

Liebe Leserin, lieber Leser

Autor(en): **Seifert, Elisabeth**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Curaviva : Fachzeitschrift**

Band (Jahr): **88 (2017)**

Heft 10: **Innere Kräfte : wie der Geist dem Körper hilft**

PDF erstellt am: **01.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.»

Aaron Antonovsky, Medizinsoziologe



Elisabeth Seifert
Chefredaktorin

Liebe Leserin, lieber Leser

Nein, mit Hokuspokus hat es nichts zu tun, wenn wir uns in dieser Ausgabe mit den «inneren Kräften» beschäftigen. Wir reden von jenen Kräften, die wir in uns haben und die uns bei der Bewältigung des Alltags unterstützen – auch dann, wenn Krankheiten das Leben belasten.

Bereits in der Antike war bekannt, was in der modernen Wissenschaft durch zahlreiche Experimente und Studien belegt ist: Körper, Seele und Geist, unsere ganze Person, verfügen über erstaunlich viele und vielfältige Selbstheilungskräfte. Wir haben alle schon die Erfahrung gemacht, wie schnell wir uns von kleinen Verletzungen erholen, nach einem Schnitt am Finger zum Beispiel. Aber auch bei einer Grippe genügen oft Tee und etwas Ruhe, damit unser Immunsystem seine Arbeit machen kann. Körper, Seele und Geist stehen dabei in einer engen Wechselwirkung. Geht es dem Körper gut, fühlen wir uns auch geistig und seelisch in einer besseren Verfassung – und umgekehrt.

Forschung und Erfahrung zeigen immer wieder, wie Gedanken und Gefühle den Genesungsverlauf selbst nach schweren Operationen beeinflussen können. Wissenschaftler der Uni Marburg haben kürzlich mit einer entsprechenden Studie für Furore gesorgt: Herzpatienten, die vor einer Bypassoperation bereits Pläne für die Zeit danach schmiedeten, haben sich hinterher deutlicher schneller erholt als jene, die keine Zukunftspläne hatten. Die Zuversicht und die Hoffnung, dass alles gut kommt, wirken offenbar wie Medizin. Umgekehrt zeigen andere Studien, wie lang andauernder Stress, Ängste oder auch ein ausgeprägtes Einsamkeitsgefühl krank machen können.

Sollen wir uns also aller Ängste und Sorgen entledigen und uns das dauernde positive Denken auferlegen? Dies ist erstens kaum möglich, zweitens aber tappen wir damit leicht in eine Falle unserer Gesellschaft, die meint, alles kontrollieren zu können. Giovanni Maio, Professor für Bioethik an der Universität Freiburg, spricht von einem «Kult der Machbarkeit» der

modernen Medizin. Den Patienten werde vorgaukelt, dass es für jedes Problem ein wirkungsvolles Therapiekonzept gibt. Neben schulmedizinischen Behandlungen trifft dies auch auf falsche Versprechen der Komplementärmedizin zu – und auf die Vorstellung, sämtliche Probleme mit Zuversicht und Optimismus lösen zu können. Längst widerlegt, aber nicht aus der Welt zu schaffen, ist zum Beispiel die weit verbreitete Annahme, dass Krebs auf unterdrückte Gefühle und eine negative Lebenseinstellung zurückzuführen sei.

Wir können das Leben und die Gesundheit nicht vollständig kontrollieren. Wir können schwer krank werden, wir sind sterblich. In einer Welt, in der so vieles möglich ist, wollen wir das manchmal nicht wahrhaben – und werden dann unvorbereitet mit dieser Tatsache konfrontiert. Statt sich unrealistischen Heilungsvorstellungen hinzugeben, ist es heilbringender, sich mit einer Situation zu arrangieren, die sich nicht ändern lässt. «Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.» Zu dieser Erkenntnis gelangte Aaron Antonovsky, ein Medizinsoziologe, der sich in den 70er-Jahren darüber Gedanken machte, wie Gesundheit entsteht. Religiöse Menschen scheinen dies längst zu wissen, wie eine Reportage in diesem Heft zu den Lourdes-Pilgern zeigt: Es ist weniger die Hoffnung auf eine Wunderheilung, die diese Menschen an den Ort der Marienverehrung am Fuss der Pyrenäen führt, als vielmehr die Suche nach einer inneren, heilenden Kraft, um das Leben mit all seinen Herausforderungen bewältigen zu können. ●