



## „Spiritualität als Heilmittel in der Medizin“

Manfred Maier

Wie komme ich als nicht Götzner zu der Ehre?

Habe das Glück, 8a beim MCG mitsingen zu dürfen.

Die Buschtrummeln trugen eurem Herr Pfarrer zu, dass ich als Allgemeinmediziner, die S in die Medizin integriere.

Zur eigenen Spiritualität passt das bekannte Gedicht von R.M.Rilke:

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,

und ich kreise jahrtausendlang;

und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm oder ein großer Gesang.

*Was ich weiß: ein vehementer Sturm war ich.*

Aufgewachsen "es gab fast mehr Gebote und Verbote als Erlaubtes".

*Darum ist mir der Rebell des Evangeliums sympathisch.*

„GOTT“ ging nicht, kreiste aber weiter um den uralten Turm

**Bruder David Steind-Rast:** Benediktiner, 97Jahre, verbindet Religion des Ostens mit Christentum,

**Dankbarkeit:** wie wohltuend, für vieles, jedenfalls viel mehr als wir für selbstverständlich nehmen. D macht glücklich!

**Auch für Leid u Krankheit?** Geschenke, nimmt man an und macht das Beste draus, auch die vom Schöpfer.

**GM:** "du kannst schmollen, dich beklagen, dass dich das Schicksal fragen hätte können. Nur es nützt dir nichts, schmolle weiter, vergiss aber nicht zu lieben - dich selbst und dein Leben"

In meiner Ablehnung des Begriffes GOTT, kam mir BD entgegen, er sprach vom "Großen Ganzen", oder vom „Großen Geheimnis“. Der weitere Hader mit dem persönlichen Gott blieb mir so erspart.

Tief beeindruckte, Friedensgruß: *seine gütigen Augen*: spiegelten seine liebevollen Art von S

Eine weitere Öffnung Richtung S erlebte ich bei einer **Patientengeschichte**: Krankensalbung. Diese alten Rituale haben einen Zauber inne.

Eine Physiologische Erklärung für die Heilwirkung der S, lieferten die Erkenntnisse der **Hirnforschung** und des amerikanischen Arztes, **St Borges**.

wir wussten: ANS: steuert Organfunktionen (RR, Blase, Darm)

sie zeigten: dass ANS leitet auch atmosphärische Wahrnehmungen weiter.

Vereinfacht: ein bewusstes oder unbewusstes Bauch- oder Herzgefühl verändert über das ANS unseren Körper und die Emotionen.

Das kennen Sie, bei Stress. Welt, Angst, Belastungen, Ärger macht Anspannung: Tunnelblick, Kopfkino, Schlafstörung, RR, gereizt o im Rückzug.

Lange Zeit Stress fördert Fehlfunktionen und Organschäden.

So kann auch die S zur gesundheitlichen Belastung werden. Wenn sich z.B. jemand ein Leben lang, wegen eines Fehlers, ein schlechtes Gewissen plagt und Angst vor dem strafenden Gott hat.

Anders ist es bei **Signalen des Wohlfühlens** wahrgenommen:

- **Sicherheit, Geborgenheit**, jemand ist präsent da (Krankenbesuche!)

- **Verbunden**: - mit sich, mit der Natur, ausdauernder Bewegung

- Singen schafft Gemeinschaft: Di Abend MCG, Kirchenchor, ....., Jassen, Messe

**Entspannung**: im Gehirn: weniger Impulse, geordnete Abläufe, Organsteuerung über das ANS optimal -

**Selbsteilungskräfte kommen in Gang**, man wird offener für andere, kann sich um sich selbst und andere kümmern.

*Aus Erfahrung* - *gelingt nicht immer* - für dieses Wohlgefühl zu sorgen

Daher naheliegend: eine **lebendige Verbindung mit der letzten Instanz**, die Sicherheit und Halt gibt. - mit dem Großen Ganzen, mit GOTT zu suchen.

Hilfreich dabei war für mich das Gottesbild der Mystiker.

Für sie ist Gott die unendliche, bedingungslose Liebe.

Wenn es gelingt diese zu erleben und zu spüren, harmonisiert sich nach der neuen Forschung unser Körper und das Gemüt.

Mit dem drohenden Gott der Kindheit, wäre keine Annäherung möglich.

Zur Erklärung, die MYSTIK ist die Basis, der kleinste gemeinsame Nenner aller Religionen: Sufismus, Hinduismus, Judentum, Christl: Anselm G, H v Bingen, Meister Eckehart. Sind sich einig es geht um die Liebe.

Dazu ein Wort von Rumi, Sufi vor 750J: „Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns!“ Festlegung grenzt ab, trennt.

Ein zutiefst **heilsamer Gedanke** begegnete mir noch in der Mystik und im Johannes Evangelium:

Als Geschöpfe Gottes sind wir **Teil des Göttlichen**.

**Demnach gibt es** neben dem menschlichen, fragilen Teil **einen göttlichen, heilen Kern in uns, eine innere Weisheit**. - Wieviel leichter dann die Selbstannahme und Selbstliebe wird!

Selbstannahme, die Selbstliebe fällt leichter. Stärken und Schwächen. Selbst L ist noch kein Narzissmus, sie ermöglicht uns, sich abzugrenzen, selbst zu schützen, ein wichtiger Aspekt für Gesundheit.

**Glaube** bedeutet also, zu üben, sich mit dem Göttlichen Kern in uns und der Liebe von und zu Gott zu verbinden.

**Im Christentum** mit und durch Jesus.

Die Vertikale liebende Verbindung mit dem Göttlichen, kann uns helfen die horizontale Verbindung, die zu den Mitmenschen, auszubauen. (Kreuzzeichen)

Unser Organ der Liebe, ist unser Herz: hier ist uns G am nächsten.

Am Schnittpunkt des Geistigen mit dem Leiblichen, den Mitmenschen.

Es liegt an uns, das Herz über die Anbindung an die große Liebe zu nähren und zu öffnen.

Hilfreich für diese Anbindung:

Gebet, Meditation, Auszeit vom Alltag (Messe: Befreit von Pflichten, Gemeinsamkeit erleben könne) Stille: Herz spüren, ein Gedanke des Dankes und der Bitte, Stoßgebet.

Sorgen und Verfehlungen sind dort aufgehoben, Fehler werden verziehen wir werden angenommen, wie wir sind.

**Gebet mit dem Körper:**

Mensch sein heißt, eingespannt sein in diesen zwei Wirklichkeiten. Mit der einen beeinflussen wir d andere.

Wie wohltuend für Körper und Seele eine positive S ist, erfuhr ich als Arzt und am eigenen Leib. Sie kann Frieden schaffen, Vertrauen und Kraft spendend wirken.

Dann können wir am Lebensende: angstfrei, uns dem Schöpfer übergeben.

**Zusammengefasst: Eine positive S** ist im Geheimnis Gottes verankert, moralisiert nicht, verbindet, befreit und macht demütig.

Sie kann unsere Gehirnzentren, unsere Organsteuerungssysteme unser Gemüt harmonisieren, ins Gleichgewicht bringen.

Wenn der Menschen bis zu seinen Wurzeln geheilt werden soll, bedarf es auch der S.

Danke für Ihre Geduld.

Ich wünsche Ihnen einen Sonntag in Ihren Sinn!