

Die Simonton-Methode

Eine gute Methode der Selbsthilfe ist von O.C.Simonton, einem amerikanischen Onkologen entwickelt worden. Er gibt ganz praktische Empfehlungen, wie man seine Selbstheilungskräfte aktivieren kann, indem man für sein seelisch-körperliches Gleichgewicht sorgt.

Die Simonton-Methode basiert im Wesentlichen auf drei Bausteinen:

- *Das Visualisieren.*

Die Informationen, die uns die Medizin über die Vorgänge in unserem Körper gibt, sind vorwiegend auf das Krankhafte fixiert (z.B. Krebszellen, schlechte Blutwerte etc.); sie rufen oft angstvolle innere Bilder und Vorstellungen in uns wach, was für das Gesundwerden nicht nützlich ist.

Die Simonton-Methode geht den umgekehrten Weg: man visualisiert das Gesunde, gut Funktionierende im Körper und wie das Gesunde das Kranke besiegt.

Beispiel: Man stelle sich - im entspannten Zustand - seine körpereigenen Abwehrzellen einmal ganz bildlich und phantasievoll vor ! Manche Menschen visualisieren ihre Immunzellen als Kraftmännchen, intelligente Ritter oder Haifische; sie sind voller Elan im Körper unterwegs, um entartete Zellen zu finden, zu attackieren und unschädlich zu machen – was ja in Wirklichkeit auch so ist!

Auch die Wirkung von Medikamenten, Bestrahlung oder guter Ernährung kann bei dieser Art von Visualisierung mit eingebaut werden: sie ziehen (langfristig) mit den natürlichen Heilkräften des Körpers an einem Strang und unterstützen sie.

Dass unsere Vorstellungskraft die vitalen Prozesse im Körper positiv beeinflussen kann, ist wissenschaftlich einwandfrei bewiesen. Und: es ist nicht nur ermutigend, sich durch das Visualisieren mit den eigenen Heilkräften zu verbünden, sondern es kann auch richtig Spaß machen.

- Die eigenen Ressourcen stärken.

Über das Visualisieren hinaus ist der zweite wichtige Baustein der Simonton-Methode, sich auf seine Quellen von Lebensfreude zu besinnen. Ganz besonders in der Krisenzeit nach einer Krebserkrankung ist es total wichtig, all den Dingen im Alltag viel Raum zu geben, die uns Spaß machen und uns ein Gefühl von Freude und Erfüllung bringen. Lachen und Lebensfreude stärken das Immunsystem!

- Belastendes erkennen und schrittweise lösen

Genauso wichtig wie die beiden erstgenannten Punkte ist es, sich darüber klar zu werden, was an unseren Lebenskräften zehrt, was uns belastet, kränkt und Kraft raubt. Das können z.B. Konflikte in der Familie sein, alte traumatische Erlebnisse oder belastende Glaubenssätze über uns selbst . Wenn es uns gelingt, solche Belastungsfaktoren schrittweise aufzulösen, wird viel Energie für das Gesundwerden freigesetzt. Denn: seelische und körperliche Gesundheit bedingen einander.

Man kann sich die Simonton Methode nach Büchern aneignen, aber es ist auch sehr nützlich, dazu einen Kursus zu machen (manche Reha-Kliniken oder Volkshochschulen bieten das Simonton-Programm an!) oder sich von einer Therapeutin/einem Therapeuten, der in der Simonton-Methode ausgebildet ist, Unterstützung zu holen.

Weitere Informationen...