

THERAPIE UND MEDICAL COACHING – EINE ABGRENZUNG

Im Falle abhandengekommener Gesundheit sprechen die meisten Menschen von Krankheit und rufen damit bereits Gedanken an eine Therapie auf den Plan. Therapie induziert erst einmal die Frage nach einem passenden Medikament oder einer wie auch immer gearteten Behandlung. Man möchte dem Patienten so gerne etwas geben. Vorschläge, dass der Patient etwas weglassen soll, finden wenig Gehör, denn ihm fehlt dann ja offensichtlich etwas. Und hier sind wir an einer entscheidenden Stelle, die den Unterschied zwischen Therapie und Coaching markiert.

Bei der Therapie greift der Behandler ein, er lenkt die Geschehnisse durch Gabe eines Medikaments oder durch die Anwendung eines physikalischen Verfahrens oder durch die gesprächsweise Auflösung von seelischen oder geistigen Abweichungen von der aktuell geforderten Norm. Der Behandler ist im Service tätig, denn er bietet fertige Lösungen an. Beim Coaching werden dem Klienten bewusst keine fertigen Lösungen angeboten. *Coaching ist also keine Dienstleistung* im eigentlichen Sinne, wenngleich das rechtlich natürlich anders gesehen wird. Der Klient wird durch Fragen, Interventionen, Rollenspiele und Aufgaben aufgefordert, eigene Ressourcen zu finden, die für die Lösung hilfreich oder notwendig sind, um daraus letztlich selbstständig eigene Lösungen zu entwickeln.

Im Bereich des *Medical Coaching* geht es darum, mit dem Patienten zunächst zu klären, welche Erwartungen er hinsichtlich des Ergebnisses seiner Bemühungen hat und ob er überhaupt bereit ist, seine Hauptrolle zu akzeptieren. Die Schulmedizin sieht den Patienten eher in einer annehmenden Rolle, in der Rolle des Empfängers, dem

gelegentlich ein paar Aufgaben abverlangt werden. Am Beispiel des Bluthochdrucks sehen wir aber klar, dass dieser Ansatz nicht weiterführt. Es geht fast immer nur darum, welches Medikament eingesetzt wird, um die Blutdruckwerte im Normbereich zu halten. Selten wird geklärt, warum genau der Blutdruck bei diesem Patienten erhöht ist. Dies aber wäre die Kernfrage beim Medical Coaching, denn es gibt ja offensichtlich einen Grund, warum der Patient so viel Energie bereitstellt, die nicht gebraucht wird. Wäre es nicht genial, den Patienten selbst exakt diesen Grund herausfinden zu lassen? Genau, das ist es. Und deshalb habe ich eine besondere Form des Medical Coaching, das **MAGIC MEDICAL COACHING** entwickelt, das ich Ihnen noch genau erläutern und mit der Einladung verbinden werde, es selbst zu erlernen und zum Wohle anderer Menschen anzuwenden. *Das Magic Medical Coaching ist der neueste Bestandteil eines größeren Ganzen, der Holar-Medizin®.*

HOLAR-MEDIZIN® ALS BEISPIEL GANZHEITLICHER BETRACHTUNG DES MENSCHEN

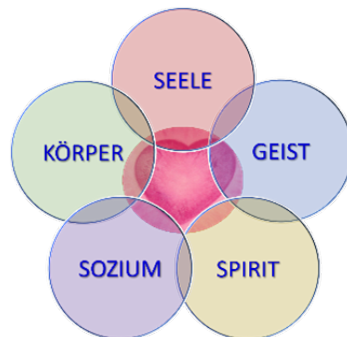
In den ersten Berufsjahren als Arzt war ich der universitären Ausbildung entsprechend auf die Lösung in der Regel symptomatischer Probleme fokussiert. Selbst der Einstieg in die Akupunktur Mitte der 1980er-Jahre war von der Idee geprägt, durch diese neue „Methode“ dieselben Ergebnisse zu erreichen, gleichzeitig aber auf die Nebenwirkungen der chemischen Medikamente verzichten zu können. Natürlich lernt man in der Akupunkturausbildung, Regelsysteme des Körpers zu nutzen, Zyklen in Bewegung zu halten und Ungleichgewichte wieder auszubalancieren. Die Leitlinie blieb dennoch erst einmal die Symptomatik, das Befinden des Patienten. Dass Akupunktur den Zugang zu viel subtileren Regelsystemen des Kör-

pers ermöglichte, hat sich mir erst nach ein bis zwei Jahren eröffnet. Als ich die Tragweite jedoch begriffen hatte, war für mich klar, dass ich nicht nur die Akupunktur, sondern die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) als Ganzes näher kennenlernen musste, denn nur die Betrachtung der Akupunktur vor dem Hintergrund des Gesamtkonzeptes entlockt ihr ihre wirklichen Stärken. Viele Jahre lang habe ich danach klassische und kontrollierte Akupunktur gelehrt, immer von dem Gedanken beseelt, dass wir den Patienten als Informationssystem ganzheitlich betrachten müssen und nicht als Ansammlung von Baugruppen. Was mir dennoch immer wieder fehlte, war die angemessene Berücksichtigung der emotionalen Einflüsse durch die Vernetzung der Menschen untereinander – wir sind nun einmal nicht allein auf der Welt. Nicht nur von der TCM wusste ich, dass die soziale Umwelt großen Einfluss auf uns hat. Im modernen Coaching-Sprachgebrauch geht man sogar so weit zu sagen, dass wir charakterlich eine Mischung aus den fünf Menschen sind, mit denen wir uns am häufigsten umgeben. Also aufgepasst, mit wem Sie „herumhängen“.

Doch warum nicht gleich weiterdenken? Auch die Verbindung zur Geistigen Welt, die sich zum Beispiel in Religion, Glaube und Weltanschauung zeigt, spielt eine Rolle – sowohl beim Krankwerden als auch bei Gesundheit und Heilung.

Und so entstand das Körper-Geist-Seele-Spirit-Sozium-Pentagramm (s. Grafik) als Grundlage meiner Arbeitsweise.

Ich staune immer wieder, welch tief verborgene Traumata plötzlich „freiwillig“ ans Licht kommen, wenn man sie aus fünf Richtungen gleichzeitig triggert.



Die Patienten quittieren das üblicherweise mit einem tiefsinnigen „Oooh“ und spüren gerne für ein paar Minuten diesen neuen Erfahrungen nach. Für den Therapeuten heißt es in dieser Zeit abzuwarten, bis der Patient mit seiner Aufmerksamkeit wieder an Bord ist. Nur nicht unterbrechen!

HOLAR-Medizin® umfasst eine Vielzahl von Disziplinen, die in ihrer Gesamtheit eine starke Synergie entwickeln, aber auch einzeln sehr wirksam sind. Es handelt sich dabei um:

- * Mathematisch-physikalische Medizin (CME ERI-System: Spektralanalyse des Körperfeldes)
- * Informationsfeldmedizin (TimeWaver, PEMF, EMF Card)
- * Akupunktur/Kontrollierte Akupunktur
- * Störherd-Diagnostik
- * Homöopathie/Essenzen/Nosoden
- * NLP/TFT/EFT
- * EMDR/TBT (Trauma Buster Technique)
- * „sprechende Medizin“
- * Geistiges Heilen (u. a. Aurachirurgie)
- * Bewusstseinsmedizin: Meditation, Yoga (Isha Kriya; Sadhguru, Yogananda)

Manche dieser Disziplinen erfordern die Approbation als Arzt oder zumindest die Zulassung in einem anerkannten Heilberuf. Um die soll es hier nicht gehen. Vielmehr möchte ich Sie in diesem Buch mit den nichttherapeutischen Kernelementen der HOLAR-Medizin® vertraut machen, die speziell mit dem Thema Selbstheilung in Zusammenhang stehen. Den Ärzten, Heilpraktikern und Therapeuten unter Ihnen biete ich natürlich gerne den Zugang zur kompletten HOLAR-Medizin® in Form einer Seminarreihe an, denn manchmal können wir auf Therapie nicht ganz verzichten.

DIE MEISSNER-METHODE – REAKTIVIERUNG DER LIZENZ ZUR SELBSTHEILUNG

Ich nenne das Verfahren, das zum Einsatz kommt, die Reaktivierung der Lizenz zur Selbstheilung oder ganz unbescheiden die „Meißner-Methode“. Sie beinhaltet eine ganze Reihe von Prozessen, die nach entsprechender Anleitung weitgehend autark vom Patienten initiiert und gelenkt werden. Es geht um den gezielten Ausstieg aus einer Krankheitsdynamik, die sich als Konsequenz aus ungelösten Problemen auf unterschiedlichen Ebenen entwickelt hat. Diese Dynamik gilt es hinsichtlich ihrer Hintergründe zu entschlüsseln, wobei wir das erwähnte Ebenenmodell Symptome – Ursachen – Gründe heranziehen. In Stufe III werden wir sogar Einflüsse berücksichtigen, die erst in der Zukunft wirksam werden, aber schon jetzt Vorboten entsenden.

Der Begriff Reaktivierung legt nahe, dass mindestens eine Aktivierung vorausgegangen war, die aus irgendeinem Grund zu einem Ende gekommen ist. Diese Aktivierung trat zum Zeitpunkt der Geburt mit dem ersten Atemzug ein. Ab diesem Moment ist jeder Mensch selbst zunehmend für die Immunabwehr zuständig, auch wenn die von der Mutter mitgegebenen Immunzellen und Antikörper noch eine Zeit lang wirken. Die aktive Immunisierung, also die immunologische Auseinandersetzung mit der Umwelt, beginnt sehr früh. Das trifft auch auf das „emotionale Immunsystem“ zu. Dabei handelt es sich um einen metaphorischen, schulmedizinisch nicht untermauerten Begriff, der in Analogie zum zellulären (Fresszellen) und humoralen (Antikörper) Immunsystem die Abwehr gegen negative Informationen von außen beschreiben soll. Wenn wir also als Säugling jemanden permanent um uns haben, den wir nicht riechen (= leiden) können, werden wir das in Form von Atemwegserkrankungen, zum Beispiel einer Lungenentzündung, oder Mandelent-

zündungen oder gar einer großflächigen Hauterkrankung zeigen. Der Geruchssinn ist der erste sich ausprägende zuverlässige Sinn und steht wohl schon vor der Geburt zur Verfügung. Er gehört zu den Sinnen, die auch bei Tieren frühzeitig ausgebildet werden und die primäre Unterscheidung gut/schlecht (essbar/nicht essbar) erlauben. Sie kennen den Eindruck, dass etwas „zum Himmel stinkt“, das heißt, dass die Situation oder das Ergebnis mit Vorsicht zu genießen ist.

Wie funktioniert nun diese Lizenzaktivierung zur Selbstheilung? Sie geschieht in drei Stufen, die – wie bei einer Rakete – der Reihe nach „gezündet“ werden. In diesem Buch und in meinen Kursen verwende ich die Begriffe „Selbstheilung für Anfänger“, „Selbstheilung für Fortgeschrittene“ und „Selbstheilung für Experten“. Wenn Sie diese letzte Ebene erreicht haben, verfügen Sie über außergewöhnliche Selbstheilungskräfte.

MAGIC MEDICAL COACHING

Einen wesentlichen Teil der Meißner-Methode stellt Coaching dar, und zwar in Form des bereits angesprochenen ***Magic Medical Coaching*** (MMC), das ich Ihnen in diesem Buch in seinen Grundzügen und vor allem mit den Aspekten vorstelle, die man nach anfänglicher Unterweisung für sich selbst und für Nahestehende anwenden kann. In diesem MMC werden traditionelle Coachingformen mit neuesten Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft aufgewertet und mit ein paar Essenzen aus meiner immerhin schon über 40-jährigen ärztlichen Tätigkeit verfeinert. Die Leser meines Buches »Mit Absicht gesund – Impulse zur Selbstheilung« werden ein paar Aussagen wiedererkennen.

MMC zielt darauf ab, dem Coachee (ausgesprochen „Kou-`tschi“), also dem, der das Coaching erhält, dabei zu helfen, die echten Quellen seiner gesundheitlichen Schiefelage zu identifizieren, damit sie dann nachhaltig beseitigt werden können. Diese Quellen müssen nicht selbst gesundheitlicher Art sein – im Gegenteil, es gehört zu den selteneren Varianten, wenn primär gesundheitliche Themen weitere gesundheitliche Herausforderungen bedingen.

Meine Aufgabe als Magic Medical Coach ist es nicht, Lösungen anzubieten oder konkrete Ratschläge in Richtung einer bevorzugten Lösung zu geben. Der Coachee selbst soll in die Lage versetzt werden, auf der Basis seiner Werte, seiner Erfahrung und seines Lebenskonzepts eigene tragfähige, nachhaltige und förderliche Lösungen zu finden. Coachees spielen also in jeder Phase des Prozesses die Hauptrolle und tragen die Verantwortung für das Ergebnis. Um auf den richtigen Pfad zu gelangen, werden sie unterschiedliche Erfahrungen – Traumata wie Erfolge – noch einmal Revue passieren lassen und vielleicht neu bewerten. Dabei dürfen gerne mehrere Aspekte des Selbstbezugs, der sozialen Einbindung und der spirituellen Anbindung eine Rolle spielen.

SELBSTLIEBE UND SELBSTFÜRSORGE

Zu den Hauptthemen, die wir im Folgenden genauer behandeln, gehören zweifelsohne Selbstliebe und Selbstfürsorge. Sie basieren auf Selbstachtung und Selbstvertrauen, die wiederum nicht bei allen Menschen in ausreichendem Maße vorhanden sind. Viele Menschen verwechseln Selbstfürsorge mit Narzissmus oder Arroganz, was aber völlig unbegründet ist.

Ich empfehle, folgenden Satz auswendig zu lernen und zu verinnerlichen:

»Ich liebe und achte mich genau so, wie ich bin, mit allen Ecken und Kanten, mit all meinen Macken und mit all den wunderbaren Eigenschaften, die mich ausmachen. Ich liebe und achte mich einfach genau so, wie ich bin. Punkt.«

Selbstliebe kann man nicht erwerben, aber entwickeln, und Sie werden sehen: Je selbstverständlicher Ihnen dieser Satz von den Lippen kommt, desto weniger sehen Sie sich in die Ecke von Narzissten, arroganten Menschen und Egozentrikern gedrängt. Selbstfürsorge ist keine Egozentrik, sondern die gesunde Form des Egoismus. Selbstfürsorge ist die in die Tat umgesetzte 100-prozentige Verantwortung für sich selbst.

DAS HEILUNGS-NAVI PROGRAMMIEREN

Wenn wir mit dem Auto zu einer uns bisher nicht bekannten Adresse fahren möchten, verwenden wir gerne ein Navigationssystem. Kaum haben wir die Adresse eingegeben, sehen wir Routenvorschläge wie von Geisterhand auf den Bildschirm gezaubert. Wie macht unser Navi das? Weltweit sogar? Ganz einfach: Das Navi berechnet, wie es zum Ziel gekommen sein wird – und berücksichtigt dabei sogar Verkehrsstörungen und weiß, wo wir eine Fähre nehmen müssen, wo Mautgebühren anfallen und so weiter.

Wir können ein Navigationssystem für unsere Gesundheit selbst „herstellen“ und uns dabei vom Verkehrs-Navi einiges abschauen. Wir brauchen dafür gar nicht so viele Grunddaten; eigentlich reicht es, das Ziel der Reise zu kennen. In unserem Fall wird es eine robuste, allumfassende Gesundheit sein. Der Computer, der im Navi die

Routenberechnung macht und sich sozusagen schon einmal in das Ziel hineinversetzt, um herauszufinden, wie man dorthin gelangen kann, wird bei uns durch die Selbstheilungskräfte dargestellt. Sie sind so intelligent programmiert, dass sie uns aus normalen Schief-lagen wie einer Erkältung, einer Bagatellverletzung oder einem ernährungstechnischen Fehltritt ohne unser konkretes Zutun heraus-holen. Das passiert automatisch.

Etwas aufwändiger ist es, wenn wir durch Lebensführung oder äußere Umstände Ungleichgewichte erzeugt haben, die nicht ohne Weiteres zu reparieren sind. Hierzu gehören zum Beispiel Knochen-brüche, Allergien, Autoimmunprozesse oder Stoffwechselentglei-sungen. Nun werden Sie sagen, dass wir unsere Allergien oder Auto-immunprozesse doch nicht selbst erzeugen. Woher wissen Sie das? Was wäre, wenn es doch so wäre und wir doch selbst der Haupttäter wären? Diese Fragen klären wir später. Sie werden mir aber jetzt zumindest zustimmen, dass wir in jedem Fall selbst eingreifen oder andere Menschen bitten müssten, uns zu helfen, also zum Beispiel den Notarzt. Unsere Selbstheilungskräfte brauchen eine Zeit lang Unterstützung, aber sie werden automatisch die Hauptlast der Hei-lung tragen, weil das einfach ihre Aufgabe ist.

»Ich liebe und achte mich genau so, wie ich bin, mit allen Ecken und Kanten, mit all meinen Macken und mit all den wunderba-ren Eigenschaften, die mich ausmachen. Ich liebe und achte mich einfach genau so, wie ich bin. Punkt.«