

## Heilpraktiker sein

### Aus der Krise Kraft schöpfen: Spiritualität in der Therapie

Anna Röcker unterstützt seit vielen Jahren Menschen dabei, Heilung und Geborgenheit im Glauben zu finden und über eine Haltung akzeptierender Liebe die eigenen inneren Ressourcen zu erfahren. Sie erklärt, wie sich u. a. mithilfe von Musikreisen, Visualisierungstechniken, Ritualen und Gebeten seelische Widerstandskraft wecken und in Krisensituationen neuer Lebenssinn finden lässt.

„Dein Glaube hat dir geholfen!“ Diesen Satz finden wir mehrmals in den Heilungsgeschichten des Neuen Testaments. Jesus verbringt viel Zeit mit Lehren, Heilen und Rückzug in die Stille. In den biblischen Geschichten liegt eine tiefe Einsicht in das Wesen von Krankheit und Gesundheit verborgen, z. B. wenn Jesus einen Blinden oder Lahmen fragt: „Was willst du, das ich dir tue“, wo das doch scheinbar offensichtlich ist.

#### Traditionelle Einheit: Heilung, Lehre und Spiritualität

Jahrhundertlang waren Heiler immer auch Priesterinnen und Priester, Lehrerinnen und Lehrer. Hildegard von Bingen war eine der letzten berühmten Frauen, die geradezu zum Symbol für die enge Verbindung von Spiritualität und Heilung wurde. In neuerer Zeit war es z. B. Pfarrer Kneipp, der mit seinen Therapieprinzipien an die alten Ideen anknüpfte, also die **Verbundenheit mit dem göttlichen Ursprung** zu den Säulen der Gesundheit bzw. Heilung zählte. In der indischen oder tibetischen Medizin gehören die körperliche und seelisch-geistige Ebene seit Jahrtausenden untrennbar zusammen und zählen zur Basis der dortigen Heilkunde.

#### Körper-Seele-Dualismus und technische Medizin als Neuzeitmodelle

Das naturwissenschaftliche Denken der Neuzeit führte hingegen zu einer immer größeren Spaltung zwischen Körper, Seele und Geist. Medizin wurde zur reinen Naturwissenschaft und Mediziner immer mehr zu Technikern. Seit Mitte des 20. Jh. können wir allerdings eine deutliche Veränderung beobachten. Nicht zuletzt hat die Naturheilkunde, der seit Jahrzehnten immer mehr Bedeutung zukommt, einen entscheidenden Beitrag zum Umdenken geliefert. Dem Schweizer Arzt und Psychologen C. G. Jung gebührt hierbei die Ehre, die große Bedeutung der Seele wieder ins Bewusstsein gerufen zu haben. Die später folgenden psychologischen Modelle wie die **Transpersonale Psychologie** oder die **Psychosyn-**



Abb. 1 Spiritualität und Gebet können wirkungsvolle Hilfen im Prozess der Heilung sein. Foto: © Thomas Siepmann/pixelio

these haben den geistigen Aspekt in der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen weiter vertieft.

Zunehmend gerät in den letzten Jahren das Geistige, die Spiritualität in den Blickpunkt, wie es sich z. B. am großen Interesse an östlichen Religionen und Weisheitslehren zeigt. Aus der Fülle von Publikationen im Bereich der Psychoneurologie und anderen Disziplinen wird deutlich, wie stark sich Spiritualität, z. B. das Gebet, auf den Heilungsprozess auswirkt. Der feste Glaube wird als wichtigste Unterstützung angesehen, um Selbstheilungskräfte zu aktivieren und damit den Prozess der Heilung entscheidend zu beeinflussen. Nicht zuletzt tragen die vielen Veröffentlichungen der Gehirnforschung dazu bei, die Kraft der Glaubensüberzeugungen und der damit verbundenen inneren Bilder zu bestätigen. Anstelle einer Metaanalyse erschienener Publikationen möchte ich Ihnen jedoch von meiner eigenen, fast 30-jährigen Erfahrung als Heilpraktikerin, Musiktherapeutin und Yogalehrerin berichten.

#### Musiktherapie weckt innere Bilder und Ressourcen

In meiner Praxis arbeite ich seit vielen Jahren hauptsächlich mit einer Form der rezeptiven **Musiktherapie (G.I.M. = Guided Imagery and Music)** und mit bestimmten **Visualisierungstechniken**. Die Patienten hören dabei in einem tief entspannten Zustand ausgesuchte klassische Musik, die in Resonanz mit dem Thema tritt,



Abb. 2 In der Tibetischen Medizin sind die Lehren des Buddhismus fest eingebunden. Foto: © Corel Stock

das bearbeitet werden soll. Dabei gelangen häufig Informationen aus dem Unbewussten ins Bewusstsein, die eine **neue Sicht auf das Problem** ermöglichen oder ungeahnte **Ressourcen** zum Vorschein bringen. Und dazu gehören v. a. Erfahrungen und innere Bilder, die von einer tief verwurzelten Spiritualität zeugen. Umso erstaunlicher ist es, wenn es Menschen sind, die das erleben, die gerade diese Ebene zuvor als nicht existent beschrieben oder sie sogar heftig verneint haben. Oft treten solche Bilder und die damit verbundenen Emotionen in den großen Krisen auf und erinnern mich immer wieder an das Lieblingssprichwort meiner Großmutter: „Wo die Not am größten, ist Gott am nächsten.“ Tatsächlich scheint gerade eine Krise etwas in uns zu öffnen, das unsere Bereitschaft für eine spirituelle Erfahrung verstärkt.

Manchmal ist es eine belastende Diagnose, manchmal die totale Erschöpfung nach einer Chemotherapie oder ein Bruch mit Partner oder Angehörigen, die zu einem Zusammenbruch der seelischen Widerstandskräfte führt. Gerade dann tauchen z. B. in einer Musikreise, wie wir diese Art der Musikerfahrung nennen, keine Bilder auf, die einen Sturz ins Bodenlose zeigen, sondern **Bilder und innere Erfahrungen**, die eine ganz andere Art von **Sicherheit** vermitteln. Da tauchen Engel auf, die uns die Hand reichen oder hinter uns stehen, eine Muttergottes, die einen liebevoll in die Arme nimmt, oder einfach das tiefe Erleben, auf einem tieferen **Urgrund** zu landen, ein tiefes **Verbundensein** zu spüren. Nicht selten erleben Menschen in diesen bedrohten Momenten sogar ein ganz besonderes **Glücksgefühl**. Richard Rohr, vielleicht manchen durch das Enneagramm (Neunstern als Symbol für neun Charaktertypen) bekannt, schreibt dazu: „Der Glaube stellt die Sicherheit des Ungesicherten dar. Immer wieder bin ich tief berührt, dass es nicht ins Bodenlose führt, sondern den Menschen sozusagen auf einem tieferen Urgrund landen lässt.“

### Spiritualität – nicht an religiösen Glauben gebunden

Diese Erfahrungen haben dazu geführt, dass in meiner Arbeit Spiritualität und Glaube einen wichtigen Stellenwert einnehmen.

Dabei geht es mir darum, diese **Worte erfahrbar zu machen**, zunächst im Gespräch, aber v. a. in einem inneren Erleben, wie es z. B. durch Visualisierungsübungen oder Musik möglich wird. Manchmal, wenn ich durch mein immer vorsichtiges Erfragen herausfinde, dass ein Patient z. B. für eine christliche Erfahrung offen ist, empfehle ich eine kleine persönliche **Pilgerfahrt** zu einem Marienheiligtum oder ein tägliches **Morgen- und Abendgebet**. Gibt es bei Menschen gegen verfasste Religionen große Widerstände, versuche ich sie zu ermutigen, eine Begegnung mit dem „Großen Geist“ in der **Natur zu erleben**, z. B. morgens vor dem Sonnenaufgang oder nachts angesichts des Sternenhimmels. Auch **Mantras** oder **spirituelle Lieder** können einen Zugang zu einer inneren Erfahrung schaffen. Wenn Menschen sich dafür öffnen können, erleben sie meist, dass sich ihr Umgang mit Krankheit verändert. In erster Linie versuche ich aber, den Blick für die „heilige Welt“ zu öffnen, damit sich **Spiritualität von unten** entwickelt und **im Kleinsten** entdeckt werden kann. Manchmal entsteht bei diesen Gesprächen und während der Musikerfahrungen ein „sacred space“, ein **heiliger Raum**, der in der Musiktherapie-Ausbildung eine wichtige Rolle spielt. Auch C. G. Jung hat diese besondere Beziehung zwischen Therapeut und Klient thematisiert, wenn es um innere **Verwandlungsprozesse** geht. In diesen Momenten werden Patient und Therapeut gleichermaßen berührt und auch beschenkt.

**! Gerade in der Heilpraktikerpraxis kann ein spiritueller Raum entstehen und zur wichtigen Unterstützung in jedem Heilungsprozess werden. Dafür ist es allerdings notwendig, dass sich der Heilpraktiker über seine eigene Glaubensüberzeugung im Klaren ist bzw. sich immer wieder Raum schafft, um eigene spirituelle Erfahrungen zu machen.**

### „Karma und Strafe Gottes?“ – Akzeptanz statt belastende Erklärungsmodelle

Wie in allen Dingen, gibt es auch bei Glaubensüberzeugungen und v. a. religiösen Dogmen eine Schattenseite, z. B. wenn Patienten ihre Krankheit als Strafe oder „gottgegeben“ ansehen und so ihre Selbstheilungskräfte schwächen. Auch vor falsch verstandenem „esoterischen“ Denken ist zu warnen. So ist es sicherlich nicht hilfreich, wenn man nach Ausbruch einer Krankheit sofort gefragt wird, was man falsch gemacht hätte. Auch ein schneller Verweis auf das **Karma**, das damit aufgelöst werden kann, ist meist eher belastend und führt nicht zur erwünschten Gedankenruhe. Diese Erklärungsmodelle sind jedoch deutlich zu unterscheiden von einer tiefen gläubigen **Akzeptanz** einer unheilbaren Krankheit, die dennoch die Hoffnung niemals ausschließt. Einige Male durfte ich erleben, wie Menschen in dieser Haltung in den Tod gingen und uns allen einen Weg gezeigt haben, wie man die Angst vor diesem endgültigen Abschiednehmen weitgehend überwinden kann.

### Einander Priester, Arzt und Helfer sein

In den vielen Jahren meiner Praxistätigkeit habe ich überwiegend gute Erfahrungen gemacht, wenn ich Menschen auf das Thema Glaube und Spiritualität angesprochen und sie ggf. auf diesem Weg unterstützt habe. Mit den Gedanken des evangelischen Theologen Paul Tillich sind wir alle dazu berufen, einander Priester zu sein – und damit auch Arzt und Helfer. Manchmal ist es **das richtige Wort zum richtigen Zeitpunkt**, manchmal einfach die **Offen-**

heit für die aus der Tiefe der Seele auftauchenden Bilder, die bewusst machen, dass wir Menschen in Wahrheit religiös sind und damit „rückgebunden“ an etwas, das uns trägt.

### Aus der Krise neuen Lebenssinn schöpfen

Die Frage nach dem Lebenssinn bekommt hierdurch eine neue Bedeutung, gerade dann, wenn die Rolle in der Welt, die bisherige **Lebensaufgabe**, z. B. durch eine schwere Krankheit oder eine Behinderung für lange Zeit und vielleicht sogar für immer wegfällt. In einer Welt, die so stark auf Leistung und Fortschritt ausgerichtet ist, geht es jetzt darum, sich einen neuen Lebenssinn zu schaffen. Gibt es eine unterstützende Familie, Kinder und Enkelkinder, wird dieser Prozess erleichtert. Wird man aber nicht mehr so gesund, um am Leben aktiv teilnehmen zu können, geht es um einen **tieferen Lebenssinn**. Dann bekommen **spirituelle Grundwahrheiten** eine neue Bedeutung. Wie ein indisches Sprichwort sagt, ist es allerdings nicht leicht, „einen Brunnen zu bohren, wenn man Durst hat“.

Die zunehmende Problematik von Burn-out und Erschöpfungssyndrom zeigt, dass der Mensch sich immer mehr erschöpft, wenn er nicht aus einer **tieferen Quelle** schöpft. Wenn das Leben sehr stark vom Äußeren bestimmt war, ist es nicht einfach, zu einem **Selbstbewusstsein** zu finden, das sich nicht mehr in erster Linie an Leistung, Aussehen, Geld etc. orientiert. Um wirklich gesund zu werden, braucht man dann v. a. die Erfahrung, **geliebt und angenommen zu sein, wie man ist**, d. h. von Gott „bei seinem Namen gerufen“ zu sein, um ein Bild des Alten Testaments zu verwenden.

### Liebe als gelebte, überreligiöse Spiritualität

Auf diesem Weg möchte ich zu dem Gefühl bzw. zu der wichtigsten Haltung für den Heilungsprozess gelangen. Diese **Haltung der Liebe** zu entwickeln, gehört zum Sinnvollsten, was uns in diesem Leben möglich ist. Sie führt zu einer gewissen Gelassenheit, und dennoch stärkt sie auch den Mut, sich der Krankheit entgegenzustellen, die Heilkräfte zu mobilisieren, dem Therapeuten oder der Therapeutin zu vertrauen und am Ende doch auch einverstanden zu sein mit dem, was geschieht. Diese Liebe für sich selbst, den eigenen Körper, das eigene Leben sowie die Liebe zur Welt und allem, was lebt, bedeutet für mich gelebte Spiritualität und findet sich in jeder Religion, aber keineswegs auf eine Religi-

#### Musikstücke als Unterstützung spiritueller Erfahrungen

Prinzipiell ist fast jedes Werk, besonders aus dem Bereich der Klassischen Musik, dazu geeignet, spirituelle Erfahrungen zu wecken. Beispiele:

- Wolfgang Amadeus Mozart: Vesperae solennes de confessore (KV 339), Ave Verum (KV 618)
- Ludwig van Beethoven: Violinkonzert D-Dur (op. 61), Adagio; Klavierkonzert Nr. 5, Adagio; 9. Symphonie, 3. Satz
- Musik aus Taizé: „Bei Gott bin ich geborgen“ und „Im Dunkel unsrer Nacht“
- Martin Bonhoeffer: „Von guten Mächten wunderbar geborgen“



**Abb. 3** Während einer Tiefenentspannung entsteht oft ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Aus der Tiefe der Seele können jetzt heilende Bilder auftauchend. Foto: © PhotoAlto

on begrenzt. Sie zu üben, ist für Therapeuten und Patienten gleichermaßen wichtig und kann durch viele Methoden unterstützt werden. So erarbeite ich z. B. zusammen mit den Patienten kleine **Rituale**, die eine liebevolle Haltung sich selbst gegenüber unterstützen. Ich ermuntere sie, Situationen mit **Humor** zu begegnen, die sonst Ärger und Widerstand hervorrufen oder auf schwierige Situationen manchmal **paradox** zu reagieren, z. B. es statt mit Ärger mit Staunen oder mit Mitgefühl zu versuchen.

Dieser Artikel ist online zu finden unter:  
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0032-1326898>



#### Weiterführende Literatur

- [1] **Tillich P.** Das Ewige im Jetzt. Stuttgart: Evangelisches Verlagswerk; 1964
- [2] **Rohr R.** Vom Glanz des Unscheinbaren. München: Claudius Verlag; 2007
- [3] **Röcker A.** Die Spiritualität des Körpers. München: Heyne; 2007



**Anna Elisabeth Röcker**  
Erhardtstr. 8/V  
80469 München

**Anna Elisabeth Röcker** ist Heilpraktikerin, ihre Schwerpunkte sind u. a. Psychoneuroimmunologie, Östliche Heilweisen, Spagyrische Medizin und Bach-Blütentherapie. Sie hat eine 3-jährige Ausbildung in Musiktherapie (G.I.M.) absolviert, z. T. in den USA, und einen Abschluss in Analytischer Psychologie vom C.G. Jung Institut in Zürich. Sie ist seit 1984 Yogalehrerin und Ausbilderin bzw. Seminarleiterin an verschiedenen Institutionen im In- und Ausland. Anna Elisabeth Röcker ist Buchautorin, sie hat Beiträge für Rundfunk und Fernsehen und für verschiedene (Fach-) Zeitschriften geschrieben.