

## **Aktivierung der Selbstheilungskräfte**

### **Zusammenfassung des Workshops für den Verein 'Leben wie zuvor' in Brunnen - 2007**

Zuerst möchte ich mich herzlich bedanken für die Einladung zur 9. Arbeitstagung in Brunnen. Einen Workshop für den Schweizer Verein für Frauen nach Brustkrebs 'Leben wie zuvor' zu leiten, ist für mich immer ein Geschenk des Lebens. Dieses Geschenk umfasst das Zusammensein und die Begegnungen auf der Herzesebene mit den Teilnehmerinnen, die leckeren Köstlichkeiten, das wunderschöne Hotelzimmer mit dem Blick auf den See, die anregenden Gespräche, die besinnlichen Momente sowie die Überraschungen wie z.B. die Wunderkerzen-Ballone. All diese idealen Voraussetzungen fördern und stärken die Selbstheilungskräfte.

Meine Arbeit zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte ist unter anderem geprägt von C.O. Simonton (Autor des Buches „Wieder gesund werden“) und Jeanne Achterberg (Autorin des Buches „Rituale der Heilung“).

Bei ihnen durfte ich vor vielen Jahren die Arbeit mit Visualisierungen, Glaubenshaltungen, Einstellungen und Ritualen lernen.

*Wesentliche Aussagen von C.O. Simonton und J. Achterberg:*

- *Tue das, was Dir gut tut und Dich unterstützt in Deinem Heilungsprozess.*
- *Ich habe all die Zeit, die ich brauche, um das zu tun, was ich tun muss, um gesund zu werden.*
- *Eine unterstützende Einstellung ist: Der Körper ist stark, der Krebs ist schwach, die Behandlung ist hilfreich.*
- *Es ist wichtig, die eigene Glaubenshaltung zum Tod und dem „Danach“ zu kennen.*
- *Es gibt keine Therapie, die alle geheilt hat; jede Therapie hat jedoch mindestens einen Menschen geheilt.*
- *Was sagt mir die Krankheit für mein weiteres Leben / was ist die Botschaft?*
- *Erkenne und nutze Deine Ressourcen!*
- *Selbsterforschung soll keine Schuldgefühle wecken, sondern Verhaltensweisen erkennbar machen.*

Prägend in meiner Arbeit im Zusammenhang mit den Selbstheilungskräften ist für mich auch meine langjährige Lehrerin *Katharina Hagner-Wiedenhöfer*. Sie ist 93-jährig und gibt immer noch Seminare in Atemtherapie. Von ihr lernte und lerne ich Wesentliches über die Gesetzmässigkeiten des Atemgeschehens, der Raumthematik in und um uns, der Wichtigkeit des Körpergefühls und die Wirkung von Verhaltensweisen.

Bei ihr habe ich immer wieder erfahren, dass Selbstheilungskräfte nicht „gemacht“ werden können. Durch gesundheitsfördernde Verhaltensweisen und Körperübungen (Übungen im Sinn von: Alltag ist Übung – Übung ist Alltag) können wir die Voraussetzungen schaffen, dass in uns Raum entsteht und sich dadurch die Selbstheilungskräfte entfalten und wirksam werden können.

Diese „Alltagsübungen“ beginnen mit Fragen an uns selbst: „Wie bin ich heute gestimmt - wie ist mein Körper, meine Seele als Instrument und Resonanzkörper gestimmt? Wie liege, sitze, stehe ich? Wie bewege ich mich? Wie gehe ich mit mir, wie gehe ich mit der Mit- und Umwelt um? Was brauche ich heute, um gut da zu sein? Was brauche ich, damit ich wieder gesund werden bzw. bleiben kann?“

Wenn es uns gelingt im Atem zu sein, sind wir da und nehmen unser Körpergefühl wahr. Die Rückmeldungen unseres Körpers, unserer Intuition, unserer Inspiration und auch unserer Träume dienen als Wegweiser und leiten uns zu unseren Selbstheilungskräften.

Fragen, die uns ebenfalls weiterführen können:

Wie nähere ich mich oder welche Nahrung bzw. Heilung brauche ich auf der *körperlichen / seelischen / geistigen / spirituellen, religiösen Ebene*?  
Die Erforschung unserer Körpergefühle und unseren Einstellungen führt uns

### **zur Aktivierung der**

**Selbst**            *zu dem, was in uns angelegt und enthalten ist*

**Heilungs**        *zu dem, was geheilt werden möchte und zu dem, was sich heilsam anfühlt und auswirkt*

**Kräfte**           *zu unseren Ressourcen, Fähigkeiten und Vitalkräften.*

Lernen darf ich auch immer wieder von den Menschen, die selbst an Krebs erkrankt sind oder waren. Es ist für mich eindrücklich zu erleben, dass diese Menschen oft sehr genau wissen und spüren, was sie brauchen und was ihnen gut tut. Manchmal erhalten sie z.B. in Träumen, beim Malen, in Meditationen oder beim Visualisieren klare „Heilbilder“.

Auch am Workshop in Brunnen durfte ich von den circa 60 Frauen, die an den beiden Workshops teilgenommen haben, lernen. Von ihnen wurden unter anderen folgende Voraussetzungen für das Wirken der Selbstheilungskräfte genannt:

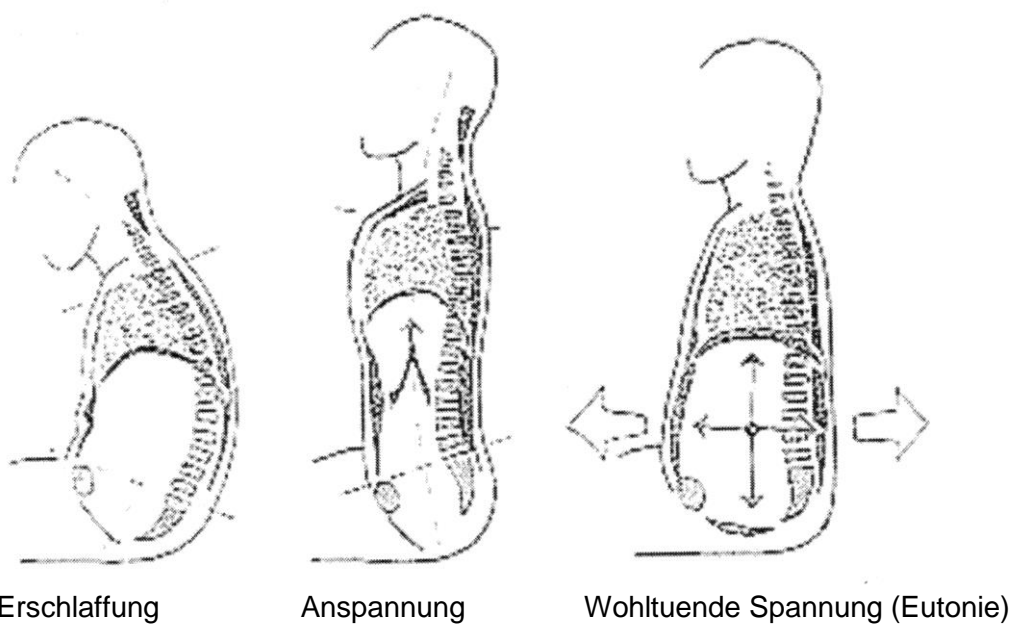
*„Geduld, Zeit (heilt Wunden), Vertrauen, Gelassenheit, Los-lassen, Hin- und Zuwendung zu den Wunden, Unterstützung von der Familie und Freunden, Ruhe, sorgsamer Umgang mit sich selber, Verbundenheit mit der Natur, auf die innere Stimme hören, der Glaube an sich selbst, an die Behandlungen, an eine höhere Macht.“*

Bei diesen Aussagen wird zum Ausdruck gebracht, wie *Impulse von aussen* die Aktivierung der Selbstheilungskräfte wirksam unterstützen. Wir dürfen uns anregen und helfen lassen von Mitmenschen, Natur, Behandlungen, Musik, Bildern, dem Glauben an eine höhere Macht.....

Im Laufe der beiden Workshops wurde deutlich, wie anspruchsvoll es sein kann, den Weg zu finden, zwischen

<i>kämpfen - resignieren</i>	⇒	geschehen lassen; der Situation angepasst handeln
<i>wollen – sollen - müssen</i>	⇒	mögen, dürfen
<i>machen – nichts tun</i>	⇒	zulassen was ist; das tun, das möglich ist
<i>Anspannung - Erschlaffung</i>	⇒	entwickeln einer wohlthuenden und umfassenden Spannkraft

In meiner Arbeit als Körper- und Atemtherapeutin erlebe und erfahre ich, wie wertvoll es sein kann, eine wohlthuende Spannung (Eutonie) auf der Körperebene, in der Haltung und im Verhalten zu entwickeln. Die wohlthuende Spannung führt dazu, dass ich im Atem bin, dass ich da sein kann, so wie ich bin und mich einlassen mag, auf das was ist.  
Das untenstehende Bild zeigt die verschiedenen Formen des Spannungszustandes im Sitzen auf:



Auf dem Bild<sup>1)</sup> wird deutlich, wie durch eine wohltuende Haltung bzw. Spannung Raum in uns entstehen kann. Wenn es uns gelingt, von der Erschlaffung, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung den Weg zur wohltuenden Spannung oder umgekehrt, von den zu hohen Erwartungen, der zu starken Willenskraft und der Anspannung zum „Loslassen“ zu kommen, ermöglichen wir unseren Selbstheilungskräften, in uns zu wirken.

Der Körper ist Tag und Nacht daran, sich auszugleichen und sich selbst zu heilen. Durch bewusstes Da-Sein und Handeln können wir diese Abläufe unterstützen und unsere Heilkräfte zum Fließen bringen, so wie es *Clemens Kuby* beschrieben hat:

*„Wenn ich meine Aufmerksamkeit auf die Heilung und die heilende Wirkung ausrichte, wird die Energie dorthin fließen und die Heilung fördern. Insofern ist jede Heilung eine Selbstheilung.“*

*Ebo Rau* drückt es mit den folgenden Worten aus:

*„Tue alles, was in Deinen Möglichkeiten steht und Dir gut tut, ohne anderen zu schaden. Überlasse alles, was Du nicht beeinflussen kannst, getrost einer höheren Macht. Verliere den Glauben und die Hoffnung nicht. Unterstütze jede sinnvolle Therapie.“*

In diesem Sinne wünsche ich uns allen das Vertrauen in die Heilkräfte in uns und um uns, im Wissen darum, dass 'Heilung' Zeit braucht und nicht alles «machbar» ist.

Agnes Schweizer

Beratung Bildung Begleitung  
agnes.schweizer@infobbb.ch, www.infobbb.ch

<sup>1)</sup> Bildnachweis: Margot Scheufele-Osenberg «Die Atemschule, Atmung – Haltung – Stimmstütze» Schott Verlag 1999