

„Wie können wir unsere Selbstheilungskräfte zum Einsatz bringen?“
Erweiterte Thesen zum Referat vom SGN-Treffen in Bad Liebenzell am 15. Juli 2004

1. Jeder Mensch ist zugleich **Leib, Seele und Geist**. Gesundheit und Glück bedeuten ein harmonisches Gleichgewicht durch **Selbstheilungskräfte** auf dem leiblichen, seelischen, geistigen, sozialen, künstlerischen und geistlichen Gebiet.
2. **Krankheit** kann zum Leben gehören, während der **Tod** unvermeidlich ist. **Krankheitserreger** aller Art können durch **Selbstheilungskräfte** weitgehend unschädlich gemacht werden. Dabei hat jeder Mensch die Möglichkeit, seinen inneren Arzt und seine innere Apotheke zur Wirkung kommen zu lassen.
3. Unser **Gehirn** wird bestürmt durch eine Fülle von Eindrücken. Sie können positiv oder negativ sein. Beeinträchtigende, belastende und beunruhigende Ereignisse und Gedanken stellen oft Gefahren dar, auf die wir mit Angst und Panik reagieren können. Jedenfalls bereitet das Gehirn unseren Organismus spontan auf Flucht- oder Kampfverhalten vor. Das betrifft unsere Regelsysteme, nämlich: das Hormonsystem, das vegetative Nervensystem (mit dem Sympathicus, der den Parasympathicus ausschaltet), das Herz-Kreislaufsystem und das Immunsystem. Bleibt die erforderliche körperliche Aktivität aus, so kommt es zu körperlichen, seelischen und/oder geistigen **Krankheitssymptomen**. Vorbeugend und heilend wirkt der **Abbau von negativem Stress**.
4. Die entscheidende Frage ist, ob wir **zu uns selbst gefunden** haben und wie wir mit unserem Leben, mit Freud und Leid, mit Chancen und Grenzen umgehen: lebensbejahend im Sinne der Salutogenese oder lebensverneinend in dem Sinne, dass wir bei der Pathogenese stehen bleiben.
5. Jeder Mensch muss sein **eigenes Selbsthilfe- und Selbstheilungsprogramm** erstellen im umfassenden ganzheitlichen Sinn und es verwirklichen. Dabei lassen sich aber doch allgemein gültige Hinweise als Informationen geben. Stets gilt: Ohne deinen Einsatz läuft nichts in deinem Leben.
6. Die entscheidende lebensbestimmende Kraft jedes Menschen ist sein **Glaube**, sein **Vertrauen**. Du kannst auf die Verwirklichung von Gesundheit und Glück, christlich gesprochen von Heilung und Heil vertrauen. Du kannst dich aber auch resignierend aufgeben in der Überzeugung, dass aus den Krisen deines Lebens eben Versagen, Krankheit und Unglück folgen müssen. Was redest du dir ein? Jesus Christus hat zu den Geheilten gesagt: *Dein Glaube, dein Vertrauen hat dich gesund gemacht*.
7. Grundlegende Selbstheilungskraft kannst du aus der **positiven Einstellung** zu dir, deiner Mitwelt und Gott gewinnen. Das biblische dreifache Liebesgebot ermöglicht diese bejahende Akzeptanz.. Das beste Heilmittel der Welt ist **die Liebe**. Sie sollte sich verbinden mit realitätsbezogenen Optimismus, Gelassenheit und Humor.
8. Dabei kommt es darauf an, was du dir vorstellst. Belastende Erlebnisse bis hin zu traumatischen Erfahrungen können durch die Selbstheilungskraft der **Imagination** überwunden, ja geheilt werden.
9. Eine starke heilsame Kraft ist die **Meditation** als Loslassen aller Gedanken hin zum bloßen Dasein. Du kannst dich ganz zur leeren Schale machen und dich in der Stille mit heilenden Kräften füllen lassen. Christen erfahren dabei die heilende Gegenwart des dreieinigen Gottes.
10. Therapeutisches Potenzial liegt im **meditativen Tanz**, wo zur Meditation Musik und rhythmische Bewegung hinzutreten. Im Gottesdienst sprechen wir von **Sakraltanz**.
11. Wer gesund bleiben oder werden möchte, kann nicht auf regelmäßige körperliche Bewegung verzichten. Ein besonders wirksames **Ausdauertraining** ist das Joggen. Es können aber auch Walken, Radfahren oder Schwimmen sein, sowie andere sportliche Betätigungen, vor allem häufige Gymnastikübungen. Als hilfreich erweisen sich auch östliche Trainingsarten wie **Yoga, Qigong** oder **Tai-Chi**, wobei wir darauf achten, dass sie religiös neutral angeboten werden.

12 Die einfachste und schnellste Art, Selbstheilungskräfte zu aktivieren sind **Entspannungsübungen** im engeren Sinn: insbesondere die **progressive Muskelentspannung**, die der us-amerikanische Arzt Dr. Edmund Jacobson 1938 erfunden hat. Damit verbinden sollte man eine wirksame Form der **Atementspannung**. Beides ist eine gute Voraussetzung für die Meditation. Eine ausgezeichnete Einführung gibt Prof. Dr. Reinhard Tausch in seinem Werk „Hilfen bei Stress und Belastung“ wie auch durch die von ihm besprochenen Cassetten.

13. Gleichfalls wirksam, aber etwas schwieriger zu erlernen ist das **Autogene Training**. Der Psychiater, Neurologe und Psychotherapeut Dr. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) hat es 1932 als Buch veröffentlicht. Zu empfehlen ist die Einführung des Bad Teinacher Arztes Dr. Klaus Franke „So lernt man Autogenes Training“.

14. Wer aus den Selbstheilungskräften lebt, wird auf die **gesunde Ernährung** achten. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die höchst wahrscheinlich durch Obst und Gemüse nicht in ausreichender Menge geliefert werden (Tausch, S. 321-340).

15. Ohne das richtige Maßhalten kann alles zur **Droge** werden. Legale und illegale Drogen, wie sie auch die Pharmaindustrie anbietet, müssen wir meiden. Machen wir von der inneren Apotheke des Körpers Gebrauch! Das bedeutet indessen keine grundsätzliche Verurteilung von **Schulmedizin** und **Pharmazie**. Ohne sie wären die meisten von uns nicht mehr am Leben.

16 Auf geistigem Gebiet ist für die Selbstheilungskräfte **der gesunde Menschenverstand** von großer Bedeutung. Wir sehen heutzutage freilich, dass Wissenschaft und Technik noch kein gesundes und glückliches Leben garantieren. Ohne Selbst- und Weiterkenntnis aufgrund der menschlichen Vernunft ist heiles und geheiltes Leben nicht möglich.

17 Selbstfindung und Lebensbewältigung wird für belastete Menschen nur mit **psychotherapeutischer Behandlung** möglich sein. Reinhard Tausch weist darauf hin, dass für eine erfolgreiche Psychotherapie kein Hochschulstudium erforderlich ist. Unter den 300 verschiedenen Formen sollte möglichst verbunden werden Psychoanalyse oder Tiefenpsychologie mit Verhaltens- und Gesprächspsychotherapie. Auch hier läuft alles darauf hinaus, dass jede Hilfe als Hilfe zur Selbsthilfe angewandt wird. Du bist ja selbst auch hier dein bester Therapeut

18 Wer sich selber heilen will, muss erkennen, dass er nicht nur Einzelner ist, sondern ohne **soziale Kontakte** gar nicht leben kann. Es kommt auf das richtige Verhalten zu den Mitmenschen, zu Verwandten, Freunden, Bekannten und Vorgesetzten an. Wer sich von Eltern und Geschwistern nicht ablöst, blockiert seine Selbstheilungskräfte. Hierzu gehört die Notwendigkeit, dass wir uns um eine sinnvolle Beschäftigung kümmern. Viel ermöglicht die ehrenamtliche Tätigkeit.

19. Jeder Mensch ist ein **sexuelles Wesen**. Insofern sollte er möglichst einen zuverlässigen Partner oder Partnerin haben. Auch in dieser Körpererfahrung und sozialen Bindung liegen heilende Kräfte.

20. Selbstheilungskräfte erschließen sich durch alle Bereiche der **Kunst**: durch **die bildenden Künste** wie die Malerei, **Musizieren** und **Singen** und die **Dichtkunst** im weiteren Sinn von Schreiben, Lesen und Sprechen. Eingangstore für heilende Wahrnehmungen sind unsere Körpersinne: Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken, sowie unsere Stimme mit dem Sprech- und Singvermögen.

21. Wenn unser Leben gelingen soll, so sind wir angewiesen auf die heilenden Kräfte der **Spiritualität**. Dies betont z.B. Prof. Dr. Michael Dieterich in seinen Werken und Kursen zur Biblisch-Therapeutischen Seelsorge. Immer mehr setzt sich die Erkenntnis durch, dass unser Gesundheitswesen nicht mehr auf die Ressource des gelebten Gottvertrauens verzichten kann. Insbesondere der **christliche Glaube** eröffnet ein neues Leben, das dem Menschen ein umfassendes **Heil** ermöglicht, aus dem dann stetige **Heilung** zu verwirklichen ist. Heilung und **Selbstheilungskräfte** sind gleichzeitig als Wunder Gottes Geschenk und Ergebnis unserer menschlichen Bemühungen um die Verwirklichung. Weil wir von Gott geliebt sind, können wir in der Liebe und im Frieden leben, in Gesundheit und Glück, in Heilung und Heil.

Jesus hat Menschen, denen er zur Heilung verholfen hatte, diese Worte auf ihren Weg mitgegeben:
Dein Vertrauen hat dich gesund gemacht. Geh hin in Frieden! Hüte dich künftig vor Fehlverhalten!