ist die psychosoziale Ganzheit verwirklicht, erlebt sich der Mensch als normal-gesunde Person. Er deutet sich als separates Ich, das passend in eine Außenwelt verfügt ist, die nicht zum Ich gehört, sondern kategorisch davon zu unterscheiden ist. Das Selbst- und Weltbild des normalen Erlebens ist dualistisch. Für das normale Bewusstsein ist das Feld des Daseinsvollzugs kein Ganzes, das Ausdruck eines Ganzen ist, sondern ein Ganzes, das aus zwei Hälften besteht.

Einem derart gesunden Dasein ist ein latenter Unfrieden beigelegt, der vorübergehend durch Erfolg, Erwerb oder bereichernde Erfahrung beigelegt werden kann. Das Bewusstsein um die Vergänglichkeit der Person und die Erkenntnis, daß selbst der Begeisterung über den größten Gewinn Ernüchterung folgt, verhindern, daß der normale Mensch auf Dauer glücklich in sich ruht.

Stets scheint ihm ein Teil zum Glück zu fehlen. Immer wenn er das scheinbar Fehlende gefunden hat, erweist sich der Fund zuletzt als ungenügend. Was ihm tatsächlich fehlt, ist spirituelle Ganzheit - also die Erfahrung, daß er selbst die Trennlinie zwischen Ich und Welt übersteigt und es ein Trugschluss ist, daß ihm überhaupt ein Teil der Welt zur Ganzheit fehlt.

Verkennt die Person ihre spirituelle Ganzheit, ist sie normal Erlebt sie sie, ist sie im Wortsinn der *Heilung* vollständig geheilt. Die Erfahrung des ungeteilten Selbst kann nur machen, wer die Illusion des separaten Ich als feststehende Einheit überwindet. Der Fluss fließt. Das Ich ist ein Strudel, der unterwegs entsteht und vergeht. Sich daran festhalten zu wollen, ist ein Griff ins Leere. Leere kann man nicht greifen, sondern nur lassen.

Der normale Mensch sucht Fehlendes im Außen, der spirituelle entfernt Überflüssiges im Inneren. Der eine addiert. Der andere subtrahiert. Der eine belädt sich. Der andere wird frei.

Entsprechend den vier Ebenen der Ganzheit sind vier Arten der Heilung zu nennen:

1. organische Heilung
2. personale Heilung
3. psychosoziale Heilung
4. spirituelle Heilung

Heilungen		
Typ	Ansatzpunkt	Ziel
organisch	Hirnstruktur	Wiederherstellung neuro-psychologischer Funktionen
personal	Hirnstoffwechsel	Wiederherstellung eines funktionalen Transmitterstoffwechsels
psychosozial	Ego	Stärkung des Egos zur Verbesserung der Handlungsfähigkeit als Mitspieler im sozialen System
spirituell	Selbst	Befreiung aus den Grenzen des Egos durch Ablösung von dessen Selbstbild

Warum uns der Mut fehlt, wir selbst zu sein? Weil in uns die Zeit stillsteht, wir aber glauben, in ihrem Verlauf etwas gewinnen oder verlieren zu können.

So unterschiedlich die angesprochenen Instanzen, so unterschiedlich sind die Methoden, die zur Erlangung der Ganzheit auf den vier Ebenen anzuwenden sind.

Organische Heilung = Schaden verhindern und durch Üben beheben...

Für viele strukturelle Defizite und Schäden am ZNS sind keine grundsätzlichen Heilungsmöglichkeiten bekannt. Schwerpunkte der therapeutischen Bemühungen sind daher...

- Ausschalten schädigender Ursachen um ein Fortschreiten der Behinderung zu vermeiden
- spezielle Übungsprogramme um verlorene Funktionen wiederherzustellen
- Psychoedukation um den Umgang mit Behinderungen zu erleichtern
- Zuordnung externer Hilfen

Das wesentliche Werkzeug zur Heilung organisch bedingter Leistungsstörungen des ZNS sind neuropsychologische Übungsprogramme, die defizitäre Funktionen möglichst bis zur vollen Wiederherstellung ergänzen.

Personale Heilung = Ich bin Herr von Leib und Sinnen...

Beim derzeitigen Stand der Wissenschaft ist davon auszugehen, daß das Erleben der personalen Ganzheit wesentlich von intakten Stoffwechselprozessen im Zentralnervensystem abhängt. Dafür spricht vieles:

- Der Verlust der personalen Ganzheit im Rahmen der Psychose lässt sich durch Medikamente beheben, die in entsprechende Stoffwechselprozesse eingreifen.
- Im Rahmen von Stoffwechselentgleisungen kann es zu organischen Psychosen kommen. Als Beispiel sei das Entzugsdelir beim Alkoholkranken genannt.
- Krankheiten, die das organische Gerüst des Gehirns angreifen, können psychotische Zustände nach sich ziehen; so bei Demenzerkrankungen oder der Syphilis.
- Psychotrope Substanzen, etwa Halluzinogene, können akute oder chronische Psychosen verursachen.

Das wesentliche Werkzeug, das heute zwecks Wiedererlangung der personalen Ganzheit eingesetzt wird, ist die Psychopharmakologie. Parallel dazu sind psychotherapeutische Hilfen zielführend, die vor allem projektive Abwehrmuster abschwächen.

Manifest zerbrochen ist die personale Ganzheit beim psychotisch erkrankten Menschen. Oben wurde aber darauf hingewiesen, daß die Erfahrung der personalen Ganzheit auch bei Menschen geschmälert sein kann, die nicht an einer Psychose erkrankt sind - wenn auch nur unbewusst und unterschwellig: Nämlich durch den Gebrauch projektiver Abwehrmanöver, die Eigenschaften oder Funktionen der eigenen Person anderen Personen zuordnen.

Da die personale Ganzheit dabei in der Regel formal erhalten bleibt, ist das wichtigste Mittel zur Behebung solcher Störungen aber keine Medikation, sondern die psychotherapeutische

Arbeit an der persönlichen Reifung. Der Zielpunkt einer solchen Arbeit liegt nicht in der personalen, sondern in der psychosozialen Heilung, um die Störungen, die projektive Muster bei der Einbettung verursachen, aufzuheben. Die Festigung der personalen Ganzheit ist hier ein beiläufiger Effekt.

Psychosoziale Heilung = Ich spiele unbefangen meine Rollen...

Ist die personale Ganzheit intakt, liegt der Schwerpunkt der Behandlung psychiatrischer Erkrankungen auf der psychosozialen Heilung. *Psychosoziale Heilung* bedeutet, dass all jene Faktoren beseitigt werden, die einer unbefangenen Einbettung des Patienten in den Ereigniskontext des Umfelds im Wege stehen. Die Befangenheit des neurotischen Menschen wird durch fehlendes Selbstvertrauen und daraus resultierende Verlustängste verursacht. Fehlt das Selbstvertrauen, orientiert sich der Kranke zu wenig an seinem inneren Prozess. Er legt stattdessen übermäßig Wert auf Bestätigung von außen und macht sein Selbstwertgefühl von schwankenden Bedingungen abhängig, auf die er keinen oder keinen zuverlässigen Einfluss hat. Das führt zu...

- Ängsten und Hemmungen
- affektiven Verstimmungen
- paranoiden Deutungen
- Essstörungen und substanzgebundenen Süchten
- Zwangsercheinungen
- abwertendem Verhalten anderen gegenüber
- Irritierbarkeit durch äußere Ereignisse

Als Ursache des fehlenden Selbstvertrauens sind pathogene Kommunikationsmuster, traumatisierende Erfahrungen und realitätsfremde Selbsteinschätzungen auszumachen. Störungen, die auf solche Ursachen zurückzuführen sind, können durch Einsicht und gezielte Verhaltensänderungen aufgehoben werden. Die wesentlichen Werkzeuge zur Wiedererlangung der psychosozialen Ganzheit sind Psycho- und Verhaltenstherapie.

Wer versteht, wozu seine Symptome dienen, kann besser Methoden entwickeln, als krank zu sein.

Der Begriff Gesellschaft und Ganzheit weist darauf hin: Bei der psychosozialen Heilung spielt das soziale Umfeld eine große Rolle. Es gibt Bedingungen vor und setzt heilender Ganzwerdung Grenzen.

Die Zugehörigkeit zum sozialen Umfeld bildet einen der beiden Pfeiler, die das Leben als Ausgestaltung des Psychologischen Grundkonflikts bestimmen. Außerdem hängt die Deutung eines Verhaltens als *gesund* oder *krank* von den Maßstäben des sozialen und kulturellen Umfelds ab. Beides führt dazu, daß die Zugehörigkeit zum Umfeld oft eine Anpassung des Einzelnen an *Erwartungen* erfordert, die seiner Identität widerspricht. Um Spannungen zu vermindern, die daraus entstehen, passt der normale Mensch sein Selbstbild dem tatsächlichen oder vermeintlichen Erwartungsdruck des Umfelds an. Er hält sich für etwas anderes als das, was er ist.

Die Anpassung des Selbstbilds erfolgt durch Verleugnung von Teilaspekten des tatsächlichen Selbst. Neben der Verleugnung kommt die übrige Palette der Abwehrmechanismen zum Einsatz. Je mehr Aspekte angepasst werden, desto mehr wird das Selbstbild verfälscht. Es bildet

nicht mehr ab, was der Einzelne ist, sondern das, was er entgegen seinem tatsächlichen Wesen sein soll.

Selbstverständlich ist der Einzelne bei der Verfälschung seines Selbstbilds nicht nur Opfer jener Umstände, die ihn von außen bedrängen. Die Verfälschung des Selbstbilds ist ebenso Resultat eigener Ansprüche - je nachdem, welche Rollen er im Umfeld für sich einfordert.

Spirituelle Heilung = Ich bin, der ich bin...

Die spirituelle Heilung geht über die psychosoziale hinaus. Obwohl sie ihr teils widerspricht, umfasst und vertieft sie sie zugleich. Die Übergänge sind fließend.

Bei der psychosozialen Heilung spielen Bewertungen und Urteile eine große Rolle.

Im Dienst der psychosozialen Heilung wird das eigene Verhalten und Empfinden mit einem Soll verglichen.

Was dem Ziel der Einbettung ins Umfeld entgegensteht, wird durch Abwehrmechanismen aus dem Bewusstsein entfernt.

Dadurch werden Qualität und Umfang des Selbstbewusstseins vermindert. Die psychosoziale Heilung legt den Schwerpunkt auf die Einbettung einer als separate Einheit definierten Person in ihr Umfeld. Sie geht nicht über die Polarität Ich/Nicht-Ich hinaus.

Bei der spirituellen Heilung treten Urteile und Wertungen in den Hintergrund.

Stattdessen versucht das Individuum, sämtliche Aspekte seiner selbst wahrzunehmen und sie so sein zu lassen, wie sie sind. Dabei erfüllt die Akzeptanz der sogenannten *negativen Gefühle* eine Schlüsselfunktion.

Unangenehme Gefühle vermitteln Einsichten in das eigene Wesen, gegen die man sich sträubt. Gerade diese Einsichten sind es jedoch, die man auf dem Weg zur Heilung braucht. Sie sind das Fehlende am Unfertigen. Wer gesund wird, sagt: *Das bin ich auch*. Er nimmt sich vollständig an.

Während die psychosoziale Heilung jedoch die Identifikation mit den Erscheinungen des relativen Selbst beibehält und sie zur Stärkung eines handlungsmächtigen Egos verwendet, betreibt die spirituelle Heilung eine Des-Identifikation von allem Erkannten.

Der spirituell Gesunde sagt: *Das bin ich nicht*. Gelingt die Des-Identifikation, wird das *absolute Selbst*, also das Subjekt aus den Begrenzungen freigesetzt, die der Einbindung in die dualistische Interaktion zwischen Person und Welt eingewoben sind.

Die wesentlichen Werkzeuge zur spirituellen Heilung sind *absichtslose Achtsamkeit*, *Meditation* und die *Ablösung des Subjekts* von allen selektiven Identifikationen mit Objekten oder objektivierbaren Konstruktionen. Das vorläufige Ich bleibt Objekt, das endgültige ist Subjekt.

Der Kranke sagt: *Das bin ich nicht*.

Der Gesunde sagt: *Das bin ich auch*.

Der Kranke sagt: *Das bin ich.*
Der Gesunde sagt: *Das bin ich nicht.*

Spiritualität birgt das Risiko, vor dem Minderwertigkeitsgefühl in billige Lösungen auszuweichen. Deshalb wird man in der Meditation ständig an sein Unvermögen erinnert, über sich selbst zu bestimmen. Der scheinbar kurze Weg erweist sich als lang. *Ich bin keine Person* zu denken, ist leicht. Zu dem zu werden, was keine mehr ist, **ist schwer**.

Ein Zugewinn an Selbsterkenntnis ist nicht nur Addition. Es ist der Verzicht auf Subtraktion. Das normale Bewusstsein wehrt Unliebsames ab, das spirituelle gesteht es sich ein. Ein Eingeständnis ist der Mut, solange in einer Wirklichkeit zu stehen, bis sie sich verändert hat.

Zwecks besserer Anschaulichkeit kann die Darstellung von Ganzheit und Heilung auf vier Themenbereiche aufgeteilt werden. *Ganzheit* heißt aber auch, dass die vier Bereiche nicht isoliert voneinander zu betrachten, sondern ganzheitlich ineinander verzahnt sind. Das wird in der Praxis deutlich.

- Körperlich bedingte Funktionsstörungen beeinträchtigen die psychosoziale Einbettung. Gegebenenfalls kann auch die personale Ganzheit verlorengehen.
- Regelmäßig führt der Verlust der personalen Ganzheit zu erheblichen Störungen der psychosozialen. Umgekehrt können Störungen der psychosozialen Einbettung bei gefährdeten Personen zum Zusammenbruch der personalen Ganzheit führen. Psychosoziale Belastungen können psychotische Schübe auslösen.
- Ein einseitiges Bemühen um psychosoziale Einbettung kann spirituelle Heilung erschweren. Von Fall zu Fall kann es sogar psychotische Schübe auslösen.
- Im Rahmen psychotischer Episoden kann es zu Erfahrungen kommen, die spiritueller Ganzheit entsprechen - oder ihr zumindest ähneln.

Eine umfassende Betrachtung des seelisch kranken Menschen wird den Blick bei der Wahl ihrer Ziele und Mittel nicht auf einzelne Ebenen beschränken. Je nach individueller Konstellation, kann Heilung parallel auf allen vier Ebenen angestrebt werden.

Das Streben nach Ganzheit ist ein grundsätzlicher Impuls. Er wirkt auf personaler, psychosozialer und kultureller Ebene. Er ist Grundprinzip aller Spiritualität.

Das Bedürfnis nach psychosozialer Ganzheit bezieht sich nicht nur auf den Horizont unmittelbarer Bezugspersonen, sondern auch auf den des kulturellen Umfelds.

Ganzheit heißt Überwindung von Grenzen. Streben nach Ganzheit heißt auch, von außen Neues aufzunehmen.

Von außen Neues in ein kulturelles Umfeld aufzunehmen, kann jedoch in dessen Innerem neue Grenzen setzen. Die Eingrenzung von Neuem kann zur Ausgrenzung von Bisherigem führen.

Kultur ist alles, was Gemeinschaften als Organisationsprinzip hervorbringen um ihre Binnenstruktur zu regeln oder um ihre Vorstellungen von der Wirklichkeit abzubilden.

Da Vorstellungen falsch sein können und soziale Strukturen ungerecht, ist keineswegs alles, was als *Kultur* bezeichnet wird, zu begrüßen.

Auch der Zufluss kultureller Formen von außen ist nicht immer bereichernd. Gegebenenfalls gilt: Je mehr die Formen das tiefere Wesen des Menschen missachten, desto problematischer können sie sein.

Die unreflektierte Anpassung an gesellschaftliche Normen und das soziale Umfeld, das sie repräsentiert, kann zu einer Entfremdung des Einzelnen von sich selbst führen.

Daraus resultiert ein Defizit innerer Ganzheit, das erst durch eine spirituelle Heilung behoben werden kann. Spirituelle Heilung ist ein Projekt, das sich nur eine Minderheit nachhaltig zum Ziel setzen wird.

Eingrenzung und Ausgrenzung sind dialektische Kräfte. Wer auf gesellschaftlicher Ebene den Bogen beim Eingrenzen überspannt, riskiert so viel Bestehendes auszugrenzen, daß Ganzheit nicht erreicht wird, sondern in Zersplitterung verlorenght.

Was zur Heilung des Einzelnen unentbehrlich ist, ist es auch zur Heilung von Gemeinschaften: *Die Anerkennung der Wahrheit.*

Wahrheit ist die einzige Basis, auf der sich alle treffen können, weil sie niemandem gehört. Nichts heilt Gemeinschaften mehr, als sich darauf zu einigen, was als wahr überprüfbar ist.

Integration im Sinne der Ganzwerdung einer gemeinschaftlichen Struktur nur als politische Frage zu betrachten, greift zu kurz. Sie ist vor allem ein psychologisches Problem - und als solches nicht beliebig steuerbar.

Das Wohl vieler hängt in großem Umfang von gesellschaftlichen Bedingungen ab.

Dazu gehört, innerhalb der Gesellschaft nicht auf Gruppengrenzen zu stoßen, die die Kompensationsmechanismen des individuellen Zugehörigkeitsempfindens überfordern.

Die Aufspaltung der Gesellschaft in ein Patchwork paralleler Untergruppen führt bei vielen zu einer Störung der psychosozialen Einbettung, die ihr Wohlergehen nachhaltig stört und den sozialen Frieden gefährdet.

Andererseits wird die Heilung des Einzelnen erschwert, wenn ihm sein jeweils abweichendes Sosein gesellschaftlich nicht zugestanden wird.

Starre Normen aufzustellen, die die Pluralität der Gesellschaft beschränken, um einer gefürchteten Zersplitterung Einhalt zu gebieten, ist der dialektische Gegenpol zur unreflektierten Entgrenzung. Das eine schadet. Das andere auch.

Gemeinschaft der Menschen

im April 2021

<http://www.zds-dzfmr.de/>