



SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE

Wahlpraktikum Medizin und Spiritualität 2014/15

Universität Bern

Von Kathrin Tschopp
[E-Mail-Adresse]

Inhalt

Einleitung.....	2
Gesellschaftliche Situation und Forschungsstand.....	2
Selbstheilung.....	3
Interview.....	4
Schlussbemerkungen.....	6
Quellenverzeichnis.....	6
Weiterführende Literatur.....	6

Einleitung

„Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Innern eines jeden von uns liegt.“ – Hippokrates von Kos

Als es Anfang des ersten Studienjahres darum ging, sich für ein Wahlpraktikum zu entscheiden, hat mich jenes mit dem Thema „Medizin und Spiritualität“ sofort angesprochen, da ich selber ein Mensch mit spirituellen Gedanken und Bedürfnissen bin und dies wahrscheinlich bei vielen Personen, die sich in medizinischer Behandlung befinden, auch zutrifft. Da der Heilungsverlauf stark mit dem persönlichen Befinden und dieses auch mit den jeweiligen spirituellen Bedürfnissen zusammenhängen, stellte ich mir die Frage, inwiefern eine kranke Person den Verlauf ihrer Krankheit aus eigener Kraft heraus beeinflussen kann. Deshalb beschäftigte ich mich im Rahmen dieser Arbeit genauer mit dem Thema Selbstheilung und suchte das Gespräch mit einem Betroffenen.

Gesellschaftliche Situation und Forschungsstand

Heute ist allgemein bekannt, dass chronischer Stress schwere Folgen für den menschlichen Körper haben kann. Dazu zählen eine verminderte kognitive Leistungsfähigkeit, verminderte Immunkompetenz und Schmerztoleranz, Depression, Tinnitus, Atemstörungen, Muskelverspannungen die in Kopf- und Rückenschmerzen resultieren, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Diabetes, Magen-Darbeschwerden, Potenz-, Zyklus- sowie Schlafstörungen. Fühlt sich der Körper gestresst, so aktiviert er einerseits den Sympathikus, was zu einer Ausschüttung von Noradrenalin und Adrenalin aus dem Nebennierenmark führt, und andererseits aktiviert das autonome Nervensystem die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse, an deren Ende Kortisol ausgeschüttet wird. Für die akute Stressreaktion sind diese Hormone unabdingbar. Tritt jedoch ein Zustand chronischen Stresses ein, so werden diese Hormone dauernd sezerniert und es kommt zu dauerhaft erhöhtem Blutzucker aufgrund einer eintretenden Insulinresistenz, erhöhten Blutfetten, Blutdruck, erhöhter Entzündungsaktivität und zum Schwinden der Osteoblasten.

Ob wir uns gestresst fühlen oder nicht, hängt aber nicht nur vom Stressor ab, sondern vor allem von unserem subjektiven Empfinden. Das Stressempfinden kann bei identischen Stressoren unterschiedlich ausfallen, da es massgeblich von kognitiven Prozessen abhängig ist. Die Person mit ihren Vorerfahrungen wie frühkindlichem Stress, Krankheiten oder sozialer Unterstützung bewertet den Stressor auf verschiedenen Ebenen und stuft ihn als gefährlich oder irrelevant ein. So sind, bei vergleichbaren Stressoren, verschiedene Personen biologisch vulnerabler oder resilienter, eine Krankheit zu entwickeln.

Eine negative Lebenseinstellung und eine destruktive Lebensführung können einen ähnlich schlechten Einfluss auf die Homöostase unseres Körpers haben. Doch umgekehrt lässt sich unsere Gesundheit durch positive Gedanken und Handlungen beeinflussen. Durch optimistisches Denken und Handeln geraten wir viel weniger schnell in einen gestressten Zustand, der heutzutage so viele plagt. Urlaube in Wellness-Resorts oder Erholungskuren boomen in unserer Leistungsgesellschaft, da sich die meisten Menschen im Alltag kaum bewusst Ruhe gönnen. Doch eben dieser bewusste Umgang mit unseren körperlichen Ressourcen halte ich für einen der wichtigsten Faktoren, um gesund zu bleiben oder sich vielleicht sogar selber von einem Leiden zu befreien. Diese Selbstheilung lässt sich in kleinem Rahmen am eigenen Leib erfahren. Schmerzempfinden ist etwas sehr subjektives. Während

einige Menschen trotz Kopfschmerzen fast unbehelligt durch den Alltag schreiten, fühlen sich andere durch den gleichen Schmerz sofort ans Bett gefesselt. Ich selbst habe diese Erfahrung schon oft gemacht, wie man sich selber immer tiefer in eine körperliche Beschwerde hineindenken kann, oder durch positive Gedanken und Handlungen diese bewusst lindern kann. Denn unser eigener Körper ist der beste und einzige Arzt für verschiedenste Beschwerden. Brechen wir uns ein Bein, so können wir den Knochen nur selber heilen lassen, dies kann kein Arzt für uns tun. Er kann höchstens einen Gips anlegen, damit der Knochen wieder gerade zusammenwächst. Den Knochen regenerieren muss immer noch unser Körper selber. Ähnlich läuft es mit der täglichen Immunabwehr verschiedenster Krankheitserreger. Ist unser Körper nicht durch schädliche Einflüsse wie Stress schon geschwächt, kommt er mit den meisten Erregern problemlos klar. Die Makrophagen als erstes Verteidigungssystem der angeborenen Immunantwort können direkt antimikrobielle Aktivität entfalten und Granulozyten sind von immenser Bedeutung bei der Bekämpfung von bakteriellen Infektionen. So werden Erreger direkt von den Immunzellen oder durch Apoptose unschädlich gemacht. Auch entstehende Krebszellen werden laufend von unserem Organismus bekämpft, bevor sie zur Krebsgeschwulst auswuchern können. So betreiben wir laufend Selbstheilung in ganz kleinem Rahmen. Wieso sollte dies also nicht auch auf höherer Ebene möglich sein?

Selbstheilung

Diese spirituelle Selbstheilung beginnt meiner Meinung nach jedoch schon weit vor einer Erkrankung. Von einem spirituellen Menschen wird allgemein erwartet, dass er gesund lebt und auf sich achtet. Denn Spiritualität bedeutet unter anderem ein Gefühl von Verbunden Sein mit allen Erscheinungsformen der allgegenwärtigen, alles umfassenden Existenz. Diese alles verbindende Energie wird häufig als Liebe bezeichnet und so bemüht sich ein spiritueller Mensch, mit allem und jedem, der ihm begegnet, liebevoll umzugehen. Dies gilt auch für den eigenen Körper, wenn man ihn als Teil dieses reinen Ganzen betrachtet. Spirituelle Menschen neigen eher dazu, sich gesund zu ernähren, genügend zu bewegen und sich nicht unnötig zu schaden durch Zigaretten oder übermässigen Alkoholkonsum. Des Weiteren verfügen sie meist über eine höhere mentale Stabilität durch regelmässige Meditations- oder Gebetspraktiken. So kann man sagen, dass ein spiritueller Mensch sich durch das Vermeiden schädlicher Einflüsse ständig selber heilt oder eben gesund hält. Es lässt sich sogar eine geringere Sterblichkeitsrate verzeichnen, wenn die oben genannten Faktoren wie Rauchen und gesunde Ernährung vernachlässigt werden. So verglichen Strawbridge et al. (2001) in einer Studie Personen, die gesund lebten, aber nicht religiös waren, mit solchen, die ebenfalls auf ihren Körper achteten, aber regelmäßig beteten. Letztere hatten eine um 25% geringere Sterblichkeitsrate.¹ Warum Religiosität die Lebensspanne verlängern kann, ist noch nicht hinreichend geklärt. Ich persönlich glaube hier an das starke Zusammenspiel von körperlichem Befinden und der Psyche. Gläubige oder spirituelle Menschen erhalten durch ihren festen Glauben Stabilität, Hoffnung und meistens auch eine Gemeinschaft, die unterstützend hinter ihnen steht. All dies wirkt sich direkt, aber auch durch unser Unterbewusstsein, auf unsere Gesundheit aus. Denn umgekehrt verlaufen Erkrankungen einsamer oder depressiver Menschen nicht selten unglücklicher. Interessant im Hinblick auf das Selbstheilungspotenzial ist auch der Befund, dass eine gestörte Regulation des Stresshormons Cortisol bei Depressionen eine wesentliche Rolle spielt.

¹ Aus Psychologie der Spiritualität – Anton Bucher

Dadurch hervorgerufene Verschiebungen im Immunsystem könnten ein Grund dafür sein, dass Depressionen Heilungsverläufe nachweislich ungünstig beeinflussen.

Jedoch lässt sich auch durch das Vermeiden sämtlicher Risikofaktoren eine Erkrankung nicht verhindern. Deren Verlauf ist durch viele Faktoren beeinflussbar, unter anderem durch das Coping des Patienten. Unter diesem Begriff fasst man das persönliche Bemühen des Patienten zusammen, die Belastungen seiner Erkrankung kognitiv und emotional oder durch zielgerichtetes Handeln zu meistern. Wie gut dies gelingt, hängt neben den Krankheits- und Behandlungsmerkmalen wie Schweregrad und Dauer der Erkrankung und Nebenwirkungen von Medikamenten auch stark von den Persönlichkeitsmerkmalen und den persönlichen Ressourcen des Patienten ab. So wirken sich stabile, hilfreiche Eigenschaften der Person wie Optimismus, Selbstwirksamkeit, aber auch Spiritualität positiv auf den Krankheitsverlauf aus. Spirituelle Menschen sehen häufiger einen Sinn in ihrem Leidensweg und können ihn dadurch besser akzeptieren und bewältigen, was schon als Schritt in Richtung Selbstheilung betrachtet werden kann.

Interview

Um mehr über dieses Thema zu erfahren und mich mit einem Betroffenen auszutauschen, wollte ich ein persönliches Gespräch mit einem Patienten führen, der Wert auf eine ganzheitliche Behandlung legt und seine spirituellen Wünsche dabei nicht ausser Acht lassen will. Dazu hat mir Dr. René Hefti, der Leiter der Klinik SGM mit Schwerpunkt Psychosomatik in Langenthal, einen Patienten vermittelt, der bereit war, meine Fragen zu beantworten. So erschien ich etwas früher als der Rest der Gruppe des Wahlpraktikums, mit der wir die Klinik besichtigten, in Langenthal ein und führte ein Gespräch mit Herrn Hanspeter Meier.

Hanspeter Meier ist ein rundlicher Mann mittleren Alters mit aufgeweckten, freundlichen Augen. Wir setzen uns zum Gespräch in ein leeres Büro und beginnen unser Gespräch damit, dass ich ihm erkläre, wie ich dazu kam, diese Arbeit über Selbstheilung zu schreiben und ihn um ein Gespräch zu bitten. Ich erzähle ihm von meinem Glauben daran, dass wir Menschen unsere Gesundheit bewusst positiv beeinflussen können, es jedoch viel häufiger geschieht, dass wir uns unbewusst durch Gedanken oder Handlungen schaden. Herr Meier antwortet daraufhin, dass ihn das Thema angesprochen habe und er sich gerne mit mir darüber austauschen wollte. Daraufhin erzählt er mir von seiner Krankheit.

Bei Herrn Meier wurde Kardiophobie diagnostiziert, also die übersteigerte Angst an einem Herzleiden zu erkranken oder einen Herzinfarkt zu bekommen. Wie er mir erklärt, wird die Kardiophobie als generelle Angststörung oder Variante einer hypochondrischen Störung bezeichnet. Diese manifestiert sich in Symptomen wie Schwitzen, Zittern, Müdigkeit und später auch Depressionen. Als Betroffener achtet man stark auf die eigene Herztätigkeit und empfindet jeden Herzstich oder Schmerz in der Brust als sehr unangenehm und angstbeeinflussend. Symptome wie schwankender Blutdruck und Herzrasen und die Angstreaktion schaukeln sich gegenseitig hoch, was zu akuter Todesangst führen kann. Hanspeter Meier erzählt mir, wie er durch die starke Angst anfing, körperliche Aktivität zu meiden. So verschlechterte sich seine Fitness laufend, was zu einer Abwärtsspirale führte. Wenn er sich bewegt hatte, so fühlte er sich danach so schlapp, dass er wieder Angst kriegte, sein Herz mache nicht mehr mit. Dieses Vermeidungsverhalten findet man bei beinahe allen

Phobien. Hanspeter Meiers ganzes Leben und all seine Gedanken drehten sich nur noch um diese Angst, plötzlich zusammenzubrechen, weil sein Herz aufhören würde zu schlagen. Schliesslich musste er sich eingestehen, dass er professionelle Hilfe benötigte, und entschied sich für die Klinik SGM in Langenthal. Hier erhält er Unterstützung durch einen Therapeuten bei der Bewältigung seiner Angst. In diesen Sitzungen lernt Herr Meier seine Situation neu zu bewerten und zu verstehen, dass seine Probleme „hausgemacht“ sind. Die Psychotherapie wird begleitet von langsam steigender körperlicher Betätigung, wodurch versucht wird, ihm die Angst zu nehmen und seine Fitness zu steigern, um aus dieser Abwärtsspirale auszubrechen.

Nachdem diese ersten Fragen geklärt sind, gehen wir nun konkret auf meine Fragen zur Selbstheilung ein. Ich frage Herrn Meier, ob er glaubt, dass Selbstheilung existiert und ob er diese durch persönlich ergriffene Massnahmen bereits erfahren habe. Ich muss lächeln, als Herr Meier mir in einem dem Meinen sehr ähnlichen Gedankengang erläutert, dass er daran glaube, dass Gott unseren Körper so geschaffen habe, dass er imstande sei, sich auf kleiner Ebene, wie zum Beispiel der Wundheilung, zu regenerieren. Analog dazu glaubt er, dass es auch auf seelischer Ebene Mechanismen gibt, wie wir uns selber heilen oder helfen können, die von Gott gegeben seien. Dies habe er im Gebet selber schon erfahren, da ihm dieses Gespräch mit Gott half, mit seiner Angst umzugehen und diese für den Moment abzuschwächen. Für diesen Moment des Gebets fühlte er sich befreit von der Angst, konnte sich also durch eine bewusst gewählte Massnahme, das Gebet, selber helfen. Verliess er jedoch diesen sicheren Rahmen des Gebets, so fiel er schnell in die alten Verhaltensmuster zurück, wodurch sich die Ängste und Symptome wieder aufzuschaukeln begannen. Zusammen mit der kognitiven Neubewertung in den Therapiesitzungen fühlt er eine Verbesserung. Nun lernt er in der Klinik die auftretenden Symptome, wie das Herzklopfen nach dem Treppensteigen, als natürlich zu bewerten und nicht als Anzeichen eines lebensbedrohlichen Herzfehlers anzusehen.

Weiter interessiert mich, welche Gedanken, Momente oder Erfahrungen Herr Meier für seinen Krankheitsverlauf bis jetzt als hilfreich erachtete. Er erzählt mir, dass er durch die lebensbedrohliche Angst eine Gottesnähe erfahren hat, die er ohne wahrscheinlich nie hätte erfahren können. Durch das Selbststudium der Bibel wandte er sich ratsuchend an Gott und erhielt diesen auch in Form von Prophezeiungen. Kollegen hätten bei ihm angerufen und ihm erzählt, sie hätten eine Nachricht von Gott erhalten, die ihn aufbaute und ihm half, mit seiner Situation umzugehen. Weiter ist Herr Meier sehr zufrieden mit seiner Hausärztin, die ihn immer ernst genommen habe mit seinen Problemen. Allgemein empfand er die Gemeinschaft mit Menschen, die ihn mit der Angst akzeptierten, sowohl im christlichen wie auch im nicht-religiösen Rahmen als sehr beruhigend und aufbauend. Selber konnte er sich durch Spaziergänge in der Natur an der frischen Luft für eine Weile die erdrückende Angst nehmen und fühlte sich besser. Schliesslich half ihm die Erkenntnis stark weiter, dass alles zusammenspielt und sich multipliziert, insbesondere seine Symptome und Ängste. Er lernte den Ärzten zu vertrauen und nicht nur Gott, da ja auch die Ärzte von Gott eingesetzt seien.

Ich habe spezifisch nach, ob der denn jeweils einen Zusammenhang zwischen seinem momentanen psychischen oder mentalen Befinden und dem Ausmass der Krankheitssymptome feststellen konnte. Darauf antwortet er mit heftigem Nicken und der

Erläuterung, dass er in Stresssituationen oder nach Streits jeweils eindeutig stärkere Symptome und Ängste verspürte.

Da ich Herrn Meier im Verlauf des Gesprächs als sehr religiösen Menschen erlebt habe, frage ich ihn nach seinem allgemeinen Verständnis von Krankheit und ob er in seiner eigenen Erkrankung irgendeinen Sinn sähe. Sein Verständnis von Krankheit erscheint mir ebenfalls sehr biblisch, obwohl er den Gedanken von Krankheit als Strafe Gottes ablehnt. Er antwortet, wir lebten in einer gefallenen Welt und nicht mehr im Paradies, also gehörten auch Krankheit und Tod dazu. Durch sein eigenes Leiden wird er nun gezwungen, sich mit sich selber zu befassen, sich zu hinterfragen und mit sich ins Reine zu kommen. Dies sei momentan noch ein sehr schwieriger Prozess, schon allein wegen seinem Äusseren, mit dem er nicht zufrieden ist. So koste es ihn viel, vor den Spiegel zu stehen und zu sich selber zu sagen: „Ich liebe mich selbst“. Sein Übergewicht sei natürlich ein grosser Faktor, aber auch innerlich habe er noch einige „Baustellen“, an denen er arbeiten müsste. Aber genau darin liege die Heilung, sagt er. Zu sich selber äusserlich wie auch innerlich Ja zu sagen, wie dies auch Gott tat.

Damit schliessen wir unser Gespräch ab und ich bedanke mich herzlich bei Herrn Meier. Auch er bedankt sich bei mir, sichtlich gerührt, dass ich mich so für seine Geschichte interessiere. Für ihn sei dieses Gespräch in der Bewältigung seiner Krankheit auch hilfreich gewesen. Sein Problem in Worte zu fassen helfe ihm, sich damit auseinanderzusetzen und zu sehen, woran er arbeiten muss.

Schlussbemerkungen

Ich empfand das Gespräch mit Herrn Meier sehr spannend und bin dankbar, dass er bereit war, sich mir so zu öffnen. Da es sich bei seinem Leiden um ein psychisches handelt, fände ich es spannend, eine ähnliche Befragung mit einem körperlich Kranken durchzuführen. Dies zusätzlich hätte jedoch den Rahmen dieser Arbeit gesprengt, weshalb ich mich lediglich auf diese Kasuistik beschränkte. Ich freute mich darüber, einige meiner Annahmen durch Herrn Meiers Aussagen bestätigt zu sehen. Im Gebet fand er eine solche Ruhe, die ihn für den Moment zu heilen schien. Ich bin überzeugt, dass sie dies auch wirklich tat, aber seine beinahe schon konditionierten Verhaltensmuster zwangen ihn jedes Mal zurück in die Angststörung. Die Therapie hilft ihm, dies zu vermeiden. Es schaffen, diese Ängste bewusst aus seinem Kopf zu verbannen, muss Herr Meier trotz allem selbst. Bei dieser Selbstheilung wünsche ich ihm von Herzen viel Kraft und Geduld.

Quellenverzeichnis

<http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=50061>

Anton Bucher – Psychologie der Spiritualität (Beltz Verlag, Weinheim, Basel 2007)

Eigenes Interview mit Herr Hanspeter Meier

Weiterführende Literatur

Herbert Kappauf – Wunder sind möglich – Spontanheilung bei Krebs (Herder; Auflage: 2. (19. März 2003))

Hildegard Tischer - Heilende Einbildung: Medizin zwischen Placebo-Effekt und Wunderheilung
(Verlagshaus der Ärzte; Auflage: 1 (1. Oktober 2009))

Anna Paul - Mind-Body-Medizin (Urban & Fischer)