



Florian Ploberger

Krank oder Gesund  
Wie man es sieht





KRANK  
ODER  
GESUND  
WIE MAN ES SIEHT

Herausgeber Florian Ploberger

**BACOPA** VERLAG



## Impressum




Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

© 2023 BACOPA Handels- & Kulturges.m.b.H., BACOPA Verlag  
4521 Schiedlberg | Austria, Waidern 42  
e-mail: [office@bacopa.at](mailto:office@bacopa.at) | [verlag@bacopa.at](mailto:verlag@bacopa.at)  
[www.bacopa.at](http://www.bacopa.at) | [www.bacopa-verlag.at](http://www.bacopa-verlag.at)

Lektorat: Margarete Donner  
Umschlaggestaltung: Constanze Kukulies  
Satz: Kerstin Badic, Mili Badic

Printed in the European Union

ISBN: 9783991140405  
1. Auflage, 2023



*„Gesundheit ist kein Zustand,  
sondern eine Geisteshaltung.“*

Thomas von Aquin (1225-1274)





# INHALT

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Vorwort des Herausgebers . . . . .    | 11 |
| Unterwegs – ein Begleitwort . . . . . | 13 |

## WISSEN

Wolf-Dieter Storl

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Das Mysterium des Siechtums . . . . . | 17 |
|---------------------------------------|----|

Roland Urban

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Wege der Balance . . . . . | 39 |
|----------------------------|----|

Sarah Moritz

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Heilende Verbundenheit . . . . . | 69 |
|----------------------------------|----|

Sylvia Wetzel

|   |    |
|---|----|
| Gesundheit als Mythos und Krankheit als Weg . . . . . | 82 |
|---|----|

Herbert Schwabl

|  |    |
|--|----|
| Wir leben in einem entzündeten Zeitalter . . . . . | 96 |
|--|----|

Karl-Heinz Steinmetz

|   |     |
|---|-----|
| Gesundheit! – Provokationen aus der Traditionellen Europäischen Medizin . . . | 104 |
|---|-----|

Renée Schroeder

|   |     |
|---|-----|
| Altern im 21. Jahrhundert – Eine Brücke zwischen überlieferten<br>Heilmethoden und moderner Medizin . . . . . | 117 |
|---|-----|





## REISE

Miguel Herz-Kestranek

Es lohnt sich. . . . . 127

Karin Fürhapper

Meine Heldenreise . . . . . 132

Michael Hudecek

Parallelmontage . . . . . 155

Sr. Heidrun Bauer SDS

... sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund . . . . . 178

Angela Cooper

Burnout und ich . . . . . 194

## BEGLEITUNG

Jutta Flatscher

Gesund krank . . . . . 207

Jens Tönnemann

Durch die Zeit. . . . . 217

Sepp Bodo Fegerl

Ungezählte Wege. . . . . 232

Gerhard Tucek

Musik in der Therapie und die Bedeutung emotionaler Resonanz  
für den Genesungsprozess. . . . . 238

Ingrid Marth

Leben, was ist – Annehmen, was kommt . . . . . 262

Richard Geier

Heilende Präsenz. . . . . 275







## SYNTHESE

Mike Mandl

Einfach bleiben und das Lachen der Seele . . . . . 291

Arnold Mettnitzer

Tabula Saltandi – Vom Umgang mit Gesundheit & Krankheit . . . . . 309

Ute Karin Höllrigl

Wunden mit Wundern verbinden . . . . . 323

Georg Fraberger

Gesundheit als Geisteshaltung. . . . . 335

Sabine Weber-Treiber

Gesundheit und Sport – eine Frage des Mindsets . . . . . 344

Ursula Baatz

In der Balance. Übers Glücklichein . . . . . 351

Florian Ploberger

Ein Reiswäscher in Indien . . . . . 362

Kurzbiographien . . . . . 372

Bücher von Florian Ploberger im BACOPA Verlag . . . . . 386







## Vorwort des Herausgebers

Liebe Leserin, lieber Leser,

auch nach jahrelanger Tätigkeit in meiner Ordination gibt es Fragen, die ich nicht ohne weiteres beantworten kann. Erst unlängst wurde ich von einer Patientin – bei ihr war wenige Jahre zuvor eine Krebserkrankung diagnostiziert worden – nach der gut verlaufenen Operation und Chemotherapie mit Fragen konfrontiert, um deren Antwort sie auch selbst rang: Warum ist sie krank geworden? Wie kann sie in ihrem weiteren Leben von den gemachten Erfahrungen profitieren und diese konstruktiv nutzen? Was kann sie unternehmen, um gesund zu bleiben?

Fragen, die auch mich seit Jahren, ja sogar Jahrzehnten beschäftigen.

Gesundheit ist ein Thema, das jeden Menschen betrifft. Aber was bedeutet Gesundheit eigentlich? Seit langem interessiert mich, wie es möglich ist, trotz Krankheit, Alter oder anderen herausfordernden Faktoren liebevoll, freudvoll, mitfühlend und gleichmütig zu sein.

Daher habe ich für dieses Buch Persönlichkeiten, die aufgrund ihres Berufes, ihrer Berufung oder persönlicher Erlebnisse einen starken Bezug zu dem Thema haben, eingeladen, über ihre Erfahrungen zu schreiben. Die Texte lassen uns eintauchen in die tiefere Bedeutung von Gesundheit, Krankheit und Tod, stellen aber auch bewährte Wege für Prävention und Heilung vor.

Die Beiträge der 25 Autor:innen fügen sich zusammen wie die Teile eines Mandalas und zeugen von der Vielfalt der Wege, auf denen man sich den Themen Gesundheit und Krankheit nähern kann. Jeder Text eröffnet neue Blickwinkel, jeder kann dazu beitragen, das Gesamtbild zu vervollständigen. Vom Wissen über – teils sehr alte – Weisheitslehren und Medizinsysteme führt der Weg über persönliche Lebensreisen zu der fürsorglichen





Begleitung von Kranken und Sterbenden, um schließlich in mögliche Synthesen zwischen Krankheit und Gesundheit zu münden.

Ich danke von Herzen allen, die das Buch durch ihre Beiträge bereichern. Es war eine große Freude, gemeinsam an diesem Band arbeiten zu dürfen. Speziell bedanken möchte ich mich bei Mag. Walter Fehlinger vom BACOPA-Verlag, der von Beginn an das nun vorliegenden Werk mit viel Erfahrung begleitet und ermöglicht hat.

Barbara Günther-Seggl hat nach Durchsicht des ersten Manuskriptes wichtige konstruktive Anregungen gegeben.

Als es Zeit war, über die Gestaltung des Buchumschlags nachzudenken, hat Constanze Kukulies mit gekonnter Leichtigkeit und großem ästhetischen Vermögen das Buchcover gestaltet.

Mein besonderer Dank gilt Margarete Donner, die als Lektorin mit Engagement und wunderbarer Klarheit das Entstehen dieses Buches begleitet und bereichert hat. Das Werden des Buches, welches wir nun in Händen halten, ist zu einem großen Anteil ihrem angenehmen, unterstützenden Wirken zu verdanken.

„*Atme und lächle*“, dieses Zitat von Thích Nhất Hanh kommt mir öfter in den Sinn, wenn ich über Gesundheit und natürlich auch Krankheit nachdenke. Der vietnamesische buddhistische Mönch, Schriftsteller und Lyriker wollte uns mit dieser Aussage aufmerksam machen auf den jetzigen Moment. Nun atmen wir. In diesem Moment. Und können selbstverantwortlich entscheiden, wie wir diesen einen Augenblick verbringen möchten. Thích Nhất Hanhs Empfehlung lautet: „*Mit einem Lächeln im Gesicht*“.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre der Texte,  
Herzlichst,

*Florian Ploberger*

*Baden bei Wien, im Sommer des Wasser-Hasen-Yin-Jahres 2023*





## Unterwegs – ein Begleitwort

Was für eine Reise, auf die mich Florian Ploberger eingeladen hat. Fast ein Jahr lang unterwegs mit mir unbekanntem Menschen, die mir erlauben, ihren Weg ein Stück weit mitzugehen. Mit jedem Beitrag tauche ich ein in eine Welt, ein Leben, einen Wissensschatz und versuche zu verstehen oder zu erfühlen, was dieser Mensch von sich und seinen Erfahrungen teilen möchte.

Kaum ein Text lässt mich unberührt: Passagen, die ich mitnehme in schlaflose Nächte. Fragen, die ich mit meinem Mann und meinen Kindern diskutiere. Gedankenansätze, die mich in meine eigene Vergangenheit katapultieren. Dazwischen wieder Textstellen, die ich stehend bearbeiten muss, weil der schmerzende Rücken es nicht anders toleriert. Oder ein wunderbarer Text über „Burnout-Marker“, den ich mir eigentlich an die Wand pinnen sollte.

Die Konfrontation mit Krankheit und der Wunsch nach Gesundheit sind keine optionalen Themenkreise, solange wir uns in diesem menschlichen Körper befinden. Den Tod kann man nicht vermeiden, aber mit viel Geschick lebenslang verdrängen. Doch vor Schmerzen, Dysfunktionen, Einschränkungen und Verfall ist niemand gefeit. Mag unsere Ernährung noch so vollwertig sein, unser Schlaf gut, unsere Beziehungen gelungen; und wenn wir jeden Tag Bewegung machen, an unseren Traumata arbeiten und zu dem besten aller Ärzte pilgern: Es gibt kein Patent für Wohlbefinden, keine Garantie für Gesundheit.

So mühsam, ermüdend, bedrückend diese Tatsache fallweise wirkt, so tröstlich erscheint der Gedanke, mit anderen Wesen darin verbunden zu sein. Wir alle teilen das Ringen um den Umgang mit Krankheit und die





Sehnsucht nach einem „gesunden“ Dasein. Mit diesem Buch geben die Autor:innen einen – teilweise sehr persönlichen – Einblick in die Wellenbewegungen ihres Lebens und die Erfahrungsschätze, die sie dabei gehoben haben.

Einen Einblick, der den Horizont ein wenig verschieben kann, den Blick weiten. Einen Einblick, der meinen Weg bereichert hat. Ein Geschenk. Darum wünsche ich auch Ihnen eine gute Reise mit diesem exzellenten Reiseführer durch die Berg- und Talwanderungen unseres Lebens.

*Margarete Donner*



WISSEN







Wolf-Dieter Storl

## Das Mysterium des Siechtums

Der Körper ist eine von Naturgesetzen gesteuerte, komplizierte Bio-Maschine, der Arzt ein professioneller Dienstleister, das Krankenhaus ein Reparaturbetrieb. Dank empirisch-analytischer Forschungsmethoden, etwa der randomisierten, Placebo-kontrollierten Doppelblind-Studien, lässt sich das Korn (die physisch wirksamen Medikamente und Behandlungsmethoden) von der quacksalberischen Spreu trennen. Wir erleben einen kontinuierlichen Fortschritt in der Pharmakologie, im Impfwesen, bei den Diagnosetechniken und in der Chirurgie. Noch nie wurde so viel Geld für das Gesundheitswesen ausgegeben wie heutzutage. Jeder Mensch sollte heute dementsprechend kerngesund sein und Krankheiten aller Art ein für alle Mal überwunden.

Schön, wenn es so wäre. Stimmt aber leider nicht. Chronische Erkrankungen nehmen rapide zu, darunter an erster Stelle Herz-Kreislaufleiden, metabolische Syndrome, Diabetes, Krebs und Autoimmunerkrankungen wie Neurodermitis.

Als Völkerkundler oder Kulturanthropologe wird einem bewusst, dass das Alleingültigkeitsdogma der westlichen Medizin seine Lücken hat. Indigene Heilerinnen, echte Schamanen und die abschätzig als „Hexenmediziner“ (*witch doctors*) bezeichneten Medizinleute Afrikas haben oft Erfolg, wo unsere Pillen und Spritzen versagen. Es gibt eben viele verschiedenen Arten des Heilens. Unsere naturwissenschaftliche Erkenntnismethode ist möglicherweise zu begrenzt, zu reduktionistisch, um viele Vektoren und Variablen – insbesondere die nichtmateriellen, seelischen Aspekte des Krankheitsgeschehens – zu erfassen.





Das wurde mir etwa bei den Cheyenne-Indianern klar, mit deren Medizinmännern ich befreundet war. In den 70er Jahren etablierte die Regierungsbehörde, *Bureau of Indian Affairs* (BIA), im Reservat der Northern Cheyenne eine Gesundheitsklinik (*Community Health Center*) zur Behandlung von Diabetes, Kreislaufbeschwerden, Krebserkrankungen, Entzündungen, Psychosen, Alkoholismus und anderen gesundheitlichen Leiden, die alle erst auftraten, nachdem diese Prärieindianer in die Reservate gezwungen wurden und ihre traditionelle Lebensweise aufgeben mussten. Auch Familienplanung und die Impfung der Kinder standen auf dem Programm. Die Behandlungsmethoden der Klinik, die Verfahren zur Diagnostik und der Umgang mit den Patienten war den Indianern jedoch völlig fremd und stieß auf Widerstand. „*Die kennen uns nicht persönlich; sie bevormunden uns; sie kennen keine Gebete, Heilrituale und Opfer; sie haben keinen Respekt vor den Ahnen*“, hieß es. Viele Kranke weigerten sich, in die Klinik zu gehen, denn – so sagten sie – „*da sterben die Menschen!*“

Georg Elkshoulder, ein führender Medizinmann des Stammes, erklärte mir: „*Sie können uns nicht heilen, denn sie lieben uns nicht. Im Grunde genommen ist es die Kraft der Liebe, die heilt.*“ Auch erklärte er, die Kranken müssten sich entscheiden, welche Art Medizin sie wollen. Beide Medizinsysteme zugleich funktionierten nicht, denn sie würden einander ausschließen. Er und andere traditionelle Medizinleute leisteten harten Widerstand und erzwangen schließlich die Schließung der Klinik.

Unsere reduktionistische Sichtweise klammert leider den größten Teil der vielfältigen Faktoren aus, die zum ganzheitlichen Wesen des Menschen gehören: die kulturellen und gesellschaftlichen Zusammenhänge, die Beziehung zur natürlichen Umwelt und zu den metaphysischen Dimensionen des Seins – den Göttern, Geistern und Ahnen. Letztere sind real, egal wie sie in der jeweiligen Kultur symbolisiert, benannt oder dargestellt werden. Wir sind nämlich nicht nur mechanistisch funktionierende, biologische Organismen, sondern beseelte Wesen in einem beseelten Universum.





Die Heiler der Cheyenne, wie auch jene der anderen *Native Americans*, werden übrigens Medizinmänner oder Medizinfrauen genannt. Das übersetzte Wort „Medizin“ bedeutet in diesem Kontext nicht, wie bei uns, ein Wissen um pharmakologische Wirkstoffe, sondern den Besitz von viel spiritueller Energie. Allein die Anwesenheit einer Medizinperson genügt, um Dinge in Ordnung zu bringen, etwa, um einen unguuten Geist, der einen Kranken besetzt, zu verjagen. Sie sind keine Schamanen. Das bedeutet aber nicht, dass Medizinleute nicht auch oft schamanisch arbeiten, sich auf andere Bewusstseinssebenen begeben und mit Geistwesen verhandeln. Heilpflanzenkundig sind die meisten; neben den traditionell verwendeten Hausmitteln sind sie in Besitz von Kräuterwissen, das ihnen die Pflanzengeister persönlich in Visionen zukommen ließen.

## Krankheiten als Lehrmeister

Alle Krankheiten, die ich im Leben erdulden, erleiden und ertragen musste, waren schrecklich. Jedes Mal war ich heilfroh und Gott dankbar, wenn sie vorüber waren. Und dennoch würde ich auf keinen Fall auf sie verzichten wollen. Aus jeder Krankheit habe ich etwas gelernt; jede hat mich reifer gemacht, hat mich tiefer in das Mysterium des Seins schauen lassen. Wie ein unerbittlicher Zen-Meister, wie ein strenger Guru wirkte das Kranksein auf mich.

Um ein Beispiel zu nennen: Ich war mal wieder ausgebrannt, hatte Urlaub nötig. Am Meer kann ich mich immer erholen. Meine Wahl fiel auf die Strände in Oaxaca. Am Tag vor dem Flug entzündete sich ein Backenzahn. Der wurde gezogen. Auf meinen Reisen habe ich immer Kamillentee aus unserem Garten mit dabei. Kamille ist – wie die Indianer sagen würden – ein pflanzlicher Freund und Verbündeter für mich. Schon meine Großmutter konnte praktisch alles mit dem wohlriechenden Korbbblütler heilen. Er ist also Teil meines „morphogenetischen Feldes des Heilens“. Der Flug





nach Mexiko ging gut, ich kaute die ganze Zeit die kleinen wundheilenden, antiseptischen Blüten. Nach einer Woche Ciudad de México musste man den Bus nach Oaxaca nehmen. Auf keinen Fall wollte ich über mehrere Stunden in einem Bus mit Klimaanlage fahren. Nicht nur ist es viel zu kalt, die Fenster sind immer geschlossen, sodass man stundenlang den Atem der anderen Passagiere einatmen muss. Ich wusste, das kann man mit angeschlagener Gesundheit nicht verkraften. Die Fahrkartenverkäuferin versicherte: „Keine Sorge, *aire acondicionado no hay!*“ Stimmt leider nicht. Erschöpft und unterkühlt kam ich am Abend an. Ich freute mich schon auf den endlosen Sandstrand und die wunderbar für Wellenreiten geeigneten Wellen in der kleinen von Zapoteken bewohnten Ortschaft.

In der Nacht hatte ich einen luziden Traum. Da saß ein älterer Mann in dem Raum. Er hatte seinen Rücken mir zugedreht. Er sah aus wie Albert Hofmann, mit dem ich befreundet war. Ich ging auf ihn zu, berührte seinen Rücken und sagte „Albert!“. Es war aber nicht der alte Baseler Chemiker, sondern ein Ghul, ein Dämon. Aus einem verwesenen Gesicht tropfte Eiter und Schleim. Noch ehe ich ihm ausweichen konnte, berührte er mich. Am nächsten Morgen entwickelte ich ein heftiges Fieber, die Glieder und die Lungen schmerzten fürchterlich. Ständig musste ich zähen gelben Schleim abhusten. Warum, verdammt noch mal, warum musste ich wieder einmal so etwas ertragen? Als ich dann doch mal mein Lager verlassen musste, um mir etwas Wasser zu besorgen, sah ich am Wegrand eine große Werbetafel, darauf stand geschrieben: „Schleimiger Auswurf! Gehen sie sofort zum Arzt, es könnte Tuberkulose sein!“

Antibiotika hätten mir wahrscheinlich sofort geholfen. Aber ich bin nicht der Typ, der leichtfertig zum Arzt geht und sich die Symptome wegzaubern lässt. Auch wenn es schwer ist, beobachte ich lieber den Krankheitsverlauf, vertraue auf die *vis medicatrix naturae*, das Selbstheilvermögen des Körpers, und auf die Intuition. Für mich ist Krankheit nicht etwas, das einem zufällig durch Ansteckung oder Kontamination geschieht, sondern

