

# Krebskrankheit und Terrorismus

Ich habe in den achtziger Jahren angefangen, Seminare über Krebskrankheiten zu leiten. Schon damals wurde Krebs oft mit Rechts- oder Linksterrorismus verglichen. Nehmen wir als Beispiel den allgemein bekannten Terrorismus der Roten Brigaden. Die Terroristen rufen Folgendes aus: "Wir akzeptieren diesen Staat mit seiner Gesellschaft nicht mehr. Wir werden alle unsere Kräfte einsetzen, um den Staat zu spalten und die Macht zu erobern." Dasselbe behaupten die Tumorzellen: "Dieses aus Körper und Geist ausgestattete Wesen ist für uns unerträglich. Diese Person lässt uns in einer grundlos lustlosen, stressvollen Weise leben. Also setzen wir uns ein, damit die Person ihre Lebensweise ändert – oder sonst zerstören wir sie." Krebs ist eine geheimnisvoll komplexe Krankheit, die den Menschen mit seinen geistigen, körperlichen und sozialen Lebenskomponenten einbezieht.

Ich muss vorausschicken, dass es derart aggressive Krebsformen gibt, die in wenigen Tagen zum Tod führen. Gegen diese Formen gibt es nur die Prävention. Indem man eine fröhliche, lockere und entspannte Lebensweise führt, kann man dieser aggressiven Krebsgefahr vorbeugen. Andernfalls müssen wir auch mit dem Geheimnis des Lebens rechnen, das ohne unser Wissen kommt – und uns mit dem Tod ohne unsere Zustimmung weggenommen wird.

Der Onkologe O. Carl Simonton (der in der Welt am meisten Erfolg gegen Krebs hatte) entwickelte folgenden Schema:

➤ **Psychischer Stress** > (=verursacht oder beeinflusst) Depression > Verzweiflung > Limbisches System > Aktivität de Hypothalamus und Hypophyse > Endokrines System > hormonales **Ungleichgewicht** > hemmendes Immunsystem > Unterdrückung der Immunreaktion > **Tumorbildung**

➤ **Psychologische Intervention** (Entspannung, Autosuggestion) > Hoffnung Erwartung > Limbisches System > Hypothalamus > Hypophyse > Endokrines System > hormonales **Gleichgewicht** > Immunsystem > Steigerung der Immunreaktion > Rückgang anomaler Zellen > **Tumorregression**

Also das **Immunsystem** regelt di normalen und anomalen Zellen. Die Chemotherapie ist ungeeignet, sogar schädlich, bei der Tumorbekämpfung, weil sie das Immunsystem schwächt (manchmal sogar annulliert) so dass die Zellen sich vermehren oder sterben **ohne**

## **jeglicher Kontrolle ab.**

Entscheiden wir uns für Stress oder für Psychologische Intervention? Mit anderen Worten für Tod oder für Gesund werden?

Dieser Beitrag soll manch qualvolle Frage beantworten. Dabei benütze ich die Wörter Tumor und Krebs abwechslungsweise und mit derselben Bedeutung.

- Kann man Krebs heilen? - Ja. - Wie? - Indem man die Ursachen des Tumors beseitigt und die beschädigten Teile repariert. - Wer kann das machen?

- Unser Wesen, das aus Körper und Geist besteht, und die Medizin. Wo die Medizin resigniert, kann nur unsere Natur mit all ihren Energien und Ressourcen Erfolgchancen haben.

- Existiert ein Lebensmodell, das Krebs vorbeugt bzw. heilt?

- Ja. Ich werde in diesem Beitrag versuchen, dieses Lebensmodell zu erläutern. In den Jahren um 1978, den Spitzenjahren der Terroranschläge, schrieb ich einen Artikel für eine italienische Zeitung: „Die Strategie, den Terrorismus zu besiegen.“ Keine der von mir empfohlenen Massnahmen wurde damals in die Tat gesetzt. Es verwundert mich deshalb nicht, dass der Terrorismus in Italien noch nicht überwunden ist, dass von Zeit zu Zeit immer noch Terroranschläge verübt werden.

Der Terrorismus bildet sich aus rebellischen Zellen der Gesellschaft, die mit der Attacke an Objekten des staatlichen Gewebes versuchen, den Staat zu zerstören, aus dem sie selbst ihre Existenzsubstanz schöpfen. So tun es auch die Tumorzellen. Sie bewegen sich in einem Körper, der sie jahrelang ernährt hat, und nun fangen sie an, ihre Unzufriedenheit kund zu tun. Wenn die Person darauf nicht reagiert, fangen diese Zelle an zu rebellieren und lebenswichtige Körperteile anzugreifen.

Wie die Terroristen ihre Anschläge in verschiedenen Gegenden (mal im Norden, mal im Süden) zu verüben versuchen, so tut dies auch der Krebs – mit den so genannten Metastasen; er wendet sich gegen Gehirn, Darm, Leber, Blut und andere wichtige Organe.

Manchmal verwandelt sich der Terrorismus in eine Revolution, und in diesem Fall muss man mit unzähligen Opfern rechnen. Das passiert in Militärregimes, in denen der Verteidigungsapparat übermächtig wird. Früher oder später wird von diesem ein Putsch verübt, um selbst an die Macht zu gelangen.

Dasselbe passiert mit dem Immunsystem. Die weissen Blutkörperchen, die Leukozyten, sind da, um unseren Körper zu verteidigen. Aber wenn sie sich zu sehr vermehren, brechen sie den Ausgleich mit den roten Blutkörperchen und überschwemmen die ganze Blutbahn. Das ist die

Angst erregende Leukämie. Nun ist die Opferzahl der verschiedenen Arten von Krebs so hoch, dass man von einer Revolution sprechen kann.

**1. Entsorgungstherapie und Aufbau­therapie** wie ich sie in den **Kap. 6 und 7** beschrieben habe. Das ist das erste und **notwendigste** jeder Krebstherapie.

## **2. Radikale Verbesserung der Lebensweise**

Wir müssen die Botschaft des Tumors ernsthaft empfangen. Es ist ein bedrohliches Geschrei, das uns mitteilt: „Entweder änderst du die Lebensweise, oder ich bringe dich um. Entweder verbesserst du radikal deine Lebensführung, oder du hast keine Chance gegen mich. Kurz: So geht es nicht mehr weiter.“

Viele wissen nicht, wie man seine Lebensweise verändert oder radikal verbessert, andere wollen das überhaupt nicht tun, weitere lassen sich von Freunden und Verwandten trösten, die trügerisch die Krankheit bagatellisieren. Doch das führt zu nichts. Denn das Vernehmen der Meldung, man habe Krebs, blockiert alle unsere Energien, wir fallen in einen regungslosen Zustand. Und die Verwandten und Freunde, die uns helfen könnten, werden selbst von Panik befallen, weil sie nicht wissen, wie sie sich benehmen und was sie tun sollten.

Selbstverständlich erhöhen Angst und Panik unsere Stressfaktoren, die meistens Hauptursache des Tumors sind. Aber man darf keine Zeit wegen seiner Angst verlieren, sondern muss sich aufraffen und sich selbst bemeistern, um ein gründliches Gesundheitsprogramm auszuarbeiten. Wir müssen uns eine hoffnungsfrohe Grundeinstellung und eine positive Denkweise aneignen. Wir nehmen die Alarmbotschaft ernst, indem wir uns bereit erklären, dass ab sofort in uns und um uns herum alles besser bzw. anders werden muss. Wenn der bisher gegangene Weg uns zu einem Abgrund führt, müssen wir eine Kehrtwende vollziehen. Wir müssen unsere Augen öffnen und den sicheren und richtigen Weg beschreiten, sonst kommen wir von einem Abgrund zum anderen, bis wir wirklich hinunterstürzen. Wer den Verstand, den Mut und die Bereitschaft hat, sein Leben neu zu gestalten, der nützt eine solide Chance, die Krankheit zu überwinden. Man muss die Gewohnheiten und die Vorurteile sich selbst und den Mitmenschen gegenüber ändern, indem man die Zügel des eigenen Schicksals im Rahmen des Möglichen in den Griff nimmt.

Damit folgende Ausführungen ernst genommen werden, werde ich einige Beispiele erwähnen, bei denen ich persönlich involviert war.

### 3. Massnahmen und Heilungen

Ich entnehme Folgendes aus den Notizen, die ich 1985 niedergeschrieben habe.

Nach dem glanzvollem Uni - Abschluss heiratete eine junge Schweizer Frau einen Mittelschullehrer, mit dem sie glücklich lebte. Aber der schnelle Lebensrhythmus des Mädchens war in den vorangegangenen Jahren so stressend gewesen, dass sie sich plötzlich schlecht fühlte. Im Krankenhaus diagnostizierte man ihr Krebs. Nach verschiedenen Operationen in Unterleib und Brust wurden Blut und Lymphknoten angegriffen. Sie verstand gut, dass die Lage bedrohlich war – und unverblümt fragte sie die Ärzte:

„Ich will wissen, wie lange werde ich nach ihrem Ermessen noch leben?“  
Die Ärzte wollten nicht antworten, aber weil die junge Frau es unbedingt wissen wollte, berieten sie untereinander und gaben zur Antwort: „ Leider müssen wir Ihnen eine schlechte Prognose stellen. Nach unseren Kenntnissen werden Sie nur noch drei Monate leben!“

Die Ärzte zogen sich zurück, die junge Frau schaute die Wand eine Zeitlang starr an und sagte plötzlich:

**„Also die restlichen drei Monate meines Lebens will ich nach meinem Gutdünken erleben und geniessen.“**

Mit dem Einverständnis ihres Mannes begab sie sich nach Mailand, um dort eine Stelle als Deutsch- und Lateinlehrerin anzutreten. Ich war wegen einer Weiterbildung in derselben Schule in Mailand und konnte zwei Wochen lang ihren Unterricht besuchen – so wie sie meine Probelektionen beurteilte. Die Wochenenden waren so geplant, dass mal ihr Mann nach Mailand reiste, sie mal in die Schweiz zurückkam und sie sich zuweilen auch in einem Hotel auf halber Strecke trafen.

Schon am ersten Abend im Hotel beschlossen wir zusammen folgende Massnahmen:

Der Stress ist die Hauptursache des Tumors. Also muss der Stress bekämpft und entsorgt werden. Dagegen ergreifen wir Massnahmen mittels Autogenes Training und Autosuggestion dreimal am Tag, d.h. am Morgen, nach dem Mittagessen und vor dem Einschlafen. Ich habe für sie zwei Kassetten mit 4 Entspannungen besprochen als Unterstützung bei ihren Übungen.

## Massnahme für eine gründliche Entsorgung

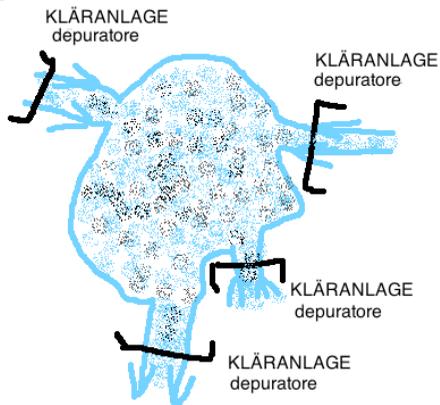
Unsere Seele ist in ihrem ursprünglichen Zustand gesund, sauber und klar wie ein See in einer sauberen Landschaft. Dann hat sich das Leben bzw. die Zivilisation in Gang gesetzt und sowohl die Seele wie auch der See können verseucht werden. Folgende Schritte sind nötig, um die Gesundheit wieder zu erlangen.

**A.** Wenn ich Unordnung im Haus habe und möchte endlich Ordnung schaffen, muss ich den Dreck, das Papier, den Karton die leeren Flaschen und alle unnötige Gegenstände sortieren und entsorgen.

Dasselbe geschieht mit einem **abgestorbenen See**. Ich habe einen solchen See in San Bernardino gesehen, wo keine Fische, sogar keine andere Tiere mehr gelebt haben. Ein toter See ist etwas Erschreckendes. Mann muss ihn reinigen und wieder gesund machen.

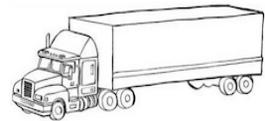
Es genügt nicht, den ganzen Dreck an der Oberfläche auftauchen zu lassen. Man muss gleichzeitig Entsorgungsmassnahmen

ergreifen wie die Entleerung des verseuchten Wassers anhand der Benützung von Klär- und Verbrennungsanlagen, Verschluss von verseuchenden Kanalisationen und viele andere Kontrollen. Andernfalls würde der See verschmutzt bleiben. Ähnlich muss man bei uns vorgehen. Man muss eine Mentalreinigung oder Hygiene einleiten, die Giftstoffe sind für immer abzutransportieren. Mann muss ins Unterbewusstsein einwirken, weil die ganze Vergangenheit mit ihren Problemen darin versteckt ist. Das Beste – für mich das einzige Mittel – um in das Unterbewusstsein einzudringen, ist die Entspannung, während der man die Giftstoffe abtragen und zur Deponie oder zur Verbrennungsanlage transportieren kann.



**B.** Hier eine kurze Wiederholung der Entspannung (siehe auch Kap 9.A), bevor ich die Entsorgung beschreibe: Ich strecke mich aus oder setze mich neben das Fenster. Ich schliesse die Augen und entspanne mich. Meine Füße und Beine sind locker, gelöst. Meine Oberschenkel, mein Becken, mein Bauch sind weich. Schulter und Hände fallen schwer und warm. Hals, Gesicht, Wangen und Zunge sind schlaff. Die Kopfhaut ist gut durchblutet und entspannt. Die Stirne ist frisch und glatt.

**C.** Mit geschlossenen Augen stelle ich mir weiter vor, dass unten auf der Strasse unter dem Fenster ein Lastauto wartet. untersuche die Zeit meiner **Kindheit** und werfe Probleme, die mir jetzt in den Sinn kommen, dem Fenster aufs Lastauto. Ich stelle mir vor, dass meine Seele und mein Körper sich wirklich von den vergangenen Problemen und Schmerzen befreien. Dann löse ich mich, von allen Problemen, Schwierigkeiten und Schmerzen mit den Eltern, den Lehrern und den Kameraden, während der **Pubertät, Jugend- und Ausbildungszeit**, indem ich sie aus dem Fenster auf den Lastwagen werfe. Anschliessend trenne ich mich von allen Problemen aus **Partnerschaft und Beruf**. Ich befreie mich von allen vergangenen und gegenwärtigen Schmerzen, Krankheiten, Missverständnissen, Lügen, Versagen, Wutausbrüchen, Angst, Neid, und Hassgefühlen, indem ich alles aufs Lastauto werfe.



Ich  
alle  
aus

Ich lade alles aufs Lastauto, was mich stört, was mein Gewissen betrübt, die Selbstsicherheit schwächt, was mir Minderwertigkeitskomplexe verursacht.



Wenn ich das Gefühl habe, alles aufs Lastauto geworfen zu haben, gebe ich den Befehl zum Fortfahren. Der Motor brummt, der Lastwagen fährt den ganzen Abfall zur Deponie und lädt ihn ab.

Ich bleibe mit geschlossenen Augen liegen bzw. sitzen und stelle mir die Bearbeitung des Materials vor. Ein Bagger nähert sich dem Dreckhaufen und beginnt, ihn mit Erde zu bedecken. Nun sehe ich, wie der Sämann hin und her geht und auf den Erdhügel Samen von verschiedensten Blumen und Kräutern streut. Ich sehe bereits nur noch



Blumen und grünes Gras. Dann kommt der Förster und pflanzt kleine Tannen und Lerchen darauf.

Mein Dreck dient nun als Nährboden für Blumen und Bäume.

Fabrizio D'André sang: „Aus den Diamanten wächst nichts hervor. Aus dem Mist entspringen die Blumen.“

Hier eine hübsche **Anekdote**: Eine sehr liebenswürdige Bauernfrau, die ich seit meiner Kindheit kenne, hat einmal eine solche geistige <Frühlingsputzete> unternommen. Vor kurzem haben wir (meine Frau und ich) sie besucht, und sie hat uns davon erzählt. Mit grosser Bescheidenheit und zugleich mit einem Schmunzeln fügte sie am Ende hinzu: „Ich habe das Lastauto mit meinem Dreck aufgefüllt, und dabei musste ich auch den Anhänger herbeiholen. Und hätte ich den Abfall nicht gut gestapelt, dann hätte er keinen Platz drin gehabt“.

#### **D. Andere Entsorgungsmittel**

Was ich beschrieben habe, genügt vollständig, um eine gute Entsorgung zu erzielen. Wenn es möglich ist, begleite ich den Patienten selbst zu einer Deponie oder zu einer Kläranlage. Manchmal sind wir am Rande einer Schlucht oder auf dem Felsen an der Küste des Meeres gesessen, um den geistigen Abfall hinunter zu werfen, damit er von den Wellen weggeschwemmt wird. Man kann sich auch einen Sack neben an vorstellen, in dem man die Probleme entsorgt.

**Beispiel:** "Wenn ich ängstliche oder negative Gedanken habe, die immer wieder kehren und mich entmutigen, dann entsorge ich sie mit der <weg-Formel> in den Abfallsack. Es funktioniert wunderbar schnell. Bei Bedarf wiederhole ich es noch 2-3x und die Gedanken kommen nicht wieder. Das ist für mich herrlich befreiend" (*Bettina Keller*).

### **Schutzmassnahmen für die Zukunft**

**A.** Erinnern wir uns jetzt erneut an das Beispiel des **abgestorbenen Sees**. Die ganze Entsorgungsarbeit wäre umsonst, wenn in den nächsten Tagen und Wochen erneut soviel Umweltverschmutzung hineinfließt, dass er in kurzer Zeit wieder abstirbt. Daher muss man dafür sorgen, dass die Kanalisationen aus den Fabriken, Hotels und Häusern in Kläranlagen geführt werden, damit sie nicht im See ihre Gifte ablagern. Man muss auch dafür sorgen, dass die

Bäche, die in den See hineinfließen, sauber sind. Es sind auch Aufsichtskontrollen notwendig, die eventuelle Übertretungen von Einwohnern oder Touristen feststellen. Zum Beispiel Plastiksäcke gehören in den Abfallkorb und nicht in den See.

**B. Geistig** muss ich mir dasselbe vorstellen. Der Patient muss sich mit der Familie, mit seiner Arbeitswelt und mit sich selbst versöhnen. Ich muss die Kommunikationskanäle, die mir allerlei negative Botschaften bringen, unter Kontrolle bringen. Wenn negative Nachrichten über Krieg, Tod, Mord, Unfälle, Unwetterkatastrophen und andere Delikte aus dem Radio jede halbe Stunde auf meine Ohren und auf mein Unterbewusstsein einhämmern, dann kann ich nicht verlangen, dass aus meinem Herzen Blumen der Freude und der Lebenslust entspringen. In meinem Gehirn werden sich den ganzen Tag verheerende Vorstellungen tummeln. Dasselbe sei auch über negative Gespräche, Horrorlektüren, Filme, Videokassetten und das Internet gesagt. Manche wühlen den ganzen Tag im Dreck und dann jammern sie, dass sie dreckig werden. „Sag mir, mit wem du gehst, und ich sage dir, wer du bist.“ Der ständige Verkehr mit negativen Personen wird mich negativ, bissig, sauer, depressiv machen. Deswegen ist es zwingend, alle Informationen und Botschaften systematisch zu kontrollieren, weil unser Bewusstsein und Unterbewusstsein sich von Informationen ernähren. Trotz aller Aufmerksamkeit laufen wir Gefahr, negativ beeinflusst zu werden.

Folgendes Beispiel kann uns klar machen, was ich sagen möchte: Wir schliessen das Fenster und die Haustüre zu, weil wir einen Monat lang in die Ferien gehen. Wenn wir zurückkehren, finden wir auf den Möbeln und auf dem Boden eine Schicht Staub. Die Existenz allein bringt schon Staub mit sich, und die Lösung ist das Abstauben. Geistig sollte ich mindestens ein paar Mal in der Woche einen Kehrichtsack mit geistigem Müll füllen. Denken wir mal an den Zustand unserer Wohnung, wenn wir sie jahrelang nicht putzen. Geistig geschieht es normalerweise selten oder nie, dass die Menschen im Leben eine Entsorgung vornehmen. Und dann wundern wir uns noch, wenn wir uns lustlos, depressiv und kraftlos fühlen?

**C.** Ein weiterer Schritt, den wir gehen müssen, ist die **Ordnungstherapie**, d. h. wir schaffen Ordnung in unserem Bewusstsein und Unterbewusstsein. Stellen wir uns den Schreibtisch eines Unternehmensverwalters vor, auf welchem alle Blätter, Rechnungen, Protokolle



und Verträge bergeweise durcheinander liegen. Der Bankrott des Unternehmens ist unvermeidbar.

So müssen wir auch Ordnung mit denjenigen Personen schaffen, die um uns leben. Denn auf die Deponie bringe ich die Probleme und nicht die Personen. Mit ihnen werde ich weiterleben müssen. Im Stresszustand wird alles sehr schwer. Es scheint, dass alle uns diktieren wollen, was wir tun müssen. Unsererseits sorgen wir uns um Partner, Söhne, Eltern, Verwandte, Freunde, und möchten, dass es ihnen gut geht, dass sie Erfolg haben und glücklich leben. Ihre Probleme werden jedoch zu meinen Problemen – und ich werde vom Strom des Stresses mitgerissen.

**D.** In diesem Falle lade ich den Ratsuchenden ein, das Unterbewusstsein zu benützen, um Ordnung in die Gedanken und Gefühle zu bringen. Ich entspanne mich sitzend. Mit geschlossenen Augen mache ich die normale Entspannung (siehe Kap 9.A) von den Füßen bis zum Kopf. Dann stelle ich mir mit geschlossenen Augen einen Schreibtisch und ein Wandgestell mit leeren **Regalen** vor.

Auf dem Schreibtisch sehe ich viele Ordner und Blätter, die zwischen Hemden und Unterhosen durcheinander liegen. Das alles bringt mich zum stöhnen, weil ich nicht weiss, welche der unerledigten Akten ich zunächst anpacken soll. Also beginne ich mit den Dokumenten meines Vaters. Ich hefte sie alle in Ordner Nr. 1 ein, den ich in das Regal links stelle. Dann nehme ich Ordner Nr. 2, in den ich alle Blätter, die sich auf meine Mutter



beziehen, hinein lege. Dieser Ordner kommt auch in das Bücherregal. Der dritte Ordner gehört meinem Sohn, der vierte meiner Tochter. Und so fülle ich verschiedene Ordner mit Papieren und stelle sie nummeriert ins Regal. Ähnlich gehe ich mit den Dokumenten und Akten meiner Verwandten, des Arbeitgebers, der Kollegen, der Freunde, des Hauses, der Wirtschaft, der Politik, der Gesundheit usw. vor. Ich passe die Ordnung meiner persönlichen reellen Situation an. Dann sage ich mir, indem ich die Augen weiter geschlossen halte: „Nun ist die Ordnung geschaffen. Der Schreibtisch ist leer und ihr, meine Lieben, bleibt schön geordnet auf eurem Regalplatz. Ich

vertrage nicht mehr, dass ihr alle zusammen auf meinem Tisch liegt. Wenn ich euch brauche oder ich euch bei einem Problem helfen will, dann nehme ich euren Ordner aus dem Regal und bemühe mich um eine gute Lösung, aber einen Ordner nach dem anderen. Ich vertrage keine Verwirrung und Unordnung auf meinem Tisch und in meinen Gedanken! Nachdem ich getan habe, was in meinen Möglichkeiten steht, stelle ich den Ordner wieder ins Regal auf seinen Platz zurück. Genau so werde ich alle Probleme in Zukunft anpacken, d.h. eines nach dem anderen. Ich fühle mich frisch, zufrieden und kraftvoll, weil ein Problem pro Mal zu lösen bestimmt im Rahmen meiner Fähigkeiten liegt".

Ich öffne die Augen, strecke mich aus, lächle und beginne sofort zu erledigen, was ich normalerweise zu Hause oder am Arbeitsplatz erledigen sollte.

Nach der Entsorgung und der Neugestaltung meiner Gedanken und Gefühle werde **ich zu allen sagen, dass ich mich wohl fühle und selbstbewusst bin**. Ich werde mein Mentaltraining diszipliniert durchführen, um jeden Rückfall zu vermeiden. Das Geheimnis des Erfolges liegt nun in der Ausdauer, die Informationen, die mir haufenweise zukommen, zu kontrollieren.



### **Massnahmen, für die junge krebskranke Dame**

- a) Visualisierung und Vorstellung der guten Zellen, die die Tumorzellen angreifen, welche zurücktreten und durch Darm und Blase ausgeschieden werden. Ich (die junge Frau) spreche manchmal mit den guten Zellen, um sie zu ermutigen, mich als gute Freundin weiter zu schützen. Ich sehe in mir nur gesunde Gewebe und Organe.
- b) Angewöhnung der positiven Ausdrucksweise, in der betont wird, dass man stärker als die Krankheit ist: *"immer stärker und stärker"*. Der Prestige- und Erfolgsdrang hat mich zum Vergessen der Freude und der Lust gebracht. Von nun an werde ich nur das tun, was mir gefällt und Freude bereitet.
- c) Mir gefallen Musik und Theater. Also löse ich das Jahresabonnement (der von den Ärzten vorgesehenen drei Monate zum Trotz) für Opera an der Scala, Konzertsäle und Theater.
- d) Genuss Therapie. Geniessen beim Essen, während dem man bewusst an den Geschmack und an den Duft der Speisen denkt.

Beobachten mit Wohlgefallen der Natur, der Blumen, der Bäume, des Wassers, des Himmels, der Kunst, der Kirchen, der verschiedenen Stile der alten Häuser, der Museen.

e) Gesunde Ernährung und richtiges Atmen für den Körper und positive, lebensfrohe Gedanken für den Geist. Ich bin geschaffen, um glücklich zu sein und Gutes zu tun. Meinem Mann schenke ich meine ganze Liebe, um ihn soweit ich kann, glücklich zu machen.

f) Lebensmotivation für die Schüler. Ich betrachte sie als meine Kinder und schenke ihnen meine Mutterliebe, da ich selbst ohne Gebärmutter keine eigene Kinder haben werde.

Das bedeutet eine totale Umwälzung der früheren Lebensweise. Bei der ärztlichen Kontrolle nach einem Jahr wurde keine Tumorzelle diagnostiziert. Und so ist es auch noch nach 5 Jahren. Sehen diese 7

Punkte sehr umfänglich aus? Im Grunde kann man sie so

zusammenfassen: Kehrtwende machen. Mein Vetter Bruno (Name geändert), den ich nach 40 Jahren ausfindig gemacht habe, erzählte mir bei unserem Wiedersehen unter der Pergola in seinem Garten von zwei

Tumorfällen. Er sagte plötzlich: „Weisst du, Giammario, dass ich Darmkrebs gehabt habe? Er wurde von den vielen Familienproblemen verursacht. Ich und mein gleichaltriger Freund wurden beide am Darm

mit derselben Diagnose operiert. Er ist nach zwei Monaten gestorben, während ich es geschafft habe.“ Darauf fragte ich ihn: „Hast du eine Erklärung, wieso du es geschafft hast und dein Freund nicht?“ Er

antwortete: „Ich habe meiner Frau und meinen Kindern gesagt: Ich weiss nicht, wie viel Zeit ich noch leben werde, aber von nun an lasst mich in Ruhe. Ich will das Leben nach meinem Gutdünken und nach meiner Laune geniessen. Nun ist es schon sechs Jahre her, und ich fühle mich glücklich und gesund.“

Warum überwinden manche die Krankheit und andere nicht? Ist es ein Geheimnis oder vielleicht ein Versagen in der Umsetzung der oben skizzierten a) - g) Punkte?

#### **4. Vorstellungskraft und Wirklichkeit**

Gewöhnlich glaubt man, die Tumorzellen seien so stark und widerstandsfähig, dass sie unseren Körper zerstören können. Oft sind Ärzte und Medikamente erfolglos. Dazu kommt meistens eine so harte und übertriebene Chemotherapie, die Körper und Seele auf den Boden reisst. Oft wird bei der Chemotherapie keine geistige Unterstützung geboten, damit der Patient sie möglichst schadlos bewältigt. Oft werden

die Energien des Patienten gegen die Angst vor der Chemotherapie verbraucht, anstatt sie zum Aufbau der Gesundheit zu nützen. In der Tat sind die Tumorzellen schwach, schlecht ernährt und deswegen hungrig. Oft sind sie so schockiert von der schlechten Lebensweise der Person, dass sie nicht mehr wissen, welche ihre Funktion im Körper ist. Im Grunde handelt es sich um eine Gruppe von miserablen Zellen. Meine Reaktion muss wie folgt sein: „Ich habe keine Angst vor so schwachen Zellen. Umgekehrt muss ich dazu beitragen, dass alle Zellen meines Körpers glücklich sind, sich ernähren und in richtiger Zahl vermehren. Ich mache eine Kehrtwende und setzte sofort die Massnahmen von 1. a) bis g) dieses Kapitels in die Tat um.“

Man kann den Vergleich mit der Ehescheidung machen. Die Familie geht zugrunde, aber das Familienvirus ist nicht von aussen her gekommen, sondern es entsteht mitten in der ehelichen Fehlkommunikation. Beim Tumor handelt es sich auch um ein Scheitern in der Kommunikation unter den Zellen. Wie die Eheleute sich an das gegenseitige Glück wenden müssten, um die Ehe zu retten, so muss man auch unter den Zellen das Glück untereinander wiederherstellen. So werden auch die Informationen untereinander wieder gut fließen.

In der Tat gibt es zwei Arten von Informationen unter den Zellen, Lymphen und Blut: 1) Die Information, sich zu vermehren bzw. sich zu teilen. Sie dient dazu, die abgestorbenen Zellen zu ersetzen und zu ausscheiden. Krebs kann bedeuten, dass die Information nicht zur Zelle gelangt, so dass sie sich nicht vermehrt und abstirbt. So entsteht ein Mangel, wie bei den Rotkörpern des Blutes, bei den Löchern der Lungen oder bei Klumpen von toten Neuronen im Gehirn. 2) Die Information oder Befehl, die Vermehrung zu stoppen. Das bedeutet, dass eine Zelle die Botschaft sich zu vermehren erhält – und dann die Botschaft bei genügend Töchterzellen, die Vermehrung einzustellen. Wenn der Stoppbefehl nicht vernommen wird, vermehren sich die Zellen unendlich weiter. In kurzer Zeit erreichen sie die Millionenzahl. Als Beispiel dient die Leukämie, wobei in kurzer Zeit die weissen Blutkörperchen überschwemmen. In manchen Fällen nimmt die Leber fast zusehends zu. Dasselbe passiert in vielen anderen Fällen wie bei Darmpolypen, Fibromen, Lymphknoten usw. Nehmen wir als Beispiel den Computer. Wenn wir den Buchstaben L schreiben wollen, müssen wir auf die Taste L tippen, die Taste dann aber sofort wieder loslassen, sonst bekommen wir eine Reihe von LLLLLLLLLLLLLLLLLL an der Stelle des Wortes „Lieber“, mit dem wir daran sind, einen Brief zu schreiben. Dasselbe passiert mit den Zellen, als ob ständig die Taste gedrückt gehalten wäre. Sie vermehren sich

unendlich, d.h. solange noch Mineralien vorhanden sind. So auch der Computer. Er hört erst auf, L zu schreiben, wenn der Strom ausgeschaltet wird. Es ist nicht nötig, sich zu lange über die Verschiedenheit der Tumoren aufzuhalten. Wichtig ist es zu verstehen, dass es sich hier um Fehler beim Informationssystem handelt. Bis jetzt scheint es, dass die Wissenschaft nicht (oder nur teilweise) dazu fähig ist, das Informationssystem zu reparieren. Sie forscht zu sehr beim Körper und zu wenig beim Geist, wobei Lebensmotivation, Partnerschaft, Arbeitsbedingungen, Stressfaktoren, Gehirn, Nervensystem, Lymphknoten, Hormone, Körperenergie usw. beteiligt sind. Man braucht eine „mens sana in corpore sano“.

## **5. Entspannung und Visualisierung**

Der Onkologe O. Carl Simonton stützt sich in seiner Heilmethode ganz auf die Auffassung von Émile Coué, dass die Vorstellungskraft (Visualisierung) den Körper beeinflusst, die Gedanken im Rahmen des Möglichen zu verwirklichen. Der Entspannungsvorgang ist gleich bei allen Methoden. Man sucht eine bequeme Körperlage, man schliesst die Augen und entspannt Beine, Becken, Darm, Brust, Schulter und innere Organe. Nun stelle ich mir vor, den kranken Teil anzuschauen und mit ihm zu reden. Ich sehe die guten Zellen, die sich organisieren, um die so genannten verrückten Zellen zu bekämpfen, zu töten und in die Abflusskanäle zu schieben. Ich entwickle in meiner Fantasie ein Abwehrsystem, mit dem ich die guten Zellen unterstütze: Soldatenkampf, Bauplatz, Tierkampf, Zwergstreit, Weben, Stricken usw. Ich spreche zu den Zellen: „Ich ermutige euch zu kämpfen, bravo. Ich sehe zu, wie die Polypen verschwinden, die Myomen sich verkleinern, das Blut immer mehr rotfarbig wird (bei der Leukämie), die Lungengewebe geflickt werden usw. formelhaften Satz hinzu. Bei den erwähnten Tonaufnahmen kann man viele Sätze

Die Entspannung wird bei den Kopfteilen weitergeführt. Am Ende fügt man einen formelhaften Satz hinzu. Bei den erwähnten Tonaufnahmen kann man viele Sätze hineinflechten. Wenn man keinen Tonapparat benützt, dann ist immer die Coué-Formel am Besten am Platze: "Es geht mir jeden Tag, in jeder Hinsicht immer besser und besser"

## **6. Lebensmotivation**

Als Lehrer habe ich die Kinder oft gefragt: „Was ist dein Lebensziel?“ Die

Antwort kam prompt: „Arbeiten, diesen Beruf lernen“ oder „ich weiss es nicht“. Ich fragte auch den Krebskranken: „Was will du machen, wenn du mal ganz wieder gesund bist?“ Die Antwort war dieselbe: „Wieder arbeiten gehen“ oder „ich weiss es nicht“. Die Arbeit ist die erste Lebensmotivation. Wenn man nicht mehr arbeiten kann, dann hat das Leben keinen Zweck mehr. Niemand antwortet: „Ich will das Leben geniessen, ich will Freude haben.“ In der Tat sind wir auf die Welt gekommen, um Glück und Freude zu erfahren. Paulus sagt: „Seid jeden Augenblick fröhlich!“ Also müssen wir uns an den Gedanken gewöhnen, dass geistig und körperlich geniessen das wichtigste Lebensziel ist. Franz von Assisi sagte: „Echte Freude besteht in der Selbstbemeisterung.“ Das steht in perfektem Einklang mit der Coué- Selbstbemeisterung. Die Grundmotivation, um wieder gesund zu werden, ist die Vorstellung, das Leben zu geniessen und möglicherweise die verpasste Zeit in diesem vernachlässigten Bereich nachzuholen. Das Geniessen des Lebens ist freilich persönlich zu gestalten. Vielleicht muss man den Patienten dabei helfen, Lebensmotivationen zu finden, für die es sich lohnt, weiter zu leben. Ist da etwas, was ich hätte machen wollen und ich konnte es nicht? Habe ich noch eine Wunschreise? Ist eine Weiterbildung in meinen Wünschen noch am Hängen? Habe ich Kinder, Enkelkinder, Partner, Freunde, die auf mich warten, um mich zu beglücken, und ich will es erwidern?

Die Lebensziele sind konkret zu formulieren: In drei Monaten unternehme ich die bestimmte Reise, am ... fange ich einen Tanzkurs an. Bevor eine Glückssituation beendet ist, soll schon die nächste geplant sei. Aber vor allem die zu Hause verbrachte Zeit soll sowohl als Ruhe wie auch als Tätigkeit immer unter dem Motto stehen, dass ich dabei Freude habe. Es muss immer etwas sein, wofür sich lohnt, weiter zu leben.

### **Kap. 30 Krebsheilung in der Familie mit der Gordon-Methode**

Die Gordon-Konferenz ist notwendig in jeder Privat- oder Gruppentherapie. Eine richtige Kommunikation ist die Grundlage für gegenseitiges Vertrauen zwischen Ratsuchendem und Ratgeber.

**1. Sachlage:** Wenn die Nachricht, einen Tumor zu haben, den Patienten erreicht, erleidet er einen harten Schock. „Nein! Das ist nicht möglich! Gerade mir musste es passieren!“ Nach der ersten Empörung kommt eine tiefe Mutlosigkeit und eine schwere Depression zustande. Dieselbe Empörung und Entmutigung bekommen auch die Angehörigen zu spüren.

Es wird heiss im Gehirn. Alle möchten helfen, raten, den eigenen Beitrag leisten, aber im Grunde wissen sie nicht, was und wie. Das ist der Grund, warum Simonton in seinen Workshops den Patienten und seine Betreuungsperson verlangt. Man macht zusammen eine Kommunikationstherapie, damit die Kräfte vereint werden. Andernfalls lauert die Gefahr, dass sich ein Versteckspiel entwickelt, in dem mehr falsche Aussagen als Wahrheiten ausgesagt werden.

**2. Die Folge** ist manchmal so katastrophal, dass der Patient abgetrennt wird von der Umwelt. Er wird langsam zu einem **Gefangen** und die Familienmitglieder zur Hausgarde. Das alles kann man mit der Gordon-Methode vermeiden. Ich möchte klar ausdrücken, dass die Grundlegenden vier Methoden bzw. Therapien für das Wohl der Menschheit nach meiner Meinung sind: Coué-, Gordon- Simonton-Methoden und meine Entsorgungstherapie.

**3.** In diesem Falle ist die **Gordon-Methode** notwendig, um den Stress abzubauen. Hier wollen wir eine kurze Anwendung für Krebskranken und Angehörigen darlegen. Wir wissen, dass der Stress oft die Hauptursache des Tumors ist. Aber der Ausbruch des Tumors vergrössert tausendmal den Stress. In der Folge müssen wir die beste und einfachste Kommunikationsmethode anwenden. Und sie ist die Gordon-Familienkonferenz.

Wer die modernsten Kommunikationsmethoden kennt wird staunen, wie alt sie doch sind und z.B. auch Jesus sie benützt hat. Soweit ich weiss, alle Kommunikationstheorien benützen die Bücher der Gordon-Konferenz (W. Heine Verlag, München), selbst wenn sie ihn mit keinem Wort zitieren. Wenn der Coué-Berater keine richtigen Kommunikationsregeln anwendet, dann folgt der Ratsuchende seinen Ratschlägen nicht.

## **1. Aesop und die zwei Seiten der Zunge**

Aesop, der berühmte griechische Fabeldichter, erzählte einmal, wie er in der Zeit seiner Dienerschaft von seinem Herrn, dem Philosophen Xanthus, zum Markt geschickt wurde, um für ein anstehendes Festmahl das beste Fleisch zu besorgen, das er finden konnte.

Als die Gäste schon eingetroffen waren, musste Xanthus entsetzt feststellen, dass das gesamte Fleisch einzig und allein aus lauter Zungen bestand! Ärgerlich stellte er den Diener zur Rede, doch dieser antwortete

mit den weisen Worten: »Du trugst mir auf, das Beste zu kaufen, was es gibt ... Und die Zunge ist wirklich etwas Wunderbares, sie ist die Kraft, die die Gesellschaft zusammenhält, das Organ der Vernunft, das Werkzeug zum Lob der Götter!«

Um das nicht noch einmal zu erleben, trug der frustrierte Hausherr seinem Diener Aesop beim nächsten Mal auf, das Schlechteste auf dem Markt zu kaufen, was es dort gab ... Doch mit Entsetzen musste er hinterher feststellen, dass Aesop wieder nichts als »Zunge« gekauft hatte. Zornig stellte er ihn dafür zur Rede. Doch Aesop antwortete ruhig: "Die Zunge war wirklich das Schlechteste, was ich auf dem Markt finden konnte. Sie ist das Werkzeug von Zank und Streit, das Organ von Lug und Trug und das Mittel, mit dem die Götter entehrt und verleugnet werden."

Aesop sagte also dasselbe, wie das 3. Kapitel des Jakobusbriefes: Die Zunge kann sowohl zum großen Fluch als auch zum großen Segen benutzt werden. Daher ist es so wichtig, dieses Organ ganz bewusst der Herrschaft Gottes zu unterstellen.

Folgendes Suggestionen können dabei sowohl für den Coué Berater so wie auch für den Ratsuchenden hilfreich sein:

- Ich bin der Wächter über meinen Mund!
- Ich wache über die Tür meiner Lippen!

## **2. Traditionelle Methode der Kommunikation**

1. Ich habe Recht, du hast Unrecht. Ich gewinne, du verlierst. Folge: Kampf und Feindseligkeit.

2. Du hast Recht, ich habe Unrecht. Du gewinnst, ich verliere. Folge: Kampf und Feindseligkeit.

## **3. Thomas Gordon - Konferenz: Jeder-Gewinnt - Methode**

**Anmerkung:** Die Probleme bzw. die Schmerzen bewirken bestimmte Gefühle, die mehr oder weniger wichtig sind (Freude, Wut, Angst, Hoffnung usw.). Die Probleme bringen zu Auseinandersetzungen mit den Mitmenschen, die aber leider meistens keine Hilfe zur Lösung leisten, weil sie oft, ohne es zu wissen, Sperrantworten benützen.

Thomas Gordon spricht von primären und sekundären Gefühlen, die man unterscheiden muss, denn das Verwecheln von wichtigen mit weniger wichtigen Problemen leitet den Dialog auf eine falsche Bahn.

Dabei sind zwei Dinge zu berücksichtigen:

A. Das **Unterscheiden** der primären von den sekundären Gefühlen. Zum Beispiel: die 12jährige Tochter geht an einem Abend zum ersten mal in den Ausgang und verspricht, um 24 Uhr zurückzukehren. Es ist 02,00 Uhr und sie ist immer noch nicht zurückgekehrt. Welche Abwechslung von Gefühlen überfällt die Eltern! Eine Halbe Stunde später klingelt es und die Tochter ist da. Welche sind die ersten Wörter der Eltern? Die meisten antworten: "Schimpfworte" d.h. Wutausdruck. Aber ist die Wut ihr primäres Gefühl? Sicher nicht, denn sie sind übergelukkig, dass es der Tochter nichts passiert ist. Aber man ist nicht gewöhnt Freude auszudrücken. Das primäre Gefühl ausdrücken heisst hier, die Tochter umarmen und sagen: "Wie glücklich sind wir, dich gesund zu sehen". Dann kommen als Chronik auch Angst, Wut usw. mit der **ich/wir** Botschaft (sich unten) ins Gespräch.

Sehr viele Beispiele finden wir im Leben Jesus, wie er immer die primären Gefühle ausdrückte: Wut bei der Tempelreinigung, Rührung und Träne beim Tod des Lazarus, im Öl-Garten wurde er von Furcht und Angst befallen, am Kreuze rief er "ich habe Durst" usw.

B. Erkennen, **wo das Problem liegt**: bei mir, bei dir oder bei uns beiden. Beispiele: Das Kind sieht zu viel Fernsehen, die Sekretärin arbeitet zu langsam, der Freund kommt immer zu spät zur Freundin, der Patient reklamiert ständig usw. In diesen Fällen das Problem liegt beim Vater, beim Chef, bei der Freundin, beim Spitalpersonal. Sie müssen die **Ich Botschaft** benützen (siehe Nr.4)

#### 4. Das Problem liegt BEI MIR: Ich Botschaft

Ich habe ein Problem, also in fange an zu sprechen, ich sende die Botschaft, während der andere der Empfänger ist. Die Botschaft des Senders besteht in **drei** Schritten:

- a) Beschreibung der objektiven Sachlage
- b) Dem Primären Gefühl Luft geben.
- c) Eine allgemein gültige Formel benützen für das, was geschehen muss.

Lösung der Beispiele von 3.B:

- I. Der Vater sagt: Es ist 18,00 Uhr und ich sehe meinen Sohn immer noch vor dem Fernsehen, obwohl unsere Abmachung ist, dass man ab 17,00 Uhr das Fernsehen ausschaltet. (Sachlage)
- II. Ich bin sehr enttäuscht und geärgert (Primäre Gefühle).

III. Kein Mensch darf eine Abmachung einseitig verletzen (gültige Formel).

Übungen: Was sagt der Chef, die Freundin, die Oberkrankenschwester?

**Im konkreten Fall des Tumors** muss der Patient, wie auch die Angehörigen, klar und ohne Versteckspiel sagen, wie sie sich fühlen. Beispielsweise bin ich wütend, ich bin glücklich, ich habe Angst, ich bin müde. Also die Gefühle müssen heraus kommen. Er empfiehlt folgenden Vorgang:

a) Sachlagebeschreibung, z.B. Der Arzt hat gesagt dass die Werte bei der Leber dank Entspannungen sich gebessert haben.

b) Was ich fühle, z.B. ich bin erleichtert.

c) allgemeine Regel, über was geschehen soll, z.B. also man muss die Entspannungen intensivieren, damit die Heilung schneller erreicht wird. Natürlich müssen die negativen Gefühle, dann bewusst mit positiven Autosuggestionen nach der Coué-Methode ersetzt werden. Also selbst Entspannungen machen, wenn man es kann; sonst Entspannungen mit vorgeschprochenen Hörmittel (CD usw.) machen.

### 5. Das Problem liegt BEIM ANDEREN: aktives Zuhören

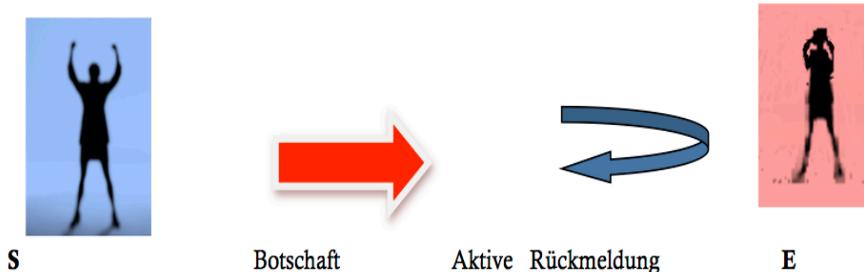
Die meisten Menschen sind nicht geübt, das Primäre Gefühl zu erkennen und auszudrücken. Sie fangen mit sekundären Gefühlen oder mit versteckten Problemen an, sich zu äussern, und bringen die Kommunikation auf eine falsche Bahn. Er ist der Problemsender und ich bin der Botschaftsempfänger. **Ich muss lernen**, sein primäres Gefühl zu dekodieren und ihn immer wieder auf den Weg zurückzubringen, damit er am Ende die Überzeugung gewinnt, er habe **selbst eine Lösung** des Problems gefunden. Das nennt man **aktives Zuhören**. Sonst lauern auf mich als Empfänger viele Sperren, die jede Kommunikation unterbrechen bzw. verhindern.

Hier die **12 Sperren**: raten, überzeugen, bedrohen, predigen, urteilen, kritisieren, ausschimpfen, loben, beruhigen, ablenken, untersuchen, befehlen.

Das aktive Zuhören hat eine genaue Abwicklung des Gesprächs:

a) Die Person mit dem Problem sendet eine Botschaft (Sender = A)

b) Der Botschaftsempfänger (Empfänger = E) nach aufmerksamen Zuhören schickt die Botschaft in aktiver Frageform zurück, um den Sender einen Schritt weiter in der Dekodierung der Gefühle zu bringen.



Weil **S** kaum sein Primäres Gefühl ausdrückt, so muss **E** die Botschaft mit anderen Worten zurücksenden, indem er ihn ständig fragt, ob er richtig verstanden hat: z.B. bist du enttäuscht? wütend? hast du Angst? ist es schmerzhaft? hast du Freude daran? usw. Jede weitere Frage von **E** hängt dann von der Antwort von **S** ab. Das ist die berühmte Majeutika von Sokrates: die Lösung liegt in **S** selbst. **E** muss nur ihm helfen sie heraus zu holen.

Beispiele:

1. S - Frau: mit meinem Mann geht es nicht gut
2. E - Coué-Berater: haben Sie Sorgen um seine Gesundheit oder um Ihre Beziehungen?
  - a) Stress: S- Mann: Ich habe keine Kraft mehr.
  - b) E – Coué-Berater: Meinen Sie, Sie sollten Ihre Batterien aufladen?

**Klassisches Beispiel** nach Gordon: Aldo (S) geht ganz aufgeregt zum Chef (E)

\*Aldo: Welche Vorteile hat unsere Firma, wenn alles geändert wird (alles oder etwas?)

Chef: Sie fühlen sich verunsichert, bei der Einführung von Neuigkeiten? (er fragt nach dem Gefühl)

\*Aldo: Natürlich! Es scheint, dass wir bis jetzt alles falsch gemacht haben (gibt zu aber mit einer anderen versteckten Botschaft)

Chef: Sie meinen, nicht mehr in der Lage zu sein, etwas Neues zu lernen? (alt gegen jung?)

\*Aldo: Ich bin schon fähig, aber was nützt, wenn in kurzer Zeit wieder eine Veränderung eintrifft

(er fühlt sich fähig aber...)

Chef: Sollte ich Sie besser über Neuigkeiten informieren? (Schritt weiter, neuer Begriff:

informieren).

\*Aldo: Jawohl, das ganze Personal wäre darüber froh (versteckt sich hinter das Personal)

Chef: Sie raten, eine aufklärende Versammlung einzuberufen?

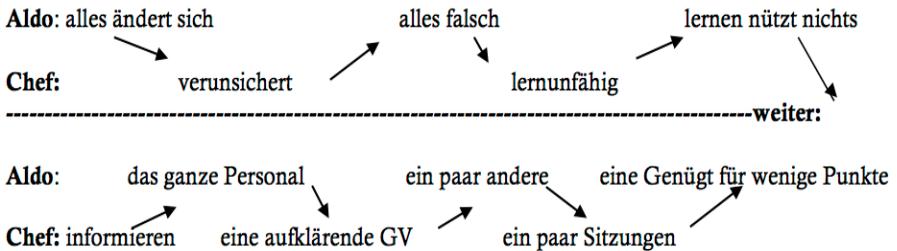
(Versammlung mit allen?)

\*Aldo: ich denke schon, denn auch ein paar andere haben sich kritisch gehäussert. (von „ganzes

Personal“ zu „ein paar“)

Chef: Sie denken, wir sollten ein paar Mal zusammensitzen? (er zeigt seine Bereitschaft)

\*Aldo: Ich denke, dass ein Mal genügt, denn die Unklarheiten beruhen auf wenigen Punkten. (Aldo hat die ersten und die letzten Worte gesagt. Er hat das Problem vorgebracht und hat den Eindruck, dass er die Lösung gefunden hat.)



**Beispiel:** Dialog zwischen Patienten und Angehörigen

**Patient (S)** (Sender): Ich bin müde.

**Angehöriger (E)** oder Betreuer (Empfänger): Du fühlst, dass deine Kräfte abnehmen.

S.: Ja, meine Batterien sind leer.

E.: Du meinst, die geistige Energie nimmt ab.

S.: Ja, vor allem innerlich fühle ich mich leer.

E.: Du denkst, du brauchst positive Kraft, um deine Batterien aufzuladen.

S.: Ja, ich müsste die Coué-Methode und die Suggestion „Ich bin stark“ anwenden, aber mir fehlt die Energie dazu.

E.: Mit dem einfachen Zuhören der Kassette würde es besser gehen?

S.: Vielleicht. Stelle mal den Apparat ein, denn ich habe nicht einmal die Kraft dazu. Nach der Entspannungsübung wird sich der Patient viel besser fühlen, und der Empfänger froh sein, ihm geholfen zu haben. Es wäre nicht richtig gewesen, wenn der Empfänger eine Lösung erbracht hätte, in dem er sofort den Apparat eingestellt hätte.

**Auch der Patient** muss aktives Zuhören leisten, wenn eines der Familienmitglieder sagt: „Ich bin erschöpft.“ Hier muss er antworten: „Wollen wir uns mal hinsetzen und die Aufgabenteilung neu besprechen?“

**Definition: Das aktive Zuhören besteht im Zurücksenden von Seiten des Empfänger (E) der Botschaft. Dabei bemüht er sich die Botschaften vom Sender (S) ständig zu dekodieren (entziffern). Wir können nie sicher sein die Botschaft richtig verstanden zu haben. In dem wir die Botschaft mit anderen Wörtern umkleiden und zurücksenden, geben wir dem Sender die Möglichkeit, uns zu bestätigen (so ist es) oder zu korrigieren (es ist nicht so). Zugleich suggerieren wir, ihm mit unserer Nachfrage, einen Schritt weiter in der Suche nach der Problemlösung zu gehen. So wird er am Ende die richtige Lösung mit unserem vollen Verständnis finden.**

Aktives Zuhören von **Jesus** mit seinem Jüngern (Johannesevangelium, 1,35-39)

Johannes (der Täufer) weilte mit seinen Jüngern am Jordan. Als Jesus vorbei ging, zeigte er (Botschaft) ihn den eigenen Jüngern mit den Worten: Seht das Lamm Gottes (Johannes ist bereit, dass die eigenen Jünger Jesus folgen). Aber er gibt keinen Rat (sperrt).

Sie hörten das, und zwei Jünger, Johannes und Andreas folgten Jesus (Botschaft durch folgen).

Nach einiger Zeit drehte sich Jesus um und sah, dass sie ihm folgten. (erst nach einiger Zeit drehte sich Jesus, damit sie Zeit hatten die Meinung zu ändern. Freiheit)

Er fragte sie: was wollt ihr? (Jesus verlangt die Dekodierung der Nachfolge und zugleich wird er Sender = S)

Antworteten: Meister, wo wohnst Du? (Aktives Zuhören. Von WAS zum WO)

Jesus antwortete: kommt und sehet (Aktives Zuhören. Dekodierung ohne Strass - Angabe der Wohnung)

Dann gingen mit ihm und sahen wo er wohnte und blieben bei ihm den ganzen Tag. Es war um die zehnte Stunde.

## **6. Das Problem liegt bei beiden (oder mehreren) Gesprächspartner: Jeder-Gewinnt Methode**

Das Problem liegt **bei uns beiden** d.h. beim Patienten und den Familienmitgliedern. Es ist eine grosse Belastung für eine krebskranke Mutter nicht zu wissen, wer alle ihre Hausarbeiten übernimmt: Einkaufen, Kochen, Wäsche waschen, Putzen usw. Man macht die Familienkonferenz, an der alle teilnehmen. Wenn möglich leitetet der Patient die Konferenz:

1. Zuerst sagt der Patient ehrlich, was er noch mag und gern machen will.
2. Dann verteilen sich die Familienmitglieder die Aufgaben.
3. Für Aufgaben, die im Rahmen der Familie nicht erledigt werden können, darf man Freunde/innen, Spitex, Sozialamt und andere Institutionen in Anspruch nehmen.
4. Wenn es sich um einen Extremfall handelt, kann man auch Erbschaft, Testament, Kindererziehung und alle noch hängenden Probleme einbeziehen.
5. Diskussionsregel ist, dass man den anderen nicht widerspricht, sondern eine Verbesserung der Idee vorbringt.
6. Die Lösung muss von allen akzeptiert werden, sonst wird vertagt.
7. Nach einer Woche Probezeit wird eine Familienkonferenz zur Kontrolle oder zu eventuellen Verbesserungen einberufen.
8. Die Familienkonferenz findet generell jede Woche statt. Kommunikation und Liebe helfen, die grössten Hindernisse zu beseitigen. Und wenn trotz aller unseren Anstrengungen die Krankheit einen negativen Verlauf nimmt, darf sich niemand Vorwürfe machen: weder Therapeuten noch Verwandte. Wir sind Helfer, keine Zwangsheiler. Das Leben ist ein Geheimnis, das sich in den verschiedensten Weisen ausdrückt. Bei uns soll die Gewissheit bleiben, dass wir die heutige bestmögliche Hilfe geleistet haben.