

Gespräche können heilen

Warum Psychotherapie bei allen Leidens- und Krankheitszuständen eingesetzt werden kann



© Raimar Ocken, Berlin, Dezember 2016

Das, was ich jetzt schreibe, ist nicht naturwissenschaftlich anerkannt, kann es auch nicht sein, da es meinen ganzheitlichen (naturheilkundlichen) Erfahrungs- und Gedankengut entspringt. Ich bin Heilpraktiker seit 30 Jahren und überwiegend im Bereich Beratung, Betreuung und Behandlung von Menschen mit psychischen Problemen tätig.

Während meiner Arbeit als Therapeut in der klinischen Psychiatrie in den 1980er Jahren ist mir bewusst geworden, dass Krankheits- und Leidenszustände nicht nur auf Grund einer Disharmonie zwischen Psyche (Gemüt) und Soma (Körper) entstehen, sondern immer auch mit dem Zustand der Umwelt – besser: Mitwelt – wechselwirken.

Je nach Beschaffenheit hat die Mitwelt einen krankmachenden oder heilenden Einfluss. So kann zum Beispiel eine vermüllte Wohnung den Bewohner kränken oder Ausdruck einer psychischen Erkrankung sein. Eine Kur an einem anderen Ort in schöner Umgebung hingegen, kann zur Gesundung beitragen. Ich denke, das ist relativ leicht nachvollziehbar. Schwieriger wird es für einige Menschen aber, wenn es um die ungesunde Wirkung ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen geht: Angehörige, Freunde und Liebespartner. In vielen Fällen scheuen sich die Menschen, darüber nachzudenken und gegebenenfalls die Konsequenzen zu ziehen, weil es unter Umständen mit Enttäuschung und Abschied verbunden ist. Manche Menschen bleiben lieber krank, als sich von einem anderen Menschen zu trennen. Ist mir schon gesagt worden. Diese Rechnung geht letztlich nicht auf, da sie eine Zustandsverschlimmerung und einen früheren Tod oder einen ernsten Verunfall nach sich zieht. Dann entsteht Trennung.

Kernbereiche sind Eltern-Kind-Beziehungen und Zweierbeziehungen die auf „Haben“ basieren.

Auch der Heilkundige ist Teil der Mitwelt des Hilfesuchenden. Ihm obliegt es, soweit er die Kunst beherrscht, mittels Gesprächs therapeutischen zu helfen. Dies kann deshalb gelingen, weil es letztlich keine Trennung zwischen Psyche, Soma und Mitwelt gibt. Gesprochene Sprache wirkt einerseits über die eingesetzten Wörter und andererseits über die Modulation. Einfach gesagt: Ein nettes Wort, destruktiv moduliert, kann kränkend wirken. Eine wohlmodulierte Kritik kann sehr konstruktiv sein.

Ein Behandler muss sich also dessen bewusst sein, was er sagt und wie er es sagt. Das ist eine Kunst. Freundschaftliches Schulterklopfen und Small-talk sind kontraproduktiv. Mit anderen Worten: Das liebende Ohr von Mama oder die gutgemeinten Ratschläge eines Freundes helfen in der Regel höchstens symptomatisch, also *nicht* ursächlich.

Die meisten Erkrankungen und Leidenszustände haben eine ursächliche Angstkomponente, häufig vergesellschaftet mit negativen Glaubenssätzen. Dies führt zu körperlichen und/oder psychischen Blockaden, die das Denken, das Fühlen, die körperliche Bewegung und/oder die physiologischen (gesunden) Organfunktionen beeinträchtigen. Bekannte Problembe-
reiche sind: „Disstress bei der Arbeit“ (somatisch, in vielen Fällen: Kopf-, Seh-, Hör-,
Bewegungs- und/oder Magenbeschwerden, Unfälle), „Sich in seiner Haut unwohl fühlen“
(somatisch, oft: Neurodermitis oder Rheuma), „Du gehst mir auf die Nerven“ (somatisch,
meistens: Kopfschmerzen oder Rückenbeschwerden), „Vor Wut sauer sein (somatisch:
Magen- und/oder Darmerkrankungen)“, „Mangelnde Libido“ (psychisch, oft: Leistungs-
druck, mangelndes Selbstwertgefühl). Dies sind nur ein paar Beispiele, die verdeutlichen
sollen, dass Psyche, Soma und Mitwelt miteinander wechselwirken.

Die Aufgabe des Heilkundigen ist es nun, mittels seines Verständnisses bezüglich Ursache
und Wirkung des Problemgeschehens die richtigen Worte zu wählen und einzusetzen, um den
Kranken oder Leidenden bei seiner Genesung zu unterstützen. Dabei ist es egal welcher Art
dieses Problem ist bzw. wie die Krankheit schulmedizinisch genannt wird. Entscheidend für
den Erfolg der therapeutischen Arbeit sind drei Faktoren: der Wille und das Verhalten des
Kranken bzw. Leidenden, die Wirkung der Mitwelt und das fachliche Können des Heil-
kundigen.