

Facharbeit:

Selbstheilungskonzepte

Der fähigste Arzt und die beste Medizin können nicht heilen, sondern nur die Heilkraft in uns anregen. (Kurt Tepperwein)

Inhalt:

- Einleitung
- Paracelsus
- Hippokrates
- Krankheit und Psyche
- Streß
- Biofeedback
- Das Geheimnis der Heilung
- Der Placeboeffekt
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Die Simonton-Methode -

Die seelische Ursache für die Schwächung der Abwehrkräfte

Entwicklung einer positiven Einstellung

Entspannung und Visualisierung

Die Überwindung inneren Grolls

Ziele setzen für die Zukunft

Bewegungstraining

Umgang mit der Furcht vor Rückfällen und der Todesangst.

- Welches Menschenbild steht hinter dem Selbstheilungskonzept?
- Heilpädagogische Bedeutung

Einleitung

Ich habe mich für das Thema "Selbstheilungskonzepte" entschieden, weil ich davon überzeugt bin, daß wir Menschen innere Kräfte besitzen, die eine Menge bewirken können, wenn wir sie nur zu nutzen wissen.

Wir haben viele Möglichkeiten, auf unsere eigene Gesundheit einzuwirken. Unsere Art, zu denken und zu fühlen, unsere Einstellung zum Leben und natürlich auch die Art und Weise, wie wir mit unserem Körper umgehen, trägt dazu bei, unsere Gesundheit zu erhalten bzw. bei einer Erkrankung, sie wieder herzustellen.

Unsere Vorstellungskraft spielt dabei eine ganz große Rolle. Um ein einfaches Beispiel zu geben für die Zusammenhänge zwischen Vorstellung und körperlichen Reaktionen: Wenn man sich möglichst bildhaft vorstellt, wie ein Mensch in eine Zitrone beißt, wird man an sich selbst feststellen können, daß einem das "Wasser im Munde zusammenläuft".

Wenn wir durch Vorstellungskraft eine körperliche Reaktion erzeugen können, so muß es doch auch möglich sein, gezielt durch unsere Vorstellung Einfluß auf unsere Gesundheit zu nehmen!

Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Geist und Seele können Einfluß nehmen auf die Gesundheit bzw. Krankheit des Körpers. Umgekehrt ist es genauso: der Körper hat Einfluß auf das seelische Wohlbefinden.

Das Wissen um das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele ist nicht neu.

Paracelsus

Paracelsus, der Arzt, Naturforscher und Philosoph, der von 1493 bis 1551 gelebt hat, sagte, daß es die innere Natur des Menschen ist, die heilt, und nicht die Medizin. Paracelsus bekämpfte in seinen Schriften die Schulmedizin und strebte eine grundlegende Reform der Medizin an.

Er sprach von einem inwendigen Arzt: "Wir sind Arzt und Patient in einer Person." – Die wirkende Kraft, die hinter jeder Heilung steht, nannte Paracelsus die Imaginato (→ Einbildungs-, Vorstellungskraft) Aus seinen Schriften geht die Meinung hervor, daß mit der Kraft der Imagination jede Krankheit zu besiegen ist und auf der anderen Seite aber auch jede beliebige Krankheit in unserem Körper ausgelöst werden kann.

Hippokrates

Ein anderer berühmter Arzt war der Grieche Hippokrates (460 – 375 v. Chr.). Er wußte, daß die Seele im therapeutischen Geschehen mitbehandelt werden muß, damit der Körper gesund werden kann. Hippokrates deutete Träume seiner Patienten, um die seelischen Hintergründe von Erkrankungen zu verstehen. Die Patienten wurden nach einer gründlichen Reinigung auf ein Ruhebett gelegt. Sie schliefen dort, und wenn sie träumten, begann der suggestive Heilungsprozeß.

Hippokrates erklärte, daß die Seele am Tage zu häufig abgelenkt werde, um körperliche Funktionen zu beeinflussen. Schläft der Mensch jedoch, hat seine Seele die Möglichkeit, sich im Körper zu informieren. Auf diese Weise kann sie "Ursachenforschung" betreiben und sie in Träumen dem Heilgott Asklepios mitteilen, der dann den Heilungsprozeß initiiert. – Hippokrates hatte erstaunliche Erfolge mit seiner Therapie!

Krankheit und Psyche

Je mehr Fortschritte die Medizin im Laufe der Zeit gemacht hat, desto mehr gehen die meisten Menschen davon aus, daß Heilen etwas ist, das andere mit ihnen machen. Sie sehen eine Krankheit als eine körperliche Störung an, die sie zufällig trifft und erwarten sofortige oder zumindest schnelle Hilfe von ihrem Arzt.

Viele Patienten wollen oder können auch kein Unwohlsein (z.B. nach einer durchfeierten Nacht oder bei einer Erkältung) ertragen und wollen Beschwerdefreiheit.

Die meisten Ärzte wiederum erfüllen die Erwartungen (manchmal auch die *vermeintlichen* Erwartungen) ihrer Patienten und verschreiben ihnen Medikamente. Sie behandeln die Symptome und gehen in den seltensten Fällen der Ursache der Erkrankung nach. Mit dieser Behandlungsweise kann eigentlich keine Heilung erreicht werden, sondern höchstens eine zeitweise Beschwerdefreiheit. Geheilt ist man erst, wenn auch die Ursachen eines Symptoms behandelt worden sind.

Betrachtet man den Menschen aus ganzheitlicher Sicht, so kann man eine Erkrankung nicht als rein körperliches Leiden sehen. Sie ist ein Problem des ganzen Menschen, das heißt, seine Psyche und auch soziale Faktoren spielen eine ganz wesentliche Rolle dabei, ob er gesund oder krank ist. Das bedeutet, daß die meisten Krankheiten

psychosomatisch bedingt sind. (Psycho... → seelisch; somatisch → körperlich)

Wenn das seelische Gleichgewicht eines Menschen gestört ist, kann es sein, daß sein Körper mit Krankheit reagiert. Werden dann lediglich seine körperlichen Symptome behandelt, so wird er über kurz oder lang erneut erkranken, da die Ursachen seiner Erkrankung nicht behoben sind.

In den letzten 25 bis 30 Jahren befaßt man sich wieder – in immer steigendem Maße, mit den Zusammenhängen zwischen Körper, Geist und Seele. Man kann inzwischen wissenschaftlich belegen, daß ein Zusammenhang besteht zwischen unserem Immunsystem (der Fähigkeit, Krankheiten abzuwehren), äußeren Ereignissen und unserer emotionalen Verarbeitung dieser Ereignisse. Sicher ist auch, daß soziale Faktoren wie Unterstützung und Zuwendung einen Heilungsprozeß fördern können.

In unserer Sprache gibt es unzählige Redewendungen, aus denen hervorgeht, daß selbstverständlich ein Zusammenhang zwischen Körper und Seele besteht. Ich nenne hier nur einige Beispiele:

- Das ist mir auf den Magen geschlagen
- Das liegt mir wie ein Stein im Magen
- Auf jemanden sauer sein
- Das geht mir an die Nieren
- Mir läuft die Galle über
- Es zerreißt mir das Herz
- Das geht mir unter die Haut
- Da stockt mir der Atem
- Die Nase voll haben
- Jemandem etwas husten
- Halsstarrig oder hartnäckig sein
- Sich den Kopf zerbrechen
- Sich vor Angst in die Hose machen

Streß

Der Begriff "Streß" wurde 1936 von dem Mediziner und Biochemiker Hans Selye geprägt. Dieser Begriff steht für ein generelles Reaktionsmuster, das Tiere und Menschen als Antwort auf erhöhte

Beanspruchung zeigen. Diese Beanspruchungen (→ Stressoren) können physikalischer, chemischer oder psychischer Art sein. Die Körperreaktionen auf die unterschiedlichen Stressoren sind sehr ähnlich.

Während der längsten Zeit unserer Existenz als Menschen auf der Erde wurden ganz andere Anforderungen an unser Nervensystem gestellt, als das heute, im Zeitalter der modernen Zivilisation, der Fall ist. Der Mensch mußte früher, um zu überleben, auf Gefahren sofort reagieren: er mußte kämpfen oder die Flucht ergreifen. Auf diese Art der Mobilisierung ist unser Nervensystem auch heute noch angelegt: es versetzt den Körper u. a. durch Ausschüttung von Hormonen (Adrenalin spielt dabei eine besonders wichtige Rolle) in die Bereitschaft, unverzüglich große körperliche Leistungen zu erbringen. Dieser Überlebensmechanismus, der uns in früheren Zeiten so gut gedient hat, bedeutet heute oft eher eine Behinderung als eine Hilfe. Erfolgt auf Streßmomente tatsächlich eine körperliche Betätigung, so normalisieren sich die Körperfunktionen schnell wieder. Eine körperliche Reaktion wie kämpfen oder weglaufen ist jedoch in den meisten Fällen nicht möglich, sie wäre sozial nicht angemessen.

Wir sind sehr häufig gezwungen, die Reaktionen unseres Körpers auf Streß zu überwinden. Das kann zu chronischem Streß führen. Streß, der nicht abreagiert werden kann, spielt bei vielen Erkrankungen eine Rolle.

Häufig erkranken Menschen nach extrem streßauslösenden Begebenheiten in ihrem Leben. Das können Todesfälle naher Angehöriger sein, Scheidung oder Verlust des Arbeitsplatzes oder ähnliche schlimme Ereignisse. Nach starken seelischen Erschütterungen können sich nicht nur solche Krankheiten einstellen, denen man schon länger psychische Ursachen zuschreibt, sondern es können Infektionskrankheiten und auch Rückenschmerzen entstehen. Auch die Häufigkeit von Unfällen steigt bei Menschen, die unter so hohem Streß stehen.

Biofeedback

Angeregt durch Berichte über indische Yogis, die imstande sind, über glühende Kohlen zu laufen, ohne sich Verbrennungen zuzuziehen oder sich Nadeln durch den Körper zu stechen, ohne dabei zu bluten

und ohne Schmerz zu empfinden, befaßten sich in den 60er Jahren Forscher mit einer neuen "Wissenschaft": dem Biofeedback. Biofeedback bedeutet die Rückmeldung körperlicher Zustände, indem sie optisch oder akustisch wahrnehmbar gemacht werden. Es handelt sich dabei um vegetative oder motorische Körperfunktionen, von denen man bis dahin annahm, daß sie nicht unter eine bewußte Kontrolle zu bringen seien.

Biofeedback-Forscher haben herausgefunden, daß der Mensch in der Lage ist, körperliche Funktionen wie Pulsschlag, Blutdruck, Hauttemperatur, Schweißdrüsenfunktion u. a. willentlich zu beeinflussen. Diese Beeinflussung von Körperfunktionen kann mit Hilfe von Biofeedback-Geräten gelernt werden.

Durch diese Forschung wurde ein weiterer Nachweis dafür erbracht, daß geistige Kräfte körperliche Reaktionen auslösen können – sowohl krankmachende als auch heilende Reaktionen.

Das Geheimnis der Heilung

Hinter dem psychosomatischen Krankheitsbegriff scheint noch ein weiterer Faktor zu stehen. Es gibt hinter der Krankheitssymptomatik einen tieferen, weitergehenden Antrieb.

Dieser Antrieb kann dazu führen, daß eine Krankheit immer weiter fortschreitet und der Mensch schließlich daran stirbt. – Bei einem anderen Menschen, der die gleiche Symptomatik hat, kann dieser Antrieb die Krankheit völlig besiegen und der Mensch als geheilt daraus hervorgehen.

Auch erkranken manche Menschen, die bestimmten belastenden Faktoren ausgesetzt sind; und andere, die unter den selben Bedingungen leben, bleiben gesund.

Jeder Organismus verfügt über Selbstheilungskräfte. Wenn man sich in den Finger geschnitten hat, heilt die Wunde in der Regel von alleine wieder. Auch gebrochene Knochen wachsen wieder zusammen. Das sind Beispiele für Spontanheilungen, die durch das körpereigene Heilungssystem herbeigeführt werden.

Seit Jahrtausenden wird immer wieder von "Wunderheilungen" berichtet. Wunderheilungen sind in der Regel spontane Heilung von Krankheiten, ohne Medikamente und langwierigen Heilungsprozeß. Sie sind medizinisch nicht zu erklären und widersprechen

wissenschaftlichen Erkenntnissen. In Lourdes zum Beispiel haben bisher mehr als 1300 belegte "Wunderheilungen" stattgefunden. Rund 60 Heilungen wurden von der katholischen Kirche als "Wunder" anerkannt.

– Muß man also nur am richtigen Ort sein oder den richtigen "Heiler" finden, um von seinem Leiden befreit zu werden? Oder wirkt auch hier der oben erwähnte eigene Antrieb? Handelt es sich bei diesem Antrieb um den Glauben, der Berge versetzen kann?

Hildegard von Bingen (1098 – 1179) wirkte als Heilerin. Sie fühlte sich als von Gott dazu berufen und heilte durch bloßes Handauflegen. Sie selbst verstand jede Heilung als Stärkung der geschwächten Lebenskraft. Die von ihr behandelten Menschen sahen sie als göttlich begnadet an. Sie glaubten an sie und an ihre heilenden Kräfte.

Der Placebo-Effekt

Der Glaube spielt auch die entscheidende Rolle bei dem Placebo-Effekt. Ein Placebo ist ein Scheinmedikament. In den USA wird geschätzt, daß etwa ein Drittel der verordneten Medikamente den Placebos zugeordnet werden müßte. Es werden sogar Pillen aus simplem Milchzucker oder aus Stärke verabreicht. In Deutschland ist das verboten, doch auch hier hat etwa die Hälfte der niedergelassenen Ärzte in einer Umfrage angegeben, regelmäßig "Pseudo- Placebos" zu verabreichen. Darunter kann man Medikamente verstehen, die zwar einen Wirkstoff enthalten, jedoch keinen, der nachweislich in einem Zusammenhang mit der zu behandelnden Krankheit steht.

Die Placebo-Medizin erzielt erstaunliche positive Ergebnisse. In zahlreichen Untersuchungen wurde nachgewiesen, daß körperliche Symptome reduziert oder sogar beseitigt wurden nach der Einnahme von Placebos. Auch hier scheint der eigentliche "Wirkstoff" der Scheinmedikamente die Macht des Glaubens zu sein. Der Patient hält das Placebo für ein "richtiges" Medikament und glaubt daran, daß es ihm helfen wird. Der Arzt weckt und bestärkt diese positiven Erwartungen. Durch den Vorgang des Verschreibens und der Einnahme wird die Heilung aktiviert. Das und die zugehörige

Zuwendung gibt dem Patienten Hoffnung und aktiviert seine Selbstheilungskräfte. Diesen Effekt nennt man "Placebo-Effekt".

Aktivierung der Selbstheilungskräfte

- Die Simonton-Methode -

Der amerikanische Krebspezialist Carl Simonton hat sich in den 60er Jahren mit der Frage befaßt, warum manche Krebspatienten sterben, während andere mit der gleichen Diagnose und Prognose überleben. Er führte sorgfältige Befragungen von Betroffenen durch und kam zu dem ihn faszinierenden Ergebnis, daß der entscheidende Unterschied zwischen den Patienten, die die niederschmetternden Prognosen der Ärzte "erfüllten" und den Patienten, die diesen Prognosen zum Trotz weiterlebten und denen es gutging, in ihrer Einstellung zur Krankheit und einer bestimmten Einstellung dem Leben gegenüber bestand.

Die Patienten, denen es weiterhin gutging, besaßen einen stärkeren Lebenswillen und waren überzeugt, daß sie Einfluß nehmen könnten auf ihre Krankheit.

Sie waren sich fast alle bewußt geworden über mögliche Zusammenhänge zwischen der Auslösung ihrer Krankheit und starken seelischen Belastungen, unter denen sie gelitten hatten. Trotzdem wollten sie leben. Einige von ihnen wollten noch etwas Wichtiges in ihrem Leben zu Ende bringen und hatten aus diesem Grund "gar keine Zeit, zu sterben".

Gemeinsam mit seiner Frau Stephanie (einer Psychologin, die sich auf dem Gebiet der Motivationspsychologie spezialisiert hat) entwickelte er eine Therapiemethode, die seit 1971 angewandt wird und die sehr beeindruckende Erfolge aufweist. Diese Therapie setzt Techniken zur Verarbeitung von Streß, zur Entspannung, Visualisierung und "sich selbst erfüllende Prophezeiungen" ein, um die Kranken – ergänzend zur medizinischen Behandlung – in ihrem Heilungsprozeß zu unterstützen.

Dieser Ansatz ist auch für Menschen geeignet, die an anderen schweren Erkrankungen leiden. – Menschen, die nicht krank sind, können mit dieser Methode die Erhaltung ihrer Gesundheit fördern.

Der erste Punkt der Simonton-Methode besteht darin, daß der Patient herausfindet, was die seelische Ursache für die Schwächung seiner Abwehrkräfte war.

Das Bewußtmachen der wahrscheinlichen Krankheitsursache ist bereits ein Schritt in Richtung Genesung. Er hat jetzt, nach der Diagnose einer lebensbedrohlichen Erkrankung, eine andere Sichtweise. Probleme erscheinen angesichts des Todes in einem anderen Licht. Regeln, nach denen ein Mensch geglaubt hatte, leben zu müssen, erscheinen ihm plötzlich unwichtig oder engstirnig. Die Krankheit ermöglicht es ihm, besser für sich selbst zu sorgen.

Er kann jetzt sein Verhalten ändern. Alte Regeln sind außer Kraft gesetzt und dadurch hat der Patient neue Wahlmöglichkeiten. Probleme, die vorher als unüberwindlich erschienen sind, erscheinen jetzt als lösbar. Er macht die Erfahrung, daß die Welt nicht untergeht, wenn er gegen die alten Regeln verstößt. Er setzt für sich neue Werte. Er kann entscheiden, ein anderer Mensch zu werden.

Durch diese inneren Veränderungen entwickelt der Patient neue Energien. Die Lust, zu leben, blüht wieder auf. Das hat wiederum zur Folge, daß die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert werden. Der physische Zustand bessert sich, was sich weiter stärkend auf die seelische Verfassung auswirkt. Diese Wechselwirkungen bilden einen fortwährenden Kreislauf.

Die Entwicklung verläuft in der Regel nicht so glatt wie hier beschrieben. Es kommt normalerweise zwischendurch immer wieder mal zu Rückschlägen. Da jedoch die Erfahrung einer möglichen Besserung einmal da war, kann der Patient zuversichtlich sein, daß er es schaffen kann.

Patienten, die diesen Weg geschafft haben und schließlich als geheilt gelten, fühlen sich oft besser als vor Ausbruch der Krankheit. Sie haben zu einer positiveren Lebenseinstellung gefunden. Sie empfinden im nachhinein ihre Krankheit als Chance für ein besseres Leben.

Der weitere Schritt ist, daß der Patient eine positive Einstellung entwickelt in bezug auf die Möglichkeit, daß er wieder gesund werden kann.

Das ist nicht leicht, weil in unserer Gesellschaft die allgemeine Einstellung herrscht, daß die Diagnose Krebs gleichbedeutend ist mit Tod.

Wir kennen das Phänomen der sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Wenn der Mensch bestimmte Geschehnisse erwartet, verhält er sich unbewußt so, daß er das tatsächliche Eintreten dieser Erwartungen begünstigt. Ereignen sich diese Geschehnisse dann, kann er das wiederum als Bestätigung seiner Erwartungen sehen.

Rechnet ein Patient mit dem Tod, wird er wenig Sinn darin sehen, die Anweisungen seines Arztes zu befolgen, was einer Besserung seines Befindens nicht gerade dienlich ist.

Diese Zusammenhänge machen deutlich, wie wichtig es für einen Kranken ist, eine positive Erwartungshaltung zu entwickeln. Positive Erwartung bezüglich einer Heilung ist heutzutage bei einer Krebserkrankung ja durchaus berechtigt. Die Medizin hat große Fortschritte gemacht, und der Glaube an Heilung vergrößert die Chance erheblich, sie auch zu erlangen.

Der nächste Schritt besteht darin, daß der Patient lernt, sich zu entspannen und seine Genesung zu visualisieren.

Simonton bietet eine bestimmte Entspannungstechnik an, die auftretende Perioden der Anspannung und Angst durchbrechen soll. Durch die regelmäßige Durchführung der Übungen wird die körperliche Anspannung verringert, und bei vielen Patienten verändert sich die seelische Einstellung so, daß sie sich bewußter und offener mit ihrem Leben und ihrer Erkrankung auseinandersetzen können.

Die Entspannungstechnik ist eine gute Vorübung für das Visualisieren des Heilgeschehens. In der Visualisierung stellt der Kranke sich den Kampf seines Immunsystems gegen die Krankheit bildlich vor. Er stellt sich z.B. vor, wie seine weißen Blutkörperchen die Krebszellen bekämpfen und zerstören. Der Kranke wird auch dazu ermuntert, sich etwas vorzustellen, das ihm im Kampf gegen den Krebs zu Hilfe kommt. Er kann sich z.B. seine weißen Blutkörperchen als Ritter vorstellen, die mit Schild und Lanze die Krebszellen attackieren.

Außerdem soll der Kranke sich selbst als geheilt, in bester Verfassung und ein schönes Leben führend visualisieren.

Man kann die Visualisierung als eine sich selbst erfüllende Prophezeiung ansehen. Sie ist eine Art Autosuggestion oder positiver Selbsthypnose, die über das Unbewußte wirkt. Außerdem wird der Kranke in dem Gefühl bestärkt, nicht machtlos seinem Krebs ausgeliefert zu sein. Er kann selbst etwas gegen ihn unternehmen.

In der Entspannungs-Visualisierung kann der Kranke einen sogenannten "inneren Führer" finden. Diese imaginäre Figur kann spontan in der Entspannungsübung auftauchen. Sie kann z. B. die Gestalt eines weisen Mannes oder einer weisen Frau haben. Der "innere Führer oder Ratgeber" kann, wenn er einmal gefunden worden ist, jederzeit zu Rate gezogen werden. Diese Gestalten sind Personifizierungen des inneren Antriebs, für sich selbst zu sorgen.

Die Überwindung inneren Grolls

Weitere Übungen gehen in die Richtung, daß alte, "verschleppte" Gefühle wie Haß, Wut, Aggression oder auch Trauer aufgedeckt, verarbeitet und überwunden werden. Das geschieht z.T. auch mit Hilfe von Visualisierungen.

Ziele setzen für die Zukunft

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Simonton-Methode ist, daß die Patienten dazu angeregt werden, sich neue Lebensziele zu setzen. Ziele zu haben stärkt den Lebenswillen. Dadurch, daß die Patienten sich Ziele stecken, schaffen sie sich selbst Gründe für ihr Weiterleben. Der Wille zum Leben ist stärker, wenn es etwas gibt, wofür man lebt. Die Energie wird in eine positive Richtung gelenkt.

Die Ziele sollten körperlichen, seelischen und geistigen Bedürfnissen gleichermaßen Rechnung tragen. Sie sollen realistisch, also auch zu erreichen sein, und sie sollen konkret und genau festgelegt sein. Man kann sich kurzfristige und längerfristige Ziele setzen.

Zur Stärkung der Zielvorstellung wird wieder die Visualisierungstechnik eingesetzt.

Bewegungstraining

Viele der Patienten, die überraschend große Fortschritte machen, sind körperlich sehr aktiv.

Da die körperliche Bewegung sich schmerzlindernd und spannungslösend auswirkt und die seelische Verfassung positiv beeinflusst, wurde auch ein Bewegungsprogramm in die Simonton-Methode mit einbezogen. Patienten, die so schwer krank sind, daß sie im Bett liegen und sich kaum bewegen können, fangen

damit an, daß sie visualisieren, Bewegungsübungen zu machen. Später werden dann vielleicht ein paar Finger bewegt.

Je nach Verfassung wird das Training später gesteigert. Besonders wichtig ist, daß die Übungen regelmäßig durchgeführt werden. Dann wirken sie sich sehr positiv auf die Gesundheit aus.

Umgang mit der Furcht vor Rückfällen und der Todesangst.

Natürlich spielt die Angst vor einem Rückfall und der Möglichkeit seines Todes für einen Krebspatienten eine große Rolle. Im Verlauf der Therapie wird der Patient durch einen Prozeß der seelischen Auseinandersetzung geleitet, die ihm helfen soll, sich seiner Gefühle klar zu werden. Solange die Angstgefühle unbewußt bleiben, beeinflussen sie verstärkt auf negative Weise das Lebensgefühl. Durch die Bewußtmachung kann man sich damit auseinandersetzen. Die Lebensqualität wird verbessert.

Welches Menschenbild steht hinter dem Selbstheilungskonzept?

Hinter dem Selbstheilungskonzept von Simonton steht das Menschenbild des Kognitivismus (Kognition → Denken, Denkstrukturen).

Das bedeutet im engeren Sinne: Der Mensch ist das, was er denkt. Wenn er sich dessen bewußt ist, ist er in der Lage, durch eine Änderung seines Denkens seine Gefühle zu verändern, was sich wiederum auf die Gesundheit seines Körpers auswirkt.

Es ist hier also nicht ganz so wie in der humanistischen Psychologie, daß der Therapeut davon ausgeht, daß der Mensch selbst weiß, was richtig für ihn ist. Das Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele wird gesehen. Wenn eine der drei Komponenten "nicht weiß", was gut für den Menschen ist, wenn also die Harmonie gestört ist, dann braucht dieser Mensch Hilfe.

Er bekommt ein Therapieprogramm, das ihm hilft, wieder in Einklang zu kommen. *(Da Krebs eine meist sehr schnell voranschreitende Krankheit ist, wäre für eine humanistische Therapie auch gar keine Zeit.)*

Simonton geht wohl davon aus, daß die Kräfte im Menschen vorhanden sind, die ihn wieder heilen können. Er hat ja seine Erkenntnisse durch Beobachtung solcher Menschen gewonnen, die aus eigener Kraft genesen sind. Jedoch bedürfen diese Kräfte in den meisten Fällen der Anregung und Unterstützung.

Es kommt auch immer wieder vor, daß einem Menschen, wachgerüttelt durch eine schwere Erkrankung, bewußt wird, daß er etwas ändern muß. Dann kann er sich selbst helfen, indem er über eine Änderung seines Denkens eine Veränderung seiner Gefühle erreicht und dadurch eine Verbesserung seiner Gesundheit erzielt.

Heilpädagogische Bedeutung

Viele Aspekte des Selbstheilungskonzeptes lassen sich in der Heilpädagogik sehr gut einbringen. Man geht davon aus, daß der Mensch die Tendenz zur Heilung in sich trägt. Wenn aus den verschiedensten Gründen die Harmonie gestört ist, kann ich als Heilpädagoge die Selbstheilungskräfte anregen und unterstützen.

Das Entscheidende daran ist, daß ich um diese Kräfte weiß und darauf vertraue, daß der Klient sie besitzt.

Wenn ich als Heilpädagoge darauf vertraue, daß der Klient Kräfte in sich hat, sich selbst zu heilen, hat das bereits eine stärkende Wirkung. Diese positive Erwartungshaltung überträgt sich auf den Klienten. Sie wirkt sich aus als "sich selbst erfüllende Prophezeiung".

Ich kann versuchen, die Voraussetzungen zu schaffen, die er braucht, um seine inneren Kräfte zu nutzen. Er weiß im Grunde, was gut für ihn ist, aber ein Teil von ihm steht ihm im Weg.

Um an diesen Teil heranzukommen, muß ich direktive Methoden (→ ich weiß, was gut für dich ist) anwenden. Damit kann ich ihn dahin führen, daß er neue Erfahrungen macht. Wenn er die neu erworbenen Erfahrungen verarbeiten kann, kann er aufhören, sich selbst im Weg zu stehen und sich weiter entwickeln.

Wenn das erreicht werden kann, kann man auf direkte Methoden wieder verzichten.

Quellenverzeichnis

- Meyers großes Taschenlexikon
- Klaus D. Ebert Der innere Therapeut
- Kurt Tepperwein Die Botschaft Deines Körpers
- Norman Cousins Der Arzt in uns selbst
- C. und S. Simonton Wieder gesund werden
- Jörg Zittlau Plazebos: Wirkung ohne Wirkstoff
- A. A. Schützenberger Den Lebenswillen stärken – den Krebs besiegen