

Naturheilkundliche Perspektiven: Aktivieren von Selbstheilungskräften im Alter



Heilpraktiker Jan Laucken

In einer Zeit, in der der Anteil an Menschen mit einem Alter von über 60 Jahren bald den größten Teil der Bevölkerung ausmacht, werden praktische, nützliche und einfühlsame Methoden zur Behandlung ihrer besonderen gesundheitlichen Belastungen immer dringlicher.

Die Einstellungen zum Altern haben sich häufig gewandelt. Es gab Kulturen und Zeiten, die das Alter schätzten, und solche, die in ihm vor allem Negatives sahen. Wie Befragungen zeigen, herrscht in weiten Kreisen der Bevölkerung zurzeit immer noch das Defizit-Modell des Alterns vor: Altern bedeutet Abbau, Einbuße, Schlechterwerden. Wer so denkt, merkt oft gar nicht, dass es die Art seines Fragens ist, die ihn so denken lässt. Fragt jemand beispielsweise, wie sich das Leistungsvermögen im Hochspringen entwickelt, dann wird er zu dem Schluss kommen, dass es spätestens ab dem 30sten Lebensjahr bergab geht. Wer so denkt, tut so, als könne er Menschen dadurch erfassen, dass er sie in einem Gefüge irgendwelcher Leistungsdimensionen einfängt. Dies kann man tun, doch wird man dadurch dem Wesen des Menschen nicht gerecht. Menschen wandeln sich in ihren Lebensaltern nicht dimensional, sondern ganzheitlich. Dies ist die Grundüberzeugung naturheilkundlicher Betrachtung, und dies ist die Grundlage naturheilkundlicher Behandlung. Bereits Hippokrates wies darauf hin, dass z.B. die Ernährungsbedürfnisse alter Menschen andere sind als junger Menschen.

Und diese andersartige Beschaffenheit ist nicht quantitativer sondern qualitativer Art.

Die Naturheilkunde baut auf die Selbstheilungskräfte der Menschen. Diese gilt es zu erkennen, zu unterstützen oder zu aktivieren. Welche Selbstheilungskräfte bei einem Menschen der Unterstützung oder Aktivierung bedürfen, das hängt von der besonderen Konstitution eines Menschen ab. Diese wird sich im Laufe seines Lebens wandeln, und sie wird dies vornehmlich qualitativ tun. Die naturheilkundliche Anamnese, Diagnose und Therapie geht von dieser qualitativ jeweils besonderen, ganzheitlichen Konstitution eines Menschen aus. Das jeweilige Lebensalter eines Menschen nimmt bei dieser Erfassung breiten Raum ein. Wie dann, je nach Konstitution, auf die Selbstheilungskräfte eines älteren Menschen naturheilkundlich eingegangen und eingewirkt werden kann, das sei im Folgenden an einigen ausgewählten thematischen Feldern erläutert.

Bedürfnis nach sozialer Einbindung

Ein sinnerfülltes und ein freudvolles Leben können Menschen nicht in Einsamkeit führen. Die Menschen sind daraufhin angelegt, sich mit anderen Menschen zu verbinden, sich mit ihnen auszutauschen, etwas gemeinsam zu tun. Dies geschieht im Beruf, in der Familie, mit Freunden. Im fortgeschrittenen Lebensalter nehmen solche oft recht praktischen Interaktionsbezüge ab. Zugleich aber wächst bei älteren Menschen das Potenzial

sich in Gesprächen zu begegnen. Die Geschichten erzählende Großmutter ist ja fast schon eine mythische Figur. Mit diesem Vermögen, sich in Gesprächen zu begegnen, wächst das Bedürfnis dies zu tun. Damit werden ältere Menschen oft allein gelassen. Natürlich kann eine naturheilkundliche Behandlung diesem Bedürfnis nicht voll Genüge tun, doch kann sie ihm entgegen kommen, indem sie sich Zeit nimmt, indem sie bereit ist, nicht nur über körperliche Befindlichkeiten zu reden, sondern auch die alltäglichen Sinnbezüge des Lebens einzubeziehen. Beides gehört zusammen. Das ist ein zentrales Credo ganzheitlicher Behandlung. Zu ihr gehören deshalb ausführliche und eingehende Gespräche.

Bedürfnis nach Berührung

Sich in einem gemeinsamen Gesprächskosmos zu begegnen, ist wunderbar. Doch Menschen sind auch leibliche Wesen. Der Leib der Menschen erschöpft sich nicht darin, Hülle zu sein. Der Leib verbindet die Menschen mit der Welt und mit ihren Mitmenschen. Wer kennt nicht die wohlthuende Umarmung durch einen lieben Mitmenschen? Wer kennt nicht das sich umarmende Teilen von Freud und Leid? Wer kennt nicht die Wärme, die einen Menschen durchströmt, wenn ein liebevoller Mitmensch seine Hand ergreift und zärtlich hält? Wünsche nach solchen leiblichen Kontakten nehmen im Alter nicht ab sondern zu. Und sie gewinnen eine besondere Qualität. Leibliche Geborgenheit zu spüren wird ein hoher Wert. Leider

läuft auch dieses Bedürfnis älterer Menschen oft ins Leere. Manchmal wird es gar skeptisch beäugt. Welch ein Unsinn. Auch hier natürlich gilt wiederum, die naturheilkundliche Behandlung kann dieses Bedürfnis nicht voll erfüllen, doch kann sie ihm in heilsamer Weise begegnen. Viele Naturheilpraxen bieten verschiedenste Formen der Massage an, jeweils abgestimmt auf die Bedürfnisse und die Wünsche der Patienten/innen. Wie zum Beispiel Fußreflexzonenmassage, Entspannungs- und Energiemassage oder die indische Ayurveda Massage.

Anregung und Entspannung

Gerade am Beispiel der Massagen lassen sich ganzheitliche Betrachtung und Behandlung der Naturheilkunde gut demonstrieren. Massagen haben eine seelische und eine körperliche Wirkungsseite. Über seelische wurde gerade gesprochen, nun zur körperlichen: Massagen stimulieren das Nerven-, das lymphatische und das Kreislaufsystem. Durch den gesteigerten Blutfluss etwa werden Sauerstoff und Nährstoffe zugeführt und Schlackenstoffe werden abtransportiert. Gerade im fortgeschrittenen Lebensalter tut diese anregende Wirkung von Massagen den Menschen sehr gut. Kleinere Beschwerden bessern sich oft allein schon dadurch. Es wird oft vergessen, dass die bloße Berührung durch die menschliche Hand eines der ältesten und wirksamsten Mittel ist, um körperliches Unwohlsein zu beheben, um Stress abzubauen, um Entspannung herbeizuführen. Oft spüren die Patienten/innen nach einer Behandlung, dass der Atem leichter geht und sie besser schlafen oder ruhen können. Auch der Geist wird klarer und sie fühlen sich lebendiger.



Verfasser:
Jan Laucken
Neckarhalde 5
72070 Tübingen
Telefon: 0 70 71 / 9 20 43 11
www.naturheilpraxis-laucken.de