

# Sona Vita

## Praxis für ganzheitliche Gesundheit, Psychotherapie und energetisches Heilen

### Was ist Gesundheit?

Eine Frage, die ich zuletzt schriftlich in der Diplomprüfung beantworten musste. Damals lautete die richtige Antwort „die Abwesenheit von Krankheit“. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) antwortet wie folgt: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen“.

Schließt man sich dieser Definition an, so wäre jedes kleinste Unwohlsein, so auch jeder Liebeskummer, jede noch so kleine Alltags Sorge unverträglich mit dieser Definition und wir wären schon „krank“. Gesundheit zu definieren ist also keine leichte Angelegenheit. Dennoch weiß man heute, dass Gesundheit mehrere bedingende Faktoren hat. Hierzu zählen:

### Körperliche Faktoren

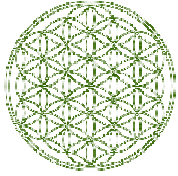
- genetische Faktoren
- gesunde Nahrung
- ausreichende körperliche Betätigung (Sport, Spiel, Arbeit),
- genügend Schlaf, Zeiten der Ruhe und Erholung
- Entspannung
- eine erfüllte Sexualität oder deren gelungene Sublimation

### psychische Faktoren

- Geliebt sein und selbst lieben können:
- sich wertvoll empfinden; Selbstachtung, Selbstvertrauen
- Erfolg und Anerkennung, Bestätigung
- Gefühl der Sicherheit/ Geborgenheit
- Freiheit (sowohl körperliche als auch geistige)
- Kreativität
- emotionale Ausgeglichenheit
- Verbundenheit
- Positive Erinnerungen
- Positives Denken
- Positive Einschätzung der gegenwärtigen/zukünftigen Situation
- Gefühl, selbst entscheiden zu können, eine Wahl zu haben
- U.v.m.

### Umweltfaktoren

- gesunde Umwelt (auch Arbeitsumwelt)
- intakte soziale Beziehungen
- der Gesundheit förderliche Arbeitsbedingungen, weder Über- noch Unterforderung
- u.v.m.



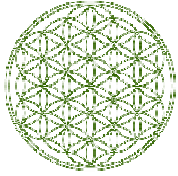
## Sona Vita

### Praxis für ganzheitliche Gesundheit, Psychotherapie und energetisches Heilen

Man weiß also heute, dass Gesundheit durch mehrere Faktoren bedingt wird. Nach dem sog. bio-psycho-sozialen Modell beeinflussen sich diese Ebenen wechselseitig. Krankheit wird somit als „Gleichgewichtsstörung“, als Disharmonie gesehen und nicht als isolierte (Organ-)störung („kranke Niere“). Mitbedingend sowohl für Krankheit als auch für Gesundheit ist also auch immer die System-Umweltbeziehung. Was in Kurzform heißt: Selbst der gesundeste Organismus wird krank, wenn einer der o.g. Faktoren ins Ungleichgewicht kommt. Und dies kann auf unterschiedliche Art und Weise geschehen:

Beispiele:

- a) Wir ernähren uns ungesund. Auf Dauer führt das vielleicht zur Störung des Säure-Basenhaushaltes. Daraus resultiert, dass Nährstoffe nicht mehr in die Zellen eingeschleust werden können. Dies verursacht Stress im gesamten Organismus „Körper“. Dieser wiederum reagiert mit verminderter Leistungsfähigkeit. Jetzt sind wir vielleicht ein Mensch, der aktiv am Arbeitsleben teilnimmt. Wir wollen „volle Leistung“ bringen, spüren allerdings schon die nachlassende Energie. Noch wollen wir es nicht wahrhaben, schließlich haben wir ja immer funktioniert. Also strengen wir uns noch ein bisschen mehr an. Hilft natürlich nichts, solange die Ursache (ungesunde Ernährung) nicht abgestellt wird. Wir tun also genau das Gegenteil von dem, was unser Körper signalisiert. Aufgrund ungesunder Ernährung ist der Körper weniger leistungsfähig, wir „überhören“ das, powern erst recht und brauchen auch noch die letzten Energiereserven auf. Langfristige Folge: Akku ist leer... manche nennen es dann auch „Burn out“.
- b) Stress mit Arbeitskollegen: Nehmen wir einmal an, unser Kollege (es kann natürlich auch eine Kollegin sein) mobbt uns. Und zwar fortwährend. Wir wissen nicht, wie wir uns wehren können, erleben ein Gefühl der Hilflosigkeit, des Ausgeliefertseins. Wir wenden uns vertrauensvoll an ein Familienmitglied. Doch auch hier erhalten wir logischerweise keine Unterstützung (vielleicht ein paar „gute“ Ratschläge). Je länger wir in dieser Haltung verweilen, desto unwahrscheinlicher wird es, dass wir selbst einen Weg heraus finden. Dennoch weigern sich die meisten, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, z.B. in Form eines Coachings. Sie wollen es alleine schaffen. Vergessen dabei jedoch, dass Ihnen dazu die nötige Bewältigungsstrategie fehlt. Das wäre ähnlich, als würden sie versuchen, das defekte Auto zu reparieren, ohne jegliche Vorkenntnisse zu haben. Je länger sie aber in dieser Situation bleiben, desto mehr hat sich bereits die gesamte Hirnstruktur verändert. Sie KÖNNEN gar nicht mehr anders denken! Tun mehr desselben, was NICHT zum Erfolg führt. Und es wird nicht lange dauern, bis sich körperliche Auswirkungen zeigen.
- c) Falsche Einstellungen: Wir handeln nach der Maxime „jeder soll/muss mich mögen“. Eine der fatalsten Einstellungen, die leider sehr häufig bei Frauen zu finden ist. Wenn ich diese Grundeinstellung habe, werde ich logischerweise die anderen höher (be-)werten als mich selbst. Werde deren Bedürfnisse mehr anerkennen, als meine eigenen. Und damit gebe ich die Macht, aber auch die Verantwortung über mich, an mein Gegenüber ab. Egal ob dieser nun will oder nicht – er/sie ist verantwortlich für mein Wohlergehen. DAMIT ich gemocht werde, tue ich natürlich auch sehr viele Dinge (auch wenn ich sie eigentlich nicht tun möchte).



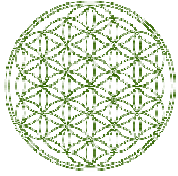
## Sona Vita

### Praxis für ganzheitliche Gesundheit, Psychotherapie und energetisches Heilen

Das merkt natürlich mein Gegenüber schnell und es gibt nicht wenige, die dies schamlos zu ihren Gunsten ausnutzen. Denn insgeheim wissen diese ganz genau, dass sich Personen mit solch einem Denkmuster gar nicht wehren können (und anfangs auch nicht wollen). Erst später erkennen wir, dass „Undank der Welten Lohn“ ist. Und dieser Satz hat dort seine Berechtigung, wo diese Grundmaxime „ich tue etwas, DAMIT ich geliebt werde“ ursächlich war. Langfristig wird sich Unzufriedenheit breit machen. Dies wirkt sich spätestens jetzt negativ auf die sozialen Beziehungen aus (der Mensch ist ein Wiederholungstäter). Und spätestens jetzt werden wir auch körperliche Symptome feststellen können.

Dies waren nur einige Beispiele, die mir in meinem beruflichen Alltag immer wieder unterkommen. Veränderungen vorzunehmen ist natürlich nicht immer ein leichter Weg. Umso länger man schon in seinen gewohnten Bedingungen – wie schlecht diese auch immer sein mögen – dahinvegetiert hat, umso schwieriger wird es, NEUES auszuprobieren, Veränderungen vorzunehmen. Denn wie oben schon geschrieben, der Mensch ist ein Wiederholungstäter. Manche würden sagen: „Er rennt immer wieder mit dem Kopf gegen die Wand“. Kennen Sie das Labyrinth-Experiment?

Spannende Geschichte: Forscher bauten Labyrinth und setzen Mäuse ein. Diese sollten lernen, den richtigen Weg zum Stückchen Käse zu finden. Das lernen Mäuse sehr schnell. Wenn sie erst einmal den richtigen Weg gelernt haben, laufen sie sofort zielstrebig los. Auch für Menschen baute man Labyrinth (natürlich größer), und weil sich Menschen nicht so gut mit Käse ködern lassen, war deren „Beute“ ein nicht unerheblicher Geldbetrag. Setzte man nun die Menschen ins Labyrinth, lernten sie in etwa gleich schnell, den richtigen Weg zu finden. Hatten sie es gelernt, liefen auch sie nur noch den Weg zur „Beute“. Danach wurde jedoch bei Maus der Käse entfernt und bei Mensch der Geldbetrag. Was glauben Sie, passierte? Was glauben Sie, wie oft eine Maus noch durch das Labyrinth läuft, wenn ihr Käse nicht mehr da ist? Richtig: gar nicht mehr. Was glauben Sie, wie oft der Mensch noch läuft, wenn sein Geldbetrag fehlt? Richtig: er läuft und läuft und läuft..... Sie würden wahrscheinlich heute noch laufen, hätte man das Experiment nicht abgebrochen. Warum nur macht der Mensch das? Ganz einfach: Er entwickelt eine „Vorstellung von etwas“. Und DANACH handelt er. Nicht mehr nach der REALITÄT. Er schafft sich in seiner VORSTELLUNG seine REALITÄT und merkt den Unterschied nicht mehr. Die „Versuchsmenschen“ wurden nach ihrem Verhalten befragt und antworteten: „vielleicht erhält ja derjenige, der am längsten „durchhält“ am Schluss eine Prämie“; „vielleicht will man ja meine Leidensfähigkeit prüfen“, „vielleicht ist ja jetzt nur noch beim 20./100./1000. Mal eine Belohnung für mich drin“, usw., usw. Auf diesem System beruht übrigens auch das Lottospiel. Das „VIELLEICHT“.



## Sona Vita

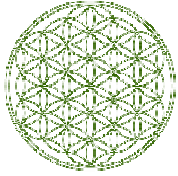
### Praxis für ganzheitliche Gesundheit, Psychotherapie und energetisches Heilen

Kommen wir nun zur „psychischen Gesundheit“. Und der Frage, wie wichtig ist psychische Gesundheit für die körperliche Gesundheit. Von meinen Patienten höre ich oft: „Wenn jemand sich ein Bein bricht, dann *sieht* man, dass er krank ist. Aber bei mir, da sieht man ja nichts. Vielleicht bilde ich mir das alles nur ein?“

Dazu möchte ich ein Beispiel aus meinem eigenen Leben bringen. 2005 wurde bei mir Hautkrebs diagnostiziert. Vollkommen überraschend. Bis dato hatte ich mich noch gesund gefühlt. Aber als ich diese Diagnose erstmals hörte, zog es mir buchstäblich den Boden unter den Füßen weg und mir wurde leicht übel. Ich musste mich setzen. Obwohl ich diesen Krebs schon länger hatte, hatte ich ihn weder gesehen, noch gefühlt oder mich irgendwie beeinträchtigt gefühlt. Aber nachdem diese Diagnose im Raum stand und die entsprechenden Therapien eingeleitet wurden, war nichts mehr so, wie es vorher war. Auch hier sehe ich die Krankheit nicht. Und trotzdem ist sie da. Ein Depressiver mit einem Serotoninmangel sieht seinen Serotoninmangel auch nicht, und trotzdem ist er da. Ein Diabetiker sieht auch nichts, und trotzdem ist er krank. Krankheit ist also nicht immer sichtbar. Und auch nicht immer fühlbar. Und sie ist noch nicht einmal immer mit einem Leidensdruck verbunden. Ein Maniker beispielsweise wird das, was als Krankheit diagnostiziert wird, sein euphorisches Hochgefühl, nicht als „krank“ empfinden. Und er wird auch nicht darunter leiden. Sehr wohl aber seine Umwelt!

Hinzu kommt, dass man über „psychische Krankheit“ in Deutschland immer noch nicht offen spricht. Anders als in den Staaten. Hier gehört es zum guten Ton, gleich mehrere Psychiater oder Therapeuten zu haben. Bei uns fürchten viele in die Ecke „der spinnt“ oder „der ist verrückt“ gedrängt zu werden. Das führt dazu, dass nur die wenigstens einen offenen Umgang mit ihrer Art der psychischen Erkrankung pflegen. Dieses „Nicht-Darüber-Sprechen“ führt logischerweise dazu, dass Betroffene auch überhaupt keine „Modelle“ haben, an denen sie sich orientieren können. Sie fühlen sich als „das passiert nur mir“. Alle anderen „funktionieren richtig“. Unkenntnis und Unwissenheit war noch nie eine konstruktive Form. Ich gebe hier einfach einmal das Beispiel „Homosexualität“. Im Dritten Reich hätten Homosexuelle um ihr Leben fürchten müssen. Heute gehören sie ganz selbstverständlich zum öffentlichen Leben und manchmal scheint es so als gehöre es schon fast „zum guten Ton“, einen Homosexuellen in der Familie zu haben. So ändern sich die Zeiten. Aber NICHT, weil Homosexuelle sich weiterhin im Verborgenen gehalten haben, sondern weil sie irgendwann den Mut fanden, zu sich und Ihrer Überzeugung zu stehen. Und dann kann auch der Hetero-Mensch einen „normalen Umgang“ dazu entwickeln.

Und ähnlich ist es mit den psychischen Erkrankungen. Je mehr die Menschen darüber wissen (und Wissen erhalten sie nur, wenn die erkrankten Personen auch zu ihrer Erkrankung stehen), desto unkomplizierter wird der Umgang. Gerade heute liegt die Wahrscheinlichkeit, an einer Depression oder Angsterkrankung zu erkranken, so hoch wie noch nie! Das liegt auch an den oftmals sehr schlechten Arbeitsbedingungen. Deswegen ist es an der Zeit, sich als Betroffener nicht selbst noch unter Druck zu setzen, indem man meint „das geht nur mich an“. Auch Angehörige müssen lernen, wie sie mit der Erkrankung ihres Gegenübers umgehen können. Wenn heute jemand einen Herzinfarkt hat, dann wird ihn seine Familie logischerweise erst einmal schonen. Genau dieselbe Rücksichtnahme ist angebracht, wenn jemand psychisch krank ist.



## Sona Vita

### Praxis für ganzheitliche Gesundheit, Psychotherapie und energetisches Heilen

Und die meisten Angehörigen akzeptieren dies auch, wenn Ihnen klar ist, dass den meisten psychischen Erkrankungen eine Stoffwechselstörung zugrunde liegt. Bestimmte Botenstoffe im Gehirn sind ins Ungleichgewicht geraten. Das ist nichts, wofür jemand „Schuld“ hat, oder wofür jemand etwas kann. Und da hilft auch nicht der oft gehörte Ratsschlag „Mensch, rei Dich halt zusammen!“. Ganz im Gegenteil. Die meisten Betroffenen fragen sich ohnehin schon, ob sie nicht selbst schuld an ihrem Elend seien. Und jetzt auch noch von geliebten Personen diesen Vorwurf zu hören führt lediglich dazu, dass die betroffenen Personen noch mehr leiden und sich keine professionelle Hilfe suchen.

Psychische Krankheit lässt sich oftmals heute gut behandeln. Wichtig hierzu ist aber immer ein Therapiekonzept, das ALLE Faktoren mitberücksichtigt. So ist es gerade für psychisch kranke Patienten sehr wichtig, ein stützendes Umfeld zu haben. Personen um sich zu haben, die Ihnen ein optimales Umfeld bieten. Deshalb ist es unumgänglich, dass die unmittelbar betroffenen Personen (Familie, Arbeitskollegen) informiert werden, dass eine KRANKHEIT vorliegt und dass sie Möglichkeiten aufgezeigt bekommen, wie sie mit erkrankten Personen umgehen können, um ihnen einen Weg AUS der Krankheit zu zeigen. Quasi im Sinne von Co-Therapeuten zu agieren. Ganz wichtig ist es für die Betroffenen auch, zu merken, dass neben ihrer Krankheit auch noch etwas „gesundes“ existiert. Das mag ein erfüllendes Hobby sein, das können aber ebenso gut funktionierende Beziehungen sein, in denen sich Betroffene geborgen und gut aufgehoben fühlen.

Heute lassen sich einige psychische Erkrankungen gut medikamentös behandeln. So kann wieder ein körperliches Gleichgewicht bestimmter Botenstoffe hergestellt werden. ABER: Mindestens genau so wichtig ist im Sinne eines bio-psycho-sozialen Modells auch an den anderen Ansatzpunkten anzusetzen. Das Schaffen von Glcksmomenten, das Gefühl, angenommen zu werden, das Erlernen neuer Kommunikationsstrukturen, etc. Erst dann ist das Licht am Ende des Tunnels zu erblicken. Dann kann psychische Gesundheit wieder hergestellt werden. Mangelt es auch nur an einer dieser Komponenten (bio-, psycho-, sozial), ist Gesundheit nicht wieder herzustellen. Egal wie sehr sich der Betroffene auch anstrengen oder sich das wünschen mag. Das Gleichgewicht all dieser Ebenen, die sich immer wechselseitig bedingen, ist unabdingbare Voraussetzung dazu.