

Infoblatt: **Selbstheilungskräfte aktivieren**

Hoffnung und Vertrauen, aber auch negative Erwartungen und Prognosen beeinflussen den Heilungsprozess von Krankheiten. Im Guten wie im Schlechten. - Mit unserem Fühlen und Denken können wir bewusst auf körperliche Prozesse einwirken und somit Krankheiten abwehren und unsere Selbstheilungskräfte stärken.

Die meisten von uns kennen ähnliche Geschichten: *Eine Patientin geht mit einer hartnäckigen Angina zum Arzt. Im Verlauf der weiteren Untersuchungen wird ein dunkler Fleck auf der Lunge entdeckt: Inoperabler Krebs! Wie von den Fachärzten prognostiziert, stirbt die Frau wenige Monate später. - In den Patientenakten der Toten findet der Hausarzt eine über 25 Jahre alte Röntgenaufnahme seines Vorgängers; mit demselben dunklen Fleck auf der Lunge. Die Frau hatte also Jahrzehnte lang wunderbar mit ihrem Lungenkrebs gelebt. Erst als sie mit der tödlichen Diagnose konfrontiert wurde, starb sie.*

Unsere Erwartungshaltung beeinflusst unser Wohlbefinden, körperliche Reaktionen und die Gesundheit oft viel stärker als wir glauben. Wir alle verfügen über eine meist unbewusste Verbindung zwischen Körper und Geist. Davon profitieren viele Patient/-innen: Sie sind zum Beispiel fest davon überzeugt, dass der Arzt oder das verordnete Medikament ihnen hilft, und tatsächlich werden sie mit den Tabletten bald wieder gesund - selbst wenn das Medikament bloss ein Placebo war.

Was ist Selbstheilung?

Wenn von Selbstheilung die Rede ist, denken viele an Esoterik und Wundermedizin. Ein bisschen Skepsis ist da durchaus angebracht: Vor allem wenn es um lukrative Angebote von Behandlungsmethoden oder Nahrungsergänzungsmitteln geht, die angeblich sogar schwere Krankheiten verhindern und heilen können, sollten wir vorsichtig bleiben. Mit Magie oder Wundermitteln hat Selbstheilung nämlich nichts zu tun.

Selbstheilung ist vielmehr ein biologischer Vorgang; vergleichbar mit einer Erkältung, einem Knochenbruch oder einer Schnittwunde, die unser Körper mit ein bisschen Zeit und Schonung von selber heilen kann. Der menschliche Organismus ist andauernd damit beschäftigt, den Sauerstoff- und Blutkreislauf, die inneren Organe und das Hormonsystem im Gleichgewicht zu halten, seine Zellen zu erneuern und schädliche Einflüsse und Keime abzuwehren. Die eigene Gesundheit zu erhalten, ist also nichts Besonderes für unseren Körper, und die Selbstheilung ist sozusagen unser körpereigener Reparaturmechanismus, den wir auch bei schweren oder unheilbaren Erkrankungen fördern und nutzen können.

Einfluss der Gedanken auf den Körper

Seit den neunziger Jahren verdichten sich Hinweise, dass sich unser Denken stark auf den Heilungsprozess von Krankheiten auswirkt. Das heisst, unsere Erwartungshaltung in Bezug auf die moderne Apparatedizin, die Kompetenz des Arztes, die Medikamente, die Nebenwirkungen oder alternative Heilmethoden hat Einfluss auf die Heilung oder den Verlauf einer Krankheit. Dies lässt sich auch labortechnisch nachweisen: Eine positive Einstellung zum Beispiel begünstigt die Ausschüttung von natürlichen Endorphinen, die Schmerzen lindern und die Stimmung aufhellen und damit auch die Stress- und Entzündungsreaktionen im Körper reduzieren.

Mit unseren Gedanken können wir also Abläufe im Körper verändern, unsere allenfalls reduzierten Selbstheilungsmechanismen wieder in Gang setzen und Krankheitsprozesse positiv beeinflussen. Wichtig dabei ist allerdings, dass wir selber von der heilenden Wirkung überzeugt sind, dass wir auf unsere Erwartungen vertrauen, ja, dass wir felsenfest an eine Genesung glauben und dass wir uns auch von neuen niederschmetternden Diagnosen und Prognosen nicht allzu sehr desillusionieren lassen.

Man nennt dies eine ‚sich selbsterfüllende Prophezeiung‘: *Ob du glaubst, etwas zu erreichen oder nicht zu erreichen: Am Ende hast du immer Recht!*

Kraft der Gedanken nutzen

Selbstheilung beginnt im Kopf. Mit unserem Denken und Fühlen können wir körperliche Prozesse beeinflussen. Es gibt jedoch kein Patentrezept: Welche Methode am besten wirkt, muss jeder/jede für sich selber herausfinden. Nachfolgend ein paar Tipps:

1. **Entspannungstechniken:** Autogenes Training, Meditation oder Hypnose können helfen, unser Denken und Fühlen - weg vom Alltagsstress, existenziellen Sorgen und Ängsten – auf wohltuende Wünsche und Bedürfnisse zu lenken. Dadurch verändert sich die Wahrnehmung und die schöneren Dinge des Lebens werden wieder spür- und sichtbar.
2. **Autosuggestion:** Mit einfachen wiederholbaren Sätzen („*mir geht es von Tag zu Tag besser*“) sich selbst gut zureden. Einen Gegenstand (Stein / Münze / Schmuck) als Glücksbringer bei sich haben und in schweren Momenten in den Händen halten. Einen Platz drinnen oder draussen als „Kraftort“ bestimmen; sich dort hinsetzen zum Entspannen, motivierende Gedanken sammeln und neue Zuversicht gewinnen.
3. **Imagination:** Sich bildhaft vorstellen und vor Augen führen; z. B. wie die krankhaft entzündete Lunge langsam abschwellt, ihre gesunde Farbe zurückerhält, wie die Lunge aufatmet, sich wieder schmerzfrei mit Sauerstoff füllt und zusammenzieht.
4. **Negatives umwandeln:** In Gedanken alles Schmerzvolle oder Bedrückende wie beim Wunschdenken positiv umformulieren; der Körper nimmt dies unbewusst als Auftrag wahr. Z.B. anstatt zu denken: „*Ach, diese unerträglichen Kopfschmerzen!*“ sagen wir uns: „*Ich möchte jetzt, dass mein Kopf ganz leicht und frei wird.*“

5. **Dankbar sein:** Auch wenn es uns schlecht geht, gibt es allenfalls doch etwas, wofür wir dankbar sind. Kleinigkeiten vielleicht: eine hübsche Wohnung, genug zu essen, eine nette Nachbarin, ein Streit, der sich endlich gelöst hat... - Darauf konzentrieren wir uns, und wir fühlen uns gleich besser.
6. **Selbstbestimmt handeln:** Gegen seine Beschwerden selber aktiv werden: sich informieren, mit anderen Betroffenen reden, Neues versuchen... - Wenn wir uns aktiv am Heilungsprozess beteiligen, fühlen wir uns nicht der Krankheit oder den Ärzten/Medikamenten ausgeliefert. Das Gefühl, selber etwas gegen seine Krankheit zu tun, ist die Initialzündung für den Selbstheilungsprozesses. Dazu müssen wir aber auch in medizinischen Belangen mitentscheiden und uns stets fragen: *Welche Therapie erachte ich selber als sinnvoll? Welche Nebenwirkungen bin ich bereit / nicht bereit zu ertragen? Möchte ich die nächste Untersuchung überhaupt?*
7. **Niemals aufgeben:** Selbstheilung endet nie. Auch nicht, wenn jemand bereits schwer krank ist: Mit einer positiven Einstellung auf den Krankheitsverlauf einwirken, Schmerzen lindern und sich an kleinen Erfolgen erfreuen, kann man selbst dann noch, wenn Heilung nicht mehr das eigentliche Ziel darstellt.