

Selbstheilung als Entwicklung durch bewusstes Sein -

bei Borreliose eine besondere Herausforderung und vielleicht der einzige Weg

Von Britta Lemke

„Die Selbstheilungskräfte stärken“ ist heute ein häufig bemühter Slogan, mit dem sich vielfältige naturheilkundliche Behandlungsangebote mit verheißungsvoller Wirkung präsentieren. Auch und gerade Borreliosepatienten fühlen sich hier natürlich magisch angezogen: Wo den tückischen Bakterien auf herkömmlichen Wegen der Erregerbekämpfung schon so schwer beizukommen ist, versprechen Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte vielleicht endlich die ersehnte Heilung. Und wer sich dann noch des berühmten und sicherlich nicht falschen Ansatzes von Louis Pasteur erinnert „Der Erreger ist nichts, das Terrain ist alles“, der ergreift gerne all jene Maßnahmen, die eine Stärkung der körpereigenen Abwehr versprechen.

„Die Selbstheilungskräfte stärken“ als relativ passive Maßnahme

Genau hingesehen, sind die herkömmlichen Methoden zur Stärkung der Selbstheilungskräfte eher passiver Natur. Substanzen werden eingenommen oder gespritzt, der Darm vielleicht gespült. Aktiver wird es erst, wenn es in die Bereiche der Ernährung und - so individuell bewältigbar - der körperlichen Aktivität geht. Dann tun wir aktiv etwas für unsere Genesung, indem wir beispielsweise Gemüse smoothen oder unser Kreislaufsystem durch Bewegung anregen. Den eigenen Geist nehmen wir dann tunlichst in der Richtung mit, dass wir an die Wir-

kung der von uns eingenommenen Substanzen und durchgeführten Maßnahmen glauben. Was durchaus wichtig und deshalb richtig ist.

Wer von einer schweren oder chronischen Borreliose betroffen ist, ist jedoch genau in diesem seinem Glauben an die Wirksamkeit verschiedener Behandlungsmaßnahmen und Stärkungsmethoden schwer geprüft. Denn allzu oft bleiben die Erfolge aus oder halten sich in eher bescheidenen Grenzen. Dann wird verzweifelt nach einem weiteren, neuen Ansatz gesucht.

Heilung kommt von Innen

Sehen wir einmal genau da hin: Es wird verzweifelt nach einem weiteren Ansatz gesucht: im Außen. Mit hohem Leidensdruck und einer verständlicherweise ebenso hohen Erwartung treten Borreliosepatienten an das medizinische System heran, was im Angesicht schwerer Borrelioseerkrankungen leider nur allzu oft versagt. Wo sich fast alles in der diagnostischen und therapeutischen Grauzone bewegt, sich kaum verlässliche Behandlungsrichtlinien auf tun und Behandlungserfolge allzu oft ausbleiben, ist langer Atem gefragt, den nur wenige Behandler aufbringen können. Betroffene Patienten müssen ihn immer wieder neu in sich entdecken. Und so wird der Kreislauf von Recherchen, Behandlungsversuchen, Miss- und (zu geringen) Teilerfolgen, neuen Recherchen, neuen Behandlungsversuchen weiter verfolgt. Was denn sonst???

Als ehemalige, immer noch oder



auch nicht mehr Betroffene und heute schwerpunktmäßig mit Borreliosepatienten arbeitende, ganzheitliche Psychotherapeutin möchte ich Sie und Euch einmal einladen, aus einer neuen, konsequent ganzheitlichen Perspektive auf die Borreliose zu blicken. Auf die einzige Perspektive, die die Heilung einer Borreliose meiner Meinung nach ermöglicht.

Pasteurs Ausspruch „Der Erreger ist nichts ...“ halte ich im Angesicht der Borreliose einmal sehr bewusst ein „Der Erreger ist sehr viel“ entgegen. Borrelien, das Borreliosebakterium mit all seinen Stämmen und Formen scheint ja tatsächlich so etwas wie eine eigene Intelligenz zu besitzen. Kraft dieser, meiner Meinung nach sehr hohen, Intelligenz führt es Diagnostiker und Behandler scheinbar gleichermaßen an der Nase herum. Immer wieder entzieht sich die tückische Spirochäte verlässlichen Regelmäßigkeiten, wobei seine Fähigkeit zu Mutation und

Adaption dem aufmerksamen Beobachter schon Respekt abverlangen muss. Wie ein Ameisenvolk scheinen Borrelien mit einer Art Schwarmintelligenz untereinander zu kommunizieren und blitzschnell Veränderungsmaßnahmen in Form und Funktion zu ergreifen, sobald ihnen ein Mittel gefährlich wird.

Wie ein Katz- und Mausspiel entfaltet sich das Miteinander zwischen Erreger und Behandlungsmaßnahmen, bei dem sich der betroffene Mensch allzu oft wie ein hilflos ausgelieferter Spielball erlebt und das „Spiel“ aufgrund des ihm innewohnenden Leids als bitterer Kampf erlebt wird.

■ Ja, was wollen sie denn, die Borrelien ...?

Meiner Meinung nach liegt der Schlüssel zur Heilung der Borreliose darin, die Krankheit und den Erreger auf einer tiefen Ebene zu verstehen. So gesehen sind die medizinische Borrelioseforschung und große Teile der Borreliose-Selbsthilfeszene sicherlich auf dem „richtigen“ Weg. Doch meint „verstehen“ hier in der Regel, die Mechanismen zu verstehen, mit denen die Borrelien im Körper taktieren, um ihnen mit einer gezielten Gegenstrategie den Garaus machen zu können.

Vielleicht liegt aber genau in diesem Ansatz der Haken; denn den eigenen Garaus im „Kampf“ möchten die Borrelien ja gerade nicht. Sie fühlen sich in unseren Körpern doch offensichtlich sehr wohl und behalten Kraft ihrer Intelligenz auf dem Kriegsschauplatz zwischen Mensch und Erreger, auch wenn sie manche Behandlungsschlacht verlieren, doch irgendwie die Oberhand in Prävention, Diagnostik und Behandlung. Immerhin haben sie es schon zu so viel Ruhm gebracht, dass ihnen inzwischen der Ruf anhaftet „Einmal Borreliose immer Borreliose“.

Ein Betroffener brachte es auf den Punkt, als er sagte „eine Borrelioseerkrankung ist wie eine Besetzung im eigenen Körper“. Und Besatzungsmächte wollen in der Regel herrschen und die Abläufe im übernommenen Territorium bestimmen, was ihnen vielfach auch gelingt.

■ Borreliose als mein Weg...?

Das Bewusstsein als Aktivator der Selbstheilungskräfte

Öffnen wir uns einmal für das ganzheitliche Konstrukt, dass eine jede Krankheit dem Betroffenen eine Botschaft ist. Schließlich haben sich schon unzählige Betroffene anderer Erkrankungen mit ehrlicher Erforschung selbst geheilt oder zumindest

große Besserungen ihrer Leiden erzielt. Also stellen wir uns mutig die Frage: **Warum habe ich zu diesem Zeitpunkt meines Lebens eine Borrelioseerkrankung bekommen?**

Aus meiner Beobachtung gibt es hier einige Bestimmungsstücke, die auf nahezu jeden Betroffenen, die Autorin eingeschlossen, zutreffen: Borreliosepatienten sind in den allermeisten Fällen sehr leistungsorientiert, wobei sich diese Prägung auf ganz unterschiedlichen Gebieten des eigenen Lebens zeigen kann. Sie gingen vor ihrer Erkrankung gerne und selbstverständlich an die eigenen psychischen und/oder körperlichen Belastungsgrenzen oder hatten im Extremfall kaum Gespür für diese. In der Regel ist auch ein gewisses Kontrollbedürfnis zu verzeichnen, mit dem Leben auf die eine oder andere Art begegnet wird.

Ebenso erscheinen Borreliosebetroffene vor ihrer Erkrankung meist sehr autonom, das heißt sie standen eher auf der aktiven, helfenden, unabhängigen und gestaltenden Seite des Lebens. Erst die Krankheit bremst sie aus, macht sie in der einen oder anderen Weise „abhängig“ von Hilfssystemen oder Angehörigen, was eine besonders große Herausforderung für Betroffene darstellt.

Die Borrelioseerkrankung mit all ihren Symptomwechseln, generellem Energieverlust und unkalkulierbaren Schüben hebt nun gerade diese drei Bestimmungsstücke Autonomie, Leistungsorientierung und Kontrollbedürfnis aus. Das Sagen haben die Erreger, wo vorher der Mensch doch scheinbar „alles im Griff“ hatte.

Lassen sich Betroffene auf die Entdeckung und schließliche Bearbeitung dieser hier nur holzschnittartig und unvollständig angeschnittenen Persönlichkeitsmerkmale ein, wozu es in der Regel ein fach- und sachkundiges Gegenüber braucht, weil der Mensch nichts so gerne übersieht, wie die eigenen blinden Fle-



Foto: DAK

cken, machen sich erstaunliche Erfolge in der Bewältigung der Krankheit bemerkbar. Wenn wir die individuellen Ursachen unserer Persönlichkeitsmuster verstanden haben und lernen, die einseitig gelebten Ausprägungen von Autonomie, Leistungsdruck und Kontrollbedürfnis auszubalancieren, tritt im „aus dem Lot gekommenen Immunsystem“ oft eine große Entlastung ein. Wo Schwäche angenommen wird, die lebenslang eher abgewehrt wurde, wo sich Loslassen getraut wird und wo einseitig gelebte Eigenschaftspole ausbalanciert werden, kann sich das Immunsystem erholen und bekommt neue Kraft für seine Arbeit im Körper.

■ **Wo der Innere Heiler aktiviert ist, kann der Äußere Heiler besser wirken**

Mit einer solch angestrebten Krankheitsbewältigungsperspektive, bei der das Bewusstsein der ursächliche Aktivator der Selbstheilungskräfte ist, machen wir sozusagen den Weg für die Wirkung äußerer Heilmethoden frei.

Dabei ist das Bild von ineinander greifenden Zahnrädern hilfreich: Wo wir unseren Anteil an der Erkrankung begriffen haben und diesbezüglich an unserem inneren Gleichgewicht arbeiten, stehen die Zahnräder unseres Körper-Geist-Seele-Systems auf Empfang und individuell gewählte, passende äußere Heilmethoden können wesentlich besser wirken. Innerer und äußerer Heiler können, sozusagen als Geschenk und Konsequenz der Inneren Arbeit am Bewusstsein, optimal ineinander greifen.

■ **Der Weg ist das Ziel**

Unzählige Betroffene schwerer Krankheiten haben auf diesem Weg ihre persönliche Heilung oder erhebliche Besserung gefunden und



meiner Erfahrung nach lohnt dieser Weg und ganzheitliche Ansatz für jeden Borreliosebetroffenen. Dabei sind die mit der Erkrankung verbundenen Lernaufgaben über das Bewusstsein unterschiedlich groß und komplex und bedürfen immer individueller Betrachtung und Begleitung.

„Es ist mir lieber zu wissen, welcher Mensch eine Erkrankung hat, als welche Erkrankung ein Mensch hat“.

Hippokrates

■ **Körper-Geist-Seele als untrennbare Einheit**

Warum nur soll das Gesagte denn so gut funktionieren, wie verhält es sich mit der sogenannten Ganzheitlichkeit in und um den menschlichen Körper herum?

Vergleichen wir unseren Körper einmal mit der Hardware eines Computers, mit einer Festplatte, die wir mit in dieses Leben bringen. Auf ihr finden wir Anlagen und Ausprägungen körperlicher, mentaler und emotionaler Art. Unterschiedliche Körperformen, unterschiedliche Organstärken- und -schwächen, unterschiedliche Intelligenzquotienten und emotionale Befindlichkeiten stellen nur eine Auswahl unserer

individuellen Anlagen dar, von denen die Genforschung heute schon immer mehr „nachzuweisen“ versteht. All diese liegen also auf der menschlichen Festplatte und ein Teil davon auch auf der vom Hersteller meist schon vorinstallierten Software.

Im Laufe unseres Lebens, mit zunehmenden individuellen Erfahrungen in und mit der spezifischen Umwelt und den uns umgebenden menschlichen Beziehungen, kommen neue Softwarekomponenten hinzu. Sukzessive spielen sich also neue „Programme“ auf unsere Festplatte, die von dieser eingelesen werden und sich als Glaubenssätze oder Überzeugungen auf dem menschlichen PC manifestieren. So werden wir, ähnlich wie ein PC, also ein Produkt aus Mitgebrachtem und individuell verarbeitetem Erlebtem.

Den wenigsten Menschen ist, anders als bei der Benutzung und Wartung des hauseigenen Computers, das tatsächliche Miteinander von Hardware und Software im eigenen Körper-Geist-Seele System aber bewusst. Der eigene Körper wird in der Regel erst dann bewusster wahrgenommen, wenn er in Teilen oder Gänze nicht mehr wie gewohnt funktioniert. Und selbst dann werden direkte Beziehungen zu eigenen Glaubenshaltungen und Emotionen



eher weniger ins Kalkül gezogen. Das Ansinnen ist eine Reparatur des Körpers, ohne dass die persönliche Software einer allzu kritischen Prüfung unterzogen wird. Aus einer ganzheitlichen Perspektive ist genau das ein großer Fehler; wissen wir doch schon lange vom Zellbewusstsein in unserem Körper und außerdem verschafft uns die segensreiche Disziplin der Psycho-Neuro-Immunologie (PNI) doch schon seit den 70er Jahren wertvolle Beweise dafür, wie das menschliche Bewusstsein unmittelbar und mittelbar auf unseren Körper und seine Funktionen einwirkt.

■ Alles ist im Zellbewusstsein gespeichert

Wo der besorgte PC-Nutzer sein Gerät des Öfteren einem Frühjahresputz unterzieht, bei dem die Festplatte von überflüssiger Software bereinigt wird, tut der Mensch mitnichten Ähnliches. Im Gegenteil. Er trennt den Körper noch allzu oft von Geist und Seele und erhofft sich die reibungslose Wiederherstellung körperlicher Funktionen auch bei „überholter“ Software, sprich blockierenden (krankmachenden) Emotionen und Überzeugungen.

■ Sind Borrelien schlauer als der Mensch???

Ich bezeichne inzwischen genau jene „überholte“ Software, jene hinderlichen gedanklichen und emotionalen Hinterlassenschaften unseres Lebens, unverarbeitete Kränkungen, etwaige Traumata, rigide Lebenshaltungen, blockierende Einstellungen und einiges mehr als den idealen Nährboden für das so schlaue Bakterium *Borrelia burgdorferi* mit all seinen Stämmen, Formen und Varianten. Passgenau können die intelligenten Spiralen scheinbar körperliche Funktionen blockieren, wo der Mensch sich unbewusst selber blockiert, indem er die Macht und Kraft seiner Gefühle und Gedanken nicht ausreichend wahrnimmt und nutzt.

Wenn wir nun einen konsequenten Frühjahresputz, eine ehrliche Inventur unserer krankmachenden Lebenshaltungen, Überzeugungen und überflüssig festgehaltenen Emotionen anstreben, können wir einen wichtigen, wenn nicht sogar den wichtigsten Schritt tun, um den Borrelien den Nährboden zu entziehen, das Terrain zu bereinigen.

Östliche Medizinsysteme arbeiten schon lange mit den Energiesystemen und dem Energiefluss im menschlichen Körper. Wenn wir diese Sichtweise unserem eher stoff-

lich-materiell ausgerichteten westlichen Medizindenken an die Seite stellen und dann sehr bewusst unser Bewusstsein hinzunehmen, bereit sind, Inventur zu machen auf unseren gedanklichen und emotionalen Festplatten und zu löschen, was hinderlich und krankmachend ist, vielleicht haben wir dann den goldenen Schlüssel zur Heilung der so tückischen Borreliose gefunden.

Und wer weiß – vielleicht ist ja genau das die Botschaft der Borrelioseerkrankung in unserer heutigen Zeit: Ein radikaler Aufruf zur **Abkehr von der Trennung von Körper, Geist und Seele** und gleichzeitig ein Weckruf zu einer umfassenden Ganzheitlichkeit, in der sich Feinstoffliches (das heißt nicht unmittelbar Sichtbares) und Materielles (unmittelbar Sichtbares) wieder bewusst begegnen und ihre Konvergenz miteinander verstehen. Insofern wären die sich so hartnäckig einschraubenden, intelligenten Bakterien ein Symbol für eine notwendige Entwicklung zu einem neuen, bewussten und gleichzeitig gesünderem Sein?! Oder wie ebenfalls Pasteur meinte: Die Gelegenheit bedarf eines bereiten Geistes.

Die Autorin, gelernte Kinderkrankenschwester mit Psychologiestudium ist freiberufliche Journalistin für Medizin- und Psychologierelevante Themen, Heilpraktikerin (Psychotherapie) in eigener Praxis bei Köln.
Schwerpunkte: Selbstheilungstraining, Spirituelle Psychotherapie.

Britta Lemke leitete von 1998 bis 2006 die Borreliose-Initiative im Kreis Mettmann für Borreliosebetroffene und Angehörige.
www.selbstheilungstraining.de