



ISBN: 978-3-98660-199-7

© 2024 Kampenwand Verlag
Raiffeisenstr. 4 · D-83377 Vachendorf
www.kampenwand-verlag.de

Versand & Vertrieb durch Nova MD GmbH
www.novamd.de · bestellung@novamd.de · +49 (0) 861 166 17 27

Text: Philipp Hanf
Lektorat: Fransizka Hoch
Bilder: Privatarhiv Philipp Hanf
Zitate: ©Ernst Ferstl / ©Otto Flake, S.Fischer Verlag / ©Karl-Heinz Zacher,
Nina Zacher, Dorothea Seitz, S. Fischer Verlag / ©Frank Pape, Heyne Verlag /
©Alex Loyd, Rowohlt Taschenbuch Verlag / ©Eben Alexeander, Heyne Verlag /
©Hermann Hesse, Suhrkamp Verlag

Druck:
Florjančič tisk d.o.o., Perhavčeva ulica 44,
2000 Maribor, Slovenia

Die Geschichte von Philipp Hanf wurde gemeinsam aufgeschrieben mit
Sebastian Blottner, Autobiografiker, herausgegeben von Rohnstock Biografien.

Für den Inhalt zeichnet Philipp Hanf verantwortlich.
Erstauflage unter der ISBN-10: 3985953015; ISBN-13: 978-3985953011 im
Jahr 2022, erschienen bei Rohnstock Biografien, Breite Str. 2a, 13187 Berlin
www.rohnstock-biografien.de

PHILIPP HANF

**WER
STIRBT
DENN
NICHT?**



**DIE KUNST
ZU LEBEN, WENN
MAN STIRBT.**

Meinen Eltern Erhard und Kristin gewidmet

Denkt daran, in die Sterne zu sehen und nicht auf eure Füße. So schwer das Leben manchmal auch erscheinen mag, es gibt immer etwas zu tun und gut darin zu sein. Es ist wichtig, dass ihr einfach nie aufgibt.

STEPHEN HAWKING

Prolog

Unter keinen Umständen hätte ich mir je vorstellen können, ein Buch zu schreiben. Schon gar keines, das irgendjemanden interessieren könnte. Mitunter aber ändert sich ein Leben radikal. So war es bei mir. Heute bin ich überzeugt, eine Aufgabe auf dieser Welt zu haben – vielleicht die, dieses Buch zu schreiben. Ein Buch, das andere Menschen berühren und zu Veränderungen in ihrem Leben inspirieren kann.

Mein eigenes Leben wurde vor einigen Jahren gründlich umgekrempelt. Ich wurde 2017 mit einer schwerwiegenden Diagnose konfrontiert: Amyotrophe Lateralsklerose, eine schwere Erkrankung des motorischen Nervensystems, besser bekannt als ALS. Die Ärzte gaben mir nur noch wenige Jahre.

Das ist fast fünf Jahre her, und um es vorwegzusagen: Es waren nicht die schlechtesten meines Lebens. Mit der Diagnose begann ein ganz neuer Lebensabschnitt. Sehr viel änderte sich. Ich hörte auf zu arbeiten. Ich nutzte die neu gewonnene, geschenkte Zeit intensiv. Ich las viel. Ich setzte mich mit lebensphilosophischen, naturwissenschaftlichen und medizinischen

Themen auseinander. Ich machte unvergessliche und einige der erstaunlichsten Erfahrungen meines Lebens, kam zu Einsichten und Blickwinkeln, die mir vorher völlig ferngelegen hatten. Ich erlebte Dinge, die sonst nie passiert wären. Dafür bin ich dankbar.

Die Schulmedizin kennt im Grunde keine Behandlungsmöglichkeiten für ALS. Das einzige zugelassene Medikament ist bereits lange auf dem Markt und erhöht die Lebenserwartung statistisch gesehen um lediglich zweieinhalb Monate. Was bleibt, sind symptombezogene Therapien, ohne die Ursachen der Krankheit bekämpfen zu können. Alles in allem keine ermutigende Aussicht.

Ich bin Zahnarzt von Beruf, also selbst Schulmediziner. Als solcher ist mir durchaus bewusst, dass es eine Welt jenseits der Schulmedizin gibt. Eher zufällig begann ich, in sie einzutauchen, nach Alternativen zu suchen, der diagnostizierten Krankheit zu begegnen. Dabei erlebte ich Unglaubliches. Ich ging an meine körperlichen Grenzen, kam mit Geistheilern, Schamanen und Transformationstherapeuten in Kontakt. Ich begann einerseits, schulmedizinische Dogmen zu hinterfragen, und entdeckte andererseits aufschlussreiche Überschneidungen von Alternativmedizin und Naturwissenschaft. Ganz unterschiedliche therapeutische Ansätze halfen mir, bewusst eine neue Einstellung zum Leben zu entwickeln. Anstatt in ein Loch zu stürzen, schwang ich mich zu unbekannten Höhen auf.

Innerhalb kurzer Zeit machte ich viele neue Erfahrungen, und ich entwickelte mehr und mehr das Bedürfnis, all meine Erlebnisse und Gedanken festzuhalten. Zunächst und in erster Linie für mich selbst. Zunehmend aber erwog ich, andere

daran teilhaben zu lassen. Mich motiviert die Überzeugung, Menschen durch mein Buch Anstöße zu geben, ihr Leben zum Positiven zu verändern.

Ich weiß, das ist ein ambitioniertes Ziel. Es zu erreichen, würde mich freuen, es zu verfehlen, wäre aber auch kein Drama. Tatsächlich stelle ich mir immer wieder die Frage, ob ich überhaupt etwas zu sagen habe oder mich nur unverhältnismäßig aufblase. Ist es vielleicht doch versteckte Eitelkeit, die mich antreibt? Will ich beweisen, was ich kann, während viele sagen mögen, den kannst du abhaken, der hat seine beste Zeit hinter sich?

Vielleicht ist es von allem ein bisschen. Das eine muss das andere gar nicht ausschließen. Wer freut sich nicht über positive Resonanz, über Bestätigung? Dazu darf man ruhig stehen, ohne dass die Qualität eines Gedankens dadurch geschmälert würde.

Das erste Mal äußerten die Ärzte ihren Verdacht auf ALS im Februar 2017, im April bekam ich eine Bestätigung der Diagnose. Ich wollte sie nicht verheimlichen, sondern kommunizierte das Ergebnis sowohl in meinem privaten als auch in meinem beruflichen Umfeld, und hörte umgehend auf zu arbeiten. Unerwarteterweise begann mein Leben unmittelbar darauf, höchst interessant zu werden.

Ich erhielt viele freundliche, liebevolle, gut gemeinte Briefe, Anrufe und Gesprächsangebote aus meinem persönlichen Umfeld. Eines Tages kam eine Bäuerin aus unserer Gegend auf mich zu, die meine Geschichte berührt hatte. Das Anliegen war ihr peinlich, denn sie war sich nicht sicher, ob ich sie nicht auslachen würde. Sie hatte gehadert, einem Schulmediziner wie

mir etwas zu unterbreiten, das ich in ihren Augen allzu leicht als Nonsens abtun könnte. Schließlich jedoch gab sie ihrem Bedürfnis nach, mir etwas über sogenannte Geistheilung nach Horst Krohne zu erzählen. Sie praktiziere diese seit Längerem selbst und vielleicht, so meinte sie, wäre das ja etwas, was ich auch einmal probieren wollte.

Von jeher war ich ziemlich offen, wenn es darum ging, sich unvoreingenommen und vorbehaltlos auf Neues einzulassen. Obendrein war ich nun jemand, dem die Schulmedizin eine unheilbare Krankheit diagnostiziert hatte. Besonders schwer fiel es mir daher nicht, Alternativen zumindest in Erwägung zu ziehen und auszuprobieren.

Bis dahin hatte ich mich ausgesprochen wenig mit Dingen wie Geistheilung beschäftigt. Der Tipp der älteren Dame aber brachte mich zum Nachforschen, und wenig später flog ich zu einem Heilerkongress nach der Horst-Krohne-Schule. Ich ahnte nicht ansatzweise, was mich erwartete. Es wurden drei beeindruckende Tage.

Der Heilerkongress war mein erster Ausflug in eine andere Welt. In eine Welt, in der man an Themen wie Krankheit, Diagnose und Heilung vollkommen anders herangeht. In der man nicht nur organische Veränderungen beobachtet und mit Tabletten oder invasiven Maßnahmen behandelt, sondern der Ansicht ist, dass jede Erkrankung eine Ursache auf ganz anderer Ebene hat. Man mag von Geist, Seele, dem Inneren oder dem Unterbewusstsein sprechen. Dort sind es jedenfalls Erfahrungen, die dazu führen, dass ein Körper bestimmte Veränderungen oder Defizite – wenn man sie denn so nennen möchte – offenbart. Ein körperlicher Schmerz, eine Krankheit

hat danach irgendwo eine Ursache im Geistigen, im Inneren, im Erlebten, im Vergangenen.

Je weiter man diesen Ansatz verfolgt, desto vielschichtiger wird das Terrain. Nach meiner Diagnose begann ich, es zu erkunden, begann, eine komplexe Welt alternativer Herangehensweisen und Heilmethoden kennenzulernen.

Zweifelsohne war meine Diagnose letztlich der Auslöser dafür, dieses Buch zu schreiben. Doch sie ist nicht dessen dramatischer Mittelpunkt. Hier stehen eher außergewöhnliche Erfahrungen, die ich ausgehend von ihr habe machen dürfen, ermutigende Erkenntnisse, die ich gewonnen, spannende Menschen, die ich getroffen habe, nicht zuletzt die Gedanken, die ich mir im Zuge all dessen gemacht habe. Herausgekommen ist kein trübsinniges Buch, sondern eines voller Freude, Leichtigkeit und Dankbarkeit. Es soll Mut machen in Lebenskrisen, welcher Art sie auch sein mögen. Es ist kein Buch der Trauer, kein Abschiedsbuch, selbst wenn ich sterben sollte. Ich schildere keinen Leidensweg, sondern einen inneren Aufbruch.

Dieser Aufbruch fiel mir nicht durchweg leicht. Ich bin kein Superman, dem alles mühelos von der Hand geht, der immer alles positiv sieht. Ich kenne die Momente der Verzweiflung und hadere immer wieder mit meiner Situation. Doch es gab und gibt sehr viele sehr schöne Momente, die ich nicht durchlebt hätte, wenn alles anders gekommen wäre. Mitunter denke ich tatsächlich, dass die letzten fünf Jahre die glücklichste Zeit meines Lebens waren.

Für Außenstehende mag das schwer verständlich sein, vielleicht sogar hochtrabend klingen. Es grenzt selbst für mich an

ein Wunder, dass ich mich bei solchen Sätzen nicht verstellen, mich nicht anstrengen muss. Ich empfinde tatsächlich so und bin froh darüber. Ich halte mich nicht für außergewöhnlich, nicht für jemanden, der ganz besonders zuversichtlich und reflektiert eine schwierige Situation bewältigt. Es ist schlicht und einfach meine Art, damit umzugehen. Zwingend allerdings war sie nicht, sondern das Ergebnis eines Prozesses, über den ich in diesem Buch Auskunft gebe.

Am Anfang dieses Prozesses stand die vermeintlich vernichtende Diagnose.

Oder begann alles doch weit früher?









Teil 1

Körper & Geist

Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.

ALBERT EINSTEIN

Zeichen

Ungefähr mit vierzig Jahren begann ich, zu überlegen, was der höhere Sinn des Lebens sein könnte, ob ich alles richtig mache, zufrieden bin oder vielleicht etwas ändern will. Obwohl es mir gut ging, stellte sich das Gefühl ein, dass noch irgendetwas in meinem Leben kommen müsste. Dass es sich nicht darin erschöpfen sollte, bis zur Rente Zähne zu sanieren und anschließend ein Rentnerdasein zu führen.

Ich war noch völlig gesund. In dieser Phase belegte ich Führungskräfte-Seminare bei Gerhard Conzelmann, auf denen ich zum ersten Mal mit Schlagworten wie Energie oder Schwingungen in Kontakt kam, jedenfalls in ihrer Verbindung mit Mentalitätstraining und Persönlichkeitsentwicklung. Conzelmann ist Physiker, kommt also nicht aus der esoterischen Ecke. Wenn er von Energiefeldern spricht, geht es eher um Quantenphysik.

Da ich selbst naturwissenschaftlich sozialisiert bin, sprach mich das an. Zum ersten Mal mit einer im Wortsinn anderen Weltanschauung konfrontiert zu sein, fand ich spannend. »Kraft des Denkens« hieß jenes Seminar, und es ging eben um Quantenphysik, Energie und Schwingungen. Darum, was Materie ist, und ob es sie überhaupt gibt. Was Informationen sind,

was die Welt im Innersten zusammenhält oder auseinanderdriften lässt.

Die Quantenphysik fing damals gerade an, populär zu werden und sich wissenschaftlich zu etablieren. Einer ihrer Knackpunkte ist die Tatsache, dass alles, auch jeder Gedanke, letztlich Energie ist und Schwingungen auslöst. In Form seiner eigenen energetischen Haltung kann man also Einfluss sowohl auf seine Umwelt als auch auf sich selbst nehmen.

Das hat jeder wahrscheinlich schon erlebt: Wenn man sich wohlfühlt, zufrieden ist und mit diesem Gefühl ausgeht, lernt man leicht Leute kennen, führt anregende Gespräche und hat einen tollen Abend. Wenn man das Haus hingegen mit der inneren Haltung verlässt, die ganze Welt sei Mist, dann strahlt man genau das aus, und die Resonanz bleibt aus: Man steht allein in der Ecke, findet keinen Anschluss, keine Gespräche und keine Freude. Inzwischen wird energetische Ausstrahlung von Lebewesen wissenschaftlich untersucht und physikalisch gemessen. Energiefelder lassen sich bildlich darstellen. Albert Einstein und andere Wissenschaftler haben dafür die Vorarbeit geleistet. Viele Details aber versteht man heute deutlich besser.

Conzelmann nutzt diese Erkenntnisse und hat unter anderem mit Leistungssportlern zusammengearbeitet. Das weckte bei mir als engagiertem Freizeitsportler und Sportfan Interesse. Allein mit ihrer fokussierten Vorstellungskraft erzielen Sportler unglaubliche Effekte. Schaut man sich zum Beispiel den Tennissport an, können alle Profis super Tennis spielen. Aber es sind stets die gleichen vier, fünf Spieler, die den Sport lange Zeit dominieren und prägen, die ein bisschen besser sind als die anderen. Das liegt nicht unbedingt an körperlichen Quali-

täten, sondern an der psychischen Komponente, die sich auswirkt. Sie macht im Leistungssport den entscheidenden Unterschied, ist ausschlaggebend dafür, wer am Ende gewinnt.

In seinen Vorträgen erzählte Conzelmann viele spannende Geschichten. Von einem Kurzstreckenläufer aus den USA zum Beispiel, der keinen einzigen Lauf seiner Karriere verlor, weil er wusste, dass er nicht verlieren wird, denn er hatte seine Siege vorher visualisiert und die Option einer Niederlage war darin nicht vorgesehen. Natürlich könnte das jeder praktizieren. Und trotzdem wird es nur einen Sieger geben, denn die Intensität der Vorstellungskraft ist entscheidend.

Ich erfuhr von Studien, in denen man untersucht hatte, wie sich Muskeln ohne körperliche Bewegung aufbauen lassen. Für so etwas ist mentales Training notwendig. Es kann ein Moment kommen, in dem die reine Vorstellung, man würde joggen, dieselben körperlichen Prozesse auslöst, als ginge man tatsächlich joggen. Stoffwechselprozesse, die bei Joggen ablaufen, werden auf einmal durch reine Geisteskraft in Gang gesetzt. Ähnliches passiert beim Erlernen von Fertigkeiten, beispielsweise beim Klavierspielen. Die Synapsen im Gehirn verbinden sich bei der bloßen Vorstellung, man spiele Klavier.

Das ist kein Hokusfokus. Wir haben solche Fähigkeiten nur verlernt. Sie wiederzuerlangen, sie uns wieder anzueignen, ist sicherlich nicht einfach. Es reicht gewiss nicht, sich einmal ordentlich zu konzentrieren, und schon wird jeder zu einem großen Pianisten oder sieht aus wie Arnold Schwarzenegger. Was aber möglich ist, beweisen die Shaolin-Mönche, mit denen Conzelmann ebenfalls zusammenarbeitet. Ihre Lebensweise beeindruckte mich.

Die im Herzen Chinas beheimateten Shaolin-Mönche erlernen die angesprochenen von uns quasi vergessenen Fähigkeiten von klein auf. Grundlage ihrer Lebensphilosophie ist der Zen-Buddhismus. Mit fünf oder sechs Jahren kommen sie in ein Kloster, meditieren täglich und machen ritualisierte Übungen. Konzentrationstraining und unglaubliche körperliche Disziplin sind für sie Alltag – mit dem Ergebnis, dass sie zu Dingen fähig sind, die wir uns kaum vorstellen können. Der Kampfsport Kung Fu, den sie entwickelt haben, brachte ihnen den Ruf ein, unbesiegbar zu sein.

Auf den Seminaren von Conzelmann blieb das nicht theoretisch. Es gab kleine Vorführungen der Shaolin-Künste. Ich habe live gesehen, wie ein Mönch eine Stahlstange auf seinem Kopf zerschmetterte und wie einer eine Nadel durch eine dicke Glasscheibe warf. Er schaffte es tatsächlich, aus anderthalb Metern Entfernung ein Loch in die Scheibe zu stechen, sodass die Nadel auf der anderen Seite wieder herauskam. Wie ist so etwas möglich?, fragte ich mich immer wieder.

Was da passierte, ist physikalisch schwer nachvollziehbar. Wäre ich nicht dabei gewesen, hätte ich es nicht geglaubt. Offensichtlich können die Shaolin-Mönche physiologische Energie so auf einen Punkt, auf einen Moment fokussieren, dass Dinge passieren, die uns wie Magie erscheinen. Und genau hier findet der Brückenschlag zur Quantenphysik statt, zu der Tatsache, dass alles Energie und Schwingung ist. In der Konsequenz müssen wir einige liebgewonnene Vorstellungen revidieren. Der menschliche Körper funktioniert weitaus komplexer, als wir zu wissen glauben. Es gibt Dimensionen, die wir gar nicht mehr wahrnehmen, die anzusprechen wir aber lernen können.

Es war eine ungemein wichtige Erkenntnis für mich, dass es für unseren Körper viel weniger Grenzen gibt als angenommen.

Das alles trug sich vor meiner ALS-Diagnose zu. Wenn ich also ehrlich bin, hatte ich lange vor dieser Nachricht begonnen, neue Pfade zu betreten, ausgehend von dem Gefühl, dass es so, wie es war, nicht ewig bleiben würde.

Wenn trotzdem alles größtenteils beim Alten blieb, lag das an nicht zu unterschätzenden Verharrungskräften, die es einem schwer machen, den gewohnten Trott zu verändern. Ich bewegte mich in einer großen Komfortzone: Ich hatte viel erreicht, mir vieles ermöglicht. Nicht wenige beneideten mich wahrscheinlich um mein Leben. Da liegt die Frage auf der Hand, wieso man aus diesem Leben hätte aussteigen sollen, was genau es hätte zu verändern geben können. Ich fragte mich: Was werden die Leute sagen, meine Familie, wie soll ich das rechtfertigen?

Ich machte mir damals viele Gedanken, was andere von meinen Entscheidungen halten könnten. Dagegen gestand ich mir kaum zu, auf mein Herz zu hören, auf das, was ich mir im Innersten wünschte. Dabei hätte ich mir einiges erlauben können, es gibt Leute mit weit weniger greifbaren Möglichkeiten. Meiner Frau Kerstin und mir geht es finanziell gut, wir haben keine Kinder, ich bin niemandem Rechenschaft schuldig. Ich glaube auch nicht, dass sie gegen Veränderungen gewesen wäre. Bestimmt hatte Kerstin ähnliche Gedanken, war ebenso wenig festgelegt, ihr Leben lang dasselbe zu tun.

Also entstand der tiefe innere Wunsch, etwas zu verändern im Leben, als ALS noch gar kein Thema für mich war. Was fehlte, war eine konkrete Perspektive, eine klare Vorstellung davon, was genau ich machen will und wie. Sollte ich, sollten wir wirklich

den Sprung wagen, unsere Zahnarztpraxis zu verkaufen, und den Laden dichtmachen? Oder ein Sabbatjahr einlegen?

Es gab Tausende Möglichkeiten, doch letztlich entschied ich mich für keine. Wenn ich angesichts dieser Situation den Gedanken aufnehme, dass einem der eigene Körper sagt, was gut für einen ist, stelle ich mir heute weitreichende Fragen: Sah mein Körper eine Krankheit als einzige Chance, mich zu unterstützen? Offenbarte er mir eine Diagnose, um mir den Lebenswandel zu ermöglichen, den ich von allein nicht umzusetzen vermochte? Gab er mir den Anlass zum Ausstieg, den ich brauchte? Ich bin überzeugt, dass unser Unterbewusstsein vieles vorhersieht oder gar provoziert, was wir bewusst nicht wahrnehmen oder realisieren können.

Zugegeben, als ich von meiner Diagnose erfuhr, dachte ich noch nicht so. Solche Einsichten brauchen Zeit – bis heute. Dass es mich auf so extreme Weise traf, war außerordentlich gewöhnungsbedürftig und bleibt es. Ich kann meiner Krankheit beileibe nicht nur Gutes abgewinnen, würde mir manches anders wünschen. Deswegen versuche ich, vorsichtig mit meinen Formulierungen zu sein. Trotzdem kommt mir mitunter die Metapher eines Geschenks in den Sinn. Eine Krankheit, die mein Körper mir geschenkt hat, um zu sagen: Philipp, du hast es schon richtig erkannt. Es gibt noch mehr in deinem Leben als ein äußerlich perfektes, präsentables und erfolgreiches Dasein. Mehr als beruflichen Erfolg und gesellschaftliche Anerkennung. Es geht um tiefere, um innere Werte. Weil du es dir nicht eingestehst, helfe ich dir. Ich, dein Körper, schenke dir diese Erkrankung. Diese Diagnose. Wenn aber der Körper solche Zeichen senden kann, ist er vielleicht zu noch ganz anderem fähig.

*Hindernisse und Schwierigkeiten sind Stufen,
auf denen wir in die Höhe steigen.*

FRIEDRICH NIETZSCHE

Diagnose ALS

Natürlich ließ die ALS-Diagnose alles in meinem Kopf rotieren. Sie wirkte wie ein Katalysator. Es war eine ganz eigenartige Art von Diagnose. Schicksalsschläge wie Schlaganfälle, Herzinfarkte oder Verkehrsunfälle verändern das Leben plötzlich, und es dauert lange, um sich davon zu erholen. Bei ALS hingegen ist es andersherum: Man spürt zunächst fast nichts, dafür sind die langfristigen Aussichten verheerend. Es wird einem prophezeit, dass sich der eigene Körper Stück für Stück auflösen wird bis zu dem Punkt, an dem man nicht mehr schlucken kann, an dem selbst das Atmen unmöglich wird und man erstickt. Zwar gibt es lebensverlängernde Maßnahmen wie künstliche Beatmung oder künstliche Ernährung. Letztlich jedoch wird einem mitgeteilt, dass die Lebensuhr abläuft.

Da sich meine Muskeln kontinuierlich abbauen würden, schien alles, was mir ein Leben lang für meine Außendarstellung am wichtigsten gewesen war – körperliche Fitness, manuelle Geschicklichkeit –, als Erstes zu leiden. Mit den Händen ging es los, an ihnen spürte ich zuerst, dass etwas nicht stimmt. Regelmäßig bekam ich kurzzeitige Krämpfe in den Fingern, machte mir deshalb aber keine großen Gedanken. Ich reagierte mit kurzen