

# Liebe Leserin, lieber Leser,

seit fast 30 Jahren bin ich in meiner eigenen psychotherapeutischen und naturheilkundlichen Praxis tätig. In dieser Zeit habe ich viele Patienten begleitet, die entweder mit körperlichen oder psychischen Problemen zu mir kamen. Sie hatten sich von unterschiedlichen Ärzten behandeln lassen und hatten einige Klinikaufenthalte (mit oder ohne Operation) hinter sich. Nicht selten wurden sie dort mit den Worten abgespeist: »Da kann man nichts machen. Mit den Schmerzen müssen Sie leben.« Auffällig war bei allen Erkrankungen, dass bestimmte Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster eine Rolle spielten. Viele Menschen sehen ihren Körper wie eine Maschine, die bei nicht reibungslosem Funktionieren repariert werden muss, ähnlich wie ein Auto, das in die Werkstatt gebracht wird. Für akute Erkrankungen oder eine Operation nach einem Unfall ist dies sicher auch sinnvoll. Aber jeder Mensch ist ein Individuum. Wir brauchen deshalb auch eine individuelle Heilbehandlung. Das ausschließliche Behandeln der Symptomatik reicht nicht aus. Deshalb bin ich der Frage nachgegangen, ob es für lebensbedrohende Erkrankungen psychische Ursachen gibt, wie Dauerstress, Konfliktsituationen oder unverarbeitete Traumata. Oft erkennen Patienten am Anfang noch keinen Zusammenhang zwischen den eigenen Lebensereignissen und ihrer Krankheit. Psychische Ursachen sind häufig auf den ersten Blick nicht erkennbar, sie sind aber bei einer Erkrankung beteiligt oder sogar auslösend! Die menschliche Psyche ist nicht zu sehen, sie bleibt im Inneren des Menschen. Aber sie fühlt, reagiert und beeinflusst den Körper. Umgekehrt kann der Körper auf die Psyche bzw. die Seele des Menschen einwirken. Meine Patienten beschäftigen sich während der Behandlung mit Fragen zur Entstehung ihrer Erkrankung. Sie suchen nach Möglichkeiten zur Genesung. Viele möchten die Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche verstehen lernen. Es ist wichtig, die eigene Krankheit, körperlich oder psychisch, als Hinweis zu verstehen. Dabei

spielt es keine Rolle, um welche Krankheit es sich handelt. Wichtig ist es, die Botschaft des Körpers und der Psyche anzunehmen. Ihre Heilung vollzieht sich in Ihrem Körper durch Ihre eigenen Selbstheilungskräfte. Diese können Sie unterstützen, auch wenn Sie bereits medizinisch oder psychisch behandelt werden.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Heilung ermöglicht werden kann, wenn wir den Menschen in seiner Individualität und Komplexität betrachten. An praxisnahen Beispielen möchte ich Sie in die Begrifflichkeit der ganzheitlichen Gesundheit einführen und Ihr Verständnis dieser Zusammenhänge fördern. Sie werden besser verstehen, wie Krankheiten entstehen und wie Sie gesund werden können. Mir geht es nicht darum, schulmedizinische Erklärungen abzugeben, esoterische Thesen parat zu haben oder nur auf der psychologischen Ebene zu argumentieren. Mir ist es wichtig, Ihnen ein Buch an die Hand zu geben, dem Sie das entnehmen können, was für Sie persönlich wichtig ist. Gerichtet ist es an Menschen, die bereits an Krankheiten leiden, aber auch an gesunde Menschen und an alle Interessierten, die im Sinne einer Vorbeugung ihre Gesundheit erhalten möchten. Denn Gesundheit wird nie zu Ihrem Besitz.

Im ersten Kapitel des Buches finden Sie Hinweise auf wissenschaftliche Erkenntnisse zum Erhalt von Gesundheit und zur Entstehung von Krankheit. Das zweite Kapitel liefert Erklärungen zur Persönlichkeitsentwicklung, zu persönlichem Verhalten, zu Bedürfnissen, Gewohnheiten sowie dem Umgang mit Gefühlen. Dazu beschreibe ich Übungen, die sich während meiner langjährigen Erfahrung als Therapeutin als wirkungsvoll erwiesen haben. Alles rund um die Psychotherapie wird im dritten Kapitel erläutert. Dort erfahren Sie, welche Therapieverfahren es gibt, worauf Sie bei der Therapeutenwahl achten sollten und warum Psychotherapie auch bei körperlichen Erkrankungen hilfreich sein kann.

Alle in diesem Buch erwähnten Fallbeispiele sind authentische Heilungs- und Krankheitsverläufe. Zum persönlichen Schutz meiner PatientInnen sind die Namen und Daten verändert worden.

Gabriele Frohme