



Anne Lohmann

# Phyto-Salutogenese

## Von der Gesundheit bildenden Arbeit mit pflanzlichen Urtinkturen

In der Ganzheitlichen Pflanzenheilkunde – also der Arbeit mit dynamisierten Urtinkturen – ist ein wesentlicher Faktor des gesamten therapeutischen Prozesses das Gespräch. Da die Heilpflanzen nicht nur wirkstofforientiert, sondern auch im Sinne ihrer Wesenskraft eingesetzt werden können, ist ein umfassenderer Blick des Therapeuten auf den Patienten mit all den Facetten seiner Lebenssituation notwendig und gewünscht. Erst dann wird die Mittelwahl leicht und treffend – und somit wirksam. Der ganzheitliche Blick auf den Menschen erschließt sich nur über das therapeutische Gespräch. Dieses kann intuitiv geführt werden. Weitreichender im Sinne einer echten Begegnung zwischen Therapeut und Patient ist es allerdings dann, wenn das Gespräch nach den Regeln der Salutogenen Kommunikation abläuft. Davon soll im Folgenden berichtet werden.

Die Arbeit mit den Urtinkturen eröffnet verschiedene Möglichkeiten, die Mittel einzusetzen:

### 1. Eher funktional nach rein körperlicher Indikation

- Aesculus (Rosskastanie) bei Krampfadern,
- Hedera helix (Efeu) bei Bronchitiden etc.

Dazu braucht man eine umfangreiche Mittelkenntnis, muss die Pflanzen also kennen mit ihrem Wirkstoffpotenzial und ihrer klassischen pflanzenheilkundlichen Indikation. Die Kommunikation mit dem Patienten beschränkt sich dabei auf das Erfassen seiner körperlichen Symptome.

### 2. Nach Indikation und Wesen der Pflanze (körper- und prozessorientiert)

- Echinacea (Sonnenhut) bei Erkältung und Schutzbedürfnis,
- Valeriana (Baldrian) bei Schlafstörungen und mangelnder Erdung etc.

Dazu braucht man das Wissen um die pflanzenheilkundliche Indikation und um das Wesen der Pflanze. In der Kommunikation mit dem Patienten erfasst man vielleicht sogar auch nur die körperlichen Symptome, nimmt aber das Bild des Menschen mit in die Mittelwahl. Wie wirkt dieser Mensch auf mich? Was sagt seine Körperhaltung, was sagt seine Ausstrahlung, was erfahre ich gezielt oder nebenbei über seine Belastungen? An welche Pflanze erinnert mich das? Welche Pflanzenqualität kann ihn stärken?

### 3. Primär prozessorientiert

- Carduus marianus (Mariendistel) zur Abgrenzung in belastenden Beziehungen,
- Taraxacum (Löwenzahn) zur Erhöhung der Flexibilität

Hierbei erreicht die Kommunikation zwischen Therapeut und Patient eine neue Stufe. Beide sind sich – ausgesprochen oder unausgesprochen – darüber einig, dass die emotional-seelische Befindlichkeit des Menschen von Bedeutung ist für den langfristigen Erhalt der Gesundheit. Beide versuchen im Vorfeld von sich manifestierenden Erkrankungen die im emotional-seelischen Bereich aufleuchtenden Themen lösungsorientiert so zu bearbeiten, dass sich Belastungen nicht verdichten und damit später ggf. somatisieren. Die Heilpflanze begleitet hier einen Bewusstwerdungsprozess und hilft z. B. eine bis dato nicht zum Repertoire dieses Menschen gehörende geistige oder seelische Fähigkeit kennenzulernen und zu integrieren, sich zueigen zu machen. Damit erfolgt eine beständige Neuausrichtung und Bewegung des Menschen hin auf den gesunden Pol – im Sinne des Verständnisses, dass Gesundheit und Krankheit nicht Zustände sind, sondern Fließgleichgewichte zwischen den Polen.

Wenn aus diesem Verständnis heraus gearbeitet wird, wird einerseits seelischen Befindlichkeiten im Sinne einer Prophylaxe Beachtung geschenkt; und andererseits werden bei dieser Grundhaltung auch bereits somatisierte Symptome mindestens potenziell als Sprache des Körpers verstanden, die es zu entschlüsseln gilt.

An dieser Stelle wird eine Schwelle überschritten, und eine neue Kommunikationsform wird gebraucht.

Die Medizin der letzten 100 Jahre war komplett krankheits- und symptomorientiert und in ihrem Heilungsansatz mechanistisch. Es wurde nach dem Schloss-Schlüssel-Prinzip eine Zuordnung zwischen Symptom und dem erfolgversprechendsten Heilmittel gesucht. Dieser Zugang kommt an seine Grenzen, ablesbar beispiels-

weise am Krankenstand der Gesamtgesellschaft, an dem weiteren Anstieg chronisch-degenerativer oder destruktiver Erkrankungen, wie auch in der Individualbetrachtung von Krankheits- und Therapieverläufen Einzelner, bei denen allzu oft offenkundig wird, dass viele Therapiekonzepte mechanistisch geprägt sind und einen echten Heilungsansatz vermissen lassen (Stichwort: disease management). Fühlbar wird es für den Einzelnen an einer häufig als kalt empfundenen Medizin, der nicht zuletzt auch oft der Erfolg im Sinne der Wiedererlangung von Gesundheit schlicht fehlt.

Der Weg in die naturheilkundliche Praxis ist deswegen oft auch die bewusste oder unbewusste Suche des Patienten nach mehr Wärme in der Therapie und nach mehr menschlicher Bezogenheit. Die naturheilkundlich orientierten Ärzte und Heilpraktiker erfüllen diesen Wunsch oft schon dadurch, dass sie sich schlicht mehr Zeit nehmen, so dass Beziehung entstehen kann und Beziehung auch Teil des Heilungsprozesses wird. Dies ist ganz im Sinne von Paracelsus, der sagte: „Die beste Medizin für den Menschen ist der Mensch. Der höchste Grad von Medizin ist die Liebe.“

Die überwiegende Zahl nicht nur der Schulmediziner, sondern auch der ganzheitlich arbeitenden Therapeuten ist medizinisch allerdings nur methodisch ausgebildet, aber nicht kommunikativ. Die jeweilige Methode – Pflanzenheilkunde, Homöopathie, Akupunktur, Neuraltherapie etc. – wird kenntnisreich und mit großer Akribie angewandt und stetig verfeinert, wohingegen die Kommunikation mit dem Patienten in Aus- und Fortbildung nicht speziell geschult worden ist. Sie wird rein intuitiv oder aus Menschenkenntnis heraus geführt, sie „läuft nur so mit“.

Das Wort des Therapeuten ist aber gegenüber dem Patienten, der sich Hilfe erhofft und sich oft in einer Art hypnotischen und Hilfe erwartenden Haltung gegenüber dem Therapeuten befindet – von ungeheurem Gewicht.

Es liegt quasi auf der Goldwaage. Patienten wiederholen oft noch nach Jahren Aussagen des Therapeuten und sagen: „Das haben Sie mir damals gesagt.“ Man selber hat es vielleicht schon längst vergessen. Es können Sätze sein, die bestärkend wirken oder an denen Patien-



ten ihre Hoffnung festmachen und letztlich daran genesen, oder Sätze, die eine nachhaltige Furcht eingraben, von der anzunehmen ist, dass sie im Sinne einer hypnotischen Suggestion destruktive Wirkung entfalten werden.

Als Beispiele seien genannt eine junge Patientin, die nach einem schwersten Verkehrsunfall mit teilweiser Zertrümmerung der Beckenknochen im Krankenhaus lag. Ihr Chefarzt sagte im Nebensatz zu ihr: "Wenn der Kirschbaum blüht, dann sind Sie wieder auf den Beinen." An diesem Satz ist sie gesund geworden, hat all ihre Kräfte mobilisiert und alle Reha-Übungen mit höchster Konzentration und höchstem Engagement durchgeführt – und mit der ersten Kirschbaumblüte konnte sie langsam, aber doch zum Kirschbaum vor ihrem Fenster laufen.

Das Gegenbeispiel gibt ein 45-jähriger, normalgesunder Patient, dem bei der Aufnahmeuntersuchung zur Mitgliedschaft in einer Privaten Krankenversicherung eine im Vergleich zum Normwert leicht reduzierte Vitalkapazität diagnostiziert wurde mit dem Kommentar: „Sie haben eine Vorbelastung im Lungenbereich. Das könnte mal ein Asthma werden. Asthma wird ja häufig schlecht diagnostiziert. Es dauert oft fünf Jahre, bis eine ordentliche Diagnose gestellt wird.“ Dieser Patient hat sich fünf Jahre lang bei jeder Bronchitis und jedem Atemgeräusch gefürchtet, dass jetzt das Asthma beginnt, das ihm prophezeit worden war. Es bedurfte bei ihm einer aktiven Auseinandersetzung mit dieser „An-sage“, um sich irgendwann von der Angst vor dieser Krankheit zu befreien.

Beide Aussagen sind im Nebensatz gemacht worden, sicher vom Therapeuten längst vergessen, auch im letzten Beispiel sogar ganz sicher nicht „böse gemeint“. Für den Patienten haben sie sich nachhaltig eingegraben und mit entschieden über sein Wohl oder Wehe.

Es soll damit gesagt sein, dass im Dreieck der Wirkung von Pflanze-Therapeut-Patient der Therapeut selbst eine mindestens ebenso starke „Medizin“ ist wie die Pflanze und selber der Kultivierung bedarf, um sein eigenes ganzes Menschsein als Wirkfaktor in die Therapie so mit einzubringen, dass er den Weg zum gesundheitlichen Erfolg für den Patienten nicht unterläuft, sondern ebnet.

### Ganzheitliche Pflanzenheilkunde als salutogene Methode

Zurück zur Ganzheitlichen Pflanzenheilkunde – wenn sie prozessorientiert eingesetzt wird, bewegen wir uns im therapeutischen Neuland:

Die Patienten einerseits suchen zwar Zeit und Beziehung mit dem Therapeuten, aber sie sind nicht darauf gefasst, bis in welche Tiefe hinein ihre Symptome nicht nur Funktionsstörungen sind, sondern zutiefst Ausdruck ihres Personseins und all ihrer Ängste, Belastungen und Beingtheiten. Wenn sie diesen Zusammenhang

entdecken, sind sie oft zunächst erschrocken ob der Tiefe, bis in die hinein sie persönlich berührt sind und auch ob der Konsequenz, die diese Erkenntnis ihnen abverlangen kann. Um diese Entdeckung verkraften zu können, brauchen sie nicht nur mitfühlende, sondern vor allem kompetente kommunikative Begleitung.

Die Therapeuten andererseits möchten zwar Zeit und Beziehung geben, kommen aber schnell an ihre Grenzen, weil diese Gaben leicht darein münden, mit dem Patienten zusammen in Wiederholungsschleifen der Klage zu landen. Eingefahrene krankmachende Muster des Patienten sind oft zu tief in sein Lebenskonzept eingegraben und verhindern Heilung. Und tiefe und leidvolle Lebensproblematiken sind auch nicht immer mit etwas mehr an Zeit und Zuwendung zu lösen und können den Patienten, wie auch den Therapeuten gleichermaßen überrollen.

Wenn wir also mit der Pflanze per Indikation und per Wesensqualität arbeiten, dann wird schnell deutlich, dass wir für die dann aufbrechende Kommunikation mit dem Patienten neue „Instrumente“, einen neuen Weg, eine Orientierung brauchen.

Ziel einer solchen Kommunikation soll dabei sein, dass jenseits der naturheilkundlichen Methode, in diesem Fall also der Pflanzenheilkunde,

1. das „Wort“ des Therapeuten die Arbeit mit der Pflanze im Gesundheit bildenden Sinne begleitet,
2. sich der Fokus von den Symptomen (den pflanzenheilkundlichen Indikationen) auf das Potenzial (die Integration der pflanzlichen Wesensqualitäten) verschiebt.

Erwünschte „Nebeneffekte“ einer solcherart verfeinerten Kommunikation sind, dass

3. die Ressourcen des Therapeuten geschont werden (die konsequente und methodisch fundierte Ausrichtung auf den salutogenen Pol ist eine wesentlich konstruktivere Arbeit als das energetisch anstrengende Arbeiten an der oder gar gegen die Krankheit)
4. für den Patienten die „Geschwindigkeit“ des Heilungsprozesses beschleunigt wird, weil die Ausrichtung auf den salutogenen Pol weniger vereinbar ist mit dem Verharren in überkommenen Mustern und also weniger Zeit darauf verschwendet wird.

### Verfeinerung durch Salutogene Kommunikation

Die Ganzheitliche Pflanzenheilkunde ist in sich schon ein salutogen ausgerichtetes Verfahren, das meist intuitiv vom Therapeuten mit Blick auf das Potenzial des Patienten eingesetzt wird. Diese Ausrichtung lässt sich durch die Instrumente der Salutogenen Kommunikation (siehe dazu den Artikel von Theodor Dierk Pet-

zold in CO'MED 12/2009) noch wesentlich verfeinern und damit für den Patienten wesentlich erfolgreicher machen.

### Besonders profitieren nachfolgend genannte Patientengruppen von der kombinierten Anwendung beider Methoden:

- Patienten, die wiederkehrende körperliche oder seelische Erkrankungen oder Symptome haben
- Patienten, die im Rahmen der Erstanamnese oder der weiterführenden therapeutischen Arbeit schwerwiegende seelisch-emotionale Konfliktsituationen offenbaren
- Patienten, die Schwierigkeiten im Beruf haben (Berufsfindung, Mobbing, Sinnfindung etc.)
- Patienten mit Beziehungskonflikten
- Patienten, die eine stark herabgesetzte Lebensqualität aufweisen (mit nur geringgradiger Lust, Sicherheit, Wohlbefinden, Sinn-erfüllung ...)
- Patienten mit destruktiven Erkrankungen oder letaler Prognose
- Patienten mit unerklärlichen körperlichen Symptomen, die auch schulmedizinisch nicht klassifizierbar und / oder therapierbar sind
- Patienten mit Angst (z. B. vor einer Operation, vor Reisen, vor Flügen etc.)
- Patienten mit Überforderung durch die Pflege schwerkranker Angehöriger

### In der Praxis unterscheidet sich die „Salutogene Pflanzenheilkunde“ von einer rein pflanzenheilkundlichen Arbeit ohne Salutogenese durch bestimmte hochwirksame Verstärkungsprinzipien:

- Stärkung der Lebenskraft (von Therapeut und Patient)
- Die Ressourcen des Patienten werden gestärkt.
- Die Stärken des Patienten werden gespiegelt.
- Die „Schwächen“ oder alten Reaktionsmuster des Patienten werden umbewertet und damit an ihren Platz verwiesen.
- Elementare Grundbedürfnisse, die hinter Erkrankungen stehen, können entdeckt und wieder in Kommunikation gebracht werden.
- Zur Heilung notwendige Ideen und Maßnahmen werden konkretisiert.
- Die „Ausrichtung auf die Wunschlösung“ fokussiert den Patienten auf das Wesentliche, so dass unter anderem auch die Mittelwahl leichter wird.



- Die Patienten werden insgesamt ausgerichtet auf die „Attraktoren“, das sind Wohlbe-finden, Autonomie, Gesundheit, Lust, Si-cherheit, Sinnerfüllung und Entwicklung (nach R. Grossarth-Maticek).
- Die „Innere Kalibrierung“ als Teilmethode der Salutogenen Kommunikation lässt den Pa-tienten zu sich kommen und ermächtigt ihn / sie häufig erstmals zu einem salutogenen Verhalten im Alltag, das sich bis dato nicht gestattet wurde.
- Der Patient / die Patientin erlebt Akzeptanz, sowohl gegenüber seiner / ihrer Person als auch gegenüber der Lebensgeschichte.
- Der Therapeut / die Therapeutin wird ermu-tigt zu einer Grundhaltung, die die Möglich-keit von Heilung voraussetzt (sich also z. B. emanzipiert von prognostizierten Unheilbar-keiten), und mit dem Patienten das Mögliche an Heilung zu suchen und zu realisieren.
- Der Therapeut wird geschult in seiner Fä-higkeit, immer (!) im Respekt vor der Eigen-kompetenz des Patienten zu bleiben und dessen Eigenkompetenz zu fördern.
- Kohärenz bzw. Stimmigkeit zwischen The-rapeut und Patient wird erlebbar, d. h. zwei Menschen „erkennen“ einander und nutzen ihr volles Potenzial für den notwendigen nächsten Schritt in Richtung Heilung.
- Kommunikation wird erlebbar als Urprinzip der Heilung von Mensch zu Mensch und als Weg der Selbstheilungsaktivierung.

**In umgekehrter Blickrichtung bereichert auch die Ganzheitliche Pflanzenheilkunde eminent die Möglichkeiten der Salutogenen Kommunikation, beispielhaft darge-stellt an folgenden Punkten:**

- Den Patienten wird nach dem Gespräch ei-ne Pflanze vorgestellt, in der ihr zentrales psy-chisches Thema gleichsam von der Natur „in Form gegossen“ ist. Sie können sich darin spiegeln und erkennen ihr Problem und die Lösung dadurch noch deutlicher.
- Die noch für eine Weile nach der Therapie-sitzung fortgesetzte Einnahme dieser Heil-pflanze hält den Patienten „am Thema“. Die Erfahrung des salutogenen Gesprächs ver-rauscht also nicht im Alltag, sondern wird z. B. dreimal täglich bei der jeweiligen Ein-nahme erinnert – und dadurch erheblich bes-ser integriert.
- Die Pflanze stellt dem Patienten neben In-formation und Wirkstoffen auch ihre Lebenskraft zur Verfügung, die bei ge-

schwächer Lebenskraft des Patienten (durch lange Krankheit oder große psychische Be-lastung) die Voraussetzung dafür sein kann, dass ein Patient wieder in die Reaktionsfä-higkeit kommt und dass erkannte Bewusst-seinsinhalte in geänderte Handlungen um-gesetzt werden können.

- Die pflanzlichen Wirkstoffe unterstützen not-wendige Heilungsprozesse auf physischer Ebene.
- Dem Therapeuten steht mit der Summe al-ler Wesensqualitäten der wichtigsten heimi-schen Heilpflanzen ein immenses Repertoire potenziell selbstregulativ wirkender Kräfte – in die Flüssigkeit der Pflanze gegossen – wie eine „Seelenapotheke“ zur Verfügung. Hier-mit ist es möglich, die Selbstregulations-kraft des Patienten genau an der Stelle zu bestärken, an der ein Defizit besteht. Als Bei-spiel seien einige Wesensqualitäten<sup>1</sup> häufig ge-nutzter Heilpflanzen genannt: Anmut (Birke), Abgrenzung (Mariendistel), Abschirmung (Echinacea), Aggression (Brennnessel), Be-sänftigung (Melisse), Balsam (Ringelblume), Begeisterung (Rosmarin), Erdung (Baldrian), Fröhlichkeit (Hopfen), Impulskraft (Weißdorn), Klarheit (Schachtelhalm), Kühlung (Wolf-strapp), Kindlichkeit (Gänseblümchen), Er-wachsenwerden (Holunder), Liebe (Goldrute), Lebenskraft (Löwenzahn), Lichtassimilation (Johanniskraut), Mütterlichkeit (Kamille), Po-larität (Ginkgo), Stille (Mistel), Strukturierung (Schachtelhalm), Tragfähigkeit (Esche), Trans-zendenz (Lavendel), Wärme (Gundelrebe), Zuwendung (Thymian).

Die Heilpflanze verhilft somit zu einer Inte-gration einer dem Patienten bis dato nicht zur Verfügung stehenden Seelenqualität. Die-se Integration verhindert – wenn früh genug eingesetzt – die Somatisierung einer Krank-heit oder kann eine bereits erfolgte Somati-sierung nicht nur körperlich, sondern auch seelisch wieder auflösen. Die Pflanze wirkt als eine „Nährlösung“ für zur Ganzheit die-ses Patienten erforderliche Seelenqualitäten.

- Die Heilpflanze als Basismedizin seit Men-schengedenken verbindet außerdem den Menschen wieder stärker mit den Kräften und Formen und mit der immanenten Intelligenz der belebten Natur. Patienten entdecken ihre Heilpflanze nach der Verordnung häufig dann auch in ihrem Garten, im Wald, ... und entwickeln eine innige Sympathie und Be-ziehung zu „ihrer“ Pflanze. Diese neue und vertiefte Beziehung zur Schönheit und Viel-falt der belebten Natur wirkt sich allein schon aktivierend auf die Lebenskraft – und also salutogen – aus.



**Anne Lohmann**

ist seit 14 Jahren Heilprak-tikerin in eigener Praxis mit den Therapieschwerpunkten Ganzheitliche Pflanzenheil-kunde, Salutogenese, Er-nährungstherapie und ma-nuelle Medizin. Bundesweit ist sie als Refe-rentin für die Ganzheitliche Pflanzenheilkun-de tätig. Ziel ihrer Arbeit ist die Anregung der gesunden Selbstregulation über die Wege der Ernährung, Berührung, die Heilpflanze und das Gespräch.

**Kontakt:**

Ernst-Menne-Weg 6, D-57076 Siegen

- Für ganz fortgeschrittene Therapeuten und Patienten ist auch eine direkte Kommunika-tion zwischen Mensch und Pflanze möglich, die von denen, die diesen Weg schon gehen können, als überaus beglückend und er-kenntnisreich erlebt wird.

**Fazit**

Dass eins und eins hier mehr als zwei ist, lie-Be sich an vielen Beispielen aus der Praxis mit Leben füllen. Um es aber auch hier auf das We-sentliche zu fokussieren – das Wort, dessen wir bedürfen, können wir uns nicht selber sa-gen. Wenn es uns gelingt, im täglichen „Ge-schwätz“ des Praxisalltags an den richtigen Stel-len nicht irgendetwas zu sagen, sondern die Worte der Heilung zu finden, und wenn es uns gelingt, in Gestalt der Pflanzen auch die belebte Natur wieder in Resonanz – also in Dialog – zu bringen mit dem Patienten, dann wird auch der Heilungsprozess auf das Wesentliche reduziert und Heilungswege können wieder – erstau-nlich – einfach werden.



<sup>1</sup> nach Roger Kalbermatten „Wesen und Signatur der Heil-pflanzen“ 2002, AT Verlag, Aarau, Schweiz

**Literaturhinweise**

Theo D. Petzold: Gesundheit ist ansteckend. Verlag Gesunde Entwicklung, Heckenbeck 2000  
 R. Grossarth-Maticek: Autonomietraining. Ver-lag Walter de Gruyter, Berlin 2000  
 Roger Kalbermatten: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. AT Verlag 2002