

Gesundheit fördern – eine Frage des Widerstands?

Gesundheit und Krankheit sind keine festgeschriebenen Zustände. Sondern sie sind Pole des menschlichen Lebens, zwischen denen wir uns bewegen. Wir haben die Freiheit, uns **in Richtung Gesundheit** zu verändern, und unsere Vorstellungen von ganzheitlicher Gesundheit zu entwickeln und zu leben. Wie das geht?

Wir **lernen von einem gesunden Immunsystem**, das Krankhaftes und Krankmachendes erkennt und bekämpft.

Erfolgreich Widerstand leistet. Von dieser Basis aus schauen wir uns unser Leben an, unsere körperlich-seelisch-soziale Gesundheit. Wo ist Widerstand notwendig? Wie leisten wir ihn? Allein und miteinander?

Gliederung:

- 1. Achtsames Wahrnehmen, was ist - im Innen/im Körper**
- 2. Erkennendes Akzeptieren, was ist - im Innen wie im Außen**
- 3. Sich entscheiden: Ja oder Nein sagen**
- 4. Widerstehendes Handeln ganzheitlich**
- 5. Das Immunsystem fördern: WiderstandskämpferIn werden**

Das Immunsystem arbeitet so schnell und hoch komplex, sodass ich die Gleichzeitigkeit und Dichtigkeit nur begrenzt und nacheinander darstellen kann. Unser Immunsystem dient zu unserer Verteidigung, die Angreifer werden gezielt getötet, vernichtet. Eine innere Schlacht beginnt, ein tobender Kampf in uns, der zu unseren Gunsten geführt wird.

Eine **KRIEGSMETAPHER**. Auch wenn ich lieber Friedensmetaphern wählen würde.

Ute Griebel: „Widerstandskräfte wecken. Gesundheit fördern mit NLP“

Vortrag beim NLP Konvent 2014: ‚Widerstehen können‘

„Die Wahrheit ist, die Krebszellen – oder Viren oder was auch immer die Angreifer sind – müssen sterben oder zahlenmäßig so weit reduziert werden, damit Heilung stattfinden kann“¹.

Unser Immunsystem rettet die Krebszellen nicht, es freundet sich nicht ihnen an oder liebt sie zurecht.

1. Achtsames Wahrnehmen, was ist - im Innen wie im Außen

Wir lernen von unserem in der Regel gesunden und starken Immunsystem, wie es wahrnimmt: Blitzschnell. Präzise. Flexibel. Jeanne Achterberg bezeichnet das Immunsystem „als eine der **am höchsten spezialisierten und schönsten Schöpfungen** der Natur. Es besteht aus mehr als einer Trillion Zellen, Hunderten, vielleicht Tausenden von chemischen Botenstoffen und geschätzten 10 Millionen Aktivitäten. Seine intelligente Verteidigung lebendigen Gewebes gegen eine Welt aus Bakterien, Pilzen, Viren und fremden Substanzen“² ist durch Millionen Jahre Evolution genau abgestimmt worden.

„Die **Hauptaufgabe des Immunsystems** ist es, zwischen selbst und fremd zu unterscheiden und die notwendigen Bestandteile und entsprechende Lebenskraft bereitzuhalten, um den Körper gegen einen Angriff von potentiell schädlichen Stoffen zu verteidigen.“ Es arbeitet so wirkungsvoll, dass die meisten von uns die überwiegende Zeit gesund sind, obwohl wir andauernd in einer verschmutzten Umwelt leben.

Die einzelnen Bestandteile des Immunsystems findet man in der Literatur detailliert beschrieben und mit hervorragenden Fotos dargestellt. Gemeinsam ist ihnen bei allen verschiedenen komplizierten Aufgaben und spezialisierten Wirkungsweisen: das **höchst aufmerksame und gründliche Wahrnehmen!**

¹ Jeanne Achterberg. Heilung mit inneren Bildern. S.484.

² Jeanne Achterberg. Heilung mit inneren Bildern. S.479.

Ute Griebel: „Widerstandskräfte wecken. Gesundheit fördern mit NLP“

Vortrag beim NLP Konvent 2014: ‚Widerstehen können‘

Und neben bewährten Reaktionen können wir davon ausgehen, dass unser Immunsystem sich ebenfalls weiterentwickelt, dazulernt und neue Informationen speichert. Das Ziel bleibt: **Schutz des Gesamtsystems: Mensch.**

„Wenn wir also davon ausgehen, dass das Immunsystem das Repräsentationssystem Ihres Ichs darstellt, können Sie es dadurch stärken, dass Sie sich unter Einsatz Ihrer Sinne Ihrem Körper gegenüber empfindsamer verhalten“³.

Wir brauchen unsere Aufmerksamkeit, um die Signale des Körpers wahrzunehmen. Wieviel Zeit und Raum nehmen wir uns dafür, unseren Körper wahrzunehmen? So im Alltag?

Übung zum Wahrnehmen:

Nehmen Sie Ihren Körper wahr. Wie sitzen oder stehen Sie? Welche Teile Ihres Körpers fühlen sich wohl? Welche Signale empfangen Sie? Und welche Körperteile fühlen sich nicht so wohl? Welche Signale senden sie?

Nehmen Sie wahr, ganz genau und gründlich, wie wir es beim Immunsystem gelernt haben und verweilen mit Ihrer Aufmerksamkeit bei Ihrem Körper und bei dem, was er braucht... Ruhe... Nahrung... Bewegung...

2. Erkennendes Akzeptieren, was ist - im Innen wie im Außen

Beim Immunsystem geht das Wahrnehmen in das Erkennen und die Handlung über. Es nimmt wahr und erkennt, es akzeptiert quasi und handelt. Hier zeichne ich die zusammenhängenden Schritte einzeln nach.

Das Immunsystem erkennt auf der einen Seite Unterschiede zwischen Selbst und Nichtselbst, also zwischen Eigenem und Fremden und auf der anderen Seite Unterschiede zwischen Gesundem und Schädlichem.

Dieses Erkennen ist ein Akzeptieren der Tatsachen. Eine geklärte Ausgangssituation. So, **das sind die Fakten.**

³ Ian Dermott, Joseph O`Connor. Die Geheimnisse der Gesunden. S. 146.

Ute Griebel: „Widerstandskräfte wecken. Gesundheit fördern mit NLP“

Vortrag beim NLP Konvent 2014: ‚Widerstehen können‘

Nach der Wahrnehmung wartet die Akzeptanz: „Ja, so ist es im Moment.“ Um diese Akzeptanz der Tatsachen geht es mir: Was sind die gesundheitlichen Fakten? Was ist die (heutige) **Ausgangsbasis der eigenen Gesundheit?** Wo und wie starte ich? Und diese Basis gibt es im Blick auf die körperliche Gesundheit genau wie im Blick auf die seelische, geistige und soziale Gesundheit.

Unter Akzeptanz verstehe ich die „Bereitschaft (...), die Erkrankung selbst und ihre Auswirkungen als existent wahrzunehmen, anstatt sie zu verleugnen. Es ist die Bereitschaft, die Erkrankung ernst zu nehmen, anstatt sie zu verdrängen“⁴.

Das ist **ein individuelles bewusstes und aktives Akzeptieren**. Es geschieht zu einer bestimmten Zeit in einem bestimmten Raum/Kontext. Mit der Akzeptanz wird die Lebensenergie aus Verleugnung und Verdrängung gelöst und steht wieder zur Verfügung. Eine neue Möglichkeit entsteht.

Leicht gesagt: „Das müssen Sie akzeptieren“. Aber es ist nicht immer leicht, zu akzeptieren, ohne sich zu betäuben, zu resignieren, zu grübeln oder mit dem Schicksal zu hadern. Akzeptanz lässt sich nicht verordnen. Meiner Meinung nach gibt es auch keine „Akzeptanz to go“. Ich finde es wesentlich, sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden, damit ich danach in einem der nächsten Schritte zur Akzeptanz kommen kann.

Die **Akzeptanz ermöglicht erst die Handlung**. Die Aktion. Die Veränderung. Die Entwicklung.

Übung zur Akzeptanz:

Um welche Akzeptanz geht es bei mir? „Ja, so ist es im Moment bei mir... Das ist die Startposition.

Was ist die heutige Ausgangsbasis Ihrer Gesundheit? Wie sieht Ihre Startposition aus? Wo und wie starten Sie?

⁴ Katja Geuenich. Akzeptanz in der Psychoonkologie. S. 64.

3. Tätiges Sich entscheiden - ‚Ja‘ oder ‚Nein‘ sagen

Zurück zum Immunsystem: Es weiß, das sind die Fakten: Es ist klar, was anzugreifen ist und was nicht. Es trifft die schnelle **Entscheidung, maßgeschneidert und flexibel**. Wie entscheiden wir? Wenn wir hilflos sind und uns ohnmächtig fühlen, kann es sein, dass wir nichts tun und nichts entscheiden. Und wenn wir uns nicht entscheiden, fühlen wir uns hilflos...

Entscheiden heißt: handeln, wieder in der Sattel kommen, selbstbestimmt Einfluss nehmen.

Vom Immunsystem können wir lernen: **Ja zum Stärkenden, Nein zum Schädlichen**. Es ist eigentlich ganz leicht.

Entscheidungen gibt es viele, jeden Tag! (Wie gut, dass wir nicht alles „alleine“ entscheiden müssen (wie die Körpertemperatur, die Versorgung des Körpers durch Sauerstoff und die Verdauungssäfte. Wie gut, dass unser Gesamtsystem dafür sorgt.) **Wir können wählen, wie wir uns entscheiden!** Sie entscheiden Ihre **Haltung**: Verzweiflung oder Hoffnung, Ohnmacht oder Eigenmacht, Resignation oder Widerstehen. Sie entscheiden Ihren **Weg** und die Schritte.

Übung: ‚Nein‘ sagen

Erinnern Sie sich bitte an eine Situation, wo Sie aus voller Überzeugung, Kraft, erfolgreich ‚Nein‘ gesagt haben.

Wo im Körper ist das zu spüren? Und wie? Und wo und wie ist ein ‚leises Nein‘ zu spüren? Im Sinne der Andeutung eines ‚Neins‘, das vielleicht (noch) nicht lautwerden und sich zeigen durfte?

Nehmen Sie die Zeichen wahr und achten Sie vor den nächsten Entscheidungen darauf.

Übung: ‚Ja‘ sagen als Kontrast: Wo habe ich aus voller Überzeugung schon einmal ‚Ja‘ gesagt und würde es wieder tun?

Wo im Körper habe ich das gespürt? Und wie? Und wo und wie spüre ich ein leises ‚Ja‘ bzw. die Andeutung eines ‚Neins‘, das vielleicht (noch) nicht lautwerden und sich zeigen durfte?

Nehmen Sie die Zeichen wahr und achten Sie vor den nächsten Entscheidungen darauf.

4. Widerstehendes Handeln durch ein tätiges NEIN

Wie sieht es bei unserem Handeln die Übertragung aus? Wozu sagen wir ‚Ja‘ und wozu ‚Nein‘?

Hier sind hier meine „Leitlinien“ nach **Prof. Barbara Fredrickson**:

Nein sagen zur Perfektion und zur Unverletzlichkeit.

Nein sagen zur Opferhaltung, zur Verzweiflung, zur Selbstbekämpfung

Nein sagen zur Negativität, zur Abwärtsspirale.

Widerstehendes Handeln durch ein tätiges JA

Ja sagen zur Aufwärtsspirale, zum Geworden sein, zu Gegenwart und Zukunft des eigenen Lebens.

Ja sagen zur Lösungsorientierung.

Ja sagen zu guten Gefühlen⁵ wie Freude, Liebe und Dankbarkeit.

Ich bin gespannt, welche neuen Erfahrungen Sie durch Ihr bewusstes Handeln machen.

5. Das Immunsystem fördern – WiderstandskämpferIn werden - im Blick auf den Körper

Eine Immunschwäche entsteht durch eine Kombination mehrerer Faktoren wie zum Beispiel Umweltverschmutzung, Strahlenbelastung, Chemikalien, mangelnde oder mangelhafte Gesundheitsgewohnheiten sowie Stresserfahrungen ohne Bewältigungsmöglichkeiten.

Umgekehrt gilt:

Unser Immunsystem können wir fördern durch genügend **Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung, Liebe und Stressbewältigung.**

⁵ Barbara L. Fredrickson, Professorin für Psychologie, Die Macht der guten Gefühle.

5 Das Immunsystem fördern – WiderstandskämpferIn werden - im Blick auf die Seele

Darüber hinaus gibt es Hinweise: „Alles, was Ihr Ich-Gefühl fördert, stärkt wahrscheinlich auch Ihr Immunsystem.“⁶

Wie geht das denn, das Ich-Gefühl zu stärken? Sollen wir Egoisten werden?

Nein, es geht darum, den **Mut zum eigenen Ich** zu entwickeln. Die Wege dahin sind verschieden, Sie können den Mut zu sich selbst, zu Ihren Träumen alleine entwickeln, Sie können sich Unterstützung holen! Eine inhaltliche Empfehlung kommt von **Bronnie Ware** aus ihrem Buch:“ Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“ und als Versäumnis empfinden:

1. Mut, sich selbst treu zu bleiben, nicht das zu leben, was andere erwarten
2. Mut, weniger zu arbeiten
3. Mut die eigenen Gefühlen auszudrücken
4. Mut zu mehr Kontakt zu Freunden
5. Mut zu mehr Freude. Ich ergänze: und Liebe.

5 Das Immunsystem fördern – WiderstandskämpferIn werden - im Blick auf das Soziale und die Gesellschaft.

Wir dehnen den Gesundheitsbegriff aus und ziehen weitere Kreise: wie sieht es in unserem Umfeld und in der Gesellschaft aus?

Auch hier können wir vom **Netzwerk: Immunsystem** lernen! Viele verschiedene Zellen kommen zusammen, unterschiedliche Botenstoffe sind aktiv, und die Handlungen ergänzen sich, sind aufeinander bezogen.

Vereint in dem Ziel: **Leben zu schützen und zu fördern!**

⁶ Mc Dermott, O Connor. Die Geheimnisse der Gesunden

Ute Griebel: „Widerstandskräfte wecken. Gesundheit fördern mit NLP“

Vortrag beim NLP Konvent 2014: ‚Widerstehen können‘

Trillionen Zellen erreichen wir nicht, aber: Über 80 Millionen Einwohner hat Deutschland und Düsseldorf circa 600000 Einwohner. Auch hier kann Widerstand angesagt sein im Blick auf Gesundheit, Bildung, Frieden, Freiheit, Gerechtigkeit. Was ist Ihnen wichtig, ‚heilig‘? In welcher Gemeinschaft sind Sie gerne? In welcher Gesellschaft wollen Sie leben? Wie gestalten Sie **Ihr Netzwerk**?

Hier möchte ich auf einen bekannten Widerstandskämpfer hinweisen, auf den bekannten Theologen **Dietrich Bonhoeffer** (1906 – 1945 im Konzentrationslager Flossenbürg), der mit Wort und Tat Widerstand gegen das nationalsozialistische System geleistet hat. Er versteht Zivilcourage als gelebte Verantwortlichkeit eines freien Menschen. Die Frage stellt sich uns: Wofür stehen wir ein? Wofür leben wir?

Und damit schließt sich der Kreis, Wir sind bei der inneren Haltung angekommen. Lassen Sie uns jeder für sich und gemeinsam für die Gesundheit eintreten und Widerstand leisten - in allen Dimensionen.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit!