

Unverkäufliche Leseprobe



Prof. Dr. med. Winfried Papenfuß
Die Kraft der Selbstheilung

Wie wir Heilungsprozesse anstoßen und unterstützen können

191 Seiten, Paperback
ISBN: 978-3-406-62194-9

Worum geht es in diesem Buch?

Dieses Buch wurde sowohl für Kranke als auch für Gesunde geschrieben. Es möchte zeigen, welches Potenzial an körpereigenen Kräften zur Verfügung steht, das jeder selbst im Interesse der Gesundheitsförderung oder auch im Kampf gegen eine Krankheit aktivieren kann.

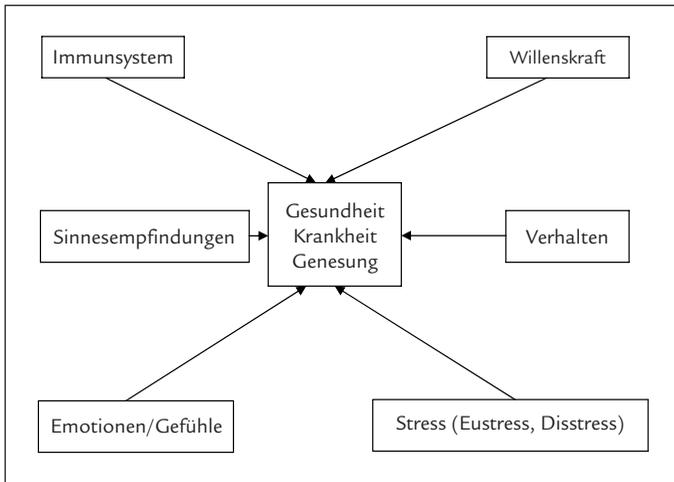
Dazu werden wir, nachdem wir im ersten Kapitel über die Begriffe «Gesundheit» und «Krankheit» nachgedacht haben, in den Kapiteln 1 bis 8 die Grundlagen für ein aktives Einbringen in gesundheitsfördernde und therapeutische Prozesse kennen lernen. In einem zweiten Teil (Kapitel 9 bis 11) können Sie dann mit Hilfe konkreter Programmangebote Ihr eigenes Konzept entwerfen und erproben.

Die Programme sind auf die Krebserkrankung, auf chronische Schmerzen und auf das Übergewicht zugeschnitten. Darüber hinaus können sie aber auch als Anhalt für die Gestaltung des Umgangs mit anderen chronischen Erkrankungen dienen. Entscheidend ist, dass Sie sich, wenn Sie sich einer solchen Aufgabe unterziehen wollen, Ihrer Kräfte bewusst sind, die Sie nutzen möchten.

Die Methoden, die in diesem Buch entwickelt werden, haben einen gemeinsamen mentalen Ansatz, stützen sich auf gut begründete psychophysische Zusammenhänge und sind in ihrer Anwendung auf das jeweilige gesundheitliche Problem ausgerichtet. Das heißt, die Methoden haben zum Ziel, bestimmte körperliche Reaktionen auszulösen, die die Gesundheit festigen sowie Krankheiten und gesundheitlichen Störungen entgegen treten können.

Die medizinische Wissenschaft hat in den letzten Jahren viele Zusammenhänge zwischen psychischen und seelischen Inter-

8 Worum geht es in diesem Buch?



Möglichkeiten zur Einflussnahme auf Gesundheit, Krankheit und Genesung. Auf die Bedeutung der hier aufgeführten Komponenten für Gesundheit, Krankheit und Genesung werden wir später immer wieder eingehen. Sie bilden in gewissem Sinne eine Einheit. Wir werden sie im Weiteren differenziert betrachten und versuchen zu verstehen, wie sie Prozesse der Gesundheitsförderung und Krankheitsbewältigung unterstützen, aber auch stören können.

ventionen einerseits sowie körperlichen und funktionellen Reaktionen andererseits aufgedeckt. Dem ganzheitlich denkenden Arzt haben sich damit neue Behandlungsmöglichkeiten aufgetan, die von den Patienten dankbar angenommen werden. Sie erfordern aber das aktive Mitwirken des Patienten in der Rolle des selbstbewussten Partners.

Bei schweren, insbesondere bei lebensbedrohenden Erkrankungen wendet sich der Betroffene oft sorgenvoll an seinen Arzt und möchte von ihm erfahren, wie er persönlich mithelfen kann, die Krankheit vielleicht doch noch zu besiegen. Das ist für den Arzt nicht unproblematisch, weil er das Potenzial ab-

schätzen muss, das seinem Patienten im konkreten Fall für ein erfolgreiches Mitwirken zur Verfügung steht. Er darf keine unrealistischen Hoffnungen wecken. Die Antwort des Arztes ist aber nur dann etwas wert, wenn sie als Anregung aufgefasst werden kann, selbst Impulse zu setzen.

Den Begriff «Impuls» kennen wir aus der Physik. Er bedeutet «einen Anstoß geben», «etwas in Bewegung setzen». Er bezeichnet eine aktive, initiale Handlung, die Folgen auslösen, Kräfte freisetzen soll. Im Verständnis dieses Buches ist der Impuls ein Aufruf an den Körper, im Krankheitsgeschehen eine aktive Rolle zu spielen. Dabei werden andere Funktionsebenen angesprochen als bei der schlichten Befolgung eines Rates. Die Impulsgebung soll gezielt Strukturen und Funktionen des Immunsystems, bestimmte nervale Regelkreise sowie Zusammenhänge zwischen mentalen und körperlichen Vorgängen beeinflussen.

Einige chronische Erkrankungen werden in ihrer Entstehung und in ihrem Verlauf nicht unerheblich durch unser Verhalten befördert. Die Beispiele dafür liegen auf der Hand. Denken Sie nur an die häufig auftretenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen, an die oft sehr schmerzhaften Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates oder auch an die Krebserkrankungen. Ungeachtet einiger Faktoren, die sich heute noch der Therapie entziehen, wie zum Beispiel genetische Dispositionen, spielen bei den genannten Krankheitsgruppen vielfach gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen eine große Rolle. Ständiges Fehlverhalten hinsichtlich Ernährung, Bewegung und Problemverarbeitung wirkt nicht weniger ursächlich oder begünstigend auf Entstehung und Verlauf einer chronischen Erkrankung als langjähriges Rauchen und übermäßiger Alkoholenuss. Oft können recht einfache Verhaltensregulierungen wirksam Abhilfe schaffen. Diese Zusammenhänge sind hinreichend bekannt. Sie werden hier auch nur am Rande erwähnt. Bei den Programmen, die ich

10 Worum geht es in diesem Buch?

Ihnen empfehlen möchte, geht es um etwas kompliziertere, ja komplexe Vorgänge. Mit ihrer Hilfe verschaffen wir uns einen Zugang zu den gesundheitlichen Problemen gewissermaßen über das Zentrale Nervensystem unter Nutzung neuronaler Prozesse, die mental, also willentlich ausgelöst werden. Vorstellungen, die wir entwickeln und die auf autosuggestivem Weg Organe oder Funktionen ansprechen, können ganz reale physische Wirkungen bedingen. Es soll nicht nur eine dauerhafte Verhaltensänderung des Gesamtorganismus erzielt werden, sondern auch eine Modifikation von Organfunktionen, die auf die Mobilisierung körpereigener Abwehrkräfte gerichtet ist.

Beachten Sie bitte sorgfältig, dass die im zweiten Teil des Buches angebotenen Programme nicht als Ersatz für eine ärztliche Therapie anzusehen sind. Sie sollen Sie zum aktiven Mitwirken befähigen. So, wie es Gründe für die Anwendung dieser Programme gibt, so sind auch Gegenanzeigen möglich. Deshalb ist die ärztliche Konsultation vor ihrer Anwendung unerlässlich.

Zum besseren Verständnis der im Basistext erörterten Zusammenhänge wurden in die einzelnen Kapitel zusätzlich Grafiken, Abbildungen und weiterführende Texte aufgenommen, die Sie nach Bedarf nutzen können.*

* Ich möchte nicht versäumen, auf die Arbeiten von O. C. Simonton et al. hinzuweisen, in denen das Prinzip der Visualisierung zur Behandlungunterstützung von Krebserkrankten begründet wurde. Auch dank des hohen persönlichen Engagements Dr. Simontons hat diese Methode weite Verbreitung gefunden, und viele Menschen konnten dadurch Hilfe finden.⁴¹

Die im vorliegenden Buch beschriebene Methode hat mit ihrem Bezug zu den Signalsystemen in Verbindung mit der Klassischen und Operanten Konditionierung eine andere Grundlage und wendet sich auf anderer Ebene an das individuelle Kräftepotenzial. Die Psychoneuroimmunologie wird vermutlich in nicht allzu ferner Zukunft weitere Erkenntnisse für mentaltherapeutische Methoden gewinnen und auf diese Weise deren wissenschaftliche Basis verbreitern.

I. Teil

Die Kraft der Selbstheilung

1. Gesundheit und Krankheit als Lebenszustände

Nehmen Sie sich Zeit, ein wenig über die Begriffe «Gesundheit» und «Krankheit» nachzudenken. Das Ergebnis muss nicht unbedingt reif für ein Lehrbuch sein. Ich werde versuchen, Sie dabei zu begleiten.

«Ich bin krank, wenn ich mich krank fühle», wird der eine sagen, und der andere meint: «Der Arzt hat gesagt, ich sei krank, er wird recht haben.» Welch große Spanne liegt zwischen den beiden Herangehensweisen. Einmal urteilen wir nach dem Gefühl, könnte man sagen, das andere Mal verlassen wir uns auf das Urteil eines Dritten.

Die Mutter eines behinderten Kindes sagte mir einmal: «Mein Sohn ist nicht behindert, er ist anders als wir.» Ganz in diesem Sinne gestaltete sie die Beziehung zu ihrem Sohn, nämlich wie die zu einem völlig Gesunden.

Ist Gesundheit der Normalzustand? «Natürlich», lautet unsere Reaktion, kundgetan im Brustton tiefster Überzeugung. Niemand will krank sein. Aber gibt es zu diesem von uns so vehement vertretenen «Normal» auch ein anderes «Normal», etwa wie es die Mutter in unserem Beispiel empfindet?

Definitionen für «Gesundheit» und «Krankheit» kann man vielerorts nachlesen. Sie sind bei weitem nicht immer eindeutig, schon gar nicht gleich lautend, was uns zeigt, dass es offensichtlich nicht so einfach ist, den gemeinsamen Nenner zu finden. Gesund ist, wer frei von körperlichen und psychischen Erkrankungen ist. Und Kranksein ist eben das Fehlen von Gesundheit. So etwa lautet eine weitverbreitete Erklärung. Sie

12 Die Kraft der Selbstheilung

scheint plausibel – ist sie es auch noch, wenn wir näher hinschauen?

Sowohl für den Betroffenen als auch für den Arzt ist es durchaus nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen, ob man noch gesund oder schon krank ist. Entscheidend ist häufig, welche diagnostischen Verfahren eingesetzt werden, um den Gesundheits- oder Krankheitszustand zu verifizieren. So kann man bei einer Selbstbeurteilung zu der Erkenntnis gelangen, man sei gesund – «Mir fehlt ja nichts». Unterziehen wir uns hingegen einer soliden ärztlichen Diagnostik, kann das völlig anders aussehen. Denken Sie nur an eine bösartige Erkrankung im Anfangsstadium. Sie bereitet noch keinerlei Beschwerden. Im Verborgenen breitet sich aber das Unheil aus. Nehmen wir ein anderes Beispiel: die Arteriosklerose, eine krankhafte Veränderung der Blutgefäße. Sie tritt bei vielen Menschen – besonders mit zunehmenden Lebensjahren – auf und kann zu schweren Folgeerkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt führen. Viele Betroffene leiden aber unter dieser Gefäßerkrankung überhaupt nicht, und die genannten Folgen treten nicht auf. Sie bleiben bis ins hohe Alter körperlich und geistig leistungsfähig. Krank, oder gesund trotz Krankheit? Keine Erkrankung trotz Krankheit? Offensichtlich ist es nicht unerheblich, welche Auswirkungen die Krankheit auf den Gesamtorganismus hat. Beeinträchtigt sie ihn, oder bleibt sie ein Geschehen, das unser Wohlbefinden wenig berührt, aber als latente Gefahr fraglos vorhanden ist? Schon krank oder noch gesund?

Wir bezeichnen uns in der Regel als erkrankt, wenn die Krankheit oder ihre Folgen den Organismus erfasst haben. Es sträubt sich aber etwas in uns, den Status «krank» zu akzeptieren, wenn – sagen wir – gelegentlich unter Belastung Schmerzen in einem Gelenk auftreten, obwohl wir wissen, dass der Knorpel dieses Gelenkes im Laufe der Zeit Schaden genommen hat, also eine in diesem Gelenk lokalisierte Krankheit vorliegt.

Wer urteilt darüber, ob jemand gesund oder krank ist? Der Arzt als derjenige, der gehalten ist, nach einer festgeschriebenen Klassifikation zu verfahren, die auf bestimmten wissenschaftlich begründeten Kriterien oder auf Erfahrungswerten beruht? Die Gesellschaft, die sich auf gesetzliche Bestimmungen beruft? Oder ist der Betroffene derjenige, der über «gesund» oder «krank» für sich entscheidet?

Wir haben uns in dieser Hinsicht an einen Konsens gewöhnt, in dem das eigene Urteil oft zu kurz kommt. Allzu übermächtig erscheinen die Institutionen, von denen wir eigentlich nur den fachlichen Rat haben wollten. Schließlich bleibt oft nur festzustellen, dass die eigene Auffassung gar nicht gefragt war. Ohne die Autorität externer Urteile grundsätzlich infrage stellen zu wollen – aus ihrer Anerkennung folgt häufig Passivität, wenn die eigene Position nicht gezielt eingebracht wird. Passives Verhalten ist aber weder der Gesundheit zuträglich, noch hilft es, Krankheiten in die Schranken zu weisen.

Warum ist Aktivität im Krankheitsfall so wichtig? Viele Mittel und Methoden, die ein Arzt zur erfolgreichen Behandlung einer Krankheit einsetzt, sind passive Therapien. Das heißt, sie werden in Form von Medikamenten, chirurgischen Eingriffen oder auch physikalischen und elektrischen Behandlungsmethoden von außen an den Organismus, an einzelne Organe oder Funktionsbereiche herangetragen, ohne dass der betreffende Patient außer der Entscheidung, diese Behandlung in Anspruch zu nehmen, weitere Aktivitäten entfalten muss. Viele Maßnahmen der medizinischen Rehabilitation sind hingegen darauf gerichtet, gerade diese Aktivitäten zu fördern. Geschieht das nicht, wie es bei einer ambulanten Behandlung durchaus vorkommt, dann besteht die Gefahr, dass durch die Unachtsamkeit des Patienten oder auch des Arztes die passive Therapie auch zu einem passiven Verhalten des Patienten im therapeutischen Prozess führt. Man verlässt sich auf die hohe Wirksamkeit des Medika-

ments bzw. der physikalischen Therapie und wird dabei schleichend zum Objekt der Behandlung. Das führt zwangsläufig zur Vernachlässigung der dem Körper innewohnenden Kräfte. Sie werden nicht oder nur teilweise genutzt. Erste Anzeichen der Entstehung einer chronischen Erkrankung werden in «jungen Jahren» häufig bagatellisiert oder gar ignoriert. Auch das begünstigt langfristig die Entwicklung passiven Krankheitsverhaltens.

Das fehlende eigene Mitwirken aber lässt sich durch die zweifelsfrei starken Waffen der modernen Medizin nicht vollends ersetzen. Im Prinzip möchte sie das auch nicht. Erfahrene Ärzte werden sorgsam darauf achten, dass der Patient bereits an der Formulierung des Therapieziels mitwirkt oder es gar maßgeblich mitbestimmt. Das ist gewissermaßen der erste Schritt zur Entfaltung der persönlichen Aktivität im Therapieprozess. Allein der Satz «Ich will erreichen, dass ich wieder ...» ist eine Aufforderung an den Gesamtorganismus, sein Kräftepotenzial zur Verfügung zu stellen. Die Aktivierung muss über das Zentrale Nervensystem eingeleitet sowie willentlich und emotional ausgelöst werden. Sie muss aber auch spezifisch genug sein, um sich an der Lösung eines speziellen gesundheitlichen Problems erfolgreich beteiligen zu können.

Es führt nicht immer zu einem befriedigenden Ergebnis, wenn ein krankhaftes Geschehen aus nur einer Perspektive beurteilt wird. Eine Erkrankung ist ein mehr- oder auch vielschichtiger Prozess, von dem uns immer nur Momentaufnahmen zur Verfügung stehen. Unserem Urteilsvermögen ist es anheimgestellt, diese Momentaufnahmen richtig einzuordnen und sie mit dem körperlichen und seelischen Gesamtzustand in Einklang zu bringen.

Wie wäre es, wenn wir uns dazu einer 10er-Skala bedienen würden: 1 wäre mit «gesund», 10 mit «krank» gleichzusetzen. Dazwischen liegt ein jeweils abgestufter Gesundheits- oder

Krankheitszustand. Der Organismus ist nun ständig bestrebt, möglichst nahe der Ziffer 1 ein Gleichgewicht der Befindlichkeit herzustellen. Dieses Gleichgewicht ist dynamischer Natur, es ist vielen Einflussfaktoren unterworfen, aber es unterliegt den Gesetzen der Selbststeuerung biologischer Systeme. Bei Störungen von außen oder aus dem Körperinneren werden Regulationsvorgänge aktiviert, die versuchen, das gestörte Gleichgewicht wiederherzustellen. Das gelingt, solange die dem Körper innewohnenden Kräfte stark genug sind, das aufgetretene Problem zu lösen. Der Erschöpfung dieser Kräfte rechtzeitig vorzubeugen, die Zustandsmarkierung auf der Skala gegen 1 zu verschieben, ist Gegenstand der Therapie, ist aber genauso das Ziel eigener Aktivitäten.

Nicht immer wird das gelingen. Es ist gut möglich, dass wir trotz aller Bemühungen bei 4 stehen bleiben. Das Verhalten, die Einstellung zur Krankheit, die Art, wie das Leben mit der Krankheit gestaltet wird, alle diese Faktoren können dazu beitragen, dass der Organismus es schafft, auf dem Niveau 4 einen Zustand des relativen Wohlbefindens herzustellen, hier ein Gleichgewicht zu erreichen.

Der Mensch hat im Laufe der biologischen Evolution in der Auseinandersetzung mit der umgebenden Natur hoch komplexe Regulationsmechanismen ausgebildet. Sie befähigen ihn, ein dynamisches Gleichgewicht der Lebensprozesse aufrechtzuerhalten. Diese Regulation erfolgt ständig, und zum großen Teil bemerken wir es gar nicht. Nur hin und wieder, wenn die Störung des Gleichgewichts übermächtig ist oder wenn der Störungsreiz auf einen geschwächten oder unzureichend vorbereiteten Organismus trifft, stellen wir fest, dass uns irgendetwas aus dem Gleichgewicht gebracht hat. Oft meinen wir mit dieser Feststellung auch eine Störung, die sich nicht nur durch körperliche Symptome bemerkbar macht, sondern uns auch psychisch stark verändert.

Die Regulationssysteme sind genetisch fixiert. Das Erbgut des Menschen hat sich in seiner Gesamtheit in überschaubaren zeitlichen Dimensionen kaum verändert, wohl aber – und das verstärkt in den letzten hundert Jahren – die Lebensweise. Abschottung gegenüber natürlichen Umweltreizen, Ernährungsweise, Bewegungsmangel, Stresspotenzial seien hier als Stichworte genannt. Ein permanentes Fehlverhalten in der Lebensführung kann durchaus zu einer chronischen Störung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens führen, in deren Folge chronische Erkrankungen nicht ausbleiben.

Ein völlig neuer Blick auf dieses Problem eröffnet sich uns durch die epigenetische Forschung. Seit das Genom des Menschen mit seinen etwa 25 000 Genen im Wesentlichen bekannt ist, drängt sich immer mehr die Frage in den Vordergrund, wie sich das innere Gefüge des Genoms darstellt, wie es reguliert wird und auf welchem Wege die im genetischen Code gespeicherten Informationen genutzt oder wirksam werden. Für unsere Betrachtungen sind besonders zwei Resultate dieser Forschung von Interesse:^{2, 8, 13, 18}

1. Die genetischen Informationen sind nicht immer alle wirksam. Vielmehr können Gene – und damit auch ihre Funktionen – ein- oder ausgeschaltet werden. Das geschieht auf biochemischem Wege beziehungsweise durch Veränderung der inneren Organisation in den einzelnen Genen und kann sowohl Initiierung von Ursachen für als auch des Schutzes vor Krankheiten bedeuten. Es ist sehr wahrscheinlich, dass das Ein- oder Ausschalten von Genfunktionen unter anderem durch Ernährungs- und Verhaltensgewohnheiten begünstigt wird. Das eröffnet auch neue Möglichkeiten der Einflussnahme auf die Gesunderhaltung.
2. Es ist nicht ausgeschlossen, dass die Veränderungen in der Wirksamkeit genetischer Informationen, die zum Beispiel ernährungs- oder verhaltensbedingt in einer Generation auf-

treten, bereits auf die nächste Generation vererbt werden können. Das würde bedeuten, dass erbliche Faktoren wahrscheinlich in viel kürzeren Zeiträumen wirksam werden können, als es bisher angenommen wurde.

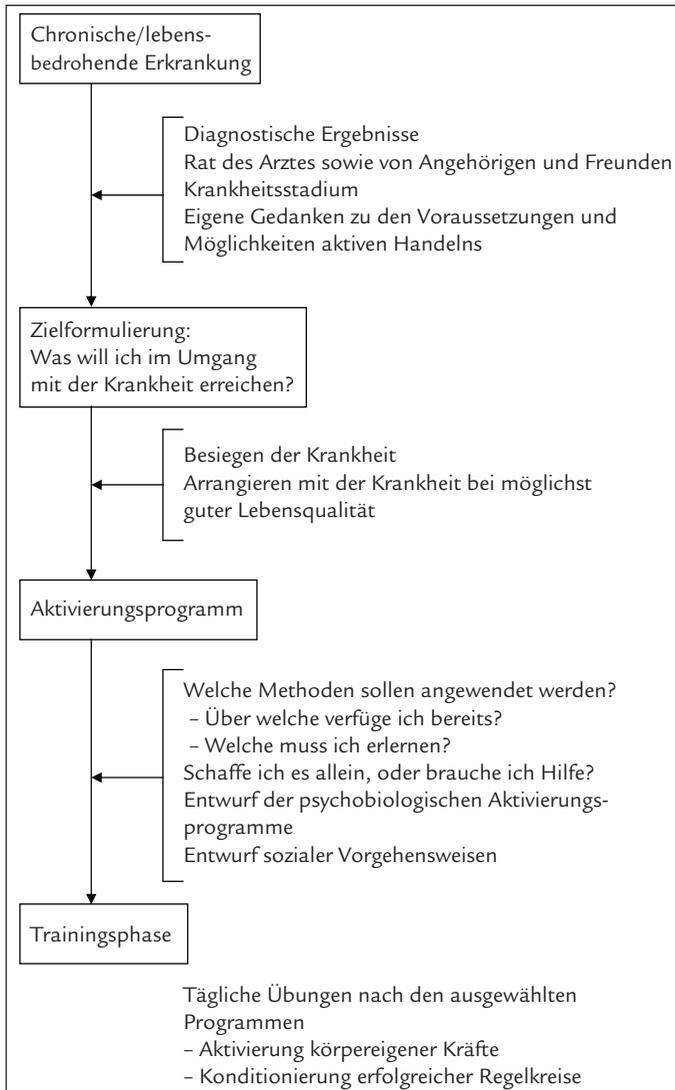
Dabei stellt sich natürlich die Frage, inwieweit wir überhaupt den Abwehrkräften unseres Körpers vertrauen können, wie stark der Organismus jeweils ist.

Diese Frage zu beantworten ist bis zu einem gewissen Grade möglich. Der Körper muss gezwungen werden, äußere Reize zu verarbeiten, er muss belastet, aber nicht überlastet werden. Es muss gewährleistet sein, dass «innere Lernprogramme» ablaufen. Sie müssen dauerhaft installiert werden, nur dann sind sie auch verfügbar und lassen sich im Bedarfsfall abrufen. Je häufiger wir im Laufe des Lebens – beginnend in frühester Kindheit – dem Organismus Gelegenheit zu solchen Lernvorgängen geben, umso größer dürfte die Wahrscheinlichkeit sein, dass die Abwehrprogramme in Gefahrensituationen auch zur Verfügung stehen. Wie werden solche Lernvorgänge ausgelöst?

Es ist allgemein bekannt, dass ein Kind nicht in «Sterilität» aufwachsen darf. Im Gegenteil, es müssen die Voraussetzungen geschaffen werden, dass es sich mit seiner kleinen und doch so großen Umwelt auseinandersetzen kann. Das geschieht in Reiz-Reaktions-Regelkreisen. Dafür müssen biologische, psychische und auch soziale Reize in ausreichendem Maße zur Verfügung stehen. Wenn für einen adäquaten Reaktionsrahmen des Kindes auf diese Reize gesorgt wird, dann werden die Eltern mit Befriedigung feststellen: «Unser Kind gedeiht prächtig.»

Für die Entwicklung eines leistungsfähigen Immunsystems sind aber nicht nur biologische Reize – etwa in Form von Bakterien und Viren –, sondern auch psychosoziale Reize erforderlich. Wir werden in Kapitel 5 («Das Immunsystem – immer ein treuer Diener?») darauf zurückkommen.

18 Die Kraft der Selbstheilung



Wie will ich mit der Krankheit umgehen? Die Erfahrung zeigt, dass die Konfrontation mit dem plötzlichen Auftreten einer ernsthaften oder gar lebensbedrohenden Krankheit eine eingeschränkte Handlungsfähigkeit, eine verminderte Entschlusskraft oder auch panische Zustände bedingen kann. Das ist besonders dann der Fall, wenn man sich die Frage «Was muss bzw. was kann ich jetzt tun?» nicht zufriedenstellend beantworten kann, das heißt, wenn Kenntnisse zu einem möglichen Instrumentarium für eigene gezielte Aktivitäten nicht verfügbar sind. Ganz anders sieht es aus, wenn man dem, was da plötzlich auf einen einstürzt, mit klaren Handlungsvorstellungen begegnen kann. Dieses hier stark verallgemeinert dargestellte Strategieschema wird in den Kapitel 9 bis 11 (Krebserkrankung, chronische Schmerzen und Übergewicht) konkretisiert.

Von besonderer Bedeutung für die Belastbarkeit der Abwehrkräfte ist ihr fortwährendes Training. Was in der Kindheit begonnen wurde, muss ein Leben lang konsequent fortgesetzt werden. Wenn man sich dieser Aufgabe unterzieht, dann lassen die für die Freisetzung der Abwehrkräfte erforderlichen Aktivierungsmechanismen, wie wir sie in den weiteren Kapiteln kennen lernen werden, einen guten Erfolg erwarten.

Für die Entwicklung des Immunsystems ist die Auseinandersetzung mit Mikroorganismen unerlässlich. Teilweise laufen diese Prozesse im Verborgenen, für den Menschen nicht wahrnehmbar ab. Sie können aber auch zu Krankheitszuständen führen. Beide Erscheinungsformen sind Voraussetzungen für eine stabile Gesundheit. Es ist nur scheinbar ein Paradoxon, dass Erkrankungen erforderlich sind, um eine hohe Widerstandsfähigkeit gegenüber schweren Beeinträchtigungen der Gesundheit zu erreichen. Das ist eine weitere Seite in der Betrachtung des Duos «Gesundheit und Krankheit».

Viele chronische Erkrankungen, aber auch plötzlich auftretende bösartige (maligne) erzwingen von dem Betroffenen die Einübung neuer Verhaltensweisen. Die persönliche Positionierung in solchen Fällen ist kein Vorgang, der sich nach Stunden

oder Tagen bemessen lässt; er beansprucht Zeit und oft auch das Mitwirken Dritter. Man muss viel Kraft aufbringen, um einen Ausschlag zugunsten des Lebens zu erreichen.

Wie also soll man mit einer schweren, manchmal auch das Leben bedrohenden Erkrankung umgehen? Fachlich fundierter Rat ist unerlässlich, um ein realistisches Ziel zu formulieren, das es anzusteuern gilt. Es hilft nicht weiter, die Krankheit zu ignorieren, vielmehr muss sie in das Leben eingebunden werden. Damit sind wiederum Lernvorgänge, oft schmerzhaft, verbunden, in deren Folge sich psychosomatische Regelkreise ausbilden, die psychische und körperliche Vorgänge in sich vereinen. Sie sind der Ausdruck des aktiven Umgangs mit dem Krankheitsgeschehen und helfen, die Krankheit zu besiegen oder auf einen Platz zu verweisen, der sich mit der höchstmöglichen Lebensqualität vereinbaren lässt. Die Krankheit wird ein Teil des Lebens.

«Krankheit setzt Kräfte frei» hört und liest man nicht selten. Das ist kaum zu bezweifeln. Aber welcher Art sind diese Kräfte, und auf welchem Wege werden sie freigesetzt?

Da ist zunächst wiederum das Immunsystem zu nennen. Es reagiert sofort und auch langfristig auf das krankhafte Geschehen und ist daran beteiligt, das krankheitsbedingt gestörte Gleichgewicht im Organismus wiederherzustellen. Das Immunsystem kann aber auch Ausgangspunkt von Erkrankungen sein, zum Beispiel von rheumatischen Gelenkerkrankungen. In diesem Fall liegt gewissermaßen eine Fehlleistung des Immunsystems vor. Wir können es also nicht uneingeschränkt als unseren Helfer betrachten.

Eine zweite, nicht minder wichtige Komponente innerer Kräfte sind die verfügbaren mentalen, die psychischen Potenzen. Auch sie werden im Laufe des Lebens geformt. Ein stabiles psychisches Gleichgewicht, das sich in der Auseinandersetzung mit Berufs- und Beziehungsanforderungen herausgebildet hat,

wird auch im Krankheitsfall hoch belastbar sein und eine gute Grundlage für den aktiven Umgang mit der Krankheit darstellen.

Ein drittes, oft sogar entscheidendes Moment ist die soziale Einbindung des Erkrankten. Sie bestimmt in besonderem Maße die Art des Umgangs mit der Krankheit. Familie und gute Freunde – in diesem Umfeld sind die unerlässlichen Gesprächspartner und manchmal auch Vorbilder zu finden, die Halt und Zuversicht bieten können.

Was ist nun bei diesem kurzen Exkurs über das Gesund- und Kranksein herausgekommen?

Manches, aber nicht alles steht in unserer Macht. Wie viel wir ausrichten können, hängt stark vom Ausmaß unserer Aktivität ab. Gesundheit und Krankheit lassen sich nur schwer getrennt voneinander betrachten, sie scheinen zusammenzugehören, eingebettet in ein Lebensprogramm, dessen Gestaltung jeder Mensch selbst in der Hand hat. Eine schwere Erkrankung kann zu einer Gesundheit auf neuer, bisher nicht gekannter Ebene führen, wenn der Kampf um die Gesundheit aufgenommen und im Hinblick auf ein realistisches Ziel geführt wird.

Der Begriff «Abwehrkräfte» sollte nicht eng, auf das Immunsystem reduziert, gefasst werden. Neben den Immunfunktionen lassen sich auch Leistungen des Zentralen Nervensystems, die sich in Willensäußerungen und der Entwicklung von Verhaltensstrategien niederschlagen, sowie das Schutzpotenzial gesunder Ernährung und Lebensführung in dieser Hinsicht betrachten. So gesehen steht uns ein ganzer Pool von Abwehrkräften zur Verfügung.