

momentum

gesund leben bei Krebs

Mitgliederzeitschrift der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK)



Emotionen wahrnehmen und integrieren

ICH FÜHLE, ALSO BIN ICH

ISSN 2366-9748

Emotionen konstruktiv begegnen

Liebe Leserin, lieber Leser,

Freude, Triumph, Glück und Liebe sind Gefühle, die wir alle meist mit offenen Armen willkommen heißen. Sie spenden Kraft und öffnen das Herz. Doch es gibt auch Emotionen, denen wir uns weniger begeistert zuwenden oder die wir gar versuchen auszublenden.

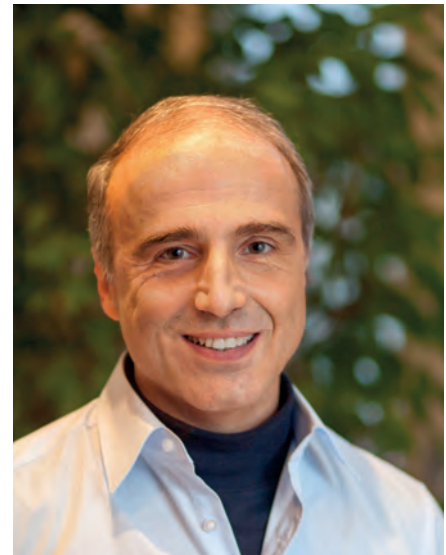
Die gute Nachricht zuerst: Es ist vollkommen in Ordnung, Furcht, Reue, Wut oder Sorge nicht ständig im Fokus der Aufmerksamkeit zu halten. Diese Emotionen phasenweise verdrängen zu können, ist eine gesunde und wichtige Fähigkeit. Wenn wir sie zu einem späteren Zeitpunkt auch zulassen können. Solche Regungen dauerhaft zu unterdrücken, ist ein Nährboden für seelische und körperliche Beschwerden aller Art. Unser Gemüt beeinflusst unser Leben, unsere Gedanken und unser Verhalten – auch und besonders durch jene Emotionen, die wir nicht wahrhaben wollen. Grundsätzlich wollen Emotionen gefühlt, wahrgenommen und beachtet werden. Viel zu oft gehen wir über unsere eigenen Gefühle hinweg, um in unserem Alltag zu funktionieren. Selten sind wir mit dem wirklich in Berührung, was uns in der Tiefe bewegt. Manche Menschen lernen schon in ihrer Kindheit, dass sie Gefühle besser für sich behalten, dass sie nicht wichtig oder nicht erwünscht sind.

Das Herz auf der Zunge zu tragen, wird in unserer Gesellschaft und besonders in der Geschäftswelt häufig als Schwäche ausgelegt. Und in der Tat ist es eine sensible Frage, mit wem ich mein Innerstes teilen will. Freude zu teilen ist relativ einfach. Aber wem vertraue ich meine Ängste an, wer versteht meinen Kummer und wo darf mein Ärger Ausdruck finden? Kurzum: Wem kann ich mich zumuten? Und zwar so, wie ich bin – mit all meinen schönen, aber auch unangenehmen Empfindungen.

Die Erkrankung Krebs wird bei jedem Betroffenen verschiedene negative Gefühle in unterschiedlicher Intensität auslösen. Verzweiflung, Panik, Depression, Wut, Sorgen, Teilnahme- oder Interesselosigkeit sind Gefühle, mit denen Krebskranke häufig zu kämpfen haben. Die meines Erachtens bedeutendste Emotion ist die Angst: Angst vor dem Tod, aber auch Angst vor dem, was diese Erkrankung an Unwägbarem beinhaltet. Es ist vollkommen natürlich, dass der Mensch auf eine solche existenzielle Bedrohung mit Angst reagiert. Dennoch ist Angst eine Begleiterscheinung von Krebs, die im Umgang mit der Erkrankung viel zu wenig beachtet wird.

In der Praxis hat sich gezeigt, dass jeder seinen eigenen Weg im Umgang mit Angst und belastenden Emotionen finden kann und auch muss. Für den einen eignen sich Verfahren oder Impulse zur Selbsthilfe. Vielleicht genügt es schon, die Perspektive zu ändern. Dann wird die Angst womöglich wie ein kleines Kind betrachtet, das man tröstend auf den Schoß nehmen kann. Hilfreich ist es auch, sich zu sagen: Ich *habe* die Angst, ich *bin nicht* die Angst. Für andere ist es gut und richtig, sich professionell begleiten zu lassen. Ärzte, Psychoonkologen, Psychotherapeuten und Heilpraktiker für Psychotherapie können hilfreiche Begleiter auf diesem Weg sein. So mancher hat anlässlich einer Krebserkrankung weit zurückliegende Traumata endlich aufgelöst. Wir stellen in diesem Heft ein paar ganz unterschiedliche Herangehensweisen vor. Entscheiden Sie vor allem mit dem Herzen, welche für Sie passend ist.

Segensreich ist es auf jeden Fall, positiven Emotionen auf die Spur zu kommen, die uns nähren und stärken. Sie werden überrascht sein, dass es auch in wirklich schwierigen Situationen etwas gibt, das Ihre Lebensfreude



steigern kann. Das muss nichts Spektakuläres sein. Möglicherweise erquickt Sie der Anblick des blauen Himmels oder der zarte Duft einer Blume. Suchen Sie gezielt nach solchen Highlights im Alltäglichen. Lassen Sie sich nicht von dunklen Gedanken in eine Spirale des Trübsinns hinabziehen. Erinnern Sie sich daran, dass es immer verschiedene Blickwinkel gibt, unter denen man ein und denselben Sachverhalt betrachten kann. „Sobald ein Optimist ein Licht erblickt, das es gar nicht gibt, findet sich ein Pessimist, der es sofort wieder ausbläst“, sagte Guareschi.

So wünsche ich Ihnen ganz viel Licht, das hell leuchtet und Sie berührt, um Ihren Ängsten und anderen belastenden Emotionen begegnen können.

Herzlichst

Ihr

Dr. med. György Irmey
 Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für
 Biologische Krebsabwehr e.V.

Inhalt

MEDIZIN & WISSENSCHAFT

- 32 **KÖRPERGEFÜHL**
Emotionale Chirurgie

GESUNDHEIT GESTALTEN

- 6 **SEELISCHE ASPEKTE**
Leben in Balance
- 14 **DAS KANN ICH SELBST TUN**
Belastende Emotionen einfach wegklopfen?
- 36 **BACHBLÜTEN HELFEN HEILEN**
Gorse: „Ich bin aufrecht. Ich bin hoffnungsvoll“

BEWUSSTSEIN & PERSPEKTIVEN

- 24 **SEELISCHE ASPEKTE**
Mit Lasten leichter leben lernen
- 28 **LEBENSRYTHMUS**
Entdecken Sie Ihren Glücksmuskel
- 35 **HEILIMPULSE**
Wenn nicht mehr Zahlen und Figuren





ERFAHRUNG & HINTERGRUND

- 11 **INTERVIEW**
Christoph Quarch: Ein Traum des Fühlens
- 20 **PATIENTENBERICHT**
Angela Keller: Ganz schön auf den Hund gekommen

INFORMATIONEN

- 4 **KURZ UND BÜNDIG**
- 31 **FÜR SIE ENTDECKT**
- 38 **SPRECHSTUNDE**
Colostrum zur Abwehrstärkung
Untersuchungen mit PET
Zitruspektine bei Brustkrebs
So essen Sie sich fit
- 42 **GFBK-INTERN**
- 46 **KALENDER/TERMINE**
- 48 **IMPRESSUM**



Der im Jahr 2016 neu gewählte Vorstand der GfBK

GfBK-Mitglieder- versammlung und Vorstandswechsel

Am Sonntag, 5. Juni 2016, fand die Mitgliederversammlung der GfBK im Heidelberger NH-Hotel mit attraktivem Rahmenprogramm statt. Dr. med. Ebo Rau hielt das Seminar „Heilkraft in Dir – Aktivierung der Selbstheilungskräfte“. 80 Teilnehmer konnten viele wertvolle Impulse für den eigenen Gesundheitsweg mit nach Hause nehmen. Vor ca. 100 Personen referierte anschließend Prof. Dr. med. Jörg Spitz zum Thema „Epigenetik“.

Der Ärztliche Direktor der GfBK, Dr. med. György Irmey, berichtete in der Mitgliederversammlung über das abgelaufene Geschäftsjahr 2015. Den ausführlichen Jahresbericht finden Sie auf www.biokrebs.de. Die Mitgliederversammlung entlastete den Vorstand einstimmig. Für die nächste Amtsperiode von drei Jahren waren die Mitglieder zu Neuwahlen aufgerufen.

Für den neuen Vorstand standen die bisherigen Vorstandsmitglieder zur Wahl, bis auf Dr. med. Ebo Rau; außerdem Sabine Hötzel, die seit 2011 Beisitzerin des Vorstands war. Sie möchte auch in ihrer neuen Vorstandsfunktion weiterhin die Interessen der Patienten vertreten. Dabei bringt sie ihre Erfahrungen mit ihrer eigenen Krebserkrankung sowie ihre berufliche Arbeit als Entspannungspädagogin ein.

Der neue Vorstand wurde von der Mitgliederversammlung einstimmig gewählt. Die Funktionen im Vorstand werden in einer Vorstandssitzung festgelegt. Dabei wird es keine Änderungen gegenüber der vergangenen Amtsperiode geben:

- ▶ Präsident: Prof. Dr. med. Jörg Spitz
- ▶ Vizepräsident: Dr. med. Heinz Mastall
- ▶ Ärztlicher Direktor: Dr. med. György Irmey
- ▶ Schriftführerin: Dr. med. Nicole Weis
- ▶ Schatzmeister: Rechtsanwalt Arndt Schnurr
- ▶ Weitere Vorstandsmitglieder: Renate Christensen und Sabine Hötzel

Herzlicher Dank an Dr. Ebo Rau

Mit einem herzlichen Dankeschön wurde Dr. med. Ebo Rau aus dem Vorstand der GfBK verabschiedet. Seit 2006 war er Vorstandsmitglied und hat sich in dieser Funktion in besonderem Maße für die Belange der GfBK eingesetzt. Die vielen wunderbaren Benefizprodukte der GfBK sind unter seiner Federführung und durch sein beherrschtes Engagement entstanden. Sein Wunsch ist nach wie vor, dass die Zusammenarbeit zwischen der Schulmedizin und der biologischen Medizin bzw. der GfBK intensiver wird. Er wünscht sich gegenseitigen Respekt und die Anerkennung der ergänzenden Heilmethoden zum Wohle der Patienten. Seine Biografie hat einen ungewöhnlichen Verlauf genommen: Früher praktizierte er als Allgemeinmediziner, dann bekam er Bauchspeicheldrüsenkrebs und wurde von einer Minute zur anderen vom Arzt zum Patienten. Seinen bewegenden Gesundheitsweg hat er in seinem Buch „Krebs!



Dr. med. Ebo Rau

Was nun, Ebo?“ sowie in zahlreichen Vorträgen und Seminaren eindrucksvoll beschrieben. Unterstützende Methoden, die er für sich gefunden hat, möchte er an andere Betroffene weitergeben. Seine Genesung hat schon viele Krebspatienten ermutigt, auch in vermeintlich aussichtslosen Situationen mit schwerer Erkrankung oder schlechter Prognose dennoch Hoffnung zu schöpfen. Vorstand und Mitarbeiter der GfBK sowie alle Anwesenden der Mitgliederversammlung wünschten Dr. Ebo Rau alles Gute und tägliche Freude in seinem weiteren „Un-Ruhestand“.

Initiative Transparente Zivilgesellschaft

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. hat im März 2016 das Siegel der „Initiative Transparente Zivilgesellschaft (ITZ)“ erhalten. Die vom GfBK-Vorstand abgegebene Selbstverpflichtungserklärung entspricht den Vorgaben der ITZ. Die GfBK leistet damit „einen Beitrag zur Stärkung

einer Kultur der Transparenz im gemeinnützigen Sektor“. Das ITZ-Logo darf nun auf der GfBK-Homepage platziert werden. Wenn Sie mehr erfahren wollen, klicken Sie dort auf das Logo, dann werden Sie entsprechend weitergeleitet. Die GfBK wurde in die Unterzeichnerliste der ITZ aufgenommen: www.transparenz-zivilgesellschaft.de

Re-Zertifizierung GfBK-Homepage

Im Herbst 2015 ging die neu gestaltete Homepage der GfBK online. Im Mai wurde ihr für ein weiteres Jahr von der Stiftung Gesundheit das Gütesiegel „Geprüfte Homepage“ zuerkannt. Die Gutachter waren sich erneut einig über die „allgemeine Güte der auf www.biokrebs.de dargebotenen Informationen“. Sehr hoch wurde die Qualität der Informationen über die Auswahl von Behandlungsoptionen bewertet. Den publizistischen Sorgfaltspflichten „sei in hohem Maße Sorge getragen“. Als Gesamteindruck beschrieben die Gutachter



„eine umfangreiche Website, der gekonnt der heikle Spagat zwischen Schul- und komplementärer Medizin gelingt, um Krebsinformationen auch Laien anzubieten“.

– Anzeige –



Der erste Schritt zu einem gesünderen Leben!

TERRA MUNDO

...besser leben

VITALPILZE

Zur Unterstützung des gesunden Immunsystems

Reishi – Shiitake – Maitake – Hericium
Agaricus – Cordyceps – Coriolus – Polyporus
Coprinus – Auricularia

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

VITALPILZE von TERRA MUNDO

- Bio-zertifizierte Premiumqualität
- analysierte Rohstoffqualität auf Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber), Pestizide, Schimmelpilze, Mikrobiologie, Radioaktivität
- Verarbeitung & Analytik in Deutschland
- einfach und bequem in der Anwendung als Nahrungsergänzungsmittel in Kapselform
- Zusammensetzung pro Kapsel: 250 mg konzentriertes Pilzextrakt & 150 mg Ganzpilzpulver plus 30 mg Bio-Acerolapulver

TERRA MUNDO – Spezialist für hochwertige Nahrungsergänzung aus der Natur (Schwerpunkt TCM). Informieren Sie sich gerne auch über unser weiteres Sortiment!



TERRA MUNDO

Terra Mundo GmbH, Ferdinandstr. 24, 61348 Bad Homburg
Telefon: 0 61 72 / 185 32-0, Fax: 0 61 72 / 185 32-29
info@terra-mundo.de, www.terra-mundo.de



BERATUNG & INFOPOST:
Telefon: 0 61 72-18 53 2-0
www.terra-mundo.de

VEREINTE VORTEILE – EINE KOMBINATION AUS PILZPULVER & EXTRAKT!

Leben in Balance

Impulse aus der Positiven Psychotherapie

Nawid Peseschkian

Der Alltag beschert uns stetig zahlreiche Herausforderungen: Arbeitsdruck, Verantwortung, Engagement bei der Arbeit auf der einen Seite, Familie, Freizeit, Erholung und sonstige soziale Kontakte auf der anderen Seite. Durch die Diagnose Krebs wird die Belastung natürlich nicht kleiner. Innere und äußere Konflikte treten in der Krise oft noch deutlicher ans Tageslicht als zuvor. Doch wie soll man sie bewältigen? Dieser Artikel will Ihnen die Grundzüge der Positiven Psychotherapie nach Nossrat Peseschkian vermitteln. Seine Impulse können Ihnen eine Anregung zur Selbsthilfe für einen gesünderen Umgang mit Konflikten sein und auch als Impuls für eine professionelle Begleitung dienen.

In der Positiven Psychotherapie wird das Wort „positiv“ anders verwendet als in unserer Umgangssprache. Es stammt aus dem Lateinischen. „Positum“ bedeutet übersetzt: „das Tatsächliche, das Vorhandene“. Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Eine Flasche ist gleichzeitig halb voll und auch halb leer. Tatsächlich und vorhanden sind nicht nur negative Aspekte, sondern auch positive. Was davon wir betrachten, ist immer eine Frage der Sichtweise und des inneren Standpunkts.



© Jenny Sturm/fotolia.com

Orientierung gibt Sicherheit.

Das Prinzip Hoffnung

In der Positiven Psychotherapie richten wir unsere Aufmerksamkeit nicht primär darauf, eine Störung zu beseitigen, sondern es wird versucht, die vorliegenden Fähigkeiten und Selbsthilfepotenziale zu erkennen und zu aktivieren. Das betrifft die Einstellung zu den Dingen und zum Leben im Allgemeinen.

Das Prinzip Balance

Jeder Mensch ist einzigartig. Und Menschen reagieren aus ihrer Individualität heraus unterschiedlich auf Umwelteinflüsse. Diese Einzigartigkeit der Reaktionen wird durch die körperlichen, beruflichen, sozialen, kulturellen und ethisch-weltanschaulichen Erfahrungen bestimmt. Ziel für einen positiven Umgang mit Stress ist es, diese Einzigartigkeit zu erfahren und das Leben vom Zustand des Ungleichgewichts wieder in Balance zu bringen.

Trotz aller Unterschiede und der menschlichen Individualität lässt sich beobachten, dass Menschen auf Dauer gesund, zufrieden und glücklich sind, wenn sie sich in Balance befinden, in ihrer „Mitte“ ruhen.

Die Balance bezieht sich auf die vier Lebensbereiche

- ▶ Körper
- ▶ Leistung
- ▶ Kontakt
- ▶ Fantasie/Zukunft

Sie ergänzen sich gegenseitig. Im Gleichgewicht sind sie dann, wenn wir jedem Bereich 25 Prozent unserer Energie und Zeit widmen. Die einseitige, chronische Über- oder Unterbetonung eines Lebensbereichs führt zwangsläufig zu Problemen in anderen Bereichen, die ebenso wichtig sind. Über einen gewissen Zeitraum können wir mit solchen Dysbalancen leben, aber nicht dauerhaft. Werden Lebensbereiche über längere Zeit einseitig betont, gerät das Leben aus der Balance.

Die vier Bereiche entsprechen einem Reiter, der motiviert (Leistung) einem Ziel zustrebt (Fantasie). Er braucht dazu ein fittes Pferd (Körper) und – für den Fall, dass es ihn einmal abwerfen sollte – Helfer, die ihn beim Aufsteigen unterstützen (Kontakt).

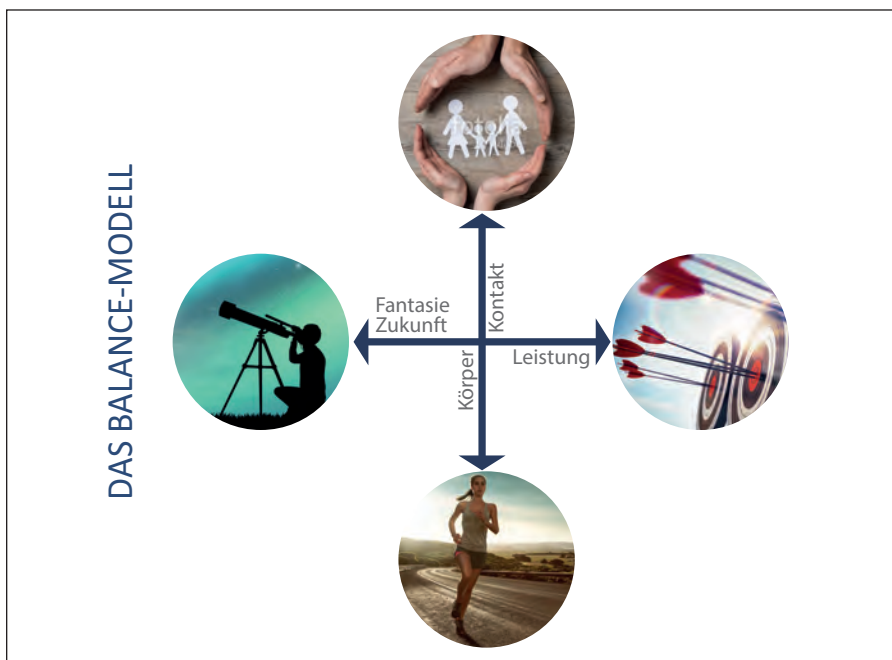
Das Prinzip Beratung/ Konfliktlösung

Prinzipiell haben wir alle die Fähigkeit, die Möglichkeit und die Chance, durch erlerntes Problemlösungsverhalten oder durch Beratung Stress, Überlastung und Erschöpfung abzubauen. Konflikte, die im Laufe unserer Entwicklung in der Auseinandersetzung mit unserer Umwelt entstehen, sind nicht notwendiges und unausweichliches Schicksal. Sie stellen sich als Probleme und Aufgaben dar, die es positiv, ganzheitlich und flexibel zu lösen gilt.

Vier Formen der Konfliktverarbeitung

Überall, wo Menschen zusammentreffen und ein sinnvolles Leben führen wollen, entwickeln sich Missverständnisse und Konflikte. Sie können Stress verursachen. Wir alle sind von Konflikten mit uns selbst, mit unserem Partner, unseren Mitmenschen und schließlich mit unseren Lebenszielen betroffen. Seelisch gesund ist nicht derjenige, der keine Probleme hat, sondern derjenige, der mit unerwarteten Problemen und Situationen umgehen kann. In Zusammenhang mit Konflikten lassen sich vier „Lösungswege“ beobachten, die man den vier Bereichen zuordnen kann:

- ▶ Flucht in den Körper
- ▶ Flucht in die Arbeit
- ▶ Flucht in die Geselligkeit/Einsamkeit
- ▶ Flucht in die Fantasie



Ein Ziel der Positiven Psychotherapie ist es, die vier Lebensbereiche in Balance zu bringen.

Das „Vierergespann“ der Lebensbereiche ähnelt einer Waage, die ein ausgewogenes Verhältnis haben muss. Wenn diese „Waage“ in der Lebenspraxis durch Flucht in die Krankheit (Körper), Flucht in die Arbeit (Leistung), Flucht in die Geselligkeit oder auch Einsamkeit (Kontakt), aber auch durch Flucht in Träume (Fantasie) aus dem Gleichgewicht gerät, reagiert der Mensch mit physischen oder psychischen Erkrankungen.

Diese Formen der Konfliktverarbeitung sind relativ weite Kategorien, die jeder mit seinen eigenen Vorstellungen, Wünschen und Problemen füllt.

Praxisbeispiel einer Familie in Dysbalance: Der Vater reagiert durch Flucht in die Arbeit (Leistung), die Mutter reagiert durch Rückzug und meidet Nähe (Kontakt), das Kind reagiert durch gesundheitliche Beschwerden (Körper). Diese verschiedenen Reaktionsweisen können ihrerseits zu Kommunikationsschwierigkeiten führen.

Zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Idealerweise sind alle vier Lebensbereiche ausgewogen und in Harmonie. Soweit die Theorie. Praktisch schaut das bei den meisten von uns leider ganz anders aus. Viele von uns haben eine unausgeglichene Balance. Lassen Sie uns einen Blick auf die Hauptbereiche Körper, Arbeit, Beziehung und Sinn werfen. Ich lade Sie zu einer kleinen Übung ein:

- **Energie:** Zeichnen Sie Ihre heutige Energieverteilung auf die vier Bereiche schematisch auf. Natürlich muss die Summe insgesamt bei 100 Prozent liegen. Versuchen Sie, ehrlich den Ist-Zustand zu dokumentieren, auch und gerade dann, wenn Sie damit nicht zufrieden sind.



Stufe für Stufe erarbeiten wir uns neue Perspektiven.

- **Zeit:** Geben Sie Ihre heutige Zeitverteilung auf die vier Bereiche an. Wie viel Zeit investieren Sie täglich in die einzelnen Bereiche? Auch hier können Sie mit Prozentzahlen arbeiten. Die Angaben für Zeit und Energie können durchaus abweichen.

- **Wunsch:** Wie soll Ihr Leben aussehen? Wie viel Energie würden Sie gerne in jeder der vier Bereiche investieren, wenn Sie es frei entscheiden könnten? Wie viel Zeit möchten Sie in die einzelnen Bereiche investieren?

Im „Idealfall“ sind alle drei Auswertungen identisch: Sie leben so, wie Sie es sich wünschen. In zeitintensive Bereiche fließt ein entsprechender Anteil an Energie. Häufig ist die Verteilung leider nicht ideal und es findet sich ein großer Unterschied zwischen Energieaufwand und Zeitverteilung. Dies kann als Anzeichen für ein Problem gedeutet werden, in das viel Energie, aber wenig Zeit investiert wird. Bei Beziehungsproblemen ist das beispielsweise fast immer der Fall.

Diese Technik kann Ihnen hilfreich sein, um aus der passiven Rolle des Leidenden herauszukommen. Wenn Sie sich aktiv mit Ihren Veränderungsmöglichkeiten auseinandersetzen, übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben. Dann fühlen Sie sich nicht mehr hilflos und ausgeliefert. Die praktische Erfahrung zeigt, dass die meisten Menschen

schon von relativ geringfügigen Änderungen profitieren.

Die fünf Stufen der positiven Stressbewältigung

Konflikte, Missverständnisse und Unerwartetes kommen in der zwischenmenschlichen Beziehung immer wieder vor. Die fünf Stufen der positiven Stressbewältigung können auf die Partnerschaft, auf die Familie und auf das Berufsleben übertragen werden. Sie werden schrittweise bearbeitet, damit letztendlich der zwischenmenschliche Konflikt gelöst, ein Standpunktwechsel herbeigeführt und bisherige Verhaltensweisen erweitert werden können. Ein Coach oder Therapeut, der in Positiver Psychotherapie ausgebildet ist, begleitet Sie auf diesem Weg:

Die Stufe der Beobachtung/ Distanzierung

Auf dieser Stufe wird das Problem bzw. die Situation möglichst wertneutral geschildert, ohne Kritik zu üben. Das ist hilfreich, weil wir in der Regel die innere Distanz zu dem konfliktauslösenden Sachverhalt verloren haben. Wenn wir einen Schritt zurückgehen, erhalten wir die nötige Distanz, um Probleme, Mitmenschen und Situationen von einem anderen (erweiterten) Standpunkt aus zu betrachten.

Die Stufe der Inventarisierung

Auf dieser Stufe werden gezielte Fragen gestellt, die Sie schriftlich beantworten. Der Schwerpunkt liegt auf der Differenzierung. Das Aufschreiben der Konfliktsituation und der damit verbundenen Inhalte fördert die innere Distanz zu dem Problem.

„Den Wert von Menschen und Diamanten kann man erst erkennen, wenn man sie aus der Fassung bringt.“
(Nossrat Peseschkian)

Die Stufe der situativen Ermutigung

Auf dieser Stufe geht es darum, mit konstruktiven und aufbauenden Mitteln die Beziehung zu erhalten. Wir befassen uns mit den erfreulichen Eigenschaften und Verhaltensweisen unseres Konfliktpartners und mit unseren eigenen angenehmen Qualitäten. Dadurch fällt es uns leichter, auch den negativen und unangenehmen Eigenschaften und Verhaltensweisen ins Auge zu blicken.

Die Stufe der Verbalisierung

Auf den bisherigen Stufen wurden die atmosphärischen Voraussetzungen geschaffen, starre Formen gelockert, die Fähigkeit zum Verstehen gefördert und der Blickwinkel erweitert. Nun beginnt die direkte Auseinandersetzung mit den Konflikthaltungen. Geeignetes Medium hierfür ist beispielsweise die Familien- und Partnergruppe, in der zum gegebenen Zeitpunkt in einer positiven und konstruktiven Weise Konflikte offen angesprochen und Lösungen gemeinsam erarbeitet werden.

Stufe der Zielerweiterung

Auf dieser Stufe werden neue Perspektiven erarbeitet. Wir stellen uns die essenziellen

Fragen: „Was würde ich mit meiner neu gewonnenen Zeit, Energie und meinem Potenzial machen, wenn ich mit meinem Konfliktpartner das Problem zur beidseitigen Zufriedenheit gelöst habe?“ „Zu welchen neuen Ufern möchte ich mich aufmachen?“

Wenn wir Konflikte in dieser Art und Weise bearbeiten und lösen, dann werden wir feststellen, dass sich neue Qualitäten in unseren Beziehungen ergeben. Wir „erleben und spüren“ mehr von unserem Gegenüber – und auch mehr von uns selbst.

Zum Weiterlesen

Peseschkian, Nawid, Peseschkian, Nossrat: Lebensfreude statt Stress. Trias (2009)
Peseschkian, Nossrat: Der Kaufmann und der Papagei. Fischer (2009)
Peseschkian, Nossrat: Das Geheimnis des Samenkorns: Positive Stressbewältigung. Fischer (2002)



Eine Geschichte zum ganzheitlichen und positiven Vorgehen

Ein orientalischer König hatte einen beängstigenden Traum. Er träumte, dass ihm alle Zähne, einer nach dem anderen, ausfielen. Beunruhigt rief er seinen Traumdeuter herbei. Dieser hörte sich den Traum sorgenvoll an und eröffnete dem König: „Ich muss dir einen traurigen Mitteilung machen. Du wirst genau wie die Zähne alle Angehörigen, einen nach dem anderen verlieren.“ Die Deutung erregte den Zorn des Königs. Er ließ den Traumdeuter in den Kerker werfen. Dann ließ er einen anderen Traumdeuter kommen. Der hörte sich den Traum an und sagte: „Ich bin glücklich, dir eine freudige Mitteilung machen zu können: Du wirst älter werden als alle deine Angehörigen, du wirst sie alle überleben.“ Der König war erfreut und belohnte ihn reich. Die Höflinge wunderten sich sehr darüber. „Du hast doch eigentlich nichts anderes gesagt als dein armer Vorgänger. Aber wieso traf ihn die Strafe, während du belohnt wurdest?“, fragten sie. Der Traumdeuter antwortete: „Wir haben beide den Traum gleich gedeutet. Im Leben kommt es aber nicht nur darauf an, was man sagt, sondern wie man es sagt.“

Zur Person

Dr. med. Nawid Peseschkian ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Psychotherapie. Seit 1998 ist er in eigener Facharztpraxis mit sozialpsychiatrischem Schwerpunkt in Wiesbaden niedergelassen. Er führt Seminare, Vorträge, Kurse und Trainerausbildungen im In- und Ausland durch.

Kontakt

Dr.med. Nawid Peseschkian
E-Mail: nawid@peseschkian.org

Krebstherapie: Nebenwirkung: „Scheidentrockenheit“

Die Vagisan FeuchtCreme Kombi darf Ihnen helfen. Denn Creme und Zäpfchen sind hormonfrei.

Trockenheitsgefühl, Juckreiz, Brennen, Schmerzen im Vaginalbereich können die Nebenwirkungen einer Krebstherapie sein. Zur Linderung dieser Beschwerden gibt es die Vagisan FeuchtCreme Kombi: Die Creme für den äußeren Intimbereich und als Zäpfchen zur Anwendung in der Scheide – ohne Applikator!

Anwendungsuntersuchung zur Verträglichkeit und Wirksamkeit von Vagisan FeuchtCreme bei Brustkrebspatientinnen mit dem Beschwerdebild der vulvovaginalen Trockenheit. Abschlussbericht vom 14.09.2010: Hochsignifikante Besserung der Beschwerden.



www.vagisan.de

Vagisan-Merkzettel für Ihre Apotheke

Vagisan® FeuchtCreme Kombi (PZN 6882372)

Vagisan® FeuchtCreme Cremolum® (PZN 10339834)

Vagisan® FeuchtCreme 25 g (PZN 9739474)

Vagisan® FeuchtCreme 50 g – mit Applikator (PZN 6786786)

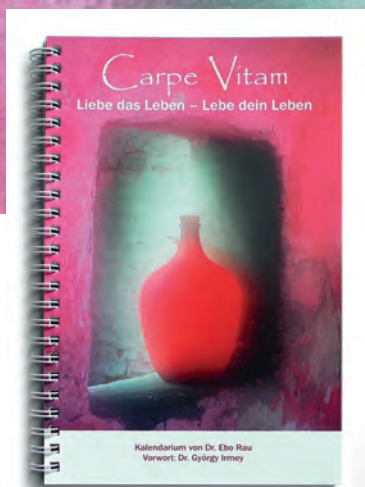


Dr. August Wolff GmbH & Co. KG Arzneimittel, 33532 Bielefeld

Carpe Vitam

Liebe das Leben

Lebe dein Leben



Carpe Vitam Liebe das Leben – Lebe dein Leben

von Dr. Ebo Rau und Dr. György Irmey

Immerwährendes Kalendarium mit täglichen Anregungen zur Aktivierung der Lebens- und Selbstheilungskraft; mit lebens-frohen, lebensbejahenden, besinnlichen und auch lustigen Texten und Bildern.

In diesem immerwährenden Kalender finden Sie viele Impulse zur Lebensbejahung mit Zuversicht, Lebensmut und Liebe. Dies ist besonders dann wichtig, wenn Sie sich gerade in einer schwierigen Lebenssituation befinden.

Erhältlich gegen eine Spende von 7 € bei der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Tel 06221-13802-0 · www.biokrebs.de/Infomaterial/Benefizprodukte



Biologische Krebsabwehr e.V.

Interview mit Christoph Quarch

von PetRa Weiß

Ein Traum des Fühlens

Dr. phil. Christoph Quarch ist Philosoph aus Leidenschaft. An den Universitäten Heidelberg und Tübingen hat er Philosophie, Evangelische Theologie und Religionswissenschaften studiert. Seit 20 Jahren teilt er seine Begeisterung als Chefredakteur, Herausgeber und Autor mit tausenden von Lesern. Zwischenzeitlich hat er mehr als 30 Bücher geschrieben. In seinen Publikationen sowie als Berater, Seminarleiter und Lehrbeauftragter unterschiedlicher Hochschulen greift er auf die großen Werke der abendländischen Philosophen zurück, um diese in eine zeitgemäße Lebenskunst und Weltdeutung zu übersetzen. Christoph Quarch veranstaltet philosophische Reisen – unter anderem in Kooperation mit der Zeitschrift „Die Zeit“ – zu verschiedenen Themen durch ganz Europa. 2013 durften wir ihn als Festredner beim Kongress der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. in Heidelberg begrüßen.

Lieber Herr Doktor Quarch, wie kommen Sie dazu, sich so intensiv mit Philosophie zu befassen? Sie sind der einzige freischaffende Philosoph, den ich kenne.

Wenn Sie einmal für etwas Feuer gefangen haben, dann kommen Sie davon nicht mehr so rasch los. So geht es mir mit der Philosophie. Als junger Mann habe ich im Bücherschrank meines Vaters „Platons Meisterdialoge“ entdeckt. Ich habe darin gestöbert – und es hat mich nicht mehr losgelassen. Damals verstand ich noch nicht viel von dem, was ich las. Aber ich ahnte: „Das hat mit dir zu tun! Hier geht es um die Fragen, die dich umtreiben, hier geht es darum, was Leben ist.“ Diese Ahnung hat sich bestätigt. Ich bin tief in die platonische Philosophie eingedrungen und habe festgestellt, dass nicht nur mir das Denken der Altvorderen eine Inspiration ist, sondern dass unsere ganze europäische Kultur gut beraten wäre, sich ihren geistigen Quellen neuerlich zuzuwenden.

Welchen Nutzen können die Menschen von heute aus den philosophischen Erkenntnissen vergangener Jahrhunderte ziehen? Sind die „alte Philosophen“ denn überhaupt noch zeitgemäß?

Sie sind viel zeitgemäßer als vieles von dem, was heute en vogue ist. Die antike Philosophie kreist fortwährend um die Frage: „Was ist das gute Leben?“ Sie sieht den Menschen als Teil des Kosmos, eingebunden in das große Spiel des Lebens und denselben Gesetzmäßigkeiten unterworfen wie alles, was lebt. Platon und die Vorsokratiker erkennen, dass alles Leben darauf angelegt ist, mit sich und seiner Umwelt im Einklang zu sein. Harmonie heißt das große Zauberwort – Harmonie als ein dem Leben inhärentes Maß. Und wenn Sie in die heutige Welt schauen, was sehen Sie? Maßlosen Konsum, anmaßende Ansprüche, vermessene Forderungen. Sie sehen ein aus dem Gleichgewicht gebrachtes Ökosystem, eine disharmonische Weltwirtschaft, Krankheit, Krieg und Elend – kurz: Sie sehen eine Welt,



© Christine Teufel

die aus der Balance geraten ist – eine Welt, deren einzige Rettung darin besteht, die Weisheit der Altvorderen wieder zu beherr-schen.

Ihre Reden beim GfBK-Kongress und auch im Rahmen der Medizinischen Woche (Anm. d. Red.: größter Ärztekongress für Komplementärmedizin in Europa) haben mich nachhaltig beeindruckt. Sie haben die Themen Gesundheit und Heilung aus philosophischer Sicht beleuchtet. Wie erleben Sie die Verbindung von Medizin und Philosophie? Welche der Kernaussagen dieser Vorträge bewegt Sie heute noch?

Medizin und Philosophie sind ursprünglich aufs Engste verbunden. Das zeigt sich allein daran, dass in der griechischen Antike die Ärzte immer auch Philosophen waren, und umgekehrt. Der Grund dafür ist einfach: Die Medizin operiert unweigerlich auf der Grundlage eines spezifischen Menschenbildes, das sich seinerseits der jeweils herrschenden Denk- und Sichtweise einer Kultur verdankt. Die Griechen sahen die Welt als einen lebendigen Organismus, der aus sich heraus auf Harmonie und Balance angelegt ist. Ebenso sahen sie den Menschen als einen lebendigen Organismus, dessen Gesundheit als Balance und Harmonie beschrieben werden kann und der aus sich heraus darauf angelegt ist, diesen Zustand herbeizuführen. Sie gingen folglich davon aus, dass Medizin allem voran dazu dient, den Körper in seinen Selbstheilungskräften zu unterstützen. Die Idee, Gesundheit als ein Produkt technischer Intervention zu vermarkten, wäre ihnen nicht gekommen. Daran sehen Sie, in welchem Maße Medizin und Gesundheitswesen auf – heute meist unreflektierten – philosophischen Grundlagen aufbauen, die ins Bewusstsein zu heben immer wieder notwendig ist.

Ihre Worte haben mich damals sehr berührt, besonders der persönliche Bezug, den Sie zum Thema Genesung erwähnten.

Ich habe erleben müssen, dass ein Arzt bei meiner damals einjährigen Tochter Martha eine krasse Fehldiagnose stellte: Er hielt einen Abszess in der Achselhöhle fälschlicherweise für einen Tumor und versetzte damit uns Eltern in helle Aufregung. Ich habe mich später gefragt, wie es dazu kommen konnte. Mir wurde klar, dass er die Kleine gar nicht genau angeschaut hatte. Er hatte sie als Fall behandelt, aber nicht als individuelles Wesen. Das erscheint mir symptomatisch für eine dramatische Fehlentwicklung in unserem Gesundheitswesen, für die freilich nur bedingt die Ärzte verantwortlich zu machen sind. Sie ist vor allem die Folge einer Ökonomisierung, die ein angemessenes Eingehen auf den Patienten mehr oder weniger unmöglich macht.

Welche Rolle spielen Ihrer Erfahrung nach die Gefühle für den Genesungsprozess?

Die Rolle des Fühlens kann man gar nicht hoch genug bewerten. Nicht nur deshalb, weil die Immunologie lehrt, dass Genesungsprozesse erheblich beschleunigt werden, wo Menschen sich wohlfühlen, sondern auch, weil die Gefühle der wichtigste Wegweiser für unsere Suche nach Balance und Harmonie sind. Friedrich von Hardenberg, den meisten als Novalis bekannt, notierte einmal: „Das Element des Gefühls ist ein inneres Licht“, wohingegen das Denken nur „ein Traum des Fühlens“ sei, „ein erstorbenes Fühlen, ein blassgraues, schwaches Leben“. Warum? Weil uns im Fühlen unser tieferes Selbst – früher nannte man es Seele – signalisiert, was uns gut tut und was uns schadet. Novalis glaubte mit gutem Grund, ein jeder könne „sein eigener Arzt sein“, wenn er sich „ein vollständiges, sicheres und genaues Gefühl seines Körpers erwerben“ würde.

Wie kann man die Bedeutung der Emotionen für den Menschen im Allgemeinen oder für seine Gesundheit im Besonderen philosophisch untermauern?



Zum einen, indem wir unser Menschenbild dem Erkenntnisstand der avancierten Wissenschaft anpassen. Die systemische Biologie bestätigt die romantische Wertschätzung des Fühlens auf ganzer Linie. Sehr schön herausgearbeitet hat das mein Kollege und Freund Andreas Weber in seinem Buch „Alles fühlt“. Er zeigt darin, dass unser Bewusstsein bei näherer Betrachtung nichts anderes ist als eine hoch entwickelte Variante des Fühlens, das sich schon bei Einzellern als grundlegende Intelligenzform nachweisen lässt. Zum anderen, indem wir an das Wissen und die Weisheit früherer Zeiten anknüpfen. Dass der Mensch vor allem durch Rationalität und Kognition zu definieren sei, ist nach meinem Dafürhalten ein großes Missverständnis der Neuzeit. Es ist tief in unser Denken eingesickert und hat zu dem einseitigen und unterkomplexen Medizinverständnis der Gegenwart beigetragen. Avancierte Wissenschaft und ältestes Menschheitswissen nötigen uns jedoch nachgerade dazu, den Menschen als leib-seelischen Komplex zu begreifen, in dem physische, psychische, emotionale, mentale und spirituelle Aspekte zusammenspielen.

Wenn Menschen in gesundheitlichen oder anderen Lebenskrisen stecken, suchen Sie häufig Orientierung. Was empfehlen Sie Krebspatienten, die sich aus diesem Anlass der Philosophie nähern möchten?

„Das Denken ist nur ein Traum des Fühlens“ (Novalis)

Die Philosophie begann im alten Griechenland mit einem Wort, das am Apollon-Tempel zu Delphi angebracht war: „Erkenne dich selbst!“ Dieser apollinische Imperativ scheint mir bei Erkrankungen jedweder Art heilsam zu sein. Wir müssen ihn allerdings richtig verstehen. Wie, das kann man von Sokrates lernen: Selbsterkenntnis beginnt damit, das eigene Selbstbild radikal infrage zu stellen: Habe ich womöglich einem Ideal nachgeeifert, das gar nicht zu mir passt? Gibt es womöglich einen Widerspruch zwischen meinem Ego, in dessen Dienst ich all mein Handeln gestellt habe, und meiner Seele, deren Potenziale unentfaltet geblieben sind? Was könnte mich aus der Balance und Harmonie geworfen haben? Die Antworten stecken in jedem Menschen selbst, aber sie zeigen sich meistens im Gespräch mit anderen. Deshalb scheint mir der aufrichtige, tiefe, mutige und schonungslose Dialog noch immer eines der wichtigsten Therapeutika zu sein. Denn nichts steht der Genesung so sehr im Wege wie ein unangemessenes Selbstbild bzw. eine Fokussierung auf das Ego. Sie lässt die Frage nach der Stimmigkeit der Seele gar nicht erst aufkommen.

Welches Ihrer Bücher eignet sich bei Interesse für den Einstieg am besten?

Ich denke „Das große Ja“, worin ich darzustellen versuche, was uns Menschen erlaubt, auch unter widrigen Umständen Sinn zu erfahren, und was das bedeutet. Es bedeutet: Mit sich und der Welt einverstanden zu sein. Wo dies gelingt und wir zu uns und dem Leben „Ja“ sagen, da setzt die Seele ihre Heilungsenergien frei.

„Das Ja zum Leben ist pure Medizin.“

Einer Ihrer Buchtitel, der mir im Gedächtnis geblieben war, ist „Flirten mit Gott“. Wie wichtig ist der Glaube für das seelische und körperliche Wohlergehen des Menschen?

Wie ich schon sagte: Der Mensch ist ein mehrdimensionales Wesen. Unser Leben bewegt sich in der Dimension des Leibes ebenso wie in der Dimension des rationalen Ego. Darüber hinaus ist es durchdrungen von der Tiefendimension der Seele – unseres eigentlichen Selbst. Und es ist eingebunden in das Große und Ganze des unendlichen kosmischen Lebens. Dieser Eingebundenheit gewahr zu sein, ist – einer Definition Schleierermachers folgend – Religion, re-ligio, Rückgebundensein ans Ganze. Wenn wir der Mehrdimensionalität und Komplexität unseres Wesens gerecht werden wollen – was

unserem Wohlergehen in allen Bereichen förderlich ist – dann sind wir gut beraten, religiös zu sein: nicht in der Fokussierung auf unser Ego, unser Wollen, unsere Wünsche, unsere Ideale zu erstarren, sondern uns in einem lebendigen Austausch mit der Welt und dem Ganzen zu bewegen: im Gespräch mit Gott und der Welt – und mit der eigenen Seele zu sein.

Lieber Herr Doktor Quarch, vielen herzlichen Dank für die inspirierenden und tief-sinnigen Einsichten.

Zum Weiterlesen

Quarch, Christoph: Das große Ja. Ein philosophischer Wegweiser zum Sinn des Lebens. Goldmann (2014)

Quarch, Christoph: Der kleine Alltagsphilosoph. GU (2014)

Quarch, Christoph: hin & weg. Verliebe dich ins Leben. Kamphausen (2011)

Gadamer, Hans-Georg: Über die Verborgenheit der Gesundheit. Suhrkamp (1993)

Weber, Andreas: Alles fühlt. Berlin Verlag (2008)

Kontakt

Dr. phil. Christoph Quarch
Postfach 1643
36006 Fulda
E-Mail: info@christophquarch.de
www.christophquarch.de

– Anzeige –



Der erste Schritt
zu einem gesünderen
Leben!

TERRA MUNDO

...besser leben

ROTER
GINSENG

Panax Ginseng C.A. Meyer

PREMIUMQUALITÄT



PZN
10048344

ROTER GINSENG von TERRA MUNDO

- Premiumqualität Panax Ginseng C.A. Meyer; mind. 8% Ginsenoside
- Roter Ginseng aus der mind. 6 Jahre alten Wurzel
- schonende, traditionelle Konservierungsmethode
- Verarbeitung & Analytik in Deutschland
- Analytierte Rohstoffqualität auf Schwermetalle (Blei, Cadmium, Quecksilber), Pestizide, Schimmelpilze, Mikrobiologie, Radioaktivität
- 400 mg Kapseln reiner Roter Ginseng plus Bio-Acerola

TERRA MUNDO – Spezialist für hochwertige Nahrungsergänzung aus der Natur (Schwerpunkt TCM). Informieren Sie sich gerne auch über unser weiteres Sortiment!



TERRA MUNDO

Terra Mundo GmbH, Ferdinandstr. 24, 61348 Bad Homburg
Telefon: 0 61 72 / 185 32-0, Fax: 0 61 72 / 185 32-29
info@terra-mundo.de, www.terra-mundo.de

BERATUNG & INFOPOST:
Telefon: 0 61 72-18 53 2-0
www.terra-mundo.de



VEGAN



QUALITÄT

MINDESTENS 8% GINSENOSE

Belastende Emotionen einfach wegklopfen?

Emotionsmanagement mit PEP nach Dr. Michael Bohne®

Cordula Söffte

Darf es manchmal auch einfach sein und schnell gehen, psychische Belastungen dauerhaft aufzulösen? Kann es sogar möglich sein, sich in vielen Situationen selbst zu helfen? Diese Fragen scheinen verwegen in einer Welt, in der wir durchschnittlich ein halbes Jahr auf einen Psychotherapieplatz warten und die Behandlung dann in der Regel mehrere Monate dauert.

Dieser Artikel will nicht den Eindruck erwecken, dass das hier beschriebene Verfahren als alleinige Methode zur Therapie psychischer oder psychiatrischer Probleme taugt oder gar ein „Wundermittel“ sei. Tatsächlich kann man allerdings immer wieder beobachten, dass sie hochgradig effizient belastende Emotionen auflösen kann. Außerdem ist sie einfach zu erlernen und umzusetzen.

Daher eignet sie sich gut für das „emotionale Selbstmanagement“. Als begleitende Zusatztechnik kann sie die Wirksamkeit einer laufenden Psychotherapie oder eines Coachings verstärken, ähnlich einem Katalysator. In der Praxis konnte ich persönlich bei zahlreichen meiner Klienten im Coaching beindruckend rasche positive Effekte beobachten. Die Methode hat keinerlei negative Nebenwirkungen, daher ist ihr Einsatz meiner Meinung nach „immer einen Versuch wert“.

Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP)

Sie wurde 2008 von dem Hannoveraner Arzt Dr. Michael Bohne entwickelt und basiert auf einer Klopftechnik namens EFT (Emotional Freedom Techniques), die von dem Amerikaner Gary Craig begründet wurde. EFT-Anwender gehen davon aus, dass die Ursache von Problemen und Krankheiten ein gestörter Energiefluss ist. Solche Störungen können durch negative Erlebnisse, Gedanken oder Gefühle entstehen. Energetische Blockaden können krank machen – körperlich wie seelisch. Hier setzt EFT an: Die blockierten Kanäle werden freigeklopft, während man mit der Aufmerksamkeit bei dem zugrunde liegenden Problem verweilt.

Der Klient geht dabei gedanklich entweder in ein früheres belastendes Ereignis zurück oder in der gegenwärtig blockierenden Situation in eine Begebenheit aus der Vergangenheit (z.B. Diagnose einer belastenden Krankheit, Operation, Streitereien etc.). Die emotionale Belastung aus der Situation wird nun mittels der Klopftechnik aufgelöst. Hierbei werden nacheinander bestimmte Akupunkturpunkte geklopft.

Dr. Bohne hat den therapeutischen Ansatz des EFT durch weitere Methoden bereichert. Dank seiner Ergänzungen wurde das Klopfen im PEP noch wirksamer, als es ohnehin schon war. PEP vereint Elemente der Interventionstechniken aus psychodynamischen, systemischen und hypnotherapeutischen sowie traumatherapeutischen Behandlungskonzepten. Dr. Bohne hat sozusagen ein „Best of“ dieser Ansätze zu einer effektiven Kurzzeitintervention kombiniert.

PEP löst nicht nur die fehlgeleiteten (parafunktionalen) Emotionen mittels Klopfen auf, sondern zielt auch auf die Veränderung von Beziehungsmustern und Kognitionen (Denkmuster und Glaubenssätze), die uns schaden. Hierdurch kommt PEP in der Bearbeitung oft weiter als reine EFT (also „Klopf“-) Techniken. Die Ursachen der Problematik werden bearbeitet und nicht nur die Symptome reduziert, was bei der emotionalen Entlastung durch das Klopfen passiert. Während der Wirkort der Klopftechniken der Teil unseres Gehirns ist, in dem unsere



© Monika Wisniewska/fotolia.com

Dank PEP können emotionale Belastungen reduziert oder aufgelöst werden.

Emotionen entstehen (limbisches System) werden die kognitiven Lösungsblockaden vor allem in unserem präfrontalen Kortex im Vordergrund „bearbeitet“.

Big Five. Dr. Bohne hat herausgearbeitet, dass wir uns in unserer persönlichen Entwicklung meist durch einen oder mehrere der folgenden Punkte selbst im Weg stehen. Er nennt dies die „Big Five Lösungsblockaden“:

- ▶ *Selbstvorwürfe* (z.B. „Ich bin nicht sorgsam mit meiner Gesundheit umgegangen“)
- ▶ *Vorwürfe gegen andere* (z.B. „Die Ärzte haben mich falsch beraten“)
- ▶ *Erwartungshaltung an andere / das Leben* (z.B. „Das Leben ist unfair“)
- ▶ *inneres Schrumpfen (Altersregression)* (z.B. „Wenn ich vor dem Arzt stehe, fühle ich mich innerlich wie ein Dreijähriger und mache, was er mir sagt“)
- ▶ *dysfunktionale Loyalitäten* (z.B. „In meiner Familie war noch nie jemand glücklich, ich darf auch nicht glücklich sein“)

Diese Blockaden werden in der Sitzung oftmals innerhalb von Minuten transformiert. Das geschieht durch angeleitete Übungen zu Selbstakzeptanz und Vergebung.

Kognitions- und Kongruenztest. Falls der Coach auf diesem Weg nicht weiterkommt, steht ihm das Instrument des Kognitions-Kongruenztests (KKT) zur Verfügung. Mit diesem Test werden bewusste oder unbewusste innere Saboteure in Form von Glaubenssätzen oder inneren „Programmen“ aufgespürt, die dem gewünschten Ziel entgegenstehen. Eine Liste mit typischen dysfunktionalen Glaubenssätzen wird der Reihe nach durchgetestet: Der Klient fühlt sich in den jeweiligen Satz hinein und erspürt, ob die Aussage sich für ihn schlüssig anfühlt. Der Behandler achtet dabei auf seine Mimik und Gestik.

Ich persönlich habe gute Erfahrungen mit dem Einsatz eines kinesiologischen Muskeltests zur Überprüfung der Testsätze gemacht. So reagierte beispielsweise einer meiner Klienten bei den Testsätzen „Ich möchte gesund werden“, „Es ist mir möglich, gesund zu werden“ und „Ich habe es verdient, gesund zu werden“ positiv. Beim Satz „Ich erlaube mir, gesund zu werden“ jedoch negativ. Diese Formulierung stand seiner Genesung im Wege. Dahinter verbarg sich eine bis dato unerkannte Loyalität zu seiner Familie, in der fast alle Familienmitglieder gesundheitliche Probleme hatten. Auf einer unbewussten Ebene machte der Klient sich Sorgen, die Zugehörigkeit zu seiner Familie zu verlieren, sollte er gesunden.

Wie funktioniert PEP?

Die Vorstellung, in emotional belastenden Situationen „auf sich rumzuklopfen“, mag uns zunächst ziemlich bizarr erscheinen – von außen sieht das auch etwas gewöhnungsbedürftig aus. Unser limbisches System – der Gehirnbereich, in dem unsere Gefühle entstehen – lässt sich leider wenig oder gar nichts von unserer Großhirnrinde (dem „bewussten Verstand“) sagen. Wenn uns beispielsweise Ängste überfluten, erleben wir das deutlich. Kognitive Einsicht oder vertieftes „Drüberreden“ bringen uns hier nicht weiter. In den letzten Jahren gibt es immer mehr psychotherapeutische Techniken, die unser limbisches System (unser „Gefühlshirn“) beeinflussen und die dazu körperliche Prozesse wie Klopftechniken oder Augenbewegungen nutzen. Dies ist nicht weiter verwunderlich, denn so wie die Medizin erkannt hat, dass die Psyche Einfluss auf den Körper nimmt, ist es nur logisch, dass körperliche Vorgänge auch einen Einfluss auf unser psychisches Befinden haben („embodiment“). Körper und Psyche stehen in Wechselwirkung.

Phasen einer klassischen PEP-Sitzung

1. Zunächst klärt der Coach im Gespräch mit Ihnen den Auftrag so genau wie möglich: Was ist Ihr Anliegen? Wobei genau kann er Ihnen behilflich sein?
2. Danach werden Sie mit einfachen Körperübungen (Augenrollen, Überkreuzübungen mit Armen und Beinen) körperlich auf die Intervention vorbereitet (Aktivierung beider Hirnhälften).
3. Jetzt erfolgt die eigentliche Intervention: die Reduktion der emotionalen Belastungen mittels der angeleiteten Klopftechnik. Der Coach klopft bei sich selbst, sodass Sie stets eine Orientierung über die Punkte haben. Er begleitet den Prozess und sagt Ihnen, wie Sie das belastende Thema bearbeiten.
4. Manchmal kommt es vor, dass der Behandlungsprozess zur Auflösung der emotionalen Blockade „feststeckt“: Der Stress lässt sich durch das Klopfen nicht weiter reduzieren. Dann nutzt der Coach die „Big Five“ und den KKT, um die Veränderung der Kognitionen und Beziehungsmuster anzustoßen.
5. Je nach Bedarf baut er kleine Entspannungsübungen zwischen den einzelnen Schritten sowie am Ende der Sitzung ein. Dadurch wird das Gelernte besser verankert.
6. Zum Abschluss der Sitzung achtet der Coach darauf, Ihre Kraftressourcen zu aktivieren, um Sie gestärkt nach Hause gehen zu lassen. Die Sitzung schließt mit einem positiven Zielbild sowie einer stärkenden Affirmation (Glaubenssatz), z.B.: „Es geht mir von Tag zu Tag immer besser.“ Sie erhalten üblicherweise eine „Hausaufgabe“, sodass Sie selbst daheim mit den Affirmationen und Klopftechniken weiterarbeiten können. Das beschert Ihnen ein Gefühl der Selbstwirksamkeit: Sie nehmen Einfluss auf Ihr Leben und auf Ihr Befinden. Damit wird Ihre Fähigkeit zur emotionalen Selbststeuerung gestärkt.

Eine mögliche Erklärung für die Wirkung von PEP ist, dass unser Hirn nicht gleichzeitig entspannt und im Stress sein kann. Denken wir an die belastende Situation, reagiert unser Nervensystem mit Stress, der sich in körperlichen Empfindungen abbildet, z.B. ein Angstgefühl, das sich in Form von Druck in der Herzgegend oder von einer Enge im Hals äußert. Durch das parallele Aktivieren der Akupunkturpunkte (oder auch die in PEP integrierten Augenrollbewegungen, Summen, Rückwärtszählen) irritieren wir unser Gehirn. Das neuronale Netzwerk für Spannung ist aktiviert und gleichzeitig fängt der Körper an, sich zu entspannen. Hierdurch wird das ursprüngliche Bild im Gehirn überlagert – das Nervensystem lernt um und vernetzt sich neu. Obwohl Wirksamkeitsstudien zu PEP noch in Arbeit sind, geben Forschungen über Klopftechniken allgemein bereits Aufschluss über deren Wirksamkeit (Christof T. Eschenröder in Psychotherapeutenjournal, 2/2014).



© Monika Wisniewska/fotolia.com

Auch einfache Methoden können wirksam sein.

Im besten Fall sind nach einer Behandlung mit PEP die Blockaden für das gegenwärtige Problem gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert oder die Auswirkungen einer traumatischen Situation sind aufgelöst.

Ein Praxisbeispiel

Ein Klient, 25 Jahre alt, hatte starke Schuldgefühle. Er glaubte, seinen Vater, der inzwischen an Krebs verstorben war, nicht genug unterstützt und besucht zu haben. Der Klient sagte im Auftragsklärungsgespräch: „Ich war mit 21 Jahren gerade frisch verliebt und wollte mich von zu Hause abnabeln, ich habe mich zu viel um mich selbst gekümmert“; „Ich hätte ihn durch andere Therapien retten müssen“. Vier Jahre lang litt der Mann an Schlafstörungen, starken Ängsten und Depressionen. Bereits in der ersten PEP-Sitzung fühlte er sich „befreit“ und erkannte, dass er überhöhte Ansprüche an sich selbst gestellt hatte. Erst jetzt konnte er sehen: Für einen 21-jährigen, frisch verliebten Mann hatte er sich vollkommen normal verhalten. Im Anschluss an die Sitzung waren die Selbstvorwürfe verschwunden.

Im schlechtesten Fall haben Sie sich während der Zeit, in der Sie mit einer Klopftechnik gearbeitet haben, liebevoll um sich selbst gekümmert und sich wertvolle Aufmerksamkeit geschenkt. Auch das tut Ihnen gut und bringt Ihre Heilung ein Stück voran. Einen sicheren Erfolg kann kein psychotherapeutisches Verfahren garantieren.

Wie setze ich PEP ein?

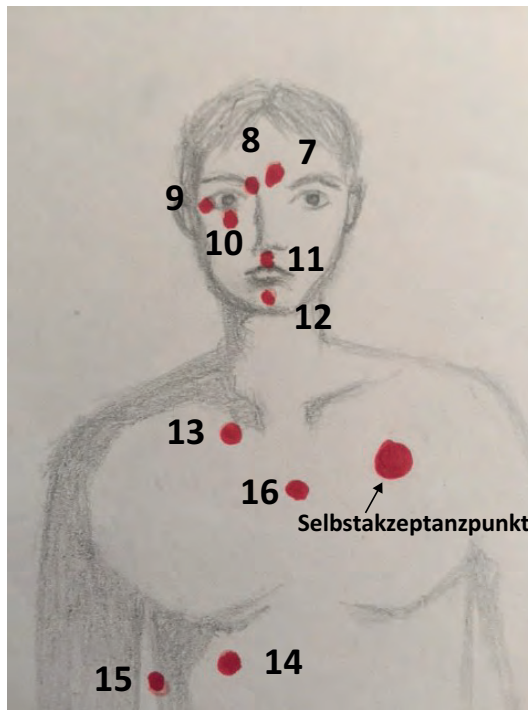
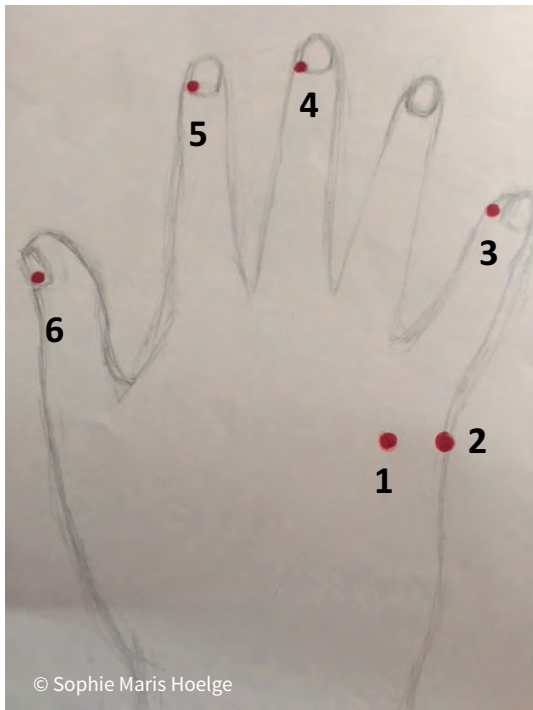
Das Anwendungsspektrum von PEP ist breit. Es umfasst jede Form von emotionalen Blockaden. PEP wird eingesetzt bei Ängsten, wie z.B. Zahnbehandlungs- oder Prüfungsangst, zur Stressbewältigung, zum Verarbeiten traumatischer Situationen und zur Unterstützung der Persönlichkeitsent-

wicklung. Kontraindikation für PEP sind akute psychiatrische Störungen. Bei akuten Psychosen und schweren Persönlichkeitsstörungen darf PEP nicht angewendet werden. Hat der Klient in seiner Kindheit chronische Traumata erlebt (Typ-II-Traumata), sollte PEP nur nach sorgfältiger Abwägung eingesetzt werden.

„Natürlich gibt es kein Allheilmittel, dennoch zeigt die Erfahrung, dass sehr viele Menschen gut auf energetische Heilmethoden ansprechen.“

Seien Sie offen und probieren Sie es aus. Wählen Sie letztlich die Methode, die Ihnen am besten tut. Versuchen Sie, mit sich selbst geduldig zu sein. Manchmal wirken Klopftechniken unmittelbar und innerhalb weniger Minuten treten beeindruckende Veränderungen auf – einige der Demo-Coachings von Dr. Bohne im Rahmen meiner Coaching-Ausbildung dauerten nur 15 Minuten. Es kann aber auch sein, dass es mehrere Anläufe braucht und sich die Arbeit über Wochen und Monate hinzieht. Der Erfolg stellt sich in der Regel nicht mit einem deutlichen Aha-Effekt ein. Er kommt schleichend, zeigt sich in Kleinigkeiten und wird oft erst gar nicht bzw. später rückblickend bemerkt. Ein Klient berichtete, ihm sei erst im Nachhinein aufgefallen, dass er mit Kollegen zum Mittagessen gegangen war, obwohl er aufgrund seiner Sozialphobie seit Jahren nicht mehr in Anwesenheit anderer Menschen gegessen hatte.

Emotionale Selbsthilfe. Dr. Bohne hat PEP kurz und treffend in seinem Buch „Bitte Klopfen. Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe“ zusammengefasst. Um sich selbst in belastenden Situationen weiterzuhelfen, ist besonders der folgende Teil der Klopftechnik nützlich und leicht erlernbar. Als Voraussetzung brauchen Sie nicht viel:



Die Akupunkturpunkte sind einfach zu finden.

PEP zur Selbsthilfe

1. Themenfokussierung. Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl: Welches Bild oder welcher Gedanke drängt sich Ihnen auf, wenn Sie an das Thema denken? Was „liegt oben“? Gehen Sie nun gedanklich in die Situation hinein und bewerten Sie das Ausmaß der Belastung in diesem Moment auf einer Skala von 1 bis 10. So können Sie zu einem späteren Zeitpunkt überprüfen, ob und wenn ja wie stark sich Ihr Gefühl verändert hat.

Idealerweise formulieren Sie noch einen persönlichen Einstimmungssatz in folgendem Format: „Auch wenn ich ... (hier setzen Sie Ihr persönliches Thema ein z.B. „immer noch Angst vor einem Rezidiv“ habe), liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Hierbei massieren Sie den sogenannten „Selbstakzeptanzpunkt“ (Abbildung oben rechts). Dieser sitzt oberhalb der linken Brust und etwa drei Finger breit unter dem Schlüsselbein. Er ist meist etwas schmerzempfindlich. Alternativ können Sie auch die äußere Handkante klopfen, während Sie Ihren Einstimmungssatz einige Male in Gedanken – oder besser laut – sagen.

2. Klopfen der Akupunkturpunkte. Für die emotionale Selbsthilfe ist es nicht nötig zu wissen, um welche Akupunkturpunkte es sich genau handelt. Man muss nur wissen, wo die Punkte liegen, die man beklopft. Zudem reicht es, die Punkte in einem Umkreis von ca. 5 cm zu treffen. Auf welcher Körperseite geklopft wird, ist egal. Auch die Reihenfolge spielt erfahrungsgemäß keine entscheidende Rolle. Sie können die Abbildung oben als Orientierung nutzen.

Die Akupunkturpunkte sind im Vergleich zur Umgebung etwas druckempfindlicher, daher lassen sie sich relativ gut bestimmen. Nach mehrmaligem Klopfen hat sich der Ablauf „automatisiert“. Während Sie sich gedanklich auf das Thema konzentrieren, klopfen Sie nun die Akupunkturpunkte ca. 3- bis 7-mal – solange bis Sie das Gefühl haben, dass die belastende Emotion verblasst ist. Hierzu nehmen Sie zwei oder drei Finger und klopfen mit den Fingerkuppen gerade so fest, dass es noch nicht wehtut. Machen Sie zwischen den Punkten kurze Pausen und spüren Sie nach. Wenn Sie beim Klopfen bemerken, dass Ihnen ein Punkt besonders gut tut, verweilen Sie dort etwas länger.

3. Faktor Zeit. Wenn Sie sich im Anschluss an das Klopfen ein Durchatmen und eine kurze Pause gegönnt haben, gehen Sie gedanklich wieder in die belastende Situation hinein und führen Sie erneut eine Bewertung auf der Skala von 1 bis 10 durch. Haben sich Ihre Gefühle verändert? Hat sich das Thema verändert? Wiederholen Sie das Klopfen so oft, bis Sie kein Unbehagen mehr spüren, wenn Sie an das Thema denken. Das Thema ist dann abschließend bearbeitet, wenn Sie daran denken können, ohne dass es Sie belastet – es fühlt sich „weiter weg“ an.

- ▶ Sie müssen Ihr Thema kennen.
- ▶ Sie müssen wissen, wo die Akupunkturpunkte liegen, die Sie klopfen.
- ▶ Sie benötigen etwas Zeit für sich.

Nur Mut: Sie können nichts wirklich falsch machen. Probieren Sie es einfach aus!

„Man muss nicht an Wunder glauben, aber man darf sich freuen, wenn man eines erlebt.“

Besonders kurzfristige Stresssituationen lassen sich gut in „Selbsttherapie“ auflösen – im Idealfall „beklopfen“ Sie z.B. eine belastende Situation direkt im Anschluss, um diese unmittelbar zu verarbeiten. Das Klopfen tut gut, weil es das innere Gleichgewicht stärkt und schnell zu einer Stabilisierung beitragen kann. Sie können die Technik auch schon vor einer potenziell belastenden Situation einsetzen, z.B. vor einer medizinischen Kontrolluntersuchung.

Bei emotionalen Belastungen, die tiefer liegen, brauchen Sie in der Regel die Begleitung durch einen entsprechend ausgebildeten Therapeuten oder Coach.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir im Artikel für die Anwender der PEP-Technik durchgängig den Begriff Coach verwendet. Selbstverständlich können Sie sich auch an einen darin ausgebildeten Psychotherapeuten, Psychiater oder Heilpraktiker für Psychotherapie wenden.



Zum Weiterlesen

Bohne, Michael: Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe. Carl Auer (2010) www.dr-michael-bohne.de
Eschenröder, Christof T.: Wie wirksam sind die Techniken der Energetischen Psychotherapie? PsychoCoachenjournal 2014; 2: 149–156

Zur Person

Cordula Söfflge ist Diplom-Psychologin. Sie ist seit neun Jahren selbstständig als Coach in Leipzig niedergelassen. Seit zwei Jahren arbeitet sie mit PEP. „Immer wieder bin ich fasziniert, wie leicht, einfach und effizient diese Methode ist. Mit PEP haben wir unser Schicksal im wahrsten Sinn des Wortes ein Stück weit selbst in den Händen.“

Kontakt

Dipl.-Psych. Cordula Söfflge
Leibnizstrasse 5
04105 Leipzig – Waldstraßenviertel
Tel.: 0179 5091860
E-Mail: cordula.soefflge@web.de
www.emotionsblockade-loesen.de

– Anzeige –

Reinsubstanzen frei von jeglichen Zusätzen

Glycin Taurin L-Glutamin MSM
Alpha-Liponsäure Magnesiumcitrat (16%)
P-5-P (akt. Vit. B6) 5-MTHF (akt. Folsäure)
B-Komplex aktiviert
5-HTP (Griffonia-Samen-Extrakt)
Omega 3 (EPA/ DHA) Q10 (Ubiquinol)
Zinkcitrat Selenmethionin

www.hauer-naturprodukte.com



Algen und Kräuter in Bioqualität

Bio-Eberrautentee
Bio-Zistrosentee
Bio-Chanca Piedra
Bio-Chlorella (Naturland)

Bio-Tee Nr. 1 (Niere)
Bio-Tee Nr. 2 (Leber)
Bio-Tee Nr. 3 (Magen)



DE-ÖKO-006
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft

Inh.: Christian Hauer
Schulstrasse 5
25557 Thaden
info@hauer-naturprodukte.com
04872 - 942782

hauer Naturprodukte

Nutzen Sie alle Chancen bei Krebs



György Irmeý
Heilimpulse bei Krebs
€ 17,95
ISBN 978-3-8304-2120-7

► JA ZUM LEBEN!

Schulmedizin, naturheilkundliche Alternativen und bewährte Tipps – hier finden Sie den Überblick, welche Optionen eine ganzheitliche Krebstherapie bietet.



Bequem bestellen über
www.trias-verlag.de
versandkostenfrei
innerhalb Deutschlands

György Irmeý
110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs
€ 19,95
ISBN 978-3-8304-3977-6
Alle Titel auch als E-Book

Wissen, was gut tut.  **TRIAS**



go vegan!

Entdecke den eigenen Weg zur Gesundheit

Selbst geringe Mengen tierischer Produkte können sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. In diesem Buch finden Sie die wissenschaftlich begründete Antwort auf diese Frage.

Der renommierte Ernährungswissenschaftler T. Colin Campbell leitete die sogenannte China Study, die umfassendste Studie über Ernährung, Lebensweise und Krankheit in der Geschichte der biomedizinischen Forschung.

437 Seiten
Klappenbroschur
€ 19,95 | ISBN 978-3-86401-046-0

Jetzt bestellen unter: www.verlag-systemische-medicin.de



Ganz schön auf den Hund gekommen

Angela Keller

„Geh du vor“, sagt die Seele zum Körper, „auf mich hört Angela nicht, vielleicht hört sie auf dich.“ – „Ich werde krank werden, dann wird sie Zeit für dich haben“, verspricht der Körper der Seele.

(frei nach Ulrich Schaffer)

Erwarten Sie im Flur einer chirurgischen Praxis, dass Ihnen der Arzt beiläufig im Vorbeigehen die Diagnose Krebs mitteilt? Er schaute auf den Histologiebericht in seiner Hand: „Mammakarzinom positiv“, war alles, was er mir sagte. Davon erreichte mich nur das „positiv“; also war alles gut. Als ich mich für seine Information bedankte und lächelnd verabschiedete, hielt er mich mit der Frage zurück: „Haben Sie das verstanden, Frau Keller?“ Mein „Nein“ kam schneller, als ich denken konnte. Ein atemloser Moment, in dem die Zeit scheinbar stillstand, bis ich begriff, was ich nicht wahr-

haben wollte. Plötzlich war nichts mehr sicher.

Nach dem Verkraften des „Diagnoseschocks“, ging zuerst mein ganzes Bestreben dahin, den Krebs schnell loszuwerden. Als könnte ich mein „altes“ Leben wieder zurückgewinnen. Aus ähnlichen Gründen hatte ich mich ja beim ertasten eines vermeintlich harmlosen Knotens in der Brust auch für eine sofortige ambulante Entfernung entschieden. Bei der Operation habe ich tapfer zugeschaut und bin danach wieder arbeiten gegangen. Heute kann ich mir

das nur so erklären: Ich fühlte mich damals gesund und unverwundbar. Schließlich lebte ich auf dem Land, aß vollwertig, vegetarisch, war Nichtraucherin und hatte gerade eine 7-jährige Ausbildung zur Naturtherapeutin abgeschlossen. Demut vor dem Leben und vor einer Krankheit war etwas, das ich noch lernen durfte.

Kampf gegen das Schicksal

Eine weitere Operation lang ließ ich mit mir machen, was die Ärzte so anboten. Mein zaghafter Wunsch nach der Entfernung nur des „Wächterlymphknotens“ wurde 1998 in einer Hamburger Klinik belächelt und abgelehnt. Für die Mediziner war ich bestimmt eine Lieblingspatientin, so freundlich und vertrauensselig, wie ich daherkam.

„Heute weiß ich, dass meine Seele kein Interesse daran hat, mich für andere gesund werden zu lassen.“

Nachgedacht habe ich in meiner Situation eher darüber, wie ich bald wieder alle meine Aufgaben als berufstätige Mutter übernehmen kann. Ich wurde doch gebraucht! Mein Mann war beruflich viel unterwegs, mindestens 13 Stunden am Tag. Ich hielt ihm „den Rücken“ frei und hielt mich für unersetzlich. Ein Gefühl für meine persönlichen Bedürfnisse besaß ich kaum. Meine Schwiegermutter verabschiedete mich ins



© Frau Kroker und die Lichtbildkunst/www.fraukroker.de

Krankenhaus mit den Worten: „Lass’ mich bloß nicht mit den Kindern allein zurück!“

Verzweifeln. Am vierten Tag nach der zweiten Operation wurde mir nach dem Besuch meines Mannes mit den Kindern klar, dass zu Hause gerade alles im Chaos versank, der empfohlene Therapieweg bei Krebs aber noch kräftezehrend vor mir lag. In diesem Konflikt fühlte ich mich auf einmal todmüde. Ich wusste nicht mehr ein noch aus. Woher sollte ich nur die Kraft nehmen, wieder in mein altes, überlastetes Leben zurückzukehren?

” *Heute weiß ich, dass ich mit dem Akzeptieren, was ist, meinen Widerstand gegen das Leben aufgabe und meinen inneren Helfer aktiviere.* “

Ich kämpfte nicht nur gegen die Beeinträchtigungen der Krebserkrankung, sondern gegen mein Schicksal überhaupt. Eine Krisis folgte auf dem Fuß. Am Abend bekam ich starke Schmerzen und hohes Fieber. Die Operationswunde in meiner linken Achsel war infiziert mit dem Methicillin-resistenten *Staphylococcus aureus* (MRSA), einem gefürchteten Erreger. Nach der sofort folgenden Operation blieb die große Wunde in der Achsel offen, weil mit diesen antibiotikaresistenten Erregern nur eine „sekundäre Wundheilung“ möglich ist, also die Heilung durch Wundkontraktion und Gewebeneubildung. Antibiotika zeigten in diesem Fall keine Wirkung.

Akzeptieren. Ich schwebte in Fieberfantasien. Meine schöne Lebensplanung löste sich in Luft auf; na und wenn schon! All mein Widerstand schmolz dahin. Ich ergab mich in mein Schicksal und erlaubte dem Universum, mit mir zu machen, was auch

immer es wollte. Gott sei Dank wusste ich nicht mehr weiter. Endlich war ich bereit, in Gebeten um Hilfe zu bitten und in tiefen Meditationen diese Hilfe auch anzunehmen. Das Universum frohlockte, weil es mir alles aus dem großen Füllhorn der Liebe zukommen lassen konnte, was ich Sturkopf vorher nicht annehmen wollte.

Mein eigener Herzensweg

Nach dieser Krisis, die wie eine Katharsis wirkte, fühlte ich mich klar und zuversichtlich. Was gut für mich war und was nicht, wusste ich plötzlich ganz genau. Ich vertraute meiner „inneren Stimme“. Das bekam dann gleich der Oberarzt und der Stationsarzt zu spüren, die sich am Fußende meines Bettes autoritär aufstellten und auf mich herabsahen. Im histologischen Befund war „mein“ Krebsgeschehen mit der hohen Bösartigkeit G III eingestuft worden. Sie rügten mich wie ein dummes Kind, weil ich mich kritisch über die empfohlene Chemotherapie geäußert hatte. Mein noch mühsames „Aufrichten“ im Krankenbett, um auf Augenhöhe mit den „Halbgöttern in Weiß“ zu kommen, mein erstes deutliches „Nein“ wurden zum Schlüsselerlebnis für die neu gewonnene Autonomie. Ihre Antwort: „Dann werden Sie Ihre Kinder wohl nicht groß werden sehen“, habe ich nie vergessen.

” *Heute weiß ich, dass ich der Stimme meines Herzens vertrauen kann.* “

18 Jahre sind seitdem vergangen. Ich habe auf meinem Heilungsweg noch oft laut und deutlich meine Meinung vertreten. Dass mein Herz jedes Mal vor Aufregung gezittert hat, habe ich mir nicht anmerken lassen. So habe ich Verantwortung für mich über-

nommen und bin erwachsen geworden, genau wie meine wundervollen Töchter.

Unterstützung. Mit jeder klaren, mutigen Entscheidung auf meinem „Herzensweg“ zog ich magnetisch genau die richtige Unterstützung für mich an: wertvolle Informationen, ganzheitliche Medizin und gute Therapeuten. Meine Lehrerin für Naturtherapie, Gertrud N., empfahl mir einen sehr guten anthroposophischen Arzt, Dr. Bruno E., und eine fachgerechte Misteltherapie. Sie selbst schenkte mir ihre geistigen Heilbehandlungen und erklärte mir meinen Genesungsweg als mein Meisterstück: „Jetzt kannst du zeigen, dass du alles, was du als Heilerin gelernt hast, auch nutzbringend bei dir selbst anwenden kannst. Dein vermeintlicher Feind ‚Krebs‘ zwingt dich, stark und weise zu werden. Gewinne ihn zum Verbündeten.“ Mein Herz verstand das sofort.

Wir entwickelten eine Visualisierungsübung für die Strahlentherapie, um das Energiefeld meines Körpers zu schützen. Zur Pflege der gereizten Hautareale gab es Mittel aus der anthroposophischen Medizin, zum Entgiften viel stilles Heilwasser und Atemübungen an der frischen Luft. Die Strahlentherapie war übrigens die einzige Therapieempfehlung der Klinikärzte, der ich folgte, weil sie sich für mich stimmig anfühlte. Bei meiner ersten Operation hatte der Chirurg leider den Knoten bereits in der Brust aufgeschnitten.

Heilung der Wunde. Sechs lange Monate dauerte die Abheilung meiner Achsel auf dem sekundären Heilweg. Das war sehr unangenehm, weil die Wunde anfangs groß war und der starke Lymphfluss mit dem Wundsekret mich regelrecht einnässte. Wegen einer Pflasterallergie konnte ich mir nur dicke, saugfähige Lappen unter den Arm klemmen. Statt eines Krankenhausaufenthalts besuchte mich zu Hause täglich ein

mobiler Pflegedienst aus dem Nachbardorf. Schwester Heike war ein Schatz. Sie war bereit, mich nach den Rezepten und anthroposophischen Vorgaben von Dr. E. aus Hamburg zu versorgen. Selbst über die 100 Kilometer Distanz wurden wir ein kreatives Team beim Überwinden von allerlei Hindernissen auf meinem Heilungsweg.

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. Nach über einem Jahr kehrten Energie und Tatendrang zurück zu mir. Ich gründete als neu zugelassene Heilpraktikerin für Psychotherapie eine Selbsthilfegruppe für Krebserkrankte in Barum. Darunter war auch eine Patientin, die mich auf die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. aufmerksam machte. Sie meinte scherzhaft, die würden genauso „ticken“ wie ich. Ihr Hinweis war Gold wert und sollte bald mein Leben bereichern.

„Zufällig“ richtete die GfBK 2000 einen Kongress in meiner Nähe aus. Das interessante Programm mit den namhaften Referenten lockte mich nach Celle. Besonders freute ich mich auf einen Kurs bei Dr. O. Carl Simonton. Ich wollte immer schon seine Form des Visualisierens lernen. Er wurde von da an bis zu seinem Tod ein wichtiger Lehrer für mich.

Überall auf dem Kongress war dieser angenehme Gleichklang in den Vorstellungen über das ganzheitliche Heilen spürbar. Ich erfuhr so viel Bestärkung auf meinem Weg, dass ich zu Tränen gerührt war. Bisher hatte ich mich als eine Autodidaktin und Einzelkämpferin in der Provinz betrachtet. Jetzt traf ich Gleichgesinnte. Ich fühlte mich wie „zu Hause“ angekommen und wie ein Mitglied der „Familie“ Biologische Krebsabwehr e.V. Daran hat sich bis heute nichts geändert.

Es ist ein großes Glück, so vom Leben geleitet worden zu sein. Dafür bin ich sehr dankbar. Im Frühling 2006 eröffneten dann

Jutta Trautmann und ich gemeinsam das neue Hamburger Beratungsbüro der GfBK in der Waitzstraße 31. Gleichzeitig vernetzten wir uns mit der Hamburger Volkshochschule und dem Projekt „ÜberLebensKunst – Leben mit Krankheit – Leben mit Krebs“. 2016 ist ein Jahr der Jubiläen. Jutta Trautmann und ich haben allen Grund uns zu freuen, weil wir so viel Gutes bewirken konnten und immer noch von Herzen gerne gemeinsam für die GfBK tätig sind.

„Heute weiß ich, dass ich alles in mir trage, um jede Krise zu meistern.“

Krisenzeiten

Vor diesen schönen Erfolgserlebnissen lagen bei mir bis 2006 noch zwei kritische Jahre, die mir vieles abverlangt haben, bis ich die „Meisterprüfung meines Lebens“ bestehen konnte. In meinem linken Arm breitete sich ein chronisches Lymphödem aus, es gab einen neuen Krebsverdacht, meine Ehe scheiterte nach über 20 Jahren und meine Mutter starb in der Nacht vor der Eröffnungsfeier der GfBK-Beratungsstelle. Da war die Freude aus meinem Leben gewichen. Wieder einmal fühlte ich mich wie „auf den Hund gekommen“.

Schwarze Nächte. Meine beste Freundin hat mir einmal sehr anschaulich eine Krise als einen Sturz in unergründliches Wasser beschrieben. Du tauchst unter und fühlst dich sinken, du strampelst und versuchst verzweifelt, wieder an die Oberfläche zu kommen. All dein Bemühen scheint vergeblich. Denn erst, wenn du am dunklen Grund des Wassers angekommen bist, kannst du dich abstoßen und schnell wieder auftauchen.

Es gab brunnenschwarze Nächte, in denen das Grauen meiner Existenzängste in alle Knochen drang. Zeit zum Nachdenken und zum Überlebenstraining bekam ich reichlich. Ich vertraute meiner „Herzskraft“ und öffnete meine Schatzkiste an Lebenserfahrungen. Ich wusste meine aufgewühlten Gefühle zu beruhigen, zu visualisieren und zu meditieren. Ich konnte immer wieder meine geistige Verbindung finden und ich hörte auf mein Herz.

Neubeginn in Hamburg

2005 traf ich dann in der größten Not folgenschwere Entscheidungen: In meine Heimatstadt Hamburg zurückzugehen und die Scheidung einzureichen. Konkret bedeutete das für mich, geliebte Menschen und Tiere, Haus, Garten und Praxis zurückzulassen und mit über 50 Jahren allein etwas Neues zu beginnen. Aber ich glaube, wäre ich geblieben, hätte der Krebs mich aufgefressen. Unmittelbar nach diesem Entschluss wurde mir die Beratungstätigkeit bei der GfBK in Hamburg angeboten. Unglaublich schnell fand ich eine schöne Wohnung in der Nähe meiner Schwester. Ich konnte ein Licht am Ende des Tunnels sehen.

„Heute weiß ich, Heilung kommt von innen und ist ein Geschenk.“

Schaue ich zurück, dann sehe ich, dass mir dieses Leben die Gelegenheit geboten hat, schwierige Lektionen zu lernen. Der Krebs ist vorbei. Ich bin jetzt überzeugt davon, dass sich alles zum Besten ergab und mich auf das vorbereitete, was ich jetzt von Herzen gerne tue. Aber ohne den Leidensdruck hätte ich wohl kaum freiwillig diese Entwicklung gemacht.



© Frau Kroker und die Lichtbildkunst/www.fraukroker.de

Kalle Olsen ist mir zum wertvollen Lebensbegleiter geworden.

Kalle Olsen

Im Herbst 2011 bin ich dann absichtlich „ganz schön auf den Hund gekommen“ ... und so was von glücklich bei einem kleinen, klugen, dänischen Hofhund gelandet. Er heißt „Kalle Olsen“ und wurde zum Therapiebegleithund ausgebildet. Zuerst einmal hat er mich gesund und glücklich gemacht. Jetzt darf er mich gelegentlich bei Patienten unterstützen. „Dr. Olsen“ ist beliebt und bekannt wie ein „bunter Hund“. Er bringt pure Freude in das Leben kleiner und großer Menschen. Was krank und traurig macht, ist dann schnell vergessen.

In der Freizeit stromern wir beide so gerne durch die Natur. Alle Last fällt dann von mir ab. Kalle wuselt vor mir her, dreht sich ab und zu nach mir um und zeigt ein fröhliches Hundegrinsen. Dann wird mir ganz warm ums Herz.



Kontakt

Angela Keller
Beim Hammer Marktplatz 3
20535 Hamburg
E-Mail: angela.keller@wt.net.de

Hyperthermiezentrum mit weltweit umfassendster Methodik

Von den gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen anerkanntes Akutkrankenhaus für Onkologie



Die BioMed-Klinik ist ein onkologisches Akutkrankenhaus. Wir ergänzen die klassische Schulmedizin mit Methoden der komplementären Krebstherapie.

Konventionelle Behandlungen

- Chemotherapie
- Hormontherapie
- Schmerzbehandlung in Kombination mit Hyperthermie
- Palliativmedizin

Komplementäre biologische und physikalische Behandlungen

- Formen der Hyperthermie:
 - Tiefenhyperthermie
 - Ganzkörperhyperthermie
 - Perfusionshyperthermie
 - Oberflächenhyperthermie
- Orthomolekulare Therapien
- Immuntherapie
- Psychoonkologie
- Kunst- und Musiktherapie
- Naturheilverfahren u. Physiotherapie



BioMed-Klinik Betriebs-GmbH
Tischberger Str. 5+8
D-76887 Bad Bergzabern
Tel.: +49 (0)6343 - 705-0
Fax: +49 (0)6343 - 705-928
info@biomed-klinik.de
www.biomed-klinik.de

Veranstaltungstipps:
DGHT-Kongress Berlin 1.-2.10.16
Medizinische Woche Baden-Baden
28.10.-1.11.16



Klinik im LEBEN
Biologische Medizin

Mitteldeutsches Hyperthermiezentrum Greiz / Vogtland

Fachbehandlungszentrum

- BioCheck-Diagnostik & Prävention
- Biologische Krebsmedizin
- Energie- & Informationsmedizin
- Ernährungs- & Orthomolekulare Medizin
- Homöopathie & Naturheilverfahren
- Revitalisierung & Rejuvenation
- Spezielle Schmerzmedizin

Klinik im LEBEN

Gartenweg 5-6
D-07973 Greiz / Vogtland

Telefon: +49 (0) 36 61-68 98 70
Fax: +49 (0) 36 61-68 98 72

www.klinik-imLEBEN.de
info@klinik-imLEBEN.de



liebenswürdig : lebenswert
Der ganze Mensch im Mittelpunkt seiner Natur.

Mit Lasten leichter leben lernen

Manfred Scherrmann

Wenn uns Schweres trifft – ganz gleich in welcher Form – wird unser Leben dadurch wesentlich verändert. Die neue Situation wirft die bisherige Lebensplanung mitunter völlig über den Haufen und kann uns dazu zwingen, ganz andere Wege zu beschreiten. Vieles, das bisher möglich war, geht nicht mehr. Dann ist es wichtig, innerlich Kurs zu halten, um jeden Tag möglichst gut zu bestehen. Das gilt auch und besonders bei schweren Erkrankungen.

Wenn tragische Ereignisse uns den Boden unter den Füßen wegziehen, drängt sich zu dem Schmerz und der Trauer meistens auch die Frage nach dem Warum auf. Warum musste dieser geliebte Mensch so früh, so plötzlich, so schlimm sterben? Warum trifft gerade mich so ein bitterer Verlust? Warum habe gerade ich ein behindertes Kind geboren? Warum ist meine Tochter in die Drogenszene abgerutscht? Warum bin ich schwer erkrankt, habe Krebs oder Multiple Sklerose bekommen, bin erblindet

oder sitze im Rollstuhl? In vielen Fällen gibt es darauf letztlich keine Antwort. Und wenn es sie gäbe – würde dadurch der Schmerz geringer? Wäre das Schwere dann leichter?

Wenn wir existenziell betroffen sind, helfen uns rationale Antworten nur begrenzt. In manchen Fällen mögen sie ein Stück weit von Selbstzweifeln oder Schuldgefühlen entlasten: Ich habe mir nichts vorzuwerfen, ich habe alles getan, was ich konnte. In manchen Fällen führt die Warum-Frage zu

tatsächlich oder vermeintlich „Schuldigen“, die einen folgenreichen Fehler begangen haben, z.B. im Straßenverkehr oder bei der medizinischen Behandlung. Doch das Benennen von Schuldigen schafft erfahrungsgemäß nur kurzfristig Erleichterung. Und warum es so und nicht anders gekommen oder ausgegangen ist, bleibt trotzdem offen.

” Warum es gerade mich trifft und andere nicht, darauf gibt es auch bei schlimmen medizinischen Diagnosen oder bei chronischen Schmerzen keine Antwort, die wirklich Frieden bringt.“

Doch was kann dann weiterhelfen? Die Erfahrungen aus meiner langjährigen Praxis als systemischer Therapeut haben mir dazu einige Erkenntnisse gebracht, die ich Ihnen weitergeben möchte. Sie waren auch für mich selbst im Umgang mit meiner Krebserkrankung ausgesprochen hilfreich und sind es immer noch.

Hinschauen und das Mögliche tun

Oft gibt es keine Antwort auf die Frage nach dem Warum. Dennoch ist es sinnvoll, nach möglichen Hintergründen oder konkreten Ursachen für Erkrankungen und Beeinträchtigungen zu forschen. Sonst könnte es sein, dass nur Symptome behandelt werden. Wenn Sie hingegen erkennen, was Ihnen geschadet hat, können Sie drangehen, Ihr



© esthermm/fotolia.com

Ballastabwerfen und Kurshalten erleichtert manchen Weg.

Leben zu verändern. Dann haben der Körper und die Seele eher eine Chance, Selbstheilungskräfte zu mobilisieren, so dass Sie wieder gesund werden.

Belastendes finden. Bei diesem Nachforschen ist ein ganzheitlicher Ansatz wichtig. Lebensgeschichtliche Belastungen, die noch auf der Seele liegen, und heftiger Stress können zu körperlichen Erkrankungen führen. Doch auch anderes kann eine wichtige Rolle spielen, z.B. Einflüsse aus der Umwelt. Auch Elemente der eigenen Lebensführung können der Gesundheit schaden. Das häufig angeprangerte Rauchen ist nur eines der Gesundheitsrisiken in unserem Lifestyle. Nehmen Sie alle Bereiche in den Blick und legen Sie sich nicht vorschnell auf eine Perspektive fest. Auch was Ihnen anfangs abwegig erscheinen mag, lohnt vielleicht, in Betracht gezogen zu werden. Finden Sie ein gutes Maß für diese Überlegungen. Bleiben Sie nicht in fortwährenden Grübeleien hängen und recherchieren Sie auch nicht endlos im Internet. Beides raubt Ihnen Zeit und Energie und hindert Sie daran, in der Gegenwart zu leben.

Ballast abwerfen. Wenn Sie etwas in Ihrem Verhalten oder in Ihren Lebensumständen gefunden haben, das mitverantwortlich für Ihre Erkrankung sein könnte: Nehmen Sie es ernst und ändern Sie es, soweit Ihnen das möglich ist. Vielleicht gibt es auch Krankmachendes in Ihrer Lebensgeschichte. Dann werfen Sie alten Ballast ab, bringen Sie Ordnung in Ihr inneres und äußeres Leben, machen Sie Frieden, wo Sie noch nicht versöhnt sind, lassen Sie alten Hader und unerfüllte Wünsche los. Möglicherweise gibt es nur sehr wenig, was Sie selbst tun können. Doch das Wenige lohnt sich. Denn im Rahmen der eigenen Möglichkeiten aktiv zu werden, ohne in Aktionismus zu verfallen, gibt uns erfahrungsgemäß ein gutes Gefühl und macht Schweres erträglicher.

Gefühle von Ausgeliefertsein und Ohnmacht werden kleiner. Wir erleben uns als selbstwirksam. So wächst auch unsere Hoffnung, dass es trotz allem gut weitergehen kann.

Anerkennen, was ist

Beim genauen Hinsehen werden Sie vermutlich feststellen, dass vieles bleibt, woran Sie beim besten Willen nichts ändern können. Damit zu hadern, kostet Kraft. Sich immer wieder gegen das Schicksal aufzulehnen, macht es noch schwerer, als es sowieso schon ist. Leichter wird es nach meiner Erfahrung, wenn ich feststelle: Es ist, wie es ist. Ich erkenne an, dass das Schwere nun Teil meines Lebens ist. Ich mache mir nichts vor, dramatisiere aber auch nicht. Ich nehme die Fakten ernst, lasse mich jedoch nicht von ihnen lähmen.

„Ich schaue nicht mit Gram zurück und mit Sorge in die Zukunft, sondern ich wende mich Tag für Tag meinem gegenwärtigen Leben zu mit seinen Herausforderungen und verbleibenden Möglichkeiten.“

Ich weiß, dass ich es letztlich nicht in der Hand habe, wie es weitergeht, und dennoch tue ich jeden Tag, was ich kann.

Im Heute leben

Es ist nicht förderlich für eine gute Alltagsbewältigung, sich viele Gedanken über die Zukunft zu machen. Sorgen und Ängste haben eine lähmende Wirkung, Gelassenheit und Zuversicht gehen dadurch verloren. Sinnvoller ist es, sich innerhalb der persönlichen Grenzen einen möglichst großen

inneren Freiraum zu erhalten, in dem das Hier und Jetzt gestaltet werden kann.

Am Leben anderer teilhaben. Das Leben fühlt sich leichter an, wenn wir ganz im Heute sind. Jeder Tag kann dann intensiv gelebt werden. Das, was Freude macht, bekommt genauso seinen Platz wie das, was sein muss. Sich kleine und große Ziele zu setzen, gibt dem Tag eine Struktur. Statt gedanklich nur um die eigene Situation zu kreisen, darf das Leben in all seinen Facetten dazugehören. Wie es den Verwandten, Freunden und anderen Menschen geht, bleibt wichtig. Das Lebensgefühl verbessert sich, wenn wir soziale Kontakte pflegen und am Leben der anderen Menschen teilhaben. Trotz der Krankheit soweit als möglich ein normales Leben zu leben und es zu gestalten, fördert die Lebensqualität. Eine schwierige Lebenssituation wird so erleichtert.

Dieser eine Tag. Ganz im Heute zu leben ist eine große Herausforderung – aber es ist möglich. Dazu ist es notwendig, dass ich mich jeweils auf den vor mir liegenden Tag konzentriere. Was zählt, ist dieser eine Tag. Das Hauptziel ist, ihn zu meistern und ihn so gut wie möglich zu bestehen. Sich dieser Herausforderung zu stellen, wirkt entlastend. Mit dieser inneren Haltung wird anderes weniger wichtig. Ich konzentriere mich auf das, was vor mir liegt, was ich am ehesten überblicken und gestalten kann, statt mich zu belasten mit Grübeleien und Überlegungen, was alles kommen könnte.

„Wenn ich ausschließlich das Heute im Blick habe, bin ich innerlich klar und sortiert.“

Das gelingt nicht an jedem Tag gleich gut. Doch es dient unserer Lebensqualität, wenn wir uns immer wieder daran erinnern.

Kurs halten

Auch bei massiven Einschränkungen nicht den Kopf hängen zu lassen, sondern innerlich Kurs zu halten, Tag für Tag – wie kann das gehen? Worauf kommt es dabei an? Was ist hilfreich, um die schwere Lebenssituation zu erleichtern? Meiner Erfahrung nach geht es nicht ohne ein gewisses Maß an Disziplin und Konsequenz. Sich hängen lassen, trüben Gedanken Raum geben, nochmals vergangene Schwierigkeiten und Ärgernisse hervorholen, Sorgenvögel im Kopf Nester bauen lassen, all das verbraucht Lebensenergie und macht Schweres noch schwerer. Wenn ich dagegen mit meinem Körper, meinem Geist und meiner Seele achtsam umgehe und ihnen soweit möglich gebe, was sie brauchen, trage ich aktiv zu meiner Ausgeglichenheit bei.

Achtsam und dankbar. Mit dem Körper achtsam umgehen, heißt unter anderem, sich soweit möglich zu bewegen, sich fit zu halten und auf die Ernährung zu achten. Ihr

Geist wird genährt, wenn Sie sich mit erfreulichen Themen befassen, schöne Bilder oder Klänge auf sich wirken lassen und in positiven Erinnerungen schwelgen. Kraftfutter für den Geist sind außerdem anregende Gespräche und Lektüren, die Ihren Horizont weiten. Der Seele tut es gut, wenn Sie Freundschaften pflegen, Anteil nehmen am Geschick der Menschen um Sie herum und die Schönheiten der Natur genießen, und vor allem, wenn Sie Dankbarkeit üben.

„Dankbarkeit ist Balsam für die Seele.“

Auch wenn vieles schlimm ist und beklagenswert: Es gibt bestimmt etwas, wofür Sie von Herzen dankbar sein können. Üben Sie Dankbarkeit für alles, was es an Gutem in Ihrem Leben gab und immer noch gibt, und sei es auf den ersten Blick noch so wenig.

Sich auf Neues ausrichten. Zur seelischen Ausgeglichenheit trägt auch bei, sich auf

das Wesentliche zu konzentrieren. Vieles, was früher einmal wichtig war oder einfach zum Alltag dazugehörte, ist krankheitsbedingt vielleicht sowieso in den Hintergrund getreten oder gar nicht mehr möglich. Das ist einerseits schmerzlich, bietet andererseits aber auch die Chance, Ballast abzuwerfen und sich auf Neues auszurichten, das in der grundlegend veränderten Lebenssituation wirklich bedeutsam ist. Das Leben wird dadurch zentrierter und intensiver – und erstaunlicherweise sogar leichter.

Spirituelles Arbeiten. Viele Menschen, die sehr Schweres tragen, haben positive Erfahrungen damit gemacht, dass sie sich jeden Morgen mental gut aufstellen und sich auf das Wesentliche zentrieren. Manche haben für sich eine zusätzliche Kraftquelle gefunden, um den Tag gut zu bestehen: eine für sie passende Form des spirituellen Arbeitens. Auch ich habe das spirituelle Arbeiten für mich entdeckt und im Lauf meines Lebens eine Form entwickelt, die für mich stimmig ist. Sie hilft mir im Umgang mit meiner Krankheit. Vielleicht ist Ihnen spirituelles Arbeiten bisher fremd. Möglicherweise lehnen Sie es ab, weil Sie „spirituell“ mit „esoterisch“ gleichsetzen. Ich lade Sie ein, den folgenden Text mit offenem Herzen zu lesen. Dann könnte es sein, dass Ihnen etwas begegnet, das Sie anspricht und das Ihnen einen Zugang zu einem Lebensbereich öffnet, der bislang verschlossen war.

Die spirituelle Dimension

Zwischen Himmel und Erde gibt es vieles, das wir nicht verstehen. Manches erscheint uns völlig sinnlos oder gar widersinnig. Daneben erleben wir immer wieder überraschende „Zufälle“. Vielleicht haben auch Sie schon einmal die Formulierung: „Das kann doch kein Zufall sein ...“ verwendet.



© doris oberfrank-list/fotolia.com

Indem ich die Schönheit in mir aufnehme, verbinde ich mich mit dem Spirituellen.

In meinem Weltbild gibt es eine geistige, eine spirituelle Dimension. Das hat nichts mit Esoterik zu tun. Im Verborgenen wirken geistige Kräfte, durch die unser Leben zum Teil mehr, zum Teil weniger stark geprägt ist. Diese anzuerkennen und damit auch bewusst umzugehen, kann unser Leben erleichtern, besonders wenn wir Schweres zu tragen haben.

Viele Menschen, die als Christen, Juden oder Muslime an einen persönlichen Gott glauben, verstehen solche Kräfte als Ausdruck seines göttlichen Wirkens. Auch Menschen ohne den Glauben an das Wirken eines persönlichen Gottes – wie ich einer geworden bin – können von der Existenz solcher Kräfte überzeugt sein. Sie deuten sie als Teil einer nicht fassbaren, nicht erklärbaren geistigen Welt. Gemeinsam ist allen: Sie erkennen an, dass es etwas gibt, das mit dem Verstand nicht zugänglich ist, das nicht den Gesetzen der Logik folgt und dennoch für unser Leben wichtig ist.

In Verbindung. Wenn ich mich z.B. ganz bewusst der Schönheit der Natur zuwende und diese mit all meinen Sinnen in mich aufnehme – körperlich und seelisch und geistig – dann bin ich in Verbindung mit der spirituellen Dimension. Dasselbe erlebe ich, wenn ich meine Liebesfähigkeit ausrichte und mich öffne für die Menschen, denen ich begegne. Wenn ich sie nicht nur mit den Augen und Ohren, sondern mit dem Herzen wahrnehme und ihnen von Herz zu Herz begegne. Wenn ich lerne, mich anzunehmen, so schwach und verletzlich, wie ich eben bin, auch wenn ich meinen Erwartungen an mich selbst nicht gerecht werde. Wenn ich das Leben liebe, trotz aller Einschränkungen und Gefahren. Wenn ich Trauer zulasse und wieder loslasse – und wenn ich auf das Positive schaue und Dankbarkeit übe, selbst in finsternen Zeiten. Wann immer ich mich dieser Dimension öffne, fördert das mein spirituelles Wachstum. Dann kann ich mit allem gelassener umgehen.

Sich dem Schicksal stellen. Spirituell leben heißt auch, sich der Sinnfrage zu stellen. Kann ich in meiner Situation einen Sinn erkennen? Wer sich als Teil eines großen Ganzen begreift und fühlt, wird möglicherweise zu der inneren Haltung kommen, dass alles wohl schon irgendeinen Sinn hat, auch wenn er sich mir nicht erschließt. Damit ist die Sinnfrage nicht beantwortet, aber sie kann getrost beiseitegelegt werden: Es ist, wie es ist, und es muss wohl so sein. Das ist mein Schicksal. Dagegegen anzukämpfen, wäre sinnlos. Es ist mächtiger als ich, ich kann es nicht zwingen. Was ich tun kann, ist, mich meiner Situation zu stellen und das Bestmögliche aus ihr zu machen.

Demut. Natürlich kostet das Kraft. Um diese Kraft zu gewinnen, ist es nützlich, das eigene Schicksal bewusst anzunehmen. Sich ganz von innen heraus vor dem eigenen Schicksal zu verneigen, hat sich als Ritual bewährt. Diese Geste symbolisiert: „Letztlich habe ich es nicht in der Hand, wie es weitergeht. Es gibt Kräfte, die größer sind als ich. Ich erkenne sie an, und ich mache meinen Frieden mit ihnen. Ich lasse das Fragen und das Hadern.“ Der spirituelle Vollzug des Zulassens und Loslassens bewirkt innere Ruhe und Gelassenheit. Es ist ein Akt

der Demut, er macht im Tiefsten frei. Seelische Verkrampfungen und Ängste lösen sich, positive Entwicklungen werden angestoßen. Auf diese Weise gelingt es, schwierige Lebensaufgaben anzunehmen und an der schweren Krise innerlich zu wachsen.

Zum Weiterlesen

Manfred Scherrmann und Beate Scherrmann-Gerstetter haben drei Bücher im Herder-Verlag veröffentlicht:
 Die Kunst, mit Schwerem leicht zu leben (2016)
 Endlich in Frieden mit den Eltern und frei für das eigene Leben (2015)
 Das Brave-Tochter-Syndrom ... und wie frau sich davon befreit (2006)

Kontakt

Manfred Scherrmann
 Großcomburger Weg 21
 74523 Schwäbisch Hall
 E-Mail: info@manfred-scherrmann.de
www.die-kunst-mit-schwerem-leicht-zu-leben.de

Zur Person

Manfred Scherrmann, Lehrer und systemischer Therapeut. Aus seinem Buch *Die Kunst, mit Schwerem leicht zu leben* wurde der Textteil „Die spirituelle Dimension“ entnommen.



Entdecken Sie Ihren Glücksmuskel

Wie Sie mit Ihrem Herzen ins emotionale Gleichgewicht kommen

Beate Pracht

Von alters her verbinden Menschen Emotionen mit dem Herzen. Passend dazu ranken sich viele Redensarten um das Herz, wie beispielsweise: „Sie fasste sich ein Herz. Es hat ihm das Herz gebrochen. Hand aufs Herz!“ Oder jemand trägt sein Herz auf der Zunge und hat das Herz am rechten Fleck. Ihnen fallen sicher noch weitere ein. Aber hängt das wirklich mit dem Organ „Herz“ zusammen?

Das Herz ist mehr als „nur“ ein Organ. Fakt ist, dass unser Herz weit mehr Aufgaben erfüllt, als „nur“ das Blut durch unsere Adern zu pumpen. Unser Herz ist ein wundervolles, ein ganz besonderes Organ. Das Herz ist wie ein Verbindungselement zwischen der mentalen, emotionalen und körperlichen Ebene. Das belegen wissenschaftliche Studien des Institute of HeartMath®, USA. Dieses Institut hat sich seit über 20 Jahren auf die

Erforschung der Funktionen und Wirkungsweisen des Herzens spezialisiert und daraus die einzigartige Herzintelligenz®-Methode entwickelt (engl.: HeartMath®).

Ich nenne das Herz auch deshalb gerne unseren „Glücksmuskel“, weil wir mit seiner Hilfe in unseren eigenen, natürlichen Lebensrhythmus zurückfinden können. Stress, Angst, Sorgen, Termindruck – all das bringt

uns aus dem Takt. Das Herz weiß, was uns gut tut, was uns entspricht und welcher Weg für uns der richtige ist. Doch so wie das Herz unseren Körper, unsere mentale Stärke und unsere Emotionen heilen kann, so muss das Herz manchmal auch selbst geheilt werden. Ein gebrochenes Herz ist aus dem Takt geraten. Es braucht Hilfe, um wieder ganz zu werden. Bringen wir unser Herz wieder in seinen eigenen Rhythmus, dann harmonisieren sich auch die anderen Ebenen.

Schaltzentrale Herz

Das Herz hat ein eigenes, komplexes intrinsisches Nervensystem, das wie ein Gehirn im Herzen funktioniert. Deshalb wird es auch als „Herzgehirn“ bezeichnet. Dabei sind Herz und Gehirn in ständiger Kommunikation miteinander. Wobei das Herz mehr Informationen an das Gehirn sendet als umgekehrt. Die Signale, die das Herz an das Gehirn aussendet, wirken sich insbesondere auf die Gehirnzentren aus, die für die Entscheidungsfindung, für die Lösung von Problemen, für Kreativität und für Selbstregulation zuständig sind. Das machen wir uns im Folgenden zunutze.

Emotionale Selbststeuerung

Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse sind zum Teil bereits seit dem späten 20. Jahrhundert bekannt, aber dann wieder in Vergessenheit geraten. Das ist wohl auch ein Grund dafür, dass viele Menschen auch



Unser Herz hilft uns dabei, unseren eigenen Lebensrhythmus zu finden.

heute noch denken, sie seien ihren Gefühlen ausgeliefert. Die vorherrschende Meinung ist, dass Emotionen kommen und gehen und wir wenig daran ändern können. Aber das stimmt so nicht ganz.

” Über mein Herz-Resilienz-Training kann man lernen, die eigenen Gefühle zu verändern und sie positiv zu beeinflussen. “

Wie bunt ist Ihre Gefühlspalette?

Es gibt eine große Bandbreite von Emotionen und Gefühlen. Ob wir positive oder negative Emotionen haben, beeinflusst unsere Entscheidungen und unsere Lebensqualität. So wie die Farben eines Bildes die dargestellte Stimmung beeinflussen. Meistens erleben wir über den Tag verteilt ein Auf und Ab an Gefühlen. Doch manchmal erleben wir Zeiten, in denen ein einziges Gefühl vorherrscht oder wie ein Hintergrundgeräusch permanent vorhanden ist. Wir werden es nicht los. Wenn es dann negative Gefühle sind, wie beispielsweise Ängste, Sorgen oder Traurigkeit, dann wissen wir manchmal nicht mehr weiter. Aufmunterungsversuche der Familie oder von Freunden helfen nicht, und wir ernten dazu noch deren Unverständnis. Unsere Gefühlspalette hat sich verkleinert, eine Farbe ist vorherrschend geworden. Warum das für uns doppelt schlecht ist, liegt an unserem inneren Energiehaushalt.

Auslaugende und vitalisierende Emotionen

Emotionen sind nicht immer gleich intensiv. Sie kennen das: Sie sind vielleicht wütend. Aber es macht einen Unterschied, ob Sie sich über eine Kleinigkeit oder über etwas Großes aufregen. Zu der Intensität kommt hinzu,

dass unsere Gefühle erschöpfend oder aufbauend wirken können. Stellen Sie sich vor, Sie machen sich Sorgen. Wie energiegeladen fühlen Sie sich? Wie viel Kraft steht Ihnen mit Sorgen im Bauch für die Lösung des Problems zur Verfügung? Viel oder wenig? Wie wäre es aber zum Vergleich, wenn Sie ein neutrales oder sogar positives Gefühl, wie beispielsweise Hoffnung, zu dem gleichen Problem entwickeln könnten? Wie viel Kraft würde Ihnen dann zur Verfügung stehen?

Schon unsere Emotionen können uns eine bessere oder schlechtere Ausgangsbasis für Entscheidungen und Handlungsfähigkeit verschaffen. Mal ganz abgesehen davon, dass unser Leben sich sofort besser anfühlt. Unsere Lebensqualität steigt mit neutralen oder positiven Gefühlen schon *bevor* das Problem gelöst ist. Trotzdem sollten Sie sich natürlich um eine Lösung kümmern. Dafür haben Sie dann aber auch mehr Energie und damit auch mehr Ideenreichtum zur Verfügung. Es gibt also Emotionen, die uns Kraft rauben, und welche, bei denen unsere Kraft steigt.

Emotionales Training

Die Intensität und die negative bzw. positive Ladung eines Gefühls machen einen Unterschied für uns und unser Leben aus. Wenn wir in einer Emotion „feststecken“, können wir meistens nicht so einfach von einem zu einem entgegengesetzten Gefühl umschalten. Das ist normal. Aber man kann das trainieren, bis es fast so leicht wird. Wenn wir die Intensität oder Ladung verringern können, haben wir schon einen ersten Schritt gewonnen. Manchmal geht es schnell, manchmal nur im Schnecken tempo.

Herzkohärenz

Jetzt kommt wieder das Herz ins Spiel. In meinem Glücksmuskeltraining nutzen wir

die Hebelwirkung der besonderen Kraft unseres Herzens, indem wir dort einen harmonischen Zustand herstellen. Diesen Zustand nennt man „Kohärenz“. Es ist ein Zustand innerer Balance und Harmonie, der sogar messbar ist. Das Institute of HeartMath hat eigens dafür ein Herzbiofeedbackgerät entwickelt. Über den Puls wird dabei die Herzratenvariabilität gemessen und direkt ausgewertet. Das Gerät zeigt die Messergebnisse in Form einer Kurve an. Vereinfacht ausgedrückt: Je gestresster Sie sind, umso gezackter und chaotischer sieht die Kurve aus. Wenn Sie die Übungen machen, sieht die Kurve umso weicher und harmonischer aus. Sie nähern sich der Herzkohärenz.

” Ist Ihr Herz in Kohärenz, strahlt das in den ganzen Körper aus. “

Zurück zum neutralen Zustand. Mithilfe der Herzkohärenz können wir die Intensität negativer Gefühle verringern und in einen neutralen Zustand kommen. Wie vom Mittelpunkt einer großen Kreuzung aus haben wir erst von hier aus die freie Auswahl, einen neuen Weg bzw. ein neues Gefühl bewusst auszuwählen. Wenn Sie schon auf einem Weg sind, beispielsweise auf der Straße „Frustration“, dann müssen Sie an einen neutralen Punkt, also an eine Kreuzung, kommen, um wechseln zu können. Mit viel Übung ist später oft eine Abkürzung möglich, also ein direkter Wechsel der Emotionen.

Ich stelle Ihnen im Folgenden die Übung „Herzatmung“ vor, mit der Sie neutral werden, also an eine solche Kreuzung kommen können.

Übung Herzatmung

Mit der „Herzatmung“ „brechen“ Sie auf sanfte Art und Weise die Automatismen auf,

die normalerweise mit einem negativen Gefühl ablaufen. Sie erschaffen ein inneres Gleichgewicht und kommen in Kohärenz. Für viele Menschen ist allein schon dieses erste Ziel „Kohärenz und Gefühlsneutralität“ ein enormer Fortschritt. Denn ihre Gefühle halten sie nicht mehr gefangen und sie werden wieder handlungs- und denkfähiger. Ihre Resilienz steigt.

Zum Einstieg hat sich die Herzatmung dafür sehr bewährt. Sie geht so:

- ▶ Setzen oder legen Sie sich bequem hin.
- ▶ Atmen Sie mit ein, zwei Atemzügen tief durch und danach wieder normal weiter.
- ▶ Spüren Sie nun in Ihr Herz hinein. Gerne können Sie nun Unterstützung Ihre Hand auf Ihr Herz legen, also etwa auf die Mitte Ihrer Brust.
- ▶ Während Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in Ihrem Herzen bleiben, achten Sie nun auf Ihre Atmung. Atmen Sie einfach normal. Stellen Sie sich nur dabei vor, Sie würden durch Ihr Herz atmen. Bleiben Sie für ein paar Minuten bei dieser Herzatmung.
- ▶ Um die Übung zu beenden, tut es Ihnen vielleicht gut, sich geruhsam der Umgebung bewusst zu werden, Arme und Beine zu strecken, nochmals tief durchzuatmen. Seien Sie wieder wach und konzentriert da.

Wie ist es Ihnen ergangen? Haben Sie eine Veränderung wahrgenommen? Sie können die Übung machen, wenn es Ihnen gut oder schlecht geht, wenn Sie entspannt oder angespannt sind. Wechseln Sie ruhig öfter die Ausgangsbasis Ihrer Gefühle und die Situationen, in denen Sie die Herzatmung machen. Fällt Ihnen ein Unterschied zwischen vorher und nachher auf?

Gewohnheiten schaffen. Ziel ist es hier nicht, dauerhaft in einem kohärenten Zustand zu sein. Vielmehr genügt es völlig, die Herzatmung über den Tag verteilt immer mal wieder zu machen und für einen

Moment kohärent zu sein. Sie erhöhen damit Ihre emotionale Flexibilität und Ihre Gefühlsbandpalette wird bunter. Bezogen auf die eigenen Emotionen hat das also sehr positive Auswirkungen.

Mein Tipp: Ich empfehle die Herzatmung regelmäßig und mehrmals am Tag zu machen, am besten über einen längeren Zeitraum von 4–6 Wochen. Dann kann die Herzatmung zur Gewohnheit werden und dauerhaft wirken. Übrigens wird durch die regelmäßige Anwendung der Herzatmung die eigene Resilienz im Ganzen gestärkt.

Was Sie sonst noch tun können

Tiere. Natur und Tiere sind auch gute emotionale Unterstützer. Sie verbinden uns mit unserem Herzen. Über deren heilsame Wirkung wurde in den letzten Jahren immer häufiger berichtet und wurden Studien vorgelegt. Aus eigener Erfahrung kann ich das bestätigen, denn ich arbeite seit 2007 mit Lamas. Meine fünf „Jungs“ sind sanfte Herz- und Entspannungsexperten und unterstützen meine Klienten in den Coachings dabei, schneller bei sich selbst und in ihren Herzen anzukommen. Mit ihrer achtsamen, freundlichen Wesensart sind diese südamerikanischen Tiere wahre Herzensöffner.

Natur. Auch schon ein Spaziergang durch den Wald, über Felder oder am Sandstrand klären unsere Gefühle und Gedanken. Wer kennt das nicht? Man gewinnt Abstand, bekommt Ideen, fühlt sich freier. Lässt man sich auf die Schönheit der Natur ein, wird das Herz weich und weit. Man fühlt sich mehr von Frieden, Glück und Freude durchströmt und kann sich selbst wieder spüren.

Auch Pflanzen tun gut. Bereits Zimmerpflanzen im Büro können messbar einen Unterschied machen. Das zeigte sich in einer Studie japanischer Wissenschaftler, die ich in der

Sammlung des Institute of HeartMath®, USA, gefunden habe. Ein Blick auf grüne Pflanzen verbessert messbar ein wenig unsere Herzratenvariabilität und damit unser Wohlbefinden.

Ich wünsche Ihnen ein Herz voller Kraft, eine bunte, flexible Gefühlspalette und viel Freude bei der Umsetzung der Herzatmung.

Zum Weiterlesen

Pracht, Beate: Das Herz, unser Glücksmuskel: Mit der verborgenen Kraft des Herzens zu Lebendigkeit, Freude und Leichtigkeit. Eine Anleitung. Integral (2015)

Zur Person

Beate Pracht ist Sportwissenschaftlerin und diplomierte Sportlehrerin. 15 Jahre arbeitete sie als Sport- und Bewegungstherapeutin in einer Fachklinik für Psychiatrie und Psychosomatik. „Wunderwerk Herz“ bezeichnet ihre Beratungs- und Coaching-Praxis. Die Autorin hilft Menschen, ihr Herz zu heilen, und in ihren Seminaren vermittelt sie Wege, wie Menschen in die eigene natürliche Kraft kommen können. Die Autorin ist u.a. Coach und Gruppentrainerin für Herzintelligenz®. 2007 gründete sie gemeinsam mit der Businesstrainerin Andrea Eikemann das Unternehmen Prachtlamas.



Kontakt

Beate Pracht
im Gesundheitspark Nienhausen
Feldmarkstr. 209
45883 Gelsenkirchen
E-Mail: info@prachtlamas.de
www.beate-pracht.de

Regula Meier

Ein Stein, der mir Flügel macht: Wie meine krebskranke Tochter der Kräuterhexe begegnete

(Anke Zeitz) Ein Buch über die Kostbarkeit des Augenblicks und die bewegende Kraft der Fantasie: der Weg der kleinen Marina, die schwer an Krebs erkrankt.

Schon auf der ersten Seite weiß man als Leser, dass die Geschichte nicht gut ausgehen wird. Aus dem Nichts heraus und ohne Vorankündigung erkrankt das eigene Kind schwer. Das Buch hat mich als Mensch und Mutter sehr bewegt. Es entfaltet die sehr persönliche Geschichte einer Familie, deren Leben unerwartet völlig aus den Fugen gerät, als ihre Tochter mit 5 Jahren die Diagnose Krebs erhält. Mit großer Offenheit beschreibt die Mutter die einzelnen Stadien der Erkrankung, die Klinikaufenthalte, die Intensivtherapien und Nebenwirkungen.

Sie erzählt, wie die Familie diese schwere Zeit bewältigt und mit welchen Gefühlen jeder Einzelne zu kämpfen hat. Im Vordergrund aber steht die kleine Marina, die tapfer die einzelnen Schritte meistert. Als die Mutter bemerkt, dass ihre Tochter Marina etwas braucht, was ihr zusätzlich Halt gibt, erfindet sie die Kräuterhexe Chrsanthemia, die die Tochter mit Briefen und kleinen Geschenken unterstützt. Beim Lesen wird deutlich, wie viel Kraft und Freude diese Figur der kleinen Marina schenkt. Durch die unheilbare Krankheit wird Zeit zu einem kostbaren Gut und die Familie der kleinen Marina gestaltet die verbliebene gemeinsame Zeit sehr liebevoll: Jeder Moment wird intensiv gelebt.

Der Briefwechsel mit der Kräuterhexe, die Zeichnungen der Kinder und Bilder der Familie machen dieses Buch zu einem ganz besonderen. Vor allem Familien, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, können hier viele Anregungen, Tipps und Kontaktadressen entdecken.

Aber für jeden einzelnen Menschen ist dieses Buch eine deutliche Aufforderung, dem „Jetzt“ mehr Aufmerksamkeit zu schenken, denn ein ähnliches Schicksal kann uns alle treffen!




Erschienen 2015 im Verlag rüffer & rub als gebundene Ausgabe zum Preis von 28,80 €
ISBN: 978-3-907625-89-7

Begleitend zu
Antihormon-
oder Chemo-/
Strahlentherapie



**Jetzt: Equinovo®
nur 1x2 täglich**

Kleine, besonders
gut schluckbare
Tabletten 

Equizym® MCA

100 Tabletten (PZN 6640019)
300 Tabletten (PZN 7118928)

Equinovo®

50 Tabletten (PZN 8820547)
150 Tabletten (PZN 8820553)

Equizym® MCA / Equinovo® – Immun- und Zellschutz für eine gesunde Schleimhaut- und Stoffwechselfunktion. Equizym® MCA / Equinovo® ist eine Spezialkombination mit Selen, Biotin, pflanzlichen Enzymen und Linsenlektin. Das Produkt ist nicht zur Behandlung, Heilung und Vorbeugung von Krankheiten bestimmt, es dient allein dem Ausgleich eines erhöhten Bedarfs an Spurenelementen und Mikronährstoffen und soll damit die Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens unterstützen.

Vertrieb: Kyberg Pharma Vertriebs-GmbH, Keltnering 8, 82041 Oberhaching

Emotionale Chirurgie

Helmi Boese

Unser Wohlbefinden wird durch ein gutes und realistisches Körpergefühl maßgeblich beeinflusst. In wechselnden Lebensphasen kann es vorübergehend verloren gehen. Der Schulmedizin sind die vielfältigen Informationen aus der Körperselbstwahrnehmung fremd. So bleibt deren Reichtum ungenutzt. Der Körper ist für das Verständnis der Krankheitsentstehung, bei der Gesundheits- und Krankenpflege und in der Therapie unverzichtbar. Das konventionelle (biomedizinische) Gesundheitswesen hat den Menschen von sich selbst entfremdet. Für die Rückgewinnung braucht es Neugier. Sie möge mit der Überschrift dieses Artikels geweckt werden.

In den vergangenen Jahrzehnten wird immer deutlicher, wie sich Diagnosen und Krankheitskonzepte von den Menschen entfernen. Das Leiden des Einzelnen rückt immer weiter aus dem Blickfeld, während der technisch erzeugbare Befund im Fokus steht.

Im selben Maße ist in vielen Ländern die Nutzung komplementärer und alternativer Therapien gewachsen. Diese spielen inzwischen eine wesentliche Rolle im Gesundheitssystem und erhöhen die Motivation von Menschen, sich um ihre Gesundheit zu kümmern.

Emotionen – Körperwahrnehmung?

Empfindungen, Gefühle und Emotionen gehören dem lebendigen Körper, der nonverbalen dynamischen Wahrnehmung von sich selbst, seiner „verkörperten Selbstwahrnehmung“. Ihr gegenüber steht seine „begriffliche Selbstwahrnehmung“ aus linear-dualistischem Denken, der Analyse über das Selbst, dessen Bewertung und/oder Verurteilung. Beide Formen der Selbstwahrnehmung sind eng miteinander verbunden. Bei traumatischer Erfahrung sind sie im autonomen unwillkürlichen Nervensystem und im Gehirn funktional voneinander isoliert. Sie befinden sich gewissermaßen in dissoziativer Abkapselung.

Körperempfindungen werden als vom eigenen Körper ausgehend erlebt (Interozeption). Mögen sie sich warm oder kalt, ruhig oder nervös oder beispielsweise wie Schmetterlinge im Bauch etc. bemerkbar machen: Aus ihnen formen sich Gefühle. Diese verkörperten Erfahrungen geben wieder, wie gut oder schlecht sich etwas für uns anfühlt. Emotionen sind Gefühle, die sich durch den Körper bewegen (lat.: „emovere“ – hindurch-, herausbewegen).

Emotionale Chirurgie – wie bitte?

Das ungläubige Erstaunen ist beabsichtigt! Ich möchte Sie mit den begrifflich-verkörperten Verbindungen und der Chirurgie (altgriech.: „Cheirurgia“ – Handarbeit) zur Wiederherstellung der Einheit von Körper, Geist und Seele vertraut machen.

Verkörperte Selbstwahrnehmung. Das zu versorgende Wundgebiet (altgriech.: „Trauma“ – Wunde) ist der unter Umständen bereits über Generationen hinweg traumatisierte emotionale Körper. Durch starken Stress und Traumata verlieren wir im Alltag den Zugang zu unseren Emotionen. Dies hat Einfluss darauf, wie sich unser Körper bewegt, fühlt und ausdrückt. Es kommt zur Schwächung oder völligen Erschöpfung von

Körperfunktionen, die der gesunden Selbstregulation dienen. Fehlregulation und Krankheit entstehen.

Zur Wiederherstellung oder Schadensbegrenzung braucht es die *verkörperte Selbstwahrnehmung*. Sie beruht auf dem Fühlen der Atmung, der Verdauung, der Erregung, der Schmerzen, der Emotionen, der Müdigkeit, des Hungers etc. Darüber hinaus der Wahrnehmung von Bewegung und Koordination verschiedener Körperteile untereinander und dem Körper mit der Umwelt.

Verkörperte Verdrängung. Empfindungen, Gefühle und Emotionen werden in unsicheren, bedrohlichen oder gefährlichen Momenten verdrängt, um zu funktionieren. Sie werden auf das körperlich und seelisch Notwendigste reduziert. Diese unbewusste, das heißt verkörperte Verdrängung kann unendlich lange im neuromuskulären System festgehalten werden. Die Fülle der Selbstwahrnehmung friert ein und schadet dem Körper langfristig.

Kindheitserfahrungen. In den Jahren 1995 bis 1997 wurde von der Kaiser Permanente Krankenversicherung, USA, die bisher einmalig groß angelegte ACE-Studie (Adverse Childhood Experiences – dt.: Schädliche Kindheitserfahrungen) durchgeführt. Die Ergebnisse waren für die Untersucher schockierend: Je mehr belastende, missbräuchliche Kindheitserfahrungen erlebt wurden, desto klarer war die direkte Verbindung zu schweren und chronischen Erkrankungen.

Wundversorgung

In analytischen Begrifflichkeiten „objektiver“ biomedizinischer Beurteilung oder

Verurteilung im linearen Denken hat das dynamisch-subjektive Körpererleben keinen Platz. Dennoch: Wahrnehmung ist Medizin. Sie ist die Ressource für Prozesse von Selbstwirksamkeit, Selbstregulation und Selbstheilung in Resilienz.

Berührung und Kontakt. Der Chirurg als Wundarzt braucht für die Wundversorgung eine sichere Hand und seine eigene intakte verkörperte Selbstwahrnehmung. Am besten eine Hand, die wirklich berührt, Kontakt herstellt. Die tiefe Berührung der **Rosen-Methode-Körperarbeit** manipuliert nicht, sie fordert kein Ergebnis. Die Hände lauschen auf das, was sich unter ihnen bewegt: wie es sich anfühlt, für Patient und Therapeut. Diese Berührung reicht tief in das Erleben des emotionalen Körpers und berührt ihn nachhaltig. Dabei wird das Bindungshormon Oxytozin ausgeschüttet. Es klingt wie ein Wunder: Bindungsverlust kann therapeutisch restauriert werden!

Heilsame Faktoren. Eine schlecht heilende Wunde wird vom Arzt aufgefrischt. **Granulation** und **Heilung** des Gewebes werden so gefördert. Erfahrene Therapeuten der Rosen-Methode-Körperarbeit verfügen über die Kenntnis des tiefen, spontan emotionalen Erlebens aus alten Wunden und begleiten ihre Patienten dabei in eine teilweise oder vollständige Genesung vom Trauma. Diese Therapie braucht Geduld und heilsame Rahmenbedingungen. Die wirksamen Komponenten der Rosen-Methode sind:

- ▶ *Haltende Berührung* – beide Hände lauschen auf das, was sich unter ihnen bewegt und wie sich dieses für Patient und Therapeut anfühlt.
- ▶ *Arbeit am Zwerchfell* – um seine natürlichen, nicht bewusst gemachten Bewegungen zu ermöglichen; damit wird die Verbindung zur verkörperten Selbstwahrnehmung und zu Emotionen frei.



Berührung-
im Kontakt

© Motiv: Brigitte Dinger/Foto: M. Grzonka/leflow.werbeagentur

Berührung ist heilendes Balsam bei Bindungsverlust.

▶ *Wachrufende Worte* – bildhaft sinngebende Sprache, von Therapeut und Patient genutzt, spiegeln den Ausdruck des Körperbilds und setzen Wahrnehmungen oder Erinnerungen im subjektiv erlebten emotionalen Augenblick frei.

Heilungsschritte. Die Arbeit der „emotionalen Chirurgie“ bewirkt einen dynamisch-bewegten Ablauf im körperlichen Heilungsprozess, wie als Assoziationen in der Bildergalerie bei www.helmi-boese.de unter den folgenden Überschriften anzusehen ist: Anspannung in Verdrängung – Verstrickung in Erstarrung – Berührung im Kontakt – Scheibchenweise zum Einblick – Einblicke in Entfaltung – Zerrissenheit im Trauma – Ausbruch in Transformation – Wellen im Auf und Ab.

Die Traumatherapie arbeitet am lebendigen Körper (Subjekt). Das Leblose (Objekt) in Verdrängung oder Erstarrung wird so belebt. Verzeihung, es gibt keine wirklich objektive Wissenschaft, außer in der mechanistischen Weltsicht. Der Mensch ist keine Maschine!

Fallbeispiel

Ein kleines Mädchen war dem cholерischen Temperament ihres Vaters ausgesetzt. Gleichzeitig stellte sich ihre Mutter gegen

ihn, ihre liebende Präsenz sorgte für Sicherheit. Die Mutter starb plötzlich, als die nun junge Frau 23 Jahre alt war. Ihr Tod hinterließ einen tiefen Schock! Der Vater verhielt sich in dieser Zeit rücksichtslos, emotional missbräuchlich. Die junge Frau erlebte einen Moment tiefen Hasses gegen ihn, den sie körperlich-emotional zurückhielt. Ein über Jahre wiederkehrender Traum begleitete sie: Ihr rechter Arm fährt langsam nach hinten aus, die Hand formt eine Faust, bleibt auf halbem Weg stehen – der Moment, in dem sie stets erwachte!

Behandlungen mit der Rosen-Methode-Körpertherapie weckten diese Körpererinnerung nach fast 30 Jahren. Außerhalb der Behandlungen bemerkte sie eine akut eingeschränkte Beweglichkeit des rechten Armes. In der Behandlung realisierte sie, wie in Arm und Hand noch die beabsichtigte Aktion/Emotion (Faust) steckte, ihren Vater zu schlagen (Wut). Stattdessen war die Faust auf halber Strecke stehen geblieben. Denn den eigenen Vater schlägt man nicht! Jetzt war ein anderer Moment: Die Erlaubnis zum reinen Fühlen des zurückgehaltenen Gefühls. Im fürsorglichen Behandlungsetting befreite die gefühlte Emotion die zurückgehaltene Ausführung der Bewegung in den sensomotorischen Netzwerken. Diese komplexe Bewusstwerdung stellte die Beweglichkeit ihres Armes wieder her – der Traum kam nie wieder. Die körperliche

Erinnerung des Traumas hat Körper, Geist und Seele entlastet oder losgelassen.

Was hat das mit Krebs zu tun?

Die ACE-Studie brachte deutliche Erkenntnisse. Inzwischen sind 20 Jahre vergangen, das Ausmaß an Gewalt weltweit wächst! Deren Folgen sind bekannt, jedoch nicht ins Bewusstsein gelangt!

Krebsdiagnose. Vor diesem Hintergrund verwundert die Studie aus dem Brustzentrum der Frauenklinik, Universität München. Die Brust ist die nährendste, früheste Bindungsstelle und Oxytozin-Stimulator. Der Schock sitzt tief. Die Diagnose Brustkrebs kann posttraumatische Belastungssymptome auslösen. Wie wichtig, dass dieses von einer Studie einer Frauenklinik festgestellt wurde. Jede andere schwerwiegende medizinische Diagnose kann ebenso zu einer Retraumatisierung vorausgegangener Traumata führen.

Leben mit neuer Kraft. Die meisten Menschen haben kaum Erinnerungen an Traumata. Sie kennen kein anderes Leben als das ihre. Trauma gehört zu jedem Leben, ob es nachhaltige Folgen hat, hängt vom Zeitpunkt, den Umständen und der Schwere des Traumas ab. Es zählt das subjektive Erleben des Menschen. Objektive Daten weichen von der erlebten Erfahrung ab! Die Erinnerung an solche Erfahrung taucht in der Traumatherapie langsam auf und wird dabei emotional entlastet. So wandelt sich Überleben in kraftvolles Leben.

Rosen-Methode

Meine Ausbildung in der Rosen-Methode-Körperarbeit (RMK) hat mein medizinisches Wissen und meine klinische Ausbildung in der Psychiatrie neu(ronal) verdrahtet und erweitert. Ich habe nun die Möglichkeit, Patienten über ihre Physiologie

in Trauma und Genesung zu unterrichten. Mir macht das einerseits enorme Freude, andererseits erschreckt es mich, dass Menschen so wenig über ihre eigenen Körper wissen. Das führt dazu, dass sie sich in medizinische oder andere Behandlungen fügen, ohne völlig zu verstehen, wie diese sich auf ihre Körper auswirken werden. Genau dort kann die Arbeit mit der verkörperten Selbstwahrnehmung so viel bewegen.

In den letzten Jahren sehe ich in meiner Praxis für Körperpsychotherapie komplex traumatisierte Menschen, so wie die Untersucher der ACE-Studie. Ich habe über 16 Monate eine Brustkrebspatientin intensiv bis zu ihrem Tode begleitet. Sie wusste, dass sie als Kind häuslicher körperlicher Gewalt ausgesetzt war. Die Dimensionen erfuhr diese mutige Frau durch die *emotionale Chirurgie der verkörperten Selbstwahrnehmung* an ihrem Lebensende. Ihr war klar, dass „diese Aufarbeitung 20 Jahre früher die Krankheit wohl verhindert hätte“. Sie verstarb an den unmittelbaren Folgen einer biotechnischen Prozedur zur erhofften maßgeschneiderten Chemotherapie. Das Ergebnis erlebte sie nicht mehr. Die Erfüllung von drei ihr wichtigen Zielen konnte sie im Körperpsychotherapieprozess dennoch erreichen. Unerwartet erlebte ihr metastasierter Körper unbekannte Lebensfreude mit dem Gefühl, geliebt zu werden.

Möge jedes neue *momentum* mit Neugier aufgenommen werden. Die eigene Erfahrung in der verkörperten Selbstwahrnehmung kann durch erklärende Worte jedoch nie ersetzt werden. Auf dass jede Frau und jeder Mann sich angstfrei zwischen komplementärer und konventioneller Medizin bewegen können und dieses selbst-bewusst vertreten mögen. Traumaheilung benötigt die heilsame Gemeinschaft!

„In der Zeit muss alles sterben, aber nichts im Augenblick.“
(Konstantin Wecker)

Zum Weiterlesen

Fogel, Alan: Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie. Schattauer (2013)
Levine, Peter: Trauma-Heilung. Synthesis (1998)
ACE-Studie: <http://kriegsursachen.blogspot.de/2012/07/ace-studie-die-folgen-der-gewalt-sind.html>
Rosen-Journal: www.rosenjournal.org

Zur Person

Dr. med. Helmi Boese ist Psychiaterin und Praktizierende der Rosen-Methode-Körperarbeit. Sie ist spezialisiert auf Körperpsychotherapie und Traumatherapie. Nach langen Auslandsaufenthalten ist sie seit 2010 in privatärztlicher Praxis in Michelstadt im Odenwald niedergelassen. Sie ist Autorin der deutschen Ausgabe von: *Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie*, Alan Fogel, Schattauer Verlag, 2013. Außerdem arbeitet sie als Lektorin am *Rosen Method International Journal* mit.



Kontakt

Dr. med. Helmi Boese
Praxis für Körperpsychotherapie
Im Fürstenauer Forst 15
64720 Michelstadt/Odw.
E-Mail: info@helmi-boese.de
www.helmi-boese.de

Wenn nicht mehr Zahlen und Figuren

Novalis

*Wenn nicht mehr Zahlen und Figuren
sind Schlüssel aller Kreaturen,
wenn die, so singen oder küssen,
mehr als die Tiefgelehrten wissen,
wenn sich die Welt ins freie Leben
und in die Welt wird zurückbegeben,
wenn dann sich wieder Licht und Schatten
zu echter Klarheit werden gatten
und man in Märchen und Gedichten
erkennt die wahren Weltgeschichten,
dann fliegt vor Einem geheimen Wort
das ganze verkehrte Wesen fort.*



© Marco2811/fotolia.com

Gorse: »Ich bin aufrecht. Ich bin hoffnungsvoll.«

Mechthild Scheffer und György Irmeý

Wir alle wollen auftretende Probleme möglichst rasch und nachhaltig lösen. Besonders, wenn sie unsere Gesundheit betreffen. Im Normalfall probieren wir unsere bewährten Hausmittelchen aus und wenn das nicht hilft, gehen wir zum Arzt. Der wird's schon richten. Und oft funktioniert das auch sehr gut.

Falls der Hausarzt an seine Kompetenzgrenzen stößt, überweist er uns zu einem Facharzt. Dort begeben wir uns dann vertrauensvoll in Experten Hände. Häufig reicht dieser Schritt, um die lästigen, störenden oder gar behindernden Symptome zu beseitigen. Erst wenn sie sich trotz Spezialisten-Know-how nicht auflösen wollen, schauen die meisten von uns nach den tieferen Ursachen. Manche suchen dann eine Koryphäe im Ausland auf. Einige wenden sich der Naturheilkunde zu. Oder sie konsultieren einen Psychotherapeuten. Möglicherweise nutzen sie unterschiedliche Methoden parallel oder nacheinander, vielleicht erlernen sie ein Verfahren zur Selbsthilfe. Einige gehen auch spirituelle Wege auf der Suche nach Heilung.

Zahllose Patienten haben auf solche Weise schon Genesung erfahren oder einen guten Umgang mit ihrer gesundheitlichen Situation gefunden. Doch es gibt auch Menschen, die vieles ausprobiert haben – zu Anfang ganz hoffnungsvoll – und scheinbar hat nichts wirklich geholfen. Da ist es nicht

verwunderlich, wenn sie irgendwann den Glauben an Besserung verlieren. Sie sind dann aus Sicht der Bachblütentherapie in einem Gorse-Zustand gelandet.

In unserer Beratung sitzen immer wieder Patienten, die von ihren Angehörigen gedrängt wurden, etwas zu unternehmen. Sie selbst halten das für sinnlos. Sie sind nur gekommen, um ihren verzweifelten Verwandten einen Gefallen zu tun. „Nichts kann mir helfen“, ist ihre Überzeugung. Ihre eigene Erfahrung hat sie zu dieser Erkenntnis geführt. Daher sind sie für anderslautende Argumente kaum zugänglich. Falls sie sich dennoch widerwillig in irgendeine Behandlung begeben, beeinträchtigt ihre negative Grundhaltung durch den Noceboeffekt die Wirksamkeit der Therapie (siehe Artikel von Claus Platsch in *momentum* 2/2016). Und wenn die Behandlung dann erfolglos bleibt, fühlen sie sich in ihrem Pessimismus bestätigt. Um aus diesem Teufelskreis der Sich-selbst-erfüllenden-Prophezeiung auszusteigen, braucht es einen kraftvollen Impuls. Gorse hilft den Betroffenen dann, wieder Mut zu finden und Hoffnung zu schöpfen. Diese Hoffnung stärkt die Selbstheilungskräfte und trägt somit nicht nur zum seelischen Gleichgewicht, sondern häufig auch zur körperlichen Genesung bei.

Bei länger anhaltenden Erkrankungen, bei chronischen Schmerzen und in Zuständen,

die aus schulmedizinischer Sicht mit einer schlechten Prognose belastet werden, empfehle ich, Gorse pur oder in einer Bachblütenmischung einzunehmen.

Die positive Absicht

Man möchte im Leben Hoffnung erwecken und Hoffnung haben.

Das geistige Missverständnis

Schwierige, schon länger andauernde Lebensumstände, wie z.B. eine schwere



© Christian Schumann

Die Hoffnungsblüte: vom Aufgeben ... zum Angehen

Krankheit, haben jedoch die Lebensperspektive so eingeengt, dass man seine Möglichkeiten schwinden sieht. Man glaubt, es geht nicht weiter, und resigniert. Dadurch begegnet man den Impulsen der eigenen inneren Führung mit passivem Widerstand und kann sie nicht mehr wahrnehmen.

Die Folge davon ist...

Man kann die in jeder Situation liegenden, neuen, konstruktiven Möglichkeiten oder seelischen Entwicklungschancen nicht mehr erkennen. Man lässt sich innerlich hängen. Der Fluss der Lebensenergie versiegt mehr und mehr.

Typisch Gorse

- ▶ Motto: „Ich habe die Hoffnung aufgegeben. Da müsste schon ein Wunder geschehen ...“
- ▶ Sie wagen nicht mehr, auf eine Änderung Ihrer Situation zu hoffen.
- ▶ Sie haben das Gefühl, es hat doch keinen Zweck mehr. Sie haben nicht mehr die seelische Kraft, noch einen Anlauf zu versuchen.
- ▶ Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Schicksal stagniert.

Gorse hilft mir zu erkennen

Tatsache ist: Solange Leben ist, ist Hoffnung, findet Wachstum statt. Wenn ich diese Tatsache akzeptiere, finde ich wieder Anschluss an meine innere Führung und nehme ihre Impulse wieder auf. Nun kann ich wieder hoffen, dass noch eine Wende möglich ist. Oder ich kann erkennen, welche neuen Möglichkeiten in der jetzigen Situation darauf warten, von mir entdeckt zu werden.

Gorse-Kraftformel

- ▶ Ich bin aufrecht.
- ▶ Ich bin hoffnungsvoll.
- ▶ Ich sehe neue Möglichkeiten.

Gorse fördert

- ▶ Eine neue, hoffnungsvolle Perspektive in schwierigen bis unabänderlichen Lebensumständen.

Zum Weiterlesen

Scheffer, Mechthild: Die Original Bach-Blütentherapie. Das gesamte theoretische und praktische Bach-Blütenwissen. Irisiana (2015). Das Standardwerk.

Scheffer, Mechthild: Kartenset Bachblüten als Wegbegleiter. Entfalte deine Seelenstärke. Irisiana (2013). Ausführliche Beschreibung der geistigen Missverständnisse aller 38 Bachblüten.

Zu den Personen

Dr. med. György Irmey ist ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V., Vorstand des Förderkreises Ganimed (Ganzheit in der Medizin) e. V. und Autor zahlreicher Fachartikel sowie zweier Patientenratgeber: „Heilimpulse bei Krebs“ und „110 wirksame Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs“. Seit vielen Jahren gibt er Kurse zur Bachblütentherapie.



© GfBK e.V.

Mechthild Scheffer ist internationale Fachautorität der Original Bachblütentherapie. Sie führte das Werk von Dr. Edward Bach 1981 im deutschen Sprachraum ein. Seither wird die Original Bachblütentherapie von ihr systematisch erweitert und ausgebaut. Ihre mehr als 30-jährige Praxis- und Forschungstätigkeit fand Niederschlag in 15 Büchern und weiteren Veröffentlichungen.



© Mechthild Scheffer

Kontakt

Institut für Bachblütentherapie
Forschung und Lehre
Mechthild Scheffer
Eppendorfer Landstr. 32
20249 Hamburg
Tel.: 040 43 25 77 10
Fax: 040 43 52 53
E-Mail: info@bach-bluetentherapie.de
www.bach-bluetentherapie.com

GfBK-Sprechstunde:

Patienten fragen – Ärzte antworten



© photoGrpHie/fotolia.com

Das Colostrum der Kuh ist der menschlichen Vormilch am ähnlichsten.

Colostrum zur Abwehrstärkung

Eine Freundin hat mir Colostrum empfohlen. Das Mittel soll meine Abwehr stärken. Können Sie mir sagen, wie Colostrum auf das Immunsystem wirkt? Ist das ein sinnvoller Tipp?

Colostrum wird auch als Biestmilch oder Vormilch bezeichnet. Genau genommen ist es jedoch keine Vorstufe von Milch. Alle säugenden Muttertiere produzieren in den ersten Stunden nach der Geburt und bis zum 5. Tag danach Colostrum. Erst dann geben sie Milch zur Aufzucht und zum Wachstum. Da zum Zeitpunkt der Geburt die Abwehrfunktionen des Nachwuchses noch nicht ausgereift sind, bessert die Natur nach: Colostrum ist besonders reich an Abwehrstoffen. Seit etwa 1960 wird der medizinische Wert dieser Substanz auch in der deutschen Naturheilkunde anerkannt. Ärzte und Heilpraktiker setzen Colostrum bei einer Vielzahl von Erkrankungen ein, die mit einer Schwächung des Abwehrsystems einhergehen.

Colostrum enthält einen Cocktail aus verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen sowie Immunfaktoren. Darin sind auch alle Immunglobuline IgA, IgM, IgE, IgG und IgD vorhanden. Das Colostrum der Kuh hat eine

nahezu identische Zusammensetzung wie das des Menschen. Und einige Immunfaktoren sind höher konzentriert als in menschlicher „Vormilch“. Daher gilt das Colostrum der Kuh für die Behandlung von Menschen als besonders wertvoll.

Das therapeutische Spektrum von Colostrum ist breit. Es wird besonders bei Patienten mit Haut- und Schleimhauterkrankungen eingesetzt, wie beispielsweise bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Allergien, Psoriasis und Neurodermitis. Bei Krebs ist Colostrum vor allem für Patienten mit hartnäckigen Darmbeschwerden (z.B. Durchfällen nach Chemotherapie) geeignet. Außerdem kann es beim Fatigue-Syndrom angewendet werden. Auch zum Vorbeugen von Infekten und bei chronischer Infektanfälligkeit hilft Colostrum: In einer Studie wurde sogar gezeigt, dass Colostrum grippale Infekte besser vorbeugen kann als eine Gripeschutzimpfung (Cesarone MR et al. / Clin Appl Thromb Hemost 2007).

Colostrum wird in verschiedenen Varianten angeboten, z. B. als Getränk oder in Form von Kapseln. Um einen nachhaltigen Effekt auf Ihr Immunsystem zu erzielen, sollten Sie Colostrum täglich und mindestens drei Monate lang einnehmen. Viele Patienten wenden Colostrum oder Stutenmilch zweimal im Jahr als Kur an. Die Dauer einer Kur

Haben Sie Fragen?

Die Antworten in dieser Rubrik lassen sich nicht immer auf andere Patienten übertragen.

Für eine individuelle Beratung rufen Sie uns gerne an:
montags bis donnerstags
von 9:30 bis 16:00 Uhr
und freitags
von 9:00 bis 15:00 Uhr
Tel.: 06221 138020

Oder richten Sie Ihre Fragen schriftlich an die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Redaktion *momentum* –
gesund leben bei Krebs
Voßstr. 3
69115 Heidelberg
E-Mail: information@biokrebs.de

richtet sich nach dem individuellen Bedarf. Sie kann 90 bis 150 Tage und noch mehr betragen. Inzwischen gibt es sogar Präparate aus Colostrum, die Irritationen und Entzündungen im Scheiden- und Vulvabereich lindern (Vicosan intim).

Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Colostrum enthält geringe Spuren von Laktose. Dennoch ruft es bei Patienten mit Laktoseintoleranz fast nie Beschwerden hervor. Theoretisch besteht das Risiko einer BSE-Kontamination. Um dieses Risiko auszuschließen, empfehlen wir, Colostrum aus verlässlichen Quellen zu beziehen, bei denen Sie genau wissen, aus welchem Herkunftsland das Mittel stammt. Weltweit gibt es noch drei BSE-freie Länder: Argentinien, Australien und Neuseeland. Nur dort werden die Rinder ohne Zufütterung von Futtermitteln gehalten und auch keine Tiere importiert. Kritiker bemerken allerdings, dass die enthaltenen Antikörper vor allem gegen die spezifischen Krankheitserreger aus den einzelnen Regionen wirksam sind. Daher sollten ihrer Ansicht nach Europäer Colostrum aus Europa bevorzugen.

Kaufen Sie nur Colostrum, das innerhalb der ersten zwei bis drei Tage nach der Geburt entnommen wurde. Denn die Qualität sinkt ab dem 3. Tag nach der Geburt rapide ab. Dann enthält es kaum mehr Immunglobuline und andere Immunfaktoren, darf aber bis zum 5. Tag noch als Colostrum vertrieben werden.

Für den therapeutischen Wert ist auch der Herstellungsprozess entscheidend. Colostrum muss sorgfältig und schonend verarbeitet werden. Man darf es nicht über 40 °C erhitzen oder mit Röntgenstrahlen behandeln. Und es sollten auch keine Konservierungsstoffe zugesetzt werden. Bevorzugen Sie Colostrum daher in Bio-Qualität aus artgerechter Haltung. Das hat natürlich seinen Preis. Preisgünstige Präparate sind

hinsichtlich ihrer Qualität kritisch zu hinterfragen. Ein besonders billiges Colostrum ohne nennenswerten medizinischen Effekt ist trotzdem zu teuer.

Untersuchungen mit PET

Aus einem Zeitungsartikel habe ich von einem neuen bildgebenden Verfahren gelesen: von der Positronen-Emissions-Tomografie, kurz PET. Sie wird wohl zur Diagnose von Tumorerkrankungen angewendet. Der Bericht besagt, dass damit auch die Wirksamkeit einer Chemotherapie beurteilt werden kann. Stimmt das?

Das PET-Verfahren ist schon seit einigen Jahren im Einsatz, also nicht mehr ganz neu. Es handelt es sich um eine Verfeinerung der Computertomografie (CT): Vor der Untersuchung wird dem Patienten eine radioaktive Zuckerverbindung injiziert. Der Zucker verteilt sich im Körper. Durch die radioaktive Markierung wird sichtbar, wo der Zuckerumsatz im Stoffwechsel (Metabolismus) erhöht ist. Das Bild wird in diesen Regionen geschwärzt. In Tumorzellen reichert sich der Zucker deutlich mehr an als in normalen Zellen. Darauf beruht der Effekt dieser Methode. Allerdings kommt es in bestimmten Organen auch im gesunden Zustand aus physiologischen Gründen zu einem geschwärzten Bild, z.B. in den Nieren und in der Blase. Denn ein Teil des Zuckers wird zügig mit dem Urin ausgeschieden. Außerdem verdeckt die Blase mitunter ein Stück des Enddarms, wodurch die Darstellung in diesem Bereich ungenau sein kann.

Wie bei allen anderen bildgebenden Verfahren kommt es nicht nur auf das Gerät an, sondern auch darauf, dass ein erfahrener Mediziner die Ergebnisse bewerten kann. Die PET-Untersuchung kommt in verschiedenen Phasen einer Krebserkrankung zum

Einsatz. Ärzte suchen mittels PET nach dem Krebsherd. Sie gewinnen über dieses Verfahren auch Erkenntnisse darüber, ob der Tumor bösartig ist, und erhalten Hinweise, die ihnen zum Bestimmen des Krankheitsstadiums dienen. Der Erfolg von Bestrahlungen oder Chemotherapie lässt sich mithilfe einer PET schon während oder unmittelbar nach der Behandlung feststellen. In der Nachsorge ermöglicht sie, Rückfälle und Metastasen frühzeitig zu erkennen.

Heute ist es üblich, die PET-Untersuchung in Kombination mit einer Computertomografie (CT) zu nutzen. Dadurch kann die Position des Tumors anatomisch genau zugeordnet werden. Eine PET ist auch sinnvoll, um einen Primärtumor aufzuspüren (beim CUP-Syndrom). Aktuell wird diese Methode vor allem bei Lungenkrebs eingesetzt, um festzustellen, wie weit sich die Erkrankung im Organismus ausgebreitet hat. Auch bei anderen Tumoren kann es hilfreich sein, mittels PET nach Metastasen Ausschau zu halten. Das kann den Betroffenen unter Umständen unnötige Operationen ersparen. Denn wenn Tochtergeschwülste in anderen Körperregionen vorliegen, muss ohnehin über eine systemische Therapie nachgedacht werden.

Durch die PET-Untersuchung könnte die Wirkung einer Chemotherapie bei vielen Tumoren schon nach wenigen Zyklen bewertet werden. Ist die Therapie wirksam, dann sinkt der Zuckerverbrauch in den Tumorzellen. Dennoch wird das Verfahren derzeit nicht in der Verlaufskontrolle von Krebserkrankungen eingesetzt. Die Kosten einer solchen Untersuchung liegen etwa bei 1.400 Euro. Sie werden leider selten als Kassenleistung anerkannt. Im Interesse der Patienten sollte hier dringend geforscht werden, damit wissenschaftliche Ergebnisse die Nützlichkeit der Methode dokumentieren.

Zitruspektine bei Brustkrebs?

Vor fünf Jahren bin ich an Brustkrebs erkrankt. Ich wurde erst operiert, dann bestrahlt und nehme seit der Zeit auch Medikamente zur Anti-Hormontherapie. Nun stoße ich bei meinen Recherchen auf ein Mittel, das mich interessiert. Es heißt Zitruspektin und soll speziell bei Brustkrebs die Metastasenbildung verhindern. Das Mittel ist ziemlich teuer. Daher möchte ich Sie gerne um Ihre Meinung bitten, bevor ich mich in Unkosten stürze.

Modifiziertes Zitruspektin (MCP) ist ein hochmolekulares Polysaccharid (Kohlenhydratmolekül). Es wird aus der Schale und dem Fruchtfleisch von Zitrusfrüchten gewonnen, vor allem aus Orangen, Zitronen und Grapefruits. Als Nahrungsergänzungsmittel wird es bei verschiedenen Krebsarten in der Nachsorge eingesetzt.

Nach übereinstimmender Datenlage tragen Zitruspektine zur Prophylaxe von Darmkrebs bei. Wegen ihres hohen

Molekulargewichts können sie nicht vom Körper aufgenommen werden und dienen daher als Ballaststoffe. Bei der Herstellung von MCP wird das ursprüngliche Zitruspektin in Temperaturveränderungen ausgesetzt, die das Ausgangsmolekül in kürzere Kohlenhydratketten aufbrechen und damit für den Organismus verwertbar machen.

In Laborexperimenten unterdrückte dieses modifizierte Zitruspektin das Wachstum bösartiger Zellen (Hsieh TC et al. / Biochem Mol Biol Int 1995), reduzierte die Bildung von Metastasen (Platt D, Raz A / J Natl Cancer Inst 1992) und führte in Tiermodellen dazu, dass sich Tochtergeschwulste zurückbildeten (Pienta KJ et al. / J Natl Cancer Inst 1995 und Nangia-Makker P et al. / J Natl Cancer Inst 2002). Eine Studie an Patienten ergab, dass der Zeitraum, in dem sich der PSA-Wert (Tumormarker bei Krebs der Vorsteherdrüse) verdoppelt, sich durch Zitruspektin verlängern kann, und zwar bei 7 von 10 Männern mit Prostatakrebs (Guess BW et al. / Prostatic Dis 2003).

MCP hat sicher eine weitere Erforschung verdient und kann als Zusatzmedikation

durchaus sinnvoll sein. Um präzise Aussagen über seine Wirkung machen zu können, brauchen wir Studien mit einer größeren Anzahl von Teilnehmern, die über einen längeren Zeitraum beobachtet werden. Nebenwirkungen sind nur wenige bekannt: Wer eine Allergie gegen Zitrusfrüchte hat, muss mit Magenbeschwerden rechnen. Bei Dosierungen ab über 60 g pro Tag kann es außerdem zu Durchfällen kommen. Die empfohlene Tagesdosis liegt jedoch im Allgemeinen bei maximal 15 g.

Über mögliche Wechselwirkungen mit schulmedizinischen Therapien liegen noch keine belastbaren Aussagen vor. Daher raten wir generell dazu, mit der Einnahme von MCP während einer Chemotherapie oder Bestrahlung zurückhaltend zu sein. Im Zweifelsfall spricht der ärztliche Beratungsdienst der GfBK eine individuelle Empfehlung aus. Um Metastasen vorzubeugen, haben sich in der Praxis einfache Maßnahmen bewährt, vor allem ausreichend Bewegung sowie eine ausgewogene, gesundheitsfördernde Ernährung.

Wenn Sie Zitruspektin gerne nutzen wollen, muss es übrigens nicht unbedingt ein teures Nahrungsergänzungsmittel sein. Reiben Sie einfach ein wenig Zitronenschale (Bio-Qualität) in Ihren Salat oder in Ihr Müsli. Einige Patienten berichten sogar, dass sich dadurch Ihre Verdauung harmonisiert hat.

So essen Sie sich fit!

Durch die schulmedizinische Behandlung bin ich sehr müde und fühle mich zunehmend schlapp. Unglücklicherweise hat sich der Zustand im Winter noch verstärkt. Kann ich bei meiner Ernährung irgendetwas verändern, damit ich wieder fitter werde?

Fatigue ist eine quälende Müdigkeit, die leider häufig als Folge von Chemo- oder



© larcobasso/fotolia.com

Zitruspektin wird aus Zitronen, Orangen oder Grapefruit gewonnen.



© al62/fotolia.com

Bei Eisenmangel genießen Sie Ihren Kaffee besser zwischen den Mahlzeiten.

Strahlentherapie auftritt. Sie über die Ernährung zu beeinflussen, kann in begrenztem Umfang gelingen: Einen Versuch ist das schon wert. Bitte lassen Sie vorher abklären, ob bei Ihnen ein Mangel an Eisen, Vitamin B₁₂ oder an Salzen besteht. Falls ein gravierender Mangel vorliegen sollte, kombinieren Sie die unten beschriebenen Ernährungsmaßnahmen mit einem entsprechenden Nahrungsergänzungsmittel. Außerdem ist es ratsam, geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um die Entgiftungsorgane zu stärken und die Darmschleimhaut zu regenerieren

(GfBK-Infoblätter: *Darmregulation, Ausleitung und Entgiftung*).

Der Körper braucht Eisen insbesondere zur Blutbildung. Daher können bei Blutarmut pflanzliche Nahrungsmittel nützlich sein, die Eisen enthalten: Getreide, Pseudogetreide (Quinoa, Amaranth), Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Durch Vitamin C (z.B. aus Kiwi, Paprika oder Orangen) wird Eisen vom Organismus wesentlich besser aufgenommen. Auch Rote-Beete-Saft oder Aroniasaft können zur Verbesserung des Blutbildes

beitragen. Polyphenole aus Kaffee, Tee und Kakao hemmen die Eisenaufnahme. Darum sollten diese Getränke nur zwischen den Mahlzeiten genossen werden, wenn Sie Ihren Eisenspiegel über die Ernährung auffüllen wollen.

Um Ihre Vitamin-B₁₂-Versorgung zu prüfen, wird der Holo-Transcobalmin-Wert im Blut bestimmt. Bei Verdacht auf einen Mangel setzen Sie öfter Fisch auf den Speiseplan, z.B. Hering oder Makrele. Auch Käsesorten wie Camembert, Tilsiter oder Emmentaler enthalten Vitamin B₁₂. Kaufen Sie Milchprodukte generell aus biologischer Herstellung. Patienten, denen der Magen entfernt wurde, müssen Vitamin B₁₂ regelmäßig als Injektion erhalten.

Falls Sie anfällig für Infekte sind oder Ihre Wundheilung gestört ist, sollte auch an die Vitamine D und C sowie an Zink gedacht werden. Nicht nur für Patienten, sondern auch bei Gesunden, halten wir es für unerlässlich, den Vitamin-D-Spiegel im Blut (OH-25-Wert) zu kontrollieren. Die meisten Menschen sind mit dem Sonnenhormon unterversorgt, ohne es zu wissen – nicht nur im Winter.

Wenn Sie unter Muskelabbau leiden, empfehlen wir neben regelmäßiger Bewegung auch die zusätzlich Gabe von Eiweiß. Verschiedene – auch pflanzliche – Eiweißdrinks finden Sie in fast jedem Reformhaus.

– Anzeige –


gisunt[®]
Klinik
für integrative Medizin

Internationales
Hyperthermiezentrum

Wir behandeln im Einklang mit der Natur!

Finden Sie gemeinsam mit uns Ihren naturheilmedizinischen Weg z.B. gegen:

Burnout, Fibromyalgie, Tinnitus, Gefäßleiden, Borreliose, Morbus Crohn, Colitis, Hauterkrankungen (Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Sklerodermie), Krebs

Stärken Sie Ihr Immunsystem!

Besuchen Sie uns, Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!

Gesundheit aus einer Hand – Damit Ihre Seele wieder lächelt

Information und Beratung



Zentrale Beratungsstelle Heidelberg

Info-Tel.: 06221 138020
 Fax: 06221 1380220
 Mo. bis Do. 9:00 bis 16:00 Uhr
 Fr. 9:00 bis 15:00 Uhr
 Postfach 10 25 49, 69015 Heidelberg
 Voßstr. 3, 69115 Heidelberg
 E-Mail: information@biokrebs.de
 www.biokrebs.de

Regionale Beratungsstellen

(nicht täglich besetzt)

Berlin: Fritz-Reuter-Str. 7
 Tel.: 030 3425041

Hamburg: Waitzstr. 31
 (VHS-West, Gebäude 2)
 Tel.: 040 6404627

München: Schmied-Kochel-Str. 21
 Tel.: 089 268690

Stuttgart / Leonberg:
 Blosenbergr. 38
 Tel.: 07152 9264341

Wiesbaden: Bahnhofstr. 39
 Tel.: 0611 376198

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr ist ein gemeinnütziger eingetragener Verein zur Förderung ganzheitlicher Therapien.

Präsident: Prof. Dr. med. Jörg Spitz
 Ärztlicher Direktor: Dr. med. G. Irmey

11. Patienten-Arzt-Forum der GfBK-Wiesbaden

Am 16. April 2016 fand im voll besetzten Roncalli-Haus in Wiesbaden das 11. Patienten-Arzt-Forum für integrative immunbiologische Krebsmedizin statt. 230 Menschen nahmen an der renommierten Veranstaltung teil. Sie wurde von Dr. Mastall, Mitbegründer und Vizepräsident der GfBK, organisiert und geleitet.

Dr. med. Heinz Mastall gab einen Überblick über bewährte und neue komplementär-onkologische Verfahren für Diagnose und Therapie. Er betonte: *„Die jahrzehntelange Erfahrung zeigt, dass optimale Ergebnisse für Krebspatienten durch Synergien erreicht werden können, die über die Grenzen der einzelnen Fachgebiete hinausgehen. So verstehen wir die integrative Onkologie als eine individuelle, auf den einzelnen Patienten angepasste Krebstherapie. Sie bezieht konventionelle Therapien, Komplementär-onkologie und innovative Verfahren ein und achtet die Würde des Menschen.“*



Das Plenum des diesjährigen Wiesbadener Patienten-Arzt-Forums

Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, sprach über die Wichtigkeit der Psyche bei Krebs und betonte ebenfalls die Individualität eines jeden Krebspatienten: *„Entsprechend müssten auch die Therapieentscheidungen maßgeblich vom Patienten selbst mitbestimmt werden. Zu oft wird in den Kliniken auf Krebskranke unnötig Druck ausgeübt und über ihren Kopf hinweg entschieden. Hier ist noch reichlich Veränderung im Sinne einer menschlichen Medizin nötig.“*

Prof. Dr. med. Hans Bojar aus Düsseldorf stellte die Möglichkeiten molekularonkologischer Laboruntersuchungen dar. Durch Chemosensibilitätstestungen sei es möglich, wirkungsvolle Therapien zu finden.

Dr. med. Hüseyin Sahinbas, Strahlentherapeut Universität Bochum, ist seit Jahrzehnten auf Hyperthermie spezialisiert. Er konnte in seinem Vortrag für fast alle Tumorarten belegen, dass die regionale Tiefenhyperthermie besonders die Strahlentherapie, aber auch die Chemotherapie in ihrer Wirkung verstärkt. Eine Unterschriftenaktion der saarländischen Krebsliga zur Kostenübernahme für Hyperthermie lag aus.

PD Dr. med. Attila Kovacs von der Jancker-Klinik Bonn plädierte für den gezielten Einsatz von lokaler Chemotherapie und interventioneller Radiologie. Am Beispiel von Lebermetastasen zeigte er, dass durch die frühzeitige Therapie die Lebenszeit deutlich verlängert und die Lebensqualität verbessert werde. Durch neue Verfahren wie die transarterielle Chemoembolisation (TACE) können einzelne Metastasen der Leber, Lunge oder Lymphknoten ohne Operation entfernt werden.

Dr. med. Claudia Friesen, Universität Ulm, veranschaulichte die Wirkung von Methadon während Chemo- oder Strahlentherapie. Sie konnte zahlreiche dramatische Tumorrückbildungen präsentieren – besonders bei bösartigen Hirntumoren wie Glioblastomen, aber auch bei anderen Tumorarten. Methadon wird schon seit vielen Jahrzehnten als Schmerzmittel und im Drogenentzug eingesetzt. Die Erforschung von Methadon als Krebsmittel steht noch am Anfang. Die Ergebnisse von Dr. Friesen sind auf jeden Fall erstaunlich und beachtenswert.

Die meisten dieser Verfahren haben sich noch nicht als Standard etabliert. Das Wissen

darüber könnte dennoch vielen Krebspatienten helfen. Die Teilnehmer fanden die Themen so spannend, dass sogar nach neun Stunden Programm der Vorlesungssaal noch immer prall gefüllt war. Mit seinem Schlusswort sprach Dr. Mastall vielen Beteiligten aus der Seele: „Die Komplementärmedizin gehört in ein modernes Konzept der Krebstherapie. Hierfür ist eine neue Kultur der Kooperation zwischen den Fachbereichen – eben eine integrative Onkologie – erforderlich.“

Dr. Mastall und die Mitarbeiterinnen der GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden freuen sich über die Rückmeldungen: Schon vor Ort würdigten einige Menschen die Leistung der GfBK-Kollegen. Sie fühlten sich aufmerksam und liebevoll versorgt. Dazu trugen sicher auch die intensiven Gespräche bei, die teilweise seelsorgerischen Charakter hatten. Mit offenem Ohr und offenem Herzen widmeten sich die Veranstalter den Ratsuchenden. Eine Teilnehmerin rief anschließend bei der GfBK-Beratungsstelle an, um sich persönlich für die Organisation, die hilfreiche Unterstützung am Telefon und auch für die angenehme Atmosphäre zu bedanken. Nach dem Forum gingen zahlreiche Mails und Briefe ein. Hier ein kleiner Auszug:

„Es war ein sehr interessanter und auch bewegender Tag.“

„Sehr geehrter Herr Mastall, ... Für den gelungenen Kongress noch einmal ganz herzlichen



Das Team der GfBK Wiesbaden: Margit Best, Dr. Heinz Mastall, Maritta Sallinger-Nolte (von links nach rechts).

Dank. Sehr gute wissenschaftliche Beiträge, für Laien fast schon zu schwierig, dem Inhalt zu folgen, aber dafür sehr umfassend.“

Manche Teilnehmer lobten die Vorträge inhaltlich sehr, waren aber von der Fülle der Informationen überfordert. Den Umfang der Veranstaltung werden wir intern diskutieren. Danke für all das Lob und auch für die konstruktive Kritik.

Interne Fortbildung der GfBK

Im Juni 2016 verbrachten die GfBK-Mitarbeiter und der Vorstand zwei bereichernde Tage im Seminarhotel der Manfred-Sauer-Stiftung in Lobbach. Aus ganz Deutschland reisten die Kollegen an, die sonst nur per Telefon oder E-Mail in Kontakt sind, und nutzten die Gelegenheit zum persönlichen Austausch. Inhaltlich-medizinische Fragen wurden geklärt, aktuelle Themen aus dem Bereich der komplementären Onkologie besprochen und Organisatorisches abgestimmt. Das vielfältige Programm diente dem Ausbau der fachlichen und persönlichen Qualifikation:

Dr. med. Ebo Rau stellte einen Punkteplan zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte vor. Er war ehemals selbst von Krebs betroffen. Seine persönlichen Erfahrungen auf dem Genesungsweg sind in das Konzept eingeflossen. Es wurde angeregt diskutiert, wie das „geistige Erbe“ von Dr. Rau durch die Beratungsstellen als Ergänzung und Verfeinerung der bestehenden Kurse und Vorträge weiter in die Welt getragen werden kann.

Eine Gruppenarbeit beleuchtete die schwierige Situation von schwer erkrankten Krebspatienten und ihre Bedürfnisse. Wertvolles Know-how für die Gesprächsführung wurde vermittelt. Die Teilnehmer arbeiteten gemeinsam die Stärken des GfBK-Beratungsangebots heraus.

Unsere Mitarbeiterfortbildung beinhaltet meist auch das Kennenlernen einer Methode zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte und zum Stärken der eigenen Ressourcen. In diesem Jahr beglückte uns Monika Roth von der Lachschule Odenwald mit einer Einführung in das Lachyoga. Neben der Theorie und wissenschaftlichen Erkenntnissen zum gesundheitlichen Nutzen von Lachyoga nahm das praktische Üben einen großen Raum ein. Das GfBK-



Mitarbeiter der GfBK-Beratungsstellen

Team war vom Lachyoga begeistert. In unseren Kursen, Workshops und auch beim GfBK-Kongress werden wir gerne dabei helfen, diese Methode weiter zu verbreiten.

Offene Strömgruppe der GfBK München

In München haben wir schon mehrfach Jin-Shin-Jyutsu-Workshops organisiert. (In Signal 1/2009 haben wir die Methode ausführlich vorgestellt.) Aufgrund der Nachfrage bieten wir in der GfBK-Beratungsstelle München seit Februar eine offene Strömgruppe an. Sie wird von Elisabeth Dietmair von der GfBK-Beratungsstelle geleitet. Vierzehntägig treffen sich Interessierte, die diese japanische Heilkunst zur Selbsthilfe erlernen und erleben wollen. Sie sind herzlich willkommen, sich auch ohne Voranmeldung oder Terminverpflichtung der Gruppe anzuschließen.

Abschied von Professor Dr. med. Albert Landsberger

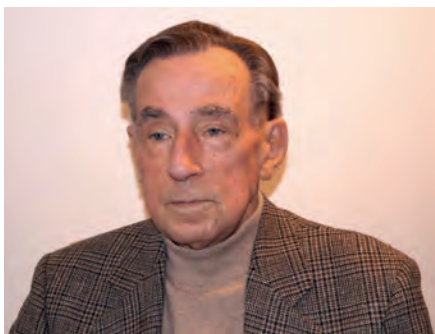
„Es gibt keine hoffnungslosen Fälle. Die ganze Wahrheit weiß niemand. Den Patienten aufklären, ohne ihm den Mut zu rauben – das erhöht tatsächlich die Heilungschancen.“

(Prof. Dr. med. Albert Landsberger)

In großer Dankbarkeit und tiefer Verbundenheit nimmt die GfBK Abschied von ihrem Ehrenpräsidenten Prof. Dr. med. Albert Landsberger. Er verstarb im gesegneten Alter von 89 Jahren am 26. Juni 2016.

Professor Landsberger gehörte zu den Gründungsmitgliedern der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK). Damals, im Jahr 1982, wollte er dazu beitragen, ergänzende Methoden zur Chemo- und Strahlentherapie für Ärzte und Patienten verständlicher und damit leichter nutzbar zu machen. Bis 1991 war er Präsident der GfBK. Professor Landsberger hat nicht nur in der universitären Lehre mit Brillanz gewirkt, auch seine Forschungen auf dem Gebiet der Biologischen Krebsmedizin waren wegweisend. Sein Engagement wurde 1986 mit dem Bundesverdienstkreuz gewürdigt.

Professor Landsberger wurde 1927 in Berlin geboren. Er studierte zunächst Philosophie und Germanistik an der Universität Leipzig



Professor Dr. med. Albert Landsberger †

und schulte hier sein logisches Denken und seine Rhetorik. 1951 kam er zum Medizinstudium nach Heidelberg. Nach seinem Examen 1958 gehörte er dem Anatomischen Institut der Universität an. Immer interessierte ihn die menschliche Seite der Krebsmedizin. Die Hilfe für den allein gelassenen Patienten lag ihm sehr am Herzen: „Die Notwendigkeit einer zusätzlichen biologischen Krebstherapie ergibt sich aus der Situation des Krebskranken.“

Gerne erinnert sich Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK, an seinen Anatomielehrer Professor Landsberger und dessen berühmten Vorlesungen, in denen er immer frei gesprochen hat. Er sei einer der wenigen gewesen, die ein breites Wissen und mit dem Alter die entsprechende Weisheit hatten. Persönlich bekannt war Professor Landsberger mit dem Philosophen Ernst Bloch. Der Vorstand der GfBK würdigte das Lebenswerk von Professor Landsberger. Immer wird sein Name mit der GfBK verbunden bleiben.

30 Jahre GfBK-Beratungsstelle Berlin

Die GfBK-Beratungsstelle Berlin wird 30. Aus diesem Anlass laden wir Sie ein, das Jubiläum mit uns zu feiern, und zwar am 19. November 2016 von 9 bis 17 Uhr. Auf dem Programm stehen Vorträge von Dr. med. György Irmey, Prof. Dr. med. Jörg Spitz und Prof. Dr. Annelie Keil, außerdem Musik, das Improvisationstheater „Die Tumoristen“ und ein bunter Markt mit Büchern und Produkten rund um das Thema Gesundheit und Wohlbefinden. Wir berichteten bereits ausführlich in *momentum* 2/2016 (siehe auch Termine).

Homöopathie bei Krebs

Dr. med. Heiko Klinge arbeitete als homöopathischer Arzt in der Clinica Santa Croce in der Schweiz und ist inzwischen in pri-

vatärztlicher Praxis niedergelassen. In seinem Vortrag im April 2016 in der GfBK-Beratungsstelle Hamburg schilderte er seine ungewöhnliche berufliche Entwicklung von Grundlagenforschung, Herzchirurgie, Intensivmedizin und Radiologie bis zur Homöopathie. Sehr ausführlich und verständlich ging er auf die Behandlungsansätze bei chronischen Erkrankungen ein, die in ihren Grundlagen auf die Lehren von Samuel Hahnemann zurückgehen. Hahnemann schilderte seinerzeit, welche Faktoren die Genesung behindern. Viele dieser Aspekte finden sich heute in der Prävention wieder, wie z.B. unpassende Ernährung, übermäßige Belastung, raue Witterung. Dr. Klinge zitierte den Altmeister der Homöopathie und traf damit für viele Zuhörer den Nagel auf den Kopf:

„Die Symptome, unter denen wir leiden, sind nicht die Krankheiten. Sondern die Krankheit äußert sich lediglich über Symptome oder Beschwerden. (...) Sämtliche Krankheits-symptome sind daher nicht unser Feind. Es gibt keinen Grund, gegen diese Krankheits-äußerungen und damit gegen uns selbst zu kämpfen. Es geht ganz im Gegenteil darum, diese armen, überforderten, erlahmten Körperregionen/Organe zu unterstützen, so dass sie wieder normal funktionieren können und sich in den Kanon des Gesamtorganismus einfinden können.“

Dr. Klinge brachte viele Praxisbeispiele aus seiner klinischen Tätigkeit ein, die diese These untermauern. Weitere Informationen finden Sie in der *GfBK-Info Homöopathie*.

Herzlichen Dank an alle Spender!

Einzelspenden

Arnold Elektromech. Bauelemente	200 €
Bartel, M.	200 €
Bekedorf, J. u. M.	110 €
Berger, U.	1.033 €
Bernd, H.	200 €
Beusch, C.	200 €
Briesenick, B.	120 €
Buchholz, A.	200 €
Edeka Markt Kaltschmid	1.000 €
Eggert, M.	120 €
Eisele, M.	150 €
Fanderl, C.	150 €
Felix, I.	200 €
Friedrich, H.-J.	165 €
Fülberth, R.	770 €
Gerwert, H.	150 €
Grobbe, H.	200 €
Gröner, A.	200 €
Gröschner, K.	200 €
Harth, K.	300 €
Hinkel, L.	220 €
Houben, S.	200 €
Hummelt, M.	200 €
Jeska, E.	150 €
Kaesebier, L.	500 €
Kammerer, A.	140 €
Kopf, I.	150 €
Krebshilfeverein e.V. Brannenburg	1.033 €
Kron-Traudt, U.	120 €
Langsch-Peters, J.	150 €

Liggenstorfer, W. u. H.	
Lindl, R.	
Lupus, B.	
Mahr, H.	
Meyer, D.	
Moll, W.	
Pellowski, G.	
Pototschnig, H.	
Rautert, M.	
Reiff, E.	
Renner, M.	
Rössel, R.	
Schmidt, C.	
Schreiber, M.	
Schröckel, A.	
Schönleber, R.	
Schüle, J.	
Seid, G.	
Steinmann, P.	
Stiftung Stifter für Stifter	
Thiel, Y.	
Thiemann, R.	
Topfruits Naturprodukte	
Waiden, B.	
Wenninger, E.	
Witt, T.	
Zott, C.	
Spendenaktionen	
Trauerspenden	
Buß, R.	
Fritsch, C.	

377 €	Heling, U.	280 €
150 €	Köhler W.	90 €
150 €	Melchertsen M.	550 €
200 €	Schirber, R.	20 €
150 €	Sittig, H.	200 €

Aus Platzgründen konnten leider nicht alle Spender genannt werden! Wir danken an dieser Stelle allen Spendern. Jeder Betrag unterstützt unsere Beratungsarbeit.

Spendenkonto:

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Volksbank Kurpfalz H + G Bank Heidelberg
BIC: GENODE61HD3
IBAN: DE 46 6729 0100 0065 1477 18

1.000 €
300 €
125 €
300 €
250 €
120 €
6.000 €
220 €
120 €
2.000 €
250 €
400 €
200 €
200 €
1.766 €
305 €



Das Deutsche Zentralinstitut für soziale Fragen (DZI) bescheinigt:

Ihre Spende kommt an!



© Marco 2811/fotolia.com

Bei allen Veranstaltungen bitten wir um Anmeldung in der jeweiligen Beratungsstelle bzw. unter der angegebenen Kontaktadresse. Bei Kursen, Seminaren und Workshops ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich. Eintrittspreise und Kursgebühren können Sie in der jeweiligen Beratungsstelle erfragen. Bei kostenfreien Veranstaltungen dürfen Sie uns gerne eine Spende zukommen lassen, die Ihnen angemessen erscheint. Diese und weitere Termine finden Sie auch unter www.biokrebs.de.



Kerstin Flöttmann



Franz Soethe



Barbara Galke

Berlin

alle Veranstaltungen – sofern nicht anders notiert – in: GfBK-Beratungsstelle Berlin, Fritz-Reuter-Str. 7

9. September 2016, 14 bis 16:30 Uhr

Heilpflanzenspaziergang

Leitung: Anne Wanitschek, Heilpraktikerin

Ort: Viktoriapark/Kreuzberg, Treffpunkt: am Fuß des Wasserfalles

13. September 2016, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Möglichkeiten ambulanter Hospizarbeit

Referentin: Kerstin Kurzke, Leiterin Hospizdienst, Malteser Berlin

21. September 2016, 18 bis 20 Uhr

Workshop: Bachblüten für Menschen, die Ängste haben

Referentin: Constanze Dornhof, Heilpraktikerin

23. September 2016, 13 bis 17 Uhr

Workshop: Ausdrucksmalen

Referentin: Kerstin Flöttmann, Heilpraktikerin GfBK Berlin

28. September 2016, 19 bis 21 Uhr

Heilkreis

Referentin: EliMar Kossenjans, Heilerin DGH

11. Oktober 2016, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: The Work nach Byron Katie

Referenten: Anja Werner, HP f. Psych., NLP-Master, Siegmund Josten, HP f. Psych., Psychoonkologe

14. Oktober 2016, 10 bis 17 Uhr

Workshop: The Work nach Byron Katie

Referenten: Anja Werner, HP f. Psych., NLP-Master

19. November 2016, 9 bis 17 Uhr

Jubiläum 30 Jahre GfBK-Beratungsstelle Berlin – Krebserkrankungen individuell begegnen

Vorträge, Musik und Improvisationstheater „Die Tumormoristen“, Informationsstände

Referenten: Dr. med. György Irmey, Prof. Dr. med. Jörg Spitz, Prof. Dr. Annelie Keil, Dipl.-Psych. Werner Eberwein

Ort: Ev.-Lutherische Gemeinde „Zum Heiligen Kreuz“, Nassauische Str. 18, 10717 Berlin

30. November 2016, 19 bis 21 Uhr

Heilkreis

Referentin: EliMar Kossenjans, Heilerin DGH

13. Dezember 2016, 18:30 bis 20 Uhr

Vortrag: Immuntherapie ist nicht gleich Immuntherapie

Referentin: Renate Christensen, Ärztin, GfBK Berlin

außerdem: fortlaufende Kursangebote in den Räumen der GfBK-Beratungsstelle Berlin

Hamburg

alle Veranstaltungen – sofern nicht anders notiert – in: VHS-Zentrum West (Othmarschen), Waitzstr. 31, 22607 Hamburg

30. August 2016, 16 bis 18 Uhr

Vortrag mit vielen Übungen: Entspannung pur mit QiGong – QiGong praktisch kennen lernen

Referentin: Jutta Trautmann, Lehrerin f. QiGong, Ernährungskurse, Gesundheitspräev., GfBK Hamburg

1. September 2016, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag mit Übungen: Gartengestaltung nach energetischen Gesichtspunkten

Referent: Dipl.-Ing. Franz Soethe, Landschaftsplaner, Reikimeister

23. September 2016, 17 bis 21 Uhr

Patienteninformationstag: 10 Jahre GfBK Hamburg in der VHS Waitzstraße: „Selbstheilung - das Potenzial in uns“

Vorträge mit Übungen, Information, Improvisationstheater „Hidden Shakespeare“

Referenten: Dr. med. György Irmey, Ärztl. Direktor der GfBK, et al.

13. Oktober 2016, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Wie kann ich der Krebskrankheit vorbeugend und heilsam begegnen?

Referentin: Barbara Galke, Heilpraktikerin, Hamburg

27. Oktober 2016, 19 bis 21 Uhr

Vortrag mit Übungen: Visualisieren – ein Weg zu den inneren Heilquellen

Referentin: Angela Keller, HP f. Psychoth., Psychoonkolog. Beraterin, GfBK Hamburg

17. November 2016, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Mit natürlichen Heilmitteln die Abwehrkräfte im Winter stärken

Referent: Dr. med. Axel Moormann, FA f. Innere Medizin u. Naturheilkunde, Hamburg

2. Dezember 2016, 18 bis 20 Uhr

Vortrag mit Übungen für an Krebs erkrankte Frauen: Was uns krank macht, was uns gesund macht

Referentinnen: Dr. Silke Bertram, FÄ f. Frauenheilkunde u. Psychoonkologin, Jana Zouari, HP, Yoga-Lehrerin, Künstlerin, Schleswig

Heidelberg

jeweils im Sommer- und Wintersemester
Kurse zur Anregung der Selbstheilungskräfte und Einführung in ganzheitsmedizinische Themen

Jülich

22. und 23. Oktober 2016

9. SONNENWEG-Kongress

Ort: JUFA Jülich, Rurauenstr. 13, 52428 Jülich

Information: www.sonnenweg-verein.de/kongress

Tel.: 02461 344193

München

alle Veranstaltungen – sofern nicht anders notiert – in der GfBK-Beratungsstelle München, Schmied-Kochel-Str. 21, 81371 München

8. September, 27. Oktober und 17. November 2016, 18 bis 20 Uhr

Meditative Kreistänze

Leitung: Susanne Betzold, GfBK München

Ort: Alten- und Service-Zentrum Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München

8. Oktober 2016, 15 bis 18 Uhr

Workshop: Mit Jin Shin Jyutsu die Selbstheilungskräfte aktivieren

Referentin: Elisabeth Dietmair, HP, Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin, GfBK München

13. Oktober 2016, 18 bis 20 Uhr

Vortrag: Die Heilkraft in Dir – Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Referent: Dr. med. Ebo Rau, Amberg

Ort: Alten- und Service-Zentrum Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München

5. November 2016, 15 bis 18 Uhr

Workshop: Malen nach inneren Bildern

Leitung: Doris Muths, HP f. Psychotherapie, Kunsttherapeutin, Ottobrunn

26. November 2016, 9:30 bis 16:30 Uhr

Seminar: Wege zum Urvertrauen – Einführung in die Grundlagen des spirituellen Heilens

Referentin: Beatrice Anderegg, Heilerin, Buchautorin, Basel

Ort: Alten- und Service-Zentrum Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München

11. Dezember 2016, 16 bis 19 Uhr

In die Stille tanzen

Leitung: Susanne Betzold, GfBK München

Ort: Alten- und Service-Zentrum Altstadt, Sebastiansplatz 12, 80331 München

14-tägig fortlaufend:

Offene Strömgruppe „Mit Jin Shin Jyutsu die Selbstheilungskräfte aktivieren“

Osnabrück

22. November 2016, 19:30 bis 21 Uhr

Vortrag: Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Referent: Claus Witteczek, beratender Arzt, GfBK Heidelberg

Ort: Katholische Familienbildungsstätte, Große Rosenstr. 18, 49074 Osnabrück

Kontakt: Monika Durschlag, Tel. 0541 29221, E-Mail: mdurschlag@hotmail.de

Wiesbaden

alle Veranstaltungen – sofern nicht anders notiert – in: GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden

8. September 2016, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Achtsamkeitsübungen in Zeiten eines Lebensumbruchs

Referentin: Dipl.-Theol. Brigitte Hettenkofer, mentale Gesundheitstr., Institut f. Neuroresilienz

5. Oktober 2016, 19 bis 20:30 Uhr

Vortrag: Die vorausschauende Vorsorge mit der Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Referentin: Doris Sattler, exam. Krankenschwester, Master in Palliative Care

8. November 2016, 19 bis 20:30 Uhr

Buchlesung: „Krebs: Wege aus der lauten Stille des Schweigens“

mit anssl. Gespräch

Referentin: Dipl.-päd. Christel Schoen, Autorin, Ingolstadt

Vortragsreihe „Integrative Onkologie“ im Rathaus Wiesbaden

Leitung: Dr. med. Heinz Mastall, Vizepräsident der GfBK

Termine bitte über die GfBK-Beratungsstelle Wiesbaden erfragen

IBKM – Integrative Biologische Krebsmedizin

Fortbildung für Therapeuten

Nächster Grundlagenkurs in Heidelberg: 10. bis 12. März 2017

Information und Anmeldung: GfBK Heidelberg, Tel.: 06221 13802-0, E-Mail: anmeldung@biokrebs.de

Vorankündigung: 18. Patienten-Arzt-Kongress der GfBK

Heidelberg, 13. und 14. Mai 2017



Doris Muths



Claus Witteczek



Doris Sattler

Ausblick

Freuen Sie sich auf weitere spannende Themen im nächsten Heft:

- ▶ Medizin und Wissenschaft
Epigenetik: die Zellen steuern ihre Gene
- ▶ Erfahrung und Hintergrund
Interview mit Professor Markolf H. Niemz
- ▶ Bewusstsein und Perspektive
Familientherapie mit System



momentum – *gesund leben bei Krebs*
Ausgabe 4/2016 wird im November erscheinen.



momentum

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Voßstraße 3, 69115 Heidelberg
www.biokrebs.de

Verlag
Verlag Systemische Medizin AG
Müllerstraße 7, 93444 Bad Kötzing
Tel.: 09941 94790-0
E-Mail: info@verlag-systemische-medin.de

Redaktion
Dr. med. György Irmey (v.i.S.d.P.)
PetRa Weiß
Astrid Willige
Tel.: 06221 138020
E-Mail: information@biokrebs.de
manuskriptwerkstatt Susanne Schimmer
E-Mail: susanne.schimmer@manuskriptwerkstatt.de
www.manuskriptwerkstatt.de

Anzeigen
Anke Zeitz
Tel.: 06203 67928230
E-Mail: azeitz@verlag-systemische-medin.de

Coverfoto
© ulkas/fotolia.com

Herstellerische Koordination und Produktion
SZ Publishing Support
Steffen Zimmermann
Frauenlobstraße 28, 81667 München
Tel.: 089 530724-24
E-Mail: info@publishing-support.de

Satz und Bildbearbeitung
inmedialo UG
E-Mail: info@inmedialo.de

Erscheinungsweise
Jeweils März, Mai, August, November
Abonnenten und Bezugsbedingungen
Ausschließlich Mitglieder der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Manuskripte
Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingereichte Manuskripte. Grundsätzlich werden nur Manuskripte angenommen, die vorher weder im Inland noch im Ausland veröffentlicht wurden. Die Manuskripte dürfen auch nicht gleichzeitig anderen Zeitschriften oder Medien zum Abdruck/zur Veröffentlichung angeboten werden. Mit der Annahme des Manuskripts zur Veröffentlichung überträgt der Verfasser für die Dauer der gesetzlichen Schutzfrist (§64 UrhG) dem Verlag die ausschließlichen Verwertungsrechte im Sinne der §§ 15 ff des UrhG für alle Auflagen I Updates, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung in gedruckter Form, in elektronischen Medienformen (Datenbanken, Online-Netzsysteme, Internet, CD-ROM, DVD etc.) sowie zur Übersetzung und Weiterlizenzierung.

Copyright
Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind für die Dauer des Urheberrechts geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Wichtiger Hinweis
Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen sind vom Anwender durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls durch Konsultation eines Spezialisten sorgfältig zu überprüfen. Vom Verlag kann hierfür keine Gewähr übernommen werden. Jeder Anwender ist angehalten festzustellen, ob die in einem Beitrag dieser Zeitschrift gegebenen Empfehlungen für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber anderen Angaben abweichen. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Anwendung erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Verlag appellieren an jeden Anwender, etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

Gestaltungskonzept
Nadine Bernhardt, München

Alle Informationen zur Zeitschrift unter
www.verlag-systemische-medin.de