

## **Liebe als Heilkraft - die grösste Herausforderung der Medizin?**

Fast jeder würde zustimmen, dass die Anwesenheit einer vertrauten, liebevollen Person entscheidend ist, wenn wir krank sind oder uns verletztlich fühlen. Wenn ich die Kinder, die ich betreue, frage, was für sie während ihres Krankenhaus-Aufenthaltes das Wichtigste war, und sie mit unverfälschter Ehrlichkeit antworten, höre ich fast nie: "Die Medizin, die Du mir gegeben hast, Doktor, hat die Keime wirklich gut abgetötet. In der Regel ist es so etwas wie: "Schwester Tina hat mir in der Nacht die Hand gehalten, als ich am ganzen Körper gezittert habe" oder "Ich bin nur noch am Leben, weil Mama an mich geglaubt hat, als ich schon aufgeben wollte".

Wenn Dein eigenes Kind krank ist, kommt Dein Bauchgefühl zum Vorschein. Es ist nicht nötig, einen Arzt zu konsultieren, um zu wissen, dass es sich sicher, warm, geborgen und geliebt fühlen sollte. Du würdest es wahrscheinlich ins Bett stecken und ihr/ihm ein paar beruhigende Worte sagen und alles tun, was ihr/ihm helfen könnte, sich besser zu fühlen. Indem wir es lieben und umsorgen, werden ihre/seine Selbstheilungskräfte aktiviert.

Als Erwachsene neigen wir dazu, dieses Bedürfnis nach Verbundenheit und Fürsorge zu ignorieren oder zu unterdrücken und uns stattdessen von unserem Wissen und unseren Pflichten leiten zu lassen. Wenn wir unsere Gefühle zurückstellen, so die Theorie, werden wir logischer, produktiver und reifer. Aber ist das wirklich so? Kann es sein, dass wir, dieser Theorie folgend, das Kind mit dem Bade ausgeschüttet haben und gelernt haben, das zu ignorieren, was wir tief in unserem Herzen bereits wissen - dass nämlich die liebevolle Zuwendung zu uns selbst und zu anderen die grundlegendste Heilkraft ist, die uns allen zur Verfügung steht?

Was wissen wir über diese erhabene Kraft, die für uns alle so wichtig ist? Das Wort "Liebe" wird heute zur Beschreibung einer Vielzahl von Erfahrungen verwendet. Vielleicht empfindest Du Liebe für Deinen Partner oder Dein Kind, weil Du eine lange, vertraute und treue Beziehung hast. Vielleicht erlebst Du "Verliebtheit", die oft mit intensiven Gefühlen romantischer und sexueller Anziehung verbunden ist. Du kannst die Liebe, die Du für andere empfindest, auch auf Dich selbst übertragen und sie als "Liebe zu dir selbst" bezeichnen. Vielleicht erlebst Du auch eine andere Person als "zutiefst liebevoll" und erkennst so die Symptome des Gefühls der Liebe.

Manchmal bezeichnen wir die Liebe eher als einen inneren Zustand und nicht als ein Gefühl in einer Beziehung. Während einer psychedelischen Reise mit Psilocybin oder MDMA wird zum Beispiel berichtet, dass "sich alles auflöst und nur die Liebe bleibt". Ähnliche innere Zustände werden von vielen in Nahtoderfahrungen und tiefen meditativen Zuständen berichtet.

Wir erkennen, dass es kein allgemeingültiges Verständnis vom Wesen der Liebe gibt. Es ist ein bisschen wie mit der Westküste Amerikas um 1700: ein unerforschtes Gebiet abseits der Landkarte, das sich später als der Ort herausstellte, an dem das ganze Gold lag... und wo es die schönsten Sonnenuntergänge gibt!

*Frage: Ich bin neugierig... Was ist Dein Erleben von Liebe?*

In der Essenz ist wahre Liebe für mich unser natürlichster Seinszustand. Wenn wir als Menschen mit diesem Feld verbunden sind, dann strahlen wir Liebe auf ganz natürliche Weise aus. In diesem immer populärer werdenden Liebesverständnis muss man nicht lernen, liebevolle Dinge zu sagen und zu tun. Stattdessen bist Du eingeladen, Dich zu entspannen und zu erkennen, wer Du bist, was das Wesentliche im Leben ist und wie es sich durch Dich ausbreiten kann.

Durch diese Art, Liebe zu sehen, kann sich jeder Mensch auf Liebe einlassen und sie auf andere Menschen ausstrahlen. Das HeartMath Institute hat zum Beispiel erforscht, dass wenn sich zwei Menschen gleichzeitig auf Liebe - als ein Innerer Zustand – einzulassen, dass sie dann eine Art Resonanz und damit ein Gefühl der Einheit erzeugen können, ohne dass sich die Gefühle dabei direkt auf den anderen beziehen.

*Frage: Was würde sich für Dich ändern, wenn Du wüsstest, dass Liebe nicht nur ein Nebenprodukt von Beziehungs-Transaktionen ist, sondern ein grundlegendes Element Deines Seins, ein unendliches Feld, das Dich belebt und dir Leben gibt? Was, wenn Liebe das ist, was Du bist? Was bleibt, wenn Du alle Anstrengungen und Verstellungen aufgibst?*

## **Nicht-Liebe**

Es ist aber auch klar, dass "Nicht-Liebe" heute die vorherrschende Erfahrung ist: Einsamkeit ist verbreiteter als Verbundenheit, und die langfristigen Auswirkungen von Schliessungen, Quarantaine, und Isolation im Rahmen der Massnahmen gegen die SARS COV-2 Pandemie beginnen sich erst zu zeigen. Wenn man sich die neuesten Statistiken in PubMed ansieht, die neue Fälle von Angst und Depression dokumentieren, versteht man, warum die Terminkalender von Psychotherapeuten und Psychiatern ausgebucht sind. Die Selbstmord- und Scheidungsraten steigen. Die Anzahl der Kriege und Kriegsoffer nimmt rasant zu. Selbst die Klimakrise könnte ihre Wurzeln in einem Mangel an Liebe haben.

Wir spüren zwar eine kollektive Dringlichkeit, hier Abhilfe zu schaffen. Aber weil wir nicht wissen, wie wir Liebe messen oder "Nicht-Liebe" diagnostizieren können, um Heilmittel zu verschreiben, wissen wir nicht, wie wir die Ursache finden können. Das Beste, was uns derzeit einfällt, sind weitgehend kosmetische Lösungen.

Der Grund dafür ist schlicht und einfach, dass wir die wahre Natur der Liebe als heilende Kraft nicht verstehen. Jenseits von romantischer Liebe und Anziehung ist sie nicht Teil des wissenschaftlichen und medizinischen Diskurses. Abgesehen von einigen mutigen Forschern, die die Liebe als transformierendes Feld erkunden, wird sie von den Experten im Allgemeinen ignoriert. Wir achten

nicht auf sie, wir versuchen nicht, sie zu messen, wir sind nicht einmal neugierig, sie wissenschaftlich zu erforschen.

Woher kommt diese Gleichgültigkeit? Als ich mir diese Frage in den letzten Jahren gestellt habe, während wir die Heart-Based Medicine entwickelt haben, wurde mir bewusst, wie sehr die innere Haltung, ein Experte zu sein, dem tieferen Verständnis im Weg stehen kann, besonders in einem weißen, männlichen Kopf wie dem meinen. Ein Teil von uns möchte ein Experte sein, denn es kann unangenehm sein, sich in Dinge zu vertiefen, die wir nicht verstehen. Aber die Fähigkeit zum Erforschen und Erkennen von Dingen, von denen wir nicht viel wissen, öffnet die Tür zu intelligenten, kreativen und generativen Gesprächen.

Betrachten wir ein lehrreiches Beispiel: Der Schwarze Tod, der in den Jahren 1346 bis 1353 vor allem in Europa und im Nahen Osten wütete, war die tödlichste Pandemie in der Geschichte der Menschheit. Sie tötete zwischen 75 und 200 Millionen Menschen, 30 bis 60 Prozent der europäischen Bevölkerung und etwa ein Drittel des Nahen Ostens. Die Weltbevölkerung sank in nur sieben Jahren von 475 Millionen auf rund 350 Millionen und erreichte erst im Jahr 1500 wieder den Stand vor dieser Pandemie.

Angesichts des Ausmaßes der Pandemie war das Gefühl der Dringlichkeit in der Welt groß, aber es fehlte ein präzises und umfassendes System zum Verständnis der Ursachen und zur Bewältigung der Katastrophe. Es gab ein intuitives Gefühl für die Art der Infektion, ohne die Mechanismen zu verstehen. Man schrieb die Übertragung Gerüchen zu und trug deshalb Kittel und Masken, um sich zu schützen. Es gab weder Mikroskope noch andere Möglichkeiten, Bakterien direkt zu messen, und an Antibiotika dachte damals auch noch niemand.

Jahrhunderte später wissen wir, dass die Pest durch das Bakterium *Yersinia pestis* verursacht wurde. Dieses Wissen war das Ergebnis der unvoreingenommenen Neugier und der Bereitschaft der Forscher zuzugeben, dass es etwas gibt, das sie noch nicht ganz verstanden haben. Zu forschen bedeutete, die bisherigen Annahmen rigoros zu hinterfragen. Und selbst damit dauerte es Jahrzehnte, bis wir von einer mittelalterlichen Sichtweise der Infektionskrankheiten zu einer modernen wissenschaftlichen Sichtweise übergingen, die es uns ermöglicht, mit bakteriellen Infektionen umzugehen.

Aufgeschlossene Neugier und Bescheidenheit sind das Gegenteil und das Gegenmittel zur Arroganz des Experten. Der Experte verlässt sich auf das, was er zu wissen glaubt, während der neugierige Forscher die Bescheidenheit besitzt, neugierig auf das zu sein, was er nicht weiß.

Als Antonie van Leeuwenhoek im 17. Jahrhundert das erste Mikroskop erfand, wurde die Kapazität unserer Augen so erweitert, dass wir Dinge sehen konnten, die wir vorher nicht gesehen hatten. Das könnte ein nützlicher Hinweis für die vorliegende Arbeit sein. Für das Verständnis der Liebe als heilende Kraft ist vielleicht nicht das Sehen mit den Augen, sondern das Sehen mit dem Herzen von Bedeutung. Das menschliche Herz hat die Fähigkeit zu erfahren und zu wissen. Wenn wir lernen, die Botschaften, die aus dem Herzen kommen, zu verstärken, werden wir vielleicht in der Lage sein, diagnostische Tests für Lieblosigkeit und eine präskriptive Einstellung zur Liebe zu entwickeln.

Bescheidenheit und Aufgeschlossenheit können uns schließlich über das eingeschränkte Konzept von Liebe als Nebenprodukt menschlichen Denkens, Fühlens und Handelns hinausführen. Vielleicht werden wir eines Tages wissenschaftlich erkennen, was die meisten Menschen bereits intuitiv wissen: dass Liebe eine universelle, generative Heilkraft ist, die uns allen zur Verfügung steht.

Mehr als alles andere brauchen wir heute die gleiche offene Neugier, die Pasteur und Koch Infektionen entgegenbrachten, um das Wesen der Liebe zu verstehen. Wenn unsere besten Köpfe mit der gleichen Dringlichkeit motiviert und finanziert und mit der Aufgabe betraut würden, das Potenzial der Liebe als transformatives Feld zu entdecken, darf man sich vorstellen, welche Auswirkungen dies auf das Gesundheitswesen und die Gesellschaft haben könnte.

## **Zukunft der Medizin**

Die Art und Weise, wie wir Liebe verstehen, ist grundlegend für die Art und Weise, wie wir Ärzte, Psychologen und Psychiater ausbilden. Als ehemaliger Medizinstudent und jetziger Professor für Pädiatrie habe ich festgestellt, dass der Fokus der Vorlesungen sowohl in der Medizin als auch in der Psychologie in der Regel auf der Krankheit liegt. Folglich erkennen Klinikerinnen und Kliniker leicht "Nicht-Gesundheit" und "Nicht-Liebe", weil dies in unserer Ausbildung betont wurde (und immer noch wird). Das ist kein Zufall. Unser analytischer Verstand ist darauf ausgerichtet, Probleme zu lösen und Methoden, Medikamente oder Geräte zu entwickeln, um diese Probleme zu lösen. So wird Geld verdient, und die Forschung folgt oft dem Geld.

Diese Einseitigkeit führt dazu, dass die Liebe im Alltag immer mehr an den Rand gedrängt wird, und diese Einseitigkeit spiegelt sich auch in der klinischen Forschung wieder. Allein im letzten Jahr wurden exponentiell mehr Studien zu Angst und Depression durchgeführt als zur Liebe. In PubMed findet man unter dem Stichwort "Liebe" 1100 Artikel aus dem letzten Jahr, von denen die meisten das Wort als Synonym für "mögen" oder "dazugehören" verwenden. Der Suchbegriff "Angst" ergibt 28.000 Artikel, "Depression" beeindruckende 40.000 und "Konflikt" 475.500.

Es gibt noch einen weiteren Grund, warum wir die Liebe nicht wissenschaftlich erforschen. Liebe kann noch nicht direkt gemessen werden, sondern nur indirekt, indem man die Anzeichen und Symptome der Betroffenen misst. Die ersten Versuche scheiterten an der Kritik derer, die an etablierte Forschungsmethoden glauben, die das Phänomen nicht effektiv erfassen können.

Weil die Liebe in der Medizin an den Rand gedrängt wird, führen viele meiner Kollegen ein Doppelleben. So kenne ich zum Beispiel einen sehr guten Arzt. Außerhalb der Klinik dreht sich in seinem Leben alles um die Liebe: die Liebe zu Gott, zu seinem Ehepartner, zu seinen Freunden, zu seiner Familie. Aber im Krankenhaus muss er sich an die Grenzen dessen halten, was wir mit unseren teuren Maschinen messen können.

Eine andere Freundin, eine Forscherin, ist hingebungsvolle Buddhistin. Täglich praktiziert sie "Metta", das Meditieren in liebevoller Güte. Aber sobald sie wieder in einem akademischen Kontext mit medizinischer oder psychiatrischer Forschung zu tun hat, ist Liebe kein Thema mehr, weil sie nicht als messbare Kraft angesehen wird.

## **Liebe und Heilung**

Während meiner Jahre in der Medizin habe ich gelernt, ein professionelles "Selbstverständnis" zu akzeptieren, das für einen effektiven Heilungsprozess völlig unzureichend ist. Die medizinische Ausbildung lehrt uns, dass wissenschaftliche Strenge der einzig akzeptable Weg ist, um unser Verständnis und Wissen auf diesem Gebiet zu erweitern. Ich muss zugeben, dass der Wissenschaftler und Lehrer in mir von dieser Idee begeistert ist, und der Unternehmer in mir freut sich über die Geschäftsmöglichkeiten, die sich daraus ergeben können - in Form von Pillen und Geräten, die

festgelegte gesundheitliche Ziele erreichen sollen. Was aber, wenn die Gesundheitsergebnisse, die wir definieren, und die Maßnahmen, die wir ergreifen, zu oberflächlich sind?

Oberflächlich, weil die wissenschaftliche Strenge nur eindeutige Beweise als Wahrheit akzeptiert und uns nicht erlaubt, das Unbekannte als etwas anderes als eine Forschungshypothese in Betracht zu ziehen. Oberflächlich, weil Gesundheitsfachleute in einem überlasteten, von Notfällen getriebenen Gesundheitssystem arbeiten und oft zu wenig Zeit haben, zurückzutreten und gründlich nachzudenken. Oberflächlich, weil es gefährlich und "unprofessionell" ist, vor Kollegen oder Patienten Verletzlichkeit zu zeigen.

Wenn wir wissenschaftlich vorgehen und lange genug über das Unbekannte nachdenken würden, um die Liebe als generatives Feld, das uns alle verbindet, zu erforschen, würden wir vielleicht ihre heilenden Eigenschaften entdecken. Wie könnte das unsere Definition von Gesundheit und Gesundheits-Ergebnissen verändern? Das wäre ein Paradigmenwechsel, den ich gerne sehen würde!

*Frage: Du auch?*

Während die wissenschaftliche Forschung zu dieser Hypothese noch im Gange ist, gibt es genügend Gründe, Gesundheitspersonal in dem zu schulen, was sich in klinischen Studien bereits als wirksam erwiesen hat. Gerne wüsste ich, wie die Medizin aussähe, wenn die Fakultäten "Liebe als heilendes Feld" ins Curriculum aufnahmen. Zum Beispiel könnten die Studierenden am Ende ihres Studiums...

- Zugang zu liebevoller Pflege haben und wissen, wie man Patienten in diesen sicheren Raum einlädt, um Heilung zu unterstützen;
- den Unterschied zwischen einer Heilung auf der körperlichen Ebene und einem tieferen Prozess der Heilung im Zusammenhang mit einer Krankheit zu schätzen wissen;
- gelernt haben, wie sie Methoden der Selbstfürsorge in ihre tägliche Arbeit integrieren können;
- haben gelernt, sich zu vergewissern, ob die Patientinnen und Patienten wirklich das Gefühl haben, gesehen und gehört zu werden;
- wissen, wie sie ihr "Herz" als zuverlässiges und effizientes Diagnoseinstrument einsetzen können.

Die Anwendung von auf Werten beruhenden Prinzipien, die nicht nur die medizinische Ausbildung, sondern auch unser tägliches Verhalten bestimmen, würde nicht nur die medizinische Praxis verändern, sondern auch unser Verständnis von tätiger Liebe.

In unseren Projekten der Heart-Based Medizin und den neu entstehenden Gesundheitszentren basieren alle unsere Richtlinien, Verhaltensweisen und Dienstleistungen auf diesen 6 Grundprinzipien:

### **Herzbasierte Präsenz**

Eine Theorie besagt, dass Depressionen in der Vergangenheit und Ängste in der Zukunft leben. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richten, können wir uns selbst, unseren Patienten, unseren Kollegen und unseren Angehörigen voll und ganz zur Verfügung stehen. Eine Lebendigkeit, die andere aufrüttelt, entsteht aus dem Bewusstsein, dass wir nur in diesem Moment JETZT voll bewusst sind. Wenn wir es wollen, können wir in diesem bewussten Raum gemeinsam auf das heilende Feld der Liebe zugreifen.

### **Herzbasierte Souveränität**

Autonomie gibt uns die Autorität zu entscheiden und zu handeln. Die meisten von uns sind jemandem außerhalb unserer selbst Rechenschaft schuldig - zum Beispiel unserem Arbeitgeber oder unserer Familie. Das führt dazu, dass wir leicht vergessen, wie viel Autonomie wir tatsächlich haben. Wenn wir die Verantwortung für unsere Handlungen und Entscheidungen übernehmen und uns gleichzeitig erlauben, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen, können wir in den meisten Situationen souverän und mit Herz reagieren.

### **Herzbasierte Authentizität**

Wir selbst zu sein, anstatt die Konzepte und Verhaltensweisen anderer zu übernehmen, erfordert Präsenz und Souveränität. Wenn wir den Mut haben, mikroskopisch wahrhaftig und furchtlos verletzlich zu sein, geben wir anderen die Erlaubnis, ebenfalls authentischer zu sein. Unsere Menschlichkeit zu zeigen und im Einklang mit unseren Werten zu leben, schafft kollektives Vertrauen und stärkt die Integrität unserer Teams.

### **Herzoffenheit**

Wenn Du Dein Herz öffnest, hat das Auswirkungen auf Dich selbst und auf die Menschen, denen Du begegnest, mit denen Du arbeitest und mit denen Du jeden Tag Zeit verbringst. Dankbarkeit, Liebe und Vergebung zu empfinden und zum Ausdruck zu bringen und mit Mitgefühl zu leben, wird dir helfen, die Kraft Deines Herzens zu spüren und Zugang zu dem heilenden Feld der Liebe zu bekommen, das uns überall umgibt. Herzengüte fühlt sich nicht immer "weich" und entgegenkommend an. Manchmal braucht es ein "kämpferisches Herz", um gesunde Grenzen zu ziehen und zu fordern.

### **Herzbasierte Resonanz**

Herzensresonanz entsteht, wenn wir offen sind zu lernen. Anstatt uns auf objektiv überprüfbare Informationen zu beschränken und schnelle Schlussfolgerungen zu ziehen, finden wir es wirkungsvoller, unserer Neugierde zu folgen und auch Techniken des tiefen Zuhörens und der Intuition anzuwenden, um herauszufinden, was unsere Patienten beschäftigt. Bei der Resonanz geht es um mehr als nur darum, auf der gleichen Frequenz zu sein - es geht darum, miteinander in Phase zu sein. Mitgefühl ist eine natürliche Konsequenz, wenn wir unser Herz für andere öffnen, und Resonanz erweitert das liebevolle Feld, um noch mehr zu bewirken.

### **Herzliches Engagement**

Wenn wir es uns zur Aufgabe machen, herzbasierte Absichten zu haben und diese sechs Prinzipien konsequent in die Praxis umzusetzen, schaffen wir ein herzensbasiertes Umfeld, das für jeden, dem wir begegnen, nährend ist. Wenn wir uns die Zeit nehmen, uns selbst genug zu lieben, um unsere eigene Lebendigkeit zu nähren und zu schützen, und wenn wir dann unvoreingenommen und mit Neugier auf die Menschen zugehen, die uns ihr Vertrauen schenken, dann wird sich ein tief greifender Wandel vollziehen.

Hier überqueren wir die Brücke zwischen dem, was wir wissen und dem, was wir fühlen. Indem wir unseren Verstand und unser Herz öffnen, begeben wir uns mit unseren Patienten auf eine gemeinsame Heilungsreise und legen den Grundstein für eine echte therapeutische Allianz. In dieser Dimension wird patientenzentrierte Pflege zu einer lebendigen Erfahrung und nicht nur zu einem Slogan über den Krankenhaustüren.

## Ausblick

Diese Diskrepanz zwischen dem, was wir tief in unserem Herzen wissen, und dem, was objektiv gemessen werden kann, könnte unser Verständnis von echter Heilung ernsthaft beeinträchtigen.

Es gibt immer mehr Belege dafür, dass die Prävalenz von Zynismus, Frustration, Burnout und Selbstmord bei Angehörigen der Gesundheitsberufe, die eine Praxis ausüben, die auf einem Verständnis von Liebe als Seinszustand basiert, deutlich geringer ist. Dieser Zustand ist nicht so sehr ein Nebenprodukt menschlichen Denkens und Handelns, sondern verweist auf ein zugrunde liegendes generatives Feld, von dem diejenigen profitieren, die sich ihm öffnen und ihm Aufmerksamkeit schenken.

Diese Sichtweise der Liebe als eines unabhängigen generativen Feldes erinnert an die Fortschritte in der modernen Physik, wie z.B. die Untermauerung von Einsteins früher Feldtheorie. Vielleicht können wir in der Medizin von den Fortschritten in der Physik lernen?

Es lohnt sich, daran zu erinnern, dass noch vor wenigen hundert Jahren die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler von den Mustern verblüfft waren, die ein Magnet in Eisenspänen erzeugte. Wissenschaftliche Neugier führte schließlich zur Entdeckung des Magnetfeldes. Vielleicht ist es an der Zeit, die gleiche Neugierde auf den natürlichen Zustand der reinen Liebe und ihre heilende Wirkung zu richten?

Die größte Herausforderung, Liebe als heilende Kraft in der Medizin zu nutzen, besteht nicht nur darin, sie messbar zu machen. Es geht darum, die Angst vor der Verletzlichkeit zu überwinden und den Mut zu haben, sich als Mensch voll und ganz auf den Heilungsprozess einzulassen - zusätzlich zur Anwendung der hervorragenden Erkenntnisse der modernen Wissenschaft.