

Body and Mind

Dass Glaube und emotionale Zustände auf den Körper wirken, ist nicht neu. Schlagworte wie Placebo-Effekt und Psychosomatik sind keine Fremdbegriffe mehr. Es ist schon seit einiger Zeit bekannt, dass negative Stress-Hormone auf Dauer die Gesundheit schädigen können. Das Burnout-Syndrom ist ein Beispiel. Die Forschung hat festgestellt, das Denken und Fühlen enormen Einfluss auf unseren Körper und unser Wohlempfinden haben.

Erstaunlich ist, dass sich dieses wichtige Wissen erst langsam um-setzt und das darin enthaltene Potential noch nicht ausreichend genutzt wird.

Die Schulmedizin war lange Zeit damit beschäftigt, die Ursachen für Krankheiten allein im Körper zu suchen. Bis heute noch arbeiten viele Ärzte mit dieser Körper-Geist Trennung und betrachten den menschlichen Körper losgelöst von allem.

Nur langsam geschieht ein Paradigmenwechsel. Nach und nach erkennen auch Schulmediziner größere Zusammenhänge. Experten bestätigen: Menschen die auf ihr seelisches Gleichgewicht achten, einen Sinn im Leben verspüren, schöne Beziehungen leben und Ziele haben sind generell gesünder bzw. gesunden schneller nach einer Krankheit.

So gibt es z.B. eine neue Therapierichtung, die Psychoneuroimmunologie (PNI : Psycho = Geist & Seele, Neuro = Nervensystem, Immunologie = Körperabwehr). Sie möchte die Seele stärken um den Körper zu heilen. Der Forschungsschwerpunkt liegt in der Erforschung von Stress. Mittlerweile ist bekannt, dass negativer Stress die Hormonausschüttung im Körper verändert. Frühzeitiges Altern, Herzinfarkt oder Schlaganfall können Folgen sein. Oft kommt es auch zu Symptomen, für die kein „medizinischer“ Auslöser gefunden wird.

Die positive Nachricht:

Wohlempfinden, Glück und Entspannung können den Menschen gesunden lassen und gesund erhalten. Gute Laune macht also gesund. Klinik-Clowns auf der Kinderstation sind ein Meilenstein.

Spontanremission (schwerkranke Patienten, die die Medizin verblüffen, indem sie scheinbar grundlos gesunden) sind schon lange bekannt. Prof. Gallmeier von der Universität Nürnberg beschäftigte sich intensiv mit diesem Phänomen.

Er stellte fest, dass diese Patienten einfach noch leben wollten. Sie hatten z.B. noch etwas vor oder waren einfach fest von ihrer Heilung überzeugt. Momentan gibt es einen Modellversuch in Deutschland, der sich mit dieser Art von Medizin beschäftigt: die Body und Mind Medizin. Die Abteilung für Naturheilkunde und Integrative Medizin am Essener Knappschafts-Krankenhaus befasst sich mit der Body und Mind-Medizin nach amerikanischem Vorbild. Sie verbindet Schulmedizin mit alternativen Methoden. Dazu gehören Krankengymnastik, Ausdauertraining, Körperwahrnehmungsschulungen und andere Bewegungstherapien, Akkupunktur, Kneipp-Anwendungen, Ordnungstherapie (die Patienten lernen, die verschiedenen Bereiche ihres Lebens zu ordnen). Es sollen auf verschiedenen Wegen Ressourcen mobilisiert werden.

