

# Psycho-Somato-Ökologie

## Eine philosophische Grundlage für eine glücklichere und gesündere Gesellschaft

© Raimar Ocken, Berlin (2009)

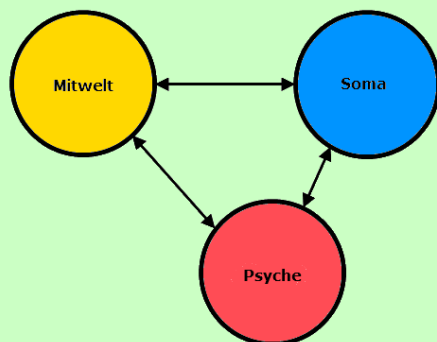


In den Jahren 1978 bis 1981 habe ich mich an einer Schule für Beschäftigungs- und Arbeitstherapie, die einer psychiatrischen Klinik angegliedert war, zum Ergotherapeuten ausbilden lassen.

Schon vor dieser Zeit war mir der Begriff Psychosomatik vertraut, der laut schulmedizinischem Verständnis besagt, dass es Krankheiten gibt, die zwar mit körperlichen Symptomen in Erscheinung treten, ihre eigentliche Ursache aber auf der psychischen Ebene liegt.

Während der Ausbildung und der anschließenden therapeutischen Berufstätigkeit in der Akutpsychiatrie wurde mir recht schnell deutlich, dass die Betrachtung der pathologischen Prozesse unter psychosomatischen Gesichtspunkten zu kurz greift. Ich stellte mir zu der Zeit wiederholt die Frage „Warum kommen viele Patienten, die zur stationären Behandlung bei uns sind, zum Teil schon nach Monaten zwecks erneuter Behandlung wieder?“ Die Antwort war letztlich nicht schwer zu finden: Die Patienten gingen in ihr altes, krankmachendes Umfeld zurück. Sie waren dadurch wieder mit denselben Problemen konfrontiert, die sie unbewusst durch Erkrankung zu lösen versuchten – was letztlich nicht gelang. Mir wurde klar, dass nicht nur Psyche (Gemüt) und Soma (Körper) miteinander interagieren (sich wechselseitig beeinflussen), sondern dass dieses Geschehen immer auch in Wechselwirkung zum sozialen Umfeld – besser: zur Mitwelt insgesamt – steht. Daraus leitete ich die Erkenntnis her: *Jede Krankheit ist psycho-somato-ökologisch.*

### Psycho-Somato-Ökologie



Darstellung der Wechselwirkungen von Psyche, Soma und Mitwelt

Psycho-Somato-Ökologie, eine Lehre ganzheitlichen/naturkundlichen Weltverständnisses, ist mit wenigen Worten beschreibbar, so dass es keiner großen Lehrbücher bedarf, um sie zu verstehen.

Da ich es für sinnvoll, wenn nicht gar für notwendig, halte, dass mehr Menschen sie verstehen und nach ihr leben, werde ich sie hier beschreiben.

Psycho-Somato-Ökologie beinhaltet die Auswirkungen der energetischen Wechselwirkungen zwischen den Bereichen: Psyche (Ratio/Emotio), Soma (Körper) und Ökosystem (Mitwelt). Diese drei Bereiche beeinflussen sich gegenseitig, wie schon

gesagt. Tritt in einem von ihnen eine Veränderung auf, so hat dies zur Folge, dass sie sich auch in den anderen beiden Bereichen bemerkbar macht. Immer sind alle drei Bereiche gleichzeitig betroffen, egal, in welchem Teilbereich sich die Wirkungsursache befindet. Daraus leitet sich die Erkenntnis her: Es gibt keine nur psychischen oder nur körperlichen Krankheiten oder Leidenszustände. Somit ergeben sich andere Möglichkeiten des Verständnisses der Lebensabläufe sowie Notwendigkeiten der Veränderung von Lebensgewohnheiten. Dies wirkt sich z. B. auch auf den Bereich der Medizin aus: Diagnostik und Behandlung verändern sich. Es ist z. B. möglich, wenn der Behandler davon überzeugt ist, und der Patient an „seinen“ Behandler glaubt, dass auch primär körperliche Krankheiten wie Frakturen (Brüche), Tumore (Geschwülste), Infektionen u. a. mittels Gesprächs behandelt werden können. Dies gelingt jedoch nicht bei jedem Patienten. Damit will ich sagen, dass das therapeutische Gespräch nicht immer das ausreichende Mittel zur Erlangung der Heilung darstellt. Es ist z. B. in manchen Fällen unumgänglich, eine chirurgische oder orthopädische Behandlung durchzuführen –

zweifelsohne. Jedoch könnten in vielen Bereichen mittels therapeutischen Gesprächs relativ kostengünstige Therapien durchgeführt werden, wenn der Heilkundige seine Kunst beherrscht.

Die Theorie der Psycho-Somato-Ökologie ist relativ einfach, wie schon formuliert. Um psychosomato-ökologisch leben und arbeiten zu können, ist es jedoch notwendig, eine gewisse Phase des In-Therapie-Seins durchlebt zu haben, weil die Integration des Neuen es erforderlich macht, dass das Loslassen von Altem – eventuell Freundschaften, materieller Besitz, Familienbande o. a. – parallel dazu erarbeitet werden muss. Es findet eine Veränderung der ganzen Persönlichkeit statt – nicht nur im Denken (Wissen und Glauben), sondern auch in der Wahrnehmung und im Handeln. Gerade im emotionalen Bereich ist es für viele Menschen besonders schwierig, sich zu verändern: Gilt es doch, u. a. alte Glaubenssätze und Gewohnheiten loszulassen.

Was es zu lernen gilt, ist zum Beispiel ...

- a. Egoismus ist eine Form der Autoaggression: Der Schaden, den ein Anderer durch einen Egoisten erleidet, fällt auf den Egoisten zurück, so dass das erzeugte Leid ihn selbst beeinträchtigt und
- b. Altruismus ist letztlich auch selbstbezogen, denn das, was der Gebende einem Anderen Gutes schenkt, wirkt auf ihn zurück, so dass es ihm ebenfalls gut tut.

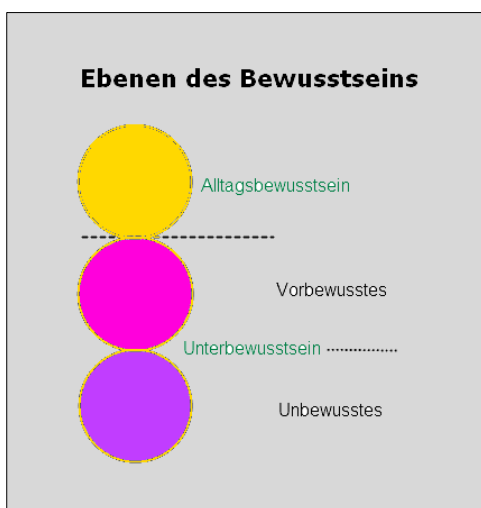
Diese Erkenntnisse fördern letztlich das Sozialverhalten, wenn der reife Mensch das „Wir“ begriffen hat.

Um die Wechselwirkungen der Teilbereiche Psyche, Soma und Umwelt besser verstehen zu können, seien sie kurz beschrieben:

1. „Psyche“ bezeichnet den Bereich, in dem Denken und Wahrnehmung zentral stattfinden und daraus herleitend Aktion und Reaktion erzeugt werden. Die psychische Verfassung ist von vielen verschiedenen Faktoren abhängig, zum Beispiel vom Ernährungszustand, von ausreichendem Schlaf, gemachten Erfahrungen, von Erwartungen, Befürchtungen, Hoffnungen, Genussgiftebenutzung, physikalischen und chemischen Einwirkungen, vom Klima und von astronomischen Einflüssen.

Anhand eines Modells lässt sich der Bereich des Psychischen gut erklären. Dies zu verstehen ist sinnvoll, wenn Veränderung bewirkt werden soll. Psychologen und einige Heilkundige unterscheiden zwischen Alltagsbewusstsein, also das, was einem so täglich durch den Kopf geht, und Unterbewusstsein. Dieses wiederum unterteilt sich in zwei Bereiche:

- a. dem Vorbewussten, also dem, was wir schon einmal im Alltagsbewusstsein hatten und
- b. Unbewussten, was sich zwar in uns befindet, wovon wir allerdings keine bewusste Kenntnis besitzen.



Wichtiger als das Alltagsbewusstsein ist das Unterbewusstsein, denn das ist der Bereich, der uns durchs Leben führt. Wir sind also in unseren Handlungen nicht so frei, wie wir es unter Umständen in unserem Alltagsbewusstsein annehmen. Könnte jeder tun und lassen, was er möchte, so würde dies in der Natur (im Weltgeschehen) ein heillooses Chaos erzeugen. Da aber eine gewisse Gesamtordnung erhalten bleiben muss, sind unsere freien Entfaltungsmöglichkeiten begrenzt. Jedoch ist der persönliche Freiheitsgrad von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Da bei vielen Menschen das Alltagsbewusstsein und das Unterbewusstsein weit auseinanderklaffen, ist es für den, der Psycho-Somato-Ökologie leben möchte, notwendig, sich in Therapie zu begeben, um diese beiden Bereiche wieder nahe zueinander zu bringen. Dies geschieht dadurch, dass erlittene Traumata aufgearbeitet, erlernte eventuelle überzogene Hemmungen aufgelöst werden, der Umgang mit psychischen Grenzen gelernt wird, Glaubenssätze verändert und Selbstbewusstsein – nicht zu verwechseln, wie es häufig geschieht, mit Selbstsicherheit – erarbeitet wird. Des Weiteren ist es in der Regel Ziel, dass sich derjenige mehr Selbstvertrauen erarbeitet sowie Neid, Missgunst, Illusionen, Zwänge, ggf. Wahnvorstellungen u. a. m. abbaut.

Dadurch entstehen mehr Gesundheit und relative Freiheit von Ängsten und Aggressionen. Das Ziel ist es, sich erkennen und seine Stärken und Schwächen leben zu können, nicht vollkommen (Fehler frei) werden zu müssen.

2. „Soma“ ist der Bereich des stofflichen Körpers. Ich gehe davon aus, dass ich das hier nicht weiter ausführen muss, was unter menschlichem Körper zu verstehen ist.
3. „Umwelt“ – besser: Mitwelt, da wir nicht der Nabel der Welt sind – beinhaltet all das, was sich außerhalb unseres Körpers befindet. Sie beginnt bei der Kleidung und endet sozusagen im Universum. So sind zum Beispiel auch das Material, die Farbe und der Schnitt der getragenen Kleidung von Bedeutung, wie auch das Material, die Farbe und der Schnitt der Wohnung, ferner Licht, Temperatur und Luftfeuchtigkeit usw. usf. Zur Mitwelt gehören auch die anderen Menschen, die Tiere und Pflanzen, die jeden Einzelnen umgeben. Gerade im Mitweltbereich entsteht häufig Krankheit als Ausdruck von Disharmonie und/oder mangelnder Lebendigkeit (geringer Lebensenergie). Diese Krankheit zeigt dann entweder das individuelle eigene Problem eines Lebewesens oder die Darstellung eines übertragenen Problems von anderen. So kann die Krankheit einer Person sozusagen seine eigene sein oder der Ausdruck einer Schwachstelle in einem System, indem z. B. ein Kind das Leid seiner Mutter zur Darstellung bringt oder eine Einzelperson die Krankheit einer Gruppe zeigt.

Für Heilkundige ergibt sich daraus, dass in der Diagnostik immer die Mitwelt mit einbezogen werden muss. So kann die Therapie unter Umständen darin bestehen, dass die Mitwelt saniert wird und dadurch der Erkrankte gesundet. Dabei erfährt er keine direkte Therapie, sondern genest durch die wieder zur Gesundheit gelangte Mitwelt. Hier ist (eventuell) Fachwissen der Bereiche Geomantie, Baubiologie, Soziologie, Psychologie u. a. m. notwendig.

Was für den einzelnen Menschen, für das einzelne Lebewesen gilt, gilt auch für Gemeinschaften wie Staaten. Zurzeit wird in Politik und Naturwissenschaften darüber diskutiert, warum der Forschungsstandort Europa gegenüber den USA an Bedeutung verliert und wie dies verändert werden kann. Daraus leiten einige führende Persönlichkeiten in Politik, Wirtschaft und Wissenschaft die Idee her, dass es notwendig sei, u. a. mehr Forschungsgelder bereitzustellen, um diesen Unterschied wettzumachen. Aus der Sicht der



Psycho-Somato-Ökologie ist dieses Unterfangen zum Scheitern verurteilt, wenn es dazu dienen soll, den Bürgern in Europa mehr Lebensqualität zu verschaffen. Warum dies so ist, wird bei näherer Betrachtung deutlich: Es handelt sich bei dieser Idee vordergründig um den Versuch einer ökonomischen Verbesserung in Form von finanziellem Zugewinn. Dabei ist aber von Bedeutung, dass dieser Zugewinn letztlich nur in die Hände weniger gelangt. Die breite Bevölkerungsmasse profitiert von dieser „Sanierungsmaßnahme“ nicht. Im Gegenteil: Damit der ökonomische Profit steigt, werden

Firmen zusammengelegt, Arbeitsplätze gestrichen und in vielen Bereichen Lohn- und Gehaltskürzungen vorgenommen. Dadurch werden relative Verarmung und ein Anstieg psychische Erkrankungen vieler Bürger bewirkt.

Um die Bedeutung des Bereiches Mitwelt zu verdeutlichen, möchte ich abschließend zwei Faktoren herausstellen:

- Je ähnlicher sich Personen untereinander sind, die sich im selben Ökosystem (Mitweltbereich) befinden, desto mehr Kreativität (Schöpfungskraft) usw. oder Engstirnigkeit und geistige Blindheit entstehen. Sind die Bestrebungen des Menschen vordergründig monetärer Art, desto eher führen sie ins Chaos, da der Bezug zur Ganzheit verloren geht. Das heißt, wenn die Bedeutung der Disharmonie zwischen Mensch und der restlichen Natur hintangestellt wird, weil es vordergründig um Macht und die Anhäufung materieller Werte geht, dann entsteht über kurz oder lang Disharmonie. Diese Disharmonie kann sich zum Beispiel in einer Abfolge von Naturkatastrophen darstellen.
- Da auch Forschung – genauer gesagt: Forscher – immer in Wechselwirkung zur Mitwelt steht, so bringt sie in einem bestimmten Umfeld ein bestimmtes Ergebnis hervor. Im

aktual-politischen Zusammenhang konkreter ausgedrückt bedeutet das: Was in den USA möglich oder notwendig ist, trifft nicht zwingend auch auf uns zu.

So kann der Ausweg aus dem derzeitigen gesamtgesellschaftlichen Abstieg nur darin bestehen, dass wir Europäer – und auch hier gilt es, zu unterscheiden: wir Spanier, Franzosen oder Deutsche usw. – unsere Möglichkeiten kennen lernen, wertschätzen und umsetzen. Der Ausweg aus der Krise kann in Europa kein amerikanischer, japanischer oder anderer sein, aber einer muss es in jedem Fall sein, und der ist überall gleich, ein Weg des Miteinanders.

#### Begleitende Literaturempfehlungen:

- Andreas Diemer: „Die fünf Dimensionen der Quantenheilung“, tredition, Hamburg (2013)  
Antonio R. Damasio: „Descartes' Irrtum“, dtv, München (1998)  
Bernhard Kegel: „Epigenetik“, DuMont, Köln (2009)  
Candace P. Pert: „Moleküle der Gefühle“, rororo, Reinbek (2005)  
David Servan-Schreiber: „Die neue Medizin der Emotionen“, Goldmann, München (2006)  
Dirk Schreckenbach: „Zahngelächter“, Homburg, Portal zur Gesundheit (2011)  
Frank Kinslow: „Quantenheilung“, VAK, Kirchzarten (2009)  
Herbert Pietschmann: „Das Ende des naturwissenschaftlichen Zeitalters“, Paul Zsolnay, Wien (1980)  
Jacques Martel: „Mein Körper: Barometer der Seele“, VAK, Kirchzarten (2015)  
Joachim Bauer: „Das Gedächtnis des Körpers“, Piper, München (2004)  
Larry Dossey: „Heilungsfelder“, Crotona, Amering (2012)  
Leonard A. Sagan: „Die Gesundheit der Nationen“, Rowohlt, Reinbek (1992)  
Ludwik Fleck: „Entstehung und Entwicklung einer wissenschaftlichen Tatsache“, Suhrkamp, Frankfurt am Main (1980)  
Manfred Spitzer: „Einsamkeit“, Droemer, München (2018)  
Lutz Bannasch/Beate Junginger: „Gesunde Psyche, gesundes Immunsystem“, Knauer, München (2015)  
Markolf H. Niemz: „Ichwahn“, Ludwig, München (2017)  
Michèle Caffin: „Was Zähne zeigen“, Aurum, Bielefeld (2018)  
Norbert Lebert: „Krankheit ist kein Zufall“, Ferenczy Verlag, Zürich (1969)  
Peter Spork: „Der zweite Code“, rororo, Reinbek (2012)  
Peter Wohlleben: „Das geheime Leben der Bäume“, Ludwig, München (2015)  
Raimar Ocken: „Neue Wege in der Heilkunst“, bod, Norderstedt (2013)  
Richard Wilkinson/Kate Pickett: „Gleichheit“, Haffmanns & Tolkemitt, Berlin (2009)

#### Kontakt zum Autor:

Heilpraktiker (Psychosomatoökologe)  
Raimar Ocken  
Pettenkoferstr. 16 – 18  
10247 Berlin  
Tel.: ++49 (0) 30 441 39 16

Stand: August 2018