

Heilung an Leib und Seele

Der geheimnisvolle Zusammenhang von Körper und Seele

In unserem Thema stecken gleich drei Unbekannte. Wir müssen uns verständigen, was wir unter dem Wort **Leib** und was unter dem Wort **Seele** verstehen, und was wir meinen, wenn wir von **Heilung** sprechen.

Zunächst das Begriffspaar „Leib und Seele“:

Leib und Seele gehören zu den biologischen Grundgegebenheiten des Menschen. Zum **Leib/Körper** gehören die Organe und ihre Funktionen, die Zellen, die Nerven und die Substanzen, die der Körper produziert, wie Abwehrstoffe, Hormone.

Mit dem Wort **Seele** (griech. Psyche) tun wir uns schon schwerer. Was wir unter Seele verstehen, ist der Inbegriff aller geistigen Fähigkeiten des Menschen und umfasst sein

- Denken (Verstand, Bewusstsein, Werte)
- die Gefühle (Gemüt, Stimmung> Liebe, Hoffnung)
- das Willensvermögen (Verlangen, Lust, Trieb, Begierde)

Um den allgemeinen Sprachgebrauch vom biblischen, in dem das Wort „Seele“ auch vorkommt, zu unterscheiden, sollten wir besser von Psyche sprechen.

So wie der Körper krank werden kann, kann auch unsere Psyche krank werden.

Bei psychischen Krankheiten sprechen wir von Störungen in Bezug auf

1. das Denken, 2. die Gefühle und den 3. Willensbereich.

Wenn die Bibel von **Seele** spricht, dann ist damit die gesamte **Person**, das belebte Wesen gemeint.

Im AT heißt „Seele“ wörtlich: Kehle, Schlund. Es hat vielfache Bedeutungen:

Hauch, Atem; das, was ein Wesen lebendig macht, seine Lebenskraft, Vitalität; sein Gemüt, Herz, als Sitz der Empfindungen und Gefühlsregungen. In der Schöpfungsgeschichte wird erzählt, wie durch den Atem Gottes, der dem Menschen eingehaucht worden ist, der Mensch lebendig wurde.

Seele ist nach biblischem Verständnis nicht etwas, das zum Dasein noch dazukommt, sondern immer der ganze Mensch, sein Leben. Mit Seele wird auch das bezeichnet, was der Mensch von Gott her und durch Gott ist. Auch die Dimension des Offenseins für Gott, sein Verlangen nach Gott gehört dazu. Die Seele ist die Antenne für Gott.

Beispiele:

- Ps 63 : Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott
- Psalm 23: er erquicket meine Seele (er stillt mein Verlangen)
- Dt. 10,12: Du sollst den Herrn , deinem Gott dienen mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele (mit der ganzen Person und Existenz)
- Ps 103: Lobe den Herrn , meine Seele... (ICH, Wesensmitte)

Das Wort Heilung

ist ebenso vielschichtig und erklärungsbedürftig. Oft wird es gleichbedeutend mit „gesund werden“ verwendet. (Körperlich und psychisch) Aber wir sprechen auch davon, dass Beziehungen heilen können. Wir sagen auch: wir leben in einem heilen Umfeld. Das Verständnis von Heilung kann also auch auf den zwischenmenschlichen Bereich und das Umfeld eines Menschen ausgeweitet werden.

Da Heil und Heilung auch in biblischen Zusammenhängen zentral sind, werden wir diesen Begriff noch umfassender verstehen, als ihn Ärzte, Psychologen oder Soziologen definieren.

Heilung berührt unser Menschsein im Ganzen.

Wenn ich krank bin, stelle ich mich auch ganz grundsätzlich in Frage, weil ich mich ausgeliefert fühle. So gehört Krankheit, wie auch der Tod, zu denjenigen Erfahrungen, die unser Menschsein kennzeichnen, als etwas, das ich nicht im Griff habe, was außer Kontrolle geraten ist. In der Krankheit fühlen wir uns ohnmächtig ausgeliefert, uns fehlt Wesentliches, was das Menschsein ausmacht.

Weil Krankheit uns als ganzen Menschen berührt und nicht nur den kranken, nicht funktionstüchtigen Teil, wollen wir in der Krankheit auch als ganze Menschen gesehen und beachtet werden. Das Schlagwort dafür heißt „Ganzheitlichkeit“.

„Ganzheitliches“ Verständnis der Heilung ist „in“. Und es wird auch seitens der Patienten eingefordert. Viele gehen deshalb lieber zum Heilpraktiker oder zu Heilerin, (manchmal auch zum Wahrsager!), weil sie dort das Gefühl haben, dass jene sich oft weit mehr der Person als Ganzer zuwenden, als z.B. Ärzte, die oft nur isoliert das kranke Organ im Blick haben und behandeln.

„Ich möchte als Mensch gesehen werden und nicht nur mit meiner Galle oder meinem Brustkrebs.“ Spezialisierung in der Medizin ist ein Segen und ein Fluch zugleich, da die Behandlungen der einzelnen Krankheiten immer genauer und perfekter wird, aber gleichzeitig die Gefahr besteht, dass der Mensch selber aus dem Blick gerät.

Zu einer guten ärztlichen Diagnose gehört das Gespräch, sowohl was die Beschwerden angeht als auch die Lebensumstände.

Und es ist wichtig beides - Körper und Seele – im Blick zu haben:

Was löst eine Diagnose (z. B. Krebskrankheit) beim Menschen aus?

Wie geht der Mensch, der sich bekommt, damit um?

1. Wie geht's meiner Seele, wenn ich körperlich erkrankt bin?

Aber auch ein psychisches Leiden wirkt sich auf mein körperliches Befinden aus.

Und ich muss fragen:

2. Wie geht's meinem Körper, wenn meine Seele leidet?

Wie reagieren wir, wenn wir einen körperlichen Befund haben und auf mögliche psychische Hintergründe hin angesprochen werden?

Zunächst nehmen wir körperliche Symptome wahr: Kopfweh, Bluthochdruck, Nervosität, Schlaflosigkeit, Schwäche.

Wir gehen zum Arzt und lassen uns untersuchen – vielleicht sogar bei verschiedenen Ärzten – und es ergibt keinen ersichtlichen Befund. Und schließlich meint ein Arzt:

„Kann es sein, dass es auch etwas Psychisches ist?“

Eine häufige Reaktion ist: Abwehr, man fühlt sich nicht ernst genommen, fühlt sich als Simulant abgestempelt. Wir wollen nicht gerne als „eingebildete Kranke“ gelten.

Wir können oft die Psychische Komponente nicht akzeptieren. Es ist „einfacher“ körperlich krank zu sein als psychisch.

Zur ganzheitlichen Behandlung gehört die Bereitschaft, die wechselseitigen Zusammenhänge von Körper und Psyche einzubeziehen.

Schon unsere Sprache verrät Zusammenhänge. Viele **Redensarten** kennzeichnen den Zusammenhang von Körper und Psyche:

- Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen
- Etwas macht mir Kopferbrechen
- Jemand vor den Kopf schlagen
- Es geht mir zu Herzen
- Mir läuft die Galle über, oder kommt hoch
- Ich habe jetzt die Nase voll (Erkältung, Schnupfen)
- Ich huste dir was
- Etwas schlägt mir auf den Magen
- Mir verschlägt es die Sprache
- Es geht mir an die Nieren
- Es fährt mir in die Glieder (Hexenschuss)
- Ich könnte aus der Haut fahren
- Sich nicht wohl in seiner Haut fühlen

Damit sind wir im Bereich der **Psychosomatik**: Psyche = Seele und Soma = Körper. Es ist die medizinische Disziplin, die sich mit den Wechselwirkungen zwischen seelischen, körperlichen und sozialen Vorgängen befasst.

Experten schätzen, dass etwa 78 Prozent aller körperlichen Beschwerden keinen organischen Ursprung haben. Auslöser oder zumindest beteiligt ist ein seelisches Problem. Die Psyche benutzt den Körper bzw. seine Organe als Sprachrohr. Bei psychosomatischen Erkrankungen wandelt sich seelischer Schmerz in körperliche Symptome.

Der Körper wird sozusagen Projektionsfläche für seelische Erfahrungen. Was sich in der Seele nicht entfalten, nicht wachsen darf, zeigt sich als Symptom im oder am Körper. Das Symptom hält dem Kranken quasi den Spiegel vor, aus dem er ablesen kann, was ihm in der Seele zum Leben zum Leben fehlt. Körperliche Krankheiten stellen oft den Versuch dar, eine seelische Verletzung auszugleichen, einen inneren Verlust zu reparieren oder einen unbewussten Konflikt zu lösen. Leiden oder Krankheiten sind oft ein Selbstheilungsversuch. Durch die Krankheit kann der Prozess der Selbstfindung in Gang gesetzt werden.

Die Psychosomatik kennt vielfältige Möglichkeiten der gegenseitigen Beeinflussung:

- Körperliche Erkrankungen mit ihren psychosozialen Aspekten (Krebskrankheiten und ihre Bewältigung, Organverlust)
- **Physiologisch-funktionelle** Störungen als Begleiterscheinungen von starken Emotionen . So gibt es einen Zusammenhang zwischen Angst- und Verdauungsstörungen , weil Adrenalin die Magen-Darm-Bewegung hemmt; oder einen Zusammenhang zwischen Ärger und Gallen-/Magenproblemen, weil Ärger die Magensäureproduktion anregt)
- **Konversionsstörungen** (Umwandlung): innere Konflikte, die nicht verarbeitet wurden, schlagen sich im Körper nieder. (Hauterkrankungen zeigen oft Nähe-Distanzthema an)
- **Hypochondrie** nennt man: die Überzeugung an einer Krankheit zu leiden bzw. ein krankhaftes Interesse an Gesundheit und Beschwerden.
- **viele Seelische Störungen**, gehen mit körperlichen Missempfindungen einher: Angststörungen (Beklemmung, Herzrasen) neurotische Störungen

(Zwänge, z. B. Hände waschen) Persönlichkeitsstörungen (sich nicht spüren> Selbstverletzungen), Depressionen (Schmerzen)

- **Somatoforme Störungen:** Störungen ohne nachweisbaren organischen Befund, bei denen psychische Faktoren bei der Entstehung und Aufrechterhaltung der Symptome eine bedeutsame Rolle spielen (Herz-Kreislaufprobleme)

Bestimmte Organe können geradezu als Symbol für innerseelische Zustände gelten: Das wird deutlich am Beispiel des **Organs Herz:**

Das Herz ist das Lebenszentrum schlechthin:

körperlich: unsere „Lebenspumpe“ schlägt 110.000 mal am Tag und transportiert tägl. 7000 l Blut. Im Herzen wird das Blut mit Sauerstoff angereichert und versorgt die Körperzellen.

psychisch stellt das Herz den Resonanzraum der Gefühle dar, wie Enge, Angst, Beklemmung, Trauer, Zorn, aber auch das vor Freude zerspringende Herz, Weite, Liebe, Mitgefühl.

geistig: Stimme des Gewissens

Die emotionale Bedeutung wird vielen Redwendungen deutlich:

herzlich, warmherzig, kaltherzig, weichherzig, hartherzig, offenherzig.

Wir machen etwas aus vollem Herzen oder weil uns etwas am Herzen liegt. Wir fassen uns ein Herz, manchmal fällt uns ein Stein vom Herzen, unser Herz schlägt vor Aufregung bis zum Hals, oder bleibt vor Schreck stehen, es rutscht vor Angst in die Hose oder zerspringt vor Glück. Herzprobleme entstehen, wenn man sich alles sehr zu Herzen nimmt, physische und emotionale Grenzen überschreitet. Wichtige Auslöser für Herzerkrankungen sind. Lang anhaltender Stress verbunden mit dem ohnmächtigen Gefühl, an den belastenden Situationen nichts ändern zu können, mangelnder emotionaler Rückhalt, hohe berufliche Anforderungen mangelnde Selbstfürsorge.

Die Anfänge der Psychosomatik

Schon 1818 hat Johann Christian Heinroth Krankheit in den psychischen, körperlichen und lebensgeschichtlichen Zusammenhang gestellt, allerdings mit einem stark moralistischen Deutungsmuster. Er sah Seelenstörungen als „Abfall von Gott und der heiligen Vernunft“. Später hat der Begründer der Psychoanalyse S. Freud intensiv den Zusammenhang von Psyche und Körperlichen Leiden analysiert. Ähnlich Georg Groddeck. In seiner Schrift von 1917 „*Psychische Bedingtheit und psychoanalytische Behandlung organischer Leiden*“ beschrieb er – bezogen auf eine eigene Erkrankung – psychosomatische Zusammenhänge. Aus seinen Beobachtungen erhob Groddeck die öffentliche Forderung, die Möglichkeiten der Psychoanalyse bei der Behandlung aller (!) organischen Erkrankungen zu erproben.

Rüdiger Dahlke/ Th. Dethlefsen vertreten nochmals einen anderen Ansatz: Krankheit ist ein Zustand des Menschen, der darauf hinweist, dass der Mensch in seinem Bewusstsein nicht mehr in Harmonie, im inneren Gleichgewicht, ist. Der Verlust manifestiert sich jedoch nicht auf der Bewusstseinssebene, sondern auf der Körperebene. (Körper als Symptomträger). Das Symptom ist somit Signal und Informationsträger, denn es unterbricht den bisherigen Fluss unseres Lebens und zwingt uns, dem Symptom Bedeutung zu schenken.

Den Krankheiten kommt die Bedeutung von Signalen zu. Wenn auf der Bewusstseinssebene etwas nicht in Ordnung ist, leuchtet die Kontrolllampe. Das Symptom darf also nicht zum Verschwinden gebracht werden, sondern es muss das behoben werden, worauf es hindeutet.

Im Unterscheid zur klassischen Psychosomatik, wird hier jedes Symptom für deutbar gehalten und man verzichtet auf vergangenheitsorientiertes Forschen nach möglichen körperlichen Ursachen, sei es nach biologischen oder psychischen Ursachen.

Gefahr: verzweifelte Schuldsuche bei sich selbst, auch bei Krankheiten, die eine starke körperliche Seite

Durchgesetzt hat sich ein **dynamisches bio-psycho-soziales Modell**.

Das heißt: Krankheiten entstehen immer aus vielen Faktoren, dem körperlich-psychisch-sozialen Umfeld. Es gibt immer eine Vielzahl von Ursachen einer Erkrankung. Neuere Ansätze verzichten deshalb darauf, nach einfachen Ursache-Wirkungs-Ketten zu forschen.

Damit wird die Vorstellung aufgegeben, dass man bestimmte „psychosomatische Krankheiten“ von den übrigen Erkrankungen abgrenzen könne. Als typische solche Erkrankungen galten:

- Chronische Magen-Darm- Erkrankungen
- Morbus Crohn
- Neurodermitis
- Zwölffingerdarmgeschwür
- Allergien
- Asthma

Bei Migräne, Schlaf/Esstörungen, Hörsturz, Tinnitus geht man davon aus, dass sie eine starke psychosomatische Komponente haben.

Heilung muss also immer die wechselseitigen Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche, aber auch zum Lebensumfeld im Blick haben.

Auch die Bibel geht von diesen Zusammenhängen aus. Jesu Heilungen betrafen immer den Menschen in seiner körperlichen und in seiner seelischen Dimension, wobei die letztere seine Beziehungsfähigkeit zu Gott mit einschließt.

Biblisches Verständnis von Heilung

In der Bibel kommt der Mensch „als Ganzer“ in den Blick, nie geht es allein ums „Seelenheil“. In der frühen Kirche galt Jesus als der wahre Arzt, dessen heilende Kraft in der Gemeinde Christi weiterwirkt. Man hat den Auftrag Jesu ernst genommen, das Reich Gottes zu verkündigen **und** zu heilen (Mt 10,7-8) sowie die Empfehlung zum Gebet um Heilung und die Krankensalbung (Jak 5,13-18) .

Im Laufe der Kirchengeschichte engte sich die mit der Vorstellung von Heil verbundene Erwartung mehr und mehr ein auf den inneren Bereich des Menschen, für den der Ausdruck „**Seelenheil**“ steht. (Augustin: Christus ist der Seelenarzt). Mit dieser Entwicklung verbunden ist eine durch den Einfluss der griechischen Philosophie bedingte, zunehmend leib- und lebensverachtende Einstellung des Christentums. Die Trennung von Leib und Seele besagt zugleich: Der Leib ist das Gefängnis der Seele, d.h. er wird geringer geachtet als die Seele. Dies führte zu einer resignativen Haltung der Christen dem Leiden gegenüber. Dementsprechend wurden die Wunderberichte der Evangelien spirituell gedeutet, als Heilung geistiger Blindheit, Lahmheit, Taubheit. Diese Fehlentwicklung gilt es zu überwinden. Und es ist in dieser Richtung auch schon viel geschehen.

Wenn wir die Heilungsgeschichten in den Evangelien anschauen, dann sehen wir: Jesus stellt eine direkte Beziehung her zwischen Glaube und Heilung: Immer wieder sagt Jesus zu Kranken: „Dein Glaube hat dir geholfen“ (nach Lutherübersetzung). Man könnte auch übersetzen: dein Glaube hat dich gerettet; dein Glaube hat dir Heilung gebracht. Beispiele sind :
Mt 9,22,(Blutflüssige Frau) ; Mk 10,52 (Heilung des blinden Bartimäus), Lk 7,50 (Salbung durch die Sünderin) Lk 17,19 (der dankbare Samariter)

Das griech. Wort (sozein) hat umfassende Bedeutung. Es kann die körperliche Heilung meinen, aber auch die Hilfe, z. Beispiel wieder Würde und Anerkennung zu bekommen, wie die Blutflüssige Frau. Und es bedeutet Heilung/Rettung, im Blick auf die Beziehung zu Gott, indem durch Jesu heilendes Handeln die Beziehung eines Menschen zu Gott geheilt wird, er also durch Glaube und Vertrauen neu wird. Und dieses Neuwerden des Menschen kann ganz konkrete Auswirkungen haben, z. B. die Besserung oder Heilung körperlicher und seelischer Krankheiten, aber auch die Heilung und Aussöhnung von Beziehungen.

Auch die Verbindung von Heilung und Sündenvergebung weist auf diesen Zusammenhang hin. Markus 2, 1-12: Zu dem Gelähmten, der von vieren getragen und durch das geöffnete Dach hindurch vor Jesus gebracht wird, spricht er: „Als er ihren (!) Glauben sah, sprach er: Mensch, deine Sünden sind dir vergeben.“ Diese Heilung hat eine körperliche und eine seelische Dimension. Jesus hat tiefer gesehen und ein Gespür gehabt, nicht nur für das körperliche, sondern auch für das seelische Leiden. Deshalb spricht er ihm zuerst Vergebung zu und sagt: Lass dir die Last deiner Vergangenheit abnehmen.

Nicht nur Krankheit, auch Schuld kann unser Leben belasten und blockieren. Wir nehmen durch unser Verhalten anderen die Luft zum Atmen. Die alten Lebensmuster schnüren unser Leben und das anderer ein. Neben der körperlichen könnte hier auch eine seelische Lähmung vorliegen, indem der Gelähmte äußerlich und innerlich starr und unbeweglich wurde.

Schließlich: Jesu heilendes Handeln umfasst weit mehr als die Beseitigung körperlicher oder psychischer Gebrechen. Leidende Menschen wurden in ganz verschiedener Weise zum Leben befähigt: Ausgegrenzte wurden wieder in die Gemeinschaft integriert (Aussätzige). Frauen wurden geachtet. Menschen, die mit Gott und der Welt im Streit lagen, söhnten sich mit ihren Mitmenschen und mit Gott aus.

Die Bibel hat das immer schon so gesehen. Aber in den letzten Jahrzehnten wurde auch in der Medizin, speziell der Psychosomatik mehr und mehr deutlich, dass Gesundheit und Heilung komplexe Phänomene sind. Wir erkennen mehr und mehr die Bedeutung psychischer und auch sozialer Faktoren von Gesundheit und Krankheit und sie werden demnach im Heilungsprozess entsprechend berücksichtigt, wie die zunehmende Bedeutung der Psychosomatik, und der Soziotherapie zeigt.

Dieses ganzheitliche (bio-psycho-soziale) Verständnis spiegelt sich auch wieder **in der Definition der WHO:**

„Gesundheit ist der Zustand eines vollkommenen, körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.“

Positiv an der Definition ist die erweiterte Sicht von Gesundheit in Bezug auf den sozialen Aspekt.

Schwierig ist der hohe Anspruch, den sie enthält. Wer kann nach dieser Definition jemals als „gesund“ gelten?

Schließlich: Was noch nicht in diese umfassende Sichtweise integriert ist, die **heilende Kraft des Glaubens**.

Heilung zielt auf mehr als auf „Wohlbefinden“ im Sinne von *wellness*. Es geht um Heil- oder Ganzwerden. (englisch: whole) Unser deutsches Wort „Heil“ hängt mit dem englischen *whole* (*ganz*) zusammen.

Geheilt werden heißt „ganz werden“, d.h. ein Mensch zu werden, der mit sich, mit seinen Mitmenschen, mit seiner Mitwelt und mit Gott im Einklang/Frieden lebt.

Dieses „Ganzwerden“ umfasst also mehrere Dimensionen:

- es bezieht sich auf die **körperliche und psychische** Dimension.
- die **soziale** Dimension: Menschen werden durch den Glauben von Entfremdung, Isolierung und Individualismus befreit. Heilung geschieht, wenn Beziehungen heil werden, wenn Aussöhnung stattfindet
- auf die **spirituelle oder geistliche** Dimension: Gott wird als der erfahren, der das Leben trägt und erhält, und auch angesichts von Leiden und Krankheit Menschen vor der Verzweiflung bewahrt - ein Mensch kann „heil“ sein, auch wenn eine „Heilung“ nicht (mehr)möglich ist. „Ein Leben in Ganzheit ist nicht davon abhängig, was für Erfahrungen wir machen. Es hängt davon ab, wie wir unser Leben erfahren. (Desmond Tutu, Der Mensch ist da, um gut zu sein, S. 64)

Daraus folgt ein genuin **christlicher Heilungsauftrag**:

Der Theologie Paul Tillich hat von einem spezifisch christlichen Heilungsauftrag gesprochen: 1960 „Religion, die keine **heilende und rettende Kraft** hat, ist bedeutungslos.“

Der Glaube wird dabei stets als **Lebenshaltung** des Vertrauens auf Gott verstanden. Als solcher hat er eine therapeutische Dimension, eine heilende Kraft.

Wo diese Kraft sich entfaltet, da werden Menschen verändert, werden sie heil. Dieses Heilwerden kann sich über die geistige Dimension auf die Dimension des Körpers und der Seele auswirken. Es kann aber auch sein, dass Menschen heil werden, obwohl sie - oder gerade weil sie - körperliches oder seelisches Leiden erfahren.

Ich glaube: Christen haben eine besondere Aufgabe auf dem Gebiet des Heilens. Das zeigt schon der biblische Befund. Im Vertrauen auf Gottes heilende Zuwendung bringen sie ihre eigene Not und die ihrer Mitmenschen vor Gott und bitten um Heilung an Körper und Seele, ihrer Beziehungen, um Frieden mit ihrer Umwelt und mit der Schöpfung. (Gottesdienste mit Ritualen wie Segnung, Seelsorge in Krankenhäusern und Gefängnissen, Diakonische Arbeit und Einrichtungen, Arbeit mit sozial Schwachen, Obdachlosen etc.)