

rowohlt

Leseprobe aus:

Cornelia Kaspar

Die Simonton-Methode



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

Cornelia Kaspar

DIE SIMONTON- METHODE

Selbstheilungskräfte stärken,
den Krebs überwinden

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,

Reinbek bei Hamburg, Juli 2015

Copyright © 2015 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

Redaktion Claudia Piras/Bernd Gottwald

Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung Achim Sass/Westend61/Corbis

Satz Dorian PostScript, InDesign,

bei Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany

ISBN 978 3 499 62989 1

Inhalt

Einführung	9
------------------	---

1

Dr. O. Carl Simonton und die Entstehung der Simonton-Methode	11
Wie ich mit Dr. Simonton und seiner Arbeit in Kontakt kam	14

2

Hinweise zur Nutzung dieses Buches	17
Wer, was, wie?	17
Erste Anregungen	21

3

Grundsätze der Simonton-Methode	23
Der Mensch als Teil der Natur	23
Der Mensch als ganzheitliches Wesen	25
Zehn zentrale Grundsätze des Simonton-Trainings	27

4

Erste Schritte	29
Ziele, Wünsche, Erwartungen	29
Gesundheit im Mittelpunkt	31
MEDITATION 1: Bewusstes Atmen	34
Die Gefühle wahrnehmen	36
Gute Gründe für das Leben	40
Bedürfnisse wahrnehmen und erfüllen	44
Für Ausgeglichenheit sorgen	47

Gesunder Umgang mit Stress – Die Perspektive

wechseln	63
Selbstheilungskräfte stärken	63
MEDITATION 2: Imagination von Freude und Dankbarkeit	63
Der Prozess zur Veränderung ungesunder innerer Überzeugungen	67
Gesundes Denken – positives Denken	76

Imagination – Die Vorstellungskraft nutzen	83
Einfluss auf das Leben nehmen	83
Körperliche Selbstheilungskräfte anregen	91
Grundsätze der heilsamen Imagination	98
Beispiele: Imagination der Genesung	100
MEDITATION 3: Heilmeditation – neue Ansichten über Krebs	104
Hoffnung, Vertrauen und Glauben	108

Individuelle Spiritualität und Lebensphilosophie	114
Halt finden	114
Innere Weisheit	122
Die Bedeutung von Ritualen	125
Meditation	127
Erfahrungen mit dem Konzept «Innere Weisheit»	128
Meditation 4: Innere Weisheit – Einssein mit der Weisheit der Natur	135
Häufige Fragen	139

Aus der Krankheit lernen	143
Krankheit als Strafe?	144
Stressfaktoren und Stressmuster	151
MEDITATION 5: Die Licht-Meditation	162
Positive Nebeneffekte aus der Erkrankung	166
Stressmuster und positive Nebeneffekte	169
MEDITATION 6: Der inneren Weisheit begegnen	173
9	
Ansichten über den Tod	185
Gedanken zulassen	185
Die Angst vor dem Sterben lindern	191
Nahtod-Erlebnisse	193
Was Angehörige und Freunde tun können	195
Plane, als würdest du ewig leben, und sei bereit, heute zu sterben	196
MEDITATION 7: Sterbemeditation	201
10	
Zukunftsperspektiven entwickeln	206
Eine Vision für die Zukunft	209
MEDITATION 8: Zukunftsvision	218
11	
Der Zwei-Jahres-Gesundheitsplan	220
Kategorien für den Freudeplan	221
Schritte zum persönlichen Zwei-Jahres- Gesundheitsplan	228
Autonomie – Unabhängigkeit von den Entscheidungen anderer	238

Unterstützung und Kommunikation	242
Die Rolle der Unterstützungspersonen	242
Goldene Regeln für einen gemeinsamen Weg zur Heilung	243

Wieder gesund – fast ein Wunder	275
Diana	275
Irena	277
Brigitte	280
Zum Schluss	282
Literaturempfehlungen	283
Simonton-Seminare in Deutschland	284
Adressen der Simonton Cancer Center weltweit	285
Dank	286

Einführung

Vor einigen Jahren berichtete mir ein Mann, wie ihm sein behandelnder Onkologe das Ergebnis seiner Untersuchung mitteilte. Der Arzt sagte: «Ich muss Ihnen leider sagen, dass Sie ernsthaft krank sind. Sie haben fortgeschrittenen Darmkrebs und wir können Ihnen nicht prophezeien, wie das ausgeht. Aber Sie müssen Folgendes wissen: Wir Ärzte tun unser Möglichstes, um Ihnen zu helfen. Sie können auch einiges dazu tun, dass Sie wieder gesund werden, und der Rest liegt in Gottes Hand.» Der Mann war beeindruckt von diesen Worten. Es war ihm ein Anliegen, mir von dieser Art der Diagnosestellung zu berichten, weil sie ihn tief berührte und ihn trotz aller Schwere Vertrauen

und Hoffnung schöpfen ließ. Neben der befürchteten Krebsdiagnose verstand er, dass sein Arzt ihn nicht aufgab und ihn zusammen mit seinen Kollegen nach Kräften unterstützte. Er fühlte sich nicht alleine. Er hörte auch, dass er der Situation nicht ausgeliefert war, sondern aktiv zu seiner Genesung beitragen und seine Autonomie

**«Wir alle sind einzigartig in
unserem Sein und in unseren
biologischen Prozessen. Unser
Weg in die Heilung muss in
Übereinstimmung mit unserem
wahren Selbst geschehen –
achte deine Natur.»**

Dr. O. Carl Simonton

wahren konnte. Des Weiteren fühlte er sich angeregt, sich seiner spirituellen Quellen zu besinnen, um auch dort Hilfe zu finden. Für die Anteile, die er selbst zu seiner Genesung beitragen konnte, wollte er die Simonton-Methode nutzen. Ich durfte ihn und seine Frau während der darauffolgenden 24 Monate mit der Simonton-Methode auf seinem Weg begleiten und konnte während dieser Zeit beobachten, wie ihn die Worte seines Onkologen durch seine Behandlungsphase und in sein Leben trugen.

Wir machen in unserer Arbeit immer wieder die Erfahrung,

dass Vertrauen und Hoffnung eine wesentliche Rolle in Heilungsprozessen spielen. Inzwischen bestätigen Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie, dass positive Gefühle und die Erwartungshaltungen der Patienten und Patientinnen die natürlichen Selbstheilungskräfte stärken. Dr. Carl Simonton und seine Teamkollegen erkannten diese Zusammenhänge anhand ihrer Erfahrungen mit Krebspatienten schon um 1970. Seit diesen Jahren entwickelte Dr. Simonton sein Trainingsprogramm und gab es an Hunderttausende von Krebspatienten und ihre Angehörigen bis kurz vor seinem Tod im Jahr 2009 in vielen Ländern dieser Erde weiter. Die positiven Erfahrungen seiner Patienten geben ihm recht. Seine Arbeit, die sich inzwischen über 43 Jahre lang in der praktischen Anwendung bewährt hat und ständig weiterentwickelt wurde, wird auch heute erfolgreich angewandt. Sie ist darauf ausgerichtet, Patienten zu helfen, Freude, Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht zu entwickeln und emotionalen Stress zu reduzieren. Damit erhöht sich die Qualität des täglichen Lebens, und mit ihr steigern sich die natürlichen Selbstheilungskräfte.

Was hilft, Hoffnung und Vertrauen zu entwickeln und daran zu glauben, dass alles seinen guten Weg findet unabhängig davon, wie der Ausgang aussieht? Was hilft mir, mich gut zu fühlen und Freude zu erleben? Was bringt mir Kraft und Energie? Wie verbringe ich mehr Zeit, in der ich mich gut fühle, und weniger Zeit, in der es mir nicht gut geht? Das sind die wesentlichen Fragen, die uns helfen, unsere Selbstheilungsprozesse zu unterstützen. Die Antworten auf diese Fragen sind individuell unterschiedlich. Deshalb sind Sie eingeladen, auch mit diesem Buch und den darin angebotenen Übungen Ihren ganz persönlichen Weg zu beschreiten und wertzuschätzen, dass Sie ihn auf Ihre Weise gehen. Geben Sie sich dazu Raum und Akzeptanz – vielleicht entspricht Ihr Weg nicht den Normen oder Erwartungen anderer. Trainieren Sie sich an, auf sich selbst und Ihre Intuition zu vertrauen.

Dr. O. Carl Simonton und die Entstehung der Simonton-Methode

Dr. O. Carl Simonton, am 29. Juni 1942 in Los Angeles geboren, starb am 18. Juni 2009 an den Spätfolgen eines Schlaganfalls friedlich im Kreis seiner Familie in Agoura Hills, Kalifornien.

Noch im Mai hatte er in Deutschland sein Trainingsprogramm in einem Simonton-Intensivseminar geleitet und anschließend auf dem 14. Internationalen Kongress der Gesellschaft für biologische Krebsabwehr (GfBK e.V.) in Heidelberg einen Vortrag und einen Workshop gehalten. In seinem Nachruf würdigte Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK e.V., Dr. O. Carl Simonton als den bedeutendsten Pionier der Psychoonkologie der Gegenwart.



Es war bereits Ende der 60er Jahre, nach dem Abschluss seines Medizinstudiums an der University of Oregon Medical School in Portland und während seiner Facharztausbildung in Strahlenheilkunde und Onkologie, als Dr. Simonton zusammen mit seinem therapeutischen Team näher untersuchte, warum manche Patienten zur Kooperation mit den Ärzten bereit waren und manche nicht. Anhand einer Befragung stellte sich heraus, dass diejenigen Patienten bereit waren, die Behandlung mitzutragen, die Hoffnung darauf hatten, dass es möglich ist, wieder gesund zu werden.

oder mit der Erkrankung ein gutes Leben führen zu können. Der zweite Faktor, der die Kooperation begünstigte, war das Vertrauen in die Ärzte und in die medizinische Behandlung.

So begab er sich zusammen mit seiner damaligen Frau Stephanie Matthews Simonton und ihrem interdisziplinärem Team auf die Suche, wie sie schwerkranke Menschen darin unterstützen könnten, wieder Hoffnung zu entwickeln. Unter anderem wurde er in der Motivationspsychologie von Unternehmen fündig. Dort erfuhr er, dass die Manager, die sich die besten Ergebnisse vorstellten (= das gewünschte Ergebnis), in der Realität auch tatsächlich die besseren Resultate erzielten.

Inspiriert von dieser Entdeckung begann er seine Technik der Imagination für krebskranke Menschen zu entwickeln. 1971 wandte er sie das erste Mal bei einem 61 Jahre alten Mann mit fortgeschrittenem Kehlkopfkrebs an und machte die erstaunliche Erfahrung, dass sein Patient, der eine hoch dosierte Strahlentherapie erhielt, keinerlei Nebenwirkungen hatte und entgegen den Erwartungen seiner Ärzte wieder gesund wurde. Durch die wiederholte Vorstellung des gewünschten Ergebnisses hatte sich die innere Erwartungshaltung des Patienten geändert – er zog die Möglichkeit einer Genesung wieder in Betracht – und dies hatte nach der Interpretation von Dr. Simonton positiven Einfluss auf die Wirksamkeit der Behandlung und auf ihre Nebenwirkungen. Ähnliche Erfahrungen machte Dr. Simonton mit anderen Patienten.

Als Chefarzt der Strahlenabteilung der Travis Air Force Base in Fairfield, Kalifornien konnte er sein sich stetig entwickelndes psychoonkologisches Programm verstärkt anwenden. Er war der Erste, der in einer Klinik für alle Patienten, die sich einer Krebsbehandlung unterzogen, sowohl Gruppengespräche als auch Einzelberatungen anbot, um die Menschen dabei zu unterstützen, Vertrauen in die Möglichkeit ihrer Genesung von ihrer schweren

Krankheit zu entwickeln und eine aktive Rolle dabei zu übernehmen.

Die positiven Erfahrungen, die Dr. Simonton mit seinen Patienten machte, bewogen ihn, sein Programm ständig auszubauen und weiterzuentwickeln.

In den kommenden Jahrzehnten wurde bei seinen Vortrags- und Seminarreisen in vielen Ländern der Erde deutlich, dass die Methode mit geringen Anpassungen in unterschiedlichen Kulturen (Nord- und Südamerika, Australien, Polen, Deutschland, Italien, Niederlande, Schweiz, Japan u. a.) angewendet werden kann.

Die bisherigen beiden Bücher über die Simonton-Methode «Wieder gesund werden» und «Auf dem Wege der Besserung» wurden in über 30 Sprachen übersetzt. Die von ihm gegründeten Simonton Cancer Center in zahlreichen verschiedenen Ländern begleitete er persönlich bei der Etablierung und Weiterentwicklung von angepassten Ausbildungskonzepten und der Durchführung von Intensivseminaren für Patienten und deren Angehörige. Sein Programm basiert auf der Erkenntnis, dass Gedanken, Gefühle und körperliche Mechanismen sich gegenseitig beeinflussen und negative Stressreaktionen die natürlichen Selbstheilungskräfte im Körper blockieren, während positive Erwartungshaltungen die Wirksamkeit der Behandlung und der Nebeneffekte positiv beeinflussen. Die neuesten Erkenntnisse aus den Forschungsgebieten der Neurobiologie und Psychoneuroimmunologie – insbesondere die Studien zum Placebo- und Nocebo-Effekt – belegen Dr. Simontons Thesen und Beobachtungen heute. Das Besondere an der Simonton-Methode ist die nun schon über 40-jährige praktische Anwendung mit Hunderttausenden von Patienten in verschiedenen Ländern und die positiven Erfahrungen, die sowohl Patienten als auch ihre Angehörigen und professionellen Begleiter und Begleiterinnen damit bis heute machen.

Obwohl seine Arbeit heute u. a. in Deutschland Grundlage für

Fortbildungen in der Psychoonkologie, in der Ausbildung von Heilpraktikern und in der Hospiz-Bewegung ist und seine Übungen in onkologischen Rehabilitationseinrichtungen angeboten werden, erhielt er bis heute nicht die öffentliche Anerkennung und Wertschätzung, die ihm gebührt. Er musste während all der Jahre seines Wirkens mit großem Widerstand aus der Richtung medizinischer Entscheidungsträger leben. Seit ich ihn kannte, galt seine erste Priorität seinen Patienten, denen er mit seiner Arbeit half. Er sagte einmal: «Ich muss niemanden von meiner Arbeit überzeugen. Ich weiß, ich muss sie fortführen – um jeden Preis, den es mich kostet.» Die Nachfrage von Krebspatienten an seinen Seminaren und an seinen Büchern gab ihm recht.

Wie ich mit Dr. Simonton und seiner Arbeit in Kontakt kam

Meine ersten persönlichen Erfahrungen mit Krebs machte ich, als meine Mutter daran erkrankte und nach zwei Jahren daran starb. Vieles von dem, was ich mit und von ihr als Angehörige lernte, prägte meine spätere berufliche Arbeit und ist mir bis heute wesentlich.

Nach meiner Ausbildung als evangelische Jugendreferentin und Diakonin studierte ich Sozialpädagogik mit dem Schwerpunkt Gesundheit an der Fachhochschule für Sozialwesen in Esslingen. Ich selbst lernte Dr. O. Carl Simonton 1992 im ZIST, Zentrum für Individual- und Sozialtherapie e. V., bei Penzberg kennen. Er führte dort zusammen mit Dr. Jeanne Achterberg (Dr. der Psychologie und Pionierin in der Integration von Heilmethoden alter Kulturen in die moderne Schulmedizin) im Rahmen einer dreiwöchigen Fortbildung zur psychoonkologischen Betreuung von Krebspatienten das Simonton-Intensivseminar durch. Damals ar-

beitete ich als Sozialpädagogin in einer Beratungsstelle für chronisch Kranke der Arbeiterwohlfahrt. Neben dem Studium hatte ich bereits weitere intensive Ausbildungen im Bereich holistischer, hauptsächlich körpertherapeutischer Verfahren gemacht. Ein Schwerpunkt war dabei die biodynamische Körpertherapie bei Gerda Boyesen. Außerdem besuchte ich Fortbildungen in Transaktionsanalyse, Selbsthypnose, Gestalttherapie und systemischen Familienaufstellungen. Neben meiner Tätigkeit an der Beratungsstelle leitete ich bei verschiedenen Krankenkassen Kurse für Stressbewältigung und Entspannungstechniken. Zudem führte ich für ein deutsches Großunternehmen zahlreiche Kommunikationstrainings durch, die ich als Teamtraining gestaltete.

Nachdem ich mehrmals von Krebspatientinnen auf Dr. Simontons Buch «Wieder gesund werden» angesprochen worden war, las ich es und war daran interessiert, ihn selbst kennenzulernen. Seine Ansätze in der Arbeit mit Krebspatienten waren für mich damals neu und revolutionär. Ich hatte während meines Studiums vom Coping-Modell erfahren. Die Ausrichtung der Beratungstätigkeit lag darauf, den Patienten eine begleitende Gesprächspartnerin zu sein, die es aushält, wenn es Patienten schlecht geht, und ihnen zur Seite stehen kann. Bei Dr. Simonton lernte ich die zusätzliche Möglichkeit kennen, Patienten darin zu unterstützen, dass sie Hoffnung entwickeln können und aktiv an ihrem Genesungsprozess teilnehmen. Da ich in der glücklichen Lage war, jeden Tag in Einzelberatungen und Gruppentreffen mit Patienten zu arbeiten, hatte ich viele Gelegenheiten, diesen neuen Ansatz anzuwenden und Erfahrungen damit zu sammeln. Die ersten Veränderungen, die ich feststellte, waren, dass die Menschen, mit denen ich arbeitete, sich beim Abschied besser fühlten als zu Beginn bei der Begrüßung. Außerdem fühlte ich selbst mich wieder besser. Ich stellte überrascht fest, dass ich am Abend zu Hause wieder Energie und Freude daran hatte, meine Zeit mit meinen Freizeit-

aktivitäten zu verbringen. Die Monate zuvor war ich abends zu erschöpft und müde dafür gewesen. Meine Kolleginnen hatten mir zu Beginn meiner Tätigkeit geraten, die Arbeit mit Krebspatienten auf fünf Jahre zu beschränken, um nicht selbst zu erkranken. Bevor ich die Simonton-Methode kennenernte, machte diese Warnung mir Sinn.

Außer der Teilnahme an psychoonkologischen Fortbildungsseminaren der Deutschen Krebsgesellschaft besuchte ich in den folgenden fünf Jahren mindestens einmal jährlich ein Seminar mit Dr. Simonton und erhielt von ihm Supervision für meine Arbeit. 1997 wurde ich Mitglied in seinem Therapeutenteam und hatte anschließend die Freude, ihn bis zu seinem Tod 2009 bei seiner Seminartätigkeit in Deutschland, Italien, der Schweiz und in den Niederlanden zu begleiten und mit ihm zusammenzuarbeiten. Seit 2000 arbeite ich selbstständig mit der Simonton-Methode mit Menschen mit unterschiedlichen Krankheitsbildern und ihren Angehörigen in Seminaren sowie in der Einzel- und Paarberatung. Als Dr. Simonton starb, war ich die Fortbildungsleiterin des Simonton Cancer Center in Europa und Co-Trainerin in seinen Patientenseminaren. Heute bin ich Direktorin des Simonton Cancer Center in Europa. Meine Arbeit macht mir nach wie vor Freude und bereichert mich.

Hinweise zur Nutzung dieses Buches

Wer, was, wie?

Folgen Sie Ihrem Gefühl

Dieses Buch wendet sich ebenso wie die vom Simonton Cancer Center angebotenen Intensivseminare an erkrankte Menschen und ihre nächsten Lebensgefährten, die sie im Alltag begleiten. Nahe Angehörige und Freunde von Patienten mit einer ernsten Erkrankung – wir nennen sie «Unterstützungspersonen» – sind selbst auch betroffen von den Geschehnissen und herausgefordert, auch für sich Wege zu finden, um mit der Situation zurechtzukommen. Häufig fühlen sie sich ratlos und wissen nicht, wie sie helfen können. Aus diesem Grund ist es auch für sie angeraten, dieses Buch zu lesen und die Übungen für sich persönlich durchzuführen. Als Unterstützungsperson ist Ihre erste Aufgabe, dafür zu sorgen, dass es Ihnen gut geht und Sie bei Kräften bleiben. Deshalb gehen Sie bitte selbst auch mit den Übungen und Fragestellungen um. Das hat den Vorteil, dass sich Patienten zusammen mit den Unterstützungspersonen auf den Weg machen und sich gegenseitig begleiten können. Ein weiterer Gewinn liegt darin, dass die Patientin, der Patient auf Verständnis trifft, wenn es darum geht, wichtige neue Schritte zu vollziehen und Änderungen im Alltag umzusetzen, und auch Unterstützung darin erhält. Wenn Sie dieses Buch als Unterstützungsperson lesen, achten Sie bitte besonders auf das Kapitel «Unterstützung und Kommunikation». Wenn Sie alleine leben und keine Menschen haben, die Ihnen zur Seite stehen, können Sie dieses Buch selbstverständlich auch für

sich alleine nutzen. Allerdings raten wir Ihnen, auch dann nach Möglichkeiten, die Sie unterstützen, Ausschau zu halten. Es kommt auch vor, dass es sich für Patienten richtig anfühlt, ihre Genesungsarbeit alleine und ungestört von den Einflüssen anderer durchzuführen. – Folgen Sie Ihrem Gefühl!

Wie kann ich dieses Buch für mich nutzen?

Ihre Arbeit mit diesem Buch kann eine persönliche Begleitung und Hilfestellung, wie Sie sie wie in unseren Seminaren und in der kontinuierlichen Begleitung durch zertifizierte Simonton-Berater und Beraterinnen des Simonton Cancer Center (SCC) oder andere Psychoonkologen bekommen, nicht ersetzen. Dennoch bietet es die Möglichkeit zur Selbsthilfe und Ergänzung anderer Unterstützungsangebote.

Aufbauend auf die ersten beiden Bücher, die sich mit der Simonton-Methode befassen, werden Sie in diesem Buch den modifizierten aktuellen Stand des Simonton-Trainings vorfinden. Dr. Simonton entwickelte sein Training in der jahrzehntelangen praktischen Arbeit mit Krebspatienten und ihren Angehörigen, Lebensgefährten, Partnern und Freunden ständig weiter. Wesentliche Elemente dabei sind Imaginationstechniken, das Umstrukturieren ungesunder innerer Überzeugungen, geführte Meditationen und Gedankenanstöße.

Sie werden Schritt für Schritt an die Themen, Übungen und Techniken der Simonton-Genesungsarbeit herangeführt, was Ihnen die praktische Anwendung im Alltag ermöglicht. Eine weitere mögliche Umgangsweise mit dem Buch besteht darin, verschiedenen Themengebiete zu vertiefen. Sie finden zudem zahlreiche praktische Erfahrungsbeispiele zu den einzelnen Themen, die Ihnen Anregungen geben können.

Wie häufig sind die Anwendungen von Meditationen und Übungen sinnvoll?

Zu den Meditationen: Es empfiehlt sich, besonders die kurzen Meditationen wie «Das bewusste Atmen» und «an Dinge denken, die Freude machen und Dankbarkeit hervorrufen» in Ihren «Selbsthilfekoffer» (Meditationen 1 und 2) zu packen und sie regelmäßig – zu Beginn täglich – im Alltag anzuwenden. Probieren Sie andere Meditationen aus und bleiben Sie für einige Zeit bei einer oder zweien, die Sie ein bis fünf Mal wöchentlich für sich anwenden, wenn Sie sich damit gut fühlen. Sie spüren, wenn es an der Zeit ist, zu wechseln. Die Sterbemeditation ist dabei eine Ausnahme. Es genügt, sie einmal zu machen – und sie nach einer längeren Zeit zu wiederholen, wenn Sie den Wunsch danach verspüren. Wenn Sie im Moment krank sind, empfehle ich, besonders die Heilméditation «Neue Ansichten über Krebs» (Meditation 4) oder die «Licht-Meditation» mehrmals wöchentlich anzuwenden. Die Licht-Meditation eignet sich besonders, wenn Sie in Strahlentherapie sind. Sie hilft bei jeder Erkrankung und ist auch bei gesunden Menschen äußerst beliebt, denn sie ist nicht auf Krankheit bezogen.

Zu den Übungen: Setzen Sie sich bitte nicht unter Druck. Obwohl es empfohlen wird, manche Übungen täglich durchzuführen, nehmen Sie sich zunächst vor, mindestens drei- bis fünfmal in der Woche eine halbe Stunde für Ihre Genesungsarbeit aufzuwenden. Wiederholung ist wichtig. Wenn Sie jedoch bemerken, dass Sie sich in etwas «verbissen» haben und Schuldgefühle entwickeln, wenn Sie es nicht tun, entscheiden Sie, ob Ihnen diese Übung Sinn macht. Vielleicht ist es für Sie besser, einen Spaziergang zu unternehmen, als sich zu einer Übung zu zwingen. Wenn Sie bei einer Übung Widerstände haben, könnte es auch helfen, diese näher anzuschauen. Eventuell liegen diesen Widerständen ungesunde innere Überzeugungen zugrunde, die Sie verändern

können, wenn Sie es möchten. Manche Übungen sind in der täglichen Anwendung wirksam, denn sie helfen Ihnen, Gewohnheiten zu ändern. Das ist die Übung 2 «Entscheidungssatz sprechen», die Übung 3 «Kurz innehalten», Übung 4 «Gefühle benennen», Übung 8 «Sinnliche Genüsse», Übung 11 «Bohnenritual». Die Anwendung der Übungen 6 «Freudeliste» und 7 «Stressliste» ist ein fortlaufender täglicher Prozess, der Sie durch Ihr Leben begleitet und Sie zu Beginn – für die ersten drei Wochen – mehr beansprucht als später. Wenn Sie mit dem «Prozess zur Veränderung ungesunder innerer Überzeugungen» arbeiten, tritt die tägliche Wiederholung der gesundheitsfördernden Gedanken für drei bis sechs Wochen in den Vordergrund. Generell ist es so gedacht, dass Sie selbst wählen, welche dieser Übungen im Moment für Sie hilfreich sind, und eine bis drei täglich machen und später zu anderen Übungen wechseln. Dies wird spätestens dann der Fall sein, wenn Sie bemerken, dass Sie eine Übung nicht mehr brauchen, weil Sie sie verinnerlicht haben.

Ziel ist bei allem, Sie dabei zu unterstützen, eine gute Lebensqualität zu erreichen, indem Sie als Patient oder Patientin und ebenso als Unterstützungsperson möglichst viel Zeit verbringen mit Freude, Sinnerfüllung und innerem Frieden. Sie sind in diesem Buch eingeladen, Ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und ihnen Priorität einzuräumen, um damit Ihre körperlichen, mentalen und emotionalen Selbstheilungskräfte zu stärken. Dazu gehört auch, Geduld mit sich zu haben und in Selbstachtung zuzulassen, wo es Ihnen (noch) nicht gelingt. Indem Sie sich in kleinen (und großen) Schritten behutsam und beharrlich auf den Weg machen, erleben Sie eine neue Ausrichtung im Lebensstil, die verbunden mit Freude in den Alltag integriert wird. Dies beschreibt im Wesentlichen die «Genesungsarbeit», mit deren Hilfe Sie die Wirksamkeit Ihrer medizinischen Behandlung stärken und auf ganzheitlichem Wege an Ihrer Heilung arbeiten. Ich habe lange überlegt, ob ich in dieser

kurzen Darstellung das Wort «Arbeit» beibehalten soll. Für viele ist «Arbeit» mit Anstrengung, Stress und Zeitdruck oder anderen negativen Attributen belegt. Aber wir könnten ja gleich hier damit beginnen, das Wort «Arbeit» aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Wir könnten «Arbeit» verstehen als das Voranschreiten auf einem Weg, der uns unseren Zielen näherbringt und unserem Leben Bedeutung gibt. Wir könnten «Arbeit» betrachten als eine Reihe von Aktivitäten, denen wir im eigenen Rhythmus und in dem uns entsprechenden Maße nachgehen, weil sie uns Freude macht, uns mit Sinn erfüllt und guttut. Sie sind eingeladen, den Umgang mit diesem Buch als «Arbeit» in diesem Sinne zu verstehen.

Erste Anregungen

1. Entscheiden Sie sich dafür, sich selbst und Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt Ihrer Wahrnehmung zu stellen.
2. Führen Sie eine Art Tagebuch, mit dem Sie sich auf Ihrem Weg begleiten. Es hat sich bewährt, ein Buch mit einem schönen Umschlag zu besorgen, das Ihnen alleine schon beim Betrachten vermittelt, dass Sie und Ihre Gesundheit Ihnen wichtig sind. Wenn Sie sich für ein elektronisches Tagebuch entscheiden, statten Sie es mit schönen Fotos aus, die Ihnen guttun, wenn Sie sie betrachten.
3. Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie sich Zeit.
4. Gestalten Sie sich einen «Ritualplatz», d. h. einen Ort, an dem Sie ungestört sind und sich wohl fühlen. Suchen Sie ihn mehrmals in der Woche auf, um sich zu entspannen und sich Ihrer Genesungsarbeit zu widmen.
5. Fragen Sie sich im Laufe des Tages und auch bei der Lektüre dieses Buches immer wieder, wie Sie sich im

Moment fühlen und was Ihnen guttut, und handeln Sie entsprechend.

6. Nehmen Sie die Impulse Ihres Körpers wahr und betrachten Sie sie als Hinweise für Ihre Bedürfnisse.
7. Lassen Sie sich in Ihren Aktivitäten von Ihren Gefühlen leiten – folgen Sie Ihrem Wohlgefühl. Fragen Sie sich, welche Aktivitäten Ihnen helfen, sich während ihrer Durchführung und auch danach gut zu fühlen.
8. Machen Sie sich bewusst, dass Änderungen im Ablauf des Alltags einer Zeit der Umgewöhnung bedürfen, und gehen Sie mit Rückschlägen gelassen um, indem Sie Geduld und eine gesunde Beharrlichkeit entwickeln.
9. Bereiten Sie sich darauf vor, mit eventuellem Unverständnis und mit Widerständen umzugehen.
10. Wählen Sie sich einen oder mehrere vertraute Menschen, die die Übungen aus diesem Buch für sich selbst anwenden und Sie bei Ihren Schritten unterstützen.