



Bild: © anyaberkut - Fotolia.com

Heilung durch Genuss, Muße und Stille?

Kulturheiltage: Eine Zeitinsel für natürliches und kulturvolles Leben

Hartmut Schröder

„Heilkultur bedeutet Haltung und Gestaltung im Innen und Außen.“

Naturheiltage sind seit einigen Jahren zu einem festen Bestandteil nicht nur alternativer und komplementärer Gesundheitsangebote geworden. Sie gehören vielmehr fest in das Programm von Kurorten, Bädern und Wellnessrichtungen. Auch die Existenz einer besonderen Naturheilkunde ist längst und auf vielfältige Weise anerkannt. Zwar dominiert nach wie vor die allopathisch-pharmazeutische Schulmedizin – sie duldet aber an ihrem Rand komplementärmedizinische Richtungen (von Hydro- und Phytotherapie bis hin zu Homöopathie) sowie traditionelle Medizinsysteme anderer Kulturkreise

(Ayurveda, TCM etc.). Dieses mehr oder weniger friedliche Nebeneinander und teilweise sogar Miteinander (z.B. im Konzept der integrativen Medizin) ist ein Schritt in die richtige Richtung und gibt Anlass zur Hoffnung.

Ungeachtet dieser durchaus positiven Entwicklung fällt aber auf, dass bei aller Unterschiedlichkeit der verschiedenen Richtungen und Schulen sowohl in der modernen Medizin als auch in der Naturheilkunde ein zentraler Faktor des Heilungsgeschehens weitgehend unterbelichtet bleibt: die Kultur. Dies ist deswegen erstaunlich, da der Mensch ja nicht nur Naturwesen ist, sondern sich im Laufe seiner Geschichte zunehmend zu einem Natur- und Kulturwe-

sen entwickelt hat. Das was wir Kultur nennen ist quasi die „zweite Natur“ des Menschen geworden. Auf der einen Seite ist der Mensch durch seine Körperlichkeit und die Einbettung in Natur immer auch ein Naturwesen und unterliegt damit den Naturgesetzen; auf der anderen Seite ist er über sein Bewusstsein ein Kulturwesen und damit in der Lage, seine Umwelt und sich selbst zu „kultivieren“ sowie Artefakte zu schaffen.

Vor diesem Hintergrund kann Kultur verstanden werden als eine Art Haltung im Inneren (Bewusstsein, Einstellungen etc.) und als Gestaltung im Äußeren (vom Ackerbau, über das Herstellen von Kleidung, Werkzeugen und me-

dizinischen Instrumenten bis hin zu technischen Meisterwerken). Darüber hinaus drückt Kultur auch noch ein tiefes und sehr frühes Bedürfnis des Menschen nach dem Ästhetischen (Kunst, Musik, Theater, Gestaltung etc.) und Spielerischen aus sowie nach Muße, Entschleunigung und Zweckfreiheit. All diese Funktionen von Kultur enthalten ein großes Potenzial für Heilung und Gesundheit, das bislang freilich viel zu wenig genutzt wird.

Als Naturwesen hat der Mensch zunächst alles in sich zur Heilung, was auch andere Naturwesen haben – so wie Tiere und Pflanzen unterliegt er dem Prinzip der Selbstregulation. Als Kulturwesen hat er aber auch Bewusstsein und kann sich in einem bestimmten Rahmen nicht nur selber helfen bzw. Heilungsprozesse unterstützen, sondern sich auch selber Schaden zufügen bzw. durch Emotionen und Einstellungen krank machen.

Heilung – verstanden als das Wirken der Selbstheilungskräfte – wird daher nicht nur durch spezifische Wirkmittel, d.h. Medikamente und andere medizinische Interventionen, angeregt, sondern sie bedarf auch der heilenden Kraft der Kultur. Heilung braucht nämlich Zeit und einen Raum, in dem der kranke Mensch wieder gedeihen kann – ein Resonanzfeld für Körper, Geist und Seele. Ein solches Feld bietet Kultur als der vielleicht noch einzig verbleibende Ort für Spiel und Muße, Entschleunigung, Verbundenheit und Zweckfreiheit.

Heilende Impulse der Kultur können aus der inneren Haltung des kranken Menschen selbst kommen, durch eine gute therapeutische Beziehung entstehen sowie schließlich äußere Anstöße aus Umwelt und Umgebung sein. Eine gesundheitsförderliche innere Haltung umfasst z.B. Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Psychohygiene. Eine passende therapeutische Beziehung bedeutet Resonanz und entsteht aus Empathie sowie durch Begegnung auf Augenhöhe. Heilimpulse von außen kommen aus dem gesamten Umfeld, wozu neben sozialen Faktoren auch die bauliche Gestaltung und die Raumausstattung vor allem solcher Orte gehören, wo kranke Menschen Unterstützung suchen:

Apotheken, Kliniken und Praxen. Dabei können auch Design, Licht und Farben, Pflanzen, Gerüche, auditive Reize und viele andere Faktoren zu heilsamen Impulsen werden. Sie können Heilungsprozesse unterstützen und begleiten bzw. diese in bestimmten Fällen sogar erst ermöglichen. Kulturheilkunde ergänzt und erweitert damit die Medizin durch Achtsamkeit, das liebevolle Gespräch sowie die Schaffung einer heilsamen Umgebung.

Dass soziale, psychische und kulturelle Faktoren in einem hohen Maße Einfluss auf Gesundheit und Krankheit sowie das Heilungsgeschehen haben, ist sowohl von alters her bekannt als auch durch Erkenntnisse aus der modernen Forschung (Epigenetik, Psychoneuroimmunologie etc.) bestens abgesichert. Zwar gilt auch heute der Satz der antiken Medizin, dass die Natur, d.h. der „innere Arzt“ in uns, heilt. Aber Kultur schafft den notwendigen Rahmen dafür, dass sich die (natürlichen) Selbstheilungskräfte entfalten können. Kultur ist – wie der Philosoph Christoph Quarch es ausdrückt – ein „Gewächshaus“, „worin die Seele dem begegnet, was sie heilen und gedeihen lässt: ein Begegnungsraum für das wirkliche Leben.“¹ In diesem Begegnungsraum wirkt die Kulturheilkunde, die die Medizin wieder mit Geist füllt und zu einer wirklichen Heilkunst macht.

So wie das Wort Kulturheilung ist auch der Begriff Kulturheilkunde im modernen Gesundheitssystem noch weitgehend unbekannt. Er ist aber nicht wirklich neu, und es geht hier – wie so oft in der Wissenschaftsgeschichte – eigentlich um eine Wiederentdeckung traditioneller Praktiken und alten Wissens. Das Wort Kulturheilkunde ist zwar erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts entstanden, aber es drückt eine Geisteshaltung aus, die viel älter ist. Im Kern handelt es sich um einen „Appell an den Leidenden, sich wenigstens zum Teil aus eigener Kraft von seiner Krankheit zu befreien“² – eben durch eine Veränderung der Haltung im Inneren und eine gesundheitsfördernde Gestaltung des Äußeren. Ins öffentliche Bewusstsein gebracht hat den Begriff schließlich der Schriftsteller Robert Musil mit einer Passage in seinem Roman

„Der Mann ohne Eigenschaften“. Musil ging es dabei um eine psychosomatische Annäherung an die Leiden des Kulturmenschen in einer sich rasend entwickelnden, vordergründig zivilisierten Metropolenkultur. Er sprach damit – zusätzlich zu den bereits genannten Aspekten – einen weiteren und wesentlichen Ansatzpunkt zeitgenössischer Kulturheilkunde an: die Ambivalenz von Kultur. Einerseits kann Kultur nämlich heilende Kräfte entwickeln, andererseits kann Kultur aber eben auch krank machen, so dass sie selber der Heilung bedarf. So gesehen kann Kulturheilkunde sowohl „Heilen mit Hilfe der Kultur“ als auch „eine spezielle Heilkunde für eine erkrankte Kultur“ bedeuten.

Soweit die Vorgeschichte der Kulturheilkunde. Eine tiefere Diskussion riss leider spätestens Ende der 1960er Jahre ab, so dass die heutigen Akteure die Positionen und Protagonisten aus der Vergangenheit meist gar nicht mehr kennen. Umso wichtiger ist es, den wesentlichen ideengeschichtlichen Hintergrund der Kulturheilkunde noch einmal hervorzuheben: das antike Konzept der Diätetik. Seit der Antike war es ein wichtiger Grundsatz der Heilkunde, dass der Arzt sich sowohl um den Körper als auch um die Seele des Kranken bemühte. Unter Diätetik verstand man dabei allerdings wesentlich mehr als es das heutige Wort Diät vermuten lässt: „Diätetik ist nichts weniger als die umfassende Lehre von der richtigen, der guten, der gesunden Lebensweise“.

In der Antike (und auch später) stand die Diätetik, d.h. die Änderung der Lebensweise, in der Reihe der ärztlichen Behandlungsmöglichkeiten unbedingt an erster Stelle. Ihr wichtigstes Mittel war das Wort bzw. die Kommunikation zwischen Arzt und Patient. Konkret ging es darum, den kranken Menschen von einer heilsamen Veränderung der Lebensweise in sechs Bereichen zu überzeugen, so dass sich Harmonie wieder einstellen konnte: 1. durch Licht und Luft, 2. durch Speis und Trank, 3. durch körperliche Bewegung und Ruhe, 4. durch Schlafen und Wachen, 5. durch Leerung und Füllung des Körpers, 6. durch die Bewegung des Gemüts. Erst wenn diese diätetischen Maßnahmen

nicht halfen erfolgte die Behandlung mit (pflanzlichen) Arzneimitteln. Falls dies auch nicht zu einer Besserung führte, konnte schließlich zum Messer gegriffen werden. Ein Dreischritt (Wort – Medikament – Messer), der sich bis ins 19. Jahrhundert mehr oder weniger als Konstante durch die Medizingeschichte verfolgen lässt, bevor die Diätetik dann durch die großen Erfolge der naturwissenschaftlich orientierten Medizin fast völlig verdrängt worden ist. Sie behielt zwar einen gewissen Stellenwert in der späteren Ordnungstherapie bei Kneipp sowie bei Bircher-Benner, blieb dort allerdings weitgehend begrenzt auf Wasseranwendungen und eine gesunde Ernährung.

Aus heutiger Sicht kann dem Rehabilitationsmediziner Matthias Reiber voll und ganz zugestimmt werden, dass Diätetik genau auf das zielt, „worauf auch heute unsere ärztliche Aufmerksamkeit fällt, wenn wir unseren Horizont weiten, das vernetzte Denken kultivieren, um also, so gut es geht, an den ganzen Menschen zu gelangen. Diätetische Medizin im ursprünglichen Sinn (...) ist eine Medizin, die den Mikrokosmos Mensch konsequent auf den Makrokosmos Welt bezieht. Es ist eine Medizin, die sich nicht einfach als Instrument dem Menschen überlässt; vielmehr will sie ihn selbst vor die Aufgabe stellen, sein Leben in die Hand zu nehmen. Es ist eine Medizin, die der körperlichen und der seelischen Ordnung gleichermaßen Aufmerksamkeit schenkt. Es ist eine Medizin³, die dem Individuum die je besonderen Anlagen und Umstän-

de aufzeigen will, damit diesen Rechnung getragen werde und die Balance, das Masshalten des Zuträglichen auf Dauer gelinge. Es ist eine Medizin, die menschliches Wohlverhalten lehrt, damit das Leben glücke.“⁴

Kulturheilkunde ist nun ein Versuch, diese große Tradition der Diätetik sinnvoll fortzusetzen und an die heutigen Bedürfnisse anzupassen. Sie versteht sich einerseits als Anstoß für eine Lebenskunst, die sowohl zu einem gesunden als auch glücklichen Leben führt sowie Harmonie im Inneren und im Äußeren ermöglicht. Andererseits steht sie für eine therapeutische Haltung jenseits von einzelnen medizinischen Methoden und Verfahren, die den jeweiligen Menschen in seinem natürlichen und kulturellen Umfeld in den Mittelpunkt stellt. Kulturheilkunde orientiert auf die eigenen und kontextuellen Ressourcen des kranken Menschen und lässt ihn selber zum Mitgestalter seiner Heilung und Gesundheit werden.

Der Versuch, die antike Diätetik unter dem Begriff Kulturheilkunde wiederzubeleben, wird gegenwärtig nicht nur in der traditionellen Heilkunde begrüßt, sondern zunehmend auch in der konventionellen Medizin und den Gesundheitswissenschaften verstanden. So ist 2016 aus dem Zusammenschluss von zwei Ärztesellschaften eine Internationale Gesellschaft für Natur- und Kulturheilkunde (IGNK) entstanden, die sich als Zusammenschluss von Angehörigen der Heilberufe versteht, die zum Wohle des Patienten zusammenarbeiten und

sich der gemeinsamen Vision sowohl der Natur- als auch der Kulturheilkunde verbunden fühlen. Die IGNK versteht sich dabei ausdrücklich als Teil der weltweiten Initiativen, die unter dem Motto „Kultur heilt“ bereits tätig sind. Einen vorläufigen Höhepunkt dieser Initiativen bildete 2011 die Kampagne „Kultur auf Rezept“ der Ärztekammer der finnischen Stadt Turku. Als Kulturhauptstand Europas konnte Turku nachweisen, dass kulturelle Teilhabe positive gesundheitsfördernde Effekte hat.

In der Praxis des Gesundheitssystems spielen kulturelle Faktoren momentan freilich nur eine periphere Rolle. Dies zu ändern und die heilende Kraft der Kultur nachvollziehbar zu machen, ist das Anliegen eines neuen Veranstaltungsformats, das die Ideengeber (der Philosoph Christoph Quarch und der Kulturwissenschaftler Hartmut Schröder) Kulturheiltage nennen und als ein wichtiges Instrument der Kulturheilkunde verstehen.

Die Idee der Kulturheiltage lässt sich in Anknüpfung an den Begriff der Kulturheilkunde kurz so darstellen: Kultur ist in modernen Gesellschaften der wohl einzige noch verbleibende Ort, der außerhalb der „Logik“ von Beschleunigung, Wachstum und Intentionalität Zeit und Raum für Genuss, Muße und Stille bietet. Kulturheiltage bieten daher die Möglichkeit für einen zumindest temporären Ausstieg aus äußeren Zwängen. Sie machen erfahrbar, dass sowohl kulturelle Partizipation als auch kulturelle Eigentätigkeit heilsame Ef-



Hydrokineses



Liquid Sound Tempel Bad Schandau

fekte haben. Kulturheiltage sind für die Teilnehmenden eine Art Zeitinsel sein, auf der sie die heilende Kraft der Kultur spüren können.

Ein besonders geeigneter Ort für das Anliegen der Kulturheiltage sind natürlich traditionelle Kurorte, die ja von jeher schon Kurorte an ganz besonderen Stellen in der Natur waren und Atmosphären der Heilung geschaffen haben: durch Luft und Wasser sowie vom Kurpark über die ansprechende Architektur von Kureinrichtungen bis hin zum Kurkonzert und einer Kultur gesellschaftlicher Konversation. Kurorte sind Plätze, an denen die Verbindung von Kultur und Natur gepflegt wird sowie eine ganzheitliche Sicht auf Heilung selbstverständlich ist. Sie sind daher der ideale Ort, um eine Synthese der beiden Aspekte Natur und Kultur im Heilungsprozess zu schaffen sowie eine fast vergessene Tradition auf der Grundlage moderner wissenschaftlicher Erkenntnisse wiederzubeleben.

Zu den Inhalten der Kulturheiltage gehören kulturelle Ausdrucksmöglichkeiten durch Musik und Tanz, Text, Malerei und Bildhauerei sowie durch das philosophische Gespräch. Genuss mit allen Sinnen, Spiel und Kreativität, Begegnung und Bewegung, Entschleunigung, Achtsamkeit, bewusste Ernährung, kulturelle Inspirationen führen zu einem Raum der Muße und der Selbstvergessenheit, in dem Heilung gelingen kann. Dass Kultur dabei nicht nur Unterhaltung und Zerstreuung bedeutet, sondern zu Ausgleich, Harmonie, Balance und Gesundung führt, dafür sorgen herausragende Künstler und Philosophen sowie Therapeuten und Ärzte. Letztendlich verstehen sich Kulturheiltage als eine Art „Gesamtkunstwerk“, dass durch alle Beteiligten in einem schöpferischen Prozess geschaffen wird.

Die ersten Kulturheiltage werden im November 2018 in Bad Schandau stattfinden – einem traditionsreichen Kurort in Sachsen, direkt an der Elbe und unweit von Dresden gelegen. Bad Schandau wird umgeben von der wildromantischen Natur des Nationalparks Sächsische Schweiz. Die Naturschönheit und eine Vielzahl von Gesundheits- und Kultureinrichtungen

machen Bad Schandau zum idealen Ort für die Entwicklung und Pflege einer ganzheitlichen Heilkultur. Das stilvolle Ambiente des Hotel Elbresidenz sowie die Verbindung von Achtsamkeit und F.X. Mayr-Küche runden die Gesamtkomposition dieser heilulturellen Erlebnistage ab. Einen besonderen Höhepunkt bietet schließlich das innovative Konzept von Aqua-Wellness und Liquid Bodywork in der Toskana Therme, das weit über die traditionelle Hydrotherapie hinausgeht und von Prof. Micky Remann und Musia Heike Bus entwickelt worden ist. Beide führen während der Kulturheiltage in Bad Schandau in dieses Konzept ein und unter therapeutischer Begleitung von Musia Heike Bus können die Gäste der Kulturheiltage jeden Morgen in der Therme in den Tag hineinschweben. Gerade am Element Wasser zeigt sich, wie Natur und Kultur miteinander verwoben sind und fließend ineinander übergehen.

Nicht zuletzt bietet sich den Gästen der Kulturheiltage in Bad Schandau die Gelegenheit, eine kulturheilkundliche Sprechstunde zu besuchen, in der für jeden Einzelnen passende Konzepte für einen natürlichen und kulturvollen Lebensstil entstehen sollen – eine Diätetik für Menschen von heute.

Der Autor

Prof. Dr. Hartmut Schröder, Lehrstuhlinhaber für Sprachgebrauch und Therapeutische Kommunikation der Europa-Universität in Frankfurt (Oder). Dort Gründer des Instituts für trans-

kulturelle Gesundheitswissenschaften. Seit 2016 Vizepräsident der Internationalen Gesellschaft für Natur- und Kulturheilkunde in Baden-Baden: www.ignk.de. Zusammen mit seiner Frau Marlen Schröder, Fachärztin für Allgemeinmedizin, betreibt er in Berlin-Zehlendorf das Therapieum, das erste Zentrum für Natur- und Kulturheilkunde: www.therapeum.de.

Weitere Informationen zu den Kulturheiltagen in Bad Schandau finden Sie im Internet auf der Seite der INGK:

Allgemeine Informationen zu den Kulturheiltagen: kulturheiltage.ignk.de

Flyer zu den Kulturheiltagen in Bad Schandau: www.ignk.de/wp-content/uploads/2018/07/flyer-kulturheiltage2018.pdf

Buchungsplattform: www.ignk.de/buchungsplattform

¹ Christoph Quarch: Wirkliches Leben ist Begegnung. In: Signal, Nr. 4/2015, S. 6-9.

² Hartmut Schröder und Florian Mildener: Kulturheilkunde – Was könnte sie sein und leisten? In: Jahrbuch 2013. Aktuelle Forschungsberichte aus dem IntraG. Essen 2013: KVC Verlag, S. 9-35.

³ Matthias Reiber: Kulturgeschichtliche Aspekte des Schmerzes. In: Schweizerische Ärztezeitung 2000; 81: Nr. 47, S. 2652-2655

⁴ Ebenda



Prof. Dr. Hartmut Schröder