Interview mit dem Erfolgsautor und Diplom-Pädagogen Andreas Winter

„Für die Heilung chronischer Krankheiten müssen wir nur eine Frage klären: Warum ausgerechnet dieses Symptom?“

„Chronische Beschwerden entstehen durch psychosomatische Störungen, und diese sind bedingt durch emotionalen Stress. Dieser Stress entsteht durch uns selbst, durch unsere Gefühle und unser Empfinden. Sorgen, Ängste, Kontrollverlust, Schuld- oder Schamgefühle – das sind die Dinge, die uns krank machen. Meist sind die Ursachen dieser Störungen in frühkindlichen Traumatisierungen zu finden – und hier finden wir auch die Lösung und Heilung.“ Erfolgsautor Andreas Winter, dessen Ratgeber „Heilen ohne Medikamente“ in einer überarbeiteten und erweiterten Taschenbuchausgabe erschienen ist, erklärt seinen tiefenpsychologischen Ansatz, mit dessen Hilfe er die wahren Ursachen chronischer Beschwerden aufdeckt und bereits Tausenden seiner Klienten zu Beschwerdefreiheit und neuer Lebensqualität verhelfen konnte.

*Die erste Ausgabe von „Heilen ohne Medikamente“ erschien im Jahr 2007. Was hat sich seitdem verändert und verlangt nach einer erweiterten Neuausgabe des Buches?*

Winter: Als damals mein kleines Büchlein erschien, hatte ich nicht im Geringsten damit gerechnet, was ich damit lostrete. Damals gab es das Wort „Coaching“ eigentlich nur im Motivationstraining. Im Bereich der Gesundheitserhaltung oder Genesung hielten die meisten Menschen es noch für schlichtweg unmöglich, dass durch das Vermitteln von Einsichten und Erkenntnissen in einem Gespräch die Lebensqualität gesteigert werden kann. Doch seitdem ist viel geschehen. Analytisches psychosomatisches Coaching, kurz, effizient und ursachenbezogen, erfährt einen enormen Boom. Es scheint so, als wäre ein Tor aufgestoßen worden, denn immer mehr Therapeuten stellen nun die Fragen: „Warum ausgerechnet dieses Symptom, was ist seine Ursache und wie kann man damit nun umgehen?“ Die Erforschung pränataler Traumatisierungen nimmt einen zunehmenden Platz in der Geisteswissenschaft ein. Daher wurde es notwendig, diesen Bereich der vorgeburtlichen, embryonalen Wahrnehmung stärker mit in die Arbeit einfließen zu lassen, denn genau dort sind die Ursachen vieler chronischer Störungen zu finden – und deren Lösungen. Wir wissen, dass die emotionale Eindruckstiefe bei einer Traumatisierung entscheidend für den Schweregrad ist. Das bedeutet, je emotionaler ein Mensch seine Erlebnisse verarbeitet, desto größer ist die neuronale Verschaltung in seinem Gehirn. Nun verfügen wir in den ersten drei Jahren unseres Lebens über kein rationales Bewusstsein, unsere Wahrnehmung ist rein emotional und unreflektiert, daher werden Stresserlebnisse in dieser Zeit als überaus bedrohlich wahrgenommen. Aus der Sichtweise eines reiferen Menschen sind diese Traumatisierungen jedoch nur unangenehme Episoden mit einem „Tag danach“ und können daher neu bewertet und überwunden werden. Diese Klarheit zeigte sich erst jüngst und machte eine Überarbeitung des Buches notwendig.

*Das etablierte Gesundheitssystem setzt weitgehend auf Impfungen, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen bis hin zu prophylaktischen Amputationen gegen Krebs. Was halten Sie von diesem „Krankheitsbild“, und welche Auffassung kann dagegen ins Feld geführt werden?*

Winter: Das sogenannte etablierte Gesundheitssystem – ich nenne es treffender „die Medizinindustrie“ – hat gar kein Interesse daran, eine Krankheit zu heilen, denn damit verlöre sie mühevoll gewonnene Kunden. Je mehr Menschen durch Nebenwirkungen oder Impfschäden krank werden, desto besser für den Umsatz. Dass das Medizinsystem damit bedenklich unethisch ist, soll hier nicht näher diskutiert werden, mir geht es nur um die Effizienz zugunsten des Patienten. Prophylaktische Amputationen gegen Krebs sind für mich so ähnlich wie prophylaktischer Führerscheinentzug, um einem Unfall vorzubeugen – eine gründliche Fahrstunde wäre viel sinnvoller. Doch – um in diesem Bild zu bleiben – sie bringt dem System natürlich nicht so viel Geld ein wie ständige Bus- und Taxifahrten, und man braucht zudem Fahrlehrerkompetenzen, wenn man dem Fahrer wirklich helfen will. Ein Mediziner ist nicht ausgebildet, um die Ursachen für emotionalen Stress, den Auslöser chronischer Krankheiten, aufzudecken und zu behandeln. Da ist das Skalpell oder der Griff in die Pillenschublade schon einfacher. Um es ganz deutlich zu sagen: An den Universitäten werden offenbar keine Ärzte mehr ausgebildet, sondern Krankheitsverwalter. Dass diese dann aufgrund fehlender therapeutischer Erfolge immer frustrierter werden, ist verständlich. Genau für diese Menschen und deren Patienten habe ich mein neues Buch geschrieben. Einem Arzt ist mit diesem Wissen wieder möglich, seinen Patienten ursächlich zu helfen, gesund zu werden – falls er das möchte. Man muss nur akzeptieren, dass eine Krankheit niemals ohne Vorgeschichte entsteht. Für jedes chronische Symptom konnten wir bislang bei Tausenden von Fällen emotionalen Stress als Ursache ausfindig machen und diesen mittels Coaching behandeln. Nicht mit dem Skalpell, sondern mit Emotionen! Die Vorgehensweise zur Ursachenanalyse ist noch nicht einmal kompliziert, sondern nur etwas ungewohnt – hat aber nichts mit Esoterik zu tun.

*Was ist der Unterschied zwischen einer echten Krankheit und einer psychosomatischen Störung? Welche therapeutischen Möglichkeiten gibt es, wenn sich Erstere aus Letzterer entwickelt?*

Winter: Als „echte Krankheit“ bezeichne ich eine somatisch erworbene Organschädigung. Diese hat einen linearen Verlauf und führt entweder zum Tod oder zur Genesung. Für sie brauchen wir den Arzt, der den Körper behandelt. Eine psychosomatische Störung, und dazu zähle ich alle Arten von Symptomen ohne physische Ursache, die meisten Krebsarten sowie Verhaltensauffälligkeiten und emotionale Probleme, ist stressbedingt. Stress entsteht aber durch uns selbst, durch unser Empfinden. Sorgen, Ängste, Schuld- und Schamgefühle, das schlechte Gewissen oder Kontrollverlust – das sind die Dinge, die einen Menschen krank machen und töten können, doch für ihre Heilung brauchen wir genau das, was sie hat entstehen lassen: Befehle an den Stoffwechsel, also Emotionen. Wenn sich allerdings bereits eine Organschädigung aus der chronischen Symptomatik entwickelt hat, sind zunächst selbstverständlich medizinische Verfahren indiziert.

*An einer Stelle prägen Sie die prägnante Formel, dass für die Krankheit der Arzt, für die Seele der Seelsorger zuständig sei. Wie ist das zu verstehen, und was folgt daraus für die Betroffenen?*

Winter: Ich unterscheide zwischen Körper und Geist, und zwar wie bei einem Computer – zwischen Hardware und Software, also zwischen Bauteilen und Programmen. Die Software steuert die Komponenten. Auf den Menschen übertragen bedeutet dies: Ohne Stoffwechselbefehle, ohne Gedankenimpulse geschieht im Körper gar nichts. Daher beschäftige ich mich als Geisteswissenschaftler auch nicht mit somatischen Problemen wie Bänderdehnungen, Knochenbrüchen oder Vergiftungen, denn das ist der Bereich des Arztes.

Uns unterscheiden die Herangehensweisen: Ein Mediziner, der beispielsweise eine Depression medikamentös behandeln will, geht davon aus, dass im Gehirn des Patienten zu wenig Serotonin gebildet wird. Warum das so ist, führt er auf eine Störung der Hormon produzierenden Drüsen zurück. Warum diese gestört sind, beantwortet er gar nicht. Muss er auch nicht, da die Medizin selbst keine Wissenschaft ist. Ich dagegen untersuche die emotionalen Voraussetzungen, die Motive für Gefühle des Menschen. Die Gründe für jegliche körperliche Äußerungen finden wir in seinen Gedanken, und dort finden wir auch die Lösungen. Daher sage ich: für die Seele den Seelsorger oder auch Coach. Übrigens fordere ich, das Thema „Einfluss der Emotionen auf den Stoffwechsel“ als Lernstoff in der Schule einzuführen. Es würde der Volksgesundheit sicherlich sehr guttun, wenn jeder wüsste, was ihn krank machen kann, vor allem aber auch, was ihn wieder gesund werden lässt.

*Nach Ihrem Ansatz ist ein Symptom der stressbedingte Schutz vor der Wiederholung einer unreflektiert erlebten Bedrohung und kann durch Reflexion zum Verschwinden gebracht werden. Welche Stärken und welche Schwächen hat diese Methode?*

Winter: Die großen Stärken sind die hohe Erfolgsquote, die Rückfall- und Verschiebungsfreiheit sowie natürlich die große Chance, viele Symptome, die auf der gleichen Ursache basieren, mit einem einzigen Gespräch zum Verschwinden zu bringen (in der Reihenfolge der subjektiven Wichtigkeit und Erreichbarkeit beim Klienten). Zudem erfolgt meist ein positiver Entwicklungsfortschritt für den Klienten; so konnten unfruchtbare Menschen endlich wieder Kinder zeugen, wenn dies stressbedingt blockiert war, bei anderen haben sich die Selbstsicherheit oder auch Krankheitsanfälligkeit zum Positiven verändert. Gefordert ist der Coach nur in seiner Fertigkeit, Wissen zu vermitteln, und seiner Fähigkeit, Emotionen zu erzeugen. Alles andere kann man schnell erlernen. Die innere Zustimmung des Klienten ist bislang noch die größte Schwierigkeit. Solange ein Mensch mit seinen Symptomen noch bekommt, was ihm am wichtigsten erscheint, etwa Rücksichtnahme, Aufmerksamkeit oder materielle Vergünstigungen wie Erwerbsunfähigkeitsrente oder Ähnliches, so lange besteht für ihn natürlich keine Notwendigkeit zur Veränderung. Sobald er aber erkennt, dass der Preis für das Symptom unangemessen hoch im Vergleich zum Ertrag ist, kann das Coaching schnell durchschlagenden Erfolg haben.

*Sie gehen so weit zu behaupten, dass sogar Krebs keine Krankheit sei und als psychischer Schutzmechanismus zur Stressvermeidung fungiert. Wie reagieren Ärzte und Krebspatienten auf diese Position?*

Winter: Abgesehen davon, dass die Erklärung, Krebs sei keine Krankheit, nicht mein Verdienst ist, sondern auf Dr. Johanna Budwig und Andreas Moritz zurückgeht, zeigte sich in der Praxis in jedem Fall, dass Tumore sehr schnell verschwinden, wenn die emotionale Belastung eines Menschen verringert wird. Ohne Stress kein Krebs, denn der Tumor entsteht dort, wo gesundes Gewebe durch chronischen Stress geschädigt wurde. Es sind aber interessanterweise weniger die Ärzte, die darauf skeptisch reagieren – die kennen den Zusammenhang ja meist selbst –, sondern es sind die Patienten, die das nicht hören wollen. Vielleicht weil sie dann glauben, sie wären nun „schuld“ an ihrer „Krankheit“. Wenn ein Patient begreift, dass es nicht um Schuld, sondern um Verantwortung geht, und dass man diese nun einmal für sich selbst hat, ob man sich dessen bewusst ist oder nicht, öffnet er sich für die Einsicht, dass er seinen Krebs auch selbst wieder kurieren kann. Eine zunächst abwehrende Haltung erleben wir aber auch bei vielen anderen Symptomen, wie etwa Migräne, Diabetes Typ II, Borderline-Syndrom, Alkoholismus oder Allergien: Die Betroffenen hören nicht gerne, dass sie gar nicht krank sind, denn damit müssten sie sich ja dafür rechtfertigen, dass sie ihre Mitmenschen mit Symptomen manipuliert haben.

*„Heilen ohne Medikamente“ zeigt nicht nur den Zusammenhang zwischen seelischer Verletzung und körperlichen Symptomen, sondern gibt auch Hilfestellung, den eigenen Beschwerden auf die Schliche zu kommen. Was braucht man eigentlich für ein erfolgreiches (Selbst-)Coaching?*

Winter: Man braucht auf jeden Fall eine Projektionsfläche – das ist ein Hilfsmittel, wie ein Spiegel, mit dem man sich selbst erkennen kann ­–, da der angestrengt nachdenkende Verstand unsere verborgenen Emotionen noch weiter unterdrückt. In Ruhe und Gelassenheit geht alles besser. Um diese alten Emotionen aufzudecken und ins Bewusstsein zu rücken, kann eine CD, ein Video oder auch ein Fragebogen hilfreich sein. Sicherlich braucht man zum Hintergrundwissen aber auch etwas Reflexionsvermögen und vor allem Verantwortungsbewusstsein: das Bewusstsein darüber, dass man selbst seine Gesundheit steuert. Die Erfahrung zeigt, dass viele Menschen mit meinem Buch sehr erfolgreich ihre Symptome zum Verschwinden bringen konnten – allerdings dauert es oft etwas länger und ist auch meist nicht so umfassend wie mit fachkundiger Hilfe. Es ist in etwa wie das Verhältnis Heimwerker zu Profihandwerker. Mein Buch ist eine Hilfestellung für diejenigen, die eine Anleitung möchten, um damit selbst zu arbeiten. Grundsätzlich kann man aber sagen: Mut ersetzt Symptome. Wer den Mut hat, seine Bedürfnisse konfliktfrei durchzusetzen, der kann gar nicht chronisch krank werden.

*Das Gespräch wurde im März 2015 geführt.*

*Der Abdruck des Interviews mit Hinweis auf das Taschenbuch „Heilen ohne Medikamente. Chronische Krankheiten: Seelische Ursachen aufdecken und gesund werden“ (ISBN 978-3-86374-190-7) ist kostenlos. Die Rechte liegen bei: Mankau Verlag GmbH, Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee, Tel. +49 (0) 88 41 / 62 77 69-0, Fax -6, kontakt@mankau-verlag.de, www.mankau-verlag.de.*

Andreas Winter

Heilen ohne Medikamente

Chronische Krankheiten: Seelische Ursachen aufdecken und gesund werden

Selbstcoaching in zehn Schritten

Mankau Verlag, 1. Aufl. März 2015; 9,95 € (D) / 10,30 € (A)

Taschenbuch, 197 S., ISBN 978-3-86374-136-5