Werkzeuge für Körper, Geist und Seele

Silke Bertram, Jana Zouari und Mika Junikiewicz (v.l.) vermitteln den Kursteilnehmerinnen effektive Methoden die dabei helfen, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Warum es sich lohnt, den Lebensrucksack neu zu sortieren

Schleswig/Hollingstedt
(ckb) – „Es wäre schön, wenn die Betrachtung von Körper, Geist und Seele wieder zusammenwachsen würde“, betont Dr. Silke Bertram, „wir kennen dieses Prinzip zum Beispiel aus der Traditionellen Chinesischen Medizin oder vom Ayurveda. Ich selbst durfte in Papua Neuguinea erleben, was die Selbstheilungskräfte des Körpers bewirken können und wie unterschiedlich die Kulturen mit Krankheit umgehen.“ Dass Krankheit entsteht, weil sich ein Mensch im Ungleichgewicht befindet, zählt dort zum allgemeingültigen Wissen. Ausgelöst wird Ungleichgewicht zum Beispiel durch Streitigkeiten, die im Raum stehen. „Ich konnte beobachten, wie nach der Wiederherstellung der Harmonie, die Erkrankung verschwand“, erzählt sie. „Die Menschen leben dort in der Gewissheit, wieder gesund zu werden und tatsächlich gelingt es ihnen oft. Wir müssen erst wieder lernen, den Körper als Ganzen zu verstehen und unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu nutzen.“

Als Gynäkologin und Psychoonkologin hat Dr. Silke Bertram am Helios Klinikum in Schleswig tagtäglich mit Frauen zu tun, die an Krebs erkrankt sind. Bekam bis vor einigen Jahren noch jede zehnte Frau einmal im Leben die Diagnose Brustkrebs, spricht die Statistik heute bereits von jeder Achten – Tendenz steigend. Der erste Schritt ist in der Regel die Operation. Darauf folgten gegebenenfalls eine Chemotherapie und/oder eine Strahlentherapie. „Eigentlich beginnt erst dann die richtig schwierige Arbeit“, weiß sie, „denn nach den körperlichen Strapazen beginnen die Frauen ihr Leben zu sortieren. Sie betrachten ihre Situation und stellen große Fragen: Warum ich? Wofür lebe ich? Was ist aus meinen Träumen geworden? Wo möchte ich hin? An dieser Stelle setzen die Angebote der Psychoonkologie ein.“

Tanz- und Bewegungstherapeutin Mika Junikiewicz (re) begleitet die Teilnehmerinnen auf der Suche nach dem eigenen Weg des Lebens.

Die Diagnose Krebs ist traumatisch und trifft die Frauen wie ein Hammerschlag. Sie löst viele Gefühle aus: Vertrauens- und Kontrollverlust, Betäubung und Todesangst. Und die Frauen ahnen, dass sie in ihrem Leben etwas ändern sollten. Nur was und wie wissen sie meist nicht. Hier erfüllt die Psychoonkologie wichtige Aufgaben, die das direkte Umfeld der erkrankten Frauen häufig nicht erfüllen kann – einfach, weil es zu sehr involviert ist. Ein Psychoonkologe betrachtet das Umfeld von außen. Neutral und frei von jeder Wertung. Er hilft, eine Strategie zu finden mit der die Frauen arbeiten können. Mit der sie sich, ihr Leben, ihre Ängste, Sorgen und Erwartungen ergründen und sortieren können. Mit der sie eine Möglichkeit finden, ihre innere Ordnung wiederherzustellen. „Ich habe lange gesucht, welche „Techniken“ und Selbstheilungsstrategien in unserer Kultur funktionieren und die Frauen wieder unabhängig werden lassen. Es muss ja schließlich passen“, erklärt sie, „Hypnose Imagination zum Beispiel funktionieren wunderbar und sind etabliert.“ Viel Wissen und Übungen erhielt Silke Bertram hierzu von einem Yoga-Meister. Wichtig ist, dass jeder Mensch seine ganz persönliche Methode, ein individuelles Werkzeug benötigt, um in seinem Leben Dinge zu verändern.“ Dr. Silke Bertram möchte die Frauen an den Punkt bringen, an dem sie für sich aufmerksam werden, sich selbst in den Vordergrund rücken, wieder Vertrauen zum eigenen Körper aufbauen, den Weg der Schuldfragen verlassen und sich hin zur Stärkung des weiteren Lebens wenden. „Sie sollen die Erkrankung loslassen und sich Werkzeuge für den weiteren Weg mit ins Boot holen“, beschreibt sie.

Möglichkeiten gibt es viele und dass sich Psychoonkologie lebensverlängernd auswirkt, ist längst gut belegt. Man muss nur den Mut haben, dass Angebot in Anspruch zu nehmen. Auf der Suche nach dem passenden Verfahren hilft ein Wochenendkurs, den Dr. Silke Bertram gemeinsam mit Jana Zouari und Mika Junikiewicz anbietet. „Über verschiedene Übungen suchen die Teilnehmerinnen einen Zugang zu sich und finden Perspektiven für ihr Leben“, beschreibt sie, „mit verschiedenen Methoden, auch Tanzen und Malen, werden wir gemeinsam versuchen, das passende Werkzeug zu finden, das Körper, Geist und Seele wieder in Einklang bringt. Der Weg ist nicht einfach, aber er lohnt sich.“

Drei für Dreiheit

Intensiv Workshop für Frauen nach/mit einer Krebserkrankung: 3. und 4. Februar; Kursort: Zeit-Raum im Norden, Kolonistenweg 11, 24876 Hollingstedt
Anmeldung: Silke Bertram
Tel.: 04621 304888 oder silke@bertram-mail.com

Jana Zouari ist Heilpraktikerin und Künstlerin. Sie rückt das Herz in allen seinen Facetten in den Fokus und arbeitet mit Imagination und gemalten Bildern.