

Aspekte von

Psychosomatik & Psychoneuroimmunologie (PNI)

Gedanken, Emotionen, Vorstellungen beeinflussen unsere Gesundheit mehr als uns oftmals bewusst ist; um uns zu regenerieren, gesund zu werden, v.a. aber die Gesundheit zu entwickeln und zu schützen, müssen wir diese Aspekte beachten.

Allgemein (Populärverständnis) verstehen wir unter **Psychosomatik** die Lehre von der gegenseitigen Beeinflussung geistig-psychischer Aspekte und körperlicher Aspekte. Vor allem geht es dabei um den Einfluss von Denken und Fühlen auf körperliche Aspekte – sowohl hinsichtlich der Entstehung von Krankheit als auch dem Einfluss auf Heilung als auch hinsichtlich der Gesunderhaltung bzw. der Entstehung von Gesundheit.

PNI untersucht, welche psychologischen Faktoren bei der Immunreaktion von Bedeutung sind und wie diese durch psychologische Interventionen verbessert oder in ihrer Funktion wiederhergestellt werden können.

Ein Nachbarggebiet der PNI ist die Psychoneuroendokrinologie, das außerdem die Wechselwirkungen des Hormonsystems einbezieht.

In diesem Zusammenhang sind für diesen Themenkomplex auch von Bedeutung:

Drei seelische Grundgesetze

1. Alles, was wir uns „bildhaft“ vorstellen, sei es positiv oder negativ, hat das Bestreben, sich zu verwirklichen, wenn ihm keine entgegengesetzte, ebenso starke bildhafte Vorstellung im Wege steht.
Alle Gedanken, Gefühle, Vorstellungen neigen dazu sich (im Körper) zu verwirklichen.
2. Wenn der Wille einer Vorstellung / einem Glauben widerspricht, dann erweist sich die Kraft der Vorstellung / des Glaubens immer als überlegen.
3. Willensanstrengungen ohne gleichgerichtete bildhafte Vorstellungen bleiben erfolglos, provozieren meist Widerstände und führen dann eher zum Gegenteil.

Ausgewählte Autoren zu Psychosomatik / PNI

Christian Schubert

... führender Psychoneuroimmunologe; Uni-Prof. MU Innsbruck

Carl Simoton

... Simoton-Methode zur Begleitung von Krebstherapie

David Servan Schreiber

„Die Neue Medizin der Emotion“

Kurt Tepperwein

„Geistheilung durch sich selbst“