



# Die Simonton-Arbeit als Rettungsseil im Leben

## WAS KANN ICH BEI EINER KREBSERKRANKUNG ODER FAMILIÄREN BELASTUNG FÜR MEINE SEELE TUN?

Was geschieht mit mir, wenn mehrere Familienmitglieder bereits erkrankt oder sogar an Krebs verstorben sind? Was ist, wenn ich glaube, dass ich Träger einer Genmutation sein könnte? Oder wie gehe ich mit einem positiven Gentest um? Neben den schmerzvollen Gefühlen für meine betroffenen Familienmitglieder habe ich das Gefühl, mein Leben ist nicht mehr sicher und ich verliere völlig die Kontrolle. Ich befinde mich auf einem Weg, der sehr schmal ist und sich ganz nah an einem Abgrund befindet. Ich kann jederzeit abstürzen beziehungsweise Krebs bekommen und daran sterben. Wenn es mir körperlich gut geht, ist es schon möglich, ein nahezu „normales“ Leben zu führen, doch die Angst ist jetzt zum Begleiter meines Lebens geworden. Schon ein kleines Ziehen in der Brust, ein ungewöhnlicher Laborbefund oder das Warten auf eine Auswertung der Früherkennungsuntersuchungen kann einen Strudel der Gefühle auslösen, in dem man scheinbar ertrinkt.

### STÄRKUNG DER SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE

Die Techniken der Simonton-Arbeit haben sich hier als eine große Hilfe erwiesen. Für mich sind sie wie ein Sicherheitsseil, an dem man sich festhalten kann, wenn der Weg zu schmal wird oder man das Gefühl hat zu ertrinken. Dr. O. Carl Simonton hat vor mehr als 30 Jahren ein Programm entwickelt, das Krebspatienten hilft, selbst an ihrer Genesung mitzuwirken, ihre Lebensqualität zu verbessern und dadurch ihre Selbstheilungskräfte zu stärken. Das Programm ist so gestaltet, dass sein Anwender nach einiger Zeit in der Lage ist, dessen Inhalte selbstständig für sich anzuwenden.

### UMWANDLUNG NEGATIVER GEFÜHLE

Persönliche Quellen der Ruhe, der Kraft, der Freude, der Zuversicht und der Erfüllung werden erschlossen und durch einfache Vorstellungübungen (Visualisierungen) nutzbar gemacht. Mit etwas Übung

kann man unangenehme Gefühle in neutrale oder sogar in gute Gefühle umwandeln. Durch geeignete Imaginationen lernt man, Kontakt zu seiner inneren Führung oder inneren Stimme herzustellen, die in jedem von uns vorhanden ist. Sie ist eine große Hilfe, um unseren eigenen, individuellen Weg zu finden und zu gehen. Eigene Stressmuster und schmerzverursachende Glaubenshaltungen zum Leben und zum Sterben werden untersucht und umgeändert. Man erfährt, wie man aus dem Herzen heraus kommunizieren kann. Eigene Ziele für ein freudevolles und erfülltes Leben werden entwickelt, bereits in der Visualisierung erlebt und dann mit Hilfe eines Plans nach und nach in das Leben integriert.

### GESUNDHEITSFÖRDERNDE GEDANKEN

Ein großes Werkzeug stellt zu allen Inhalten die Glaubenshaltungsarbeit (auch als kognitive Umstrukturierung von Gedanken bekannt) dar. Ausgehend davon, dass wir uns so

„Mit Hilfe der Simonton-Methode haben auch Sie die Möglichkeit, sich ein eigenes Sicherheitsseil zu schaffen.“

# Zu Geborgenheit

## Leichtigkeit

fühlen, wie wir denken, geht es bei dieser Arbeit darum, die Gedanken, bei denen man sich schlecht fühlt, individuell herauszuarbeiten und in gesundheitsfördernde Gedanken umzuformulieren, mit denen man sich besser fühlt. Um sicherzustellen, dass tatsächlich der Kern der Sache getroffen ist, überprüft der Simonton-Berater die alten und neuen Gedanken mit einem Fragenkatalog nach dem Maultsby-Modell. Die neuen Gedanken trägt man am Besten auf einem Zettel bei sich, um sie immer griffbereit zu haben, wenn man sich schlecht fühlt. Liest man die gesunden Gedanken regelmäßig (etwa dreimal täglich für drei bis sechs Wochen), werden sie vom Unterbewusstsein abgespeichert und die alten Gedanken durch sie ersetzt.


Damit Sie eine Vorstellung von dieser Arbeit bekommen, habe ich als Beispiel in der nebenstehenden Tabelle einen Auszug an Gefühlen und Gedanken aufgeführt, die bei einer familiären Belastung vorkommen

können. Diesen ungesunden Gedanken habe ich jeweils solche Gedanken gegenübergestellt, die eine gesundheitsfördernde Wirkung haben. Interessant zu wissen, ist, dass nach den neuesten Erkenntnissen in der Psychoneuroimmunologie unsere Gefühle in direktem Zusammenhang mit unserer körpereigenen Abwehr stehen. Gefühle wie zum Beispiel Ruhe, Frieden, Freude, Harmonie, Geborgenheit und Zuversicht sind eine gute Basis dafür, nicht nur sich selbst seelisch, sondern auch seine körperlichen Abläufe wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

### EIN SICHERHEITSEIL SCHAFFEN

Was ändert sich für mich durch die Simonton-Arbeit? Ich befinde mich noch immer auf einem Weg, der sehr schmal ist und sich ganz nah an einem Abgrund befindet. Noch immer kann ich jederzeit abstürzen beziehungsweise Krebs bekommen und daran sterben. Aber nun sehe ich ein Seil – ein Sicherheitsseil.

Hieran kann ich mich jederzeit festhalten, wenn ich Angst bekomme oder mich bedroht fühle. Das Festhalten am Seil gibt mir Vertrauen und emotionale Sicherheit. Dies erlaubt es mir, meinen Weg zu gehen und dabei sogar ein paar Freuden-sprünge zu wagen. Gleichzeitig bin ich gut darauf vorbereitet, auch die schwierigen Passagen auf meinem Lebensweg zu meistern.

Mit Hilfe der Simonton-Methode haben auch Sie die Möglichkeit, sich ein eigenes Sicherheitsseil zu schaffen. 

#### AUTOR



**Ulrike Klink**  
Zertifizierte Simonton-Beraterin (SCC), Datteln

# versicht

## Vertrauen

# Sicherheit

| UNGESUNDE GEDANKEN  | GESUNDHEITSFÖRDERNDE GEDANKEN  |
|---|--|
| Plötzlich habe ich das Gefühl, dass mein Leben nicht mehr sicher ist und ich völlig die Kontrolle verliere.                                 | Ich kann lernen, dem Fluss des Lebens zu vertrauen, loszulassen und mit Freude und Leichtigkeit zu leben, auch wenn ich nicht immer die Sicherheit und Kontrolle habe, die ich mir wünsche.  |
| Ich befinde mich auf einem Weg, der sehr schmal ist und sich ganz nah an einem Abgrund befindet.  | Ich vertraue darauf, dass ich mit schwierigen Situationen auf meinem Lebensweg gesund umgehen kann. Ich kann mir die Hilfe holen, die ich dazu brauche.  |
| Ich kann jederzeit abstürzen beziehungsweise Krebs bekommen und daran sterben. Alle Leichtigkeit und Freude in meinem Leben gehen verloren. | Das Leben bietet viele Wege und es ist gut möglich, dass ich gesund bleibe und ein langes und freudvolles Leben führen kann. Selbst wenn ich abstürze und krank werde, kann ich aufgefangen und wieder gesund werden. Es kann auch sein, dass es anders kommt. Ich kann lernen, damit umzugehen, wenn es soweit ist. Meine innere Führung wird mir dabei helfen. |
| Diese Krankheit ist mit vielen Schmerzen und Leid verbunden. Meiner Familie kann ich so ein Schicksal gar nicht zumuten.                    | Ich kann viel dazu beitragen, dass ich mich körperlich und seelisch wohlfühle und ich kann mir ein wunderbares Helfersystem schaffen. Ich vertraue darauf, dass es Menschen und Kräfte gibt, die mich und meine Familie unterstützen.  |
| Ich kann nicht mehr für meine Kinder da sein und meine Kinder müssen vielleicht den gleichen schweren Weg gehen wie ich.                    | Ich bin und bleibe die Mutter meiner Kinder und kann sie begleiten, wo immer ich mich befinde. Meinen Kindern steht die Welt offen. Ich traue ihnen zu, dass sie ihren eigenen Weg finden, um freudvoll und erfüllt zu leben mit und ohne familiäre Belastung. Für sie ist immer gut gesorgt.  |
| Eigentlich steht mein Todesurteil schon fest und ich warte nur noch auf den Zeitpunkt der Vollstreckung.                                    | Es ist nicht vorbestimmt, wie und wann ich sterbe, aber es ist gut möglich, dass ich auf die Art und Weise sterbe, wie es meinen Vorstellungen entspricht und ich es mir wünsche. Ich selbst habe Einfluss darauf.   |