



Liebe

ist die beste Medizin

‘Ent-spannte’ Beziehungen und Nähe haben eine signifikant positive Auswirkung auf unsere körperliche Gesundheit und auf unsere Lebenserwartung. Die Imagotheorie lehrt, dass Krankheit einer der unbewussten ‘Ausgänge’ aus einer belastenden Beziehung sein kann. Einsamkeit und Distanz oder ewiges Streiten, Missmut und Wut belasten nachweislich das Immunsystem. Der Wunsch nach Liebe und Verbundenheit stellt ein Grundbedürfnis dar, vergleichbar mit Essen, Schlafen und Atmen. Die Entwicklung von Einfühlungsvermögen und die Bereitschaft, sich zu öffnen und zu lieben, ermöglichen engere Beziehungen zu nahestehenden Menschen. Dies wird in einer Imagotherapie erlernt und gefestigt.

TEXT: Dr. Claudia Luciak-Donsberger

Warum Liebe unsere Gesundheit fördert, wurde an den weltweit renommiertesten Universitäten untersucht. Aus den Erkenntnissen entwickelte sich die ‘Beziehungsmedizin’, die davon ausgeht, dass die Qualität wesentlicher Bindungen unseren körperlichen Gesundheitszustand signifikant beeinflusst - ganz besonders die der Paarbeziehung - so Michael Lukas Moeller, Arzt und Psychotherapeut. Schlechte und feindselige Beziehungen bewirken psychoneuroimmunologische Prozesse, die das Auftreten einer Krankheit begünstigen.

Zur gleichen Schlussfolgerung kommt der renommierte Herzspezialist Dr. Dean Ornish in seinem Buch ‘Die revolutionäre Therapie: Heilen mit Liebe.’ Er zeigt anhand zahlreicher wissenschaftlicher Studien auf, dass Zuwendung und Nähe, selbst bei schweren Erkrankungen, den Genesungsprozess signifikant begünsti-

gen. Herzerkrankungen werden durch liebevolle Beziehungen beträchtlich abgeschwächt. So zeigte eine Studie an der Yale-Universität, dass die Herzerterien von den PatientInnen, die sich am meisten geliebt fühlten und auch anderen Liebe entgegen brachten, am wenigsten blockiert waren. Dr. Ornish wies nach, dass sich Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen ohne Medikamente zurückbilden können, wenn man seine Ernährung umstellt, mehr Bewegung macht und vor allem lernt, anderen gegenüber sein ‘Herz zu öffnen’. Den wichtigsten Genesungsfaktor sieht er darin, echte Gefühle zuzulassen und auszudrücken, sich verletzbar zu machen und sich in andere Menschen einzufühlen.

Dr. Ornish beschreibt den Fall eines Arztes, bei dem bereits mit 46 Jahren eine ernsthafte Herzerkrankung diagnostiziert wurde. Er meinte, dass Schmerzen im

Brustbereich meist dann auftraten, wenn er sich wütend und frustriert fühlte. Es stellte sich heraus, dass manche seiner Beziehungen von Feindseligkeit geprägt waren und in seiner Ehe die Sicherheit fehlte, Gefühle ehrlich und offen auszudrücken. Dr. Ornish: “Jim und Rachel begaben sich in eine Paartherapie, um besser miteinander kommunizieren zu lernen. Nachdem beide gelernt hatten, einander mit ‘dem Herzen wahrzunehmen’ und ihre Gefühle offen zu artikulieren, berichtete Jim, dass seine Schmerzen verschwunden waren, dass er weniger Wut spürte und dass seine Beziehung zu seiner Frau und seinen Kindern viel verbundener und freudvoller geworden war. Auch schloss er Frieden mit anderen ‘Feindbildern’ in seinem Umfeld”.

Dieser Fall bestätigt die Resultate vieler Studien, die zeigen, dass chronische Wut und Feindseligkeit das Risiko für die

meisten Erkrankungen signifikant erhöhen. Der Kardiologe Dr. Andreas Zeiher von der Universitätsklinik Frankfurt: "Ich frage alle Patienten nach ihrer Ehe oder Beziehung. Trennungen und dauerhafter Ehestreit können genauso wie Arbeitsüberlastung Ursachen für einen Herzinfarkt sein."

Auch die Psychoneuroimmunologin Dr. Janice Kiecolt-Glaser wies nach, dass unglückliche Beziehungen und Trennungen seelische und körperliche Erkrankungen signifikant ansteigen lassen. Hingegen kurbelt liebevolle Zuwendung das Immunsystem an und schützt so vor Erkrankungen oder begünstigt Genesung. Glücklich Verliebte bekommen z.B. seltener Schnupfen und Grippe. Mütter, die sich während der Schwangerschaft und Geburt geliebt und unterstützt fühlen, haben signifikant weniger Frühgeburten, Komplikationen und Kaiserschnitte - so das Ergebnis einer Studie der Columbia-Universität.

Aber nicht nur die Qualität der wesentlichen Paarbeziehung hat langfristige Auswirkungen - die Grundlage für unsere Gesundheit liegt bereits in unseren frühkindlichen Bindungen. Eine Langzeitstudie mit StudentInnen der Johns Hopkins Universität sollte ermitteln, ob Nähe und Verbundenheit das Risiko für Krebserkrankun-

gen mindert. 100% der Probanden, die 50 Jahre später an Krebs erkrankt waren, hatten bei der Erstbefragung einen Mangel an Nähe zu ihren Eltern beschrieben und die Beziehung als zu wenig fürsorglich und angstbesetzt dargestellt. Die Schlussfolgerung der Forscher: Die Erfahrung von Liebe im Elternhaus stärkt möglicherweise die Abwehrfunktion des Immunsystems während der gesamten Lebensdauer.

Diese Studienresultate bedeuten natürlich nicht zwangsläufig, dass eine unglückliche Kindheit in schweren Krankheiten resultiert. Sie erhöht allerdings das Risiko signifikant. Es wurde aber auch gezeigt, dass liebevolle Beziehungen im Erwachsenenalter vieles wettmachen können, was in frühen Jahren versäumt wurde. Nicht alle von uns hatten das Glück, im eigenen Elternhaus eine „Ausbildung“ für eine liebevolle Familiengestaltung und für eine romantische Paarbeziehung erhalten zu haben. Ähnliches gilt für die wirksame Kommunikation unserer Gefühle.

Dr. Ornish empfiehlt, sich psychotherapeutisch unterstützen zu lassen, um zu lernen, Gefühle zu zeigen, sich verletzlich zu machen und sein Herz für seinen Partner/seine Partnerin oder alle anderen signifikanten Beziehungen zu öffnen. Im-

agothérapie zielt genau auf diese offenbar lebenswichtigen zwischenmenschlichen Fähigkeiten! Ziel dieser gemeinsamen Arbeit ist es, das Erlernte miteinander im Alltag umzusetzen, um positive Veränderungen beizubehalten und zu verstärken. Die Fähigkeit, zu reden und zuzuhören und sich einander zu öffnen überträgt sich mit der Zeit auf andere (lebens)wichtige Beziehungen wie Familie, Freundschaften und Arbeitskontakte.

Wege zu Gesundheit oder Krankheit

- Sich zueinander bekennen
- Vertrauen
- Sich öffnen und verletzlich zeigen
- Verbundenheit und Intimität

= Heilung

- Bindungsangst
- Misstrauen/Zynismus
- Feindseligkeit
- Verschlussenheit
- Isolation

= Krankheit/vorzeitiger Tod

Variationen des Imago Dialogs eignen sich auch zum Erkennen und Bearbeiten von Beziehungsmustern von Einzelpersonen. Haben wir das Glück, dass unsere Eltern noch leben und dazu bereit sind, gibt es die Möglichkeit, mit einem Elternteil direkt einen 'Generationendialog' zu führen. Diese Variation des Imago Dialogs wurde von Dr. Sabine und Roland Bösel entwickelt und findet zwischen einem Elternteil und einem erwachsenen Sohn oder einer erwachsenen Tochter statt. Im Unterschied zur Einzeltherapie oder Familienaufstellung erlaubt die Struktur dieses Dialogs, sich direkt mit den eigenen Familienmitgliedern konstruktiv auseinanderzusetzen. Ziele sind Weiterentwicklung, gegenseitige Wertschätzung und Verbundenheit und das Beenden von 'Familienmustern', die sich durch Generationen in Paarbeziehungen wiederholen und unsere Beziehungsfähigkeit und persönliche Freiheit einschränken.

Imagothérapie unterstützt Paare dabei, ihr gegenseitiges Heilungspotenzial zu aktivieren - seelisch wie körperlich. Alte Verletzungsmuster werden durch einen neuen, bewussten Umgang miteinander aufgelöst. Liebe, die heilen kann, bedeutet Offenheit, Verbundenheit, emotionale Unterstützung, Nähe, Berührung und Empathie. Die erwähnten Studienergebnisse legen den Schluss nahe, dass eine bessere Vernetzung zwischen ImagotherapeutInnen und MedizinerInnen sowie VertreterInnen anderer Gesundheitsberufe äußerst wünschenswert wäre.



Im Imago Dialog erhalten KlientInnen brauchbare 'Werkzeuge', die sie dabei unterstützen, ...

- Ihr Herz füreinander zu öffnen und Empathie zu entwickeln
- sich ihrer eigenen Gefühle bewusst zu werden
- Ihre Gefühle ehrlich in einem sicheren Rahmen zu artikulieren
- die Wurzeln ihrer ganz persönlichen Konflikte zu erkennen, die meist in der Kindheitsgeschichte zu finden sind
- Verletzungen durch die Ursprungsfamilie aufzuarbeiten
- Andauernde Wutgefühle aufzulösen
- einander liebevoller und mit mehr Wertschätzung zu begegnen
- Konflikte als persönliche Wachstumschancen zu erkennen und zu nutzen
- eine neue Form des Miteinanders zu entwickeln, in dem Verbundenheit, Nähe und Sicherheit gestärkt werden
- eine Intimität zu erreichen, in der Erotik und Sexualität neu möglich sind

Durch Imagothérapie erhalten KlientInnen Antwort auf die Fragen:

- "Weshalb habe ich mir ausgerechnet diese Partnerin/diesen Partner ausgewählt?"
- "Und warum haben wir immer wieder die gleichen Konflikte und die gleichen, immer wiederkehrenden, zerwürfenden Konfliktthemen?"