

Von der Hoffn



Die Diagnose Krebs bedeutet für jeden Betroffenen und dessen Angehörige einen Schock, der Todesängste und Hoffnungslosigkeit auslösen kann. Der amerikanische Krebspezialist Dr. O. Carl Simonton zeigt Wege auf, die den Krebskranken aus seiner Hoffnungslosigkeit heraus zu Hoffnung, Lebensverlängerung oder Heilung führen.

ungslosigkeit zur Hoffnung

Text: Margrit Haller-Bernhard

Der amerikanische Onkologe und Spezialist für Strahlentherapie, Dr. O. Carl Simonton, überlegte sich vor 30 Jahren, wie er die Hoffnungslosigkeit seiner Patienten in Hoffnung umwandeln könnte. Die Frage, weshalb manche Patienten gesund wurden, während andere mit der gleichen Prognose starben, liess ihn nicht mehr los. Er beobachtete, wie manche Krebskranke selber nichts zu ihrer Besserung beitrugen, obschon sie behaupteten, am Leben zu hängen. Lungenpatienten rauchten weiter, Leberkranke hörten nicht auf, Alkohol zu trinken, andere Krebskranke liessen sich nur unregelmässig behandeln oder verhielten sich depressiv und apathisch. Dies war umso unverständlicher, als viele dieser Patienten nach Meinung der Ärzte eine gute Überlebenschance hatten. Andererseits erholten sich hoffnungslose «Fälle», die zum Sterben nach Hause geschickt worden waren, aus unerklärlichen Gründen wieder und lebten viele Jahre relativ gesund weiter.

Als Leiter des Krebsberatungs- und Forschungszentrum Forth Worth in Texas beschäftigte sich Carl Simonton mit diesen Phänomenen und machte folgende Entdeckungen: Die überlebenden Krebspatienten wünschten meist, für ein bestimmtes Ziel weiter zu leben; so glaubten sie an ihre Fähigkeit, die Krebserkrankung positiv zu beeinflussen, sie besaßen einen starken Lebenswillen und die Gewissheit, anderen Menschen nützlich zu sein. Der Krebspezialist begann, Meditation, Entspannungstechni-

ken, positives Denken, Visualisierung, östliche Philosophien und weitere Denkansätze zu studieren und suchte nach einem Weg, anderen Krebspatienten eine heilende Lebenshaltung zu vermitteln. Zusammen mit seiner psychologisch ausgebildeten Frau und seinen Kollegen erarbeitete er im Verlauf der Jahre eine ganzheitliche Therapie für Körper, Geist und Seele krebskranker Menschen, die heute in zahlreichen Ländern als «Simonton-Methode» bekannt ist.

Erste Erfolge

1971 behandelte Carl Simonton den ersten Patienten mit seiner Methode, ein 61-jähriger Mann mit fortgeschrittenem Kehlkopfkrebs. Der Patient hatte eine geringe Überlebenschance, er war so krank, dass er kaum den eigenen Speichel herunter schlucken konnte und litt unter erheblichen Atembeschwerden. Simonton erklärte ihm seine Entspannungs- und Visualisierungstechnik. Diese führte der Patient täglich 3-mal während 15 Minuten durch und stellte sich zudem während der Strahlungsbehandlung intensiv das folgende, innere Bild vor: Winzige Energiekügelchen bombardieren die kranken Zellen und zerstören sie, während die gesunden Zellen keinen Schaden erleiden. Sogleich eilen weisse Blutkörperchen herbei, packen die zerstörten Krebszellen und transportieren sie ab, damit sie mit Kot und Harn ausgeschieden werden können. Die Krebsgeschwulst schrumpft immer mehr zusammen.

Der Versuch war verblüffend erfolgreich: Bereits nach der Hälfte der geplanten Bestrahlungsdauer konnte der Patient wieder essen, Haut und Schleimhaut des Patienten blieben trotz Strahlentherapie frei von Schäden oder negativen Reaktionen und bis zum Ende der 6-wöchigen Behandlung war der Krebs klinisch verschwunden. Der Mann übte die Simonton-Technik weiter und wurde auch noch seine Arthritis los, die ihn viele Jahre lang geplagt hatte.

Schädliche Gefühle

Die erfolgreiche Heilung dieses Patienten ermutigte Carl Simonton, seine Methode weiterzuentwickeln. Erfahrungen mit weiteren Patienten bestärkten ihn, dass Krankheit – und somit auch Krebs – keine rein körperliche Störung ist. Geist und Seele sind stets daran beteiligt. Ausserdem beobachtete der Forscher, dass im Leben vieler Krebspatienten 6 bis 18 Monate vor Ausbruch der Erkrankung einschneidende Ereignisse eingetreten waren, die Gefühle der Hoffnungslosigkeit, der Angst oder Schuld auslösten. Carl Simonton leitete daraus ab, dass solche Gemütsreaktionen physiologische Körperprozesse bewirken, welche die natürlichen Abwehrkräfte des Immunsystems schwächen und die Bildung anomaler Zellen anregen.

Für den Krebsforscher war nun klar, dass er sich als Arzt nicht nur um den kranken Körper seiner Patienten kümmern musste, sondern ebenso um deren seelisches Gleichgewicht. Er gelangte zur Erkenntnis, dass wir «bereit sein müssen,

Zeit in das eigene Selbst zu investieren, nicht in Eile mit uns selber zu sein. Dies ist besonders wichtig, wenn uns nur noch eine kurze Lebensspanne bevorsteht. Die Angst, sich beeilen zu müssen, giesst Öl in das Feuer der Krankheit.»

Die Wirkung von Stress

Nach 30-jähriger Erfahrung mit Krebspatienten ist Carl O. Simonton überzeugt, dass zwischen Stress und Krebs ein enger Zusammenhang besteht. In seinem Buch «Wieder gesund werden», schreibt er dazu: «Stresserlebnisse können sich in einem solchen Mass anhäufen, dass der Betroffene sie nicht mehr zu bewältigen vermag und erkrankt. Jeder Mensch verfügt nur, wenn auch unterschiedlich, über ein bestimmtes Mass an Kraft, das er nicht überschreiten kann.»

Die Erkenntnis, dass zwischen dem Entstehen von Krebs und der emotionalen Stimmung ein Zusammenhang besteht, ist nicht neu. «In Wirklichkeit ist es eine neue und seltsame Idee, zwischen Gemütsverfassung und Krebs keinen Zusammenhang zu sehen», meint Dr. Simonton.

Bereits 140 Jahre n. Chr. beschrieb der griechische Arzt Galen, Leibarzt des rö-

mischen Kaisers Aurel, den Zusammenhang zwischen Depression und Brustkrebs. Und der griechische Philosoph Sokrates äusserte sich mehrmals über die Wichtigkeit, Körper und Geist des Kranken zu behandeln. Er behauptete sogar, nur ein schlechter Arzt könne diese Zusammenhänge leugnen.

Seit dem frühen 20. Jahrhundert hat sich die Medizin in die entgegengesetzte Richtung entwickelt. Die Heilkunst wurde auf eine naturwissenschaftliche Basis gestellt und der Einfluss von Geist und Seele als «Mystizismus» belächelt. Für die Naturwissenschaft war der Körper eine Maschine, der wie eine solche repariert werden kann. Carl Simonton erinnert sich: «Früher kamen die Patienten ins Spital und wollten sich «flicken» lassen und wir Ärzte waren darauf spezialisiert, solche Reparaturen vorzunehmen.»

Körper und Geist sind vereint

Manche körperliche Leiden können durch die Psyche ausgelöst werden. Man spricht dann von psychosomatischen Krankheiten. Wenn geistig-seelische Kräfte dem Körper schaden können, so müssen diese Geisteskräfte auch in der

Lage sein, den Gesundheitszustand des Körpers positiv zu beeinflussen. Die Kraft der geistigen Konzentration zeigt sich besonders deutlich bei indischen Yogis, die ohne Schmerzen und Blutverlust Nadeln durch ihren Körper stechen, unbeschadet über glühende Kohlen schreiten oder sich, ohne zu ersticken, lebendig begraben lassen. Inzwischen beweist auch die relativ junge Wissenschaft des Biofeedback, dass der Mensch seine Körpervorgänge beträchtlich beeinflussen kann. Geist und Körper bilden also ein einheitliches System.

Bei Krebs und anderen schweren Erkrankungen kommt es immer wieder vor, dass Patienten auf unerklärliche Weise gesunden. Die Mediziner sprechen dann von einer spontanen Genesung. Nach Dr. Simonton verbirgt sich hinter dem Wort «spontan» Unverständnis. «Ich bin davon überzeugt, dass bei jeder Spontanheilung ein geistiger und emotionaler Zusammenhang besteht. Durch den heutigen Höchststand an medizinischer Technologie wird oft vergessen, dass der Mensch über innere Hilfsquellen verfügt.» Genau hier setzt die Simonton-Methode an, ohne jedoch auf die Mittel der modernen Schulmedizin (Operation, Bestrahlung, Chemotherapie) zu verzich-

«Glück ist mein Lebensziel»



Margrit Haller-Bernhard:

«Gibt es eine umfassende Statistik über die Auswirkung Ihrer Methode?»

Dr. Simonton: «In der Medizin gibt es

diese Faszination für Zahlen. Wir wollen stets wissen, wie viele Kranke zahlenmässig überlebt haben. In Wahrheit geht es aber darum, möglichst vielen Menschen zu helfen – im Leben und im Sterben. Das Wichtigste ist die Hilfe am leidenden Menschen, das Bemühen, seine Lebensqualität und diejenige seiner Familienangehörigen zu verbessern. Meine Methode hat einer grossen Zahl von Patien-

ten geholfen. In den ersten 3 Jahren behandelte ich damit am Krebs-Zentrum in Forth Worth 159 Patienten, welche die Schulmedizin als «unheilbar» bezeichnete und ihnen eine Überlebensdauer von maximal 1 Jahr gab. 63 der 159 Krebskranken überlebten, die durchschnittliche Lebensdauer der übrigen Patienten verdoppelte sich und die Lebensqualität der Patienten steigerte sich ebenfalls.»

Hat sich Ihre Behandlungsmethode im Laufe der Jahre verändert?

«Seit Anbeginn befindet sich unsere Therapie in einer dauernden Weiterentwicklung, doch das Grundkonzept ist seit 12 Jahren das Gleiche.»

Ist es Ihr Ziel, diese Therapie weltweit zu verbreiten?

«Mein Ziel ist es, glücklich zu sein. Um

glücklich zu sein, muss es mir gelingen, das Leid dieser Welt ein wenig zu lindern. Das schaffe ich nur, wenn ich selber glücklich bin.»

Manche Ärzte teilen ihren Patienten ziemlich schonungslos mit, dass sie an Krebs erkrankt sind – nach dem Motto «Der Patient hat ein Anrecht auf Wahrheit».

«Die Schulmedizin hat sich seit langer Zeit vom Mitgefühl entfernt, das ein Teil der menschlichen Natur ist. Die Medizin bewegt sich weiter und weiter von der Natur weg. In Amerika ist dies noch schlimmer als in Europa. Aber die Natur gewinnt letztlich immer. Es wird eine Zeit kommen, in der das jetzige medizinische System zusammenbrechen wird. Die politische Organisation der Schulmedizin kann meine Aufgabe, ein mitfühlendes, menschliches Wesen zu sein, nicht beeinflussen.»

ten. Simonton selbst weist auf die Notwendigkeit der schulmedizinischen Krebsbehandlung hin, deren Erfolgsrate durch seine Methode erhöht wird.

Das Prinzip Hoffnung

Der inzwischen 62-jährige Dr. Simonton leitet seit 10 Jahren das Simonton Cancer Center in Pacific Palisades, Kalifornien. Hier wird mit jedem Krebspatienten während 6 Wochen intensiv gearbeitet. Der Patient lernt, dass der wichtigste Schritt zur Genesung sein Glaube an die Wirksamkeit der Behandlung und an die Stärkung seiner körpereigenen Abwehrkräfte ist. Seine Probleme werden von den Ärzten ernst genommen, und es wird ihm bei deren Bewältigung geholfen. Dabei realisiert der Krebskranke, wie er selber imstande ist, seine Lebensschwierigkeiten zu meistern, mit denen er sich vor Ausbruch der Krankheit konfrontiert sah. Manchmal genügt es bereits, seine Probleme in einem neuen Licht zu sehen, um sie zu lösen. Von entscheidender Bedeutung aber ist der Glaube des Patienten an seine Genesung und eine Änderung seiner belastenden Denkweise. Es wird ihm aufgezeigt, wie negative Faktoren, seien es Depression, Stress, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Überarbeitung, Streit, Hass oder starke Schuldgefühle den Körper schädigen und wie positive Gefühle die Gesundheit fördern. Dazu Dr. Simonton: «Gedanken der Hoffnung und der positiven Erwartung werden vom Drüsen- und Immunsystem genauso registriert wie zuvor Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. Gute Gedanken und Gefühle schaffen optimale Bedingungen für den Rückgang des Krebses.»

Die Patienten im Simonton-Zentrum lernen auch begreifen, dass Krebs zwar eine Krankheit ist, die zum Tode führen, aber auch geheilt werden kann. Die Auswirkungen von positiven Erwartungen sind keine Utopien; sie lassen sich von der modernen Forschung untermauern. Dr. Simonton bestreitet den Vorwurf, mit seiner Therapie falsche Hoffnungen zu wecken: «Ich betrachte Hoffnung als berechtigter als Hoffnungslosigkeit. Letztere bietet weder eine Basis für ein erfülltes Leben noch für den Umgang mit einer lebensbedrohlichen Situation.»

Selbstverständlich sind auch Patienten gestorben, die sich der Simonton-Methode unterzogen haben. Allerdings lebten sie länger als von den Ärzten erwartet und führten ein erfüllteres Leben als vor dem Aufenthalt im Krebs-Zentrum. «Unsere Therapie umfasst Übungen, die dem Patienten helfen, sich offen mit den Möglichkeiten seines Todes auseinander zu setzen. Eine solche Konfrontation setzt Energien für das Leben frei», erklärt Carl Simonton.

An der Heilung mitwirken

Die Simonton-Therapie ist keine passive Methode, sondern fordert jeden Patienten auf, intensiv an seiner Heilung mitzuarbeiten. Dies setzt voraus, dass der Patient

- durch Vertrauen und positive Erwartung an der eigenen Gesundheit mitwirkt;
- Entspannung, Imagination und Visualisierung übt;
- lernt, mit Schuld-, Vorwurfs- und Versagergefühlen konstruktiv umzugehen;
- lernt, wie man das seelische Gleichgewicht stabilisiert;
- gegenüber dem Leben eine grundsätzlich hoffnungsvolle Einstellung erwirbt;
- Ziele bewusst macht und formuliert, für die es sich zu leben lohnt;
- gesunde, d.h. wohltuende und erhebende Gedanken pflegt;
- die eigenen Abwehrkräfte stärkt;
- Verantwortung für das eigene Leben übernimmt;
- Vertrauen in die eigenen Gefühle entwickelt.

Positive Seiten der Krankheit

In unserer Leistungsgesellschaft bleibt für Gefühlsäusserungen kaum Platz. Eine Krankheit kann dem Patienten «erlauben», seine Gefühle endlich wahrzunehmen und auszudrücken. Dies ist laut Dr. Simonton ein wichtiger Schritt und so sollte «der kranke Mensch unter allen Umständen seine bisher getragene Maske abnehmen und zu dem Menschen werden, der er ist.» Dabei benötigt er oft Hilfe, sei dies von Angehörigen, Freunden, vom Arzt oder einem Psychotherapeuten. Vor allem aber benötigt der

Wie entsteht Krebs?

Normalerweise ist das menschliche Immunsystem in der Lage, Krebszellen zu erkennen und zu zerstören. Sind die Abwehrkräfte des Organismus jedoch geschwächt, können sich die Krebszellen vermehren und in angrenzendes, gesundes Gewebe eindringen. In manchen Fällen brechen die malignen Zellen aus der Muttergeschwulst aus und bilden neue Tumore an anderen Stellen des Körpers (Metastasen). Noch immer steht nicht fest, was letzten Endes Krebs verursacht. Zwar können Schadstoffe, Umweltverschmutzung, falsche Ernährung, Strahlungen, Chemikalien und starke Reizstoffe bei den einen Menschen Krebs begünstigen, andere dagegen bleiben trotz belastenden Bedingungen vom Krebs verschont.

Die Ansicht, Krebs sei erblich bedingt, widerlegt ein Versuch, den Dr. Vernon Riley an der Universität in Washington mit genetisch krebsanfälligen Mäusen durchführte: Der Forscher setzte die eine Kontrollgruppe der Mäuse erhöhtem Stress aus, während die andere in stressfreier Umgebung lebte. Trotz gleicher genetischer Disposition in beiden Versuchsgruppen wurden bloss 7 % der stressfrei gehaltenen Tiere von Krebs befallen, während 92 % der unter Stress stehenden Mäuse an Krebs erkrankten.

Mäuse beweisen, dass man trotz «Krebsgenen» gesund sein kann.



Krebskranke einen Menschen, dem er sich rückhaltlos im Gespräch anvertrauen kann und der ihm hilft, zu sich selber zu finden.

Die Simonton-Methode kann anhand der beiden von ihm verfassten Bücher (siehe Nachtrag) erlernt werden. Das setzt viel Selbstdisziplin voraus. Erfreulicherweise besteht seit einigen Jahren auch in der Schweiz ein Simonton Krebs Zentrum, an das sich Krebskranke wenden können. Zu unserem Land hat Carl Simonton übrigens eine besondere Beziehung. Sein Grossvater mütterlicherseits stammt aus der Nähe von Bern.

Das Simonton Krebs Zentrum in Genf erteilt Krebspatienten Auskunft über die Simonton-Therapie und vermittelt Adressen von Beraterinnen und Beratern. Gleichzeitig bietet diese Stelle ein 2- bis 3-jähriges, international standardisiertes Aus- und Fortbildungsprogramm für

psychoonkologische Berater und Beraterinnen unter der persönlichen Leitung von Dr. Simonton an.

Die Methode Simonton ist keine Krebstherapie, sie ist eine Lebensphilosophie. Simonton selbst glaubt an die Bestimmung jedes Menschen und an die Einzigartigkeit jedes Patienten. In seinem Buch «Auf dem Wege der Besserung» schreibt er: «Meiner Ansicht nach ist der Beweis erbracht, dass der Geist den Körper beeinflusst. Ich halte es für das Wichtigste, wie der Geist dazu gebracht werden kann, den Körper richtig und wirkungsvoll zu beeinflussen. Seit 30 Jahren steht diese Frage im Mittelpunkt meiner Arbeit. Ich glaube, dass die Macht des Geistes weit über das hinausgeht, was ich mir zuerst vorgestellt hatte. Ausserdem glaube ich, dass es über Körper und Denken hinaus eine weitere Dimension der Heilung gibt: den spirituellen oder seelischen Aspekt.» ■

Buchtipps:

- «Wieder gesund werden», von O. Carl Simonton, Stephanie Simonton und James Creighton, mit einer CD zur Entspannung und Visualisierung nach der Simonton-Methode. Rowohlt Taschenbuch Verlag, ISBN Nr. 3 499 61152 x
- «Auf dem Wege der Besserung», von O. Carl Simonton, Schritte zur körperlichen und spirituellen Heilung, rororo Sachbuch, ISBN Nr. 499 61160 0

Simonton-Center Schweiz und Deutschland

Die Methode von Dr. Simonton wird in einer ganzen Reihe von Ländern angewendet.

- In der Schweiz sind zurzeit 30 Frauen und Männer in Ausbildung bei Dr. Simonton. Das Simonton-Center in Lausanne wird von Inge Bergmeister geleitet, Krankenschwester und Beraterin der Simonton-Methode. Weitere Informationen erhalten Sie bei: Inge Bergmeister, Av. Ruchonnet 57, 1002 Lausanne, Tel. und Fax: 021 311 62 93, E-Mail: Info@simonton.ch, www.simontoncenter.com
- Kontakt zum Simonton-Center in Deutschland: Paul Baur und Brunhilde Sauer-Baur. Starenweg 26, 70736 Fellbach, Tel. 0049 711 515989, paul@simonton.dee, www.simonton.de