

Selbstregulation mit Kinesiologie Gesundheitsförderung nach der Diagnose Krebs



Der Begriff Selbstregulation ist allen bekannt und sicher auch mit dem Bewusstsein, das Kinesiologie die Selbstregulationskräfte des Menschen unterstützt. Ich möchte mit meinem Beitrag auf die Selbstregulation nach den Forschungsergebnissen von Dr. Dr. Ronald Grossarth-Maticsek, Psychoonkologe, hinweisen und in Zusammenhang zur Kinesiologie bringen.

Die Beschäftigung mit diesem Thema war auch Teil unserer Abschlussarbeit in der Ausbildung zur Begleitenden Kinesiologie DGAK (am Institut für Kinesiologische Lernförderung in Damme) von Anke Martin (Ratingen) und mir. Das Thema Selbstregulation nach Krebsdiagnose liegt mir persönlich besonders am Herzen, weil ich selbst durch eine Tumorerkrankung betroffen bin und mich dadurch insbesondere mit dem Thema Selbstheilungskräfte beschäftige. Zu diesem Thema habe ich ver-

schiedene Ideen zusammengetragen und mache dazu am Ende auch einen Balancevorschlag.

Dr. Grossarth-Maticsek hat die Psycho-Onkologie große Schritte voran gebracht. Von 1964 bis 1996 hat er im ehemaligen Jugoslawien und Deutschland Studien mit 33.854 Menschen betrieben. Er hat sie umfangreich interviewt. Im Fragenkatalog wurden viele Faktoren berücksichtigt. Verhaltensmuster, Einstellungen, soziale Faktoren und Lebensumstände, haben ebenso Berücksichtigung gefunden wie Ernährung, Veranlagung und Rauchen. Es wurden gesunde Menschen befragt und untersucht. Nach einem Zeitraum von 2 Jahren und 15 Jahren wurde die Untersuchung wiederholt. Diese Vorgehensweise wird als prospektiv bezeichnet, weil sie zu einem Zeitraum begonnen hat, in dem die Menschen gesund waren, es waren also noch keine Krankheitszeichen da. Bei einer retrospektiven Befragung

haben die Menschen schon Symptome. Die retrospektive Befragung ist von daher umstritten, weil man im nachhinein nicht feststellen kann, ob seelische Faktoren, z.B. Ängste, oder depressive Verstimmungen mit dem Beginn von Krankheit oder schon vorher eine Rolle gespielt haben. Sind seelische Veränderungen also Ursache oder eine Folge?

Die Arbeit von Dr. Grossarth-Maticsek war sehr umstritten, weil sie viele Faktoren berücksichtigt, die man kaum quantifizieren kann (nicht in Zahlen messbar sind). Die gefühlsmäßigen, seelischen Abläufe werden auch als „weiche Daten“ bezeichnet. Doch diese weichen Daten sind absolut notwendig!

Der Lebens- und Gefühlskontext muss ebenso berücksichtigt werden, wie die Synergieeffekte, welche entstehen, wenn sich Faktoren verstärken. Diese wurden erstmalig in dieser Studie berücksichtigt, wobei Dr. Grossarth-Maticsek das methodische Problem auch zugestanden hat.

Grundidee der Studie

Die Grundidee der Studie ist, den Faktor Psyche im Zusammenhang mit anderen Faktoren zu sehen, welche das Krebsrisiko potenzieren, oder auch stark reduzieren.

Auszug aus der Studie

Für die Studie wurden u.a. 3.000 Personen, die unter starken Stress standen, ausgesucht. Diese Personen entwickelten Symptome von Sinnverlust, Gefühlsblockaden und Depressionen. Sie alle hatten durch Tod oder Trennung eine wichtige Bezugsperson verloren, oder

reagierten mit Apathie, oder starker psycho-physischer Erschöpfung. Aus dieser Gruppe wurden 79 besonders ausgeprägte Fälle ausgewählt. Diese 79 Personen wurden weiteren 79 Personen gegenübergestellt, welche aufgrund ihres Alters, ihrer erblichen Belastung, Risikofaktoren wie Rauchen und Alkoholkonsum vergleichbar waren. Die 79 Personen der 2. Gruppe fühlten sich jedoch ausgeglichen und wohl, sie hatten also keine psychische Stresssymptomatik.

Nach 2 und 15 Jahren wurden diese Menschen nochmals untersucht. Von der ersten Gruppe waren 41 Personen an Krebs erkrankt, in der zweiten Gruppe waren 6 Personen erkrankt.

Zunächst erscheint eine einfache Schlussfolgerung, nämlich dass die psychischen Faktoren das Krankheitsrisiko verstärken, aber in den Zwischenergebnissen zeigte sich auch, dass in der 1. Gruppe die Personen mit den Jahren auch ihre Lebensweise weiter verschlechterten, d. h. dass sie ihren Alkoholkonsum erhöhten, oder z.B. Schlaf- und Beruhigungstabletten nahmen, oder mehr arbeiteten, mehr rauchten, als vor der Stressphase. Auffällig war auch, dass sie körperliche Krankheitssymptome nicht beachtetten. Damit wurde nachgewiesen, dass sich die Effekte Stress und physische Faktoren (negative Lebensweise) verstärken (Synergieeffekt). Dieser Aspekt wird von Dr. Grossarth-Maticsek als wichtige Ursache für den Ausbruch von Krebs in einer gestörten Selbstregulation gesehen (vereinfachte Darstellung).

Die gestörte Selbstregulation zeigte sich auch dahingehend, dass die

Betroffenen der Gruppe eins nicht in der Lage waren, gut für sich zu sorgen. Unter Selbstregulation versteht Dr. Grossarth-Maticsek:

- die Fähigkeit des Menschen, mit sich und der Umwelt im Einklang zu leben
- seelische Harmonie zu erreichen
- einen gesunden Rhythmus aus Anspannung und Entspannung zu leben
- das Gefühl ein selbstbestimmtes Leben zu führen
- sein Kraftzentrum zu spüren
- und nicht übermäßig nach den Wünschen anderer zu leben.

Dr. Grossarth-Maticsek:

“Ein Mensch mit einer gut funktionierenden Selbstregulation strebt nach Wohlbefinden, Lust und Sicherheit“

Wer sich autonom verhalten kann, dessen Selbstregulation ermöglicht es, immer wieder diesen Zustand herzustellen. Ein Mensch, dessen Selbstregulation funktioniert, wird Kontakte meiden, die ihm nicht gut tun, er wird nach Phasen intensiver Anspannung die Erholung suchen, wird seine Interessen nicht unter die der Mitmenschen stellen und dennoch kompromissbereit sein – um nur einige Beispiele zu nennen.

Eine gute Selbstregulation kann aber erst dann gelingen, wenn die psychische Entfaltung des Einzelnen zum Individuum gelungen ist.

Mit Kinesiologie die Gesundheit wie einen Schatz bergen, wenn sie verloren zu gehen droht und dabei auf die Selbstregulationskräfte des Menschen in seiner Ganzheit zu vertrauen und zu bauen.

Ein Mensch mit einer gut funktionierenden Selbstregulation bewahrt trotz Schwierigkeiten seine innere Organisation und seine innere und äußere Integration. Er grenzt sich von anderen Individuen ab, weiß dass seine Bedürfnisse, Träume, Erwartungen ihm selbst zugehörig sind, andere ihre eigenen Träume, Bedürfnisse usw. haben. Sie sind kontakt- und kommunikationsfähig, definieren eigene Ziele und Werte, fühlen sich berechtigt, sie auch zu leben und notfalls auch durchzusetzen. Sie sind selbst initiativ für sich und nehmen ihr Kraftzentrum wahr. Sie sehen sich als Autor in ihrer eigenen Geschichte. Außerdem können sie eigene Konflikte sowie Spannung und widersprüchliche Wünsche und Antriebe zulassen. Es ist ihnen durchaus bewusst, dass die Individuation auch in Abhängigkeit mit anderen steht.

Im Autonomie Training nach Dr. Grossarth-Maticsek werden Fragen gestellt, wie:

- Was ist ihr größtes Problem?
- Was können sie ihrer Meinung nach tun, um sich wohler zu fühlen?

Die Selbstbeobachtung nimmt einen wichtigen Stellenwert ein. Im Training ist besonders wichtig, dass der Therapeut selbst davon überzeugt ist, dass jedem Menschen ein Kraftzentrum innewohnt und er es entwickeln kann, damit konstruktive Energie freigesetzt wird. Es geht um das Erkennen eigener Bedürfnisse und diese auch zu leben.

Eigene Bedürfnisse erkennen und leben um

- Wohlbefinden
- Lust
- Sicherheit

zu erleben und als Individuum im Kontakt mit sich und zum anderen zu sein, sich selbst dabei nicht zu verlieren, und zu lernen, das zu unterlassen, was nicht gut tut und schadet.

Je ausgeprägter der Grad der Selbstregulation und des daraus resultierenden Wohlbefindens ist, desto länger ist die Überlebenszeit von Krebspatienten, und desto größer die Krebsprophylaxe.

Laut Dr. Grossarth.-Maticsek stehen Spontanheilung und Selbstregulation in engem Zusammenhang und bilden einen Faktor (von vielen).

Das ist auch das Resümee des ersten internationalen Heidelberger Kongresses für Spontanheilungen von 1997. Unerwartete Genesungen und ungewöhnliche Krankheitsverläufe hängen vom Überlebenswillen und der Orientierung des eigenen Verhaltens an Wohlbefinden, Lust und Sicherheit, verbunden mit innerer Gelassenheit, Sinnfindung in Beziehungen, Lebensfreude und Zuversicht ab.

Parallelen zur Kinesiologie (begleitend und therapeutisch)

- Die Selbstbeobachtung (noticing)
- Fragen nach der Problematik
- Fragen nach der Thematik und Zielsetzung ...was würden Sie tun, wenn...
- Das Wissen um das Kraftzentrum (innere Ordnung)
- Strategien lernen und entwickeln
- Freude und Zuversicht (Wohlbefinden, Lust und Sicherheit)

Drei Kerneinstellungen sind sehr hilfreich, um Wohlbefinden, Lust und Sicherheit zu erleben:

Ich bin o.k.

- Ich bin erwünscht auf dieser Welt, ich gehöre dazu, ich bin wie ich bin



- Dann halte ich mich auch für fähig, mich zu regulieren sowie auch lernfähig zu sein, statt „Ich schaffe das nicht“ : Ich werde mich damit auseinandersetzen und die für mich beste Möglichkeit finden, Selbstzweifel und Resignation keine Chance geben.

Du bist o.k.

- Andere Menschen sind o.k., es sei denn, sie beweisen mir das Gegenteil.
- Einen großen Teil Wohlbefinden erleben wir mit anderen. Es gilt, die eigene Sicht auf das Verhalten anderer bezogen zu hinterfragen. (Bewerte ich selbst das Verhalten anderer?)
- Wir schneiden uns selbst viele positive Erfahrungen ab, wenn wir andere für schwierig oder unerträglich halten.

Die Welt ist o.k.

- Die Welt ist so angelegt, dass wir gut zu ihr passen.
- Die Welt und das Leben wahrnehmen, sich begeistern und freuen, Natur erleben, Sonne Wind, Begebenheiten
- Das Geschenk des Lebens, ohne groß zu fordern, sich am Leben erfreuen u.s.w.

(Quelle: IST Integratives Selbstregulations-Training bei Krebs, Gerhard von der Lehr, Weleda)

Fragen zur Selbstregulation

Veränderungsprozess im Hier und Jetzt:

- Was tut mir gut?
- Was erzeugt mir Lust und Wohlbefinden?
- Mein eigenes Tempo finden und gehen!

Individuelle Bedürfnisse und Resonanzlage erforschen

- Herausfinden, was mir hilft
- Alte Lösungsmuster als Problem erkennen und nach Veränderung streben

Familienmuster

- Verstrickte und starre Bindungen ansehen
- Harmoniebestreben erforschen (krankheitsbelastete Familien)
- Extreme Konfliktspannung (starke Abtrennungstendenzen zur Außenwelt)

Intrapersonale Eigendynamik lösen

- Glaubenssätze erforschen
- „Entweder-oder-Falle entlarven“
- Nähe und Distanz in Beziehungen bewusst machen

- Lebenslange verinnerlichte Schuld (zentrales Thema), thematisieren
- Emotionale zu tiefe Bindung an Elternteil (entspannte oder extrem starke Bindung?) anschauen

Um über die Selbstregulation einen persönlichen Zugang zu bekommen, empfehle ich, über die Chakren zu balancieren. Chakrenarbeit heißt, direkt mit dem Energiesystem in Verbindung zu gehen.

Chakren

Die Haupt-Chakren sind 7 Energiezentren des Körpers. Man kann sie auch als Energiewirbel bezeichnen, in denen Energie aufgenommen wird und transformiert wird.

„Die Energiezentren verbinden Nerven, Hormone und Gefühle. Sie sind parallel zum neuroendokrinen Immunsystem des Körpers angeordnet und dienen als Bindeglied zwischen der energetischen und der physischen Anatomie. Das Energiesystem ist ein holographisches Feld, das Informationen über Wachstum, Entwicklung und Reproduktion des physischen Körpers enthält. Es steuert die Entfaltung der genetischen Prozesse, mit deren Hilfe die Moleküle des Körpers in funktionstüchtige Organe und Gewebe verwandelt werden.“

Im Gegensatz zur östlichen Medizin hat die traditionelle westliche Medizin die Chakren bis jetzt noch nicht erkannt.“

(Aus: Frauen Körper, Frauen Weisheit von Dr. med. Ch. Northrup)

Jedes der Chakren ist mit einem bestimmten emotionalen Zustand, wie mit bestimmten Organen verbunden. In verschiedenen Traditionen gibt es leichte Unterschiede in den Zuordnungen hinsichtlich des Ortes und der Namen der Chakren. In dieser Arbeit übernehmen wir das Chakrensystem, das von dem Neurochirurgen und Energiemediziner Dr. Norman Shealy und Caroline Myss (einer amerikanischen Lehrerin für energetisches Selbstverständnis) ausführlich untersucht worden ist.

Bedeutungen und Themen der Chakren:

Zum ersten Chakra

Dieses wird von der Erziehung in den ersten Lebensjahren mitbestimmt, wie auch von dem sozialen Verbund. Es wird auch als Sippenerbe bezeichnet, weil sich hier auch Überzeugungen aus der Sippe, in der ich aufwuchs, niederschlagen. Dies ist vergleichbar mit Gesetzen, die in bestimmten Gruppen gelten und in den von den Mitgliedern der Gruppe erwartet wird, dass sie dieses Gesetz übernehmen und mittragen. Also Sippentum vor Individualismus. Das Sippenbewusstsein konzentriert sich auf die Erhaltung des Kollektivs. An erster Stelle steht Loyalität.

Themen für das erste Chakra:

- Sicherheit und Geborgenheit in der Welt
- Unfähigkeit, für die Befriedigung der Grundbedürfnisse zu sorgen
- Mangelnde Durchsetzungsfähigkeit
- Sehnsucht nach einem Zuhause
- Keine Unterstützung durch andere
- Feindselige Gefühle
- Groll und das Gefühl abgelehnt zu werden
- Das Bedürfnis nach Rache

- Angst vor den finanziellen Konsequenzen bei Beendigung einer Beziehung, in der man unglücklich ist
- Sich des eigenen Körpers schämen
- Sich des familiären Hintergrunds oder der sozialen Stellung des Ehemannes zu schämen
- Schuldgefühle bei der Mutterrolle
- Kindesmisshandlung aufgrund eigener Misshandlungserfahrungen
- Erfahrungen von Inzest und Vergewaltigungen
- Schuldgefühle wegen einer Abtreibung
- Empfängnisunfähigkeit
- Unfähigkeit, eigene Werke und Leistungen selbstbewusst darzustellen

Zum zweiten Chakra

Das zweite Chakra hat mit den alltäglichen Begebenheiten zu tun. Hier haben Menschen, mit denen wir täglich zu tun haben, die Qualität von Beziehungen, Geld und Gegenstände ihren Einfluss.

Der Wunsch nach materieller Sicherheit, Geld und Kindern und sozialer Status spielen hier eine Rolle. Frauen werden häufig dazu erzogen, den Ansprüchen der Sippe gerecht zu werden, Bedürfnisse zu befriedigen, und leiden häufig unter Ängsten in Verbindung zum 2. Chakra.

Themen für das zweite Chakra:

- Schuldzuweisung und Schuldgefühl
- Probleme mit Geld
- Sexualität und Kontrolle in Beziehungen
- Macht/Steuerung in der physischen Welt
- Verlassenheitsängste
- Finanzielle Sicherheit
- Sozialer Status
- Kinder
- Kreativität

Zum dritten Chakra

Im dritten Chakra geht es um das Selbstvertrauen. Mit Sicherheit und

Geborgenheit in der Welt (1. Chakra) und einer guten Qualität in den Beziehungen (2. Chakra) sind gute Voraussetzungen gegeben, um ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Im dritten Chakra geht es um Selbstachtung, Kompetenz, Leistungsfähigkeit aber auch um Minderwertigkeitsgefühle.

Gesund ist die Fähigkeit sowohl aus Misserfolgen, als auch aus Erfolgen zu lernen.

Themen für das dritte Chakra:

- Fehlendes Vertrauen zu anderen
- Furcht und Einschüchterung
- Mangel an Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstachtung
- Ablehnung von Zuwendung
- Furcht vor Selbstverantwortung und Entscheidungen

Zum vierten Chakra

Das vierte Chakra steht in Verbindung zum Herzen. Hier geht es um emotionalen Ausdruck und das Leben von Partnerschaft, in denen beide Partner sowohl stark wie auch verletzlich sein dürfen. Das Ausdrücken der Emotionen in all ihren Facetten, je nach Begebenheit, gehört zum 4. Chakra. Im emotionalen Gleichgewicht sein heißt, Emotionen so ausdrücken zu können, wie sie empfunden und erlebt werden.

Themen für das 4. Chakra:

- Groll, Furcht und Bitterkeit
- Kummer, Probleme mit Vergeltung
- Abnehmende Liebe zum Leben
- Wut/Feindseligkeit und Kritik
- Fordernd und bewertend sein
- Unfähigkeit zur Selbst-

und Fremdliebe • Unfähigkeit zur Annahme von Liebe • Egozentrik

Häufig stehen Störungen des zweiten und des vierten Chakren miteinander in Verbindung. Das zweite Chakra wird auch der „Gegend des unteren Herzens“ zugeordnet. Haben Frauen in diesem Chakra Störungen erlebt, haben sie häufig Schwierigkeiten in die Liebe des oberen Herzens (4.Chakra) zu kommen.

Viele Frauen verschließen ihre Erotik (2. Chakra), weil sie gelernt haben, dass brave Mädchen asexuell sind. Das Herzchakra steht in Verbindung zu unseren eigenen Gefühlen und kommt damit mit dem 4. Chakra in Konflikt. Häufig wissen Frauen nicht, wie sie die Energie der Liebe (4. Chakra) und ihre Kreativität (2.Chakra) leben können. Der größte Konflikt entsteht häufig aus dem Glauben, Liebe nur dann zu bekommen und annehmen zu können, wenn die Frau die Bedürfnisse des Geliebten erfüllt.

Fehlfunktionen im 4. Chakra zeigen sich häufig äußerlich auch durch das Festhalten an Partnerschaften, obwohl die Liebe zum Partner verloren gegangen ist. Häufig findet man in den Geschichten dieser Frauen eine hoch aufgebürdete Verantwortung während der Kindheit.

Zum fünften Chakra

Im fünften Chakra geht es um Kommunikation, Timing und Willen. Frauen mit Problemen im 5. Chakra haben häufig Probleme sich durchzusetzen und für sich einzustehen, sie haben häufig eine leise Stimme und schaffen sich kaum Gehör. Im entgegengesetzten Extrem beharren Frauen auf ihren eigenen Standpunkten.

Themen für das fünfte Chakra

- Selbstaussdruck
- Umsetzen von Träumen
- Kreatives Schaffen in der Welt unter Einsatz der persönlichen Kräfte

Zum sechsten Chakra

Das 6. Chakra, welches auch als drittes Auge bekannt ist, steht in Beziehung zur Wahrnehmung, Denken und Moral. Behalten wir bei unterschiedlichen Wahrnehmungen einen klaren Blick und halten Mehrdeutigkeiten aus? Können wir an den richtigen Punkten zu messerscharfer Konzentration und Entspannung wechseln? Können wir lernen und weiter offen für Neues bleiben? Achten wir die Fähigkeiten der linken Gehirnhälfte (Logikhälfte) und die rechte Gehirnhälfte (Gestalthälfte) gleichermaßen? Denken wir flexibel? Können wir uns auf die Ideen anderer einlassen?

Themen für das sechste Chakra

- Intuitive Fähigkeiten
- Wissen
- Furcht vor Selbstbeurteilung
- Missbrauch intellektueller Fähigkeiten
- Unzulänglichkeit
- Furcht vor fremden Ideen
- Angst
- Weigerung aus der Lebenserfahrung zu leben

Zum siebten Chakra

Das 7. Chakra steht in Beziehung zum umfassenden Lebenssinn, sowie zu Einstellungen, Überzeugungen, Werten, Moral und Mut, wie auch zu humanitären Fragen. Können wir unsere Eigenverantwortung für unser Leben erkennen und trotzdem einen Bezug zur universellen Lebensschöpfung herstellen? Können wir Begebenheiten hinnehmen, ohne sofort den Sinn zu erkennen und trotzdem zu wissen, dass sich der

Sinn zu einem späteren Zeitpunkt zeigen wird?

Themen für das siebte Chakra:

- Erwerb von Einstellungen und Werten, Moral und Mut
- Humanitäre Bereiche
- Selbstlosigkeit
- Fehlendes Vertrauen zum Leben
- Mangelndes Erfassen des Gesamtmusters des Lebens
- Fehlender Glaube

Quellen: IST bei Krebs, Gerhard von der Lehr, Weleda / „Spontanheilungen“, Inka Kübel, Kreuz Verlag / „Auch du kannst dich heilen“, C. Norman Shealy, Caroline Myss, Laredo Verlag / „Mut zur Heilung“, Caroline Myss, Knauer Mensana

Die Selbstregulation bietet sicher Themen für mehrere Balancen!



Beate Schmutte-Niemann

Fachschwester für Psychiatrie
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Begleitende Kinesiologin DGAK
Herringhauser Str. 6
49163 Bohmte-Hunteburg
Tel.: 05475-950069
beate@schmutte-niemann.de

Balanceablauf zum Thema Selbstregulation

Ziel

- Förderung der persönlichen Selbstregulation
- Wohlbefinden, Lust und Sicherheit

Voraktivität

- Gespräch über das Thema
- Persönlicher Schwerpunkt?
- Siehe auch „Fragen zur Selbstregulation“
- Wie geht es mir ?
- Was möchte ich verändern ?
- Wie wird es sein, wenn ich in Veränderung gehe?
- Wahrnehmen der Sinne und des Körpers in Bewegung
- Rollenspiel, Bewegung (je nach Thema)

Balance

- Balancepunkt über die Chakren herausfinden.
- Chakren 1 bis 7 mit MT abfragen
- Wenn mehrere Chakren im niedrigen Gang anzeigen, Balancepunkt erfragen
- Balancepunkt eingeben
- Im Chakra tieferliegendes Thema mit MT aktivieren
- Fragen zur Selbstprüfung mit MT erfragen
- Gespräch über das Thema, welches sich über das Chakra anzeigt
- Wir balancieren mit uns allen zur Verfügung stehenden Techniken und gehen über den Handcomputer. Hier bieten sich insbesondere die Arbeit nach den 5 Elementen, mit dem Verhaltensbarometer, system. Kinesiologie und „Zwischenmenschliche Beziehungen“ an. Mit der Balance werden Themen bewusst gemacht und nach Lösungsmöglichkeiten gesucht. „Alte“ belastende emotionale Themen werden neu beleuchtet.
- Wohlbefinden, Lust und Sicherheit werden zum Thema entwickelt und mit Freude wahrgenommen.
- Diese Themen sind im Zwiebschalenmodell zu erarbeiten, das heißt, sie werden nach Priorität im individuellen Tempo thematisiert und balanciert.

Rücktest

Nachaktivität

- Unterstützende Aktivitäten, alltagspraktische Veränderungen und Übungen erfragen.

Balance abschließen und sich würdigen.