

Hinweis: Das in diesem Artikel verwendete generische Maskulinum bezieht sich immer und ausdrücklich auf alle Geschlechtsidentitäten und wurde aufgrund der besseren Lesbarkeit gewählt.

## Heilung bei chronischer Krankheit

von Elisabeth Kowal (Psychologin, M.Sc.)

*Nachdem eine chronische Krankheit diagnostiziert wurde, steht die Welt für die betroffene Person häufig auf dem Kopf. Diese Erfahrung habe ich auch ganz persönlich erlebt. Im Frühjahr 2019 riss mich eine schwere Erkrankung namens ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom) aus meinem unbeschwerten und aktiven Leben. Von heute auf morgen war ich zunächst mit einem schweren Infekt, später mit Fatigue, Ganzkörperschmerzen und starker Reizüberempfindlichkeit an das Bett gefesselt. Ich war fassungslos, verwirrt und mit meinen Fragen allein: Was ist geschehen? Wie wird es mit mir weitergehen?*

*Durch meinen Beruf als Therapeutin, habe ich mich schnell mit der Frage nach dem Sinn meiner Erkrankung sowie der damit verbundenen Entwicklungsmöglichkeit beschäftigt, die mir meine Krankheit zwangsläufig aufzeigte.*

*Ich war dankbar, dass es keine Krankheit wie z.B. Krebs war, bei der die Behandlung vermeintlich festgelegt ist. So konnte ich meine Freiräume spüren, Dinge ausprobieren und kennenlernen, von denen ich das Gefühl hatte, dass sie mir guttun könnten. Ich gab mir die Zeit, meinen neuen, enorm aufdringlichen Wegbegleiter und mächtigen Lehrmeister namens ME/CFS zu erforschen, zu begreifen und mit ihm eine friedvolle Beziehung zu beginnen. Denn eines war klar: So schnell werde ich diesen neu gewonnenen Begleiter nicht los. Dessen ungeachtet war von Anfang an auch die Zuversicht auf Heilung mit an Bord und mit ihr der tägliche positive Glaubenssatz: „Ich genes.“*

Doch was ist überhaupt Heilung und wovon hängt sie ab?

Heilung bedeutet die Wiederherstellung der psychischen oder körperlichen Gesundheit. Im Kleinen geschehen Heilungsprozesse jeden Tag, denn jeder trägt Selbstheilungskräfte in sich, mögen sie stärker oder schwächer sein. So ist z.B. bei einer Schnittwunde zu beobachten, wie der Körper ohne weitere Hilfe die Wunde selbst heilt.

In der heutigen Zeit wird besonders bei chronischen Erkrankungen nur ungern von *Heilung* gesprochen. Die Schulmedizin bevorzugt die vorsichtigen Begriffe *Linderung* und *Remission*, vielleicht weil sie selbst durch ihre Therapieangebote keine Heilung bewirken kann. Unabhängig von der Begrifflichkeit haben neuere Forschungen im Bereich der Epigenetik bestätigt, was Hippokrates, der Vater der Heilkunde, bereits ca. 500 v. Chr. lehrte: Die Umstände und die Art zu leben haben einen deutlichen Einfluss auf die Frage, ob ein Mensch krank wird oder gesund bleibt. Das bedeutet, dass auch eine chronische Krankheit durch eine aktive und bewusste Lebensführung verhindert, gelindert und geheilt werden kann. Dies ist zwar kein leichter Weg, besonders wenn bereits eine schwere Erkrankung

vorliegt, jedoch eine Möglichkeit selbst Einfluss auf den Krankheitsverlauf zu nehmen. Zudem ist dieser Weg, wenn nicht bereits die Erkrankung selbst, eine große seelische Belastung für die Betroffenen, der häufig nur ungenügend psychotherapeutische Beachtung geschenkt wird.

Für jeden chronisch erkrankten Menschen ist es wichtig, möglichst viel über die Auslöser und die Zusammenhänge der jeweiligen Krankheit zu verstehen. Jede Krankheit verhält sich anders, jeder Erkrankte reagiert anders auf die Erkrankung und jede Heilung ist damit auch ein komplexes und individuelles Geschehen vieler Faktoren, an dem das untrennbare System von Körper, Seele und Geist beteiligt ist. Aus diesem Grund und ob der Tatsache, dass eine chronisch erkrankte Person sich täglich, rund um die Uhr mit ihren Beschwerden und ihren Bedürfnissen auseinandersetzen muss, wird sie schnell zum Experten für die eigene Krankheit. Ein Arzt oder Therapeut kann nicht in den Patienten hineinspüren. Der Patient kann oft besser wahrnehmen, was er gerade braucht.

Auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Vitalität bedarf es Mut, Kraft und Vertrauen. Insbesondere Mut, sich selbst am wichtigsten zu sein, ist notwendig und vor allem danach zu handeln. Es mag erforderlich werden, nicht nur neue Wege zu beschreiten, sondern auch von alten Gewohnheiten oder Beziehungen Abstand zu nehmen, wenn sie den Weg zur Genesung blockieren. Die innere Kraft wird benötigt, um jeden Tag auf ein Neues den Herausforderungen auf dem vielleicht steinigen Weg zu begegnen. Nicht zuletzt bedarf es des Vertrauens in sich selbst, in die eigenen Selbstheilungskräfte oder in etwas Höheres, um Heilungsprozesse einzuladen.

Wie oben bereits angeführt, nehmen die Lebensumstände eines jeden Einfluss auf seine Gesundheit und damit auch auf seine Heilung. In diesem Artikel wird zwar exemplarisch das Krankheitsbild Chronisches Fatigue Syndrom angeschnitten, die folgenden praxisnahen Inhalte sind jedoch bei allen chronischen Krankheiten anwendbar.

In dem Modell *4 Säulen der Heilung*, definiere ich Handlungsfelder der Genesung, die im täglichen Leben bewusst genutzt werden können, um die eigene Heilung optimal zu unterstützen. Diese sind:

- Bewegung
- Ernährung/Entgiftung
- Entspannung
- Mentale Einstellung

Mit diesen vier Säulen, die vielen bekannt sein werden, wird der Prozess der Heilung verständlich und zudem konkret umsetzbar. Im Weiteren wird jede Säule vorgestellt und ihr Einfluss auf die Heilungsprozesse beschrieben.

## **Bewegung**

Bewegung ist unverzichtbar! Wird der Körper nicht bewegt, werden Muskeln, Nerven und Knochen abgebaut. Zudem können dann essentielle Entgiftungsprozesse über das

Schwitzen, die verstärkte Atmung sowie die Lymphe nicht mehr stattfinden. Das gilt ebenso für notwendige Transportwege von beispielsweise Nährstoffen und Sauerstoff in die einzelnen Zellen.

Das richtige Maß an Bewegung ist für einen ME/CFS-Patienten sehr schwer zu finden. Schließlich kann es schnell zu einer verzögerten Überforderungsreaktion des Körpers kommen, die als Crash bekannt ist.

*Damit musste ich mich als Betroffene natürlich selbst auch intensiv auseinandersetzen und habe Bewegungsformen entdeckt, die trotz Bettlägerigkeit praktiziert werden können. Hierzu zählt die passive Bewegung. Ich selbst nutze täglich Haltungen aus dem meditativen Yin Yoga, die ich im Liegen praktiziere, um mein Lymphsystem sowie die Meridiane - die Energieleitbahnen (bekannt aus der traditionellen Chinesischen Medizin) - anzuregen. Außerdem wirken die Übungen auf den Parasympathikus, unseren Ruhenerv und sind somit eine wundervolle Kombination aus Bewegung und Entspannung.*

*Ich habe begonnen mich 30 Sekunden am Tag zu bewegen und die Dauer dann langsam und schrittweise zu erhöhen. Es war ein harter Weg, der eiserne Disziplin sowie sehr genaue Körperwahrnehmung von mir abverlangte. Mittlerweile kann ich glücklicherweise die Früchte meiner konstanten und zielorientierten Arbeit ernten und leichten Sport in meine Arbeitswoche integrieren.*

Bewegung ist allerdings nur dann möglich, wenn der Körper ausreichend Energie für die Bewegung bereitstellen kann. Bei diversen Krankheiten ist diese jedoch gestört, weil ggf. die Mitochondrien (die Kernkraftwerke der Zellen) in ihrer Funktion beeinträchtigt sind. Deshalb ist es für chronisch erkrankte Menschen wichtig, sich auch mit dem eigenen Energiestoffwechsel zu befassen. Dieser hat die Aufgabe, dem Körper ununterbrochen Energie bereitzustellen und diese zu sichern. Ggf. müssen die eigenen Mitochondrien trainiert werden. Hierzu sind diverse Techniken bekannt, welche auch schwer Erkrankte in auf sie abgestimmter Form und evtl. mit Unterstützung einer Pflegeperson umsetzen können. Zu diesen Techniken gehören:

- Trockenbürsten
- Kältereize (z.B. Wechselduschen)
- Lymphmassage
- Infrarotbehandlung

Die Infrarotbehandlung stärkt das Herz-Kreislauf-System, beschleunigt Entgiftungsprozesse und hilft bei innerer Unruhe sowie Schlafstörungen.

Um Bewegung in den Alltag chronisch erkrankter Menschen einzubauen ohne eine Verschlimmerung der Erkrankung zu riskieren, ist es entscheidend, dass Betroffene ein Gespür für die eigenen Körpersignale und deren Bedeutung entwickeln. Hierzu kann es hilfreich sein, die eigene Atmung (tief oder flach, schnell oder langsam) wahrzunehmen und den Herzschlag ggf. über eine Pulsuhr zu überwachen. Diese zwei Vitalzeichen liefern

wichtige Informationen über die körperliche Verfassung und können jederzeit wahrgenommen werden. Auch das Schwitzen oder aufsteigende Hitze sind z.B. mögliche Hinweise für akuten Stress. Es gibt viele Körperempfindungen wie Atmung, Hunger, Durst, Temperaturempfinden oder Schmerzen, die Auskunft über die aktuelle Verfassung des Körpers geben.

## **Ernährung & Entgiftung**

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Dieser Grundsatz, den bereits Hippokrates gelehrt hat, gilt auch heute noch und findet ebenso in den beiden ältesten Heilsystemen der Welt, der traditionellen Chinesischen Medizin und der Ayurvedischen Medizin, Anwendung.

Nicht jedes Nahrungsmittel ist der Gesundheit dienlich. So ist erwiesen, dass Zuckerkonsum zu chronischen Entzündungsprozessen führen kann. Der Verzicht auf Zucker wirkt sich somit langfristig positiv auf die Gesundheit aus. Allerdings fällt es vielen Menschen sehr schwer, sich von ihren bisherigen Ernährungsgewohnheiten zu verabschieden und an eine neue gesundheitsfördernde Ernährungsform zu gewöhnen.

Zu guter Letzt hat die Art der Ernährung einen wichtigen Einfluss auf Ver- und Entgiftung. Heute ist praktisch jeder Mensch mit einer Vielzahl von Umweltgiften belastet, die über etliche Wege in den Körper gelangen können. Durch Entgiftungskuren, wie z.B. einer Darmsanierung, wird das Mikrobiom (Darmflora) unterstützt und das Immunsystem gestärkt. Auch die Ernährung mit fermentierten Lebensmitteln und vielen Ballaststoffen sowie das Trinken von ausreichend stillem Wasser fördert die natürliche Entgiftung des eigenen Körpers.

*Als ich den Weg aus meiner chronischen Erkrankung beschritt, habe ich mich sehr viel über Online-Fachvorträge zu diversen gesundheitsbezogenen Themen informiert. Für meinen Körper haben sich das Intervallfasten und die Low-Carb-Ernährung als äußerst positiv dargestellt. Nach bereits zwei Wochen konnte ich deutliche und anhaltende Verbesserungen auf körperlicher Ebene wahrnehmen. Mein Ernährungsverhalten ist nun ein ganz anderes als es vor der Erkrankung war. Ich folge meinen Körpersignalen, achte auf anti-entzündliche und hochwertige biologische Nahrungsmittel sowie ausgewählte Nahrungsergänzung. Zudem unterscheide ich bewusst zwischen emotionalem und physiologischem Hungerempfinden.*

## **Entspannung**

Der menschliche Körper benötigt Zeiten, in denen er eine wirkliche Entspannung erfährt, um Kraft zu tanken und sich von den Strapazen des Alltags zu erholen. Ist dies nicht ausreichend möglich, gerät er in Dauerstress und erleidet so genannte Stress-Folge-Erkrankungen.

Jede Krankheit bedeutet zusätzlichen Stress für den Körper, weshalb es für Menschen mit chronischen Krankheiten umso wichtiger ist, für ausreichende Entspannungsphasen zu sorgen. Dies wird heutzutage immer bedeutsamer, da viele Menschen sich ihrer dauerhaften Anspannung im Alltag gar nicht mehr bewusst sind. Es sollte kein Tag vergehen, an dem chronisch Erkrankte sich nicht wenigstens für fünf Minuten der Entspannung zuwenden.

Leidet der Mensch unter Stress, wird der „Stressnerv“ (Sympathikus) aktiviert. Seine Aufgabe ist es, in gefährlichen, stressigen Situationen das Überleben des Menschen zu sichern. Dabei werden jedoch viele wichtige Körperfunktionen wie z.B. die Verdauung vernachlässigt. Dies wird zu einem Problem, wenn Stressphasen nicht durch Entspannungsphasen abgelöst werden. Für die Entspannung ist der „Ruhenerve“ (Parasympathikus) zuständig. Dieser kann durch unterschiedliche Entspannungsverfahren (wie Körper- und Phantasieereisen, Meditation, Autogenes Training, Yoga Nidra, etc.) aktiviert werden. Außerdem wirkt sich auch das Aufhalten in der Natur aktivierend auf den Ruhenerve aus.

Die größte Entspannung stellt sich jedoch in einem erholsamen Schlaf ein. Schlaf ist daher eine Notwendigkeit und zugleich bei vielen Erkrankungen ein Problem. Es ist wichtig, die Schlafqualität möglichst zügig zu verbessern. Hierbei können neben pflanzlichen und/oder chemischen Medikamenten auch Schlafhygieneregeln sowie Abendrituale, wie beispielsweise eine Abendmeditation, ein „Gute-Nacht-Tee“ oder ein meditativer Abendspaziergang unterstützen.

*Für mich persönlich vergeht kein Tag, an dem ich mich nicht bewusst der Entspannung widme. Dies versuche ich mehrmals am Tag einzuhalten. Hierfür nutze ich vielfältige Techniken und Methoden. Ans Herz gewachsen ist mir durch meine eigene chronische Erkrankung die Gehmeditation. Da unterbinde ich Alltagsgedanken, indem ich meine Schrittbewegungen mit dem Atem koordiniere. Zudem tanke ich frische Luft in der heilsamen Natur - eine für mich effiziente und alltagstaugliche Methode.*

## **Mentale Einstellung**

Jeder Mensch reagiert anders, wenn Ärzte Diagnosen oder Prognosen zu den möglichen Krankheitsverläufen aussprechen. Wie sich die Krankheit jedoch entwickelt und auf den jeweiligen Erkrankten auswirkt, hängt u.a. von seiner mentalen Einstellung zur Krankheit und zum eigenen Leben ab. Sie ist die entscheidende Stellschraube bei der Frage, ob die Krankheit als übermächtiger Feind oder als friedvoller Begleiter angesehen werden kann.

Wer bereit ist, sich (vielleicht nur temporär) auf ein Leben mit Einschränkungen oder körperlichen Beeinträchtigungen umzustellen, nach Hilfe zu fragen und diese anzunehmen, verringert die Last, die die Krankheit mit sich bringt. Hierzu ist es wichtig, sich jeden Tag aufs Neue die Frage zu beantworten: Wer und was ist heute gesund und gut für mich? Nichts ist wichtiger als die eigenen Bedürfnisse des Erkrankten. Das Setzen von Prioritäten kann schmerzhaft sein, entlastet die erkrankte Person jedoch meist enorm. Bestenfalls sucht der Betroffene nach Vorbildern, die er sich in schwierigen Situationen vor Augen

führen kann. Es gibt so viele Menschen, die trotz Krankheit und Behinderung Großartiges vollbracht haben.

Das Leben mit einer chronischen Krankheit kann sich auch negativ auf die Psyche auswirken. Für Menschen mit diversen Beschwerden ist es meist sehr herausfordernd, positiv zu denken oder gar positive Gefühle zu kultivieren. Treten Schmerzen auf, folgen negative Gedanken. Diese führen zu belastenden Gefühlen wie Ärger oder Traurigkeit, welche wiederum zu einem Rückzug führen können. Dabei geht es dem Körper jedoch selten besser, im Gegenteil: Die Beschwerden halten an oder es treten oft weitere und/oder stärkere Beschwerden auf.

Es ist die tägliche Aufgabe jedes Erkrankten diesen Teufelskreis zu durchbrechen, aktiv zu werden und positive Gedanken und Gefühle einzuladen, die die negativen ablösen können. Dies gelingt durch die bewusste Veränderung der ungesunden Gedanken. Ein Beispiel: „Obwohl ich so starke Beschwerden habe, entscheide ich mich bewusst, einige tiefe Atemzüge zu nehmen und nicht in Panik zu geraten. Wenn ich mich etwas ausgeruht habe, überlege ich, was ich mir heute Gutes tun kann.“

*In der schwersten Phase meiner Erkrankung wachte ich morgens auf und die automatisierten Gedanken verselbständigten sich. Mein Kopf sagte: „Ich fühle mich, als hätte ich die ganze Nacht schwer körperlich gearbeitet, alles tut weh, von Erholung keine Spur. Wie soll ich denn diesen Tag überstehen?“ Unmittelbar gesellten sich Gefühle der Ohnmacht und Verzweiflung hinzu. Meine Erfahrung lehrte mich nach und nach, dass ich mich nur in dem Moment des Aufwachens so fühlte. Der restliche Tag war dann doch irgendwie machbar. Ich führte konstruktive Gedanken ein, diese lauteten ungefähr so: „Obwohl ich mich so fühle, akzeptiere ich diesen aktuellen Zustand und konzentriere mich auf den Atem.“ Ich machte Atemübungen, die ich mit einem zuversichtsorientierten Glaubenssatz verband: „Obwohl ich es nicht fühlen kann, weiß ich, dieser Zustand ist vorübergehend. Er wird vergehen und später werde ich mich nicht mehr so hundeelend fühlen.“*

Wesentlich ist ebenfalls die Auseinandersetzung mit den eigenen Träumen, Wünschen und Zielen trotz bzw. aufgrund bestehender Krankheit. Hierbei sind die Fragen leitgebend: Wofür will ich gesund werden? Welche Herzenswünsche trage ich in mir? Die Beschäftigung mit diesen Aspekten kann Lebensenergie freisetzen und insbesondere die den Heilungsprozess unterstützenden positiven Emotionen aufrechterhalten.

Die Veränderung des eigenen Verhaltens bezüglich einer oder mehrerer der hier vorgestellten *4 Säulen der Heilung*, führt häufig zu positiven Ergebnissen. Hierbei ist es absolut wichtig, dass die aktuellen Körperempfindungen und Körpergrenzen wahrgenommen werden. Die gesundheitsförderlichen Verhaltensänderungen sind sehr achtsam auf die individuelle Gesundheitssituation anzupassen. Durch tägliche bzw. regelmäßige Umsetzung des Geschilderten kann eine Beschwerdelinderung sowie gesundheitliche Besserung ermöglicht werden.

## Info-Box zu mir:



### **Elisabeth Kowal**

- im Erstberuf Krankenschwester
- Psychologin (M.Sc.), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Therapeutin
- in Psychologischer Online-Praxis tätig
- Psychologische Begleitung bei chronischer Krankheit
- regelmäßige Online-Vorträge zu ganzheitlicher Gesundheit
- weitere Infos unter: [www.psychologische-gesundheitsfoerderung.de](http://www.psychologische-gesundheitsfoerderung.de)