

Beispiel, wo ich zehn Jahre lang gearbeitet hatte, gibt es auch immer unterschiedliche Zugänge zu Tumoren. Wir versuchten immer, den Kürzesten zu wählen, mit dem geringsten Risiko, Gefäße oder Hirnnerven zu verletzen. Aber auch hier haben die Neurochirurgen oft unterschiedliche Präferenzen. Es gibt auch immer wieder Gehirntumore, die von der Lage und Ausdehnung her so kompliziert sind, dass sie nur über zwei Zugänge, also von zwei unterschiedlichen Stellen am Kopf aus, operiert werden können.

Wie man dann hinkam und den Tumor entfernte, war letztendlich egal. Nur das Ergebnis zählte. Bei Informationen bezüglich uns selbst war das eventuell gar nicht so anders. Vielleicht, so dachte ich damals, brauchte es auch in der Psychiatrie, wie manchmal in der Neurochirurgie, einen zweiten Zugang, wodurch man den Tumor oder das Problem zusätzlich von einer ganz anderen Seite aus angehen konnte.

Jedenfalls war mein Interesse an diesem zweiten Zugang geweckt. Ich las Studien, kaufte mir Bücher von sibirischen Schamanen und Carlos Castaneda, besuchte schamanische Seminare, sprach mit unterschiedlichen Menschen über das Thema und vertiefte mich immer mehr in die Materie. Rasch lernte ich, dass es sich beim Schamanismus um Techniken handelt, die Hunderttausende von Jahren alt sind und mit der »Esoterik-Ecke«, wie ich ursprünglich gedacht hatte, oder New-Age-Bewegungen gar nichts zu tun haben. Vielmehr ist der Schamanismus die Wurzel, der Ursprung der Medizin. Die gesamte Medizin, wie wir sie heute kennen, dürfte sich daraus entwickelt haben.

Wir glauben zwar, dass die heutige Medizin Ende des fünften Jahrhunderts v. Chr. unter dem Einfluss des griechischen Philosophen und Naturforschers Empedokles und des berühmten Arztes und Lehrers Hippokrates entstanden ist. Allerdings weisen Skelett-Funde darauf hin, dass schon in der Steinzeit Kranke gepflegt, Knochenbrüche behandelt und sogar Bohrungen durch die Schädeldecke durchgeführt wurden.

Auch der Begriff »Medizin« basiert in Wirklichkeit auf Heilungszeremonien von indianischen Schamanen. Französische Trapper hatten nämlich die schamanischen Zeremonien der Plains-Indianer, die sie mit Ärzten gleichsetzten, erstmals als »médecine«, Medizin, bezeichnet.

Schamanen existieren vermutlich ebenfalls seit der Steinzeit, also seit Zehntausenden, wenn nicht noch mehr Jahren. Auf der ganzen Welt gibt es unterschiedlichste Richtungen und Formen des Schamanismus. Der Begriff »Schamanismus« bezieht sich auf eine Reihe traditioneller Überzeugungen und Praktiken von Schamanen und ihren Ethnien. Er basiert auf dem Glauben, dass »Spirits«, Geister von Menschen, Tieren, Pflanzen, Landschaften, Gewässern und himmlischen Wesen, die Geschehnisse der Menschen beeinflussen können und umgekehrt von Schamanen mittels Ritualen und Gebeten beeinflusst werden können.

Die Aufgaben von Schamanen umfassen die Heilung von Krankheiten. Außerdem können sie für Frieden, Glück und Wohlstand innerhalb der Familie, aber auch in der Gemeinschaft sorgen. Sie stärken die Solidarität, unterstützen bei der Jagd, beim Fischfang und bei der Ernte und geleiten die Totenseelen ins Jenseits. Die Probleme, mit denen Menschen zu Schamanen kommen, waren immer schon sehr konkret und

wirklichkeitsbezogen. So haben Menschen, die Schamanen aufsuchen, in der Regel kein großes Interesse an Fragen wie zum Beispiel nach der richtigen Lebensführung, um nach dem Tod in den Himmel zu kommen. Vielmehr brauchen sie Hilfe bei Krankheiten, der Vernichtung der Ernte durch Taifune, Seuchen, mageren Ausbeuten beim Fischfang oder bei der Jagd, kranken Kindern, Unglück in der Familie, finanziellen Schwierigkeiten oder anderen konkreten Problemen.

Schamanen heilen, indem sie mit den Geistern und Ahnen verhandeln. Sie beschwichtigen und erklären, zuweilen können sie aber auch Befehle erteilen. Schamanen werden besondere Fähigkeiten zugeschrieben: das Wetter zu beeinflussen, vergangene, zukünftige und entfernte Ereignisse zu sehen, Träume zu deuten, Geister und Energien zu sehen, zu hören oder zu spüren. Auch »Reisen« in obere und untere Welten zählen dazu. Schamanen sind Weltenwandler. Sie vermitteln zwischen der natürlichen und der spirituellen Welt. Sie kommunizieren mit den Geistern, um Hilfe zu erhalten, was auch immer die Gemeinschaft oder der einzelne Kunde benötigt.

Viele dieser Dinge können wir im Rahmen dessen, was in unserer Gesellschaft als rational gilt, nicht erklären. Rational müssen wir allerdings feststellen, dass diese uralten Techniken erstaunliche Resultate hervorbringen können.

Der Schamane lebt zum Teil in anderen Sphären, in anderen Welten. Er bekommt seine Eingebungen und seine Informationen in Träumen, in Zwischenwelten oder auch im Alltag.

Die schamanischen Kulturen unterscheiden sich je nach Region. In Sibirien zum Beispiel besagt die schamanische Tradition, dass die Geister in Dingen wie Steinen oder in Lebewesen wie Vögeln, Fischen oder anderen Tieren leben.

Im koreanischen Schamanismus hingegen entsprechen viele der Geister Himmelserscheinungen wie der Sonne, dem Mond, den Sternen oder dem Himmel oder Naturerscheinungen wie dem Meer, einem Fluss, dem Wasser, den Bergen, der Erde, markanten Bäumen oder Höhlen. Der Schamane erhält seine Kräfte von diesen Naturelementen, weil er teilweise auch die entsprechenden Gottheiten in sich trägt. Das sind zum Beispiel Bergspirits oder Himmels- oder Wassergötter. Er bildet die Brücke zwischen der realen und der spirituellen Welt und stellt zum Wohl der Menschen Verbindungen zwischen Menschen, Göttern und Geistern her.

Dies bedeutet, dass Schamanen letztlich Techniken der Transzendenz nutzen, welche sich zum Beispiel bei Religionen, die diese Techniken ebenfalls nutzen, als hilfreich erwiesen haben. So zeigen auch Studien, dass häufige Kirchenbesuche bei älteren Menschen die Mortalität und den Interleukin-6-Spiegel senken. Spiritualität steht ebenso in Zusammenhang mit niedrigeren Raten an Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Krebserkrankungen, Demenz, Depression und Angsterkrankungen.

Obwohl sich weltweit über achtzig Prozent der Menschen als spirituell bezeichnen, sind evidenzbasierte Studien über Spiritualität noch rar. Jedoch zeigte nun auch eine Studie, dass es im Gehirn eine Region gibt, die direkt mit Spiritualität in Verbindung gebracht werden kann. Bei 88 neurochirurgischen Patienten, die wegen Tumoren unterschiedlicher Lokalisationen operiert worden waren, zeigte sich ein Zusammenhang zwischen der Religiosität der Patienten und postoperativen Läsionen am sogenannten

»Periaquäduktalen Grau« im Hirnstamm. Diese Gehirnregion ist, neben der Spiritualität, auch mitverantwortlich für Angst- und Schmerzkontrolle, altruistischem Verhalten und dem Fühlen von bedingungsloser Liebe.

Spiritualität wirkt sich auch günstig auf die Prognose bei Suchterkrankungen aus. Studien zeigen, dass es während besinnlicher Tätigkeiten zur Aktivierung vor allem des Präfrontalen Cortex, des Gyrus anterior cinguli, Gyrus posterior cinguli und der Insula kommt, was Fähigkeiten der Emotionskontrolle, Kontrolle der Aufmerksamkeit und der Achtsamkeit verbessert und damit die Gefahr eines Rückfalls in die Sucht reduziert.

Weltweit ist es in vielen Kulturen ganz normal, dass Menschen zuerst einen Schamanen aufsuchen und erst danach einen Mediziner. In Mexiko beinhaltet auch die Hebammenausbildung schamanische Techniken, weil es darum geht, die Intuition der Hebammen zu verbessern.

Umgekehrt galt es in der westlichen Medizin bisher als »normal«, bei allen Beschwerden primär einen Arzt aufzusuchen. Allerdings ist dies mit der zunehmenden Spezialisierung und Technologie in der Medizin oft zu einem Spießrutenlauf für die Patienten geworden, die oft von einem Spezialisten zum Nächsten geschickt werden, da hochspezialisierte Ärzte oft nur »ihren« kleinen Teil des Ganzen sehen.

Mich erinnert die Schulmedizin manchmal sogar an die Boxenstopps in der Formel 1, wo unterschiedliche Techniker über das Auto herfallen. Die einen heben das Auto hoch, die nächsten tanken, wieder andere wechseln die Reifen. Wie die Formel 1-Autos geraten viele Menschen in die Maschinerie der modernen Medizin, die aus Gründen der Effizienz und Spezialisierung den Menschen als ein Sammelsurium von unterschiedlichen Organen betrachtet. Nur dass wir Mediziner in der Regel weniger koordiniert sind, verglichen mit den Formel-1-Technikern. Patienten müssen einen Spezialisten nach dem anderen aufsuchen, um zu einem Gesamtbild und einer brauchbaren Diagnose zu kommen.

Bis vor wenigen Jahren herrschte in der Medizin ein sehr ausgeprägter Dualismus. Der Körper galt als eine Maschine. Die unterschiedlichen Organe arbeiteten nach dieser Ansicht unabhängig voneinander und mussten bei Bedarf repariert werden wie die Teile einer Maschine. Was nicht messbar war, existierte nicht. Außerdem galten der Körper und die Psyche als voneinander unabhängig.

Im 18. Jahrhundert entstand als ein großer Schritt in Richtung ganzheitlicher Medizin der Begriff der Psychosomatik. Die Wissenschaft von der Bedeutung psychischer Vorgänge für die Entstehung und den Verlauf von Krankheiten war geboren, aber noch keineswegs in ihrer ganzen Tragweite anerkannt. Zunächst waren es Pioniere wie Sigmund Freud, die dieses Feld noch weiter erforschten.

Ein nächster Schritt weg vom Dualismus in der Medizin war die Entwicklung des »Bio-psycho-sozialen-Modells« des Internisten und Psychiaters George L. Engel, das neben psychischen auch öko-sozio-kulturelle Komponenten als Gründe für die Entstehung von Krankheiten integrierte.

Mit der Entstehung eines relativ neuen Forschungsgebiets, der Psychoneuroimmunologie, entwickelte sich die Medizin abermals weiter. Die Psychoneuroimmunologie ist eine interdisziplinäre Richtung, die sich mit dem

Zusammenhang von Psyche, Nervensystem und Immunsystem beschäftigt. »Chronische Krankheiten wie Autoimmunerkrankungen, Krebs, Schmerzsyndrome, Depression und vieles mehr entstehen in der Beziehungswelt einer Person, werden dort aufrechterhalten und können daher auch nur dort angemessen diagnostiziert und behandelt werden«, schreibt Christian Schubert in seinem Standardwerk »Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie.« Schubert fordert einen längst überfälligen Paradigmenwechsel in einer Medizin, »die den Menschen wie eine Maschine und die Klinik wie eine Reparaturwerkstätte mit direkter Anbindung an die Industrie sieht.«

Die Psychoneuroimmunologie beschäftigt sich mit Themen, die bisher als »spirituell« oder »esoterisch« galten, zum Beispiel mit der Wirkung von Glauben auf unser Immunsystem und unsere Gesundheit.

In vielen österreichischen Krankenhäusern werden bereits komplementärmedizinische Methoden wie traditionelle chinesische Medizin, Akupunktur, Sun Shen oder Naturheilmedizin angeboten. Diese Methoden stehen nicht im Widerspruch zur sogenannten Schulmedizin, sondern sind Ausdruck eines ganzheitlichen Behandlungsansatzes.

Das Anton Proksch Institut, eine der anerkanntesten Suchtkliniken in Europa, bietet das Orpheus-Programm an, welches unter anderem Achtsamkeits-, Naturerlebnis-, Körpererlebnis- und Kreativitätsmodule beinhaltet und Patienten dadurch ermöglicht, eigene Lebenskräfte zu entdecken und dadurch für sich neue Perspektiven zu eröffnen.

Ebenso widmet sich das Zentrum für Integrative Suchtforschung im Verein Grüner Kreis der bio-psycho-sozial-motivierten Erforschung von Suchterkrankungen. Mittlerweile stellen mehrere wissenschaftliche Publikationen den Zusammenhang zwischen Spiritualität und psychischer Gesundheit her. Das religiös-spirituelle Befinden kann zur Heilung einen bedeutenden Beitrag leisten.

»In russischen Krankenhäusern arbeiten Energetiker, Naturheilmediziner und Ärzte eng zusammen«, erzählte mir einmal ein Freund, der regelmäßig beruflich in Russland war, am Telefon. »Das passiert nicht in Konkurrenz, sondern das ist eine tolle Zusammenarbeit, das sind richtig gute Teams. Denn meistens brauchen die Patienten mehr als nur eine Art der Therapie. Daher kann sich jeder im Team auf seine Art einbringen.«

»Richtig gute Teams«, grübelte ich. Die erste Assoziation, die ich hatte, war, dass ich auch gerne einmal in einem solchen Team arbeiten und die Patienten von einem anderen Gesichtspunkt als dem rein schulmedizinischen aus betrachten würde.

In meiner Tätigkeit als Psychiaterin war ich nämlich zunehmend an meine (schulmedizinischen) Grenzen gekommen. Manche Patienten waren seit Jahren bei uns in Behandlung oder waren seit Jahrzehnten in Psychotherapie und hatten sich dennoch eher verschlechtert als verbessert. Manche nahmen mehrere Antidepressiva gleichzeitig und hatten auch schon so ziemlich alles probiert, was am Markt war, ohne dass es jemals zu einer nennenswerten Verbesserung gekommen wäre. In vielen Fällen kannten die Patienten ihre Probleme genau, reflektierten, hatten sich und ihre Verhaltensweisen hunderte Male analysiert und es dennoch nie geschafft, sich zu ändern. Oft war es

schlichtweg zum Verzweifeln, für die Patienten, aber auch für alle Mitarbeiter, die sich in diesen Fällen zunehmend hilflos fühlten.

In der Psychotherapieausbildung hatte ich einmal von dem schönen Beispiel mit der Maus gehört, die vor einer Mauer steht und immer wieder versucht, drüber zu springen, aber die Mauer ist einfach zu hoch. Sie versucht es immer wieder, schafft es aber einfach nicht. Erst als sie ein paar Meter zurücktritt und nicht nur den kleinen Teil der Mauer, sondern die ganze Mauer sieht, entdeckt sie, dass es an einer anderen Stelle ein Schlupfloch gibt, durch das sie ganz leicht hindurch schlüpfen und problemlos auf die andere Seite gelangen kann.

Bei gewissen Patienten hatte ich mich wie diese Maus gefühlt, die immer wieder erfolglos an der Mauer hochsprang, ohne Chancen jemals das Hindernis zu überwinden. In solchen Fällen galt es, ein paar Schritte zurückzutreten, um eine andere Lösung zu finden. Diese andere Lösung, das Schlupfloch durch die Mauer, sollte nun also eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit sein, die bereits seit der Steinzeit existierte.

Während ich weiter über Schamanismus recherchierte, fiel mir auf, dass in jüngster Zeit ein deutlicher Anstieg bei den Publikationen über Schamanismus und Spiritualität in den medizinischen Fachjournalen zu verzeichnen war. Auch in der breiten Bevölkerung wuchs das Interesse an schamanischen Therapien. In den USA zum Beispiel war der Schamanismus der Ureinwohner Amerikas bereits seit den 1970er Jahren sehr beliebt. Schamanen gehörten dort inzwischen zum Alltag und es war normal, sich neben dem Psychotherapeuten auch bei einem Schamanen Hilfe zu suchen.

»Sollten wir nun alle unseren Therapeuten gegen einen Schamanen austauschen?«, fragt die Journalistin Danielle Fox in einem 2019 publizierten Artikel. Sie stellt fest, dass die Nachfrage nach spiritueller Reinigung durch Schamanen in den vergangenen Jahren stark gestiegen ist. Laut Danielle Fox ist das auf die Tatsache zurückzuführen, dass VIPs wie Gwyneth Paltrow, Selma Blair oder Kim Kardashian vom Erfolg von schamanischen Behandlungen schwärmen.

Prominente Persönlichkeiten wie Mitglieder von Königshäusern, Hollywood-Stars, Vorstandsvorsitzende und bekannte Musiker zählen zum Beispiel zum Kundenstamm des in Los Angeles lebenden Schamanen Shaman Durek, der ein Buch über seine schamanische Arbeit publiziert hat.

Viele Schamanen leben weiterhin abgeschieden in Sibirien, der Mongolei, in Mexiko oder Brasilien. Aber es gibt auf der anderen Seite auch Schamanen, die in New York oder London leben, die Models oder norwegische Prinzessinnen daten und die Ferraris oder Lamborghinis fahren.

Der internationale Modekonzern Louis Vuitton engagierte einen brasilianischen Schamanen, der First Class um die Welt fliegt und dann vor Ort komplizierte Rituale durchführt, um bei Modeschauen im Freien dafür zu sorgen, dass es bloß nicht regnet. Es gab Gerüchte, dass sich das Modehaus aus Kostengründen von dem Schamanen getrennt hatte. Kurz darauf, bei der Präsentation der Dior-Cruise-Collection im Mai 2018, begann es nur wenige Minuten vor Beginn der Show, in Strömen zu regnen. Die Show startete dennoch, war jedoch durch den Regenguss komplett ruiniert. Angesichts