

 SpringerWienNewYork

Gary Bruno Schmid

**Selbsteheilung
durch Vorstellungskraft**

SpringerWienNewYork

Gary Bruno Schmid, Ph. D.

Psychotherapeut SPV/ASP, Ausbilder und Supervisor

für Medizinische Hypnose SMSH, Analytischer Psychologe, Zürich, Schweiz

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdruckes, der Funksendung, der Wiedergabe auf photomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Buch berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Produkthaftung: Sämtliche Angaben in diesem Fachbuch/wissenschaftlichen Werk erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung und Kontrolle ohne Gewähr. Insbesondere Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden. Eine Haftung des Autors oder des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

© 2010 Springer-Verlag/Wien

Printed in Austria

SpringerWienNewYork ist ein Unternehmen von

Springer Science + Business Media

springer.at

Satz: PTP-Berlin Protago-TEX-Production GmbH, 10779 Berlin, Deutschland

www.ptp-berlin.eu

Druck: Druckerei Theiss GmbH, 9431 St. Stefan, Österreich, www.theiss.at

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

SPIN 12798940

Mit 12, teilweise farbigen Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7091-0157-5 Springer-Verlag Wien New York

*Cendrine, Marie-Hélène,
Annette und Marion*

Geleitwort

Das vorliegende Buch ist im Schlusskapitel der 2. Auflage des Buches „Tod durch Vorstellungskraft“ unter dem Titel „Ausblick“ mit der herausfordernden Umschreibung als „Psychogene Heilung“ angekündigt worden. Mit einiger Spannung habe ich diese ganz neue Arbeit erwartet. Dabei werden meine Erwartungen auch nach der sich über fast zwei Jahrzehnte erstreckenden Zusammenarbeit zwischen Dr. phil. Gary B. Schmid als Psychotherapeut einerseits und mir als Facharzt für Pathologie mit umfangreichen Erfahrungen bei zahlreichen Autopsien andererseits bei weitem übertroffen.

Dazu muss ich gestehen, dass ich, anfangs von der Schulmedizin geprägt, dem Unternehmen sehr skeptisch gegenüber gestanden habe. Allerdings ist es eine uralte Tradition in der Geschichte der Menschheit, dass – Zitat aus der 1. Auflage –, „Vorstellungskraft und Beziehung dem Menschen auch als Heilmittel dienen können“. Nicht zu vergessen ist bei der Beurteilung dieses neuen Buches, dass der Autor Physik studiert hat, d. h. einer im Gegensatz zur Medizin exakten Wissenschaft verpflichtet ist. Einige Beispiele aus der Thermodynamik mit dem Begriff „Entropie“, aus der Quantenphysik mit dem Begriff „Kopplungskonstante“ oder der Idee „psychophysikalischer Parallelismus“ nach John von Neumann aus dem Jahre 1932 sowie der streng wissenschaftliche Gebrauch des Begriffs „Information“ belegen dies. Dass wiederholt auch auf Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus (1493–1541), hingewiesen wird, überrascht in keiner Weise. Aber bereits die in diesem Zusammenhang als Erstautoren des nachfolgenden Zitates erwähnten griechischen Philosophen Demokrit (um 460 bis 380–370 v. Chr.) bzw. Epikur (341–271 v. Chr.) gaben ihren Mitmenschen den Ratschlag:

„Es ist Unsinn, von den Göttern zu erbitten, was wir uns selbst beschaffen können.“

Hier sei der Hinweis erlaubt, dass auch heute noch die Ärzte, insbesondere die chirurgisch tätigen, als „Halbgötter in Weiß“ bezeichnet werden. In der Tat belegt die Gesundheit den obersten Rang in unserer modernen Werteskala. Arthur Schopenhauer (1788–1860) hat das bereits ganz eindeutig erkannt:

„Gesundheit ist nicht alles, ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Dabei ist der Begriff „Gesundheit“ selbst von der WHO nicht allgemein verbindlich definiert worden. Von den im Eid des Hippokrates (460–370 v. Chr.)

erwähnten Heilgöttern stehen Apollo, Asklepios und Panakeia für die Therapie (im Sinne von „*medicus curat*“) und Hygieia für die Vorbeugung und Heilkraft (im Sinne von „*natura sanat*“), was man nach einer neueren Publikation von Prof. Dr. med. Frank Nager („*Mythos Gesundheit*“, Band 28 der Vortragsreihe der Hans Erni-Stiftung, Luzern, 2006) mit den Begriffen „Heilkunst“ und „Lebenskunst“ umschreiben kann. Die noch von Galen (129–199 n. Chr.) vertretene Ansicht „Der beste Arzt ist die Natur“ wird dann im Mittelalter bei Hildegard von Bingen (1098–1179) von Jesus Christus, dem Arzt der Ärzte abgelöst. Gesundheit bedeutet dabei Gottesnähe. Selbst für den sonst keineswegs seiner Zeit verhafteten, ja vielfach geschmähten Paracelsus hat der Verlust der Gesundheit noch Strafcharakter. Dies, obschon er klar erkannt hatte:

„Alle Dinge sind Gift, nichts ist ohne Gift; allein die Dosis bewirkt, dass ein Ding kein Gift ist“.

Damit hat er in gewissem Sinne die Nebenwirkungen unserer modernen medikamentösen Therapie vorweggenommen.

Dass man „Gesundheit“ durch die „Abwesenheit von Krankheit“ definieren kann, greift zu kurz. Der Mensch funktioniert nicht im Sinne von Descartes (1596–1650) wie eine Maschine und kann entsprechend auch nicht einfach repariert werden. Auch die Zellulärpathologie von Virchow (1821–1902), obschon im 19. Jahrhundert ein Quantensprung, reicht nicht aus. Es kann nicht alles gemessen und bildlich dargestellt und damit verstanden werden! Das „*Nil nocere*“ ist ohne Zweifel eine Devise der Salutogenese, bei der neben der kurativen Medizin mit Operationen, Bestrahlungen und Medikamenten auch prophylaktische Faktoren zu berücksichtigen sind. Dem in der Tat sehr teuren, aber trotzdem nicht über alle Zweifel erhabenen Gesundheits- und Allmachtswahn der Anti-Aging-Medizin und der Hoffnung auf ewige Jugend muss unbedingt Einhalt geboten werden. Der Patient hat selber für die Erhaltung seiner Gesundheit zu sorgen. Dabei kann bei schwereren Erkrankungen auf die Unterstützung eines Therapeuten, bei der Selbstheilung in erster Linie eines Psychotherapeuten, nicht verzichtet werden.

Das Vorgehen wird von Dr. phil. G. B. Schmid aufgrund seiner langjährigen Erfahrungen genau beschrieben und anhand von Patientenbeispielen anschaulich demonstriert. Dabei darf nochmals an Paracelsus und seine These vom „inneren Arzt“ erinnert werden, der beim Selbstheilungsprozess durch Vorstellungskraft vor allem über das Immunsystem entscheidend eingreifen kann. Derartige Berichte sind natürlich auch in der Literatur nicht neu. Aus dem von Prof. Dr. med. R. Trüeb (Leitender Arzt an der dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Zürich) anlässlich einer Fortbildungsveranstaltung in verdankenswerter Weise erwähnten Buch von Frau Irena Brezna: „Die Schuppenhaut“ stammt das folgende Zitat: „Psoriasis zu überwinden ist eine Intelligenz-

und Willenssache. Intelligenz und Wille, ja, das sind die Waffen“. Dabei erwartet man bei der korrekt gestellten Diagnose einer Psoriasis vulgaris einen chronischen Verlauf mit Remissionen aber ohne eine Heilung. Allerdings gibt es eine Vielfalt von Formen dieser den Patienten zumeist stark belastenden Dermatose.

Körper und Geist müssen zusammen behandelt werden und man muss daher auf eine künstliche Unterscheidung zwischen somatischen Krankheiten und psychogenen Leiden verzichten. Die als „Bewusstseinsmedizin“ bezeichnete Behandlungsweise wird in Zukunft für die Therapie auch schwerer Erkrankungen Bedeutung erlangen. Daher wünsche ich den beiden Büchern von Dr. Gary Bruno Schmid, die auf alten Spuren neue Erkenntnisse für das Verständnis sowohl des Todes als auch der Selbstheilung durch Vorstellungskraft vermitteln, die verdiente Anerkennung.

Winterthur, 24. Juni 2010

Prof. Dr. med. Thomas Hardmeier

Felsenhofstr. 4, 8400 Winterthur
Schweiz
E-Mail: t.hardmeier@bluewin.ch

Vorwort

Diese Arbeit bietet die Ausweitung des Themas *psychogener Tod*, das ich in einem ersten Band ausführlich behandelt habe, auf das Phänomen der psychogenen Heilung an. Im Zuge meiner alltäglichen Arbeit entstand der Wunsch, das Thema *psychogener Tod* um das Thema *psychogene Heilung* zu erweitern. Diskutiert wird die objektive Grundlage psychogener Heilungsphänomene; dies bietet einen kritischen Blick auf diese Phänomene und weist den Weg zur Einführung einer praktischen Selbstheilungsmethode zur Inanspruchnahme der Vorstellungskraft als Heilmittel.

In Tat und Wahrheit ist das alles nicht so ungewöhnlich und unwissenschaftlich, wie es die Einzelfälle vermuten lassen. Das altbekannte Phänomen der Suggestibilität, das schon Sigmund Freud bei seinen Hysterikerinnen studierte, und das beim Placebo-/Nocebo-Effekt sowie in der Hypnotherapie für die Steuerung des menschlichen Vegetativums und Blutkreislaufs zutage tritt, zeigt klar: Genauso wie übermäßige Angst, Schock und Stress einzelne Gesunde ums Leben bringen können, so können positive Vorstellungen einzelne Kranke heilen. Diese Tatsache hat mich zur Aufarbeitung der Thematik motiviert.

Der gegenwärtige Stand der medizinischen Forschung zum Thema „psychogene Heilung“ wird hier ausführlich behandelt. Wir haben es hier mit einem Phänomen zu tun, das – wie schon das Phänomen des psychogenen Todes – einer wissenschaftlichen Auseinandersetzung bedarf. Wir werden sehen, dass die vier Formenkreise des psychogenen Todes sich eins-zu-eins in den vier Formenkreisen der psychogenen Heilung widerspiegeln. Und dieselben sechs psychobiologischen Eigenschaften, die sich mehr oder weniger bei nahezu allen psychogenen Todesfällen finden, haben mit einem jeweils umgekehrten Vorzeichen eine eins-zu-eins Entsprechung bei den Fällen von psychogener Heilung, wie diese in der Fachliteratur belegbar sind. Um diesen Punkt zu unterstreichen, habe ich hie und da gewisse Formulierungen aus meinem Buch „Tod durch Vorstellungskraft“ (Schmid 2009) eins-zu-eins übernommen.

Im Rahmen eines neuen Wissenszweigs, den ich *Bewusstseinsmedizin* nenne, wird das Phänomen der psychogenen Heilung ausführlich behandelt. Bewusstseinsmedizin gründet auf der Idee, dass das Zusammenspiel von Imagination und neurologischen, endokrinen und immunologischen Informationsprozessen sowohl zu Genesung als auch zu Krankheit und sogar bis zum Tod führen kann. Das Bewusstsein ist m. E. emergent aus dem zirkulären Zusammenspiel dieser Informationsprozesse, die man auch als verkörperte Intelligenz verste-

hen kann. Moleküle, Zellen, Gewebe und Organe des Körpers beinhalten in ihren Strukturen Information, genauso wie unsere Sinneswahrnehmungen, Gedanken, Gefühle und Intuitionen oder auch Buchstaben, Wörter, Sätze und Geschichten dies tun. Nur der jeweilige Stoff, der diese Information trägt, und die Formen, die die jeweiligen Informationsträger annehmen, sind verschieden. Und diese Informationen können beides sein: heilsam und tödlich. Dieses Zusammenspiel kann via geführte Imaginationen, beispielsweise medizinische Hypnose, bis zu einem gewissen Grad erschlossen werden, sodass man mit Fug und Recht von der Vorstellungskraft als Heilmittel sprechen darf.

In der vorliegenden Arbeit wird auch eine Methode vorgestellt und wissenschaftlich begründet, wie Hypnose zur psychogenen Selbstheilung angewandt werden kann. Diese SechsDramaturgischeElemente-Methode (SDE-Methode), wie ich sie nenne, wurde anhand des Wissens über psychogene Todesfälle aufgebaut und mit umfassender medizinischer Fachliteratur alimentiert. Vier Fallbeispiele aus meiner Praxis werden ausführlich dokumentiert.

Dieses Buch richtet sich an Mediziner, Psychotherapeuten, Heilpraktiker und weitere Fachleute, die interessiert sind, mittels dynamisch geführter Imagination ihren Patienten eine gewisse Kontrolle über ihr Schmerz- und Immungeschehen zu ermöglichen. Selbstheilung durch Vorstellungskraft nutzt evidenzbasierte Konzepte und Praktiken aus den Bereichen der Neurobiologie der Psychotherapie, Psychoneuroimmunologie, Psychoonkologie und Therapie chronischer Schmerzen und beruht auf wissenschaftlichen Fakten, die Phänomenen wie dem psychogenen Tod, Placebo- oder Nocebo-Effekt zugrunde liegen. Im Folgenden werden einfache Imaginations- und Hypnosetechniken vorgestellt, die Patienten mit chronischen Schmerzen oder anderen gravierenden Erkrankungen helfen können. Das Ziel dieser Techniken ist es, Kliniker und Therapeuten zu praktischen Erfahrungen auf dem Gebiet der Bewusstseinsmedizin zu ermuntern. Diese Grundlagen der Bewusstseinsmedizin sind einfach zu lernen und erfordern zur Umsetzung in der Praxis nur wenig Theorie. Vorgängige Kenntnis oder Erfahrung mit medizinischer Hypnose ist hilfreich aber nicht unbedingt nötig, um im Sinne dieses Konzepts zu arbeiten. Aber erst mit einer gründlichen Ausbildung in medizinischer Hypnose kann die hier vorgestellte Methode zuverlässig und wirksam eingesetzt werden.

Auf eine detaillierte Darstellung von Induktion, Durchführung und Abschluss einer therapeutischen Trance mit Beispielen aus der Praxis wurde aus Gründen des Umfangs verzichtet, zumal es sich nicht um ein Lehrbuch für Hypnose handelt. Entbehrlich für den engeren Zweck dieses Grundlagenwerkes halte ich ausführliche Erläuterungen zu den Gebieten Neurobiologie der Psychotherapie, Psychoneuroimmunologie, Psychoonkologie und Schmerz sowie auch zu den psychobiologischen Prozessen einiger Krankheitsbilder, die ich über die Jahre wiederholt in meiner Praxis behandelt habe, als da sind AIDS/

HIV-Infektion, (chronisches) Erschöpfungssyndrom (CFS), Krebs, Multiple Sklerose (MS), Multiple Chemische Sensibilität (MCS), Myasthenia gravis (MG), Polyarthritis, Colon irritabile, (chronischer) Schmerz usw.

Die Bewusstseinsmedizin, die ich in diesem Werk vorstelle, kann heute noch als zartes Pflänzchen betrachtet werden, versorgt mit dem kräftigen Dünger empirischer Grundlagenforschung und gut dokumentierter Fallstudien. Falls diesem Keimling weiterhin gute Fürsorge gewährt wird, ist zu erwarten, dass er auf der Basis der Erkenntnisse der beteiligten wissenschaftlichen Disziplinen prächtig gedeihen wird. Damit ist die Bewusstseinsmedizin eine interdisziplinäre Wissenschaft par excellence: genährt von den biologischen, ethnologischen, medizinischen, physikalischen, psychologischen, psychotherapeutischen und soziologischen Grundlagendisziplinen und mit ersten vorzeigbaren Gehversuchen in der klinischen Praxis. Ich hoffe, dass dieses Buch zu einer Weiterentwicklung der psychogenen Heilung beiträgt, und bedanke mich an dieser Stelle noch einmal bei Familienmitgliedern, Freunden, Kollegen und all den Menschen, die das Verfassen und Erscheinen dieses Buches ermöglicht haben.

Viel Freude beim Lesen!

Zürich, 9. Mai 2010

Gary Bruno Schmid

Trittligasse 2, 8001 Zürich
Schweiz

E-Mail: gbschmid@mac.com

Danksagung

Frau Dr. med. Annette Rausch, Ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, und Herrn Professor Dr. med. Thomas Hardmeier, Facharzt FMH für Pathologie, möchte ich für ihre fachliche und seelische Begleitung durch den professionellen und persönlichen Entwicklungsprozess während meiner Arbeit an diesem Buch danken. Herrn Dr. med. Rainer Leipert, Facharzt für Orthopädie, bin ich für seine vielen freundschaftlichen und inspirierenden Diskussionen, insbesondere für die Fallbeschreibung der jungen Nierentransplantations-Patientin dankbar verpflichtet, sowie auch Herrn Professor Christian Schubert für die Unterlagen zu seinen ausgezeichneten Workshops „Neurobiologie der Psychotherapie“, Salzburg, 03. – 05. 07. 2009, und „Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie“, Lindauer Psychotherapiewochen, 14. – 18. 04. 2009, die mir bei der fachlichen „Feinregulierung“ der vorliegenden Arbeit vorzüglich gedient haben. Mit ganz besonderer Freude danke ich meiner Tochter Talaya für die beiden S/W-Illustrationen (Medusa, Möbiusschleife).

An dieser Stelle bedanke ich mich besonders herzlich bei Frau Marion Wagner, dipl. Musikerin SMPV, für ihre großzügige und geduldige Hilfe bei der Beschreibung der Partitur einer meiner Patientinnen (Frau O.).

Nach getaner Arbeit bedanke ich mich auch sehr herzlich bei Frau Christiane M. Schweizer, Psychotherapeutin und Apothekerin, für ihre wertvollen Anregungen und die gründliche und kritische formale, inhaltliche und literarische Redaktion des vorliegenden Textes. Sie hat das ursprüngliche Manuskript korrigiert und verbessert, große Teile vom Englischen ins Deutsche übersetzt und mein amerikanisch gefärbtes Deutsch in verständliche Sätze übertragen. Darüber hinaus hat sie mir als kompetente und geschätzte Gesprächspartnerin und Rechercheurin geholfen, sowohl Inhalt als auch Form der einzelnen Gedankengänge immer wieder zu ergänzen, zu verbessern oder zu verwerfen. Durch ihre unermüdliche Genauigkeit, Geduld, Intelligenz und Kreativität hatten wir über viele Monate hinweg eine sehr angenehme und produktive Zusammenarbeit.

Dem Springer-Verlag, und hier insbesondere Frau Mag. Eva-Maria Oberhauser, danke ich für ihre nachhaltige Geduld und die stete Förderung des Buchprojekts. Vor allem danke ich auch den Vertretern der Schweizerischen Ärztegesellschaft für Hypnose (SMSh) für ihre beständige Ermutigung und Unterstützung während der Ausarbeitung meiner Ideen zur psychogenen Heilung.

Aufrichtigen Dank möchte ich auch einer langen Reihe von hier nicht namentlich erwähnten Menschen sagen, die ich auf dem Weg zur Vollendung dieses Werkes überredet oder gedrängt habe, mir Literaturhinweise, spontane Einsichten und ihr fundiertes Wissen mitzuteilen und die ich leider nicht alle einzeln erwähnen kann. Dafür bitte ich sie hier ausdrücklich höflichst um Verständnis.

Insbesondere schulde ich meinen zahlreichen Patientinnen und Patienten großen Dank für Anregungen, ihr Vertrauen und vor allem die Erlaubnis zur Veröffentlichung ihrer Ideen und Fallgeschichten. Besonderer Dank gebührt meiner langjährigen Patientin, Frau V., die mir freundlicherweise Ihre wunderschönen Bilder für diese Publikation zur Verfügung gestellt hat.

Und last but not least möchte ich mich bei meinen Töchtern, Cendrine Chandra und Marie-Hélène Talaya Schmid, bei meiner Exfrau Marion Wagner, und insbesondere bei meiner Partnerin Annette Rausch für ihr liebevolles, begleitendes Dasein während der Arbeit an diesem Manuskript bedanken.

Anmerkung der Lektorin

Als ich den Auftrag zu Lektorat, Revision und teilweiser Übersetzung an diesem Buch annahm, war nicht vorauszusehen, wie intensiv und lehrreich sich diese Arbeit für mich gestalten würde.

Ich habe den Text nach bestem Wissen durchkämmt, einiges neu übersetzt und das Übrige weiter geglättet. Die Kunst besteht wohl darin, das Ganze lesbar zu gestalten und doch den Stil des Autors nicht allzu sehr zu verändern.

Der Lesbarkeit wegen haben wir uns entschlossen, auf die Nennung jeweils beider Geschlechter zu verzichten und abwechselnd die weibliche oder männliche Form gewählt (das Englische ist da unkomplizierter ...)

Eine weitere Besonderheit besteht darin, dass das Englische einige Wendungen und Ausdrücke mehr kennt als das Deutsche. Wo keine elegante Übersetzung (ohne Sinnveränderung) zu finden war, haben wir das englische Original belassen oder in Klammern gesetzt.

Da sich die deutsche Orthographie momentan im Umbruch befindet und viele Kann-Bestimmungen enthält, wurde auf allzu enge Duden-Anlehnung verzichtet und zum einfacheren Verständnis längerer Begriffe auf den bewährten Bindestrich zurückgegriffen.

Sollte der eine oder andere Anglizismus der Aufmerksamkeit entgangen sein oder gar ein Helvetismus sich eingeschlichen haben, so bitte ich die geneigte Leserschaft um Nachsicht.

Viele Monate angeregter Zusammenarbeit mit teils hitzigen, manchmal ausufernden, immer aber sachdienlichen Diskussionen formaler und inhaltlicher Art mit vielfach sich neu ergebenden Aspekten liegen nun hinter uns.

Nach getaner Arbeit ergreife ich die Gelegenheit, allen an der Entstehung dieses Buches Beteiligten zu danken, insbesondere und naturgemäß meinem Lehrer und Supervisor Dr. phil. Gary Bruno Schmid sowie Dr. med. Annette Rausch für ihre wertschätzende Unterstützung und die überaus bereichernde und humorvolle Atmosphäre, in der dieses Werk entstehen konnte. Ich hoffe, dass ein wenig davon durchscheint und sich anregend auf die Lesenden überträgt.

Zürich, 9. Mai 2010

Christiane M. Schweizer-Voigt
Thurwiesenstr. 7, 8037 Zürich
Schweiz
E-Mail: emosafe@bluewin.ch

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis	XXV
Einführung	1
Die blinde Prinzessin	1
Psychogene Heilung	4
Heilung und physiologischer Prozess	7
Heilung und Vorstellungskraft	9
Psychogene Heilung nur bei leichtgläubigen Menschen?.	12
Das Feld psychogener Heilungsphänomene	17
Dramaturgie der psychogenen Heilung.	19
Die Vorstellungskraft: Psychoneuroimmunologische Zusammenhänge	23
Das WwW-Prinzip: Wissen wirbt für Wirksamkeit.	23
Imaginieren als eigenständiger mentaler Prozess	25
Vorstellungsbilder, Sinneswahrnehmungen, Bewusstsein und Wirklichkeit	26
Brücken zwischen Bewusstsein und Wirklichkeit	28
Vorstellungskraft im Dialog mit dem Nervensystem	29
Schmerz als Beispiel des Dialogs zwischen Vorstellungskraft und Nervensystem	29
Neuronale Plastizität am Beispiel Schmerz.	32
Neuronale Plastizität am Beispiel Nägelkauen und Rauchen.	34
Vorstellungskraft im Dialog mit dem Hormonsystem	35
Vorstellungskraft im Dialog mit dem Immunsystem	36
Selbst und nichtselbst.	37
Lernfähigkeit des Immunsystems	38
Immunsystem und Nervensystem.	38
Kommunikationsnetze im neuroendokrinen Immunsystem.	39
Stressbedingte Immunsuppression	45
Stress und Krebsrisiko	46
Vorstellungskraft und Immunabwehr	51
Klassische Konditionierung als Paradigma zur Beeinflussung der Immunabwehr	52
Entspannungsreaktion	54
Optimale Atmung für die Entspannung: Die 4-6-Atemtechnik	58
Das Zusammenwirken von Immunologie und psychischem Befinden	60

Suggestionen zur Immunstärkung	61
Vorstellungskraft, Immunabwehr und Hypnose	63
Von der Immunabwehr zur Selbstheilung	64
Bewusstseinsmedizin: Selbstheilung durch Vorstellungskraft	67
Leitidee	67
Information und Bewusstsein	70
Denkende Materie	71
Die Mind-Body-Schnittstelle	78
Vorstellungskraft als Heilmittel	80
Ein einfaches Experiment zu Vorstellungskraft und Sinneswahrnehmung.	81
Ein einfaches Experiment zur Macht des Negativen	83
Innere Einstellung: Präsenz, Klarheit, Kopplung	85
Heilsamer außergewöhnlicher Bewusstseinszustand	87
Bewusst zugängliche bildhafte Repräsentanzen	89
Was können wir aus psychogenen Todesfällen über psychogene Heilung lernen?	92
Die vier Heileffekte	94
Zusammenfassung	108
Sechs tödliche psychologische Faktoren	109
Sechs heilende psychologische Faktoren	111
Bewusstseinsmedizin und Psychoneuroimmunologie	113
Psychoneuroimmunologie	113
Psychobiologische/Neuroanatomische Hypothesen.	115
Die SechsDramaturgischeElemente(SDE)-Methode zur Selbstheilung.	127
(1) Entspannung	128
(2) Positive Gewissheit verbunden mit optimistischen Vorstellungen	131
(3) Entmystifizierung der Krankheit und ihrer Ursachen	134
(4) Therapiebündnis	142
(5) Selbstheilungsmythos	145
(6) Reinigung des Körpers: Imagination und Körperanker	151
Körperanker	154
Diskussion und Zusammenfassung.	156
Das dramaturgische Element als Metapher	159
Innere Haltung	160
Therapeutische Präsenz.	161
Gegenübertragung	162
Humor	163
Motivation und Kompetenz des Patienten	164
Realistische Einstellung zu Selbstheilung und Vorstellungskraft.	166
Beispiel für den Einsatz der SDE-Methode bei einer Meditationsübung	170

Medizinische Hypnose: Das Werkzeug der Bewusstseinsmedizin	173
Hypnose	175
Definition	175
Hypnose in der Therapie	177
Pacing: Aufbau eines Rapports	179
Leading: Beginn der Selbstheilung	180
Einleitung der Trance	180
Generischer Ablauf einer Hypnotherapie	181
Hypnose bei somatoformen Störungen: Symptome ohne Organbefund	183
Beispiel einer Schmerzbehandlung unter Hypnose	185
Beispiel einer SDE-Behandlung unter Hypnose	192
Schwierigkeiten, Hindernisse und Kontraindikationen	195
Therapeutische Wirkfaktoren	198
Andere Ansätze zur PsychoNeuroImmunisierung	199
Fallbeispiele	201
SDE-Behandlung: Sitzungsabfolge	202
Generisches Beispiel einer SDE-Selbstheilungsgeschichte	206
A. Einleitung der Induktion mit Entspannung	206
B. Selbstheilungstrance mit individuell zugeschnittenen Suggestionen	208
C. Dehypnose/Konsolidierung/Rückkehr aus der Trance	212
Behandlung einer Abstoßungsreaktion nach Nierentransplantation	212
Biografie als Ressource für die Selbstheilungsgeschichte	213
Krankheit und Behandlung	213
Soziale Situation	214
Einstellung zum Leben, zu Krankheit und Tod	214
Einstellung zu Genesung	214
Ressourcen für die Therapie	215
Entwicklung der Selbstheilungsgeschichte	215
Biografisch gefärbte Bilder: „Die schamanischen Heiler meiner Kindheit“	215
Vorgehen und Körperanker	216
Weitere Maßnahmen	216
Katamnese	217
Musik als Ressource für die Selbstheilungsgeschichte	217
Krankheit und Behandlung	217
Soziale Situation	217
Einstellung zum Leben, zu Krankheit und Tod	217
Einstellung zu Genesung	217
Ressourcen für die Therapie	218
Entwicklung der Selbstheilungsgeschichte	218
Musikalische Bilder: „Himmlicher Regen“	218
Vorgehen und Körperanker	220
Weitere Maßnahmen	221
Katamnese	221

Bilder als Ressource für die Selbstheilungsgeschichte	221
Krankheit und Behandlung	221
Soziale Situation.	221
Einstellung zum Leben, zu Krankheit und Tod	221
Einstellung zu Genesung	222
Ressourcen für die Therapie	222
Entwicklung der Selbstheilungsgeschichte	223
Illustrationen: „Mein Schutzengel“	224
Vorgehen und Körperanker	224
Weitere Maßnahmen	229
Katamnese	229
Kreativität als Ressource für die Selbstheilungsgeschichte	229
Krankheit und Behandlung	229
Soziale Situation.	230
Einstellung zum Leben, zu Krankheit und Tod	230
Einstellung zu Genesung	230
Ressourcen für die Therapie	231
Entwicklung der Selbstheilungsgeschichte	231
Literarische Bilder: „Die Frau, die Wichtel und die Bären“	231
Vorgehen und Körperanker	241
Weitere Maßnahmen	242
Katamnese	243
Selbstbehandlung einer allergischen Reaktion	244
Selbstbehandlung zur Wundheilung	245
Diskussion.	246
Fallen für Patienten und Therapeuten	247
Iatrogene Hiobsbotschaften	247
Entstehungsgeschichte und „Sinn“ einer Krankheit.	249
Das Schuldprinzip	251
Unrealistische Erwartungen	254
Warnung vor falschen Versprechungen.	257
Relativierung des Behandlungsziels.	258
Ernüchterung	259
Erreger-Modell der Krankheit vs. Ressourcen-Modell der Gesundheit.	261
Erregermodell.	262
Ressourcenmodell	263
Diskonnektivität, Immunabwehr und Vorstellungskraft	264
Selbstheilung.	266

Ausblick	269
Schlussgedanken zum Phänomen „Psychogene Heilung“	273
Literaturverzeichnis	275
Anmerkungen	319
Sach- und Namenregister	339
Zum Autor	349

Abkürzungsverzeichnis

ACC	Anterior Cingulate Cortex/ Vorderes Cingulum	DA-System	Dopaminerges System
ACE	Angiotensin Converting Enzyme	EBV	Epstein-Barr-Virus
A.d.V.	Anmerkung des Verfassers	EBV-VCA	Epstein-Barr Viral Capsid Antigentiter
ADHD	Attention Deficit Hyperactivity Disorder/Aufmerksamkeits- defizit-/Hyperaktivitätsstörung	EDV	Elektronische Datenver- arbeitung
AIDS	Acquired Immune Deficiency Syndrome	EEG	Elektroenzephalographie/ Elektroenzephalogramm
ANS	autonomes Nervensystem	EO	Endogenes opioides System
AT	Autogenic Training/Autogenes Training	ETH	Eidgenössische Technische Hochschule
AVP	Arginin-Vasopressin		
AZT	Azidothymidin	FDILS	Ferndenken in lebenden Systemen
BRD	Bundesrepublik Deutschland	FN	Fußnote
Ca	Kalzium	FPI	Freiburger Persönlichkeits- inventar
CA	Carcinoma/Karzinom	FMH	Foederatio Medicorum Helveticorum/Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte
CAM	Complementary and Alternative Medicine/Komplementär- und Alternativmedizin	fMRI	Functional Magnetic Resonance Imaging/funktionelle Kernspin- tomographie
CBSM	Cognitive Behavioral Stress Management		
CD	Crohn's Disease/Computer Disk	GEP-NET	Gastro-Entero-Pankreatische Neuroendokrine Tumoren
CDx	Cluster of Differentiation x		
CD45RA	Cluster of Differentiation 45 Antigen	HAART	Highly Active AntiRetroviral Treatment
CED	Chronisch Entzündliche Darmerkrankung	HBV	Hepatitis-B-Virus
CFS	Chronic Fatigue Syndrome/ Chronisches Erschöpfungs- syndrom	HIV	Human Immunodeficiency Virus/ Humanes Immundefizienz- Virus
CHD	Coronary Heart Disease/ koronare Herzkrankheit	HMI	Hahn-Meitner-Institut
CLL	Chronische lymphatische Leukämie	HPA	Hypothalamic-pituary-adrenal axis/Hypothalamisch-hypo- physär-adrenerge Achse
CRP	C-Reactives Protein	HR/IH	Health Realisation/Innate Health Program
CPU	Central Processing Unit	HRV	Herzfrequenzvariabilität
CT	Computertomographie/ Computertomogramm		

Abkürzungsverzeichnis

HVL	High Viral Load	PET	Positron Emission Tomography/ Positronen-Emissions-Tomogra- phie
Hz	Hertz (Anzahl Schwingungen oder Zyklen pro Sekunde)	PMR	Progressive Muscle Relaxation/ Progressive Muskelentspannung
HZB	Herzzentrum Bodensee in Kreuzlingen/Thurgau	PNI	PsychoNeuroImmunologie
IBD	Inflammatory Bowel Disease	PPI	Prepulse Inhibition
ICD	International Classification of Diseases	PNIE	PsychoNeuroImmunoEndo- krinologie
IFN- γ	Interferon- γ /Gamma-Interferon	PTSD	Posttraumatic Stress Disorder/ Posttraumatische Belastungs- störung
IgA	Immunglobulin A	ROS	Reactive Oxygen Species
IgE	Immunglobulin E	RR	Relaxation Response/ Entspannungsreaktion
IgG	Immunglobulin G	SAG	Superantigen
IL	Interleukin	SDE	Sechs Dramaturgische Elemente
IR	Immunmodulierender Reiz	SIDS	Sudden Infant Death Syndrome
JILA	Joint Institute for Laboratory Astrophysics	SMPV	Schweizerischer Musik- pädagogischer Verband
KAM	Komplementär- und Alternativ- medizin	SMSH	Société medicale suisse d'hypnose/Schweizerische ärztesgesellschaft für medizini- sche Hypnose
KHM	Kinder- und Hausmärchen der Gebrüder Grimm	SPV	Schweizer Psychotherapeuten- verband (ASP: Association Suisse des Psychothérapeutes)
KG	Kriegsgefangenschaft	SR	Sinnesreiz
KR	Konditionierter Reiz	SRC	Spontaneous Regression of Cancer/Spontane Rückbildung von Krebs
MCS	Multiple Chemical Sensitivity/ Multiple Chemikalien-Unver- träglichkeit	SUDEP	Sudden Unexpected Death in Epilepsy
MG	Myasthenia Gravis	SUDS	Sudden Unexpected Death Syndrome/Syndrom des plötzlichen, unerwarteten Todes
MRI	Magnetic Resonance Imaging/ Magnetresonanztomographie	SWS	Slow-Wave-Sleep
MS	Multiple Sklerose	TAU	Treatment As Usual/übliche Behandlung
N	Stickstoff	TCM	Traditionelle Chinesische Medizin
NF- κ B	Nuklearfaktor-kappa-B	TMS	Transcranial Magnetic Stimula- tion
NHI	National Health Institute/ Staatliche Gesundheits- einrichtung	TNF	Tumor-Nekrose-Faktor
NHL	Non-Hodgkin-Lymphom	T-Zellen	Thymusabhängige Lymphozyten
NKZ	Natürliche Killerzellen		
NO	Stickstoffmonoxid		
PANDAS	Pediatric Autoimmune Neuro- psychiatric Disorders Associated with Streptococcal Infection		
PBMC	Peripheral Blood Mononuclear Cell		

UNO	United Nations Organization/ Vereinte Nationen	WHO	World Health Organisation/ Weltgesundheitsorganisation der UNO
UR	Unkonditionierter Reiz	WwW	Wissen wirbt für Wirksamkeit
USA	United States of America/ Vereinigte Staaten von Amerika	ZNS	Zentralnervensystem
VAKOG	Kürzel für die fünf Sinneskanäle: visuell, akustisch, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch		
VZV	Varicella-zoster-Virus		