Simonton-Therapie

Annika de Buhr, Moderatorin:
Die bildhafte Vorstellung wieder einen gesunden Körper zu haben, dürfte jeden Krebs-Patienten sicher sehr glücklich machen. Und genau da setzten psychoonkologische Therapienverfahren an: Ein Beispiel ist die Simonton-Therapie. Mit Meditation, Entspannung, Visualisierungsübungen lernen die Patienten mithilfe ihrer Vorstellungskraft die Krankheit zu bewältigen und wieder neue Perspektiven zu sehen.

Sprecher:
In der Mildred Scheel Akademie in Köln: 14 Teilnehmer sind heute gekommen zum Gesundheitstraining nach Simonton.

Jutta Weise, Gesundheitstrainerin nach Simonton:
Schön, dass Ihr alle da seid. Dann würde ich sagen, lasst uns erst ein bisschen tanzen, um warm zu werden.

Sprecher:
Die Bewegung soll das Gefühl für den eigenen Körper fördern. Der Kerngedanke der Simonton Methode lautet: Die Einstellung zu der Erkrankung hat direkten Einfluss auf den Krankheitsverlauf. Mit dieser These erregte der amerikanische Radiologe Dr. O. Carl Simonton in den 70er Jahren großes Aufsehen.

Jutta Weise, Gesundheitstrainerin nach Simonton:
Er ist genau von dieser Beobachtung ausgegangen, dass die Einstellungen und Haltungen eines Patienten ganz wesentlich sind im Genesungsprozess und im Heilungsprozess.

Sprecher:
Damit war Simonton einer der Ersten, der einen psychologischen Ansatz in die Krebstherapie einbrachte. Die Selbstheilungskräfte sollen aktiviert werden. Die Frauen und Männer lernen hier, sich selbst gegenüber achtsam zu sein, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

Geert Rübberdt, dreifacher Krebs-Patient:
Ich fühle mich wohl in der Gruppe. Ich habe gelernt mit Krebs zu leben. Ich habe den dritten Krebs und lebe immer noch. Und das Schöne ist in dieser Gruppe, dass wir auch gelernt haben lustig zu sein und dass Krebs nicht gleichbedeutend ist, dass man sofort absegeln muss. Und Simonton hat mir die Kraft gegeben auch noch mehr als das, was die Mediziner leisten können, selbst für mich zu sorgen, selbst auf mich zu achten und ein Stück weit mehr egoistischer zu sein.

Sprecher:
Die Diagnose Knochenmarkskrebs erhielt Geert Rübberdt 1999. Nur ein Jahr später fanden die Ärzte einen Tumor in der Brust. 2005 dann die dritte niederschmetternde Diagnose: Non Hodgkin Lyphom. Durch das Training von Simonton hat er gelernt seine dreifache Krebserkrankung zu akzeptieren.

Geert Rübberdt, dreifacher Krebs-Patient:
Ich betrachte sie nicht als Gegner. Ich habe sie zum Partner gemacht, also. Ich sag mal immer: 'Meine drei Krebse und ich, wir wollen noch so viel erleben, wir wollen noch so viel verreisen.' Und das kriegen wir ganz gut auf die Reihe.

Sprecher:
Ein zentraler Punkt beim Gesundheitstraining nach Simonton ist die Visualisierung. Dabei legen sich die Teilnehmer zunächst hin, um zur Ruhe zu kommen und zu entspannen.

Jutta Weise, Gesundheitstrainerin nach Simonton:
Nimm wahr, wo deine Füße Kontakt zur Unterlage haben.

Sprecher:
Während der Entspannungsübungen soll sich jeder vorstellen, wie das eigene Immunsystem funktioniert und visualisieren, was bei der Behandlung im Körper passiert.

Jutta Weise, Gesundheitstrainerin nach Simonton:
Wir haben die Erfahrung gemacht, dass gerade bei Chemo- und Strahlentherapie die eigentliche Therapie viel besser vertragen wird mit viel weniger Nebenwirkungen, wenn es ein inneres Ja für diese Therapie gibt und wenn es auch Vorstellungen und innere Bilder gibt: 'Wie funktioniert das denn, was ich jetzt da über die Infusion aufnehme?'

Sprecher:
Danach wird gemalt. Die inneren Bilder, die während der Entspannungsübungen aufkamen, werden jetzt herausgelassen. Wie Visionen sind sie vor dem inneren Auge aufgetaucht, berichten die Betroffenen. Ingeborg Batalia malt heute ein Bild, welches immer wiederkehrt, schon seit sechs Jahren, seit dem Tumor in der Brust und den Metastasen in der Wirbelsäule.

Ingeborg Batalia, Brustkrebs-Patientin:
Ich habe die Fische gemalt und die Fische sind für mich die Putzer, die Saubermacher, die ich immer mit der Chemo in meinen Körper reingeschickt habe und das habe ich eigentlich durch Simonton gelernt, vor allen Dingen das Visualisieren. Und das ist so ganz wichtig, dass man mit seinem Körper sprechen kann.

Sprecher:
Für vier Tage kommt die Gruppe hier zusammen, um nach Simonton zu trainieren. Jeder war schon mehrere Male hier in den Grund- und Aufbaukursen. Über die Zeit wurden ihre Bilder bunter und zuversichtlicher. Eine Reflexion über die Zeit des Krankseins.

Geert Rübberdt, dreifacher Krebs-Patient:
Eine kurze Geschichte: Da ist mir der Ali eingefallen. Der Ali ist ein Straßenkehrer in München. Und der hat mich jahrelang begrüßt, jeden Morgen. 'Morgen Chef' und ich hab immer gesagt 'Morgen Ali' und das ging über Jahre hinweg. Und irgendwann war ich mal längere Zeit nicht da, nach der ersten Diagnose. Und das ist dem Ali aufgefallen, weil ich lange Zeit nicht da war. Und da hat er mich gefragt: 'Was ist los Chef?' Und da habe ich gesagt: 'Ja Ali, ein bisschen Krebs.' 'Oh, musst du putzen! Musst du putzen! Musst du den Dreck von der Sonne putzen!', hat er gesagt. Und beim zweiten Krebs, als ich dann eine sehr lange Chemo bekam, habe ich dann einfach immer an Ali denken müssen und visualisiert, dass er mit seiner – später hat er eine Kehrmaschine gehabt – mit seiner Kehrmaschine bei mir durch die Adern gefahren ist.

Sprecher:
Das Training nach Simonton ist immer als Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung gedacht. Einen dreitägigen Grundkurs gibt es an der Kölner Mildred Scheel Akademie schon ab 120 Euro, Übernachtung und Halbpension inklusive. Am Ende eines Gruppentages stehen viele Anregungen. Wie ein Spiegel der Seele erzählen die Bilder vom ganz persönlichen Weg jedes Einzelnen.

Ingeborg Batalia, Brustkrebs-Patientin:
Ich hatte meine Chemo hinter mir, meine Bestrahlung. Und dann habe ich eine Eieruhr gemalt und statt Sand, diesen braunen Sand, habe ich in diese Eieruhr goldenen Sand gegeben. Und ich habe dieses Bild 'Meine goldene Zeit' genannt. Wie schnell sie jetzt läuft, weiß ich nicht. Aber ich hoffe, der Sand läuft langsam durch.