

DAS GESCHÄFT MIT DER SEELE



GETTY IMAGES (2)

PSYCHOMARKT.

Das psychische Leid hat die Gesellschaft fest im Griff: Jeder Dritte leidet unter Störungen wie Angst, Schlafproblemen oder Depressionen. Rund um die kranke Psyche hat sich inzwischen eine ganze Industrie entwickelt: Pharmahersteller, verschiedenste Arten von Therapeuten und unzählige esoterische Anbieter buhlen um das Heil der Kranken.

Von Martina Forsthuber, Arndt Müller und Vanessa Voss

Auch ein Seelenheiler muss etwas für sein Seelenheil tun. Deswegen verbringt Rüdiger Dahlke, 62, Arzt, Psychotherapeut, Vortragsreisender, Bestsellerautor, die Wintermonate seit Jahren auf der indonesischen Insel Bali. So auch diesen Winter. Doch seit Frühlingsbeginn tingelt der drahtige, stets braungebrannte Mediziner schon wieder durch die Vortragsäle im deutschsprachigen Raum, spricht über „Schicksalsgesetze des Lebens“ und „Krankheit als Symbol“, referiert über die „Aussöhnung mit unserer verborgenen Seite“, „Peace Food“ und „Seeleninfarkt“. Dahlke ist so etwas wie der Prototyp des Heilers 2.0. In seinem Erfolg spiegelt sich der Boom alternativer Heilverfahren, die den Menschen im Gegensatz zur Schulmedizin nicht bloß als reparaturbedürftige Maschine, sondern ganzheitlich ansehen, als Wesen aus Körper und Geist. Oder Körper und Seele, je nach Fassung.

Zwei Entwicklungen treffen gerade aufeinander: Unsere schnelllebige Gesellschaft überfordert die Menschen zunehmend, und die Zahl psychischer und psychosomatischer Krankheiten steigt seit Jahren. Gleichzeitig verlieren Schulmediziner, auch weil bei ihnen zunehmend der Effizienzgedanke im Vordergrund stehen muss, ihren Nimbus als Halbgötter in Weiß. Immer mehr Patienten wenden sich ab – und suchen ihr Seelenheil woanders.

Wer diese Entwicklungen zu nutzen weiß, wie Rüdiger Dahlke, profitiert. „Ich lebe davon wirklich gut“, sagt der Seelendoktor, der auch im steirischen Hitzendorf ein Heilkundeinstitut unterhält. Seine Bücher wurden in 28 Sprachen übersetzt, ihre Auflagen gehen in die Hunderttausende. Seine Seminare und mehr als hundert jährlichen Vorträge sind meist ausgebucht – auch wenn ihn Skeptiker-Vereine wie die „Gesellschaft zur wissenschaftlichen Untersuchung von Parawissenschaften“ gerade mit dem „Goldenen Brett vorm Kopf“ für sein Lebenswerk ausgezeichnet haben. Dahlke nimmt's gelassen: „Viele haben eben Freude daran, etwas zu entwickeln, so wie ich. Andere zehren vom Verreißen.“ Und fügt hinzu: „Das ist wie beim ‚Schattenprinzip‘, einem meiner ziemlich erfolgreichen Bücher.“

Dahlke ist eben auch ein geschickter Verkäufer. >

60 Euro für einen Flakon zu 100 ml mit Lichtessenzen der persönlichen Engelsgruppen verlangt die Kryonschule Selinalicht in Bad Erlach in ihrem Onlineshop.

40 Euro sind dagegen für nur 50 ml der Lichtessenz „Der Heilige Gral“ fällig. Trotzdem eine Mezzie, wurde das kostenbare Nass – laut Beschreibung – doch zusammen mit Jesus Christus und Melek Metatron hergestellt.

2222 Euro kostet eine zertifizierte Lichtkörperausbildung, die man in fünf Wochenendmodulen erhält. Gelernt wird laut Lehrplan einer Irantia-Lichtheilerschule die Organvitalisierung in allen 16 Chakren.

100.000 Treffer ergibt sie Stichwortsuche „Esoterik“ beim Onlinehändler Amazon.

20.600 angemeldete Energetiker gibt es allein in Österreich. Sie stellen, so die Wirtschaftskammer Österreich, damit die Berufsgruppe mit der größten wirtschaftlichen Dynamik dar.

228 Euro sind für jeden der sechzehn Ausbildungsschritte (Stufe eins bis 26) im Lehrgang Kryonschule des Wifi Oberösterreich zu bezahlen. Die Schritte 27 bis 48 zur endgültigen Erleuchtung kosten nur noch 224 Euro pro Einheit. Erleuchtung wird vom Wifi eben gefördert.

35 Milliarden Euro schwer soll der deutsche Markt für Esoterik bereits im Jahr 2020 sein.



Seelische Leiden – eine Epidemie? Mediziner wie Dahlke bieten Betroffenen einen Zufluchtsort, die Chance auf Linderung ihrer Leiden. Und die Statistiken sind alarmierend: Danach steigt die Zahl der Menschen, die wegen psychischer Störungen krankgeschrieben werden, seit Jahren (siehe Grafik unten).

Doch wie dramatisch ist die Situation wirklich? Wird unsere Psyche wirklich immer anfälliger? Eine Frage, die der führende deutsche Epidemiologe Hans-Ulrich Wittchen im Auftrag der EU mehrfach untersucht hat. Und die er mit einem klaren Nein beantworten kann. Der Betroffenheitsgrad ist hoch, aber konstant: Rund 38,2 Prozent der Europäer – das sind immerhin 165 Millionen Menschen – leiden unter einer kranken Psyche. Besonders stark verbreitet sind Angst- und Schlafstörungen (siehe Grafik). In Behandlung ist aber nur eine Minderheit; die Studienautoren gehen von rund einem Drittel aus.

Dass die Fehltagelast aufgrund von psychischen Leiden dennoch steigen, hat andere Ursachen: Das Fachwissen der Ärzte hat sich verbessert, es gibt mehr Spezialisten als früher und die Patienten haben durch die vielen Aufklärungskampagnen und Medienberichte ein Bewusstsein für psychische Probleme entwickelt. „Früher waren psychische Probleme ein stilles Leiden“, analysiert Alfred Pritz, Psychoanalytiker und Gründungsrektor der Sigmund-Freud-Universität in Wien, „heute reden die Menschen darüber und sind bereit, sich helfen zu lassen.“

So einschneidend die Erkenntnis, psychisch krank zu sein, für den Einzelnen auch sein mag, die explodierenden Diagnosezahlen haben auch eine gesellschaftspolitische Dimension. Und die birgt einigen Sprengstoff: „Psychische Krankheiten sind die größte Herausforderung für das europäische Gesundheitssystem im 21. Jahrhundert“, heißt es in der EU-Studie. Eine Einschätzung, die sich mit Zahlen untermauern lässt: Medikamente, Arztbesuche, Therapien, Klinikaufenthalte, soziale Dienste, Fehltagelast, Invaliditätspension – die Liste der Kostentreiber psychischer Erkrankungen ist lang. In Summe belaufen sich die zurechenbaren Gesundheitskosten in Europa pro Jahr auf rund 239 Milliarden Euro, Tendenz stark steigend. Damit sind Depressionen, Angst- oder Schlafstörungen bereits heute um ein Vielfaches teurer als neurologische Krankheiten, zu denen auch Volkskrankheiten wie Migräne zählen.

Der Befund macht hellhörig. Denn die kranke Seele wird mittlerweile nicht nur von Ärzten und Psychiatern, sondern von vielen Seiten umsorgt: von den Pharmafirmen, die Medikamente für die verschiedensten Störungen anbieten, von Psychotherapeuten, die Leiden überwiegend im Gespräch behandeln, von Psychologen, von Coaches und Lebensberatern – und schließlich von unzähligen Personen, die dem esoterischen Bereich zuzuordnen sind und mit

„Früher waren psychische Probleme ein stilles Leiden. Heute reden die Menschen darüber und sind bereit, sich helfen zu lassen.“

Alfred Pritz, Psychoanalytiker und Gründungsrektor Sigmund Freud PrivatUniversität Wien

„Alternativmediziner und Energetiker nehmen sich Zeit für den Menschen, die der Kassenarzt nicht hat. Das allein vermittelt schon Vertrautheit und Geborgenheit und führt zu einem Placeboeffekt.“

Susanne Altmann, Soziologin und Humanenergetikerin

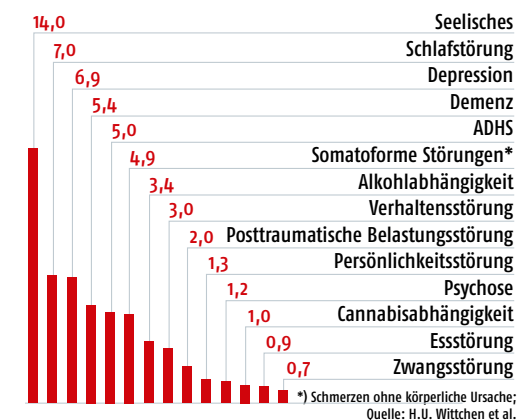


Während die Zahl der Krankenstandstage seit 2011 bei rund 40 Millionen stagniert, bleiben immer mehr Österreicher wegen psychischer Probleme zu Hause. Das schlägt sich auch in den spezifischen Krankenstandstagen nieder, die sich seit der Jahrtausendwende mehr als verdoppelt haben.



Jedes Jahr leiden 38,2 Prozent der Europäer – das sind 164,7 Millionen Menschen – unter mindestens einer psychischen Störung. Am stärksten verbreitet sind Angststörungen, gefolgt von Schlafstörungen und Depressionen. Der deutsche Epidemiologe Hans-Ulrich Wittchen, der die Studie im Auftrag der EU durchgeführt hat, bezeichnet psychische Störungen als „Europas größte Herausforderung in der Gesundheitsvorsorge des 21. Jahrhunderts“.

Die häufigsten psychischen Erkrankungen in der EU in Prozent der Gesamtbevölkerung



teils zweifelhaften Praktiken und Heilversprechen operieren. Die kranke Psyche ist mittlerweile ein irres Geschäft.

Rund 250 Millionen Euro geben die heimischen Krankenkassen pro Jahr alleine für Psychopharmaka aus. Hinzu kommt ein Riesemarkt von Mittelchen, für die man kein Rezept benötigt, wie homöopathische Globuli, Schüßlersalze oder Bachblüten. Verschrieben werden die Psychopillen meistens von den Hausärzten, die von den Pharmakonzernen Werkzeuge in die Hand gedrückt bekommen, mit denen sie den Leidensdruck schnell und bequem – allerdings selten nachhaltig – mindern können. Glücklicherweise werden dabei vor allem die Hersteller von Antidepressiva und Co. (siehe Kasten „Seelenheil auf Rezept“, Seite 78).

Geschäft auf der Couch. Wer an einen guten Hausarzt gerät, der wird bei Verdacht auf eine psychische Erkrankung entweder zum Psychiater oder zu einem der 7800 registrierten Psychotherapeuten geschickt. 63 Millionen Euro geben die Krankenkassen laut Hauptverband pro Jahr für Psychotherapie aus. Die Zahl bildet allerdings nur einen Teil des Marktes ab. Die meisten Patienten zahlen sich ihre Therapie nämlich aus der eigenen Tasche – Kostenpunkt: zwischen 80 und 100 Euro pro Stunde. Von der Kasse bekommen sie lediglich einen Zuschuss von 21,80 Euro pro Stunde, ein Satz, der seit den 90er-Jahren unverändert ist.

Damals – im Juni 1990 – wurde der junge Berufsstand mit der Verabschiedung des Psychotherapiegesetzes überhaupt erst offiziell anerkannt. Vorher war das Praktizieren illegal. Es bestand die Gefahr, als Kurpfuscher angeklagt zu werden. Für viele junge Leute ist Psychotherapeut seitdem ein boomender Traumberuf. Jedes Jahr lassen sich hunderte Österreicher – die nötige Qualifikation vorausgesetzt – in dieser Profession ausbilden, zahlen dafür je nach Spezialisierung zwischen 20.000 und 45.000 Euro. Bei den Ausbildungsstätten handelt es sich um private Trägervereine, die mit dem Ausbildungsmonopol ein gutes Geschäft machen. Für Maria-Anna Pleischl, Präsidentin des Bundesverbandes für Psychotherapie, ein unhaltbarer Zustand: „Wir brauchen einheitliche Qualitätsstandards. Daher ist es erforderlich, dass die Psychotherapie-Ausbildung künftig auf universitärer Ebene stattfindet.“

Dass die Therapeuten auch weiterhin genug zu tun haben, dafür ist jedenfalls gesorgt. 2013 hat die US-Psychiatrievereinigung die fünfte Auflage des DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) veröffentlicht, eines Kataloges von psychischen Störungen, an dem sich auch das in Österreich geltende, von der WHO herausgegebene Standardwerk orientiert. Seit der Durchsicht sind Experten alarmiert. Sie befürchten eine Diagnose-Inflation. Denn vieles, was bisher als normal angesehen wurde, gilt jetzt als Krankheit: Aus der zweiwöchigen Trauer nach dem Tod wird gleich >

„Die Sinnsuche ist zu einer neuen Wirtschaftsgröße geworden, einem gigantisch wachsenden Markt mit einer perfekt funktionierenden Marketingmaschinerie.“

Johannes Fischler, Psychologe und Marketingexperte, schrieb das Buch „New Cage, Esoterik 2.0 – Wie sie die Köpfe leert und die Kassen füllt.“



einmal eine Depression. Wenn Kinder eine Trotzphase durchmachen, handelt es sich nunmehr möglicherweise um eine disruptive Launenfehlregulationsstörung. Mit fatalen Folgen, warnt der US-Psychiater Allen Frances: „Die Krankheitserfindung ist die hohe Kunst, psychiatrische Krankheiten zu verkaufen, weil sie der effizienteste Absatzmarkt für lukrative Psychopharmaka sind.“ Etwa die Hälfte der Fachleute, die an dem Katalog mitgearbeitet haben, verfüge nämlich über eine Verbindung zur Pharmaindustrie, die praktischerweise auch gleich die passenden Tabletten produziert.

Parallelwelt. Aber es gibt genug Menschen, die in Pillen ohnedies kein Allheilmittel mehr sehen. Sie haben der Schulmedizin bewusst den Rücken gekehrt, weil sie von den Ergebnissen enttäuscht sind oder weil sie nach einem höheren Sinn suchen, der ihnen Halt gibt. Dabei handelt es sich nicht mehr um eine kleine Minderheit: Anhänger alternativer Heilmethoden, vor allem was das eigene Seelenheil betrifft, finden sich heute in allen Schichten – und tragen dazu bei, dass ein Milliardenmarkt entstehen konnte.

Probleme im Job, das Gefühl der Sinnleere oder gar Weltuntergangsgänge? Dann fragen Sie das Edelstein-Orakel, treffen Sie längst Verstorbene, lassen Sie sich energetisch transformieren, oder besser gleich reinkarnieren! Trinken Sie Grander-Wasser, versprühen Sie Ihre persönliche Engelsessenz oder steigen Sie auf zu den Erleuchteten! Der Esoterikmarkt treibt seltsame Blüten (siehe Glossar der verschiedenen Praktiken ab Seite 72). Denn trotz der landläufigen Meinung, die Anbieter seien Scharlatane, boomt das Geschäft. Speziell in Krisenzeiten suchen Menschen Halt und sind dafür bereit, tief in die Tasche zu greifen. „Esoterik liefert einfache Erklärungen, wie sich die grundlegenden Bedürfnisse nach Gesundheit, Sinn und Reichtum erfüllen lassen“, sagt German Müller von der Bundesstelle für Sektenfragen, „sie erzeugt eine Parallelwelt, in der scheinbar jeder geschätzt und geliebt wird.“

Der Markt mit okkultem und angeblichem Geheimwissen wächst und floriert. Psychologe Johannes Fischler liefert in seinem Buch „New Cage, Esoterik 2.0“ Daten und Fakten über die Esoterikszenen. Der Umsatz mit Bachblüten, Ratgebern für Chakrenaktivierung, Klangschalenthapien oder Seminaren zur Quantenheilung beläuft sich in Deutschland derzeit auf 20 bis 25 Milliarden Euro pro Jahr – im Vergleich dazu setzt die durchaus boomende deutsche Bierindustrie gerade einmal neun Milliarden um.

Es ist salonfähig geworden, seinen Therapeuten, Coach und Mentaltrainer zu haben, und wer noch nicht auf dem spirituellen Pfad ist oder sich Zeit für eine Innenschau nimmt, gehört nicht wirklich dazu. Laut Zukunftsforscher Matthias Horx zählt der personalisierte Metaphysikbaukasten bereits zum Standardrepertoire

des Durchschnittsbürgers. Dabei verschwimmt die Grenze zwischen Esoterik, Weltanschaulichem und Wellnessmarkt immer mehr. Peter Wippermann vom Trendbüro Hamburg spricht vom „Karma-Kapitalismus“ und attestiert dem deutschen Gesamtmarkt einen Jahresumsatz von 50 Milliarden Euro (für Österreich liegen keine entsprechenden Zahlen vor). „Wir haben eine Wellnesskultur, die fast wie eine Religion ist, in der innerer Friede und Glückseligkeit die höchsten Werte sind, mehr noch als Demokratie oder Nächstenliebe“, stellt Buchautor Fischler fest.

Österreichweit gibt es 20.600 Astrologen und Energetiker, durchwegs Ein-Personen-Unternehmen, und ihre Zahl wächst. Obmann Gerhard Flenreiss spricht von einem Megatrend zu bewusstem Leben: „Ob asiatische Philosophien, Wünschelrutengehen oder Feng Shui, es wird wieder auf traditionelles Wissen und auf Rituale gesetzt.“ Wurde ein Auspendeln von Wasseradern früher milde belächelt, gehört es jetzt zu einer anerkannten Methode, die jeder Baumeister praktiziert.

Die Erforschung und Wiederentdeckung alten Wissens und bewährter Heilmethoden, Spiritualität und Sinnsuche sind en vogue. Vieles, was früher klar als esoterischer Humbug abgelehnt wurde, wird jetzt automatisch in den Alltag eingebaut oder zur Selbstheilung eingesetzt. Nur zu gerne wird, bei aller Skepsis der Wissenschaft, doch an die Wirksamkeit von Handauflegung und Vertreibung böser Geister geglaubt. Je mehr die Hemmschwelle beim Eintritt in die esoterische Welt fällt, desto offener ist auch der Weg zu Scharlatanerie oder gar gefährlichen Psychopraktiken (siehe auch Checkliste „Risiken und Nebenwirkungen“ auf Seite 77).

Arzt versus Geistheiliger. Viele Kranke glauben inzwischen lieber an die Wirkung von tausendmal verdünnten Blütenessenzen oder homöopathischen Tropfen, als sich zum zwanzigsten Mal ein Antibiotikum vom Kassenarzt verschreiben zu lassen, der sie beim Betreten der Praxis keines Blickes würdigt und nach fünf Minuten aus dem Behandlungsraum hinausbugsiert.

In die Praxis der Humanenergetikerin Susanne Altmann kommen überwiegend Akademiker; manche leiden unter Burn-out,



Ein Kryonfestival in Rosenheim: 1600 sind gekommen, um sich erleuchten oder heilen zu lassen. Auf der Bühne stehen Tafeln mit Engelsfiguren und in der Mitte das Zeichen der Kryonschule, das dem Reichsadler nachempfunden ist. Die Botschaften sind allesamt dem Gedankengut der „Großen Weißen Bruderschaft“ entlehnt, die schon Hitlers Ideengeber war. Doch das stört hier niemanden. In den Pausen des Festivals blüht der Handel mit Devotionalien.



geholt. „All diese Hilfsmittel aus der ‚Geistigen Welt‘ werden auch von Ärzten, Hebammen und Pädagogen mit großem Erfolg eingesetzt und finden weltweit Verbreitung“, freut sich Auer und setzt noch eins drauf, indem sie die Spirituelle Pädagogik ins Leben gerufen hat. Sie bildet Spiritual Education Practitioners in Österreich, Deutschland und in ihrem Punto de Luz-Zentrum auf Mallorca aus.

„Auer ist das beste Beispiel dafür, dass Sinnsuche und Heilsversprechen zu einem gigantisch wachsenden Markt mit perfekt funktionierender Marketingmaschinerie geworden ist“, konstatiert „New-Cage“-Autor Fischler: „Es gibt ein paar wenige in der Esoterikbranche, die tatsächlich selbst an ihr Produkt glauben, für den Rest ist es einfach nur Geschäft, und zwar ein Bombengeschäft!“

Die Verwendung von ein bisschen Engelspray lockt bei vielen nur ein mildes Lächeln hervor. Vergleicht man es mit der Drogenzene, kann dies aber eine erste, sanfte Einstiegsdroge sein. Dann kommt der erste Kontakt zu angeblich höheren Wesen. In Seminaren wie denen der Kryonschule trifft man nicht nur Engel, sondern Menschen, die einen mit universeller Liebe und Gemeinschaftsgefühl bombardieren. Love-Bombing wird das unter Sektenexperten bezeichnet.

Für psychisch kranke oder labile Menschen – und solche suchen bevorzugt ihr Heil in der Esoterik – ist die plötzliche Aufmerksamkeit besonders fatal, denn aus einer so liebevollen Umgebung löst man sich ungerne. Statt Aussteigen gibt es nur noch Aufsteigen, und zwar „in 48 Stufen zum Licht“. Für jede Stufe wird bezahlt. Und jede Stufe der sogenannten Erleuchtung steigert das eigene Selbstwertgefühl. Endlich ist man kein Versager mehr wie in der profanen Leistungsgesellschaft, endlich nicht mehr stigmatisiert durch ein psychisches Leiden, sondern auf dem Weg ins absolute Heil.

In esoterischen Gruppen spricht man nicht über Geld, man nimmt es nur, und zwar unter der Bezeichnung „Energieausgleich“. Je größer die Erleuchtung und angebliche Heilung, desto mehr muss man sich auch von irdischen Gütern sowie von Familie und früheren Freunden lossagen, die den Weg ins Licht nicht mitgehen. Die irdische Welt wird als immer feindlicher empfunden und verfolgt den Aufsteigenden mit Dämonen. Alle Ersparnisse sind bereits an die Engelswelt abgeliefert, der Job gekündigt, alle sozialen Kontakte abgebrochen. „Auf dieser Stufe“, sagt Fischler, „erfolgt die totale Isolation. Die Suizidgefahr ist enorm hoch.“

Für die Wenigen, die jetzt noch Hilfe in der realen Welt annehmen können, bieten die Sektenberatungsstellen mittlerweile rituelle „Entfluchungen“ an, um die vermeintlich Erleuchteten von ihren Verfolgungsgängsten zu befreien.

Zu diesem Zeitpunkt hat die Esoterikbranche ihr Geschäft aber bereits gemacht. Gründlich und ganz und gar irdisch. ● >

SEBASTIAN REICH

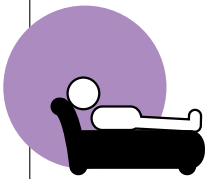
GLOSSAR

Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Channeling oder Quantenheilung – mittlerweile werden so viele unterschiedliche Verfahren angeboten, dass es schwierig ist, den Überblick zu behalten. trend nennt die wichtigsten Methoden.

Psychotherapie

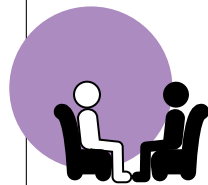
Neben den Fachärzten der Psychiatrie, die ihre Patienten vorwiegend medikamentös behandeln, dürfen nur Psychologen mit klinisch-psychologischer Zusatzausbildung psychisch Kranke – häufig im Spital – behandeln. Eine Psychotherapie dürfen hingegen nur Psychotherapeuten durchführen. Dabei hat der Patient die Qual der Wahl, schließlich gibt es 23 von der Krankenkasse anerkannte Methoden. Eine Therapeutenliste ist unter psychotherapie.ehealth.gv.at zu finden. Aus der historischen Entwicklung sind folgende Orientierungen entstanden, denen die Methoden zugeordnet werden können.

Analytische Orientierung: Bewältigung von Kindheitskonflikten



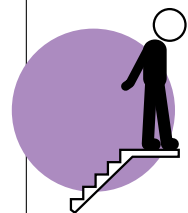
Die analytische Psychotherapie steht in der Tradition der klassischen Psychoanalyse von Sigmund Freud. Sie geht von der Annahme aus, dass ein innerer unbewusster Konflikt aus der Kindheit die Ursache für die psychische Störung, beispielsweise eine Depression, ist. Ziel der Therapie ist es nun, diesen Konflikt bewusst zu machen und den Widerstand gegen die oft schmerzvolle Einsicht zu bearbeiten. Dabei hört der Therapeut vor allem zu und achtet darauf, was ihm der Patient erzählt und wie der Patient mit sich selbst, aber auch mit dem Therapeuten umgeht. Daraus ergibt sich im Behandlungsverlauf ein Muster. Während der analytischen Psychotherapie kann die klassische Couch zum Einsatz kommen. Es handelt sich hierbei um eine sehr intensive Verfahren, das bis zu fünf Mal wöchentlich stattfinden und über 200 Stunden dauern kann.

Tiefenpsychologische Methoden: Konfliktbewältigung, nur schneller



Auch hier stehen Konflikte im Vordergrund, allerdings konzentriert sich die tiefenpsychologische Therapie auf die gezielte Bearbeitung von aktuellen Problemen; frühkindliche Erfahrungen werden hingegen nicht aufgearbeitet. Dadurch ist diese Therapieform deutlich kompakter angelegt, sie findet ein- bis zweimal wöchentlich statt und kann bis zu 100 Stunden dauern. Im Gegensatz zur analytischen Psychotherapie kommt hier keine Couch zum Einsatz, Therapeut und Patient sitzen einander gegenüber.

Verhaltenstherapie: Hilfe zur Selbsthilfe



Einen anderen Ansatz verfolgt die Verhaltenstherapie. Sie geht davon aus, dass jedes Verhalten – dazu gehören sowohl Aktivitäten als auch Gefühle und Gedanken – erlernt wird und somit auch wieder verlernt werden kann. Diese Therapieform versteht sich als sehr lösungs- und zielorientiert. Mit jedem Patienten wird daher zunächst eine Problemanalyse durchgeführt, an Hand derer dann ein Behandlungsziel definiert wird. Im Zentrum steht also die Lösung eines konkreten Problems, etwa einer Angststörung, und zwar immer durch den Patienten selbst. Es geht also um Hilfe zur Selbsthilfe. Dies erfordert eine aktive Mitarbeit des Patienten. Manchmal verlässt er dabei auch den

geschützten Behandlungsraum und wird zum Beispiel in seiner realen Lebensbedingung mit der angstauslösenden Situation konfrontiert. Einzelsitzungen sind die Regel, es können aber auch Paar-, Familien und Gruppentherapien durchgeführt werden. Schon in vergleichsweise kurzer Zeit, mit 20 bis zu 50 Stunden Therapie, lassen sich Verhaltensveränderungen erzielen.

Humanistisch-existenzielle Orientierung: Einheit von Körper und Psyche



Hier kommen ganz unterschiedliche Methoden zum Einsatz, vom Rollenspiel bis zur Gestalttherapie. Zentral ist hier das integrative Element, dass also Psyche und Körper zusammen gesehen werden. In dieser Orientierung wird der Mensch als sinn-suchendes Wesen betrachtet, das in der Lage ist, Störungen aus eigener Kraft zu bewältigen. Rund 100 Stunden sind hier anzusetzen.

Systemische Verfahren: Der Patient und sein soziales Umfeld



Der Fokus liegt auf dem sozialen Kontext psychischer Störungen, sodass neben dem Patienten auch weitere Personen (Familie, Bekanntenkreis, Partner) miteinbezogen werden können, um die Wechselbeziehungen besser zu verstehen. Möglich sind hier lösungsorientierte Kurzzeittherapien von rund 45 Stunden.

ILLUSTRATIONEN: RENE GATTI

Esoterik

Von Aura-Chakren-Behandlung über Astralreisen, Channeling, Handauflegen und Lichttherapien bis zu Rückführung in frühere Leben reicht das breite Spektrum esoterischer Praktiken. Manche erscheinen harmlos und zeigen sogar eine wohltuende Wirkung, viele sind ziemlich teuer Humbug und einige sogar gefährlich.

Humanenergetik: Energiearbeit in allen Variationen



Energetiker gehen davon aus, dass alles Leben Energie ist, so auch der menschliche Körper. Sie konzentrieren sich darauf, Blockaden oder Störungen des Energieflusses aufzuspüren und die Selbstheilungskräfte ihrer Klienten zu aktivieren. Dazu verwenden sie eine Vielzahl unterschiedlichster Methoden: Von der Aromaanwendung über Bioresonanz, Kinesiologie, den Einsatz von Bachblüten, Heilsteinen, Klangschalen und Lichtquellen bis hin zur Energieübertragung. Alles soll sich positiv auf das allgemeine persönliche Wohlbefinden auswirken und die Energie wieder in Fluß bringen.

Ein Energetiker verlangt üblicherweise zwischen 30 und 150 Euro pro Stunde von seinen Klienten. Die können übrigens auch vierbeinig sein, dann nennt sich der Energiearbeiter Tierenergetiker. Ein Ausbildungsnachweis ist zur Ausübung des Gewerbes nicht erforderlich. Allerdings wird neuerdings eine dreiwöchige Basisausbildung angeboten, deren Absolventen sich Energetiker nennen. Die Schreibweise mit „h“ soll auf einen besonderen ethischen Zugang hinweisen. >

SEBASTIAN REICH

SELBST-TEST

Schon Jesus war ein Quantenheiler

Der Arzt Peter Bolen setzt auf die Kraft der Spontanheilung.



Seine linke Hand ruht auf meiner Schulter, seine rechte innerhalb meiner „Aura“. Leise spricht er den Heilungswunsch und schwingt die Aura-Hand in meine Richtung. Tatsächlich: Ich spüre eine Art „Welle“ in meinem Bauch und kippe rückwärts auf den Sessel. Wir vollführen das kuriose Mini-Ritual zweimal gegen meine Schlaflosigkeit und einmal gegen meine leichten Schmerzen im Lendenwirbelbereich. Ich fühle mich dreimal unverändert, bei mir scheint die „Quantenheilung“ nicht zu wirken. Eigentlich, so erklärt Peter Bolen, der Heiler, hätte sich mit der Welle der erwünschte gesunde Zustand in meinem Körper „materialisieren“ sollen. Das Klappe aber eben nicht immer.

Bolen ist ein rundlich-entspannter, älterer Herr, der seit der Jahrtausendwende mit dieser Technik experimentiert. Er ist ausgebildeter Neurologe und Psychiater, hat als Psychopharmakologe geforscht, als Psychotherapeut eine eigene Therapie entwickelt und war lange Chefarzt der Wiener Gebietskrankenkasse. Und jetzt Quantenheilung? Das Verfahren boomt seit Jahren – auch unter klingenden Namen wie Matrix- oder 2-Punkt-Methode, wird aber von etablierten Medizinern belächelt. „Andere Ärzte werfen mir immer wieder vor, ich arbeite mit dem Placebo-Effekt“, meint Bolen und lächelt. „Ich sage: Na und? Hauptsache, es wirkt.“

Quantenmethode, das klingt so schön nach Fortschritt und Wissenschaft und damit wesentlich reputierlicher als andere Heilverfahren, die mit „Energien“ arbeiten. Dabei ist sie alles andere als wissenschaftlich fundiert. Bolen zufolge ist es umgekehrt: Heilungen passieren mit dieser Methode immer wieder. Niemand weiß warum, aber die bizarre Welt der Quantenphy-

sik bietet zumindest ein gutes Analogiemodell. Verfechter der Methode berufen sich etwa auf das berühmte Doppelspaltexperiment, mit dem erstmals nachgewiesen wurde, dass sich Materieteilchen erstens gleichzeitig an verschiedenen Orten aufhalten. Und dass sie sich zweitens an einem bestimmten Ort materialisieren, sobald sie von außen beobachtet – also gemessen – werden.

Ein weiterer nachweisbarer Effekt in der Quantenphysik ist die sogenannte Verschränkung. Ihr zufolge sind Teilchen untrennbar miteinander verbunden – auch wenn sie sich an zwei unterschiedlichen Enden des Universums befinden.

Quantenheiler glauben nun, dass sich ein gewünschter gesunder Zustand im Körper des Patienten „materialisieren“ könne. Alleine ihre Konzentration auf das Endresultat sorge schon dafür – wie der Beobachter im Doppelspaltexperiment. Und das Phänomen der Verschränkung ist für sie ein Hinweis, warum Quantenheilung auch von ferne, etwa per Telefon oder Skype, funktioniert.

Bolen sagt, er habe damit gute Heilungserfolge, vor allem bei chronischen Krankheiten. Außerdem: „Was spricht dagegen, es einfach mal zu versuchen? Es dauert nicht lange und hat keinerlei Nebenwirkungen.“ Außer der, dass damit verdrängte traumatische Erlebnisse wieder ins Bewusstsein dringen können. „Quantenheiler sollten deshalb über psychotherapeutisches Rüstzeug verfügen, um den Klienten aufzufangen“, fordert Bolen, der in seinen Seminaren auch Ärzten die Methode beibringt. Lernen könne sie jeder, schon Jesus habe seinen Jüngern seine Technik des Handauflegens vermittelt. Oder anders: „Jesus war der erste Quantenheiler.“ *mue*

Der Geist heilt den Körper

Hirnforscher entdecken, wie Meditation und positives Denken die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.



Es ist der Geist, der sich den Körper formt“, schrieb Friedrich Schiller in seiner „Wallenstein“-Trilogie. Zug um Zug erkennt die Neurowissenschaft, wie richtig der Dichter – und examinierte Arzt – damit lag.

Die US-amerikanische Psychologin Bethany Kok untersuchte den Vagusnerv. Er läuft vom Hirnstamm den Hals entlang durch die Brusthöhle bis zu den Eingeweiden und endet in vielen Verästelungen. Er versorgt die äußeren Gehörgänge, den Schlund, den Kehlkopf, die Lunge, den Magen, den Darm und das Herz. Beim Einatmen schlägt das Herz etwas schneller als beim Ausatmen. Dieser Unterschied ergibt den Spannungszustand des Vagusnervs. Ein hoher Tonus bürgt für Wohlbefinden.

Bei Personen, die über mehrere Wochen über positive Themen meditierten, stieg der Vagotonus deutlich an. Wer sich also mit guten Gefühlen versorgt, der verbessert den Tonus des Nervus vagus, und das ist wiederum mit guter Gesundheit verbunden.

Mittlerweile belegt eine ganze Reihe von neurowissenschaftlichen Studien diese Erkenntnis und befreit die Meditation vom Ruch des Esoterischen. Das Meditieren breitet sich in Industriestaaten aber vor allem deshalb aus, weil es vielen ermöglicht, Stress abzubauen.

Ärzte und Psychologen verschreiben häufig die sogenannte Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR). Jon Kabat-Zinn, 69, emer-

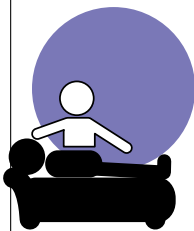
tierter Professor der University of Massachusetts Medical School in Worcester, verband darin Elemente aus dem Buddhismus mit der westlichen Naturwissenschaft. Inzwischen ist MBSR in vielen Kliniken verbreitet und hat sich bei Stress, Depression, Angststörungen und Schmerzen bewährt.

Durch Zuversicht und Optimismus werden verstärkt körpereigene Schmerzmittel (Endorphine) freigesetzt. Das führt auch zur Wirkung von Placebos, selbst wenn deren Einsatz bekannt ist: An der Harvard Medical School wurden in einem Experiment Schmerzpatienten untersucht, denen der Arzt ankündigte, dass sie Tabletten ohne Wirkstoff bekämen, die ihnen aber helfen würden. Er zeigte ihnen sogar Flaschen mit der Aufschrift „Placebo“ und erklärte, wie sie aufs körpereigene Schmerzsystem wirken. Und sie wirkten tatsächlich schmerzlindernd.

Die Meditation erhöht die graue Substanz in Gehirnanalen, die für Aufmerksamkeit, Konzentration und Erinnerung wichtig sind. Auf diese Weise hilft sie, jenen Zustand zu vermeiden, der als Burnout die Runde macht. Und sie festigt nicht nur das Gehirn, sondern beeinflusst auch Lebensvorgänge im Körper: Das Immunsystem arbeitet besser, der Blutdruck sinkt, die Aktivität von Enzymen steigt.

Der Vagusnerv scheint das entscheidende Bindeglied zu sein, das gute Gefühle mit körperlicher Gesundheit verbindet und es ermöglicht, dass der Geist den Körper formt.

Reiki: Handauflegen



Reiki ist ein esoterisches Konzept, bei dem durch Auflegen der Hände Einfluss auf die Gesundheit genommen werden soll. Es gibt unterschiedliche Systeme, nach denen Reiki ge-

lehrt wird: In Japan, dem Ursprungsland, gilt das Erreichen körperlicher und geistiger Gesundheit lediglich als Zwischenziel auf dem Weg zur Erleuchtung. Für eine halbstündige Reiki-Einzelsitzung bezahlt man rund 60 Euro. Tatsächliche Heilungen sind durch diese Methode nicht belegt. Der Reikispender darf nach Erlangung des 1. Grades sich selbst und anderen die Hände auflegen, mit dem 2. Grad darf er die Reiki-Energie bereits verschicken – und muss dafür nicht einmal online sein: Die Sendung soll durch reine Gedankenarbeit funktionieren.

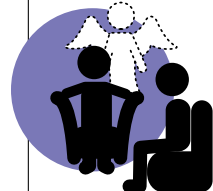
Klopf-Akupressur: Emotional Freedom Techniques (EFT)



Eine Art Akupunktur, bei der jedoch keine Nadeln verwendet werden. Statt dessen stimuliert man definierte Meridianpunkte, indem man

diese leicht beklopft. Hört sich für manche auch so ähnlich an, wird aber mittlerweile von anerkannten Therapeuten besonders bei Traumata und Phobien eingesetzt. Während der Therapeut mit den Fingerspitzen auf bestimmte Meridianpunkte klopf, soll der Klient ein bestimmtes Problem fokussieren, laut aussprechen und die Aussage dann mit einer positiven Selbstannahme kombinieren. Eine EFT-Behandlung kostet rund 70 Euro. Angeblich können Klienten, die unter Klaustrophobie leiden, bereits nach einer Behandlung in einem engen Lift einsteigen.

Channeling: Kontakt mit dem Jenseits



Channeling bezeichnet den Empfang und die Weitergabe von Botschaften übernatürlicher Wesen (Geister, Engel etc.) durch ein Medium. Dieses

Medium geht dabei in Trance – wahrscheinlich in Anlehnung an Pythia, die weissagende Priesterin im Orakel von Delphi –, baut einen Kanal (englisch „channel“) als Verbindung und nimmt Kontakt zur geistigen Welt auf. Nun kann das Medium (meist schwer verständliche) Botschaften, Anregungen zur Heilung oder Antworten aus dem Jenseits an die Fragenden überbringen. Das Stammeln in unverständlichen Silben lässt aber meist eine große Bandbreite von Interpretationen zu. Normalerweise wird für den Hokuspokus ein „Energieausgleich“ – so die noble esoterische Bezeichnung für Bares – von 65 Euro verlangt.

GLOSSAR

Kryonschule: Engelschule zur Einweihung



Kryon (griechisch „kalt“) ist ein Nuni, ein magnetisches Licht. Tatsächlich ist Kryon ein vom amerikanischen Esoterikautor Lee Carroll

erfundenes Wesen, das in der Lage sein soll, mit auserwählten Personen Kontakt aufzunehmen. Die als Channeling bezeichneten Durchsagen gelten in esoterischen Kreisen als Mitteilungen aus einer höheren Dimension. Zu sogenannten Kryonfestivals pilgern tausende Anhänger mit Kleinkindern, Hunden und vor allem Puppen, die sie während des mehrtägigen Festivals auf einen Altar legen, um sie energetisch aufzuladen und dann die heilbringende Energie mit nach Hause nehmen zu können. In den Pausen zwischen Meditationen, Kryondurchsagen und dem Absingen von Hymnen können Engelspyramiden um 399 Euro oder Kryonamulette mit dem Reichsadler für 4999 Euro erstanden werden. Mehr als erstaunlich ist es allerdings, dass so gefährlicher Humbug, vor dem auch die Sektenberatung eingehend warnt, nun auch am Wifi gelehrt wird. Jede der 48 Einweihungsstufen bis zur angeblichen Erleuchtung erleichtert den Teilnehmer um 228 Euro.

Reinkarnationstherapie: Rückführung in vergangene Leben

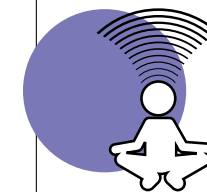


Rückführungstherapie wird von ihren Befürwortern gerne als Psychotherapie-Methode bezeichnet. Der wissenschaftlich orientierte Lehrbe-

trieb sowie die offiziellen Berufsverbände und Krankenkassen lehnen diese Behandlungsmethode aber ab. Sie geht ähnlich dem religiösen Karmaprinzip davon aus, dass eine Ursache für gegenwärtige Probleme in einem oder verschiedenen früheren Leben liegen kann. Die Methode versucht, psychische Verletzungen oder andere Einschränkungen zu heilen, indem die Situation, die der Problemauslöser gewesen sein soll, noch einmal kathartisch durchlebt wird. Oft werden dazu hypnotische Techniken benutzt.

Eine Woche Therapie mit fünf Doppelstunden wird um 800 Euro angeboten. Reinkarnationstherapie gehört auch zu den Praktiken einiger neureligiöser Gruppen, beispielsweise Scientology und Sonnentempler.

Clearing: Reinigung von Fremdenergien



Am Land pflegte man früher die Tradition des Ausräucherns, bei der am Altjahrstag, böse Geister durch Verbrennen von Weihrauch oder Sal-

bei aus dem Haus getrieben wurden. Auf dieser Tradition scheint das Clearing aufzubauen, das die Befreiung von störenden Fremdenergien an Menschen, Tieren, Pflanzen, Gebäuden und Gegenständen zum Ziel hat. Es wird versucht, Kontakt mit der besetzenden Energie aufzunehmen, um sie davon zu überzeugen, die Aura zu verlassen und ins Licht zu gehen. Bei extremen Angstzuständen und Phobien kann dieses Prozedere als mitunter heilsam und befreiend empfunden werden. Eine Clearingsitzung kostet rund 75 Euro. >

Das große Kribbeln

Kann ein Film über den längst verstorbenen Wunderheiler Bruno Gröning Heilkräfte haben?



Sonntagstermin, ein nüchterner Raum im Stadtsaal Hollabrunn. Gut ein Dutzend Interessierter will sich eine Doku über den längst verstorbenen „Wunderheiler“ Bruno Gröning reinziehen. Der Streifen dauert geschlagene fünf Stunden und soll höchstselbst Heilwirkung entfalten. Immer wieder, wissen Eingeweihte, sei es in Vorführungen zu Spontanheilungen gekommen. Das will ich testen, vielleicht lässt sich meine Schlaflosigkeit ja damit kurieren.

Die heutigen Fans des Heilers, der in den 50er-Jahren wahre Massen von Verzweiferten angezogen hat, sind während der Vorstellung leicht zu erkennen: Kopf auf die Brust gesackt, Hände mit nach oben geöffneten Handflächen locker auf den Beinen abgelegt. So hoffen sie, den „Heilstrom“ aufzunehmen, der Gröning zufolge von Gott gesandt wird. Sofort nehme ich diese Haltung ein – aber vom leichten Kribbeln, welches Heilungserfahrungen begleiten soll, ist nichts zu spüren.

Der Film selbst zeichnet anhand von Berichten Geheilte das Leben des 1906 in Danzig Geborenen nach. Gröning, der an den Schauspieler Martin Wuttke erinnert, machte erstmals im westdeutschen Herford als Heiler von sich Reden. Zehntausende suchten damals Zutritt zu seinem Heim, viele davon soll er – und zwar nur mittels Vorträgen über das richtige, gottgefällige Leben – geheilt haben, bis die neidische Ärzteschaft Jahre später ein Heilverbot erzwirkte.

Heute treffen sich Grönings Jünger alle paar Wochen in sogenannten „Freundeskreisen“ und praktizieren dort ihre Art der Meditation. Alleine in Österreich gibt es 175 solcher Gemeinschaften mit 4000 Freunden, weltweit sollen es 80.000 sein.

Auch wenn ich persönlich mit „gottgefälligem Leben“ nichts anfangen kann: Geschlafen habe ich zumindest in der darauf folgenden Nacht gut. Vielleicht habe ich ja doch etwas Heilstrom aufgenommen – ganz ohne Kribbeln. *mue*

Das Krafttier mit dem Lichtmantel

Meister-Schamane Herwig Steinhuber praktiziert pure Magie.



Langsam einen Schritt vor den nächsten setzen, bis ich „Resonanz“ spüre. Stehenbleiben, niederbeugen, mit den Händen den „Lichtmantel“ überwerfen, dabei tief einatmen. Weiter durch den Raum schleichen, meinem Körper an verschiedenen Stellen zutiefst schädliche, aber gleichfalls unsichtbare Objekte entnehmen und angeekelt von mir werfen, ausatmen.

Von außen betrachtet wirke ich wie einer, der umherstapft und die Stopps auf seiner Reise mit bizarren Bewegungen und schweren Atemgeräuschen füllt. Träfe ich so jemanden draußen auf der Straße, ich würde einen Bogen um ihn machen. Doch hier, auf dem schweren Perser in der Praxis von Herwig Steinhuber, erscheint mir das Ganze nur halbwegs seltsam. Vor der „Dreamline“, wie das eingangs beschriebene Ritual heißt, hat Steinhuber schon von fern mein Schlafgemach ausgependelt (extrem schlechte Energie), mich durch einen „Lichtstrudel“ hindurch in eines meiner vorherigen Leben zurückbegleitet (schön wär's) und mich zu Heilungszwecken ein paar Minuten auf einem Wolkenbett abgelegt (immerhin entspannend). Anschließend steht noch eine Massage mit magischem Murmeln und Channeling-Talk mit ein paar Geistwesen auf dem Programm. Und das alles nur, um meiner Schlaflosigkeit den Garaus zu machen.

Steinhuber passt mit seiner entspannten Freizeitkleidung und der randlosen Brille so gar nicht ins Klischee, das man bei der Aufzählung seiner Titel erwarten würde: Großmeister des Rainbow-Reiki, Meister-Schamane des White-Feather-Weges, Lehrer für Drei-Strahlen-Meditation und Master Instructor für Reinkarnationstherapie. Vor 15 Jahren hat sich der ehemalige Textilkaufmann auf den

spirituellen Weg begeben. Seitdem ist er anscheinend auch nicht mehr gealtert, seine 61 Jahre sind ihm nicht annähernd anzusehen. „Ich bin im Leben durch viele Täler gegangen“, so Steinhuber, „das hilft mir, wenn ich Menschen über Monate oder gar Jahre begleite.“ Und sie kommen, sagt er: Kranke, die von der Schulmedizin enttäuscht sind. Manager, die Probleme im Job haben. Schauspieler, die freier sprechen wollen. Andere Schamanen, die sich von Steinhuber fortbilden lassen. Im Rainbow-Reiki etwa, einer noch jungen Tradition, die ein Deutscher aus der bekanntesten japanischen Heiltechnik Reiki (siehe Glossar) weiterentwickelt hat. „Dafür haben wir ein standardisiertes Seminarprogramm entwickelt, mit Modulen und klaren Weiterbildungskriterien“, erklärt der Meister-Schamane. Und dass man mit den dort erlernten Techniken „in Vergangenheit und Zukunft, in Anderswelten, zu Krafttieren und Engeln reisen kann.“ In solchen Momenten wirkt Steinhuber, als wäre er Berufsschullehrer am Harry-Potter-Internat.

Als Gegenprogramm zur Schulmedizin will der Heiler sein Programm gar nicht verstanden wissen. „Meine Methoden unterstützen die Schulmedizin“, sagt er, „immer wieder arbeite ich sogar mit Ärzten zusammen. Etwa wenn es um Allergien geht.“ Steinhuber behauptet, er könne die meisten Allergien rasch „löschen“, was auch stark nachgefragt werde.

Während der Behandlung stellt Steinhuber ruhige, verständnisvolle Fragen, man fühlt sich angenommen. Wahrscheinlich könnte er seine magischen Praktiken ersatzlos streichen und würde trotzdem Menschen helfen. Mir nicht, meine Schlaflosigkeit besteht nach wie vor. Vielleicht hat mein Krafttier gerade was anderes vor. *mue*

GLOSSAR

Bachblüten: Therapie mit verdünnten Blütenessenzen



In den 30er-Jahren begründete der britische Arzt Edward Bach ein alternativmedizinisches Verfahren: Laut Bachs zentraler These beru-

he jede körperliche Krankheit auf einer seelischen Gleichgewichtsstörung. Er definierte 38 disharmonische Seelenzustände der menschlichen Natur und ordnete ihnen Blüten und Pflanzenteile zu, die er in Wasser legte oder kochte und die so ihre „Schwingungen“ an das Wasser übertragen sollten. Aus diesen Urtinkturen werden anschließend durch starke Verdünnung die Blütenessenzen hergestellt. Das Konzept gilt als pseudowissenschaftlich, doch der Handel floriert, mittlerweile auch online. Das Fläschchen gegen Autismus kostet beispielsweise 39 Euro.

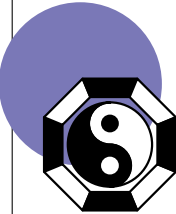
Homöopathie: Durch Ähnliches heilen



Die alternativmedizinische Behandlungsmethode beruht auf den Vorstellungen des deutschen Arztes Samuel Hahnemann: „Ähnliches soll durch Ähnliches geheilt werden“ („similia similibus curentur“). Danach solle ein homöopathisches Arzneimittel so ausgewählt werden, dass es an Gesunden ähnliche Symptome hervorrufen könne wie die, an denen der Kranke leidet. Die Erstannamnese bei einem Homöopathen kann gut und gerne zwischen 100 und 250 Euro kosten. Die danach verabreichten

kleinen, weißen Kügelchen beinhalten pflanzliche, tierische oder mineralische Substanzen in extrem verdünnter Form. Je weniger Moleküle davon in den Globuli zu finden sind, desto höher potenziert und somit potenter soll das Mittel sein. Ob diese aber auch wirklich wirken, darüber streiten Anhänger und Gegner der Homöopathie ausgiebig und belegen ihre Überzeugung jeweils mit unzähligen Studien. Weltweit liegt der Umsatz geschätzt in einer Größenordnung von zwei Milliarden Euro, davon entfallen allein auf Deutschland 460 Millionen.

Feng Shui: Harmonisierende Gestaltung von Lebensräumen.



Feng shui (chinesisch „Wind und Wasser“) ist eine daoistische Harmonielehre aus China. Nach der traditionellen Vorstellung sollen mit Feng

Shui „die Geister der Luft und des Wassers geneigt gemacht“ werden. Feng Shui basiert auf verschiedenen chinesischen Philosophiesystemen wie der Yin-und-Yang-Lehre oder den nach den Himmelsrichtungen ausgerichteten Acht Trigrammen. Seit einigen Jahren erfahren die Lehren des Feng Shui auch zunehmendes Interesse in der westlichen Architektur. Die fernöstliche Harmonielehre ist mittlerweile so beliebt, dass viele Büros und Häuser unter Beiziehung eines Feng-Shui-Beraters geplant werden, um günstiges Qi (Energie) zu steigern, was sich positiv auf Gesundheit und Harmonie auswirken soll. Eine Feng-Shui-Analyse für ein Einfamilienhaus kostet rund 800 Euro. Ob sich dadurch das Befinden der Bewohner bessert, ist wissenschaftlich nicht erwiesen.

CHECKLISTE

Risiken und Nebenwirkungen

Bei Medikamenten sind Beipackzettel eine Selbstverständlichkeit. Doch auch der Besuch eines Therapeuten oder eines esoterischen Praktikers birgt Risiken und kann Nebenwirkungen verursachen. Was es im Vorfeld zu bedenken gibt.

- **Heilsversprechen.** Liebe, Verständnis, Reichtum, Glück und Erfolg, Gesundheit und Heilung, spirituelle Erfahrung, Erleuchtung, Errettung und Erlösung – aber all das nur, wenn man sich einer Gruppe anschließt oder bestimmte Kurse besucht. Solche Heilsversprechen erzeugen einen Sog, und damit Abhängigkeit. Nach jeder Stufe muss die nächste erklimmen werden, um noch mehr Heilsversprechen einlösen zu können. Eine Spirale wird in Gang gesetzt, aus der es kaum mehr ein Entkommen gibt.
- **Abgrenzung.** Wenn sich die Gruppe als Elite, als Vorreiter einer neuen Epoche sieht, deren Mitglieder als einzige einer nahenden Bedrohung entgehen werden, müssen die Mitglieder auch viele Aufgaben für die Gruppe übernehmen, Mitglieder werben, Bücher verkaufen, vor allem aber eine private soziale Absicherung hinterstellen, sich von Familie und Freunden trennen und immer mehr nur noch in der Gruppe existieren. Vorsicht: massive Sektengefahr!
- **Zeitdruck.** Eine beliebte Methode esoterischer Scharlatane ist das In-Aussicht-Stellen einer Heilung, aber nur bei sofortigem Beginn der Behandlung. Meist wird auch das uneingeschränkte Bekenntnis zum Verfahren und der tiefe Glaube an die Wirksamkeit verlangt. Als Beweis dafür muss ein größerer Geldbetrag in Vorauskasse abgeliefert werden.
- **Der Guru.** Das ist eine zentrale Führungspersönlichkeit, die durch ihre besondere Erfahrung, Eingebung oder Erleuchtung über Wissen und Macht verfügt, sodass sie Verehrung verdient und ihr Status weder hinterfragt noch angezweifelt werden darf. Etwaigen Anordnungen eines solchen, meist charismatischen Führers ist bedingungslos Folge zu leisten – bis zur totalen Unterwerfung. Eine Loslösung ist kaum noch möglich.
- **Love-Bombing.** Auf dem Weg zur Erlösung müssen verschiedene Bewußtseinsstadien durchlaufen, Rituale in den Tagesablauf eingebaut und die Sprache des Heilsbringers oder der Gruppe erlernt werden. Dafür wird das Gruppenmitglied mit Liebe und Zuneigungsbezeugungen überhäuft. Darüber hinaus sollte immer ein beschützender Begleiter wie eine Puppe oder ein Amulett mitgeführt werden. Kritik von außen ist abzulehnen, denn sie bedeutet nur, dass der Kritiker noch auf einer sehr niedrigen Stufe der Erkenntnis steht.
- **Schweigegelübde.** Über Vorgänge in der Gruppe oder während einer Behandlung darf nicht mit Außenstehenden gesprochen werden. Zuwiderhandeln kommt einem Hochverrat gleich, wird mit dem Ausschluß aus der Gruppe geahndet oder sogar mit einer Verfluchung. In solchen Fällen sollte schnelle, anonyme und kostenlose Hilfe in Anspruch genommen werden. Infos unter sektenberatung.at.
- **Achtung, Eso.** Der Trend zur Esoterik macht auch vor der Psychotherapie nicht halt. Experten berichten von gravierenden Einzelfällen, in denen Therapeuten esoterische Elemente mit zweifelhafter Wirksamkeit in ihre Behandlung einbauen. Wer davon betroffen ist, kann sich beim Österreichischen Bundesverband beschweren: psychotherapie.at.
- **Finanzielle Belastung.** Es gibt zwar die Möglichkeit, dass die Krankenkasse eine Psychotherapie zahlt, allerdings sind Kassenplätze kontingentiert. Ansonsten leisten die Kassen eine Zuzahlung von 21,80 Euro pro Stunde. Bei einer längeren Therapiedauer kann das also durchaus eine finanzielle Belastung bedeuten. Es ist daher ratsam, die Höhe des Honorars und den Zahlungsmodus im ersten Gespräch festzulegen.
- **Ungünstige Paarung.** Eine aktuelle empirische Studie der Donau-Universität Krems zu den „Risiken, Nebenwirkungen und Schäden“ von Psychotherapie hat ergeben, dass rund ein Fünftel der Patienten auch negative Erfahrungen machen, sei es, weil sie mit der therapeutischen Beziehung unzufrieden sind (22%) oder dass sie die Therapie als belastend empfinden (13%). Für den Studienleiter Anton Leitner besonders bemerkenswert ist das Ergebnis, dass bei einer weiblichen Patientin und einem männlichem Therapeuten die Beziehungsqualität mitunter als schwieriger empfunden wird als bei anderen Konstellationen. Dessen sollte man sich bei der Auswahl eines geeigneten Therapeuten zumindest bewusst sein. >

Seelenheil auf Rezept

Jeder zehnte Österreicher bekommt Psychopharmaka verschrieben. Ein gutes Geschäft für die Industrie, aber ist unsere Gesellschaft wirklich so krank?

Es begann mit einer kleinen grün-weißen Kapsel. Im Jahr 1988 kam diese in den USA auf den Markt und entwickelte sich in kürzester Zeit zum Verkaufsschlager. Ihr Name: Prozac. Heute ist die Pille weltweit erhältlich, in Österreich unter dem Namen Fluctine.

Die einen halten sie für einen Segen, die anderen für einen Fluch: Antidepressiva. Kaum ein anderes Medikament wird so kontrovers diskutiert wie die Seelenaufheller und ihr Siegeszug. Einem aktuellen OECD-Bericht zufolge ist der Gebrauch von Antidepressiva in den Industrieländern in den vergangenen zehn Jahren dramatisch gestiegen (siehe Grafik). Eine Entwicklung, die Hans-Peter Kapfhammer, Vorstand der Universitätsklinik für Psychiatrie in Graz, eines Hauses mit 64 Betten, in dem vor allem schwere psychische Störungen behandelt werden, sehr kritisch sieht: „Die Indikation, die genaue Überprüfung, in welchen Situationen gebe ich welches Medikament, erfolgt vielfach zu schnell und nicht adäquat.“

Erste Anlaufstelle für Menschen mit psychischen Problemen sind in Österreich die Hausärzte. Sie stellen auch einen Großteil der Psychopharmaka-Rezepte aus. Nur ein kleiner Prozentsatz der Patienten wendet sich an Fachärzte oder wird schließlich in Kliniken behandelt. Dass Psychopharmaka immer häufiger verschrieben werden, liegt für Michael Freissmuth, Leiter der Pharmakologie an der Medizinischen Universität Wien, aber nicht ausschließlich an einer zu leichtfertigen Verschreibungspraxis: „Viele Patienten, die zum Arzt gehen, sind unzufrieden, wenn sie kein Rezept mit nach Hause nehmen können.“

Und auch die Vorbehalte gegen die Psychotherapie spielen seiner Meinung nach eine große Rolle. Selbst bei gebildeten Schichten sind diese heute noch stark ausgeprägt: „Ich bin überzeugt,

dass 90 Prozent der Patienten den Arzt wechseln würden, weil sie sich persönlich gekränkt fühlen, wenn dieser ihnen eine Therapie empfiehlt“, so Freissmuth. Oder sie scheuen den Aufwand und die aktive Mitarbeit, die eine Psychotherapie erfordert.

Dann also lieber Psychopharmaka? Eine Frage, die immer mehr Österreicher mit Ja beantworten. Von den 900.000 Patienten, die nach den letzten vorliegenden Zahlen von 2009 das Gesundheitssystem wegen psychischer Störungen in Anspruch genommen haben, bekamen 840.000 Menschen Psychopharmaka verordnet. Mit 15,5 Prozentpunkten besonders deutlich fiel der Anstieg der Antidepressiva im Dreijahresvergleich aus, gefolgt von den Antipsychotika mit einem Plus von 9,9 Prozentpunkten. Eine Entwicklung, von der insbesondere die Pharmabranche profitiert: In Summe werden hierzulande Psycho-Pillen im Wert von 250 Millionen Euro verschrieben.

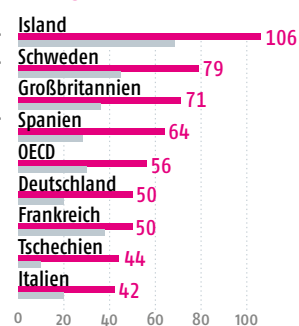
Dass Hersteller ihre Psychopharmaka so erfolgreich vertreiben können, liegt aber auch daran, dass sie auf aggressives Marketing setzen. Während dies hierzulande hinter geschlossenen Türen passiert, dürfen die Unternehmen in den USA für ihre Produkte offensiv werben: Im Fernsehen laufen zahlreiche Spots, umtriebige Lobbyisten belagern Gesetzgeber, eifrige Keiler locken mit Werbegeschenken und Reiseeinladungen die Ärzteschaft. Die Gefahr der Einflussnahme auf dem Rücken der Patienten ist jedenfalls groß. Viele Ärzte, kritisieren Experten, verhalten sich gegenüber den Pharmavertretern nicht kritisch genug und verschreiben die erworbenen Mittel ohne wirkliche Notwendigkeit oder vor allem ohne begleitende Therapie ihren Patienten.

Denn Psychopharmaka sind wie Krücken. Sie setzen bei den Symptomen psychischer Störungen wie Angst, Depression oder

Antidepressiva auf dem Vormarsch

Eine OECD-Studie hat den Antidepressiva-Verbrauch erhoben und kommt zu erschreckenden Ergebnissen: Danach hat sich die Vergabe der Stimmungsaufheller von 2000 bis 2011 im OECD-Schnitt verdoppelt und liegt derzeit bei 56 Tagesdosen pro 1000 Einwohner. Besonders stark ausgeprägt ist der Konsum in Island.

Tagesdosen pro 1000 Menschen in ausgewählten Ländern, 2000 (grau) und 2011



„Viele Patienten, die zum Arzt gehen, sind unzufrieden, wenn sie kein Rezept mit nach Hause nehmen können.“

Michael Freissmuth, Leiter Pharmakologie Universität Wien.



Halluzinationen an, die Krankheitsursachen beheben sie aber nicht. Können sie auch gar nicht, weil die Ursachen der Krankheit in der Regel nicht bekannt sind.

Damit die Pillen die gewünschten Effekte erzielen, ist eine umfassende Aufklärung erforderlich. „Für eine erfolgreiche Psychopharmakotherapie ist es notwendig, dem Patienten zu vermitteln, warum er das Medikament schluckt und was es bewirkt“, sagt der Leiter der Grazer Psychiatrie Kapfmüller, der hier große Defizite ortet. Grundsätzliche Zusammenhänge seien oft nicht bekannt. Psychische Störungen korrelieren mit Funktionsstörungen im Gehirn, bei Depressionen etwa mit Neurotransmitterstörungen. Durch die gezielt Gabe von Psychopharmaka wird nun auf diese Systemstörungen eingewirkt. „In der klinischen Realität hat sich gezeigt, dass sich depressive Syndrome unterschiedlicher Schweregrade mit hoher Wahrscheinlichkeit mit Hilfe von Antidepressiva bedeutsam lindern lassen“, sagt Kapfmüller. Dieses Ergebnis bedeute aber weder, dass die krankheitsbedingten Symptome völlig verschwinden, noch, dass die vor dem Ausbruch der Depression gewohnte Lebensqualität wieder erreicht wird.

„Fahnenstange erreicht“. Heute werden Antidepressiva nicht mehr nur bei Depressionen eingesetzt und Antipsychotika ausschließlich bei psychotischen Zuständen. Die klassische Einteilung gilt nicht mehr, weil mittlerweile bekannt ist, dass sich die jeweiligen Präparate auch zur Behandlung von anderen Krankheitsbildern eignen (siehe Kasten). Bei den Antidepressiva dominieren heute die Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI). Diese haben wie alle Medikamente Nebenwirkungen, etwa Schlaflosigkeit, Magen-Darm-Probleme oder Störungen der Sexualfunktion, bieten aber, verglichen mit den alten trizyklischen Präparaten, eine hohe Sicherheit, sagt Kapfmüller. Der Wiener Pharmakologe Freissmuth geht noch einen Schritt weiter und sagt: „Antidepressiva wie auch Antipsychotika sind im Hinblick auf die Nebenwirkungen soweit optimiert, dass das Ende der Fahnenstange erreicht ist.“

Aussagen, die Psychopharmaka-Kritiker nicht kommentarlos hinnehmen. Zu ihnen gehört Alfred Pritz, Gründer der Sigmund Freud PrivatUniversität. Er verweist auf einen viel zitierten, nicht unumstrittenen Artikel des britischen Psychologen Irving Kirsch, demzufolge viele Antidepressiva nicht besser wirken als Scheinmedikamente, sogenannte Placebos. Allenfalls bei schweren Fällen zeige sich ein Unterschied zwischen echter Pille und Zuckerpille.

„Ich bin froh, dass ich Medikamente zur Verfügung habe“, sagt der Grazer Psychiater Kapfmüller, „aber zu glauben, dass Medikamente psychische Probleme lösen können, ist eine Illusion. Ich habe noch keinen gesehen, der durch Antidepressiva glücklich geworden ist – durch Psychotherapie übrigens auch nicht.“

ÜBERSICHT

Pillen-ABC

Auch wenn die Einsatzgebiete zunehmend verschwimmen, lassen sich drei große Medikamentengruppen unterscheiden, die den österreichischen Patienten bei psychischen Störungen verabreicht werden.

Antidepressiva

Mit ihnen werden heutzutage nicht mehr nur Depressionen behandelt, sondern auch zahlreiche andere Krankheiten wie Angststörungen, Panikattacken, Zwangs- oder Belastungsstörungen. Unterschieden wird zwischen antriebssteigernden Mitteln (Handelsnamen: Cipralex, Seropram oder Fluctine) und beruhigenden Mitteln (Trittico, Mirtabene). Ihre Wirkung tritt erst mit der Zeit ein, in der Regel zwischen ein bis vier Wochen. Die Nebenwirkungen variieren je nach Präparat und reichen von Unruhe über Übelkeit, Müdigkeit bis zur sexuellen Dysfunktion. Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) sind die am häufigsten eingesetzten Antidepressiva. Sie erhöhen die Konzentration des Neurotransmitters Serotonin im synaptischen Spalt, was eine Vielzahl emotionaler Prozesse beeinflusst. Laut Studien ist ihre tatsächliche Wirkung abhängig von der Schwere der Erkrankung. In der Kritik stehen sie, weil sie mit Selbstmord und Aggressionen in Verbindung gebracht werden.

Antipsychotika

Auch Neuroleptika genannt, werden sie überwiegend zur Behandlung von Schizophrenien und Manien eingesetzt. Weitere Einsatzfelder sind bipolare Störungen, Tic-Störungen oder das Tourette-Syndrom. Daneben werden seit Jahrzehnten insbesondere niedrig- und mittelpotente Antipsychotika verschrieben, um Unruhezustände und Schlafstörungen zu kurieren. Die Nebenwirkungen hängen stark vom jeweiligen Wirkstoff und von der Dosierung ab. Genannt werden unter anderem eine starke Gewichtszunahme, Bewegungsstörungen, Krampfanfälle oder Sprachverarmung. Neuere Antipsychotika sind im Handel unter dem Namen Risperdal, Seroquel oder Abilify erhältlich.

Tranquillizer

Bezeichnen eine Gruppe von Medikamenten, die angstlösend und entspannend wirken. Meist werden sogenannte Benzodiazepine verwendet, die im Handel als Valium, Xanax oder Temesta bekannt sind. Aufgrund ihrer vielfältigen Wirkungen kommen sie bei Angstzuständen, Schlafstörungen, Muskelverspannungen oder als Prämedikation vor Operationen zum Einsatz. Allerdings ist die Gefahr der körperlichen Abhängigkeit sehr groß, die sich in ganz unterschiedlichen Symptomen zeigen kann. Sie reichen von einer Interessenverarmung über kognitive Beeinträchtigungen bis zu Koordinationsstörungen. Experten warnen, dass Missbrauch und Entzug eigenständige psychiatrische Krankheitssymptome vortäuschen können.