

Hilfe zur Selbsthilfe
Autosuggestion zur Heilung U. Aldag

Die Chirurgie erweckt in unseren Breitengraden die Assoziation von: „unabdingbar nötig, was anderes geht nicht mehr, eine klare Lösung“.

Für Notfälle und um den Leib am Leben zu erhalten ist das seit früheren Jahrtausenden sicher eine sinnvolle Einstellung.

Die medizinische Landschaft hat sich gemäß ihrer Umwelt verändert. Der mechanistische Ersatzteillageraspekt ist für meinen Geschmack zu stark geworden. Als Chirurgin habe ich nach besseren Vorgehensweisen Ausschau gehalten und bin via „learning by doing“, glücklicher Weise zu weiteren medizinischen Möglichkeiten gelangt.

Von reinen Schneiden bin ich über die Chirotherapie zu Therapieformen gekommen, die eine Funktion im Wesir haben. in einen etwas feinstofflicheren Bereich geraten. Das war die Neuraltherapie.

Die Neuraltherapie fokussiert ganz besonders, dass Leben eher mit der Funktion der Bewegung und einer Regulation zu tun hat.

Diese wunderbare körperliche Behandlungsform mit der Nadel inklusive ihrer **Herd-Störfeldtherapie** bot mir schließlich den wissenschaftlichen Theorien-Rahmen zu meiner heute praktizierten **emotionalen Herangehensweise**

Das Kürzel (Kinesiologische Motivationsbehandlung) wurde für diese Form der Autosuggestion eingesetzt. KinMot® ist eine moderne Wortschöpfung in Anlehnung zur Kinesiologie, dem BrainGym®, dem NLP und der Hypnotherapie. Von vielen guten Therapeuten gibt es gleichwertige Verfahren. Mein Therapiesystem scheint mir besonders praktisch zu sein in der Anwendung am Patienten für eine Hausbehandlung. Speziell für Homöopathen bietet es sich wegen seiner Unnachteiligkeit an. Es ermöglicht ebenfalls effiziente telefonische Beratungen. Auch für Laien ist es prima geeignet, solange sie ab und zu ihren Arzt(nicht den Apotheker) fragen.

Es handelt sich um ein **ganzheitliches Behandlungskonzept**, an Hand der Annahme von **Geist-Körper-Seele** als untrennbarer **Einheit**

Im Krankheitsfall beim Arztkontakt hilft diese Betrachtungsweise therapeutisch weiter im Sinne von **Krankheit als Weg**

Bild 1

Wichtig ist der Punkt, dass die von Patienten beklagten Symptome unverändert akzeptiert werden. Hierdurch nutzt der Behandler die **Würdigung** des **Patientensymptoms** zur **Compliance-Steigerung**

Vegetatives Nervensystem

Die **Funktionsgrundlage** bildet das **Autonome Nervensystem (ANS)**. Dies **Vegetative Nervensystem** findet sich überall im Körper, außer in Haaren, Nägeln, Knorpel und Zähnen. Die Fasern sind über **Nervenganglien**, dem **Wirbelmark** und **Relaiszellen** (sog. Schaltzellen) mit unserer **Grauen Hirnmasse** verbunden.

Die Tätigkeit **unterliegt** aber leider **nicht unserem Willen**. Wir sind alle permanent der **Willkür** unseres eigenen **unwillkürlichen Nervensystems** ausgeliefert.

Sie können sich nicht so einfach befehlen, eine **Gänsehaut** zu bekommen oder eine **Griebe** am Mund erblühen zu lassen. Wenigstens braucht es zur **Auslösung** dieser Symptome ein **Gefühl**. Erst durch einen **Schauer** oder einen **Ekel** kann es ganz wie von alleine, ganz unwillkürlich, eben automatisch zu Gänsehaut oder der Griebe kommen.

Trick

Die KinMot®-Autosuggestion ist ein **simpler Trick**, um unser Gehirn zu veranlassen, automatisch etwas zu tun, was **besser** ist, als unter einem Krankheitssymptom zu leiden.

Löwenbeispiel:

Wenn Sie z.B. hier im Raum plötzlich einen Löwen sehen, sehen eigentlich nur Ihre Augen über die Farbwellenlängen etwas Hellbraunhaariges.

Aber Ihr Gehirn weiß, dass das ein Löwe ist der Menschen fressen kann.

Dieses unbewusste Wissen ist entweder intuitiv angeboren oder Sie haben es von z.B. über Märchen gelernt. „Löwen fressen Menschen“

Sofort mit Ansicht des Löwen veranlassen die Relaiszellen in den Hirnkernen **automatisch**,

1. **Kortison** aus den Nebennieren auszuschütten,
2. den **Puls** zu beschleunigen
3. den **Blutdruck** steigen zu lassen.

4. Dann erst sind Sie in der Lage wegzulaufen zu können.
5. Die **Emotion Angst** wird erst anschließend wahrgenommen.

Dies erledigt das Vegetative Nervensystem alleine, automatisch.

Der Kabarettist OttO hat über diese Funktion einen sehr schönen Skatch gemacht: „ Hilfe! Meldung an die Nebennieren.....!“

Die Funktionskreise des Vegetativen Nervensystems sind höchst interessant:

Bild

Aus der Neuraltherapie haben wir sehr viel Spezialwissen über die Verbindungen von Organen zur Haut, Projektionszonen von Organen auf die Haut oder zur Wirbelsäule usw.

Bild

Besonders interessant ist, dass das unwillkürliche NS mit seinen Relaiszellen massiv im **Magen-Darmtrakt** vertreten ist.

Im Rachendach, hinter der Nase beginnt es und reicht bis zum Anus.

Bild NT-Segment

Die Organe des Körpers haben zum Sinnesorgan Haut ebenfalls eine ausgeprägte Verbindung.

Leber, Galle, Magen ect. haben auf der Haut eigene **Projektionszonen**.

In diesen Hautzonen merkt man eine Organstörung und wenn Sie z. B. in die Gallenzone kneifen, reagiert die Gallenblase und auf emotionaler Ebene erscheint ein der Galle zugeordnetes Gefühl.

Ist die Galle krank und Sie therapieren in der Gallenzone bessert sie sich und behindernde Galle-Gefühle wie Verbitterung, Selbstmitleid ect. lösen sich ebenfalls.

Wenn Sie Prüfungsängste haben, kann es passieren, dass Sie laufend zum Klo müssen.

Wenn das Herz heftig klopft, weil die Angebetete erscheint, wundert Niemanden.

Das Vegetativum hat also die absolute Zuständigkeit zur **Psychosomatik**

Es der **Koppler** zwischen **Körper** und **Seele**

Das **Gemüt** des Menschen **lernt** über die **Wahrnehmungen** der **Sinneskanäle**

Wir haben das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und das Spüren.
Also am Kopf die Sinnesorgane Augen, Ohren, Mund, Nase

und die **Haut** als **Berührungsorgan**.

Unsere Sinnesorgane vermitteln uns die Lehren für unsere Lebensführung.

Gebanntes Kind scheut Feuer,
die Liebesspeise macht Appetit.

Es ist fast so, wie beim Pawlowschen Reflex.

Außerdem lernt der Mensch familien-gesellschaft- d. h. **kulturbezogen**.

Wurde in Ihrer Familie schon immer sonntags Schokoladenpudding nach der Hauptmahlzeit gegessen, werden Sie in Ihrer neuen Familie Solches voraussichtlich weiterhin schätzen, vorausgesetzt, Sie wurden nicht mit Prügel zum Puddingessen genötigt.

In anderen Kulturen herrschen teilweise andere Verhaltensweisen.

Japaner z. B. machen zur Ehrenrettung Harakiri

bei uns kombiniert man typischer Weise Kartoffelsalat mit Würstchen.

Schwierig wird die Sache, wenn Sie z.B. als Kind etwas Ungünstiges gelernt haben:

Vater hat immer heftig geschimpft, wenn es Salat gab.

Bei Schweinebraten war er in bester Stimmung.

Falls diese Situation sehr einprägsam gewesen ist, könnte man gelernt haben, dass man als Mann unbedingt Schweinebraten essen sollte um gute Laune zu haben

So etwas wäre für eine gesunde Ernährung schon mal recht blöd.

Im **Leidensfalle** können wir korrekt davon ausgehen,

dass Irgendetwas **ungünstig gelernt**, bearbeitet und gespeichert wurde.

Unser **Gehirnspeicher** sollte im Krankheitsfall **umlernen**.

Die Autosuggestionstechnik macht sich den gemeinsamen **Kulturhintergrund** und „pawlowsche“ Gesetzmäßigkeiten des Menschen zu Nutzen.

Wenn ich Ihnen sage: "das schlägt mir auf den Magen" wissen Sie als Mitteleuropäer ungefähr, wie ich mich fühle.

Auf jeden Fall ist es Ihnen völlig klar, dass ich mich ganz anders fühle wenn ich sage:

„da kommt mir aber die Galle hoch“.

Das Vegetativen Nervensystem deutet einmal auf den Magen und einmal auf die Galle.

Es geht Hand in Hand mit dem Unbewussten.

Auf diese Weise können wir von **Körperorganen auf die Befindlichkeit** schließen.

Haben Sie nun was mit dem Magen, kann man **umgekehrt** davon ausgehen, dass die Botschaft im Unbewussten ähnlich ist, wie die von Herrn Müller, Frau Meier

Nun gibt es kluge Therapeuten und Wissenschaftler, die untersucht haben, was Herr Müller oder Frau Meier im Unbewussten bei Magenschmerzen aktiviert haben.

Diese Erkenntnisse hat man einfach aufgelistet.

Bild

z. B.:

Der **Magen** birgt die Nahrung und verdaut Vorstellungen und Ideen.

Große Furcht sitzt dort bei Problemen.

Angst vor Neuem hockt auch dort. (Was de Baur nicht kennt, det freet er nicht)

Das kann gehen, bis zur **Unfähigkeit, Neues zu verdauen**.

 Zur Therapie wird die **Umkehrung** des **Sinngehalts** herangezogen:

Ich verdaue das Leben mit Leichtigkeit.

Ich liebe und akzeptiere mich, denn ich bin mit mir selbst in Frieden ect.

Bild

Diesen Zettel mit der Anleitung zur Autosuggestion lege ich meinen Patienten vor.

Die positive Variante wird notiert.

Einmal aufschreiben reicht jedoch nicht. Das Hirn muss wie ein Bizeps Trainiert werden.

Diese **Hirngymnastik** geht folgendermaßen:

Möglichst viele Tätigkeiten sollen **gleichzeitig** stattfinden, damit die Eingangskontrolle des Kopfes verwirrt wird.

Alle Hirnnerven werden beschäftigt und die Armmuskeln werden aktiviert

Die Augen sind Hirnanteile,

beim Sprechen arbeitet besonders der Glossopharyngeus,

und das Ohr hört, was gesagt wird ect.

Der **Mittelfinger** wird an die Gleditsche, psychosomatische Handzone geklopft. Dort ist auch ein Akupunkturpunkt zu lokalisieren.

Zu Schwarz gehört immer Weiß

Zu Gut, Böse

So steht dieser Finger steht nicht nur für „Stinkefinger“, sondern er ist gleichzeitig der **Demutsfinger**.

Die ganze Technik ist als **Bitte** zu betrachten,

als **Gebetsmühle** für das eigene Gehirn.

Anhand des eigenen Krankheitssymptoms erfolgt so zu sagen eine gezielte **Autosuggestion „vor Ort“**.

Mit dem Zeigefinger würde es nicht so gehen. Das ist der Aggressionsfinger.

Solche Sinngebungen zu Fingern kannte man schon bei den Pharaonen.

Den Patienten wird zusätzlich mitgeteilt, dass er nicht an das Funktionieren dieses Heilungssystems glauben muss.

Er sollte es nur aus rationalen Erwägungsgründen anwenden, um mitreden zu können, um sich sein eigenes Urteil bilden zu können.

Alles ist wie beim Kiesertraining.

Es gut finden reicht nicht. Man muss üben.

Natürlich ist diese KinMot® keine Zaubерlösung, aber eine sehr hilfreiche Basistherapie.

Dies Verfahren wirkt in ordnungstherapeutische Richtung.

Ist eine Hilfe zur Selbsthilfe.

Interessanter Weise wird dieser Behandlungsvorschlag von Männern eher angenommen, als von Frauen.

Mir ist nicht klar wieso.

Evtl. fühlen sich Frauen mehr in einem Mangelzustand und möchten sich neben ihren sonstigen Belastungen nicht auch noch selber gesund machen.

Frauen brauchen meist mehr Zuwendung verbaler Art und auch körperlicher Art wie z B. mit Massagen.

Führt der Pat. dieses Procedere 3x täglich durch, hat er mindestens 3x täglich selber etwas Gutes, Unschädliches für sich getan anhand seiner derzeitigen Hauptbeschwerde.

Schwindet das Symptom, vergessen die Patienten von ganz alleine das Klopfen.

Taucht ein anderes, gewichtiges Symptom auf, wird der Therapeut kontaktiert gegebenenfalls einfach telefonisch.

In vielen Fällen braucht es einen Therapeuten zur Klärung der Krankheitssituation.

Diagnosestellung vom Arzt

Hat ein Patient z. B. linksseitige Schulterschmerzen ist vom Therapeuten zu klären, was das Wichtigste ist.

Die Linksseitigkeit?

Hat der Patient gesagt, es komme von einer Verletzung?

Ist der Schmerz das Schlimmste?

Oder der Schlaf dadurch gestört?

Die genaue Patienten- Befragung und Untersuchung kann das entscheiden.

In anderen Fällen kann ein einfacher Muskeltest der Kinesiologie weiterhelfen, um die beste, individuellste mentale Zuordnung zu finden.

In meiner Praxis agiere ich immer mit einem praktischen Behandlungspaket:

Körperlich mit der Neuraltherapie

emotional mit der Autosuggestion zur nebenwirkungsfreien
Hausbehandlung.

Jeder Kollege kann seine speziellen Therapierichtungen hier integrieren.

Ich verfare so, dass alle Patienten sich am nächsten Tag telefonisch melden.
Auf diese Weise kann ich die Soforterfolge registrieren
oder Hinweise zur Therapieverbesserung für den Patienten erlangen kann.