

das aber nicht aus. Die Rechnung ist einfach: Patient plus Arzt, mal Einfühlungsvermögen, mal Zeit – dann sind die Heilungschancen höher. Da müssen sich die Ärzte schon selbst an der Nase nehmen.“

Wie viel jeder Einzelne von uns mit der Macht lebensbejahender Gedanken ausrichten kann, weiß man aus Untersuchungen zu Alzheimer. Diese Erkrankung hat oft eine jahrelange Vorgeschichte mit depressiven Verstimmungen. „Hier können wir ansetzen“, so die Autoren. Selbst biochemische Vorgänge sind von Gedanken abhängig. Der Vagabund, der zehnte Gehirnnerv, „vagabundiert mehr oder weniger in jedes Organ. Dort registriert er, ob eine Erkrankung im Entstehen begriffen ist. Die Zentrale mobilisiert auf Geheiß molekularbiologische Prozesse, damit der Mensch besser genesen

kann“, so die Autoren.

Der Spiritualität kommt immer eine Schlüsselrolle zu. Im Medizinjournal „The Lancet“ wurde eine Studie veröffentlicht, bei der der Einfluss von Musik, Berühren, Meditation, aber auch Gedanken an Gott auf Herzinfarktpatienten untersucht wurde. Nach einem Herzinfarkt ist das Risiko, einen zweiten zu erleiden, hoch. Das nennt man Rezidiv. „Die Forscher entdeckten, dass die Rezidivrate bei der Meditationsgruppe deutlich geringer war. Glaube und Transzendenz wirkten wie ein Schild gegen den Sensenmann“, staunen die Autoren. Und schlussfolgern: „Unfassbar für die Welt der Medizin!“ Die Studie schickte der Mediziner Johannes Huber an Kardinal Schönborn. „Er schrieb mir eine wunderschöne Karte zurück: Ja, es freue ihn, dass die Wissenschaft dies nun auch erkennt.“

Zum Buch

Selbsteilung. Der innere Arzt und die Macht der Gedanken. Likar/Pinter/Janig/Kolland. Ueberreuter, 208 Seiten, 25 Euro. Das Buch zeigt, wo/wie Heilkunst durch sich selbst entsteht, wo sie endet und Scharlatanerie beginnt. Mit 50 Tipps, wie man die eigenen Heilkräfte aktiviert.



”

Es geht um Zeit, Mitgefühl und Zuwendung durch den Arzt. Dann sind die Heilungschancen höher. Mit der Drei-Minuten-Medizin geht sich das aber nicht aus.

Rudolf Likar, Mediziner

DAS WORT ZUM SONNTAG

Tim. 4, 2

Verkünde das Wort, tritt dafür ein, ob man es hören will oder nicht; weise zurecht, tadle, ermahne, in unermüdlicher und geduldiger Belehrung.

DAS WORT ZUR SCHRIFT

Trotz allem



Arnold Metznitz, Theologe und Psychotherapeut

Alle Krisen, die uns im Moment zugebetet werden, sind Zurechtweisungen im doppelten Sinn des Wortes: Sie machen uns Angst und sie fordern Mut! Parallel dazu steigen die Erwartungen an die Politik ins Utopische und mit ihnen die schweren Enttäuschungen gerade in den sensibelsten Bereichen der Gesellschaft.

Anstelle „Sündenböcke“ zu eruieren und mit dem Finger auf Verantwortliche zu zeigen, stünde es uns allen gut an, gemeinsam mutig nach Lösungen zu suchen: „Die da oben“ brauchen „die da unten“ genauso notwendig, wie „die da unten“ „die da oben“ brauchen! Vor allem aber brauchen wir gerade jetzt Begegnungen auf Augenhöhe! Mit gegenseitigen Verteufelungen ist niemandem geholfen!

Demnach geht es beim Sinn meines Lebens nicht darum, dass (für mich) möglichst immer alles passt, sondern (auch) darum, dass ich immer besser jemand werde, der verstehen kann, dass in unser aller Leben immer wieder etwas geschieht, das mir nicht passt. Mit

etwas Glück könnte ich dabei immer besser lernen, vor Schwierigkeiten nicht davonzulaufen, sondern Krisen als Chancen zu begreifen, die in mir schlummern-fähigkeiten auch für andere erfahrbar zu machen.

In diesem Zusammenhang muss ich an das Gespräch einer Enkelin mit ihrer Großmutter denken. „Oma“, fragt sie, „wie hast du es geschafft, mit Opa siebzig Jahre lang verheiratet zu sein?“ „Weißt du“, antwortet ihr die Großmutter, „wir kommen noch aus einer Generation, die die Dinge, die kaputt gegangen sind, nicht weggeworfen, sondern repariert hat!“

So lese ich auch die paulinische Aufforderung zu „unermüdlicher und geduldiger Belehrung“ als Einladung zum „Dranbleiben“, als Ermutigung, in meinem täglichen Umfeld, an einer Atmosphäre mitzuarbeiten, die Sehnsucht hat nach neuen Wegen des Denkens und Handelns; so könnten aus Schwierigkeiten Gelegenheiten wachsen, die uns im Blick zurück darauf stolz sein lassen, was uns trotz allem immer wieder gelingen kann.