

## Psychosomatische Resonanztherapie

### Die Macht der Gedanken

*„Die Chancen stehen 80:20 – allerdings gegen Sie.“ Mit diesem kurzen Satz wurde mir von einem Arzt meine Krebsdiagnose eröffnet. Vorausgegangen war eine 9-monatige Fehlbehandlung meiner Beschwerden durch einen anderen Schulmediziner. Es dauerte eine ganze Weile, bis ich begriff, worüber da gesprochen wurde. Mein Leben, meine Zukunft und all meine Träume standen auf dem Spiel. Es folgte eine kurzfristig angesetzte Operation und die Gewissheit, dass es sich um einen bösartigen Tumor handelte. Nach einigen weniger angenehmen Erlebnissen im Krankenhaus kam es zu einem Eklat, und ich suchte Heilung auf meinem eigenen Weg. Dieser Weg führte mich zu den Zusammenhängen zwischen Körper, Geist und Seele, insbesondere zu den Wirkungen seelischer Prozesse auf den Körper. Eines der Ergebnisse dieses 10-jährigen Weges ist die Entwicklung der Psychosomatischen Resonanztherapie PSRT.*

### Grundlagen der PSRT

Die PSRT geht davon aus, dass sich bei jedem Menschen in jeder Situation eine Menge Gedanken bilden und mit diesen ein ganz spezifisches Gefühl verbunden ist. Dies können „freie“ Gedanken sein wie z.B.: „Die Sonne scheint“, „Der Teppich ist grün“, „Das Haus ist groß“ u.ä. Im Gegensatz dazu trägt jeder Mensch auch eine Menge so genannter „festgelegter“ Gedanken in sich wie z.B.: „Politiker sind korrupt“, „Schweinefleisch ist ungesund“, „Blondinen sind dumm“ usw. Diese sind häufig durch die Beeinflussung der Medien sowie des familiären Umfelds entstanden. Die festgelegten Gedanken schränken nicht nur die Wahlmöglichkeiten im Leben ein, sondern sind auch oft mit einer ganz bestimmten Art von Gefühlen und Verhaltensweisen verbunden. Jemand, der den festgelegten Gedanken hat: „Alle Türken sind faul und stinken“, wird wohl kaum in der Türkei Urlaub machen und den türkischen Mitbürgern bei uns mit einer ablehnenden Haltung begegnen.

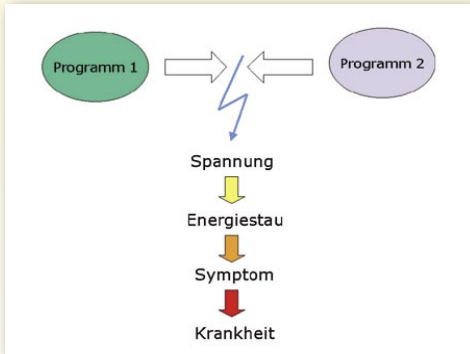
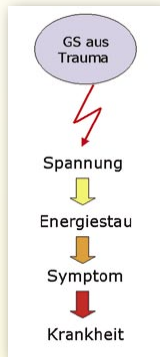
Besonders wirksam in Bezug auf die Entstehung und Heilung von Krankheiten sind die festgelegten Gedanken, die die eigene Person betreffen, wie: „Keiner mag mich“, „Ich muss immer so viel schuften“, „Nur wenn ich klein bin, werde ich geliebt“, „Mir ist alles zu viel“, „Ich bin immer

allein“. Die meisten dieser Gedanken bleiben jedoch unbewusst. In früher Kindheit entwickeln sich solche Gedanken häufig aus den Äußerungen der nächsten Bezugspersonen, und wenn diese oft genug wiederholt werden, setzen sie sich als so genannte Glaubenssätze oder Programme fest (z.B.: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, „Jungs weinen nicht“, „Kinder sollte man sehen, aber nicht hören“ usw.

von der Mutter geschlagen wird, begleitet von der Aussage: „Du bist aber auch für alles zu dumm“, wird die eigene Körperhaltung, die Demütigung durch die Schläge und die herabsetzende Aussage der Mutter „koppeln“. Ein Kind ist in einer solchen Situation nicht in der Lage, zu differenzieren und zu denken: „Wenn Mami gestresst ist und ich aus Versehen ein Glas Milch umschütte, kann ihr ausnahmsweise mal die Hand ausrutschen.“ Stattdessen entsteht in dem Kind in diesem Moment zum Beispiel der Gedanke oder Glaubenssatz „Keiner mag mich“. Wenn dieser Glaubenssatz oft genug mit Energie „versorgt“ wird, entsteht in dem Kind eine Spannung. Diese Spannung stellt eine Energieform dar, die direkt auf den Organismus einwirkt und eine Veränderung der Zellstruktur, bis hin zur Entwicklung einer Krebserkrankung, zur Folge haben kann.

## Von Glaubenssätzen und Programmen

Die belastenden Glaubenssätze/Programme, die ursächlich für die Entstehung einer Krankheit verantwortlich sind, können sich aber auch noch beim Erwachsenen während einer traumatischen Situation im unbewussten Bereich festsetzen, so z.B. während eines Unfalls, bei Vergewaltigungen, Überfällen u.ä. Ferner entsteht eine solche Spannung auch, wenn jemand zwei Glaubenssätze/Programme in sich trägt, die sich widersprechen, z.B. ein beruflich engagierter Mensch, der das Programm 1 hat: „Nur wer viel leistet, wird geliebt“ und konträr dazu Programm 2: „Nur wer sich genug ausruht, bleibt leistungsfähig“. Das Programm 1 wird ihn zu immer größeren Leistungen anspornen, und das Programm 2 wird ihm ein entsprechend schlechtes Gewissen machen. Bei allen Varianten zeigt sich: Wenn der Mensch fest genug an seine Programme glaubt, also genügend „wirksame Energie“ in sein System bringt, baut sich im Laufe der Zeit so viel Spannung auf, dass es erst zu den sprichwörtlichen Ver-spannungen kommt und später zu handfesten Symptomen. Dieser Prozess kann, insbesondere bei Krebspatienten, viele Jahre und Jahrzehnte dauern.



In der Psychosomatischen Resonanztherapie PSRT werden in einer entspannten Gesprächsatmosphäre die bewussten und unbewussten Glaubenssätze/Programme des Patienten erarbeitet und auf ihren „Spannungsgehalt“ und die Auswirkungen auf die Gesundheit überprüft. Die Psychosomatische Resonanztherapie PSRT stellt dabei einen starken Bezug zwischen den körperlichen Beschwerden und den

„energetischen“ Ursachen in der Vergangenheit in Form von Programmen her. So finden die Patienten immer eine Stelle im Körper, wo die Programme verankert sind, und können feststellen, welche Emotionen mit den Programmen verbunden sind.

## Beispiele aus der Praxis

Eine 58-jährige Frau litt an Eierstockkrebs. Es hatten sich bereits Metastasen gebildet. In der therapeutischen Arbeit kamen wir auf folgende Situation: In ihrem fünften Lebensjahr sollte sie bei einer großen Familienfeier ein Gedicht aufsagen. Bei den Proben im kleinen Kreis zu Hause klappte es wunderbar. Als sie bei der Familienfeier auf einen Stuhl gestellt wurde und alle Augen sich erwartungsvoll auf sie richteten, bekam sie kein Wort mehr heraus. Ihre Mutter stand daneben und fing an, mit ihr zu schimpfen. Das kleine Mädchen fing an zu weinen und schämte sich. Zusätzlich machte die Mutter noch eine abfällige Bemerkung in Richtung der Gäste, die daraufhin laut lachten. In diesem Moment beschloss die Kleine, keine Gefühle mehr zu zeigen, verbunden mit dem Gedanken: „Die mögen mich nicht“. Die seelische Verletzung durch das Ausgelachtwerden war zu groß. Ab diesem Moment war sie zwar weiter ein braves Mädchen, zeigte jedoch keinerlei Gefühlsregungen mehr. Sie ging keinerlei Beziehungen ein, blieb kinderlos und suchte sich immer eine berufliche Tätigkeit, bei der sie nicht viel mit Menschen zu tun hatte. Das jahrzehntelange Unterdrücken der Gefühle äußerte sich in ihrem Symptom, der Krebserkrankung.

Eine 36-jährige Frau leidet an Bulimie (Essstörung). In Form von Anfällen ist sie eine große Menge an Süßigkeiten, um sich danach durch Erbrechen wieder Erleichterung zu verschaffen. Sie lebte ein Programm, das lautete: „Ich bin falsch“. Die Situation, in der dieser Satz geprägt wurde, war folgende: Im Alter von zwei Jahren wurde sie von ihrem Onkel missbraucht. Der Onkel streichelte sie zwischen den Beinen und ließ sich selbst gleichzeitig von ihr streicheln. Das kleine Kind verspürte einerseits Lustgefühle, und gleichzeitig war ihm klar, dass das nicht sein durfte. Ihre Essanfälle waren ihre heutige Form, sich „Lust“ zu verschaffen, und das Erbrechen war die Reaktion, etwas loszuwerden, was nicht sein durfte. Nach 13 Sitzungen ist die Patientin heute so weit, ihre Auslöser für „Lust“ und „Scham“ im Alltag zu erkennen, und übt jetzt, begleitet von einer Verhaltenstherapie, alternative Lösungen ein.

**Bert Heuper**

Ab April 2005 findet eine weitere Ausbildung in PSRT statt. Weitere Informationen unter [www.praxis-psrt.de](http://www.praxis-psrt.de)