



von Elke Werner

„Hochleistungsmedizin trifft Selbstheilung“

Symposium am 7.11.2018 in der Universitätsklinik Münster

Es sollte der große Hörsaal sein. Monate vor dem anstehenden Symposium träumte ich von einem Großereignis. Am 7.11.2018 fanden sich über 500 Menschen aus Heilberufen und andere offene Interessierte in der Uni Klinik Münster ein. Wir fünf ReferentInnen unterschiedlichster Biografie vertraten alle den Wunsch, zu verdeutlichen, dass es nur EINE Medizin gibt: Der Mensch/Patient steht im Mittelpunkt und ÄrztInnen, TherapeutInnen, Shiatsu-/YogalehrerInnen, Zen-Meister, kreieren Bedingungen, in denen Heilwerden stattfinden kann. Nicht mehr und auch nicht weniger! Um dieses Ereignis vorzubereiten, machte ich mich vor anderthalb Jahren auf den Weg. Seit 22 Jahren biete ich Shiatsubehandlungen im Haus an und der Wunsch, diesen wunderbaren Ansatz aus der Nische in einen Status gebündelter Therapieangebote wie Yoga, Meditation, Feldenkrais, also komplementärer Ansätze, zu bringen, wuchs.

Ich lernte Professor Tobias Esch aus Witten kennen, der seit 20 Jahren zum Thema „Selbstheilung“ forscht. Bei der Erstbegegnung war ich tief beeindruckt, da er die gleiche Haltung wie ich vertritt. Mir wird und wurde immer bewusster, wie kraftvoll unsere Arbeit werden kann, wenn wir auf die Mediziner zugehen. Da gibt es so viele Vorurteile, ÄNGSTE und Missverständnisse – auf beiden Seiten. Und letztlich bleibt die Frage, ob „WIR“ das wollen. Ich möchte das. Nach und nach sprach ich mit den Herren im Vorstand des UKM. Auch hier, in der

persönlichen Begegnung, wurde deutlich, dass der Gedanke, diese Ansätze zu integrieren, bzw. Salutogenese auch in der Spitzenmedizin zu berücksichtigen, durchaus Anklang fand.

So haben mein Kollege Dr. Jörg Große-Onnebrink und ich eine Projektidee geboren, deren Auftakt das Symposium war Ein buntes Feuerwerk. Die versprühten Funken glühen noch und jetzt gilt es mit langem Atem und Kreativität, Strukturen zu finden um die „EINE“ Medizin mit Facetten wie Shiatsu, Yoga etc. zu kräftigen und zum Wohl der Menschen/Patienten ein „Sowohl als auch“ zu leben, auch und gerade in der universitären Spitzenmedizin.



Dr. Jörg Große-Onnebrink, Prof. Dr. Tobias Esch, Dr. Alexander Poraj, Kai Guzowski, Elke Werner

von Astrid Kind de Mercedes

... und Shiatsu war der berührende Teil auf dem Symposium an der Uniklinik in Münster

In einer hochkarätig besetzten Veranstaltung, u.a. mit Prof. Dr. med. Tobias Esch von der Uni Witten/Herdecke, Dr. med. Jörg Große-Onnebrink, dem Oberarzt für Pädiatrie an der Uniklinik Münster und Dr. Alexander Poraj, dem Leiter des Benediktushof Holzkirchen präsentierte die Shiatsu-Kollegin Elke Werner, Physio- und Shiatsu-Therapeutin an der Uniklinik Münster, Shiatsu live vor einem sehr interessierten Publikum im voll besetzten großen Hörsaal.



Mitten auf der Vortragsbühne lag ein Futon. Auf ihm – in Seitenlage – die aus dem Publikum gewählte Person. Elke Werner, mit Mikrofon verkabelt, setzte sich neben ihre Shiatsu-Partnerin. Nach einer kurzen erklärenden Einleitung nahm Elke einen tiefen Atemzug und legte beide Hände auf den Rücken ihrer Probandin... hier passierte der Gänsehautmoment... Stille... Ruhe... Präsenz... in allen Reihen... Hoch aufmerksam lauschte das Auditorium von 500 Personen der Behandlung. Wir durften live erleben, was Shiatsu ist: eine Be-

rührungsqualität, die Raum lässt; eine Möglichkeit, den Menschen in seinem SO-SEIN anzunehmen und einzuladen. Elke Werner hatte einleitend gesagt: Mit Shiatsu haben wir die Möglichkeit, das Leben umfassend zu verstehen. Das Publikum hat eine Idee davon erleben und spüren können.

Der Dekan, Univ.-Prof. Dr. med. Mathias Herrmann eröffnete die Veranstaltung. „In der Wissenschaft ist mittlerweile angekommen, dass es für unser aller

Bestreben nach Gesund-Werden und Gesund-Sein ein vielfältiges Spektrum an Wirkmechanismen oder auch an Selbstwirksamkeitskräften gibt. Auch an der seit mehr als 100 Jahren etablierten Fakultät in Münster wird mittlerweile im Rahmen der Kompetenzbildung nicht nur die medizinische Kompetenz vermittelt, sondern auch die Haltung für eine gelingende Medizin. Der Paradigmenwechsel hat bereits stattgefunden.“

Alle Referenten*innen setzten sich für ein Umdenken und Neudenken in der Medizin ein. Die in dieser Veranstaltung repräsentierte Haltung war ein Plädoyer für eine SOWOHL-ALS-AUCH-MEDIZIN. Eingeleitet wurde der Veranstaltungsnachmittag von Kai Guzowski, Yogalehrer aus Münster, der mit dem Publikum eine kleine Übung zum Thema Haltung machte. „Unsere Haltung in Wachheit fördert kreatives Denken, das führt zu Offenheit und zu mentaler und körperlicher Gesundheit...“

Ein Feuerwerk an neuesten Informatio-

nen zur Glücksforschung / Stressabbau und somit zur Selbstheilung lieferte Univ. Prof. Dr. med. Tobias Esch. Eine seiner Kernaussagen war: „Im Glücksgefühl geschieht Selbstregulation“. Seine Studien beschäftigen sich u.a. mit der Frage: „Was braucht der Mensch, um glücklich zu sein:

- a) Glücksmomente helfen kurzfristig (Kino, Spaziergang, Essen),
- b) Fluchtgedanken sind ein beliebtes Hilfsmittel (das will ich nicht, das vermeide ich),

c) langfristig erreichen wir ein inneres und tiefes Glücksgefühl durch eine ruhige Zufriedenheit und Kohärenz (allumfassendes Verständnis für die Situation in der ich mich befinde, trotz Krankheit, trotz Schmerzen).“

„Wie erreichen wir das Ziel?“ Über unser autonomes Nervensystem, das gar nicht so autonom ist, wie es der Name vermuten ließe. Das zentrale Nervensystem reagiert positiv auf

Belohnungs- und Motivationsprozesse und schüttet dann z.B. Oxytocin, Serotonin, Dopamin aus; z.B. durch positive soziale Interaktion, Spaß, Vergnügen, Liebe, Ernährung, Glaube, Spiritualität, Meditation, Entspannung, Bewegung, positives Verhalten. Das Dach einer „ressourcenorientierten Medizin“ hat 3 Standbeine: Medikamente, „medizinische Prozeduren“ (hierunter fällt Shiatsu) und die Fähigkeit zur Selbstheilung (durch o.g. Faktoren).

Die darauf folgenden Ausführungen beschäftigten sich weiter mit unserer Fähigkeit zur Selbstheilung. Dr. med. Jörg Große-Onnebrink, untersucht auf seiner Station mit Mukoviszidose-Patient*innen den Einfluss des Glaubens auf die Regulationsprozesse. Seiner Erfahrung nach können Menschen, die in einer wie auch immer gelebten Religiosität besser mit den durch die Krankheit aufkommenden Veränderungen umgehen. Sie können durch den spirituellen Sinn ihr Leben mit einem höheren Selbstwert statt Leistungswert empfinden. Sein Plädoyer lautete: „Speziell auf Intensivstationen sollten wir die spirituellen Bedürfnisse der Patient*innen abfragen und ihnen Möglichkeiten zur Ausübung (z.B. Gebet) zur Verfügung stellen.“

Abschließend sprach Dr. Alexander Poraj, Zen-Meister, der uns mit seinem Eröffnungsstatement aus dem – so möchte ich es nennen – Kuschelgefühl der Selbstheilungsmöglichkeiten aufrüttelte:

Leben ist Leiden. Warum? Weil es nichts Beständiges gibt. Wir aber wollen Beständigkeit erhaschen. (Wie die Vorträge zuvor uns gerade erklärt haben). Warum leiden wir? Weil wir etwas wollen oder weil wir etwas nicht wollen. Wenn es nichts Beständiges gibt, ist das Begehren problematisch, z.B. bei Gesundheit. Alles ist flüchtig. Gerade sind wir noch gesund, im nächsten Moment kann es anders sein. Wir wollen es aber auf Dauer. Das macht Leiden. Wir müssen unser Ich-Bild sprengen, dann haben wir die Möglichkeit der Selbstheilung. Denn auch das Ich ist flüchtig. ICH atme. Was



passiert, wenn der nächste Atemzug nicht kommt? Was ist dann mit dem ICH? Das Ich ist nicht Voraussetzung des Denkens, sondern das Ergebnis des Denkens. Und es ging weiter mit einem Exkurs zur Haltung: Halte ich oder werde ich gehalten? Wenn ich halte, als was werde ich gehalten, von wem? Wir benutzen die Medizin dazu, uns zu erhalten. Was wir brauchen ist eine heilende Haltung, Heilung bedeutet: etwas ist GANZ im Sinne von Heilig. Sanktus und sanus haben den gleichen Stamm. GANZ könnte bedeuten, dass wir einverstanden sind, dass alles flüchtig ist. Dann kommen wir möglicherweise zu Gelassenheit. Heilung ist Voraussetzung für Gesundung. Heilung bedeutet, sich eingebettet fühlen in den Gesamtzusammenhang des SEINS. Das Leben in der Gegenwart leben bedeutet, dass ich einverstanden bin mit dem SO-SEIN. Nach 3,5 Stunden gab es tosenden Applaus an ALLE. Danke, dass ich dabei sein durfte.

Diesen Artikel habe ich anhand meiner handschriftlichen Mitschrift, wobei ich versucht habe, wortwörtlich mitzuschreiben, als auch mit Unterstützung von Ursula Pellio geschrieben, die mir ihre handschriftlichen Notizen zur Verfügung stellte. Ich bin immer noch so begeistert von der umfassenden Veranstaltung, dass ich sie gerne mit Euch teilen möchte.

Hier noch Links, die während der Veranstaltung genannt wurden:

<https://www.muensterschezeitung.de/Lokales/Staedte/Muenster/3537919-Interview-mit-Arzt-und-Neurowissenschaftler-Tobias-Esch-Wie-sich-der-Koerper-selbst-heilen-kann>
<https://www.gluecksatlas.de/>
<https://www.aerzteblatt.de/treffer?mode=s&wo=17&typ=16&aid=165576&s=2014&s=Selbstheilung>