

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Ingfried Hobert

Gesundheit selbst gestalten

Wege der Selbstheilung und die Fünf »Tibeter«®. Ein
Arzt berichtet

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern,
auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags
urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere
für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung
in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Inhalt

Vorworte von Prof. Dr. Herbert Heckers und Dr. med. Manfred Freiherr von Ungern-Sternberg.....	9
Einführung – Von der Vision zur Wirklichkeit	15
1 Krankheit – Glück oder Unglück?	23
2 Botschaften der Seele.....	44
3 Neue Wege tun sich auf	63
4 Anstiftung zum Glück	71
5 Liebe	78
6 Gesetzmäßigkeiten des Seins.....	82
7 Der Tod – nur eine Fiktion?	89
8 Der Schmied und sein Eisen	104
9 Das Spiel des Lebens und seine goldenen Regeln	129
Epilog	131
Anhang: Patientenberichte.....	132
Nachwort von Dr. med. Karl-G. Heinrich.....	138
Literaturempfehlungen	142
Der »Tibeter«-Dachverband	144
Aktuelles Verzeichnis der TrainerInnen	147
Die TrainerausbilderInnen	156

Glücklichsein
Es gibt keine Pflicht des Lebens,
es gibt nur eine Pflicht des Glücklichseins.
Dazu allein sind wir auf der Welt,
und mit aller Pflicht
und aller Moral
und allen Geboten
macht man einander selten glücklich,
weil man sich selbst damit nicht glücklich macht.
Wenn der Mensch gut sein kann,
so kann er es nur,
wenn er glücklich ist,
wenn er Harmonie in sich hat,
also wenn er liebt.
Dies war die Lehre,
die einzige Lehre in der Welt;
dies sagte Jesus,
dies sagte Buddha,
dies sagte Hegel.
Für jeden ist das einzig Wichtige auf der Welt
sein eigenes Innerstes,
seine Seele,
seine Liebesfähigkeit.
Ist die in Ordnung,
so mag man Hirse oder Kuchen essen,
Lumpen oder Juwelen tragen,
dann klang die Welt mit der Seele rein zusammen,
war gut,
war in Ordnung.
Hermann Hesse

Einführung

Von der Vision zur Wirklichkeit

Es war einer jener friedvollen Frühlingstage, an denen Träume Wirklichkeit zu werden scheinen. Die Sonnenstrahlen funkelten auf dem tiefblauen Meer. Einige bunt bemalte Fischerboote schaukelten in den Wellen, die mit einem sanften Plätschern immer wieder aufs neue den feinen, weißen Sand des Strandes glätteten.

Ich saß in einem alten hölzernen Lehnstuhl auf der Terrasse eines vom Seewetter gezeichneten Fischerhauses. Es waren meine letzten Osterferien vor dem Abitur, die ich gemeinsam mit meinen Eltern auf der italienischen Insel Elba verbrachte. Hier hoffte ich die nötige Ruhe für meine Abiturvorbereitungen zu finden. So verbrachte ich die meiste Zeit im Schatten meiner Bücherberge am Strand und beschäftigte mich mit all dem, was man allgemein als wichtig empfindet.

Viele Nachmittage jedoch verträumte ich in einer kleinen romantischen Nachbarbucht, an deren Rand ein verlassenes Fischerörtchen lag. Die Atmosphäre dieses geheimnisvoll anmutenden Ortes erweckte mit jedem Tag in mir ein herrliches Gefühl von Ruhe und Glück.

Obwohl ich meine Prüfungen noch nicht bestanden hatte, kam es mir vor, als läge mir die ganze Welt zu Füßen. Ein erster großer Lebensabschnitt näherte sich dem Ende, und ich freute mich voller Spannung auf das, was nun folgen würde. Ich faßte den Entschluß, Arzt zu werden und eine ganz neue Art von Medizin zu proklamieren und zu praktizieren. Ich wollte helfen, die Ursachen von Krankheiten zu erforschen und mit dem Heilungsprozeß an der

Wurzel anzusetzen; und ich wollte einen wichtigen Beitrag dazu leisten, bereits den gesunden Menschen anzuleiten, ein Leben in Einklang mit den Naturgesetzen zu führen, um dadurch mehr Lebenskraft, Lebensfreude und Gesundheit zu erfahren. Mein eigenes Glück mochte ich darin finden, es anderen zurückzugeben ...

Plötzlich merkte ich, wie die sanften Geräusche der Natur mit dem Gesang eines Fischers verschmolzen, der wenige hundert Meter von mir entfernt seine Netze auswarf. Ich spürte, mit welcher Freude und Sorgfalt er seine Arbeit verrichtete, während sein Boot leicht in den Wellen schaukelte. Wie sehr liebte ich doch das Meer, seine unendliche, befreiende Weite. Ich wünschte mir, immer direkt am Meer wohnen zu können ...

Piep-piep-piep-piep-piep-piep ... ich schreckte hoch, ein Sprung aus dem Bett, 30 Sekunden Zeit, rein in Hose und Kittel, zwei Stockwerke runter und in den mit laufendem Motor wartenden Notarztwagen. Im Vorbeirennen ein Blick auf die Uhr: drei Uhr morgens! Sirene, Blaulicht ... Schlaftrunken schaute ich aus dem Fenster, während wir durch die Nacht rasten.

Die Realität hatte mich wieder. Doch was für eine Realität war das, wie weit war sie doch entfernt von alledem, was ich mir einst so erwartungsvoll erträumt hatte, damals vor dem Abitur, in den Ferien auf Elba.

Inzwischen waren sechs Jahre Studium und fünf Jahre ärztlicher Tätigkeit in den unterschiedlichsten Abteilungen großer Kliniken vergangen; eine Zeit voller Höhen und Tiefen, die mir einen großen Teil meiner Illusionen geraubt hatte. Dabei hatte alles so hoffnungsvoll angefangen. Nachdem Abitur, Studium und die Staatsexamina in Rekordzeit nur so vorübergeflogen waren, eröffnete ich eine Land-

praxis im Süden Portugals, um dort in einem kleinen Fischerort meinen Traum zu verwirklichen.

Schon zuvor hatte ich jede Gelegenheit genutzt, die Fesseln des Systems, in das ich mich zunehmend hineingepreßt sah, zu sprengen. So begab ich mich in den Semesterferien regelmäßig auf die Suche nach Abenteuern und neuen Erfahrungen – ob als Reiseleiter auf den Bahamas oder Malediven, als Surflehrer in Portugal, als Segel- und Tennislehrer in Griechenland, als Skilehrer in Italien, als Städteführer in Lissabon oder einmal als Torero in einer der unzähligen kleinen Stierkampfarenen am Rande des Rio Tejo. Es war eine ruhelose Zeit voller Spannung und Abenteuern.

Zu dem Zeitpunkt wußte ich noch nicht, daß ich mich eigentlich auf der Suche nach mir selbst befand. Ich reiste unermüdlich von Land zu Land, arbeitete als Assistent in einer kleinen Dschungelklinik in Indien, begleitete wochenlang einen erfahrenen alten Landarzt mitten in der französischen Provence oder suchte nach den heiligen Medizinern in den Bergen Brasiliens.

In meiner Praxis in der Algarve begegneten mir die Menschen voller Neugier und vertrauensvoller Erwartung. Ich spürte das erste Mal in meinem Leben, daß ein dankbares Lächeln, ein Händedruck dieser Menschen, die zumeist nur mit Naturalien wie Melonen, einem Hummer oder einem Huhn bezahlten, mit Geld gar nicht aufzuwiegen waren. Es war eine glückliche Zeit, bis ich merkte, daß ich der Verantwortung langfristig nicht gerecht werden konnte, da mir etwas Entscheidendes fehlte: langjährige praktische Krankenhaus Erfahrung und fachärztliches Wissen in den unterschiedlichsten Disziplinen.

Und da war ich nun, eingesperrt in einem Notarztswagen, und wurde in rasender Kurvenfahrt wachgerüttelt. Tag für Tag bis zu 14 Stunden im Krankenhaus, jede dritte Nacht

Nachtdienst, nächtelanges Operieren, schwere Intensivfälle und zwischendurch immer wieder Einsätze mit dem Notarztwagen. Streß und ständige Übermüdung ließen all die Jahre kaum Zeit, über das nachzudenken, was ich eigentlich tat, und dennoch war es eine überaus wichtige und sehr erfahrungsträchtige Lehrzeit.

Nach und nach mußte ich erkennen, wie schwach und unvollkommen unser Krankenhaussystem in entscheidenden Bereichen ist und wie es versagt, wenn es um das geistig-seelische Wohl und die Würde des Menschen geht. Das Krankenhaus erschien mir wie eine übergroße Werkstatt, in der kranke Menschen „repariert“, Organe geflickt, entnommen oder ausgetauscht werden. Von Organbanken, Patientenmaterial ist zunehmend die Rede, Menschen werden degradiert zum „Blinddarm“ in Zimmer X oder zum „Magen“ in Zimmer Y. Der dreidimensionale Mensch, bestehend nicht nur aus seinem Körper, sondern auch aus Geist und Seele, rückt ohne jeden Zweifel immer mehr in den Hintergrund.

Auf der Suche nach den Ursachen von Krankheiten stoßen Techniker in immer feinere elektronenmikroskopische Schichten vor, besessen von der Suche nach dem letzten pathologischen Detail, das die Krankheit letztlich entstehen ließ. In der festen Überzeugung, daß nur die Wahrheit Bestand hat, die man letztendlich mit „eigenen Augen“ und unter Zuhilfenahme des „logischen“ kausal-analytischen Denkens erfassen kann, haben sich heute weite Teile der Schulmedizin auf der Suche nach der kausalen biochemischen Entgleisung in eine Sackgasse verrannt. Es scheint nicht aufzufallen, daß all den Störungen tiefgreifendere Ursachen zugrunde liegen müssen, die eben im Reagenzglas oder unter dem Mikroskop nicht erkannt werden können. Gespräche mit dem kranken Menschen, Gesundheitserziehung, Lebensordnungstherapie, Psychotherapie,

praktische Lebensberatung des einzelnen unter Einbeziehung seines psycho-sozialen Umfeldes finden in nur völlig unzureichendem Maße statt.

Die Menge der Arbeit, die ständige Zeitnot und die über-große Verantwortung lassen kaum Zeit für das, was der kran-ke Mensch am meisten zur Genesung, zum „Heil-Werden“ braucht: Liebe, Fürsorge, Herzenswärme und Verständnis.

Beseelt von dem Wunsch, Medizin auf der Grundlage meines eigenen Gesundheitskonzeptes und frei von allen Einschränkungen des Kassenarzt-Systems zu praktizieren, beschloß ich Deutschland zu verlassen. Da ich das Meer so sehr liebe, ging ich nach Abaco, einer kleinen Insel in der nördlichen Karibik. Hier hatte ich zuvor einen Briefkontakt zu einem deutschen Arzt aufgebaut. Dieser hatte Deutsch-land aus den gleichen Beweggründen wie ich vor vielen Jahren verlassen. Er war inzwischen 70 Jahre alt und wollte seine kleine Klinik an einen jungen motivierten Kollegen weitergeben.

Wir arbeiteten mehrere Monate zusammen und wurden Freunde. Ich schätzte seine Erfahrung, seine Weisheit und seine wohlwollende, hilfreiche Art, mit Menschen umzu-gehen. Er bot mir an, die Klinik zu übernehmen. – Die Insel war schöner als alles, was ich bisher auf der Welt gesehen hatte, doch ich fragte mich, ob ich all dies bereits verdient hatte und der Verantwortung und dem Vertrauen gerecht werden konnte, das mir die Patienten entgegenbringen wür-den. Schließlich kehrte ich doch nach Deutschland zurück, in der Gewißheit, daß sich eine ähnliche Chance zu gegebener Zeit noch einmal bieten würde.

Inzwischen hatte ich mich mehr und mehr der Natur-heilkunde zugewandt und war der Ansicht, daß die klassi-schen biologischen Heilverfahren die Grundlage jedes ganz-heitsmedizinischen Konzepts bilden. Ich war überzeugt,

daß nur die Synthese aus Schulmedizin und Naturheilkunde langfristig in der Lage sein konnte, die wachsenden gesundheitlichen Probleme effektiv zu bewältigen.

Ich erhielt das Angebot, stellvertretender Leiter einer Klinik für Naturheilverfahren und Ganzheitsmedizin auf Gran Canaria zu werden. Nach kurzer Überlegung nahm ich an mit der Absicht, Deutschland jedoch nur für kurze Zeit zu verlassen.

So verlebte ich einen wunderschönen Winter auf dieser mich über alle Maßen inspirierenden Insel. Hier sollte sich mein Leben noch einmal grundlegend ändern.

Meine neue Tätigkeit machte mir viel Spaß und schenkte mir dazu wichtige Erfahrungen. Ich erinnerte mich wieder an die kleine Bucht auf Elba und verglich meine Vision von damals mit dem, was ich bisher erlebt und erreicht hatte.

So beschloß ich, ein eigenes Gesundheitskonzept als Richtschnur für eine Medizin, wie ich sie mir im Idealfall vorstellte, zu entwickeln. Von diesem Tag an begann ich all meine Gedanken niederzuschreiben. Aus diesem Gesundheitskonzept wurde schließlich ein Buch für meine Patienten und gleichzeitig ein Wegweiser für mich selbst, an dem ich mich immer wieder messen wollte.*)

Zu dieser Zeit begegnete ich einer Frau, deren Weisheit und Verständnis für all die übergeordneten Dinge des Lebens mich faszinierten. Sie wurde meine Lehrerin in vielen Bereichen, die für mich später von großer Bedeutung werden sollten. Durch sie erfuhr ich das erste Mal von den Fünf »Tibetern«, deren energiespendende und harmonisierende Wirkung mich faszinierten. Mein Buch bekam dadurch eine neue Dimension. Ich philosophierte über den

* Dr. Ingfried Hobert: „Gesundheit 2000 – Natürliche Wege für mehr Lebenskraft, Lebensfreude und Harmonie“. THS Verlag, Hannover 1992.

tiefen Sinn von Krankheit und suchte nach neuen Auswegen, wie man ihr begegnen könne. Ich sinnierte über die Naturzerstörung, über die Wohlstandsseuchen und suchte nach Wahrheit und Erkenntnis für die übergeordneten Zusammenhänge, die unser Leben in scheinbar „zufälliger“ Weise lenken. Dies wurde mein Konzept, meine Lebensphilosophie für mehr Lebensfreude, Lebenskraft und Harmonie.

Ich entschloß mich, mich nun der Herausforderung zu stellen, und ging zurück nach Deutschland. Der „Zufall“ wollte es, daß ich in Steinhude, einer meiner Lieblingsgegenden, ein Angebot zur Übernahme einer Gemeinschaftspraxis bekam. Das Steinhuder Meer hatte ich schon vor Jahren als Truppenarzt bei einem Fallschirmjägerbataillon kennengelernt. Ich war damals kopfüber in einem Moorloch gelandet, als wir einmal über dem Wunstorfer Moor absprangen ...

Die Praxis lief gut an, die Patienten waren liebenswert, herzlich und, nachdem eine anfängliche Skepsis gewichen war, auch dem neuen Denken gegenüber recht aufgeschlossen.

Mein Wissensdurst und meine Abenteuerlust waren vorerst befriedigt. Ich war nun frei in mir und bereit für all die neuen Aufgaben, die sich mir stellen würden. Mir war eines klar geworden: Im Wissen und in der Erkenntnis liegt das Glück, das Nichtwissen jedoch nährt nur die Angst. Mit den vielen Erfahrungen, die ich machen mußte, und den vielen Herausforderungen, denen ich mich bewußt gestellt hatte, hatte ich mir selbst meinen Grundstock für meine Zukunft gelegt.

Inzwischen sind beinahe zwei Jahre vergangen, seit mein erstes Buch veröffentlicht wurde, und es scheint mir an der

Zeit, in mein Gesundheitskonzept, in dem die Fünf »Tiberter« einen wichtigen Platz einnehmen, meine weiteren Erfahrungen und Erkenntnisse einzuflechten. In dem vorliegenden Buch möchte ich mich in besonderer Weise dem Thema Krebs widmen und auch dem Tod gebührende Aufmerksamkeit schenken.

Seit vielen Jahren beeindruckt mich der amerikanische Philosoph Waldo Trine. Seine um die letzte Jahrhundertwende geprägten Gedanken wurden die Grundlage meines ganzheitlichen Konzeptes und dienen mir Tag für Tag aufs neue als Wegweiser. Er sagte folgendes:

„Die Zeit wird kommen, wo die Tätigkeit des Arztes nicht darin bestehen wird, den Körper zu behandeln, sondern den Geist zu heilen, der dann seinerseits den Körper heilen wird. Mit anderen Worten, der rechte Arzt wird ein Philosoph und Lehrer sein und seine Sorge wird es sein, den Menschen gesund zu erhalten und nicht erst, wenn er krank geworden ist, seine Heilung zu versuchen.

Der wahre Arzt wird nicht nur den Körper mit Medizin, sondern vielmehr den Geist mit Grundsätzen behandeln. Er wird die Menschen lehren, daß Frohsinn, Wohlwollen, edle Taten, Liebe und Güte auf den Körper ebenso wohltätig wirken wie auf den Geist und daß ein frohes Herz die beste Arznei ist. Positive, reine Gedanken sind die Grundvoraussetzung für die Reinheit des Körpers, für innere Harmonie und ausgeglichene heitere Gelassenheit.“*)

* S. Ralph Waldo Trine: „In Harmonie mit dem Unendlichen“. Stuttgart 1991

1 Krankheit – Glück oder Unglück?

Eine aktuelle Gesundheitsbilanz

Betrachten wir die Entwicklung der Medizin zum Ende unseres Jahrtausends, bestehen weiterhin viele Fragen: Woran liegt es, daß wir Ärzte einen scheinbar aussichtslosen Kampf gegen Krankheiten führen? Warum werden immer mehr Menschen immer häufiger krank? Warum entstehen ständig neue und schwerwiegendere Krankheiten – trotz des enormen medizinischen Fortschritts und der immens gestiegenen Zahl der Ärzte? Wie kommt es, daß sich die Zahl der chronisch kranken Bundesbürger in den letzten 40 Jahren versechsfacht hat?

Eines Morgens las ich zu meiner Überraschung in der Zeitung, daß laut einer groß angelegten Umfrage sich jeder zweite Bundesbürger als „nicht gesund“ und jeder dritte sogar als krank bezeichnet.

Zunächst überkam mich eine gewisse Skepsis, wenngleich ich im stillen schon lange eine ähnliche Beobachtung gemacht hatte. Ich beschloß also, der Sache auf den Grund zu gehen und nach offiziellen amtlichen Zahlen zu forschen.

Das Ergebnis erschütterte mich. Es bestätigte mich allerdings in meinem Vorhaben, nach den wahren Ursachen dieser Misere zu forschen.

Seit einigen Jahrzehnten greift eine neue Seuche immer schneller um sich – die größte Seuche seit Menschengedenken. Noch nie gab es so viele Opfer. Der Name: Zivilisationskrankheit.

Weitere Daten sollen dies verdeutlichen: Die Zahl der chronisch Kranken beläuft sich auf schätzungsweise 1,7 Millionen Bundesbürger. Das statistische Bundesamt berichtet von 10 Millionen Bürgern, die aus gesundheitlichen Gründen ihre gewohnte Tätigkeit nicht ausüben können, 10 Millionen Rheumakranken, 10 Millionen Hypertonikern, 14 Millionen Übergewichtigen, 2 Millionen Alkoholabhängigen und von 2,5 Millionen Menschen, die jährlich ein Krankenhaus aufsuchen und dort im Durchschnitt 17 Tage verweilen. Man schätzt die Zahl der Neuerkrankungen, die jährlich durch Medikamente hervorgerufen werden, auf circa 600 000. Durch Arzneimittelvergiftungen sterben laut amtlichen Angaben 25 000 Menschen pro Jahr (Wiedemann 1989). Jeder dritte Bürger in den Industriestaaten erkrankt an Krebs, jeder fünfte stirbt daran. Trotz wesentlich verbesserter Therapien sind diese Zahlen in den letzten Jahren nicht zurückgegangen. 250 000 Menschen sterben danach jährlich in Deutschland an Krebs – im Vergleich dazu sind es rund 600 000 Menschen, die an Herz-Kreislauf-Erkrankungen sterben.

Demgegenüber gibt jeder Bürger pro Jahr durchschnittlich 4492 DM für seine Gesundheit aus. Dadurch sind die Leistungen der Krankenversicherung von 2,5 Milliarden im Jahr 1950 auf 300 Milliarden im Jahr 1990 explodiert. Waren es 1950 noch 1,5 Prozent, wurden 1990 bereits 30 Prozent des Bruttosozialprodukts für die Gesundheit ausgegeben (Schipperges).

Wie ist die geschilderte Bilanz angesichts der Milliardenausgaben für Forschung, Pillen, Apparaturen und Ärzte zu erklären? Warum werden immer mehr Menschen krank? Diese Tatsache erstaunt um so mehr, wenn man bedenkt, daß 96 Prozent aller Bundesbürger gesund und zumeist „wohlbehütet“ zur Welt kommen.