

**Dr. med. Hans Grün**

# **Die innere Heilkraft**

Wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte  
entfesseln

**LANGE MEDIA**

3. Auflage 2015

Alle Rechte vorbehalten

© Lange Media Verlag Düsseldorf

ISBN 978-3-938371-22-0

# Inhalt

## I. Der innere Heiler

1. Faszinierende Psychoneuroimmunologie
2. Von Keimen und Infekten
3. Spontanheilung — Wunder in neuem Licht
4. Placebo-Effekt — der innere Heiler in Aktion
5. Opium frei Haus
6. Die Psyche und das Immunsystem

## II. Die Magie des Immunsystems

1. Der innere Wächter
2. Die Abwehr
3. Die Organe des Immunsystems
4. Wenn die Abwehr verrückt spielt
5. Den Krebs im Visier
6. Was das Immunsystem schwächt und stärkt

## III. Wer wird krank?

1. Das Mind-Body-Puzzle
2. Immer wieder Stress
3. Stress und das Immunsystem
4. Die Einsamkeit der Witwer
5. Aufgeben und aufgegeben
6. Hoffnungslos verloren
7. Alles unter Kontrolle?
8. Die rosarote Brille

## IV. Die Psychologie der Killerkrankheiten

1. Krebs und seine „Opfer“
2. Unbequeme Patienten
3. Herzinfarkt — die Gründe des Herzens

#### 4 · Die innere Heilkraft

#### V. Das Supersystem der Heilung

1. Das Gehirn — mehr als ein Computer
2. Brücken zum Immunsystem
3. Rückkopplung — das Immunsystem antwortet
4. Peptide — die Spezialisten für Leib und Seele
5. Die innere Apotheke
6. Ein hochintelligentes Netzwerk

#### VI. Das Geheimnis der Gesundheit

1. Das Gesundheitspuzzle
2. Stressmanagement
3. Die Gruppe hilft
4. Glaube und Hoffnung geben Kraft
5. Liebe ist mehr als ein Wort

#### VII. Heile dich selbst

1. Reframing — die Kunst, die Welt mit neuen Augen zu sehen
2. Visualisierungen — die Kraft der inneren Bilder
3. Weiße Ritter gegen Krebs
4. Positive Affirmationen
5. Ganz entspannt im Hier und Jetzt
6. Jenseits der Selbstheilung

#### VIII. Zehn Schritte zur Selbstheilung

## Vorwort

Das Thema dieses Buches ist heute noch aktueller als bei seinem ersten Erscheinen. Auch weil die Wissenschaft immer wieder beweist, dass jeder von uns über äußerst wirksame Selbstheilungskräfte verfügt. Sie helfen uns, gesund zu bleiben und im Krankheitsfall wieder gesund zu werden.

Zahllose Studien belegen, dass es zwischen unserem Körper und unseren Gefühlen und Gedanken zu intensiven Wechselwirkungen kommt. Auch unsere Beziehungen zu anderen Menschen und unsere Umwelt haben erhebliche Auswirkungen auf unsere Psyche, unseren Körper und damit auf unsere Gesundheit.

Heutzutage gehen über siebzig Prozent aller Patienten wegen Beschwerden und Krankheiten zum Arzt, die sich in der einen oder anderen Weise auf Stress zurückführen lassen. Allein das zeigt, dass wir selbst viel für unsere Gesundheit tun können und Krankheiten nicht hilflos ausgeliefert sind — sei es ein harmloser Schnupfen, seien es Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Arthritis, Herzkrankheiten, Krebs und noch viele andere Beschwerden und Krankheiten.

Selbstheilung ist nicht etwa nur ein modernes Schlagwort, sondern etwas, das uns jeden Tag zur Verfügung steht. Doch wie aktiviert man seinen inneren Heiler? Wie stärkt man sein Immunsystem, das dabei eine entscheidende Rolle spielt? Mit anderen Worten: Wie findet man den Schlüssel zu seiner inneren Apotheke? Dafür gibt es eine Reihe bewährter Methoden. Es sind Entspannungstechniken wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Visualisierungen, positive Affirmationen, Autosuggestion oder Meditation, um nur einige zu nennen. Die meisten lassen sich leicht lernen, beispielsweise mit Hilfe meiner Hörprogramme, die bereits vielen Menschen geholfen haben.

Sich entspannen zu können ist ein erster, sehr wichtiger Schritt auf dem Weg zur Selbstheilung. Ein weiterer, ebenso wichtiger Schritt ist, dass Sie die richtige innere Einstellung und Haltung gewinnen. Dazu gehört beispielsweise, dass Sie an Ihre innere Heilkraft glauben, ihr vertrauen und sie unterstützen.

Wie man das macht und welche Wirkungen dies hat, zeige ich Ihnen in diesem Buch anhand vieler Beispiele. Es wird Ihnen helfen, Ihren Körper in ganz neuem Licht zu sehen. Er ist keine seelenlose Maschine, sondern ein hochkomplexes und hochintelligentes System, das sehr

## 6 · Die innere Heilkraft

genau weiß, wie es sich wirkungsvoll schützt. Ihre Selbstheilungskräfte sind also ein Teil der Natur. Und Sie können viel dazu beitragen, dass sich diese Kräfte voll entfalten.

# I. Der innere Heiler

## 1. Faszinierende Psychoimmunologie

Das Ritual ist alt. Schon vor 30.000 Jahren, mitten in der Eiszeit, versammelten sich Jäger in den Höhlen Südfrankreichs und der Pyrenäen. Ein Feuer brannte. Sein Licht beleuchtete die Wände, auf die bunte Tierbilder gemalt waren. Ein Schamane mit einer Tiermaske leitete das Ritual. Die Männer starrten auf die Bilder und sangen. Sie machten sich damit nicht nur Mut, sondern beschworen auch ihren morgigen Jagderfolg. Ihre Bewaffnung war primitiv. Tier und Jäger waren noch ebenbürtige Gegner. Mammut, Bison und Stier waren nicht nur schnell, sondern auch gefährlich, und häufig kamen die Jäger verletzt und ohne Beute zurück. Doch ohne Beute konnten sie nicht überleben.

War das Ritual auf seinem Höhepunkt angelangt, schleuderten die Männer ihre Speere ins Herz der wilden Tiere an der Wand. Sie glaubten, auf diese Weise Macht über deren Seelen zu erlangen und sie am nächsten Tag zu erlegen. Und meist erfüllten sich die Erwartungen auch.

„Reiner Aberglaube!“, protestiert unser aufgeklärter Verstand. „Die Jäger sind purem Wunschdenken aufgesessen. Sie glaubten an Magie, doch so etwas gibt es nicht.“ Also alles nur Hokuspokus?

Doch das wäre vorschnell. Denn hätten die aufwändigen Rituale die Jagd nicht tatsächlich beeinflusst, wären sie höchstwahrscheinlich schnell abgeschafft worden. Die Prozedur muss sich also ausgezahlt haben. Allerdings wirkte sie anders, als die Jäger dachten. Mit ihren Ritualen gewannen sie nicht etwa Macht über die Tiere, sondern über sich selbst. Nicht die Tiere erlagen der Kraft des Zaubers, sondern die Jäger. Sie nahmen nicht etwa das Herz des Bisons in Besitz, sondern ihr eigenes. Die Magie, die nach draußen wirken sollte, wirkte nach innen: Durch die Rituale wurden die Jäger entschlossener, beharrlicher und mutiger. Die Rituale stärkten den Glauben an ihren Erfolg. Sie würden erst beendet, wenn sie das Tier erlegt hatten.

Dieser Irrtum von damals ist immer noch weit verbreitet. Auch heute befolgen wir Rituale und glauben an ihre Macht. Damit drängt sich auch gleich der Vergleich mit der modernen Medizin auf. Die Erfolge der Medizin mit ihrem beeindruckenden technischen Arsenal sind unbestreitbar. Allerdings kommen auch sie häufig anders zustande, als wir

vermuten. Denn es ist nicht die Medizin, die uns heilt — zumindest nicht so häufig, wie wir uns das vorstellen. Es sind auch nicht die Ärzte, diese modernen Schamanen, die die erfolgreiche Heilformel besitzen. Das „Wunder“ geschieht durch uns selbst. Was wir außen vermuten, steckt in uns selbst: Es ist unsere eigene Heilkraft, unser innerer Heiler.

Doch wir sind von unseren Selbstheilungskräften meist ebenso wenig überzeugt, wie die Jäger vor 30.000 Jahren von der Macht ihrer Entschlossenheit und ihres Mutes überzeugt waren. Ebenso wie sie sehen wir nicht unser inneres Potenzial. Doch es gibt eine wissenschaftliche Disziplin, die dem inneren Heilers auf der Spur ist: die Psychoneuroimmunologie. Hinter diesem komplizierten Begriff versteckt sich nicht nur ein faszinierender Zweig der medizinischen Forschung, sondern eine dramatische Veränderung des wissenschaftlichen Weltbildes.

Die Erforschung des Immunsystems begann bereits Ende des 19. Jahrhunderts, seine molekulare Entschlüsselung gelang jedoch erst während der letzten dreißig Jahre. Dabei stießen die Wissenschaftler in eine faszinierende Welt vor. Es gelang ihnen, Licht in das komplexe System der Antigene, Antikörper und Immunzellen zu bringen. Sie erforschten die Mechanismen, auf denen Infektionsabwehr, Immunität und Wundheilung beruhen. Und sie waren tief beeindruckt von der Genialität und Effizienz eines Verteidigungssystems, dem es gelingt, mit Millionen von feindlichen Erregern fertig zu werden.

Unser Abwehrsystem hat sich während Hunderttausenden von Jahren ständig weiterentwickelt. Wir verdanken es allein ihm, dass sich der Mensch auf diesem Planeten behaupten konnte, auf dem es von Viren, Bakterien und vielen anderen Krankheitserregern nur so wimmelt. Unser Immunsystem behielt immer wieder die Oberhand.

Die Wissenschaftler waren zu Recht von der Effizienz dieses Systems beeindruckt. Wurden Krankheitserreger im Labor mit Immunzellen in Kontakt gebracht, konnte man beobachten, wie die Erreger kurzerhand unschädlich gemacht wurden. Das Immunsystem schien sich selbst zu regulieren, also autonom zu sein. Dass es mit dem Nervensystem und dem Gehirn zusammenwirkt, konnte man sich nicht vorstellen. Dass gar etwas so Ungreifbares wie die Psyche — also Gedanken, Gefühle, Überzeugungen und Lebenseinstellungen — das Immunsystem und damit die Gesundheit beeinflussen könnte, erschien vollends absurd.



Diese Ansicht kam nicht von ungefähr. Sie passte zu der damaligen medizinischen Sichtweise, wonach Körper und Seele getrennte Dinge sind. Diese Vorstellung hatte eine lange Tradition. Wer sie in Frage stellte, wurde nicht nur belächelt, sondern riskierte möglicherweise auch noch seine wissenschaftliche Reputation.

Für die Medizin der letzten Jahrhunderte war der Körper eine isolierte, unbeselte biomechanische Maschine. Eine Sichtweise, die wir dem französischen Philosophen René Descartes zu verdanken haben, der vor rund 400 Jahren lebte. Er wollte auf diese Weise das Dogma von der Unantastbarkeit des menschlichen Körpers umgehen. Denn für die Kirche waren Körper und Seele eine Einheit: Wer einen Körper seziierte, zerstörte nach ihrer Meinung auch die Seele, was einer schweren Sünde gleichkam. Descartes behauptete deshalb, Körper und Seele seien völlig getrennte Einheiten. Ein raffinierter Trick, der so erfolgreich war, dass die Kirche das Interesse am menschlichen Körper verlor, der fortan nicht mehr als Tempel der Seele galt. Die Ärzte hatten freie Bahn. Sie konnten den Körper sezieren, seine Muskeln und Organe präparieren und zu Demonstrationszwecken — die Öffentlichkeit war schockiert — in Glasbehältern aufbewahren.

Diese Trennung von Körper und Seele öffnete der wissenschaftlichen Medizin Tür und Tor. Gleichzeitig kam es jedoch zu einem dramatischen Missverständnis. Da man im Körper keine Seele fand, weder mit Hilfe des Skalpells noch indem man durch das Mikroskop blickte, ging man davon aus, dass es sie hier nicht gäbe. Damit wurde die Trennung von Körper und Seele zum vorherrschenden Dogma in der Medizin. Alles, was nicht fassbar war — psychologische, soziale oder spirituelle Einflüsse —, blieb vor der Tür. Das rein somatische (körperliche) Denken der Pathologen triumphierte. „Ich habe schon viele Leichen seziiert“, meinte der deutsche Arzt Rudolf Virchow. „Eine Seele habe ich noch nie gefunden.“

Von nun an wurde Medizin so betrieben, wie man eine Werkstatt betreibt, die auf die Reparatur einer biologischen Maschine spezialisiert ist. Es wurde eifrig gemessen, gewogen und zerlegt. Für jedes Problem gab es einen Spezialisten. Die Somatiker, die reinen Körpermediziner, beherrschten die Szene. Ob Chirurg, Internist, Gynäkologe oder Neurologe, alle waren mit ihren schnell größer werdenden Fachdisziplinen beschäftigt. Und es störte sie wenig, einen Körper ohne Seele zu behandeln — sie hatten auch so genug zu tun.

Fatalerweise hielten die Mediziner auch dann noch unbeirrt an ihren Methoden fest, als die Physiker, ihre großen Vorbilder, zu Beginn des 20. Jahrhunderts die Gesetze der Mechanik relativierten und auf ein neues Fundament stellten. Für die neue Physik, die statt von Materie von Wellen, Quantenfeldern und Energie sprach, gab es keine objektive, vom Beobachter unabhängige Realität mehr. Stattdessen beeinflusste der subjektive Blickwinkel das Ergebnis der Beobachtung. Erkenntnisse, die der Schulmedizin fremd waren. Was man nicht greifen und messen konnte, existierte für sie nicht. Dies galt ganz besonders für die Seele und damit auch gleich für alle, die sich mit ihr beschäftigten. Psychiater, Psychologen und Psychosomatiker hielt man schlichtweg für „unwissenschaftlich“. Damit erging es ihnen wie der Seele selbst: Sie wurden kurzerhand aus dem Hauptbetätigungsfeld der Medizin ausgeschlossen.

Wer sich mit dem Einfluss der Seele auf den Körper beschäftigte, stand in der Tat vor einem Problem. Denn wie lässt sich die Verbindung von Seele und Körper wissenschaftlich nachweisen? Wie wirkt sich etwas so Ungreifbares wie Gedanken und Gefühle auf die materielle Realität des Körpers aus? Auf welche Weise macht uns die Psyche krank? Wie hält sie uns gesund? Viele Fragen, viele Rätsel.

Inzwischen hat sich die Forschung soweit fortentwickelt, dass wir nicht mehr auf Vermutungen angewiesen sind. Jetzt zeigt sich in den Reagenzgläsern der Immunologen, was früher für unmöglich gehalten wurde: Gedanken, Einstellungen und Gefühle eines Menschen haben Einfluss auf sein Immunsystem. Die Psyche hat also ein gewichtiges Wörtchen mitzureden, wenn es um den Gesundheitszustand eines Menschen geht. Die Art, wie wir leben, denken und fühlen, hält uns gesund — oder macht uns krank!

Was geschieht mit den Immunzellen, wenn wir unter Stress stehen, einsam und niedergeschlagen sind oder gar die Hoffnung verlieren? Bedeuten Verliebtsein, gute Freunde und ein erfülltes Arbeitsleben tatsächlich, dass wir damit auch gesünder leben? Wie wirkt es sich aus, wenn wir unsere Gefühle zeigen, wenn wir weinen oder von Herzen lachen? Die Psychoneuroimmunologie hält die Antworten bereit.

Wie kam es eigentlich zu dieser Wortschöpfung? Da sich diese Wissenschaft mit dem Zusammenwirken von Psyche und Immunsystem befasst, wurde sie anfangs Psychoimmunologie genannt. Doch dann wurde aufgrund der Forschung immer klarer, dass Immunsystem und Ge-

hirn eng verflochten sind. Beide Systeme „sprechen“ miteinander. Aus der Psychoimmunologie wurde die Psychoneuroimmunologie.

Inzwischen wissen wir, dass das Immunsystem nicht nur mit dem Gehirn, sondern auch mit dem Hormonsystem vernetzt ist. An den Immunzellen finden sich so genannte Ankerplätze, Rezeptoren, für fast alle Körperhormone. Über diese Rezeptoren wirken Stress-, Schilddrüsen- und Sexhormone auf das Immunsystem ein, womit auch sie zur Balance zwischen Krankheit und Gesundheit beitragen.

Das Immunsystem ist also aufs Engste mit dem gesamten Organismus vernetzt. Wer hätte gedacht, dass Depressionen vom Immunsystem ausgehen können? Oder dass Alzheimer, eine degenerative Gehirnkrankheit, durch Cytokine, Botenstoffe des Immunsystems, gefördert werden kann? Das Immunsystem kann sogar dazu beitragen, dass seelischer Stress entsteht.

Damit erscheint das Immunsystem in ganz neuem Licht. Es ist nicht etwa autonom, sondern Teil eines komplexen Netzwerkes. Durch Informationskanäle und Rückkoppelungsschleifen — seien es Nervenimpulse oder biochemische Botenstoffe wie etwa Neurotransmitter, Peptide, Cytokine und Hormone — ist es in den gesamten Organismus eingebunden. Psyche, Gehirn, Hormon- und Immunsystem — alles ist eng verflochten. Sie bilden ein regelrechtes Supersystem, das unsere Gesundheit und unser Überleben sichert. Und da dieses Supersystem über die Sinne mit der Außenwelt verbunden ist, kann es auch so – negativ oder positiv – beeinflusst werden.

Die entscheidende Frage ist: Was erhält uns gesund und was macht uns krank? Die Antwort:

- ❑ Fast alles, was sich in unserer Umwelt befindet und was in ihr vorgeht – seien es Keime und Erreger, das Klima, die Umweltbelastung, die wirtschaftliche Lage, ja sogar der Zeitgeist.
- ❑ Eine besondere Rolle spielt die Art, wie wir leben: unsere Partnerschaften und Freundschaften, die Familienbeziehungen, der Arbeitsplatz, die Wohnsituation.
- ❑ Am unmittelbarsten beeinflussen wir uns jedoch selbst: Die Art, wie wir denken und fühlen, ob wir Optimisten oder Pessimisten sind, ob wir Lebensfreude empfinden oder gar des Lebens überdrüssig sind.

All das bestimmt, ob wir Krankheitserregern gegenüber resistent oder anfällig sind, ob wir selten oder häufig krank werden, uns schnell oder langsam erholen, ob wir lange leben oder früh sterben.

## 2. Von Keimen und Infekten

Wir alle kennen es: Wir fühlen uns gesund und munter, doch plötzlich erwischt uns ein heimtückischer Grippevirus. Ein Arbeitskollege hat ihn beim Niesen versprüht. Der Virus setzt sich auf unserer Rachenschleimhaut fest und fängt an, sich ungehemmt zu vermehren. Die Nase rinnt, wir fangen an zu husten, werden heiser und bekommen Fieber. Der Doktor verschreibt Husten-, Schnupfen- und Grippemittel und ein paar Tage später sind wir wieder fieberfrei und fühlen uns besser. Die Sache ist doch offensichtlich, denken wir. Wir waren das Opfer eines heimtückischen Erregers. Die Medizin hat uns wieder gesund gemacht.

Doch ganz so einfach ist es nicht. Denn schnell drängt sich die Frage auf: Warum wurde ausgerechnet ich krank? Warum nicht auch alle anderen, die dem Virus ausgesetzt waren? Irgendetwas scheint da nicht zu stimmen.

Wer glaubt, allein die Viren seien an einer solchen Erkrankung schuld, befindet sich jedoch in guter Gesellschaft. Schon Mitte des 19. Jahrhunderts stellte der französische Mikrobiologe und Chemiker Louis Pasteur, dem wir das berühmte Pariser Pasteur-Institut und auch die pasteurisierte Milch verdanken, seine bahnbrechende Keimtheorie auf. Krankheiten, so behauptete er, sind das Werk von Keimen, die so klein sind, dass man sie nicht mit bloßem Auge erkennen kann. Eine Entdeckung, die die Medizin revolutionierte. Hatte es bis dahin nur nebulöse Vorstellungen gegeben, wie viele Krankheiten entstehen, schien nun endlich Klarheit zu herrschen: Die Keime sind die Bösewichter!

1882 entdeckte Robert Koch dann den Tuberkel-Bazillus, den Erreger der Tuberkulose. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte es die wildesten Spekulationen über die Entstehung dieser Krankheit gegeben. Schuld sollten die Vererbung sein, das Klima oder das leidenschaftliche und hochsensible Gemüt des Kranken.

In den folgenden Jahren wurden viele weitere Erreger entdeckt und es gelang, Impfstoffe zu entwickeln. Endlich verloren alte Menschheitsplagen wie Cholera, Tollwut, Typhus und Diphtherie ihren Schrecken.