

Psychotherapie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Wertvolle Unterstützung bei Bluthochdruck und erhöhtem Schlaganfall- und Herzinfarkt-Risiko

Die meisten Menschen in Deutschland sterben nach wie vor an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Fast 40 Prozent aller Sterbefälle sind darauf zurückzuführen. In direktem Zusammenhang damit steht die Volkskrankheit Bluthochdruck. Naturheilkunde behandelt die Ursachen des Bluthochdruckes (z.B. durch Aderlass-Therapie, Ernährungsberatung, Bewegungsprogramme, Atemschulung). Der Einheit von Körper und Seele wird auch in der konventionellen Medizin immer mehr Beachtung geschenkt. Gerade im Hinblick auf die Funktion von Herz und Kreislauf ist die Bedeutung von Emotionen für jeden sofort spürbar. Sicher können Sie sich an ihr letztes großes Herzklopfen erinnern; oder an den letzten Streit, der Sie buchstäblich auf 180 brachte. Welche seelischen Faktoren sind es, die einen natürlich sanften Druckausgleich im Gewebe unseres Körpers fördern?

Gelassenheit und Ehrgeiz

Eine typische Bluthochdruck-Persönlichkeit mit bestimmten Merkmalen gibt es nicht. Menschen mit Bluthochdruck haben nicht mehr psychische Probleme wie Gesunde und sind auch nicht psychisch krank. Trotzdem spielt Gelassenheit eine wichtige Rolle, damit innerer Druck sinken kann. Ein entscheidender Faktor, der verhindern kann, aus der Haltung innerer Gelassenheit zu leben, sind unsere Zielvorstellungen. Je ehrgeiziger wir ein Ziel verfolgen, desto unfreier sind wir, im Augenblick anwesend zu sein. Da ein Ziel ja immer in der Zukunft liegt, haben wir, wenn wir auf das Ziel fixiert sind, permanent das Gefühl nicht angekommen zu sein. Das Ziel wird so zum gnadenlosen Antreiber. Die Fixierung auf ein Ziel verstellt uns den Blick für den augenblicklichen Moment, für das Angekommen-Sein im Hier und Jetzt. Gerade Patienten mit Bluthochdruck hilft die alte Weisheit: Der Weg ist das Ziel.

*Es macht heiter zu wissen, dass jeder Recht hat mich sich selbst.
Schön ist es, älter zu werden, erlöst von sich,
von der gewaltigen Anstrengung „etwas zu werden“,
etwas darzustellen in dieser Welt,
gelassen sich irgendwo einzufragen, wo gerade Platz ist
und überall man selbst zu sein
und zugleich weiter nichts, als einer von acht Milliarden Menschen.*

(Text nach Luise Rinser)

Zeit und Muße

Die Idee von Zeit, Termine und eine strenge Zeittaktung bestimmen das moderne Leben in einer nie gekannten Weise. Wir sind heute geprägt von Schnelligkeit, Effektivitätsdenken und Zeitdruck. Die Zeit scheint dabei immer schneller zu laufen und die Menge der Eindrücke und Aufgaben, das „Viele“ des äußeren Lebens, nimmt stetig zu. Gleichzeitig fühlen sich immer mehr Menschen von außen bestimmt und reagieren mit dem Gefühl der Überforderung. Um dem äußeren Druck standzuhalten reagiert unser Körper mit Erhöhung des inneren (Blut-)Drucks. Oftmals fehlt die Zeit zum Nichts-Tun, es fehlt Zeit zum Durchatmen, es fehlt die Luft zwischen all den Terminen. Jeder kennt das Gefühl, wenn Raum zum Atmen fehlt. Diese Enge wird von Bluthochdruck-Betroffenen oft im Brustraum verspürt.

Man könnte meinen, dass wir durch Schnelligkeit und Effektivität enorm viel Zeit sparen und daher mehr Zeit in unserem Leben zur Verfügung haben. Das Gegenteil ist jedoch der Fall. Je schneller das Leben wird, desto weniger Zeit haben wir, da wir jetzt noch mehr Dinge in die verbleibende Zeit pressen können.

Dabei muss man sich klar machen, dass es Zeit in der heutigen Form erst seit etwa 500 Jahren, seit der Erfindung der Uhr, gibt. Vorher war der Mensch bestimmt von den Rhythmen der Natur, wie dem Tag-Nacht-Rhythmus oder dem Rhythmus der Jahreszeiten. Wenn wir uns an äußeren Zeitvorstellungen orientieren und diese zum Maßstab unseres Handelns machen, entsteht automatisch eine innere Entfremdung und immer wieder Zeitdruck. Muße bedeutet dem eigenen inneren Rhythmus und innerem Tempo zu folgen. Phasen der Stille, der Erholung und des Rückzugs und des Allein-Seins ermöglichen das in Kontakt kommen mit sich selbst. Dort erst, in der Tiefe unseres Selbst erkennen wir, das alles gut ist wie es ist.

Welche Möglichkeiten gibt es schädlichen Druck aus dem seelischen System zu bringen? Auf der Suche danach bin ich auf folgende Sätze von Richard Stiegler gestoßen. Er nannte sie zehn Leitlinien wider den Größenwahn. Ich nenne sie zehn Leitlinien gegen Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

10 Leitlinien gegen Bluthochdruck

Misstraue großen Visionen. Oder anders formuliert: Don't think big! Orientiere dich an der schlichten Gegenwart. Und nähre das, was natürlicherweise entsteht.

Glaube nicht deiner Euphorie. Sie ist nur eine Emotion.
Pflege die Sammlung und den Kontakt nach innen.

Folge nicht deiner Empörung.
Suche die Gelassenheit und Öffne dein Herz.

Glaube nicht, dass es nur **eine** Wahrheit gibt.
Das Leben ist vielschichtig.

Lass dich nicht durch Ansehen, Geld oder durch deinen Ehrgeiz verführen.
Achte auf die innere Stimmigkeit.

Halte dich nicht für etwas Besonderes.
Jedes Gänseblümchen ist einzigartig. Bleib natürlich.

Es geht nicht ohne dich (zumindest manchmal),
aber es geht nicht *um* dich.

Kümmere dich nicht um die "wichtigen" Dinge,
sondern schenke jeder Kleinigkeit größtmögliche Aufmerksamkeit und Sorgfalt.

Keine Idee, kein System, keine Regel sind absolut.
Frage dich immer ob es dem einzelnen Menschen dient.

Baue nicht auf das Gefühl der eigenen Stärke. Aus dir heraus bist du nichts.
Sei dankbar. Alles wird dir geschenkt.

In der Praxis wende ich bewährte Methoden der Naturheilkunde zur Blutdrucksenkung wie Aderlass, Atemtherapie, Reflexzonen-therapie, pflanzliche Arzneien und Schröpfglasbehandlung an. Wenn Patienten selbst den Eindruck haben, dass seelische Faktoren bei der Krankheitsentstehung eine Rolle spielen, richte ich mit ihnen die Aufmerksamkeit auf die Seelenebene. Ich gehe dabei nicht davon aus, dass die Seele der Patienten krank ist, sondern dass sich die Seele auf eine sehr natürliche Weise über den Körper ausdrückt. Ich begleite meine Patienten also dabei die Sprache ihres Körpers (z.B. Bluthochdruck) zu verstehen.

Wenn Sie Fragen zur ganzheitlichen Therapie von psychischen oder körperlichen Erkrankungen haben wenden Sie sich gerne telefonisch oder per E-Mail an meine Praxis. Bitte haben Sie Verständnis, dass ich Anrufe nicht direkt entgegen nehmen kann, sondern zeitnah zurückrufe.

Florian Hauch
Praxis für Psychotherapie (HpG) und Naturheilverfahren
Salinstr.9
83022-Rosenheim
Tel. 08031 / 37544
praxis-hauch@gmx.de