

## Interview mit Christoph Quarch

von PetRa Weiß

# Ein Traum des Fühlens

*Dr. phil. Christoph Quarch ist Philosoph aus Leidenschaft. An den Universitäten Heidelberg und Tübingen hat er Philosophie, Evangelische Theologie und Religionswissenschaften studiert. Seit 20 Jahren teilt er seine Begeisterung als Chefredakteur, Herausgeber und Autor mit tausenden von Lesern. Zwischenzeitlich hat er mehr als 30 Bücher geschrieben. In seinen Publikationen sowie als Berater, Seminarleiter und Lehrbeauftragter unterschiedlicher Hochschulen greift er auf die großen Werke der abendländischen Philosophen zurück, um diese in eine zeitgemäße Lebenskunst und Weltdeutung zu übersetzen. Christoph Quarch veranstaltet philosophische Reisen – unter anderem in Kooperation mit der Zeitschrift „Die Zeit“ – zu verschiedenen Themen durch ganz Europa. 2013 durften wir ihn als Festredner beim Kongress der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. in Heidelberg begrüßen.*

*Lieber Herr Doktor Quarch, wie kommen Sie dazu, sich so intensiv mit Philosophie zu befassen? Sie sind der einzige freischaffende Philosoph, den ich kenne.*

Wenn Sie einmal für etwas Feuer gefangen haben, dann kommen Sie davon nicht mehr so rasch los. So geht es mir mit der Philosophie. Als junger Mann habe ich im Bücherschrank meines Vaters „Platons Meisterdialoge“ entdeckt. Ich habe darin gestöbert – und es hat mich nicht mehr losgelassen. Damals verstand ich noch nicht viel von dem, was ich las. Aber ich ahnte: „Das hat mit dir zu tun! Hier geht es um die Fragen, die dich umtreiben, hier geht es darum, was Leben ist.“ Diese Ahnung hat sich bestätigt. Ich bin tief in die platonische Philosophie eingedrungen und habe festgestellt, dass nicht nur mir das Denken der Altvorderen eine Inspiration ist, sondern dass unsere ganze europäische Kultur gut beraten wäre, sich ihren geistigen Quellen neuerlich zuzuwenden.

*Welchen Nutzen können die Menschen von heute aus den philosophischen Erkenntnissen vergangener Jahrhunderte ziehen? Sind die „alte Philosophen“ denn überhaupt noch zeitgemäß?*

Sie sind viel zeitgemäßer als vieles von dem, was heute en vogue ist. Die antike Philosophie kreist fortwährend um die Frage: „Was ist das gute Leben?“ Sie sieht den Menschen als Teil des Kosmos, eingebunden in das große Spiel des Lebens und denselben Gesetzmäßigkeiten unterworfen wie alles, was lebt. Platon und die Vorsokratiker erkennen, dass alles Leben darauf angelegt ist, mit sich und seiner Umwelt im Einklang zu sein. Harmonie heißt das große Zauberwort – Harmonie als ein dem Leben inhärentes Maß. Und wenn Sie in die heutige Welt schauen, was sehen Sie? Maßlosen Konsum, anmaßende Ansprüche, vermessene Forderungen. Sie sehen ein aus dem Gleichgewicht gebrachtes Ökosystem, eine disharmonische Weltwirtschaft, Krankheit, Krieg und Elend – kurz: Sie sehen eine Welt,



© Christine Teufel

die aus der Balance geraten ist – eine Welt, deren einzige Rettung darin besteht, die Weisheit der Altvorderen wieder zu beherzigen.

*Ihre Reden beim GfBK-Kongress und auch im Rahmen der Medizinischen Woche (Anm. d. Red.: größter Ärztekongress für Komplementärmedizin in Europa) haben mich nachhaltig beeindruckt. Sie haben die Themen Gesundheit und Heilung aus philosophischer Sicht beleuchtet. Wie erleben Sie die Verbindung von Medizin und Philosophie? Welche der Kernaussagen dieser Vorträge bewegt Sie heute noch?*

Medizin und Philosophie sind ursprünglich aufs Engste verbunden. Das zeigt sich allein daran, dass in der griechischen Antike die Ärzte immer auch Philosophen waren, und umgekehrt. Der Grund dafür ist einfach: Die Medizin operiert unweigerlich auf der Grundlage eines spezifischen Menschenbildes, das sich seinerseits der jeweils herrschenden Denk- und Sichtweise einer Kultur verdankt. Die Griechen sahen die Welt als einen lebendigen Organismus, der aus sich heraus auf Harmonie und Balance angelegt ist. Ebenso sahen sie den Menschen als einen lebendigen Organismus, dessen Gesundheit als Balance und Harmonie beschrieben werden kann und der aus sich heraus darauf angelegt ist, diesen Zustand herbeizuführen. Sie gingen folglich davon aus, dass Medizin allem voran dazu dient, den Körper in seinen Selbstheilungskräften zu unterstützen. Die Idee, Gesundheit als ein Produkt technischer Intervention zu vermarkten, wäre ihnen nicht gekommen. Daran sehen Sie, in welchem Maße Medizin und Gesundheitswesen auf – heute meist unreflektierten – philosophischen Grundlagen aufbauen, die ins Bewusstsein zu heben immer wieder notwendig ist.

*Ihre Worte haben mich damals sehr berührt, besonders der persönliche Bezug, den Sie zum Thema Genesung erwähnten.*

Ich habe erleben müssen, dass ein Arzt bei meiner damals einjährigen Tochter Martha eine krasse Fehldiagnose stellte: Er hielt einen Abszess in der Achselhöhle fälschlicherweise für einen Tumor und versetzte damit uns Eltern in helle Aufregung. Ich habe mich später gefragt, wie es dazu kommen konnte. Mir wurde klar, dass er die Kleine gar nicht genau angeschaut hatte. Er hatte sie als Fall behandelt, aber nicht als individuelles Wesen. Das erscheint mir symptomatisch für eine dramatische Fehlentwicklung in unserem Gesundheitswesen, für die freilich nur bedingt die Ärzte verantwortlich zu machen sind. Sie ist vor allem die Folge einer Ökonomisierung, die ein angemessenes Eingehen auf den Patienten mehr oder weniger unmöglich macht.

*Welche Rolle spielen Ihrer Erfahrung nach die Gefühle für den Genesungsprozess?*

Die Rolle des Fühlens kann man gar nicht hoch genug bewerten. Nicht nur deshalb, weil die Immunologie lehrt, dass Genesungsprozesse erheblich beschleunigt werden, wo Menschen sich wohlfühlen, sondern auch, weil die Gefühle der wichtigste Wegweiser für unsere Suche nach Balance und Harmonie sind. Friedrich von Hardenberg, den meisten als Novalis bekannt, notierte einmal: „Das Element des Gefühls ist ein inneres Licht“, wohingegen das Denken nur „ein Traum des Fühlens“ sei, „ein erstorbenes Fühlen, ein blassgraues, schwaches Leben“. Warum? Weil uns im Fühlen unser tieferes Selbst – früher nannte man es Seele – signalisiert, was uns gut tut und was uns schadet. Novalis glaubte mit gutem Grund, ein jeder könne „sein eigener Arzt sein“, wenn er sich „ein vollständiges, sicheres und genaues Gefühl seines Körpers erwerben“ würde.

*Wie kann man die Bedeutung der Emotionen für den Menschen im Allgemeinen oder für seine Gesundheit im Besonderen philosophisch untermauern?*



Zum einen, indem wir unser Menschenbild dem Erkenntnisstand der avancierten Wissenschaft anpassen. Die systemische Biologie bestätigt die romantische Wertschätzung des Fühlens auf ganzer Linie. Sehr schön herausgearbeitet hat das mein Kollege und Freund Andreas Weber in seinem Buch „Alles fühlt“. Er zeigt darin, dass unser Bewusstsein bei näherer Betrachtung nichts anderes ist als eine hoch entwickelte Variante des Fühlens, das sich schon bei Einzellern als grundlegende Intelligenzform nachweisen lässt. Zum anderen, indem wir an das Wissen und die Weisheit früherer Zeiten anknüpfen. Dass der Mensch vor allem durch Rationalität und Kognition zu definieren sei, ist nach meinem Dafürhalten ein großes Missverständnis der Neuzeit. Es ist tief in unser Denken eingesickert und hat zu dem einseitigen und unterkomplexen Medizinverständnis der Gegenwart beigetragen. Avancierte Wissenschaft und ältestes Menschheitswissen nötigen uns jedoch nachgerade dazu, den Menschen als leib-seelischen Komplex zu begreifen, in dem physische, psychische, emotionale, mentale und spirituelle Aspekte zusammenspielen.

*Wenn Menschen in gesundheitlichen oder anderen Lebenskrisen stecken, suchen Sie häufig Orientierung. Was empfehlen Sie Krebspatienten, die sich aus diesem Anlass der Philosophie nähern möchten?*

„Das Denken ist nur ein Traum des Fühlens“ (Novalis)

Die Philosophie begann im alten Griechenland mit einem Wort, das am Apollon-Tempel zu Delphi angebracht war: „Erkenne dich selbst!“ Dieser apollinische Imperativ scheint mir bei Erkrankungen jedweder Art heilsam zu sein. Wir müssen ihn allerdings richtig verstehen. Wie, das kann man von Sokrates lernen: Selbsterkenntnis beginnt damit, das eigene Selbstbild radikal infrage zu stellen: Habe ich womöglich einem Ideal nachgeeifert, das gar nicht zu mir passt? Gibt es womöglich einen Widerspruch zwischen meinem Ego, in dessen Dienst ich all mein Handeln gestellt habe, und meiner Seele, deren Potenziale unentfaltet geblieben sind? Was könnte mich aus der Balance und Harmonie geworfen haben? Die Antworten stecken in jedem Menschen selbst, aber sie zeigen sich meistens im Gespräch mit anderen. Deshalb scheint mir der aufrichtige, tiefe, mutige und schonungslose Dialog noch immer eines der wichtigsten Therapeutika zu sein. Denn nichts steht der Genesung so sehr im Wege wie ein unangemessenes Selbstbild bzw. eine Fokussierung auf das Ego. Sie lässt die Frage nach der Stimmigkeit der Seele gar nicht erst aufkommen.

*Welches Ihrer Bücher eignet sich bei Interesse für den Einstieg am besten?*

Ich denke „Das große Ja“, worin ich darstellen versuche, was uns Menschen erlaubt, auch unter widrigen Umständen Sinn zu erfahren, und was das bedeutet. Es bedeutet: Mit sich und der Welt einverstanden zu sein. Wo dies gelingt und wir zu uns und dem Leben „Ja“ sagen, da setzt die Seele ihre Heilungsenergien frei.

„Das Ja zum Leben ist pure Medizin.“

*Einer Ihrer Buchtitel, der mir im Gedächtnis geblieben war, ist „Flirten mit Gott“. Wie wichtig ist der Glaube für das seelische und körperliche Wohlergehen des Menschen?*

Wie ich schon sagte: Der Mensch ist ein mehrdimensionales Wesen. Unser Leben bewegt sich in der Dimension des Leibes ebenso wie in der Dimension des rationalen Ego. Darüber hinaus ist es durchdrungen von der Tiefendimension der Seele – unseres eigentlichen Selbst. Und es ist eingebunden in das Große und Ganze des unendlichen kosmischen Lebens. Dieser Eingebundenheit gewahr zu sein, ist – einer Definition Schleiermachers folgend – Religion, re-ligio, Rückgebundensein ans Ganze. Wenn wir der Mehrdimensionalität und Komplexität unseres Wesens gerecht werden wollen – was

unserem Wohlergehen in allen Bereichen förderlich ist – dann sind wir gut beraten, religiös zu sein: nicht in der Fokussierung auf unser Ego, unser Wollen, unsere Wünsche, unsere Ideale zu erstarren, sondern uns in einem lebendigen Austausch mit der Welt und dem Ganzen zu bewegen: im Gespräch mit Gott und der Welt – und mit der eigenen Seele zu sein.

*Lieber Herr Doktor Quarch, vielen herzlichen Dank für die inspirierenden und tief-sinnigen Einsichten.*

#### Zum Weiterlesen

Quarch, Christoph: Das große Ja. Ein philosophischer Wegweiser zum Sinn des Lebens. Goldmann (2014)  
 Quarch, Christoph: Der kleine Alltagsphilosoph. GU (2014)  
 Quarch, Christoph: hin & weg. Verliebe dich ins Leben. Kamphausen (2011)  
 Gadamer, Hans-Georg: Über die Verborgenheit der Gesundheit. Suhrkamp (1993)  
 Weber, Andreas: Alles fühlt. Berlin Verlag (2008)

#### Kontakt

Dr. phil. Christoph Quarch  
 Postfach 1643  
 36006 Fulda  
 E-Mail: [info@christophquarch.de](mailto:info@christophquarch.de)  
[www.christophquarch.de](http://www.christophquarch.de)

– Anzeige –



TERRA MUNDO

ROTER GINSENG

Panax Ginseng C.A. Meyer  
 PREMIUMQUALITÄT



PZN  
 10048344

Der erste Schritt  
 zu einem gesünderen  
 Leben!

...besser leben

## ROTER GINSENG von TERRA MUNDO

- Premiumqualität Panax Ginseng C.A. Meyer; mind. 8% Ginsenoside
- Roter Ginseng aus der mind. 6 Jahre alten Wurzel
- schonende, traditionelle Konservierungsmethode
- Verarbeitung & Analytik in Deutschland
- Analytierte Rohstoffqualität auf Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber), Pestizide, Schimmelpilze, Mikrobiologie, Radioaktivität
- 400 mg Kapseln reiner Roter Ginseng plus Bio-Acerola

TERRA MUNDO – Spezialist für hochwertige Nahrungsergänzung aus der Natur (Schwerpunkt TCM). Informieren Sie sich gerne auch über unser weiteres Sortiment!

TERRA MUNDO

Terra Mundo GmbH, Ferdinandstr. 24, 61348 Bad Homburg  
 Telefon: 0 61 72 / 185 32-0, Fax: 0 61 72 / 185 32-29  
[info@terra-mundo.de](mailto:info@terra-mundo.de), [www.terra-mundo.de](http://www.terra-mundo.de)

BERATUNG & INFOPOST:  
 Telefon: 0 61 72-18 53 2-0  
[www.terra-mundo.de](http://www.terra-mundo.de)



MINDESTENS 8% GINSENOSE