

W u n d e r

antwort

DIE Fachzeitschrift für Systemisch-Lösungsorientierte

Nr. 19, Frühling 2011

WIR GRATULIEREN den Gruppen Coaching 32/10 und Organisationsberatung 28/10 zum erfolgreichen Abschluss! Hurra, die BSO-Zertifizierung naht! Ein schöner Erfolg, der gefeiert werden muss. Herzliche Gratulation!



ICH LERNE IMMER VON KLIENTEN / -INNEN

Eine ganz groß(artig)e Lektion besteht für mich ganz einfach darin, dass ich nicht mehr von KlientInnen spreche, sondern nur noch von Kundigen, von kundigen Menschen. Nicht von KundInnen, obwohl, das muss ich gestehen, mir dieses Wort immer wieder einmal in den Mund kommt. Ich sehe durchaus Unterschiede zwischen KundInnen und Kundigen.

Da steht an erster Stelle die Idee der Kundigkeit und der Expertise – und ich muss gestehen, dass es mir angesichts mancher leidvollen Situation nicht immer leicht fällt, diese Kundigkeit (1) zu erkennen und (2) zu würdigen. Gelernt habe ich dabei auch noch etwas anderes – ge-wissermaßen das, was auf dem „heimlichen Lehrplan“ steht – nämlich etwas über meine privilegierte Situation. Angesichts leidender Kundiger verspüre ich Demut und Dankbarkeit angesichts meiner Lage. Und diese Haltung hat es mir im Laufe der Jahre immer „einfacher“ gemacht, meine kundigen Gegenüber

zu respektieren, ernst zu nehmen und zu würdigen. Auch wenn es mir dabei nicht immer leicht gefallen ist, deren Wünsche, Ziele und Sehnsüchte anzuerkennen. Ich habe von ihnen den Unterschied gelernt zwischen respektieren und akzeptieren und ich hoffe, auch gelernt zu haben, die bisweilen fast unglaubliche Fähigkeit der Kundigen zu würdigen, schwierige, leidvolle und scheinbar ausweglose Situationen auszuhalten und damit „irgendwie“ weiter zu leben.

Und noch etwas haben mich diese kundigen Menschen gelehrt – nicht die Technik und Methode scheint entscheidend, sondern die respektvolle Haltung, die sich – natürlich – in Techniken und Methoden zeigt. Das habe ich anzuwenden gelernt, indem ich auch von mir und über mich spreche, von meiner Betroffenheit – immer eingebunden in einen professionellen Kontext, in dem es um die Ziele der Kundigen geht, nicht um meine. Diese Reflexionen, diese „wertschätzenden Monologe“ haben es mir möglich gemacht, immer wieder die Kundigkeit zu erspüren.

Klar, eine fundierte (theoretische) Grundlage ist in meinen Augen unerlässlich, denn sie steuert meine Reflexionen über das, was ich tue – und diese Reflexionen kann ich auch im Rahmen der Sitzungen machen, in Anwesenheit der Kundigen, zusammen mit ihnen. Für mich auch ein Zeichen des Respektierens.

Insofern spreche ich auch nicht mehr von „Therapie“ oder „Therapie machen“, sondern frage die Kundigen, ob es denkbar und für sie möglich sein könnte zu sagen, sie kämen zu mir, weil sie daran arbeiten möchten etwas zu verändern, etwas anders zu machen. Denn Therapie, füge ich inzwischen meist hinzu, klinge immer gleich so krank.

Und diese Kundigkeit, auch das habe ich gelernt, findet für mich Ausdruck darin, dass nicht ich entscheide, ob jemand weiterhin zu mir kommen möchte, sondern dass die Kundigen dies selber entscheiden, wenn sie meinen, dass es ihnen nützlich sein könnte.

Jürgen Hargens

Frei nach dem Motto: „Wenn etwas nicht hilft, mach etwas anderes“ (Steve de Shazer), plädiere ich für einen indikationsbasierten Gebrauch der Wunderfrage

Wunder passiert ist? [Die üblichen weiteren Anschlußfragen lasse ich weg und komme direkt zu den Abwandlungsformen]

der an und geben Ihnen Raum?
- Mit welchen wunden Punkten beginnen Sie sich zu versöhnen?
- Welche Bedürfnisqualitäten, Absichten

DIE WUNDERFRAGE

ge.

Je nachdem, was angezeigt (bzw. indiziert) ist, d.h. was für welchen Klienten am besten passt und hilft, könnte zuerst die Original Wunderfrage (Pkt. 1-2) gestellt und dann indikationsspezifische Abwandlungen (Pkt. 3) davon gebraucht werden.

1) Ich möchte Ihnen eine ungewöhnliche Frage stellen ... eine Frage für die Sie Zeit brauchen ... und die vielleicht ungewohnt (unüblich, unkonventionell) ist ...

2) Stellen Sie sich vor, ... Sie sind zu Hause ... es ist Nacht ... und Sie gehen schlafen ... und während Sie schlafen ..., geschieht ein Wunder ... und die Probleme (Gefühle) wegen denen Sie hergekommen sind ... sind weg (gelöst). ... Da sie schlafen ... bemerken Sie nicht, ... dass ein Wunder geschehen ist. ... Sie wachen am nächsten Morgen auf ... woran genau merken Sie, ... dass ein

3) - Was nach dem Wunder ist anders?

- Welche tiefe Sehnsucht ist dann in Erfüllung gegangen?

- Welche (aktuellen, vergangenen) Konflikte sind dann gelöst?

- Welche wunden Punkte (z.B. erlebt-erfahrene Verwundungen, Verletzungen, Belastungen, Beeinträchtigungen, Kränkungen, Krisen, Abwertungen, Beschämungen, Entwürdigungen, Bedrohungen, etc.) sind nach dem Wunder dann geheilt?

- Welche verletzten Gefühle nehmen Sie nach dem Wunder ernst und geben Ihnen Raum?

- Welche verletzten Bedürfnisse (z.B. Bedürfnis nach Intimität und Lust, Selbstachtung und Selbstwertsicherung, sichere Bindung und Verbundenheit, Selbstregulierung, Beeinflussung der Umwelt, Streben nach Abgrenzung, Distanz und Rückzug, Bedürfnis nach Grenzen, Freiheit im Ausdruck von Bedürfnissen und Gefühlen, spontane Neugier und Spiel) erkennen Sie nach dem Wun-

und Ziele erkennen sie nach dem Wunder an und beginnen in kleinsten Schritten umzusetzen?

- Motto 1: Grundlegende (und nicht nur diese!) Verwundungen/Verletzungen haben Grund anerkannt zu werden, so dass sie den Samen für einen neuen Lebensgrund bilden können.

- Motto 2: Verwundungen können verwunden werden, wenn sie anerkannt werden.

Gerade wenn bei massiven kritischen Lebensereignissen, die stark ausgeprägten, früh erlebten, chronischen Verwundungen in die Wunderfrage miteinbezogen und anerkannt werden, können wunde Punkte als Wendepunkte genutzt werden.

Die Anerkennung von bislang ausgeblendeten wunden Punkten führt häufig dazu, dass sich Tränen lösen. Die lösenden Tränen erkennen bislang ver-

miedene Wunden an, so dass sie nun heilen und die verletzten Bedürfnisse wieder fließen können. Wunde Punkte können zur Kraftquelle werden, wenn

tieren Ansatz verstünde – mit einer sinnstiftenden, lösenden Versöhnungsarbeit zu beginnen.

ALS BEGINN EINER MÖGLICHEN WUNDER-SAMEN WUNDHEILUNG

sie nicht lösungsfixiert – z.B. durch eine krampfhaftige Suche nach „Ressourcen“ - ignoriert werden.

*Joachim Hesse
Ltd. Dipl. Psychologe, Lehrtherapeut,
Supervisor*

Statt einer kränkenden Abwendung von Verwundungen, plädiere ich für eine heilsam-mitfühlende Hinwendung und eine anerkennende Versöhnung mit wunden Lebensereignissen. Sie sind relevante Teile – häufig übernehmen sie wichtige Schutzfunktionen auf dem Lebens- bzw. Lösungswegen – und wollen mit einbezogen werden. Gibt das Wunder wunden Punkten einen eigenen Stellen-Wert, kann eine wundersame Wundheilung beginnen.

Es geht darum, Schmerzhaftes und Bedrohliches weder zu vermeiden, noch resigniert zu erdulden oder dagegen einen überkompensierenden Antikampf zu führen. Sofern der Klient einer passgerechten Indikation zustimmt, bedeutet dies, i.S. von Helm Stierlin – von dem Steve de Shazer mir einmal sagte, dass er am meisten etwas vom lösungsorien-

Erleben Sie Joachim Hesse am wilob:

- 5./6.11.2011:
Der Dreh einer lösungsorientierten Diagnostik

- 2./3.12.2011:
Die Kunst lösungsorientierten Fragens

Heilsame Trance

Die Kraftquelle zur Selbstregulation

In veränderten Bewusstseinszuständen entdeckt der Geist eine andere Ebene der Wirklichkeit. Ebenso ist es möglich, in diesem Zustand ungewöhnliche Kräfte zu mobilisieren, die im Alltagsbewusstsein nicht zur Verfügung stehen. Wie es möglich ist, mit diesen Kräften in Kontakt zu treten und sie für Selbstheilungszwecke zu nutzen, möchte ich in diesem Artikel aufzeigen. Darüber hinaus sehe ich in ihrer Nutzung ein großes Potential zur körperlichen und mentalen Selbstregulation und somit zur Prävention.

In der langjährigen Tätigkeit einer Psychosomatischen Klinik erlebte ich verblüffende Heilerfolge, wenn ich mit Patienten auf einer solch veränderten Bewusstseinsstufe arbeitete: sei es in der Einzeltherapie oder in der Gruppe. Ich arbeitete mit Heiltrance, einer nach innen zentrierten Aufmerksamkeit, die durch einen mittleren Hypnosegrad induziert wird.

Viele Menschen haben die Vorstellung, dass man in der Hypnose ganz „weggetreten“ sei. Sie denken an einen Zustand wie in Narkose oder im Tiefschlaf. Aber Trance ist lediglich ein veränderter Bewusstseinszustand, in dem die Aufmerksamkeit sehr stark fokussiert ist. Es ist etwa so, als wenn der Lichtkegel einer Taschenlampe auf einen Punkt konzentriert ist. Das kann sogar mit erhöhter Wachheit einhergehen. Dieser Bewusstseinszustand lässt sich auch im EEG nachweisen. Es ist ein Versenkungszu-

stand, den beispielsweise indische Yogis seit Jahrtausenden praktizieren.

Krankheit als Dysregulation

Krankheit ist in vielen Fällen Ausdruck dessen, dass wir nicht mehr mit unserer inneren Lebensquelle in Verbindung stehen. Das gilt für die psychische, aber auch für die körperliche Gesundheit. Wer lange Zeit an sich selbst vorbeilebt, kaum mit seinem eigenen Urgrund verbunden ist, nimmt irgendwann Schaden. Das Leben und die Gesundheit können somit nicht mehr in genügendem Maße aus dieser inneren Kraftquelle gespeist werden. Das Resultat ist eine Störung im System des Gesamtorganismus. Manchmal resultiert auch eine ernsthafte Krankheit daraus.

Im Umkehrschluss würde Heilung dann bedeuten, den Menschen wieder mit diesem inneren Lebensquell in Verbindung zu bringen. Das gilt natürlich nicht für alle Erkrankungen, wie ich an anderer Stelle dargelegt habe. Aber es gilt für beeinträchtigte Gesundheit, die auf fein abgestimmten Regulationsmechanismen basiert.

Anschluss an die innere Kraftquelle

Wenn man also die Menschen wieder mit ihrem inneren Kern in Verbindung bringt, schließt man sie damit auch wieder an ihre eigenen Kraftquellen an. Vielleicht könnte man diesen inneren Kern als eine Art „Lebensgenerator“ be-

zeichnen.

Er steuert sozusagen unser Lebensprogramm. Und nicht nur das: Er ist auch für eine Vielzahl unterschiedlicher physiologischer Steuerungsprozesse im Körper verantwortlich. Er verfügt gleichzeitig über eine enorme geistige Energie und kann Heilungsprozesse bewirken. Ich bezeichne ihn auch bildhaft als „inneren Heiler“.

Aus dieser Quelle wird nicht nur unsere Vitalität gespeist, sie ist auch der Sitz unseres Wesenskerns, das, was uns unverwechselbar ausmacht.

Der Schweizer Psychotherapeut C. G. Jung prägte dafür den Begriff „das Selbst“. Auch wenn „das Selbst“ eher als hypothetisches Konstrukt gemeint ist, so hilft es doch zu verstehen, weshalb das „In-sich-Gehen“ den Effekt hat, dass wir wieder mehr in Übereinstimmung mit uns selbst kommen. Und das ist keineswegs nur eine theoretische Annahme. Das ist die Essenz dessen, was viele Patienten übereinstimmend als den zentralen Punkt ihrer Heilung ansahen. Ich möchte dies an zwei Beispielen erläutern.

Zunächst berichtet eine Psychologiestudentin, was sie in der Trance erlebte und welche unmittelbaren Auswirkungen dies für sie hatte. Anschließend kommt ein Patient zu Wort, der schon seit einem Dreivierteljahr erkrankt war und schließlich stationär behandelt wurde.

Seminare, in denen Sie dieses Verfahren für Ihre Gesundheitsförderung nutzen können:

☒ Seminarreihe: Selfcare: 1 – 3
Beginn: 17.-18.Nov. 2011, sowie Feb. u. März 2012

☒ Dr. Kuhn bietet auch regelmäßig Heiltrance in Einzelcoachings am wilob an.
Termine auf Anfrage.



Beide nahmen an einer Gruppentrance in der Psychosomatischen Klinik teil.

Die Gruppe bestand aus acht Patienten. Die Trance dauerte 45 Minuten. Ich führte eine Gruppentrance durch, die eine Zentrierung hin zur inneren Kraftquelle bewirken sollte. Den Patienten gegenüber spreche ich immer von meditativer Tiefenentspannung. Begriffe wie Hypnose oder Trance mobilisieren manchmal unbegründete Ängste.

Da sich Patienten mit ganz unterschiedlichen Krankheitsbildern in dieser Gruppe befanden, konnte nicht einmal gezielt an einzelnen Beschwerdebildern gearbeitet werden. Dies ist insofern von Bedeutung, als dass schon durch diese ganz unspezifische Heiltrance erstaunliche Resultate erzielt werden können. In einer Einzeltherapie kann natürlich weit- aus individueller gearbeitet werden.

Beispiel 1: Psychologiepraktikantin

Die Studentin, die ein Praktikum in dieser psychosomatischen Klinik absolvierte, erzählte, wie sie die Heiltrance erlebte: „Also, erst einmal habe ich das im Sitzen gemacht. Ich habe meine Hände auf die Lehne gelegt und gemerkt, dass ich noch so ein bisschen hin und her ruckeln musste, bis ich vernünftig sitzen konnte. Heute Morgen hatte ich starke Regelschmerzen und dann dachte ich: ‚Oh, ich werde das gar nicht können.‘ Erst waren die so sehr präsent. Und als es dann angefangen hat mit der Trance,

da habe ich gemerkt, dass ich mit jedem Atemzug auch entspannter wurde. Meine Schultern senkten sich auch richtig. Und alles wurde schwer. Meine Arme wurden schwer, meine Hände wurden schwer, und das Wahrnehmungsgefühl im Körper veränderte sich völlig. Ich hatte die Hände so aufliegen, und plötzlich war das Gefühl ganz losgelöst von den Händen, so wie sie wirklich lagen. Ich hatte das Gefühl, dass sie eher nach oben geöffnet wären, obwohl sie mit den Handflächen nach unten lagen.

Ich habe dann am Anfang, als das veränderte Körpergefühl noch nicht so stark war, versucht, ein bisschen Druck auszuüben und die Hände und Arme gegen die Lehne zu drücken. Ich wollte testen, ob sie denn auch wirklich so liegen. Und dann habe ich auch gemerkt, dass sie immer noch in der gleichen Position liegen, und habe das Gefühl zugelassen, dass ich sie ganz anders wahrnehme.

Die Schmerzen habe ich schließlich gar nicht mehr wahrgenommen. Der Rest des Körpers tauchte dann irgendwie unter. Das war angenehm, er war nicht mehr so präsent. Und was ich dann noch hatte, das war so ein Gefühl ... einfach so mit mir im Einklang zu sein. Ich fühlte mich einfach in dem Moment sehr wohl und hatte das Gefühl: ‚Ja, jetzt passt alles zusammen. Das ist alles so stimmig.‘ Ich hatte das Gefühl: ‚Ja, das bist du!‘ Ich habe körperlich und auch psychisch irgendwie so eine Ganzheit gespürt. Es passte alles zusammen in dem Moment.

Und daraus entstand auch einfach so ein ganz glückliches Gefühl und eine wirklich tiefe Zufriedenheit. Das war wirklich schön.“

Die Regelschmerzen traten übrigens nach der Trance nicht wieder auf. Skeptiker könnten nun einwenden, dass dieser beeindruckende Effekt lediglich auf die Entspannung und Erholung zurückzuführen sei. Andere Formen der Entspannung hatten jedoch bei diesen und vergleichbaren Patienten nicht jenen tiefgreifenden Effekt.

Sich entspannen und wohl fühlen kann man auf vielfältige Weise. Manche Menschen lesen aus diesem Grunde ein schönes Buch, andere hören Musik und träumen vor sich hin. Die Effekte in der Heiltrance haben jedoch eine andere Qualität. Eine Lockerung durch Massage oder ein Entspannungsbad zeitigten diese Wirkung nicht. Diverse andere Entspannungstrainings konnten ebenfalls nicht diese Resultate erzielen. Auch eine achtstündige tiefe Entspannung im Schlaf rief nicht jene spezielle Wirkung hervor. Patienten, die seit Monaten ihre Beschwerden mit sich herumtragen, treten ja jede Nacht in diese Tiefenentspannung ein und treffen am nächsten Morgen wieder auf das gleiche Beschwerdebild.

Aber eine einzige Heiltrance erzielte einen verblüffenden Umschwung. Es ist also mehr als nur ein reiner Erholungseffekt. Es sind geistige Formen des

Heilens, die dort am Werk sind. Es sind tiefgreifende Selbstregulationsprozesse auf der seelischen wie auch auf der körperlichen Ebene.

Beispiel 2: Patient

Herr S., ein 56-jähriger Studienrat für Mathematik und Physik nahm ebenfalls an der Heiltrance teil. Er war ein sehr rational denkender, kritischer Mensch. Bei der Beurteilung der Realität hielt er sich an Beweise, Formeln und überprüfbare Tatsachen. Seine Erfahrungen mit der Trance offenbarten eine ganz andere Seite. Er schildert seine inneren Erlebnisse wie folgt:

„Das Wichtige an der ganzen Sache ist, denke ich, dass man sich auf bestimmte Dinge einlässt. Ich habe Entspannungsübungen dieser Art eigentlich früher immer abgelehnt und auch ziemlich abgetan, weil ich nicht sehr viel davon hielt. Aber nun, hier an Ort und Stelle, hatte ich die Möglichkeit, mich etwas intensiver darauf einzulassen – und war auch bereit dazu. Und ich muss sagen, ich habe für mich eine völlig neue Erfahrung gemacht. Ich hatte ja nun die Augen geschlossen und einfach Ihre Stimme gehört und den Raum auf mich wirken lassen. Und so kam es also, dass Gedanken, die ich vorher gedacht, und auch Bilder, die ich vorher gesehen hatte, sich ziemlich rasch verflüchtigten. Und irgendwo hielt plötzlich Ruhe Einzug.

Ich merkte auch nachher überhaupt nicht mehr die Druckstellen von den Ellenbogen. Ich habe diese Druckpunkte von den Ellbogen gar nicht mehr gespürt und war weit weg. Ich hatte plötzlich das Gefühl, irgendwo zu schweben, einen Zustand der Schwerelosigkeit zu haben. Ja, und damit waren auch alle Beschwerden wie weggeblasen. Und als

dann das Zeichen kam, wieder zu landen – wenn ich das mal so sagen darf –, das war für mich eigentlich ein schöner Flug, wirklich ein schöner Flug. Und das Ganze endete mit einem Gefühl einer unheimlich tiefen, satten Zufriedenheit. Ein Gefühl, das ich früher einmal hatte, wenn ich ganz in einer Sache aufgegangen war und mich körperlich verausgabte hatte. Ich weiß gar nicht, wie ich es sonst ausdrücken soll. Dieses Gefühl ist also wiedergekommen. Es klingt vielleicht ein bisschen hochtrabend, aber so eine satte Zufriedenheit kann ich mir vorstellen, dass man sie nur als Baby gehabt hat. Dass man sich dann zurücklehnte und sich sagte: ‚So, du hast getrunken, und nun bist du rundherum zufrieden.‘ Für mich war dies also eine wunderbare Erfahrung, das muss ich einfach ehrlich sagen. Und wenn ich einen Teil davon mitnehmen kann, in den Alltag herüberretten kann, dann kann ich damit noch eine ganze Menge mehr erreichen.“

Eine noch sehr viel größere Bedeutung erhalten diese Aussagen des Patienten, wenn man seinen Krankheits Hintergrund mit einbezieht. Seit vier Monaten litt er an einer schweren Depression und konnte seinen Beruf nicht mehr ausüben. In dieser Zeit nahm er auch starke Antidepressiva, die aber seinen Zustand keineswegs gebessert hatten. Auslöser dafür waren familiäre Belastungen. Ein Dreivierteljahr vor seiner eigenen Erkrankung war bei seiner Frau eine Krebserkrankung im fortgeschrittenen Stadium festgestellt worden. Nicht nur für sie, sondern für die ganze Familie war dies ein Schock. Es begann eine zermürbende Zeit des Hoffens und Bangens. Seine Frau wurde ziemlich rasch nach der Diagnosestellung operiert. Anschließend erhielt sie eine Chemotherapie. Alles

zusammen eine körperlich wie psychisch ungeheure Belastung. Aber auch auf Herrn S. hatte die Krankheit seiner Frau durch die Sorge und den psychischen Druck gesundheitliche Folgen. Man kann das gut nachvollziehen, denn ihr Leben hing quasi am seidenen Faden. Einerseits versuchte er, sie zu unterstützen und psychisch aufzubauen, andererseits musste er mit seinen eigenen Befürchtungen um einen möglichen Verlust der Ehefrau fertig werden. Während dieser Zeit machte er den Haushalt, versorgte die beiden fast erwachsenen Kinder und übte weiterhin seinen Beruf als Studienrat aus. Als seine Frau die kritische Phase überwunden hatte, brach er zusammen. Er begab sich in ambulante Therapie und bekam neben verschiedenen anderen Medikamenten auch Antidepressiva. Er hatte einen sehr verständnisvollen Arzt, bei dem er sich aussprechen konnte. Sein Zustand blieb jedoch über Monate hinweg unverändert schlecht. So stimmte er schließlich einer Behandlung in einer psychosomatischen Klinik zu.

Zum Zeitpunkt, als er an der Heiltrance teilnahm, war er gerade eine Woche dort. Die Erlebnisse in der Trance waren für ihn eine einschneidende Erfahrung. Es war sozusagen ein Wendepunkt. Er erlebte etwas, was er durch die Depression verloren hatte. Diese Krankheit machte sich nicht nur durch eine gedrückte Stimmung bemerkbar, sondern auch körperlich durch ein Gefühl der Leblosgigkeit. Das Ganze mobilisierte auch eine vorher nicht mehr vorhandene Hoffnung auf Besserung: „Ich denke, ich kehre so langsam, aber sicher zu dem zurück, der ich eigentlich vorher einmal war. Ich hoffe, wie gesagt, dass ich einen Teil von dem noch mit in den Alltag herüberretten kann.“



Das Gespräch mit dem Patienten führte ich erst einen Tag nach der Heiltrance. Herr S. berichtete, dass dieses besondere Gefühl noch den ganzen Tag, bis hinein in die Abendstunden, angehalten habe. Selbst am nächsten Tag war dieser veränderte Zustand noch für alle erkennbar. Andere Patienten und auch das Pflegepersonal sprachen ihn auf diesen sichtbaren Wandel an. Die ursprüngliche, bisher verschüttete Lebendigkeit war wieder zum Vorschein gekommen. Sie schien sogar eine neue Qualität bekommen zu haben. Auch ich war angetan von diesem Wandel und bat deshalb, das Gespräch auf Video aufnehmen zu dürfen.

Wer Herrn S. nicht vor dieser Heiltrance in seiner Depression erlebt hat, - traurig und mit erstarrtem Gesichtsausdruck, - wird nicht glauben, dass es ein und dieselbe Person ist. Auf seinem Gesicht liegt immer noch ein heiteres, zufriedenes Strahlen, das tief aus seinem Inneren gespeist wird. Manche würden meinen, er stünde unter Drogen, denn das könne doch nicht mit rechten Dingen zugegangen sein. Aber Drogen – die Antidepressiva – waren ja gerade nicht in der Lage gewesen, diesen Wandel herbeizuführen. Welche innere Kraft ist hier am Werk gewesen, die einen solchen Wandel bewirken konnte?

Stärkung des Immunsystems

Der tiefgreifende Wandel durch nur eine einzige Heiltrance war etwas, was mich immer wieder verblüffte in der stationären Therapie mit psychosomatischen Patienten. Ein zentraler Gedanke, der sich daraus ableitete, war folgender: Wenn Patienten schon sehr viel früher ein solches Instrument der Selbstregulation

zur Verfügung gehabt hätten, hätte sich ihre Symptomatik höchstwahrscheinlich nicht so zugespitzt. Krankheiten und ein stationärer Aufenthalt wären oftmals vermeidbar gewesen.

Dass eine innere emotionale Balance sich auch in körperlicher Gesundheit widerspiegelt, liegt auf der Hand. Umgekehrt wissen wir, dass Druck, innere Konflikte und das Gefühl der Ausweglosigkeit den Körper in permanente Anspannung versetzten. Das hat nicht nur auf das Immunsystem erhebliche Auswirkungen, aber daran möchte ich es verdeutlichen.

Eine Erkältung bekommt man, wenn man mit einer bestimmten Anzahl von Keimen in Kontakt kommt. Aber wieso wird der eine krank und der andere bleibt gesund? Vielleicht haben sie selbst an sich schon einmal festgestellt, dass man für eine Erkältung anfälliger war, wenn man sich körperlich und psychisch ausgepowert fühlte. Diese häufig gemachte Erfahrung ist nun auch wissenschaftlich untermauert. Ein dänisch-amerikanisches Forscherteam hat jetzt in einer Metaanalyse 27 Studien zum Einfluss von Stress auf Infektionen der oberen Atemwege ausgewertet. Die Wissenschaftler der Universitäten Aarhus und Pittsburgh sichteten die Daten von 8000 Teilnehmern hinsichtlich Beschwerden wie Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Ohren- und Nebenhöhlenentzündungen. Das Resultat war eindeutig: Je mehr Stress ein Mensch hat, desto wahrscheinlicher ist eine Infektion. Das galt für den großen Kummer wie Partner- und Arbeitsplatzverlust wie auch für die vielen zermürenden Kleinigkeiten des Alltags.

Heiltrance ist ein Weg, um wieder ins

innere Gleichgewicht zu kommen. Das gilt sowohl für den körperlichen Stresspegel, als auch für die psychische Befindlichkeit. In unserer rastlosen Zeit ist es besonders hilfreich zur Prophylaxe von Burnout. Heiltrance bietet über den rein regenerativen körperlichen Aspekt hinaus auch die Möglichkeit, mit seiner vernachlässigten Seele wieder mehr in Kontakt zu treten und innere Entwicklungsprozesse in Gang zu setzen. Wenn man Menschen durch diese Behandlung in der Kraftquelle der Lebensenergie baden lässt, hält man damit ein außerordentlich wirkungsvolles therapeutisches Tool zur Gesundheitsförderung und Verbesserung der Lebensqualität in der Hand.

Dr. med. Dipl.-Psych. Eckhard W. Kuhn

dr-kuhn@gmx.de

Dr. med. Eckhard W. Kuhn

ist Arzt und Diplom-Psychologe, Coach und Fachbuchautor. Bis 2001 leitete er als Chefarzt eine Reha-Klinik. Seine Spezialgebiete sind Hypnose, lösungsorientiertes Coaching, Psychosomatische Medizin und Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsförderung sowie Führungskräfte-Coachings in Kliniken, Leitung von Supervisions- und Ausbildungsgruppen. Er ist u.a. Autor der Bücher „Krisenkompetenz – kreative Lösungen in der Psychotherapie“ und „Die Heilskraft des Geistes“.

Neue Workshops 2011 (nicht vollständig)

- 16.-18.05.11 LöA mit der Herkunftsfamilie mit Dr. Gunther Schmidt
- 06.-08.06.11 Hypnosyst. Selbstmanagement & imag. Verfahren mit Klaus Mücke
- 24.06.11 Marte Meo - Einführungstag mit Dr. Therese Niklaus-Loosli
- 24./24.08.11 Eltern-Bezugspersonen-Team mit Christine Nelevic
- 12./13.10.11 Lösungsorientierte Kinderhypnose mit Dr. M. Vogt

Ausgesuchte Weiterbildungen 2011 (nicht vollständig)

- ab 28.06.11 Systemisch-lösungsorientierte Organisationsberatung
mit Dr. F. Glasl, Prof. Dr. J. Lempp, D. Tappe, J. Burkhard,
G. Iselin, U. Fuchs - BSO anerkannt!
- ab 15.08.11 System. Lösungsorientierte Therapie & Beratung
für Einzelne, Paare und Familien
FSP, SBAP, Systemis anerkannt
mit Dr. G. Schmidt, Dr. L. Isebaert, Dr. Arist v. Schlippe, u.v.m.

PP Journal
5600 Lenzburg



Was bleiben will, muss sich ändern.

Liebe LeserInnen, FreundInnen, KollegInnen

Auf Wunsch werden wir künftig die Wunderantwort nicht mehr 3x pro Jahr drucken und per Post verschicken. Dies, um der Papierflut etwas entgegen zu wirken.

Deshalb wird neu die Wunderantwort (1-2 x pro Jahr) per E-Mail verschickt. Verpassen Sie es also nicht, uns gleich Ihre E-Mail-Adresse zu melden.

Sie erreichen uns unter kontakt@wunderantwort.ch.

Wir sind „gwundrig“, ob Sie diese Änderung begeistert und freuen uns auf bereichernde Kontakte und Begegnungen.

Ihre Ursula Fuchs

Impressum

Wunderantwort, Hendschikerstr. 5,
CH-5600 Lenzburg,
Tel.: 062 892 90 79, Fax: 062 892 90 78

Internet: www.wunderantwort.ch
Verleger: wilob AG,
CH-5600 Lenzburg

Jahresabo: per E-Mail gratis!
Spenden willkommen!

Werbeinserate: 1/1 Seite, sFr. 450.00,
Inserateannahme:
kontakt@wunderantwort.ch

Auflage: 4500 Exemplare: 1 x pro Jahr
500 Exemplare: 2 x pro Jahr