



Mittwoch, 08. Januar 2025, 13:00 Uhr  
~9 Minuten Lesezeit

# Heiler, heile dich selbst!

Ob wir auf Wunderheilung vertrauen oder versuchen, mit materiellen Mitteln Wunden zu heilen – entscheidend ist, dass wir den Genesungsprozess wieder selbst in die Hand nehmen.

von Lilly Gebert  
Foto: shellygraphy/Shutterstock.com

*Der eine erfährt sie durch Chemotherapie, der andere*

*durch die schamanische Reise ins eigene Innere. Wie diametral die Wege zu ein und demselben Ziel auseinandergehen können, zeigt nichts Geringeres als das (Über-)Leben selbst. Doch was sind die der Heilung zugrunde liegenden Prinzipien? Eine Reportage über Sinn, Suche und Heilsfindung.*

**Der Arzt behandelt, aber die Natur heilt. Diese These, dass allein die Natur zur Heilung fähig sei, vertrat bereits Hippokrates von Kos rund 400 vor Christus. Mediziner betrachtete er als ihre bloßen Diener und jeden, der folglich nicht sein eigener Arzt ist, als Narren. In ihrer Hybris sah er die Wurzel allen Übels: Indem Krankheit „aus kleinen täglichen Sünden gegen die Natur“ entstünde, sei Gesundheit erst dann möglich, wenn der Betroffene dazu bereit ist, die Gründe für seine Krankheit zu beseitigen. Sprich, seinen Unglauben an die natürliche Heilkraft in sich selbst.**

Es erscheint somit fast paradox, bestand doch das eigentliche Anliegen desjenigen, auf den noch heute jeder Mediziner seinen Eid schwört, darin, die Menschen zu lehren, dass die beste Medizin darin bestünde, sie nicht zu brauchen. Denn ließ sich für Hippokrates die Wahrheit nur in der Natur selbst erfahren, wurde diese Ordnung von der modernen Schulmedizin jüngst auf den Kopf gestellt: Hier ist der Arzt der Meister und die Natur bloßes Beiwerk – wenn überhaupt.

***Drohen also manche Schulmediziner heutzutage sogar mit Behandlungsabbruch, sollte sich „ihr“ Patient parallel in alternativmedizinische Hände begeben, warfen Köpfe wie Michel Foucault oder Ivan Illich die Frage auf, welchen Unsicherheiten die modernen Mediziner eigentlich unterliegen, dass sie – die sich***

## **selbst zu Göttern erhoben – keine Wege abseits der ihrigen ertragen können.**

Ganz im Gegenteil: In ihrem Alleingültigkeitsanspruch konstruieren sie wie zwanghaft Gegensätze, um ihre eigene Auffassung einer dualistischen Welt – gleich einem Zirkelschluss – zu legitimieren. So stehen sich Natur versus menschliche Kultur, Körper versus Geist, Gefühle versus Vernunft, Gesundheit versus Krankheit oder Logik versus Spiritualität in ihrer Unvereinbarkeit wie selbstverständlich gegenüber. Von einer gleichzeitigen Daseinsberechtigung oder synthetischen Verschmelzung keine Spur.

Stattdessen gilt: Gleiches zieht Gleiches an. Ärzte heiraten Ärzte, und unter dem Einfluss von Medikamenten findet sich der Mensch in denselben Ängsten wieder, in denen sich auch die Schulmedizin verstrickt. Die Erfahrung, bereits „heil“ zu sein, steht beiden genauso noch bevor, wie sie ihr im Wege. Solange jedoch besiegelt der auf „Rettung“ hoffende Mensch sein Schicksal gleich zweimal: Einmal, indem er sich mit einer Diagnose abfindet, die darüber entscheiden soll, was er den – in Monaten oder Jahren ausgedrückten – Rest seines Lebens noch zu tun oder vielmehr zu lassen hat, und zweitens, deren Identifikationspotenzial darüber bestimmt, wer oder was er fortan zu sein habe: *krank*.

## **Glauben, Sollen oder Wollen?**

Das Alte zerbricht, das Neue lässt sich noch nicht greifen: Treu der noch vorherrschenden Zeitqualität und ihrer Spaltung in der Welt und im Menschen selbst, spiegelt auch die Gesundheitsdebatte den mental-emotionalen Spagat vieler Menschen wider. Während die einen noch immer glauben, bei körperlichen Schmerzen Schmerztabletten einnehmen und bei psychischen Schmerzen in

Therapie gehen zu müssen, sehen die „Holisten“ in jeder Krankheit direkt eine karmische Verstrickung, eine blockierende Fremdenergie oder ein transgenerationales Trauma. Dabei gilt auch hier: Die Lösung liegt immer im Außen. Nur wird im zweiten Fall kein Schulmediziner mehr aufgesucht, sondern ein Osteopath oder Heilpraktiker, ein systemischer Familienaufsteller oder gleich ein Schamane. Der Lösungsansatz mag sich gewandelt haben, die Grundüberzeugung jedoch, bei jedem Leiden einen entsprechenden „Experten“ aufsuchen zu müssen, ist gleich geblieben.

***Für mich wirkt diese Passivität, dass schlussendlich jeder bezüglich seiner Heilung aktiv werden sollte, nur er selbst nicht, wie der Ausdruck einer unbequemen und ohnmachtsauslösenden Ahnung: Nämlich, dass der Versuch, das eigene Leben insgesamt wieder ins Gleichgewicht zu bringen, erheblich mehr Mühen erfordern wird als die Auslöschung von Symptomen und Gewissensbissen durch Chemie oder Globuli.***

Denn um an dieser Stelle eines vorwegzunehmen: Ungeachtet aller Berichte über „Wunderheilungen“ – die Heilung selbst fällt weder vom Himmel, noch wird sie uns geschenkt. So kristallisierten sich beispielsweise in einer Studie des Anthropologen Hiroshi Oda drei Gruppen heraus, deren Überleben im Zuge einer schweren Krankheit als „Spontan-“ oder „Wunderheilung“ gewertet werden konnte:

- 1 Jene, die aus der Abwehr und dem Kampf gegen ihre Krankheit einen Überlebenswillen und entsprechenden Optimismus gebildet haben.
- 2 Jene, die ihre Krankheit als Schicksalsschlag gewertet haben und folglich als „göttliche Prüfung“ betrachteten.
- 3 Jene, die ihre Krankheit als Zeichen werteten, ihrer Seele wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Waren ihre Gründe zwar unterschiedlich, so ließ sich für alle drei Gruppen doch ein initiales Element ihrer Heilung bestimmen:

*Selbstwirksamkeit*. Ein Baustein, den bereits der israelisch-amerikanische Soziologe Aaron Antonovsky aufdeckte. Sein Konzept der „Salutogenese“ beruhte schließlich auf der These, dass allein das Zusammenspiel von *Verstehbarkeit*, *Sinnhaftigkeit* und *Handhabbarkeit* als grundlegendes Kohärenzgefühl und Erleben des Menschen als gestaltendes Subjekt seines eigenen Lebens diesem zu lebenslanger Gesundheit verhelfe. Entscheidend sei hierbei, gleich der Studie von Oda, die Neuorganisation und Netzwerkbildung von inneren Bildern als Zugriff auf ungeahnte innere Ressourcen im eigenen Bewusstsein. Ihre Übereinstimmung mit dem eigenen Heilungsweg braucht es, damit dieser gelingt.

## **Gläubiger, glaube an dich selbst!**

Eine Spur, die auch der deutsche Regisseur und Autor Joachim Faulstich verfolgt. So ließen ihn die Berichte von Wunderheilungen nach Gebeten oder der generellen Rückkehr zu Gott bereits in seinem 2010 erschienenen Buch „Das Geheimnis der Heilung“ die Frage stellen, ob sich nicht Menschen, die religiöse Vorstellungen ablehnten, eine wichtige Quelle der Heilung vorenthalten würden? Faulstich konkretisierte seine Hypothese dahingehend, den Glauben sowohl als Vorstellungskraft von etwas „Größerem“, in das wir alle unsere Vorstellungen und inneren Bilder einordnen können, als auch Bekenntnis zu unserer eigenen Schöpferkraft als Bewusstwerdung unserer eigenen Handlungsfähigkeit aufzufassen.

Folglich stamme nicht per se jeder Energiefluss, durch den wir Heilung erfahren, aus „göttlichen“ Höhen, sondern immer auch aus unseren eigenen *Tiefen*. Für mich ist das der *entscheidende* Bewusstseinswechsel – und gleichzeitig die größte Herausforderung: Denn würde eine derartige Glaubensverschiebung nicht automatisch bedingen, fortan insoweit ehrlich mit sich zu sein, dass selbst jeder Gang zum Osteopathen,

Naturheilpraktiker oder Schamanen bloß ein weiterer Ausdruck unseres eigenen Unglaubens an unseren inneren Heiler und seine Selbstheilungskräfte darstellt?

In der Hoffnung auf konkrete Antworten fragte ich Joachim Faulstich persönlich, inwieweit „Misserfolge“ im Heilungsprozess der internen Programmierung unterliegen, sich selber als machtlos zu empfinden?

**Joachim Faulstich:** „Wir können rational von der Möglichkeit einer Heilung überzeugt sein, aber unbewusst das Gegenteil erwarten – dann spielen zwei Ebenen unseres Geistes im negativen Sinne gegeneinander, wobei der eine, unerkannte Persönlichkeitsanteil über besondere Kraft verfügt und eine Heilung vielleicht verhindert. Diese verborgene Kraft können wir aber auch als Ressource betrachten, als mögliche Quelle der Heilung – selbst wenn unser rationales Alltagsbewusstsein das für unrealistisch hält. Es ist aus meiner Sicht deshalb hilfreich, in einen inneren ‚Dialog auf Augenhöhe‘ mit diesem alten Persönlichkeitsanteil zu treten, ihn als gleichberechtigte ‚innere Person‘ zu sehen.“

„Innere Ressourcen“ ... Die von Faulstich beschriebene – liebevolle – Integration jener verborgenen, noch nicht in unser Bewusstsein getretenen inneren Anteile erinnerte mich an die in seinen Büchern enthaltenen Passagen über C.G. Jungs Archetypen und ihr „mythisches Bewusstsein“. Basierend auf meiner These, dass die Kongruenz von Selbstbild und Weltbild einen entscheidenden Teil zu unserer Heilung beiträgt, fragte ich Joachim Faulstich, was die Kraft jener „inneren Bilder“ mit unserer eigenen Sinnsuche und Rückkehr in unsere eigene Kraft zu tun hätten?

**JF:** „Innere Bilder bilden die Basis unseres Weltverständnisses. Sie sind tief in unserem Bewusstsein verborgen und wirken deshalb, ohne dass wir es im Alltag immer bemerken – im Positiven wie im Negativen. Es ist wichtig, diese ‚Flut‘ innerer Bilder zu ordnen, sie zu

*einem stimmigen Gesamtbild zu formen. Das geschieht nicht, indem wir in den Spiegel schauen und unser rationales Ich betrachten. Es braucht ein übergeordnetes Bild, und das formt sich aus meiner Sicht vor allem dann, wenn wir uns der Möglichkeit einer transzendenten Wirklichkeit öffnen. Das muss keine Religion sein, es genügt die durchaus rationale Ansicht, dass es mehr gibt, als wir derzeit wissen können. Wenn wir also die Kraft der inneren Bilder als Quelle der Heilung nutzen wollen, sollten wir offen sein für das Wunderbare, Unerwartete. Ob es eintritt, das wissen wir nicht – aber wir sollten es immer für möglich halten.“*

Die eigene Heilung für möglich – und allem voran für *sinnhaft* – halten.

***Ich schätze, an diesem „Ja“ zum Leben führt kein (Heilungs-)Weg vorbei. Leider jedoch sind es oft genau jene unbewussten Programmierungen, die uns von ihm abhalten.***

So berichtet auch Faulstich von einer Patientin, deren insgeheimer Todeswunsch jede Behandlung sabotierte. Ein sogenanntes „Implantat“, ein unbewusst übernommener Glaubenssatz, an dessen Auflösung das sogenannte „Theta Healing“ ansetzt: Basiert dieses in der Praxis auf Theta-Wellen (4 bis 7 Hertz) als Zustand tiefster Entspannung, zielt „Theta Healing“ theoretisch gesehen auf die Auflösung innerer Programmierungen und Überzeugungen ab. Die These: Wenn Heilung möglich sein soll, müssen wir zuerst unsere genetischen, seelischen und historischen Überzeugungen überwinden und sogenannte „Dissonanzen“ abschalten.

Doch *welchen Blick auf uns selbst braucht es, damit Heilung gelingt?* Diese Frage stellte ich dem Meditationslehrer und Autor Thomas Mayer.

**Thomas Mayer:** *„Seit Jahrzehnten und verstärkt seit der Coronakrise*

*werden wir Menschen vom Staat und den Medien mit einem materialistischen Krankheitsverständnis bedrängt. Gesundheit sei kein natürlicher Zustand, sondern Gesundheit gäbe es nur mit über 50 Impfungen und ständigen Medikamenten. Seele und Geist und ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis gibt es in der öffentlichen Diskussion fast nicht mehr. Wir werden als Menschen ausradiert. So etabliert sich die materialistisch-transhumanistische Weltreligion.*

*Noch aber sind unsere Körper keine Maschinen, sondern Tempel Gottes. Wir Menschen bestehen nicht nur aus Materie, sondern sind Geistwesen, die sich mit seelischen und ätherischen Leibern bis in den materiellen Leib inkarniert haben. Um dies zu ermöglichen, haben im Vorgeburtlichen die höchsten Geistwesen mit uns daran gearbeitet.*

*Ein harmonischer und gesunder Zustand ist möglich, wenn wir Verantwortung für unseren Tempel übernehmen und auf den Zusammenklang von Geist, Seele und Leib achten.*

*Dieses freundliche und offene Verhältnis zum eigenen Körper ist eine der wichtigsten Quellen der Gesundheit. Tatsächlich haben der Körper und seine Organe Seele und Geist. Das kann man ganz konkret nehmen und sich für den Gedanken öffnen, dass jedes Organ von einem Organwesen verwaltet wird. Dieses Organwesen kann man in der Meditation begrüßen und beobachten. Hier ist ein spielerischer Umgang sinnvoll.“*

## **Wenn die Dissonanz verstummt**

Worum es schlussendlich also geht, ist einen anderen Blick auf uns selbst, unsere Verortung und Aufgabe in dieser Welt zu erlangen. „Ich bin wichtig“, „Diese Welt braucht mich“ und „Ich will leben“ sind entsprechend Glaubenssätze, die an die Stelle zahlreicher - Ismen und ihrer ewigen Verzweigung des Menschen treten dürfen.



Die Zeiten der Anpassung und des Gleichschritts sind vorbei.

***Das eigene Leben wieder in die eigenen Hände zu nehmen – darum geht es. Denn wie uns Akupunktur, die Musikforschung der Chronobiologie und die Resonanzforschung bereits zeigen: Erst wenn die Dissonanz verstummt, kann der eigene Klang frei schwingen.***

Oder wie es Paracelsus bereits so schön formulierte:

„Suche den Funken, der das Feuer deiner Heilkraft in dir entzündet!“

---

**Redaktionelle Anmerkung:** Dieser Beitrag erschien zuerst unter dem Titel „**Heiler, heile dich selbst!** (<https://diefreien.ch/heiler-heile-dich-selbst/>)“ bei **Die Freien** (<https://lillygebert.substack.com/>).

---

([https://shop.tredition.com/booktitle/Das\\_Gewicht\\_der\\_Welt/W-437-419-319](https://shop.tredition.com/booktitle/Das_Gewicht_der_Welt/W-437-419-319))

**Hier können Sie das Buch bestellen:** „[Das Gewicht der Welt](https://shop.tredition.com/booktitle/Das_Gewicht_der_Welt/W-437-419-319) ([https://shop.tredition.com/booktitle/Das\\_Gewicht\\_der\\_Welt/W-437-419-319](https://shop.tredition.com/booktitle/Das_Gewicht_der_Welt/W-437-419-319))“



**Lilly Gebert**, Jahrgang 1998, zerbricht sich gerne ihren Kopf. Sei es darüber, wie man in einem System, das auf Unmenschlichkeit beruht, die Menschlichkeit bewahren kann oder wie sich diese in Zeiten von Technokratie und Entfremdung überhaupt noch bemessen lässt. Da sie weiß, wie schnell sich der Blick in die Welt mit einer Zeitung versperren lässt, versucht sie auf ihrem Blog

„**Treffpunkt im Unendlichen**

[https://lillygebert.substack.com/?](https://lillygebert.substack.com/?utm_source=substack&utm_medium=web&utm_campaign=substack_profile)

[utm\\_source=substack&utm\\_medium=web&utm\\_campaign=substack\\_profile](https://lillygebert.substack.com/?utm_source=substack&utm_medium=web&utm_campaign=substack_profile))“

Klarheit in die geistige Umnachtung unserer Zeit zu bringen.