

DR. MED LISSA RANKIN



HEILIGE MEDIZIN

Auf der Reise zu den
Geheimnissen der Heilung

AURUM

Für Dr. Rachel Naomi Remen,
die mich den Unterschied zwischen Heilen und Kurieren
gelehrt hat und mir und unzähligen anderen
geholfen hat, zu heilen.

Wie hat Ihnen das Buch gefallen?
Teilen Sie gerne Ihre Meinung mit uns:

<https://www.kamphausen.media/heilige-medizin/t-9783958836013>

DR. MED. LISSA RANKIN



HEILIGE MEDIZIN

Auf der Reise zu den
Geheimnissen der Heilung

Aus dem amerikanischen Englisch
von Claudia Seele-Nyima

AURUM

Stimmen zum Buch

„*Heilige Medizin* ist ein Muss für alle, die den Wert der Schulmedizin anerkennen und zugleich die Möglichkeiten der Transformation, die in der emotionalen und spirituellen Heilung liegen, tiefgehend erkunden wollen. Dr. Rankins gesunde Dosis Skepsis und die Tatsache, dass sie die Sicherheit niemals aus den Augen verliert, machen sie zur perfekten Ratgeberin, um die Leserinnen und Leser mit vielfältigen Theorien und Praktiken des Heilens bekannt zu machen.“

KELLY A. TURNER, PHD

„New York Times“-Bestsellerautorin von *Hoffnung auf ein krebsfreies Leben*
und *9 Wege in ein krebsfreies Leben*

„*Heilige Medizin* hält, was der Titel verspricht, und geht sogar noch weiter. Als Verfechterin einer heilsamen Lebensweise und der Auffassung, dass Heilung und Gerechtigkeit nicht voneinander getrennt sind, habe ich jedes einzelne Wort Lissa Rankins mit Freude gelesen. Es ist ihr gelungen, das Heilige *und* die Wissenschaft zu würdigen und gleichzeitig zu verdeutlichen, dass beide aufs Engste miteinander verknüpft sind. Themen wie Neugierde, Mitgefühl und Gerechtigkeit werden auf den Seiten dieses Buches kunstvoll miteinander verwoben – so, dass es uns als Leserinnen und Leser dazu bringt, Gemeinschaft als grundlegendes Element der Heilung zu sehen. Ich bin sehr dankbar für diesen umfassenden, bewussten, unglaublich

gut recherchierten und auf vielseitiger Erfahrung beruhenden Text über Medizin. Bravo!“

REBEKAH BORUCKI
Mutter, Autorin, Verlegerin

„*Heilige Medizin* nimmt Sie mit auf eine aufregende Reise zu nichttraditionellen Heilungsansätzen, präsentiert aus der Sicht einer traditionell ausgebildeten Ärztin, die auch das Herz einer hoch entwickelten spirituellen Lehrerin hat. Alte und moderne Praktiken des Heilens werden der Stringenz des rationalen wissenschaftlichen Denkens unterzogen und auf ihren innewohnenden Nutzen und ihre heilige Weisheit hin untersucht. Und letztendlich kommt Ihnen diese einzigartige Erkundung zugute, wenn Sie sich in der vorherrschenden Verwirrung Ihrer Kultur hinsichtlich Heilung und spiritueller Entwicklung Ihren eigenen Weg bahnen.“

DONNA EDEN UND DAVID FEINSTEIN, PhD
Autoren von *Energy Medicine*

„*Heilige Medizin* ist *das* Buch, auf das wir alle gewartet haben – eins, das uns hilft, die Kraft der Selbstheilung zu nutzen und gleichzeitig eine heilige Wahrheit anzuerkennen: Oft brauchen wir einander auch. Nehmen Sie sich dieses Buch zu Herzen, denn niemand könnte Sie auf dem Weg besser führen als Lissa Rankin. Sie hilft uns mit diesem Buch, uns dem Mysterium der Heilung zu überantworten, während sie uns gleichzeitig voll und ganz dabei unterstützt, jeweils die Medizin zu finden, die wir verdienen.“

AMY B. SCHER

Bestsellerautorin von *This Is How I Save My Life*

„Dr. Lissa Rankin nimmt die Leserinnen und Leser auf einer vieldimensionalen Suche nach Heilung und persönlicher Transformation an die Hand: durch Geschichten, Erkenntnisse und Weisheit, die sie auf ihrem Lebensweg gesammelt hat. Ein mutiges und anregendes Buch.“

BEVERLY RUBIK, PHD

„Dies ist die weiseste und gründlichste Analyse der Geheimnisse des Heilens, die seit Jahren erschienen ist. Als Ärztin und Heilerin geht Lissa Rankin das Thema mit wissenschaftlicher Gründlichkeit an, aber auch mit dem gebotenen Respekt und der nötigen Behutsamkeit. Dieses Buch ist enorm wertvoll für alle, die in helfenden Berufen tätig sind, und für jeden, der Heilung braucht – und wer braucht sie nicht?“

LARRY DOSSEY, MD

Autor von *One Mind. Alles ist mit allem verbunden*

„Als Ärztin für integrative Medizin bewege ich mich fortwährend in der verwirrenden Welt der Wissenschaft (die ich von ganzem Herzen liebe, deren Spielraum jedoch begrenzt ist) und in den lebenswichtigen, aber oft unergründlichen Gewässern von *Spirit*, Glaube, Energie, *Qi*, *Prana* und verschiedensten Heilmethoden, daher habe ich großen Respekt vor dem Weg, den Lissa Rankin für dieses Buch persönlich und beruflich gegangen ist. In solchen Gewässern unterwegs zu sein, in einer

Gesellschaftsstruktur, die von Grund auf sexistisch, rassistisch, profession-*alistisch* (kein existierendes Wort, sollte aber eins sein) und unendlich ungerecht ist, stellt eine monumentale Herausforderung dar. Dr. Rankin ist eine bewundernswerte Kämpferin auf diesem Gebiet – sie zeigt Schatten und Traumata auf: in uns selbst wie auch in den Menschen, die nicht unfehlbar sind, aber dennoch manchmal talentierte und effiziente Heilerinnen und Heiler sein können. In *Heilige Medizin* gibt sie uns die Werkzeuge der Transformation an die Hand und führt uns sanft zu Erfahrungen, die Heilung in Gang bringen können.“

RACHEL CARLTON ABRAMS, MD, MASTER OF HEALTH SCIENCE
(MHS), AMERICAN BOARD OF INTEGRATIVE MEDICINE (ABOIM)

Autorin von *Der Körper-Code*

„Allzu selten begegnet man einer Autorin, die in der Lage ist, Welten zu verbinden und die Seele zu heilen. Dr. Rankin ist einerseits eine hochqualifizierte Ärztin, die Evidenz hochhält und all dem, was uns der unbeirrbar rationale Verstand sagen kann, Achtung zollt. Auf der anderen Seite dringt sie als Forscherin zu tieferen, weniger erschlossenen Mysterien der Heilung vor, die nur der ehrfurchtsvollen Seele zugänglich sind. Sie untersucht, bohrt immer wieder nach, fordert Beweise, fragt, was funktioniert, stellt sich selbst infrage und nimmt uns langsam mit auf dem Weg voran. Es geht um das Körperliche, ja, aber auch darum, tiefere Entwicklungs- und akute Traumata zu heilen. Es geht um Wissenschaft, ja, aber auch darum, das eigene Herz zu öffnen und herauszufinden, wie man das, was am schönsten und wesentlichsten ist, schützen kann. Es geht um die Heilung des Einzelnen, ja, aber auch darum, die Gemeinschaft und die Kultur zu heilen. Lesen Sie dieses

Buch, und achten Sie dabei auf die Besonderheiten Ihres eigenen spektakulären, wilden und ganz und gar einzigartigen Lebens. Dies ist eine tiefere Medizin.“

JEFFREY D. REDIGER, MD, MASTER OF DIVINITY

Autor von *Geheilt*

„Die moderne Medizin mag bei der Behandlung einiger Krankheiten sehr effektiv sein, doch sie kann nicht alles kurieren. Wenn Sie oder jemand, den Sie lieben, ein medizinisches Problem hat, bei dem die Ärzte mit den Schultern zucken und aufgeben, ist *Heilige Medizin* das richtige Buch für Sie. Dr. Lissa Rankin schreibt fesselnd, ermutigend und einfühlsam, und ihre Untersuchung von Heilungsansätzen ganzheitlicher Gesundheit ist präzise, zeitgemäß und fundiert. Bravo!“

DEAN RADIN, PHD

Leitender Wissenschaftler am Institute of Noetic Sciences und Autor von *Real Magic*

„Mein Vater war Arzt und Wissenschaftler und hätte vieles von dem, was in diesem Buch steht, nicht geglaubt. Dennoch hat er mich gelehrt, stets den Informationen zu folgen, auch wenn sie einen weit über das eigene Paradigma hinausführen. Lissa Rankin ist in einer einzigartigen Position, um uns auf einen Weg weit außerhalb des Paradigmas der Schulmedizin zu führen. Als gut ausgebildete Ärztin, die die westliche Medizin hochschätzt, wurde ihr Interesse durch Geschichten über andere Arten der Heilung geweckt. Ihr skeptischer Anteil ist stets einsatzbereit, wenn sie ihren Geist weit genug öffnet, um das Gebiet der wundersamen Heilungen und

alternativen Behandlungen zu erkunden. Während sie diesen Weg fesselnd beschreibt – mit eingestreuten persönlichen Erfahrungen, in denen Verletzlichkeit zum Ausdruck kommt, und mit erstaunlichen Geschichten –, habe ich mich selbst dabei ertappt, dass ich offener wurde und Möglichkeiten in Betracht zog, die ich zuvor abgetan hatte. Ich bin sehr dankbar für die persönlichen und wissenschaftlichen Forschungen, die sie miteinschließt, ebenso wie für ihre Herangehensweise in der Art des ‚Anfänger-Geists‘. Ihr Weg wird Sie faszinieren, und Sie werden ihr dankbar sein, dass sie Sie mitnimmt. Dieses Buch ist ein großer Schritt nach vorn bei der Überbrückung der Kluft zwischen traditioneller und alternativer Heilung!“

RICHARD SCHWARTZ, PhD

Begründer des Psychtherapiemodells IFS (System der inneren Familie) und
Autor von *Kein Teil von mir ist schlecht*

„*Heilige Medizin* ist ein Geschenk für unsere Zeit. Mit Dr. Lissa Rankins Scharfsinn, ihrer Weisheit und Offenheit, die wir kennen- und lieben gelernt haben, entdecken und lüften wir rund um den Globus die Geheimnisse des Heilens – und sammeln unterwegs bei Besuchen von heiligen Stätten, Energieheilern, Tänzern, Schamanen und Traumatherapeuten kostbare Edelsteine. Im Lauf des gesamten Abenteuers stellt Lissa immer wieder praktische Schritte vor, damit wir die Freude des Heilens mit *Spirit* genießen und gleichzeitig weise, traumainformierte Urteilskraft walten lassen können. Wenn Sie in Herz, Seele und Geist offen für das beeindruckende Abenteuer der Heilung und des persönlichen Wachstums werden wollen, nehmen Sie *Heilige Medizin* als vertrauenswürdige Anleitung mit auf die Reise.“

SHAMINI JAIN, PhD

Gründerin und CEO der Consciousness and Healing Initiative und Autorin von
Healing Ourselves

„Ich empfehle *Heilige Medizin* sehr. Dieses Buch enthält so viel Weisheit und umfassende Informationen für Menschen in verschiedensten Heilberufen, wie auch für diejenigen, die mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen haben. Dr. Rankin verbindet eine solide westlich-wissenschaftliche Grundlage mit Offenheit für nichtwestliche und nichttraditionelle Heilmethoden. Sie befasst sich mit den Paradoxen des Heilens und schreibt nuanciert über die Überschneidungen zwischen Wissenschaft und Spiritualität, Medizin, Energieheilung und modernsten Traumabehandlungen. Und sie fragt, wie fundierte medizinische Entscheidungen getroffen werden können, die auf Forschung und kritischem Denken beruhen, während man gleichzeitig mit emotionaler, somatischer und intuitiver Intelligenz in Verbindung ist. Dieses Buch ist eine wichtige Ergänzung für das weite Feld des Heilens.“

LAURENCE HELLER, PhD

Gründer des Neuroaffektiven Beziehungsmodells (NARM) und Mitautor von
Entwicklungstrauma heilen

„*Heilige Medizin* ist ein Bericht über Dr. Lissa Rankins wichtiges und bewegendes zehnjähriges Abenteuer in der Wissenschaft und der Kunst des Heilens, komplett mit einer beeindruckenden Mischung an Methoden, die man selbst ausprobieren und über die Heilerinnen und Heiler etwas lernen können. Ob sie über Energieheilung schreibt, über ihre Pilgerreise nach Lourdes oder über künstlerische Aktivitäten als Form der Heilung, ob sie wissenschaftliche

Forschungen zum Thema Heilung beschreibt oder sich mit wirksamen neuen Therapien befasst - Lissas anregende Prosa, tiefe Einsicht und wunderbare Erzählweise machen das Buch zu einer fesselnden, wertvollen Lektüre. Seien Sie bereit, alles auszuprobieren.“

ASHA CLINTON, PHD

„In einer Zeit zunehmender Polarisierung und Ausgrenzung anderer Gruppen werden wir selbst, unsere Gesellschaft und unser Planet immer kränker - so krank wie nie zuvor. *Heilige Medizin* ist eine Brücke zu echter Ganzheit und Heilung, ein Annehmen des Paradoxen; ein Integrieren konventioneller und natürlicher Methoden, von Spiritualität und Wissenschaft. Dieses Buch ist ein umfassendes, großzügiges Geschenk, nicht nur für diejenigen, die Heilung suchen, sondern auch für Heiler, Ärzte und Therapeuten, die sich hochherzig aufgemacht haben, um der Menschheit zu helfen, es aber dann schwierig fanden, in ihrem jeweiligen Bereich für Frieden und Heilung zu sorgen.“

KELLY NOONAN GORES

Autorin/Regisseurin/Produzentin des Dokumentarfilms HEAL

„In der heutigen Zeit, in der Dogmatismus die Diskussion beherrscht und Menschen hauptsächlich Gleichgesinnte suchen, um ihre Überzeugungen zu bestätigen, bringt Dr. Lissa Rankin frischen Wind in die Sache! Traditionell in der westlichen Medizin ausgebildet und ein Fan von deren beeindruckenden Errungenschaften, taucht Lissa Rankin dennoch tief in die schwindelerregende Vielfalt alternativer und komplementärer Heilungsansätze ein. Sie nimmt uns

mit auf eine ausgelassene Fahrt in die Welten der Heilung, nicht nur als kritische Denkerin (die sie sicherlich ist), sondern auch als eine Frau, die keine Angst hat, ihr Thema selbst aus erster Hand zu erfahren, mit offenen Augen, offenem Herzen und unstillbarer Abenteuerlust.

Begleiten Sie Lissa auf diesem Abenteuer, und Sie werden unabhängig von Ihrem Ausgangspunkt feststellen, dass auch Ihre Überzeugungen und Vorstellungen ins Wanken geraten, während Lissa ihr eigenes Denken fortwährend hinterfragt. Dieses Buch ist nichts für diejenigen, die sich sicher in ihren eigenen dogmatischen Schranken einigeln wollen. Wie wunderbar erfrischend!“

WILLIAM F. BENGSTON, PHD

Präsident der Society for Scientific Exploration

„Lissa Rankins erhellendes neues Buch bietet ein Rezept für die großartige Arbeit des Heilens, das beide Ebenen vereint: Wissenschaft *und* Spiritualität, konventionelle *und* unkonventionelle Medizin. Mit ihrem leidenschaftlichen, mitfühlenden und bescheidenen Herzen hilft sie Ihnen, Ihre Definition und Ihre Auffassung darüber zu erweitern, was Sie bewirken können, wenn es um Ihren Heilungsweg geht.“

GREGG LEVOY

Autor von *Callings* und *Vital Signs*

INHALT

Vorwort von Dr. Gabor Maté

Prolog: Mein unerwarteter Heilungsweg

Einleitung

Die Intelligenzen ganzheitlicher Gesundheit einschätzen



TEIL EINS: HEILENDE TRANSFUSIONEN

Kapitel 1 Gruppenheilung als Medizin
Heilungsrituale in der Gruppe

Kapitel 2 Die Energiebehandlung
Die Bengston-Methode™

Kapitel 3 Lebensenergien
Die Chakren hegen und verbinden

Kapitel 4 Freude-Praktiken als Medizin für den Körper
Tanzen als Medizin
Heilen durch Kreativität

Kapitel 5 Die Natur wieder heiligen
Machen Sie die Natur zu einem Tempel



TEIL ZWEI: EIN LICHT AUF DIE SCHATTEN WERFEN

- Kapitel 6 Fühlen ist heilen
Spirituelle Umgehungstendenzen
Emotionen leichter kanalisieren – fünf Methoden
- Kapitel 7 Grenzen verstärken
Negative/dunkle Energien klären
Kulturelle Aneignung – eine Checkliste
- Kapitel 8 Diagnosen der Heiligen Medizin
Die optimale Durchführung eines Muskeltests
- Kapitel 9 Erstens nicht schaden
Einen vertrauenswürdigen Therapeuten der
Heiligen Medizin erkennen



TEIL DREI: VON DER WURZEL HER HEILEN

- Kapitel 10 Traumaheilung *ist* Heilige Medizin
Sind Sie von einem Entwicklungstrauma
betroffen?
Das Nervensystem mit Somatic Experiencing zur
Ruhe bringen
- Kapitel 11 Krankheit als Ausgangspunkt
Lernen Sie Ihre Beschützer kennen
Selbst-Meditation im System der inneren Familie
(IFS)
- Kapitel 12 Energiepsychologie
Die AIT Body Alliance
Easy AIT 1
Easy AIT 2
Grundlagen der Drei-Schritte-Transformation
- Kapitel 13 Das Kollektiv heilen

Dank

Literatur und weiterführende Informationen
Anmerkungen
Index
Über die Autorin

VORWORT

Mit diesem mutigen, ambitionierten Buch hat sich Dr. Lissa Rankin eine doppelte Aufgabe gestellt. Zum einen, zwei Teile in sich zu vereinbaren: den der westlich ausgebildeten, linear denkenden, an Evidenz und Wissenschaftlichkeit orientierten Ärztin und den ihres offenherzigen, spirituell lebendigen und leidenschaftlichen Selbst, das sich zwischen den Begrenzungen des Ersteren eingengt fühlt. Letzteres ermuntert sie, fasziniert von den Geheimnissen der Heilung, über die strengen Definitionen von Krankheit und Heilung, wie sie von der Schulmedizin vertreten werden, hinauszugehen und auf Einzelfallberichte, Geschichten, Intuition und ihre eigene Wahrnehmung zu vertrauen. Die zweite Aufgabe, die sie mit diesem Werk auf sich genommen hat, besteht darin, uralte Traditionen, menschliche Erfahrung, die Weisheit indigener Meister, moderne Formen der Heilung wie die Energiemedizin und zutiefst intuitive und wissenschaftlich durchdachte Mind-Body-Ansätze zusammenzubringen, ohne dabei die großartigen, wirklich wunderbaren Errungenschaften der modernen Medizin zu verunglimpfen oder zu verwerfen.

Als dankbarer Leser dieses Buches und westlich ausgebildeter Arzt kann ich gut nachvollziehen, vor welcher Herausforderung meine Kollegin Lissa stand. Nicht lange, nachdem ich meine jahrzehntelange klinische Praxis innerhalb des etablierten schulmedizinischen Systems begonnen hatte, konnte auch ich nicht umhin, Grenzen zu bemerken, und empfand seine ideologische Engstirnigkeit

als einschränkend. Das gilt besonders für die Unfähigkeit, einen Menschen in seiner Ganzheit, seiner vollen Menschlichkeit zu sehen, mit einer ganzen Reihe von physiologischen, emotionalen, sozialen und spirituellen Eigenschaften und Bedürfnissen, die untrennbar miteinander verbunden sind. Diese Blindheit geht, wie Dr. Rankin zeigt, sogar so weit, dass die umfassend dokumentierte Forschung ignoriert wird, die seit Jahrzehnten beweist, dass jegliche Vorstellung einer Trennung von Geist und Körper überholt ist. Das Ergebnis ist eine reduktionistische Perspektive, die von der Biologie beherrscht wird und sich ausschließlich darauf konzentriert, wie wir auf die Physiologie des Körpers einwirken können. All das nimmt den Erfolgen der wissenschaftlichen Medizin nichts von ihrem Wert, aber es hilft, ihre Misserfolge bei chronischen körperlichen und psychischen Krankheiten zu erklären. Sowohl als traumatisierter, leidender Mensch wie auch als hochqualifizierte Spezialistin musste Lissa ihren Weg in der Vorstellung selbst entwerfen, daraufzustolpern, hatte zu kämpfen, um ihn zu erkennen, musste ihn suchen und formen, nicht nur für ihre eigene Heilung, sondern auch, um selbst eine Heilerin zu werden. Wie sie klar sagt, kann zwar eine Übereinstimmung zwischen Heilen und Kurieren bestehen, aber das muss nicht unbedingt sein. Letzteres ist nicht immer möglich, räumt sie ein; Ersteres ist immer eine aufregende Möglichkeit.

Wenn es einen Feind gibt, den Lissa in *Heilige Medizin* ausmacht, dann ist es Dogmatismus jeglicher Art: sowohl ein Dogmatismus, der medizinischer Wissenschaft reflexartig misstraut, als auch der allzu weit verbreitete engstirnige Dogmatismus der Schulmedizin, der auf Ansätze außerhalb seines Wissenshorizonts herabblickt. *Heilige Medizin* ist daher ein Buch, das beides einbezieht.

Es macht keine Vorschriften, predigt und bekehrt nicht: Es zeigt, informiert und klärt auf. Es stellt mehr Fragen, als es Antworten gibt, und lädt die Leser und Leserinnen ein, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen, damit die innere Stimme in uns allen zu den Schlussfolgerungen gelangen kann, die für uns jeweils passen - und genau das ist die Absicht der Autorin.

Dieses Buch ist eine Reise, geleitet von einer kundigen, wissbegierigen und sehr intelligenten Reiseführerin, die es sich nicht nehmen lässt, in Bereichen Erfahrungen zu sammeln - oder diese Bereiche zumindest zu erkunden -, die in ihrer medizinischen Ausbildung noch nicht einmal vorstellbar waren, aber von Menschen seit Äonen erforscht wurden und weiterhin erforscht werden. Ihr Weg führt sie tief in ihr eigenes Inneres, aber auch über den ganzen Globus hinweg, von Bali bis Lateinamerika, von wissenschaftlichen Labors bis hin zu schamanischen Zeremonien, von Begegnungen mit medizinisch Intuitiven bis zu neuesten Methoden westlicher Psychotherapie. Getreu ihrer strengen Ausbildung will Lissa immer Beweise, sofern verfügbar. Sie erspart den Lesern nicht die vielleicht entmutigende Nachricht, dass verschiedene geschätzte „alternative“ Ansätze alles andere als mit nachprüfbaren Fakten untermauert sind. Und obwohl sie einige wohlbegründete Vermutungen anstellt, erhebt sie nicht den Anspruch zu erklären, warum bestimmte spirituelle Erfahrungen - sowohl was das Kurieren als auch das Heilen anbelangt - mitunter Ergebnisse bringen können, die wie ein Wunder wirken. Aber die Quintessenz ist: Leiden kann immer gutwillig und sogar dankbar getragen werden, auch wenn es nicht immer kurierbar ist. Diese Erkenntnis hat sie sich hart erkämpft, und sie fordert ihr, wie man spürt, nach wie vor permanente Arbeit ab. So wie uns allen.

Mit vielen aufschlussreichen Berichten und lebendigen Beschreibungen, mit unbefangenen Humor, furchtloser Selbstoffenbarung, umsichtig eingesetzter akribischer Recherche und persönlichen Geschichten ist dieses Buch zugleich ein Tagebuch der individuellen Transformation. Es führt die Leserinnen und Leser in Welten, die die vorherrschende schulmedizinische Praxis nicht zu betreten wagt. Hinweise zur Orientierung und spezielle Übungen am Ende jedes Kapitels laden dazu ein, Erfahrungen mit den Methoden und Verfahren zu vertiefen, die Lissas eklektischer, forschender Geist gefunden hat.

Wenn es überhaupt eine Regel gibt, auf der Lissa Rankin beharrt, dann ist es nur diese: Folgen Sie weder ihr noch irgendjemand anderem blindlings. Seien Sie offen für Heilungswege, die Ihnen vielleicht seltsam oder sogar kulturell fremd erscheinen, aber treffen Sie Ihre Entscheidungen selbst. Um Shakespeare zu paraphrasieren: Es gibt mehr Dinge‘ in dieser Welt, als die gängige medizinische Ideologie sich träumen lässt. Respektieren Sie die Wissenschaft, *und* bewahren Sie sich einen aufgeschlossenen Geist gegenüber Möglichkeiten, die jenseits seiner engen Grenzen liegen könnten. Welchen Weg auch immer Sie einschlagen, ob einen schul- oder komplementärmedizinischen oder eine Kombination aus beidem: Durch die bereichernden Erkundungen, die Lissa hier für uns durchgeführt hat, werden Sie besser in der Lage sein, eine Entscheidung zu treffen.

GABOR MATÉ, MD

Autor von *Wenn der Körper Nein sagt: Wie verborgener Stress krank macht – und was Sie dagegen tun können.*

— Prolog —

MEIN UNERWARTETER HEILUNGSWEG

Als ich zum Aussichtspunkt *Muir Beach Overlook* wanderte, erhob sich gerade die Sonne über den Bergen. Nach vielen Tagen mit starkem Wind lag der Pazifische Ozean friedlich da. Doch obwohl die Welt um mich herum ruhig war, tobte in meiner inneren Landschaft ein Sturm. Meine geliebte 71-jährige Mutter hatte gerade die Diagnose Krebs im vierten Stadium mit einer düsteren Prognose erhalten. Sie wollte eine palliative Chemotherapie und ein Hospiz, eine Entscheidung, die wir in der Familie trotz unserer Angst und Trauer respektierten.

Ich wusste zwar, dass Radikalremissionen möglich sind, doch die meisten Geschichten über wundersame Heilungen, die ich gehört hatte, begannen damit, dass die Patienten versuchten, ihren Überlebenswillen mithilfe extremer Maßnahmen durchzusetzen. Mir blieb zwar ein Hoffnungsschimmer, dass meine Mutter auch ohne Mühe durch Gnade geheilt würde, aber dennoch überlegte ich, ob sich die Tatsache, dass sie ihren Tod als unvermeidlich akzeptierte, als selbst erfüllende Prophezeiung erweisen könnte. Ich war nicht sicher, wie ich ohne sie überleben konnte. Sie war meine beste Freundin, zu ihr hatte ich die innigste Beziehung überhaupt. Ich hatte immer geglaubt, dass auch ich nach ihrem Tod zugrunde ginge, aber jetzt hatte ich eine Tochter - einen Grund weiterzumachen, nachdem Mom die Schwelle der menschlichen Inkarnation

überschritten hatte. Ich hatte keine Ahnung, wie ich den Verlust meiner Mutter bewältigen sollte, doch beim Anblick des Sonnenaufgangs sprach ich ein Gebet, das ich von der spirituellen Lehrerin Tosha Silver gelernt hatte: „Geliebtes Göttliches, verwandle mich so, dass ich es überleben kann, meiner Mutter beim Sterben zu helfen.“

Als ich fertig war, bemerkte ich zwei junge Männer am Aussichtspunkt, die strahlend den Blick auf das Meer genossen. Einer von ihnen ruckte kurz an der Leine seines Hundes, und dieser ließ sich ins Gras fallen, um ein Nickerchen zu machen.

Wir unterhielten uns über die besten Orte zum Wandern, und ich trat näher an den Hund heran – da *biss er mich plötzlich wie eine Schlange!* Keiner von uns hatte es kommen sehen. Der Hund war brav und gehorsam gewesen, hatte mit lockerer Leine neben seinem Besitzer gelegen, bis er mich plötzlich ansprang und sich in meinem Innenschenkel verbiss, wenige Zentimeter von meinem Schritt und nur einige Zellschichten von meiner Oberschenkelarterie entfernt. Er packte mein Fleisch mit den Zähnen wie in einem Schraubstock und rüttelte am Bein, als wollte er einem Huhn den Flügel ausreißen. Wir waren alle drei wie gelähmt, dann ging uns der Ernst der Lage auf: *Dieses Tier konnte mich umbringen.*

Die Männer schrien. Sie zogen mit aller Kraft an der Leine und schafften es, den Hund aus meinem Bein herauszulösen. Als ich hinunterblickte und meine schwarze blutdurchtränkte Yogahose sah, begriff ich, dass ich regelrecht zerfleischt worden war.

Ich hörte den zu Tode erschrockenen Hundebesitzer schreien: „Was soll ich tun? Den Notruf wählen?“ Die meisten Menschen würden und sollten in einer solchen Situation tatsächlich den Notruf wählen oder schleunigst eine Notaufnahme aufsuchen. Da ich jedoch als Ärztin

genug Kenntnisse hatte, um diese Entscheidung selbst zu treffen, beschloss ich, nicht ins Krankenhaus zu fahren. Am nächsten Tag ließ ich mich in einer ambulanten Praxis für plastische Chirurgie untersuchen. Da man mir dort mitteilte, ich müsse mindestens sechs Wochen warten und mich mehreren Eingriffen unterziehen, lehnte ich die Operation ab, trotz der Warnung des Chirurgen, die Wunde könne sich ohne Hauttransplantationen nicht schließen.

Vier Monate später tanzte und wanderte ich wieder, die Wunde am Bein war vollständig verheilt.

Dieser gute Ausgang ist jedoch nicht mir allein zuzuschreiben. Dass ich so viel Glück hatte, war das Ergebnis zahlreicher unverdienter Privilegien, darunter der Zugang zu guter Schulmedizin, erfahrenen Heilern und all den Mitteln und Methoden der Heiligen Medizin, die ich in diesem Buch vorstelle. Ich erwarte nicht, dass mein gutes gesundheitliches Ergebnis für jeden wiederholbar ist. Dennoch hat mich mein Weg dazu inspiriert, ein - hoffentlich - klinisch relevantes Buch zu schreiben, das ohne Übertreibungen oder pauschale Versprechungen zeigt, was Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten wissen, praktizieren und erreichen können, um Gewissheit zu haben, dass Sie Ihr Möglichstes getan haben, um die Leiden, bei denen die Heilige Medizin Ihnen vielleicht helfen kann, zu lindern.

Um sich zu orientieren und die besten Ergebnisse zu erzielen, sollten Sie in der Lage sein, klug zu entscheiden, welche schulmedizinischen und/oder komplementären und alternativen Behandlungen am besten für Sie geeignet sind. Sie sollten Ihre Wahl entschieden vertreten, auch wenn Ihr medizinisches Umfeld und Ihre Angehörigen Sie unter Druck setzen, so wie meine Mutter, mein Freund und mein Chirurg mich für verrückt hielten, weil ich den Versuch wagen wollte, dass mein Hundebiss sich ohne

Operation schloss. Sicherlich wollen Sie die *objektiven* Aspekte der Heilung berücksichtigen – die evidenzbasierte Wissenschaft, Statistiken und messbare Elemente optimaler Genesung. Aber bestimmt wollen Sie auch die nicht messbaren, aber ebenso wichtigen *subjektiven* Aspekte nicht vernachlässigen, etwa die geistige Einstellung Ihrer Ärzte oder wie sich Ihre eigene Einstellung auf die „Reparatur“ Ihres Körpers auswirkt. Nicht minder von Bedeutung für Ihre Genesung können die Liebe, die spirituelle Entwicklung, das Eingebundensein in eine Gemeinschaft sein, aber auch Absichten, Ernährung, Bewegung, Kreativität, Meditation, Beten, Gefühle spüren und die Heilung von Traumata.

Die besten Ergebnisse bringt in der Regel ein sorgfältig dosiertes Gemisch aus mehreren Heilbehandlungen, basierend auf einem Rezept, das nur Sie persönlich kennen. Das heißt nicht, dass Sie sich bei Ihren Entscheidungen nicht von Wissenschaft, Experten und Erfahrung leiten lassen sollten. Als ich meine Wunde ohne chirurgische Hilfe abheilen lassen wollte, arbeitete ich bei der Wundversorgung mit einer Fachärztin zusammen, die zudem seit langem meditierte und auch mit ihrer Präsenz stärkend und regenerierend wirkte. Sie wusste, dass ich eine Operation abgelehnt hatte, und unterstützte mich mit modernsten Behandlungen, obwohl sie klar erkannte, dass meine Entscheidung riskant war, und, ebenso wie ich, Befürchtungen hegte. Außerdem ließ ich mich von einer Energieheilerin und einem Mediziner der amerikanischen Ureinwohner behandeln, stellte meine Ernährung zeitweise um und unterstützte meinen Körper dadurch bei der Kollagenproduktion. Ich nahm immunstärkende Nahrungsergänzungsmittel zur Infektionsvorbeugung ein und zog eine energetische Psychologin hinzu, um das Trauma zu verarbeiten und

PTBS-Symptome oder eine Hundephobie zu vermeiden. Ich mied Ärzte, die nicht bereit waren, mit mir zusammenzuarbeiten und denen mein Wohl nicht am Herzen lag. Die ausgezackte Narbe auf der Oberschenkelinnenseite ist für mich eine Hinterlassenschaft meines Kampfes, aber auch eine Erinnerung an meine Resilienz.

Mehr noch als mein medizinisches Wissen hat mich mein „innerer Gott“ geleitet. Er hilft mir, mein Leben zu organisieren und kluge Entscheidungen zu treffen. Ich nenne ihn meinen „inneren Leitstrahl“. Auch Sie haben einen - wir alle. Die Hilfsmittel und Methoden in diesem Buch werden Ihnen helfen, diese Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem inneren Heiler zu stärken, damit Sie auf Ihrem Weg nicht das Gefühl haben, die Orientierung zu verlieren. Sie werden diese Weisheit brauchen, um dafür zu sorgen, dass Ihr Körper für ein Wunder empfänglich wird.

EINLEITUNG

Wir alle werden irgendwann im Leben krank oder ziehen uns eine Verletzung zu, ebenso wie die Menschen, die wir lieben. Niemand von uns ist übermenschlich, also wird auch uns eines Tages die Gebrechlichkeit einholen. Selbst wenn Sie zu denen gehören, die sich perfekt ernähren, jeden Tag Sport treiben, schlechte Angewohnheiten vermeiden, ärztliche Anweisungen befolgen, auf Selbstfürsorge achten, ein Dutzend Nahrungsergänzungsmittel schlucken und täglich meditieren, besteht keine dauerhafte Immunität, die Ihnen ein langes Leben ohne Krankheiten und Beeinträchtigungen garantiert. Der Körper ist zwar hervorragend darauf ausgelegt, sich selbst zu heilen, aber er kann auch zusammenbrechen, und die fragile Psyche und Seele können aus Gründen, die ganz und gar außerhalb unserer Kontrolle liegen, eine „dunkle Nacht“ durchleben.

Manchmal ziehen wir uns eine Krankheit zu, die gut heilbar ist. Dann sind wir gut beraten, wenn wir jegliche Medizin, die wirkt, auch tatsächlich einsetzen und unserem Glücksstern dafür danken, dass es ein Heilmittel gibt. Selbst eine heilbare Krankheit kann uns Demut lehren, uns unsere Selbstüberschätzung nehmen und Illusionen der Unbesiegbarkeit erschüttern. Doch derartige vorübergehende Rückschläge geben uns zwar einen Vorgeschmack auf künftige Gebrechlichkeit und Demut, doch eine solche flüchtige Begegnung mit unserer

Verletzlichkeit bleibt selten haften. Wir rappeln uns wieder auf und machen weiter wie bisher.

Anders verhält es sich, wenn uns eine schwer heilbare Krankheit niederstreckt, die die Schulmedizin an die Grenzen ihrer großen Leistungsfähigkeit bringt und die Ärzte ratlos und Patienten verzweifelt zurücklässt. Wenn so etwas passiert, fühlen Sie sich vielleicht aufs Abstellgleis geschoben, was alles noch schlimmer macht. Manche Ärzte kommen mit dem Gefühl der Ohnmacht angesichts einer Krankheit, die sie nicht heilen können, nicht gut zurecht. Es kann passieren, dass sie sich - ohne dass es ihnen bewusst ist - von Patienten zurückziehen, wenn die Behandlung bei deren Krankheit nicht anschlägt, ihnen sagen, man könne nichts mehr für sie tun, und sich ausgerechnet in dem Moment von ihnen abwenden, wenn sie Zuwendung brauchen. Und das Gefühl, dass man sie im Stich lässt, nicht mehr an sie glaubt, sie allein lässt, missachtet oder als schwach ansieht, kann für Betroffene noch schlimmer sein als das, was sie überhaupt erst krank gemacht hat.

Für diejenigen, die darin ausgebildet sind, Menschen „wieder in Ordnung zu bringen“, ist es keine leichte Aufgabe, weiterhin präsent, offenherzig und empathisch gegenüber Patienten zu sein, deren Formen des Leidens nicht gelindert werden können. Manche haben dieses Talent, anderen geht es ab - nicht, weil sie keine guten Menschen wären, sondern weil sie sich auf unangenehme Weise machtlos und verletztlich fühlen, selbst wenn sie sich aufgrund ihrer eigenen Wunden vielleicht für das Gegenteil halten. Sie erkennen nicht, dass Verbundenheit heilt, es aber wehtut, wenn jemand sich zurückzieht.

Chronisch oder lebensbedrohlich krank zu sein oder mit einer Behinderung leben zu müssen, löst bei den meisten von uns das Gefühl leidvoller Verletzlichkeit aus. So wie es

wehtut, wenn man mit Zahnschmerzen Luft einsaugt, so zucken wir tendenziell nicht nur deswegen zusammen, weil Kranksein schmerzhaft sein kann, sondern auch, weil wir Angst haben oder uns ohnmächtig, hilflos und sogar beeinträchtigt fühlen. Und als sei dies ein Zeichen von Schwäche oder, noch schlimmer, von moralischer oder geistiger Minderwertigkeit, kann es Scham hervorrufen. So begeben wir uns vielleicht an unsere dunkelsten Abgründe, gehen vom Schlimmsten aus, stellen uns vor, dass das Leiden niemals enden wird, oder wenn doch, dann nur mit dem Tod.

Diese nur allzu häufige Situation kann uns an einen Ort treiben, den nur wenige freiwillig aufsuchen: hinab in die „Landschaft“ der Seele, wo wir auf Verlust, Angst, Enttäuschung, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Trauer, ein Gefühl der Hilflosigkeit und Sterblichkeit stoßen. Für Menschen in einer Kultur, die das Aufsteigen, eine stets positive Einstellung und Optimismus liebt und Stärke verehrt, kann *unten* ein Schimpfwort sein. Doch aus der Sicht der Seele ist „unten“ *heiliger Boden*. Wenn ungewiss ist, ob wir gesund werden, wenn wir alles in unserer Macht Stehende getan haben, damit es uns wieder besser geht, und nichts wirkt, dann kann dieser heilige Boden ein Tor zur Heilung sein. Ob wir diese heilige Pforte durchschreiten, ist eine Entscheidung, die wir alle jeweils für uns selbst treffen dürfen, denn wir alle haben ein Recht auf einen eigenen Weg. Ob Sie diese Gelegenheit wahrnehmen oder nicht: Das Tor zur Heilung verlockt diejenigen, die bereit sind, diese Schwelle zu überschreiten.

Vielleicht sind Sie schon bereit, vielleicht stehen Sie noch an der Schwelle und überlegen. Dieses Buch zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie sich dieser Schwelle nähern können, unabhängig davon, ob Sie sie auf Zehenspitzen

überschreiten oder sich mit Karacho hindurchstürzen wollen.

Viele Bücher über Gesundheit legen den Schwerpunkt darauf, Hoffnung zu vermitteln. Sie erzählen Ihnen seltene, aber inspirierende (und schwer zu beweisende) Wundergeschichten. Ja, begründete Hoffnung ist eine gute Medizin im Kampf gegen die Verzweiflung. Hoffnung kann Ihnen einen solchen Auftrieb geben, dass sie Sie über einen Hügel hebt, wenn Sie eigentlich nicht mehr in der Lage sind, nur einen einzigen weiteren Schritt bergauf zu tun. Tatsächlich geht es in diesem Buch um Hoffnung, denn manche Patienten, die keine Hoffnung mehr haben, erholen sich doch noch, wenn sie schließlich die richtige Behandlung erhalten. Ich biete Ihnen einige solcher Formen des Heilens an, die Ihr Arzt, Ihre Ärztin Ihnen mangels entsprechender Schulung höchstwahrscheinlich nicht verschrieben hat. Es ist möglich, dass Sie die Linderung finden, für die Sie gebetet haben.

Eine Garantie jedoch gibt es nicht. Manche Leiden können nicht gelindert werden, man kann sie nur ertragen. Angesichts solchen Leids gibt es vielleicht keine Hoffnung. Vielleicht ist dann nur die Liebe da und hilft uns, unsere Last nicht allein zu tragen.

Denjenigen, deren Leiden nicht gelindert werden kann, können wir zwar nichts weiter als unser Mitgefühl anbieten, aber dennoch bricht es mir als Ärztin das Herz, wenn ich Patienten unnötig leiden sehe, weil ihnen kein Arzt gesagt hat, dass es eventuell noch andere Möglichkeiten gibt, nachdem die Schulmedizin an ihre Grenzen gestoßen ist. Zehn Jahre lang habe ich gesucht, um herauszufinden, *was es sonst noch* geben könnte, um Leiden zu lindern, wenn der Arzt, die Ärztin sagt: „Wir haben alles getan, was in unserer Macht steht.“ Gibt es für diejenigen, deren Krankheit nicht diagnostiziert werden

konnte oder die mit einer Krankheit geschlagen sind, für die keine Behandlungsmethode bekannt ist, Heilmittel, die dort ansetzen, wo die Schulmedizin aufhört? Gibt es im „Medizinbeutel der Welt“ Instrumente, die als Ergänzung oder vielleicht sogar als Ersatz für einige schulmedizinische Behandlungen dienen können, die zwar schlimme Nebenwirkungen haben, aber keine Aussicht auf Genesung bieten?

Ich ahnte, dass mir in meiner medizinischen Ausbildung nicht das vollständige Bild vermittelt worden war, und so machte ich mich auf die Suche nach Hoffnung, um sie an Sie, liebe Leserinnen und Leser, weiterzugeben. Ich möchte jedoch mehr tun, als Ihnen Hoffnungen machen. Ich möchte Ihnen Möglichkeiten zur Heilung anbieten. Was ist mit heilen gemeint? Definitionsgemäß bedeutet es *heil werden, ganz werden*. Das ist die Arbeit der Seele: dieses Heil- und Ganzsein zurückzugewinnen, was oft bedeutet, dass man sich nicht nur ins - in unserer Kultur so hochgeschätzte - Licht wagt, sondern auch auf den heiligen Boden der Dunkelheit und beides zusammenbringt: zu etwas, das größer ist als die Summe seiner Teile. Wie mich Rachel Naomi Remen - meine spirituelle Mentorin und Autorin von *Dem Leben vertrauen* - lehrte, ist Heilen etwas anderes als Kurieren. Man kann geheilt sein, ohne kuriert zu sein, und man kann kuriert sein, ohne geheilt zu sein. Aber wenn Heilung geschieht, ist Kuriertsein manchmal ein willkommener Nebeneffekt. Und selbst wenn nicht: Heilung macht uns heil und ganz, und heil und ganz zu sein ist vielleicht Sinn und Zweck der menschlichen Existenz.

GANZHEIT IN DER MEDIZIN