

Wie arbeiten Selbstheilungskräfte?

Ein Kind schneidet sich in den Finger. Es weint bitterlich: es läuft Blut aus ihm raus. Hört das je wieder auf? Es meint, dass es jetzt kaputt sei. Außerdem der Schmerz, den es noch gar nicht richtig identifizieren kann, bleibt der jetzt immer? Der erste Trost kommt damit, dass wir seinen Schmerz mitfühlen. Dann, mit dem Druck eines Taschentuchs, kann das Blut gestillt werden. Es kommt wieder Hoffnung auf. Ein Pflaster tut seinen Teil zum Heilwerden. Und das Kind macht in den folgenden Tagen die Erfahrung: der Schnitt wächst wieder zu, wie von selbst. Es wird wieder gut.

Nach Jahrzehnten wissen wir: schlimme Verletzungen und Krankheiten verlangen anfangs nach einem Arzt. Ansonsten heilt es „von selbst“. Wir gewöhnen uns daran. Doch eines Tages fragen wir uns: was für Kräfte sind da am Werke, die in uns von selbst tätig sind und ganz genau wissen, was sie zu tun haben? Die ganz im stillen wirken und nur dann versagen, wenn unsere Belastung zu groß ist?

In diesem Text lesen Sie, wie Gesunderhaltung, Heilung und kreative Leistungsfähigkeit zusammenhängen. Im Mittelpunkt stehen dabei die Selbstheilungskräfte. Die Rede ist von Heilung nach Krankheit, von Bewältigung der Belastungen des Alltags, von Vorsorge vor Erkrankungen: unsere Selbstheilungskräfte sind darauf spezialisiert, diese Leistungen von innen her zu erbringen.

Selbstheilungskräfte: ein Teil der Selbstorganisation des Individuums

Die Organisationskräfte unseres Organismus insgesamt leisten diese Arbeit, in jedem Augenblick, ohne Unterlass. Ein feinverzweigter, exakt strukturierter Strom von Informationen, Energien und biochemischen Stoffen besorgt dieses Geschäft, angetrieben vom tiefsten Lebenswillen, in Auseinandersetzung mit unserer Lebensumgebung. Diese Kräfte der Selbstorganisation besorgen so scheinbar unterschiedliches wie unsere Regeneration, unsere Kreativität und unsere Weiterentwicklung als Individuen. Die ganze Intelligenz und Schöpfungskraft des Kosmos liegt in diesen Prozessen in unserem Körper.

Hilfreich ist eine Betrachtung dieser Organisationskräfte nach dem Modell der selbstorganisierenden Systeme. Der Organismus des Menschen — Körper, Psyche und Geist insgesamt — wird dabei als ein solches System betrachtet. Ergänzend bietet die Gestalttherapie Konzepte, nach denen Lebensprozesse, insbesondere Konfliktbewältigungen und Entwicklungen beschrieben werden, anschauliche Hilfe. Die Neurobiologie liefert seit einigen Jahren erstaunliche Belege für Einzelzusammenhänge, die sich bisher aus der allgemeinen Lebenserfahrung ergaben, mit denen Details der Selbstorganisation beschrieben werden können. Bei vertieftem Interesse des Lesers können die erforderlichen Quellenangaben meiner Website entnommen werden.

Es ist erforderlich, unseren Blick auf die Prozesse zu richten, die permanent durch unsere Körper laufen. Äußerst komplex, verschachtelt, haben sie eine hohe Stabilität und erwecken dadurch den Eindruck eines festen Zustands. Es sind sogenannte Fließgleichgewichte, die diesen Anschein erwecken. Beobachten Sie einen Wasserstrahl oder einen Bachlauf über mehrere Minuten — Sie bekommen einen Eindruck von dieser Zuverlässigkeit stabiler Prozesse. Die Signale und Stoffe fließen und die Flussgestalt ist dauerhaft stabil. Sie kann sogar in maßvollem Umfang Schwankungen vertragen, die Funktion bleibt dabei erhalten, vergleichbar mit einem Bach in Regen- oder Trockenzeiten.

In einem selbstorganisierenden System sind diese Prozesse in ihrer Gesamtheit so organisiert, dass sie durch ihre Tätigkeit Ordnung erzeugen. Sie ordnen alle einzelnen Komponenten (Fließ-

gleichgewichte) so, dass sie widerspruchsfrei miteinander kooperieren und im gleichen Sinne zusammenwirken; diese Qualität nennen wir Kohärenz. Die selbstorganisierenden Systeme sind die einzigen Gebilde nach unserem heutigen Stand der Wissenschaft, in dem geordnete Zustände aus dem eigenen Verhalten heraus entstehen, ohne lenkendes Eingreifen von außen.

Der Hauptakteur in diesem Vorgang ist der innerste Antrieb in Gestalt unseres Lebenswillens und unserer individuellen Lebensmotive. Diese tiefsten Lebensmotive lassen sich bei einem gesunden Menschen durch nichts beirren, sie verstärken sich in ihrem Tätigsein selbst oder verstärken einander gegenseitig (auto- und crosskatalytische Prozesse) und geben dem gesamten Geschehen seine Ausrichtung und seinen Sinn. Durch Lenkung unserer Bewusstheit dorthin können diese Antriebskräfte intensiviert werden, damit verstärkt sich auch die Produktivität des Systems Mensch in allen seinen Teilen.

Der Hauptschauplatz der Produktivität liegt in den Auseinandersetzungen mit der Umgebung (Informations-, Energie- und Stoffaustausch). An der Kontaktgrenze, also dort wo innen und außen einander begegnen, bezieht das Innere zu dem Äußeren Stellung, findet eine Haltung dazu und entscheidet sich zu einem bestimmten Verhalten. Alle Dinge, die hier im Geschehen stehen, werden so geordnet, dass sie miteinander funktionieren können: das ist die Erzeugung einer bestimmten Art von Ordnung, von Struktur und Kohärenz. Je erfolgreicher dieser Vorgang ist, desto mehr vereinfacht sich das Geschehen innen, außen und in allen weiteren Begegnungen – bis wieder neue Umstände eintreten. So geschieht die Erzeugung von jeglicher Art nützlicher Gedanken, Verhaltensweisen und Einstellungen.

Die Prozesse erzeugen diese Ordnung zeitgleich in uns selbst und in der Außenwelt, der wir begegnen. Innere und äußere Ergebnisse entspringen dem gleichen Vorgang und sind deshalb von vornherein kohärent. Erlebt wird das als Verbundenheit, entweder mit dem Menschen mit dem wir uns geeinigt haben oder mit dem Produkt unserer Arbeit. Unsere Absichten im Augenblick des Handelns richten sich in der Regel auf die Effekte in der Außenwelt, die Effekte in uns selbst bleiben in diesem Moment außerhalb des Bewusstseins. Alles, was uns begegnet, fordert ein adäquates Verhalten von uns, oftmals sind Probleme zu lösen, dabei neue Verhaltensweisen zu entwickeln, auch neue grundsätzliche Haltungen zu finden. Sind wir Kinder, so nennen wir das Spielen, als junge Erwachsene kennen wir das Abenteuer, sind wir im Beruf, so nennen wir das Arbeit, und doch ist es immer das gleiche: an dem, was wir in unseren Begegnungen mit der Außenwelt erfahren, Neues erfinden und die Außenwelt gestalten, bilden wir uns selbst. Wir „suchen“ uns immerfort die äußeren Situationen, die unserem inneren Wachstum am meisten dienen. Wird eine solche Angelegenheit gefunden, so wird sie sofort ins Bewusstsein gestellt; wir erleben dann, was wir Interesse nennen. So suchen wir uns auch unsere Arbeit – insoweit wir frei dazu sind, sie zu wählen. Eine in dieser Weise gewählte Arbeit erfüllt also unser tiefstes Bedürfnis nach innerem Wachstum.

Indem ich gute Arbeit leiste, werde ich gesund. Und das gilt keineswegs für jede Arbeit. Sie kann sehr mühevoll sein, solange ich sie schaffe ist es in Ordnung. Schädlich wird es, wenn die Arbeit sinnlos ist, wenn sie weit unter Wert bezahlt wird, wenn sie an irgendeinem Punkt Menschen oder Natur oder Sachen beschädigt, wenn sie meiner menschlichen Würde schadet, dann macht die Arbeit krank. Sie bricht die Eindeutigkeit des Individuums, die Kohärenz, die Einheitlichkeit der inneren Organisation. Vielleicht nicht im Körper, aber in der Seele, ich werde freudlos, apathisch, ziehe mich innerlich zurück, werde aggressiv oder anderes. Eine gute Arbeit bewirkt die höchste qualitative Steigerung des Systemverhaltens und dabei maximale Lerneffekte im Gehirn. Also die größte Steigerung der Gesundheit!

Je intensiver diese Begegnungen und Auseinandersetzungen mit der Außenwelt sind, desto stärker der ordnende Effekt. Intensiv heißt hier, dass in uns selbst möglichst alle (!) Teile in diese Prozesse einbezogen werden, dass jede einzelne Auseinandersetzung erfolgreich ist und mit einem Ergebnis abschließt, das als eine vollständige Gestalt erlebt werden kann. Die Folge ist Kohärenz für das gesamte Individuum, und das bedeutet Gesundheit.

Störungen dieses stabilen Gesamtzustands des Organismus werden in der Regel sofort abgefangen. Die durch solche Störungen hervorgerufenen stärkeren Schwankungen, in der System-

sprache Fluktuationen genannt, werden im Regelfall gedämpft. Die Struktur des Systems bleibt unverändert. Dieses Verhalten nennt man Homöodynamik (früher irreführend Homöostase, was an einen festen Zustand denken ließ). Kommt es dennoch zu teilweisen Veränderungen, weil die Pufferfähigkeit überlastet wurde, so können die den Körper durchziehenden Prozesse den gesunden Zustand schnell wiederherstellen. Das ist die Regenerationsfähigkeit des Organismus, womit hier wieder Geist, Psyche und Körper als ein Ganzes gemeint sind. Folglich kann man sagen: die von der Kerndynamik angetriebenen und vom Austausch mit der Umgebung geregelten Prozesse erzeugen die Feinsteuerung des Systemverhaltens; insoweit bleiben sie unbewusst oder in einem matten Bewusstsein, wie die Winterkälte, auf die der Körper sich mit umfangreichen Regelungsmaßnahmen einstellt.

Höherentwicklung – Übergang zu neuer Organisationsstruktur

Bis hierher war von Prozessen die Rede, in denen eine einmal erreichte Struktur allen Anforderungen des Lebens genügt. Das ist jedoch nur die Grundfunktion der selbstorganisierenden Systeme. Genügen die vorhandenen Fähigkeiten nicht mehr, so muss das System größere Kreativität aufwenden. Wird der Organismus mit einer zunächst unlösbaren Aufgabe konfrontiert, so kann er unter Verstärkung des innersten Antriebs seine Struktur ändern und einen neuen Organisationszustand erreichen, der ihm die Lösung der Aufgabe erlaubt. Auf dem Weg dorthin passiert er einen Punkt hoher Instabilität, der ihm die Freiheit gibt, seine Struktur in sehr kurzer Zeit umzubauen, und zugleich die Sicherheit gibt, dabei seine Funktionsfähigkeit aufrecht zu erhalten. Diese Vorgänge von Neuorganisation nennen wir Entwicklung für ein Individuum wie Mensch oder Tier und Evolution für eine Gesellschaft oder die Natur. Die Fähigkeit selbstorganisierender Systeme, Entwicklungsschritte zu erzeugen, ist Ausdruck der ganzen Kreativität des Lebendigen.

Die Notwendigkeit zu Entwicklungsschritten kann von innen oder von außen kommen: aus einem inneren Bedürfnis zur Potentialentfaltung und Lebenserfüllung, aus geänderten Lebensbedingungen der Umgebung oder aus einem plötzlich auftretenden Missverhältnis zwischen der augenblicklichen Leistungsfähigkeit und einer äußeren Herausforderung. In allen drei Fällen kann eine Trägheit, die Notwendigkeit rechtzeitig zu erkennen, zu einer Krankheit führen, die dann ihrerseits die Not erhöht, eine Neuorganisation vornehmen zu müssen.

Alle Entwicklungsvorgänge werden, wenn sie sich anbahnen, als eine Art Not empfunden, auch wenn dahinter keine äußeren Zwänge sondern innere Entfaltungswünsche stehen. Es zeigt sich, dass Kreativität in der Phase vor dem Durchbruch stets ein schmerzhafter Prozess ist, wie das Erklimmen einer steinigten Passhöhe, erst im Durchbruch ein lustvoller, wenn Entspannung eintritt und die Weite der neuen Möglichkeiten vor einem sich ausbreitet. Schmerzhaft ist das sich-lösen von bisher bewährten Gewohnheiten, beglückend die Erfahrung des Eintretens in eine Lösung. Lässt der Mensch sich mit seiner ganzen Gefühlswelt auf das Erleben dieses Vorgangs ein, so wird an beiden Zeitpunkten, der Erfahrung des Problems und der Erfahrung des Gelingens, im Gehirn ein Umbauprozess angestoßen: in den neuronalen Netzwerken werden unter dem Einfluss von neuroplastischen Botenstoffen (Dopamin, endogene Opiate) neue Verknüpfungen geschaltet. Im Ergebnis ist die Struktur des Systems komplexer, vielseitiger, kompetenter, effizienter. Das Gehirn hat ein neues Verhalten gelernt und seine Haltung neu ausgerichtet. [6, 12]

Menschliche Voraussetzungen für hohe Wirksamkeit der Selbstorganisation

Im folgenden möchte ich die Voraussetzungen für eine hohe Wirksamkeit sämtlicher beschriebener Prozesse besprechen. Ich fasse sie in drei Gruppen: die eigene Entwicklungsorientierung, die Haltung zur Arbeit und die Qualitäten der Lebensumgebung.

Erste Voraussetzung ist, dass die Absicht des Menschen (sein innerster Antrieb, sein Lebens-

motiv) darin liegt, in der ganzen Bandbreite der sich bietenden Möglichkeiten sich selbst weiterentwickeln, seine Potentiale zu entfalten, Differenzierung und Verfeinerung anzustreben, innerlich zu wachsen. Das bedeutet ein vielfältiges persönliches Leben und es bedeutet, sich bei einer beruflichen Spezialisierung die gesamte Bandbreite innerer Entfaltung zu erhalten. Der Mensch benötigt eine Vielfalt an Strategien, um Veränderungen der Lebensumgebung, auftauchende Probleme und gewählte Aufgaben zu bewältigen.

In dieser Entfaltung folgt der Mensch seinem Wunsch nach (innerem) Wachstum, der ebenso wie der Wunsch nach Verbundensein ein Urbedürfnis ist, begründet durch die Erfahrung in der Schwangerschaft und in der frühen Kindheit. Die Grundbedürfnisse nach Autonomie und nach Kompetenz (Deci und Ryan) sind die wesentlichen Ausformungen des Urbedürfnisses nach Wachstum.

Damit sind die großen Linien abgesteckt. Im Detail geht es um die Einübung einer Lebenspraxis, die gesunde innere Prozesse fördert. Dabei wird die Fähigkeiten zu Wahrnehmung, Empfindung, Erkenntnis und Bewusstsein stetig vertieft [6], das Repertoire an Verhaltensweisen erweitert, die Bereitschaft zum Kontakt und tiefes Interesse an Mitmenschen und Mitwelt gepflegt. Es geht um ein umfangreiches Interesse am Geist unserer Kultur und der anderen Kulturen auf der Erde. Der grundsätzliche Wert unterschiedlicher Weltanschauungen muss anerkannt, auf das Durchsetzen von Meinungen verzichtet werden [4]. Es braucht eine Alltagskultur, die eine Verfeinerung aller Sinne fördert. Eine solche Lebenspraxis ist die erste Voraussetzung für eine hohe Wirksamkeit der Selbstorganisation. Sie kann durch architektonische Gestaltung unterstützt werden.

Zweite Voraussetzung ist, dass das Verhalten des Menschen in der Begegnung mit seiner Umwelt von Haltungen wie Achtsamkeit, Behutsamkeit, Umsicht, Bescheidenheit, Verlässlichkeit, Verbindlichkeit, Aufrichtigkeit geleitet wird. Diese und ähnliche Haltungen geben jedem einzelnen Kontaktzyklus, jedem einzelnen kreativen Prozess eine hohe Qualität. Auch sie wirken wieder direkt zurück nach innen, sie sind Garanten für eine differenzierte Auffächerung innerer Prozesse der Selbstorganisation und der Gehirnentwicklung [6]. Gebaute Räume können so gestaltet werden, dass sie uns an diese Qualitäten erinnern.

Sie bestimmen außerdem die Qualität der Ergebnisse des Handelns in der Arbeit. Hier sind Haltungen wie Achtsamkeit, Umsicht und Rücksicht besonders hervorzuheben. Es ist äußerst wichtig, die Bedürfnisse der betroffenen Mitmenschen und die Erfordernisse der gesamten Umwelt einzubeziehen, weil durch unser Handeln diejenige Umgebung entsteht, die nachher wieder auf uns zurückwirkt. Unsere eigene Entwicklung ist untrennbar mit der Entwicklung der Umwelt verknüpft, was in dem Wort Koevolution zum Ausdruck kommt [7]. Erforderlich ist also ein Verhalten „zum Wohle des Ganzen“, eine Bemühung, seiner Umgebung die gleiche vielfältige und differenzierte Gestalt zu geben wie sich selbst, um an dem eigenen Lebensort die ganze Entfaltung unserer Potentiale und die höchste Produktivität der Lebensprozesse zu ermöglichen.

Dritte Voraussetzung ist, dass die Umgebung diesen Prozessen auch zugänglich ist. Die Menschen, denen wir begegnen, leben im besten Fall mit den gleichen Haltungen und Verhaltensweisen wie zuvor beschrieben. Insbesondere sind sie ebenfalls kontaktbereit, liebevoll und am inneren Wachstum interessiert. Es ist sogar erforderlich, sich von Menschen mit grober Umgangsweise und Anfeindungen fernzuhalten, weil dadurch Stressreaktionen eingeschliffen [2: 43] und die neurobiologischen Bedingungen für Wachstum blockiert werden [2: ..], weiterhin weil durch diese sehr simpel strukturierten Verhaltensweisen die Bestrebungen zur Verfeinerung gestört werden [6]. Für Kinder ist eine größere Zahl von Bezugspersonen erforderlich, um genügend Verhaltensalternativen zu erfahren. Dabei sollte für die Kinder die kreative Aufgabe, die unterschiedlichen Erfahrungen sinnvoll miteinander zu verknüpfen, lösbar sein, was am ehesten dann gelingt, wenn der Umgang liebevoll ist und die Bezugspersonen in grundlegenden Wertvorstellungen übereinstimmen.

Die Voraussetzungen für gesunde Lebensprozesse, die von der architektonischen Gestaltung unserer Umgebung zu verlangen sind, erläutere ich in einem gesonderten Text.