SVHH

MENSCH · NATUR · KÖRPER · GEIST · SEELE

GRUNDSATZERKLÄRUNG

# Das holistische Heilverständnis

## I Krankheit ist ein Zeichen von Disbalance.

Wir sehen sie nicht als Feind, den es zu bekämpfen gilt. Wir sehen sie als Ausdruck eines Leidens: Etwas im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele ist aus dem Gleichgewicht geraten oder blockiert. Das Symptom zeigt, wo das Leben nach Aufmerksamkeit ruft. Dabei liegen Ursache und Symptom nicht immer am selben Ort. Was sich an einer Stelle zeigt, kann seinen Ursprung an einer ganz anderen haben: in einem anderen Organ, in einem gestörten Energiefluss, in einem seelischen Thema oder im Umfeld eines Menschen. Darum schauen wir auf das Ganze und nicht nur auf die Stelle, die schmerzt.

## II Der Mensch trägt eine eigene Heilkraft in sich.

Jeder Organismus strebt von sich aus nach Ordnung, Regeneration und Harmonie. Wir heilen nicht. Wir schaffen Raum und Bedingungen, damit diese Kraft wieder frei fliessen kann. Wir lösen Blockaden, bringen Energieflüsse in Balance und stärken das Vertrauen in die eigene Lebenskraft.

## III Gesundheit stärken, bevor Krankheit entsteht.

Gesundheit ist für uns mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie ist ein lebendiger Zustand, den wir jeden Tag mitgestalten. Darum fragen wir nicht nur «Was fehlt dir?», sondern auch «Was hält dich gesund? Was nährt dich?» Wir richten den Blick auf die Ressourcen und Kraftquellen eines Menschen und stärken, was bereits trägt. Wir begleiten Menschen darin, die feinen Signale ihres Körpers und ihrer Seele früh wahrzunehmen und ernst zu nehmen, lange bevor aus einer Disbalance eine Krankheit wird. Dazu gehören ein achtsamer Umgang mit Ruhe und Bewegung, Ernährung, Atem und Schlaf, nährende Beziehungen, Sinn im eigenen Tun und regelmässige energetische Pflege. So wächst ein Gesundheitsbewusstsein, das die Menschen in ihre Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit führt. Sie werden zu Gestalterinnen und Gestaltern ihres eigenen Wohlbefindens.

## IV Ganzheit statt Teilstück.

Wir begegnen dem ganzen Menschen, nicht einer Diagnose. Dazu gehören seine Geschichte, seine Beziehungen, seine Gefühle und sein Seelenweg. Kein Mensch lebt für sich allein. Er ist eingebunden in Familie, Gemeinschaft und Herkunft. Manchmal zeigt sich ein Ungleichgewicht im grösseren Ganzen in einem einzelnen Menschen, und er trägt dann als Einzelner etwas, das zum ganzen System gehört.

## V Ergänzend, nicht ersetzend.

Auch die Schulmedizin kann Teil davon sein, die Balance wiederherzustellen. Ärztliche Diagnostik und Behandlung achten wir und arbeiten an ihrer Seite. Wir stellen keine Diagnosen, versprechen keine Heilung und raten nie davon ab, eine Behandlung oder ein Medikament weiterzuführen.

## VI Ohne Schuld.

Wenn eine Krankheit als Botschaft verstanden wird, heisst das nicht, dass jemand sie verschuldet hat: weder der Mensch selbst noch seine Familie oder sein Umfeld. Deutungen bieten wir als Einladung an, nie als Urteil.

## VII Heilung und Abschied.

Heilung bedeutet für uns nicht immer, dass eine Krankheit verschwindet. Auch wenn keine Genesung mehr möglich ist, kann Heilung geschehen: in Frieden, Versöhnung, Annahme und im Gefühl, ganz zu sein. Der Tod gehört zum Leben. In vielen spirituellen Traditionen gilt er als grosse Transformation, als Übergang und Heimkehr. Wir begleiten Menschen auch an der Schwelle ihres Lebens mit Achtung und Mitgefühl, ebenso ihre Angehörigen. Wir unterstützen sie darin, Frieden zu finden, Ungelöstes zu lösen und loszulassen, wenn ihre Zeit gekommen ist. Diese Haltung gilt der Begleitung am natürlichen Lebensende. Sie ist nie ein Grund, das Leben aufzugeben oder auf Behandlung und Hilfe zu verzichten. Wir achten dabei die Würde, den Glauben und das Tempo jedes Menschen und arbeiten an der Seite von Palliativmedizin und Hospizbegleitung.

URSPRÜNGE

# Die Wurzeln dieses Verständnisses

CA. 460–370 V. CHR.

### Hippokrates

Die Heilkraft der Natur, später lateinisch *vis medicatrix naturae* genannt. Der Körper strebt aus sich selbst heraus nach Gesundung, und die Heilkunst unterstützt diesen Prozess. Gesundheit verstand er als ausgewogene Mischung der Körpersäfte.

4. JH. V. CHR.

### Platon, *Charmides*

Sokrates berichtet von thrakischen Ärzten. Nach ihrer Lehre kann man den Körper nicht heilen, ohne die Seele mitzubehandeln. Daher sei auch ein Teil nicht ohne das Ganze zu heilen.

CA. 2. JH. V. CHR.

### Huangdi Neijing · Klassiker der TCM

Gesundheit ist der harmonische Fluss des Qi und das Gleichgewicht von Yin und Yang. Sinngemäss heisst es dort: Der weise Arzt behandelt nicht das, was schon krank ist, sondern das, was noch nicht krank ist. Vorbeugen und Harmonisieren stehen an erster Stelle.

AYURVEDA

### Sushruta und Charaka

Gesund ist, wessen Doshas, Verdauungsfeuer (*Agni*) und Gewebe im Gleichgewicht sind. Ebenso dazu gehören eine heitere Seele, klare Sinne und ein klarer Geist (*Svastha*, «in sich selbst ruhend»).

2. JH. UND 11. JH.

### Galen und Avicenna

Gesundheit als harmonisches Gleichgewicht der Temperamente, Krankheit als dessen Störung (*Dyskrasie*). Avicennas *Kanon der Medizin* prägte dieses Denken über Jahrhunderte, im Orient wie in Europa.

12. JH.

### Hildegard von Bingen

Die *Viriditas*, die «Grünkraft». Sie ist die göttliche Lebenskraft in allem Lebendigen, und Krankheit bedeutet, dass diese Kraft schwindet.

16. JH.

### Paracelsus

Die Natur als eigentliche Heilerin, der Arzt als ihr Diener. Er betonte die Einheit von Mensch und Kosmos und dass der ganze Mensch einbezogen werden muss.

20. JH.

### **Systemisches Denken** · u. a. Gregory Bateson, Virginia Satir

Der Mensch wird als Teil lebendiger Beziehungssysteme verstanden. Die Familientherapie spricht vom «Symptomträger». Damit ist gemeint: Wer ein Symptom zeigt, kann damit auch etwas ausdrücken, das im Familien- oder Gemeinschaftssystem aus der Balance geraten ist. Heilung kann deshalb auch im Beziehungsgefüge in Bewegung kommen.

20. JH. · SALUTOGENESE

### Aaron Antonovsky

Er fragt nicht «Was macht krank?», sondern «Was hält gesund?». Gesundheit und Krankheit sind für ihn kein Entweder-oder, sondern Pole eines Kontinuums. Gestärkt wird das Kohärenzgefühl: Das Leben ist verstehbar, handhabbar und sinnvoll.

20. JH. · HOSPIZBEWEGUNG

### Cicely Saunders

Die Begründerin der modernen Hospiz- und Palliativbegleitung sah den sterbenden Menschen in seiner Ganzheit: körperlich, seelisch, sozial und spirituell. Sinngemäss sagte sie: «Du zählst, weil du du bist, und du zählst bis zum letzten Augenblick deines Lebens.»

1946

### Weltgesundheitsorganisation WHO

Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit. Sie ist ein Zustand körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens. Damit ist das ganzheitliche Verständnis in der modernen Medizin angekommen.

SVHH

MENSCH · NATUR · KÖRPER · GEIST · SEELE