



# Schönheit,

3 MAL TÄGLICH VOR  
UND NACH DEM ESSEN

CHRISTOPH QUARCH

WAS SCHON DIE ALTEN GRIECHEN WUSSTEN, BESTÄTIGT DIE HEUTIGE  
WISSENSCHAFT DER THERAPEUTISCHEN KOMMUNIKATION:

*Kultur heilt.*

## SCHÖNHEIT UND KULTUR HEILEN

Warum sind die alten Kurorte so schön? Warum findet man dort wunderschöne Bauten, aufwendige Parkanlagen, Wasserspiele, Kunstdenkmäler und dergleichen mehr? Warum die Musikmuschel im Kurpark? Warum große Säle und Theater? Nicht allein deshalb, weil Kultur und Kur so ähnlich klingen, sondern weil Kultur zu jeder guten Kur dazu gehört. Nicht jedoch, weil man beim Kurkonzert womöglich seinem Kur Schatten begegnet, sondern weil Kultur für den Verlauf von Therapie und Heilung alles andere als unerheblich ist – weil Kultur und Schönheit heilend auf den Menschen wirken.

Diese Einsicht ist durchaus nicht neu. Schon die alten Griechen wussten sehr genau, dass Schönheit und Kultur den Menschen heilen können. Davon kann man sich noch heute überzeugen, wenn man eines der antiken Heilheiligtümer wie Epidauros auf der Peloponnes besucht. Dort findet man nicht allein einen dem Heilgott Asklepios geweihten Tempel, sondern wie selbstverständlich auch ein Theater. Nicht anders ist es in dem Heiligtum der Insel Kos, wo die einflussreiche Ärzteschule des Hippokrates zuhau-

se war – jenes wohl berühmtesten Arztes der Antike, der lehrte, dass vor Skalpell und Arznei stets das Therapeutikum des Wortes zu erproben sei. Was man in der Antike auch tatsächlich tat. So wird von einem gewissen Antiphon von Athen berichtet, er habe auf seine Praxistür geschrieben: »Ich kann mit Worten heilen.« Und auch Sokrates behauptet in Platons Dialog Charmides an einer bemerkenswerten Stelle, er sehe sich in der Lage, einen jungen Mann mithilfe von »Sprüchen« oder »Besprechungen« von seinen Kopfschmerzen zu heilen.

»ES IST VERGEBENS, DEN LEIB  
OHNE DIE SEELE HEILEN ZU WOLLEN.«  
SOKRATES

Interessant daran ist freilich die Begründung, die Sokrates für sein überraschendes therapeutisches Programm anführt. Es ist so etwas wie der Ursprungstext der psychosomatischen Medizin, gibt Sokrates darin doch zu verstehen, es sei »vergebens, den Leib ohne die Seele heilen zu wollen«. Und er begründet dies wie folgt: »Solange es ums Ganze nicht gut bestellt ist, ist

es unmöglich, dass es den einzelnen Teilen gut geht. Alles nämlich, was dem Leib und dem ganzen Menschen wohltut, ebenso wie alles, was ihm schadet, hat seinen Ursprung in der Seele und strömt ihm von dorthier zu«. Jenen Ursprung, die Seele, also müsse man »zuerst und am sorgfältigsten behandeln, ganz gleich ob es um den Kopf oder um den ganzen Leib gut stehen solle.«

### DIE SEELE HEILT DURCH »SCHÖNE REDEN«

Die Behandlung der Seele aber, so Sokrates, erfordert ganz andere therapeutische Maßnahmen als die des Leibes: »Die Seele wird durch bestimmte Sprüche oder Besprechungen geheilt, und diese Besprechungen sind schöne Reden. Denn durch schöne Reden entsteht in den Seelen Besonnenheit, und wenn diese erst entstanden ist, dann ist es auch ein leichtes, den Kopf und den übrigen Leib gesunden zu lassen.«

Es ist bemerkenswert, in welchem Maße Sokrates hier dem vorausgreift, was in der modernen Medizin unter der Überschrift ‚therapeutische Kommunikation‘ erforscht wird. Einer, der sich auf diesem Feld besonders hervortut, ist Professor Hartmut Schröder von der Viadrina-Universität in Frankfurt/Oder. Seit langem schon erforscht er die heilende Kraft von Sprache und Kultur. Dabei, so sagt er, sei ihm immer deutlicher geworden, von welcher großen Bedeutung die Sprache für das Heilungsgeschehen ist. Man müsse zwar nicht jedes Wort auf die Goldwaage legen, aber es sei wichtig, sich dessen bewusst zu sein, »dass man mit nur einem Wort einen Menschen in einen völlig anderen Zustand versetzen kann – im Guten wie im Bösen«. Die Sprache, so seine Überzeugung, wird als Therapeutikum weitgehend unterschätzt.

Nicht anders verhält es sich mit anderen scheinbar ‚weichen‘ kulturellen Einflüssen. Schröder verweist dafür auf Untersuchungen aus den Vereinigten Staaten, laut denen es für die Heilungschancen eines Patienten ungleich besser ist, wenn er beim Blick aus dem Fenster in die Natur schaut und nicht auf eine Betonwand starren muss. Woraus man schließen könne, dass Raumgestaltung, Ambiente und kulturelle Prägung eines Ortes für das Heilungsgeschehen von hoher Relevanz sind. Hinzu kommen nach seiner Erfahrung soziale Faktoren, die ebenso unterstützend auf die Heilung einwirken können – oder, was leider auch geschieht, hemmend.

Warum das so ist, kann Schröder gut plausibel machen. »Der Mensch ist ein Beziehungswesen«, sagt er, »und deshalb ist es kein Wunder, dass sich nicht nur seine Psyche im Gegenüber zur Welt formt, sondern auch seine physische Verfassung durch seine Beziehungen geprägt ist«. Die Weise, wie Menschen mit ihrer Umwelt kommunizieren und interagieren, ist aber wesentlich durch die Kultur geprägt, der der Mensch angehört und die er auf sich wirken lässt. Deshalb hat Schröder die ‚Kulturheilkunde‘ als neuen Zweig der Medizin begründet.

Das mag in manchen traditionalistisch-wissenschaftsgläubigen Ohren nach Magie und Esoterik klingen, hat damit aber herzlich wenig zu tun. Tatsächlich scheint es selbst hartgesottenen Naturwissenschaftlern nicht länger von der Hand zu weisen zu sein, dass kulturelle Einflüsse, allen voran Worte, heilen können. Neurophysiologie und Psychoneuroimmunologie haben in den letzten Jahren Erkennt-

nisse zutage gefördert, die darauf hinweisen, dass Sprache ein hochgradig wirkungsvolles Therapeutikum sein kann. Nicht nur zeigen statistische Erhebungen, dass eine gelungene Kommunikation von Arzt und Patient Heilungsverläufe beschleunigen kann. Auch lehrt die Hirnforschung, warum das so ist: Das Gehirn trennt nicht zwischen Imagination und Wirklichkeit, so dass sprachlich vermittelte und nur suggestiv vorgestellte Inhalte Wirklichkeit erzeugen können. Was lange als »Placebo« abgetan wurde, wird nun in seiner Wirksamkeit erklärbar. Noch mehr Evidenz ergibt sich aus der sogenannten Nocebo-Forschung. Sie zeigt auf beinahe erschütternde Weise, in welchem Maße Worte auf den menschlichen Organismus einzuwirken vermögen. So ist durch Versuche gut dokumentiert, dass Probanden nach der Lektüre des Abschnitts Nebenwirkungen auf Beipackzetteln präzise die dort beschriebenen Symptome zeitigten – selbst dann, wenn sie wirkungslose Placebos verabreicht bekamen. Wenn bloße Worte verletzen und erkranken lassen können – warum soll ihnen dann nicht ebenso die Kraft zu heilen innewohnen? Und warum soll das nicht ebenso von anderen kulturellen Einflüssen wie Musik, Kunst, Architektur und dergleichen gelten? Nur, weil es nicht in das in Geltung stehende, wissenschaftliche Paradigma der Medizin passt? Wie, wenn dieses Paradigma unterkomplex und deshalb nicht in der Lage ist, das Geheimnis des menschlichen Leibes und seiner Gesundheit wirklich zu erforschen?

### GESUNDHEIT WIRD DURCH HARMONIE GENÄHRT

Dass es sich genauso verhält, meinte schon vor zwanzig Jahren der bedeutende Philosoph Hans-Georg Gadamer – ein Denker, der sich Zeit seines Lebens mit den geistigen Grundlagen der Medizin befasste, und dem man allein deshalb eine gewisse Kompetenz in Gesundheitsfragen zu unterstellen pflegte, weil er es auf ein stattliches Alter von 102 Lebensjahren brachte. Als er schon weit in den Neunzigern war, erschien von ihm ein kleines Büchlein mit dem Titel Über die Verborgenheit der Gesundheit.

Dieser Titel war Programm, geht es dem Philosophen darin doch darum zu zeigen, dass Gesundheit dasjenige ist, was immer dann vorliegt, wenn wir uns ihrer nicht bewusst sind. Fangen wir damit an, über unsere Gesundheit nachzusinnen, ist das fast immer ein Symptom dafür, dass sie gestört oder gefährdet ist. Das verrät etwas vom Geheimnis der Gesundheit. Sie ist so etwas wie die Reibungslosigkeit von Leib und Seele. Sie ist der Zustand eines stimmigen und harmonischen Zusammenspiels der Funktionen und Organe unseres Leibes. Und eben deshalb ist es ihr heilsam, wenn sie sich mit Harmonie und Stimmigkeit umgeben kann – wenn sie sich von Schönheit nährt. Schönheit ist so gesehen nichts anderes als eine Stimmgabel der Seele und des Organismus.

So hatten es schon die alten griechischen Ärzte gesehen – und es spricht vieles dafür, dass ihr ganzheitlicher und systemischer Ansatz zutrifft, auch wenn er vom wissenschaftlichen Paradigma der Neuzeit verdrängt, ja als ‚unwissenschaftlich‘ bekämpft wurde. Denn das Gleichgewicht, die Stimmigkeit von Leib und Leben, lässt sich nicht ‚wissenschaftlich‘ nach objektiven Standardwerten messen – und erst recht nicht herstellen. Heilkunst im antiken Sinne ist keine Technik, die objektivierbare und normierbare Körperzustände produzieren könnte, sondern die Kunst, den Leib mit allen Mitteln – von Sprache über Musik und Kunst bis zu Nahrung und Pharmazeutika – darin zu unterstützen, sich kraft seiner immunologischen Selbstheilungskräfte wieder auf sein höchst eigenes und individuelles Gleichgewicht einzustimmen. »Das ist der Grund«, notierte Gadamer, »warum das Eingreifen des Arztes nicht eigentlich als Machen oder Bewirken von etwas zu verstehen ist, sondern in erster Linie als Stärken der das Gleichgewicht stärkenden Faktoren.«

Womit wir wieder bei der Bedeutung von Sprache und Kultur für das Heilungsgeschehen wären. Aus der Perspektive eines umfassenderen und ganzheitlichen Menschenbildes und Medizinverständnisses ist es nur naheliegend, auf kulturelle Faktoren großes Augenmerk zu legen. Eben weil der menschliche Leib nicht nur eine optimierbare

Apparatur ist, die durch gezielte technische Intervention repariert werden kann; sondern weil der Mensch ein komplexes Wesen ist, bei dem physische und psychische Faktoren unauf löslich miteinander interagieren und Gesundheit nur dann geschieht, wenn wir als Ganzes mit uns im Gleichgewicht und in der Balance sind.

Es könnte also sein, dass sich bald die Prophezeiung erfüllen wird, die Wilhelm von Humboldt vor 200 Jahren auszusprechen wagte:

**»Es wird der Tag kommen, wo die Menschen erkennen, dass ihre Krankheiten mit ihren Gedanken und Gefühlen zusammenhängen.«**

Ein Wort, das die Essenz dessen vorwegnimmt, was im 20. Jahrhundert als psychosomatische Medizin Epoche machte – ein Wort aber auch, das die Brücke baut zwischen den griechischen Begründern unserer europäischen Medizin über die von Hartmut Schröder propagierte Kulturheilkunde hin zu einer zukünftigen Heilkunst, von der der US-amerikanische Autor Ralph Waldo Trine schon am Ende des 19. Jahrhunderts orakelte: »Die Zeit wird kommen, wo die Tätigkeit des Arztes nicht darin bestehen wird, den Körper zu behandeln, sondern den Geist zu heilen, der dann seinerseits den Körper heilen wird. Mit anderen Worten, der rechte Arzt wird ein Philosoph und Lehrer sein und seine Sorge wird es sein, den Menschen gesund zu erhalten und nicht erst wenn er krank geworden ist, seine Heilung zu versuchen.« Es könnte sein, dass auf die Philosophen künftig neue Arbeit zukommt – und dass die schönen Kurorte wieder zu Zentren des Denkens und des Geistes werden.



Christoph Quarch ist Philosoph, Bestseller-Autor und Denkbegleiter. Er berät Unternehmen, unterrichtet an verschiedenen Hochschulen und veranstaltet philosophische Reisen.

[www.christophquarch.de](http://www.christophquarch.de)

PHILOSOPHIEREISE  
MIT DR. CHRISTOPH QUARCH

## HORIZONTVERSCHMELZUNG. VOM GLÜCK DES VERSTEHENS

Wir sehnen uns danach, einander zu verstehen. Wenn wir uns unverstanden fühlen, versuchen wir, uns verständlich zu machen. Wenn wir andere nicht verstehen, ruhen wir nicht, bevor wir verstanden haben, was sie uns zu sagen haben. Und wenn sich schließlich das Verständnis einspielt, stimmt es uns glücklich. Diese Dynamik wirkt nicht nur zwischen Mensch und Mensch, sondern ebenso in der Begegnung mit der Natur oder der Kultur: Immer suchen wir nach Verständnis und finden Erfüllung, wenn es sich ereignet. Wie es dabei zugeht und welche Voraussetzungen das Verstehen ermöglichen, hat der Heidelberger Philosoph Hans-Georg Gadamer (1900-2002) in seiner Hermeneutischen Philosophie herausgearbeitet. Auf seinen Spuren erschließen wir das Glück des Verstehens.

25.-27.01.2019 in Heidelberg / Kosten: 275 Euro ohne U/V

**Anmeldung unter:**

[info@christophquarch.de](mailto:info@christophquarch.de) | +49 (0)661 9525954

[www.christophquarch.de/veranstaltungen/](http://www.christophquarch.de/veranstaltungen/)

