

Vortrag LMHI Leipzig 2017 Homöopathie und Psychotherapie – eine ideale Beziehung

Einleitung

Psychotherapie und Homöopathie können eine ideale Beziehung eingehen. Sie ergänzen sich in der Behandlung von psychischen und psychosomatischen Krankheiten, denn sowohl in ihrer wissenschaftlichen Theorie als auch in ihrer praktischen Anwendung zeigen sie Übereinstimmungen. Wenn ich hier über Psychotherapie spreche, beziehe ich mich auf die psychodynamisch orientierten Therapieverfahren, deren Grundlage die Psychoanalyse ist.

Analogien in der Theorie

Die Gründerväter der Homöopathie und der Psychoanalyse, Samuel Hahnemann und Sigmund Freud, entwickelten eigenständige Medizinkonzepte, die so ganz im Gegensatz zu den damals herrschenden Vorstellungen und Behandlungsmethoden waren.

Hahnemann entdeckte den Zusammenhang zwischen Malaria- Symptomen und der Chinarinde durch genaue Beobachtung. Auch Freud beobachtete seine Patienten sehr aufmerksam und bemerkte, dass sich hysterische Patientinnen unter Hypnose an Konflikte und Traumata erinnerten. Diese Erinnerungen waren ihnen aber im Bewusstsein nicht mehr zugänglich. Das brachte ihn zu seiner Annahme, dass es ein Unbewusstes geben muss.

Beide zogen aus ihren Beobachtungen die Schlussfolgerung, dass psychische Belastungen Krankheiten verursachen können. Schon Hahnemann vermutete eine psychosomatische Krankheitsdynamik, wenn er im Organon §80 eine „Gesundheitserschütterung durch ein sehr trauriges Ereignis oder Schreck“ beschreibt.

Etwa 100 Jahre später erarbeitete Freud sein Konzept der Entstehung von neurotischen Krankheiten durch psychische Konflikte und Traumata.

Samuel Hahnemann und Sigmund Freud entwickelten eine jeweils eigene Theorie der Entstehung und Behandlung von Krankheiten. Die Grundhaltung von beiden war eine zutiefst humanistische, und das spiegelt sich auch in ihren Konzepten wieder. Sie sahen die Patienten in ihrer Einzigartigkeit, und dementsprechend individuell verstanden sie Krankheitsentwicklung und Behandlung. Daraus folgt, dass keine Behandlung der anderen gleicht, weil sie genauso einzigartig ist wie der Patient. Eine Behandlung der Symptome nach standardisierten Regeln wie in der konventionellen Medizin gibt es weder in der Homöopathie noch in der Psychotherapie.

Eine weitere Analogie in den theoretischen Konzepten ist die Vorstellung einer immateriellen Kraft, die im Hintergrund wirkt.

Hahnemann postulierte eine jedem Menschen innewohnende Lebenskraft. Bei Freud ist es das Unbewusste, auch eine Art Lebensenergie, die psychische und psychosomatische Erkrankungen – und Gesundungsprozesse steuert.

Analogien in der Praxis

Auch in der Praxis finden sich Ähnlichkeiten zwischen Homöopathie und Psychotherapie, und zwar in der Gesprächsführung, der Haltung des Therapeuten, des Behandlungsverlaufs und des Behandlungssettings.

Das ärztliche Gespräch ist in beiden Wissenschaften zentral. In der Homöopathie gilt es, den Patienten mit seinen, wie Hahnemann es in seinem § 153 des Organon ausdrückt, „auffallenden, sonderlichen, ungewöhnlichen und eigenheitlichen Zeichen und Symptomen“ zu erfassen. Dazu bedarf es einer Redestruktur, die den ungeordneten, spontanen Einfällen des Kranken folgt, dem sogenannten Spontanbericht.

Ein ähnliches Prinzip führte Freud in seine psychoanalytischen Gespräche ein und prägte den Begriff der freien Assoziation: der Therapeut bestimmt nicht, was gesprochen wird sondern folgt seinem Patienten bei dessen freien Einfällen.

Die Kommunikation zwischen Therapeut und Patient setzt eine offene, gewährende Haltung des Therapeuten voraus. Was Hahnemann damit meint steht im § 83 des Organon : „Diese individualisierende Untersuchung eines Krankheitsfalles verlangt von dem Heilkünstler nichts als Unbefangenheit und gesunde Sinne, Aufmerksamkeit im Beobachten und Treue im Aufzeichnen des Bildes der Krankheit.“

Auch in der psychonalytischen Therapie geht es darum, den Patienten erzählen zu lassen und dabei aufmerksam zuzuhören, ohne ihn durch eigene unbewusste Projektionen einzuordnen. Der Therapeut ist gefordert, sein eigenes Unbewusstes dem Unbewussten des Patienten begegnen zu lassen und dabei den Patienten und sich selbst genau wahrzunehmen. Diese innere Haltung des Therapeuten bezeichnet Freud als „gleichschwebende Aufmerksamkeit“:

Bei Hahnemann wird die Anamnesetechnik noch ergänzt durch „klügliche Wendungen der Fragen nach den etwaigen entehrenden Veranlassungen, welche der Kranke oder die Angehörigen nicht gern, wenigstens nicht von freien Stücken gestehen.“ §133 Organon. Dazu gehören lt. weiteren Ausführungen im Organon „Ausschweifungen unnatürlicher Wollust“ oder erlittene Misshandlungen.

Ähnlich ist es bei einer psychotherapeutischen Behandlung, in deren Verlauf der Therapeut versuchen wird, die ursprünglichen Traumata des Patienten durch einfühlsame Fragen zu erfahren.

Der Behandlungsverlauf folgt ebenfalls einem ähnlichen Prinzip: In der tiefenpsychologisch fundierten und analytischen Psychotherapie soll Heilung durch das Durcharbeiten alter Konflikte und Traumata erzielt werden. In der Homöopathie geschieht die Heilung in der umgekehrten Reihenfolge des Erscheinens der Symptome, das heißt, alte Krankheiten erscheinen wieder, werden ebenfalls „durchgearbeitet“, um zur Heilung zu gelangen. Heilung impliziert also in beiden Wissenschaften eine Rückkehr zu den Quellen des Leidens.

Bei beiden Methoden ist das Behandlungssetting sehr zuwendungs – und beziehungsorientiert. Sowohl die homöopathische wie die psychotherapeutische Behandlung findet in einem intensiven Einzelkontakt zwischen Arzt und Patient statt, idealerweise über längere Zeit und regelmässig.

Es gibt also einige Ähnlichkeiten zwischen Homöopathie und Psychotherapie in der Theorie, weshalb sie in der Praxis ideal kombiniert werden können.

Die Kombination der beiden Methoden in der Praxis

Indikation

Alle homöopathisch arbeitenden Ärzte kennen die Situation: man behandelt einen Patienten über lange Zeit, ist sehr engagiert, sein Leiden zu lindern und das passende Arzneimittel zu finden – aber trotz aller homöopathischen Bemühungen gibt es keine anhaltende Verbesserung seiner Symptomatik. In diesem Fall sollte eine psychotherapeutische Behandlung mit hinzugezogen werden, denn hier kann eine unbewusste Dynamik ein Heilungshindernis sein. Das kann ein Widerstand gegen das Gesundwerden oder den Therapeuten sein oder eine unbewusste Psychodynamik der Erkrankung, die nur durch eine Psychotherapie aufgeklärt und gelöst werden kann.

Dazu einige Beispiele:

Eine Patientin leidet an einer schweren Angststörung und Depression, weswegen sie schon jahrelang in homöopathischer Behandlung ist, bisher ohne Erfolg. Die gut verordneten Arzneimittel wirkten immer nur kurz. Sie selbst möchte jetzt eine Psychotherapie machen, weil sie von der Homöopathie enttäuscht ist.

Im Laufe der psychoanalytische Therapie ergibt sich folgendes Bild:

Die Patientin ist seit Kindheit schwer beziehungs-traumatisiert. Gleich nach der Geburt gab die Mutter sie in ein Kinderheim, wo sie immer wechselnde Bezugspersonen erlebte. Der Vater kümmerte sich nicht um sie. Schon von ihrem ersten Lebenstag an hatte die Patientin die Erfahrung gemacht, dass sie sich nie auf jemanden verlassen konnte. Um zu überleben, musste sie immer so autonom sein, dass sie sich selbst helfen konnte. Das bedeutete aber auch, dass sie sich von keinem Homöopathen helfen lassen durfte, denn in ihrem Unbewussten war so eine Beziehung folgendermassen gespeichert: wenn Du Hilfe von jemandem annimmst, bist Du abhängig und Du wirst wieder verlassen werden und leiden. Also entwickelte sie einen unbewussten Widerstand gegen die homöopathische Behandlung, um ihr Beziehungs-trauma zu vermeiden.

Als der Patientin dieser unbewusste Zusammenhang in der Psychotherapie bewusst wurde, konnte sie wieder die Hilfe eines homöopathischen Kollegen annehmen und die verordneten Arzneimittel wirkten.

Ein weiteres Beispiel zeigt, wie eine unbewusste Dynamik des Patienten eine homöopathische Heilung verhindert.

Eine homöopathische Kollegin schickte mir einen jungen Mann. Sie hatte lange versucht, seine fibromyalgischen Schmerzen zu lindern, was ihr aber immer nur kurz gelang. Die Schmerzen entwickelten sich nach dem Tod der Mutter vor 10 Jahren. Diesen Zusammenhang hatte die Homöopathin schon hergestellt und dem Patienten auch Trauermittel verordnet. Allerdings reichte die homöopathische Medikation nicht, um den Tod seiner Mutter wirklich zu verarbeiten. Erst in einer Therapie konnte der Patient eine intensive Trauerarbeit leisten, worauf seine Schmerzen verschwanden.

Die Beispiele zeigen die ergänzende Wirkung einer Psychotherapie während einer unbefriedigenden homöopathischen Behandlung. Umgekehrt kann aber auch eine homöopathische Behandlung zusätzlich zur psychotherapeutischen indiziert sein, wie in den nun folgenden Beispielen:

Ein Patient kommt wegen einer depressiven Reaktion nach der Trennung von seiner Frau zu mir. Er möchte eine Psychotherapie machen um die Trennung zu verarbeiten. Er ist sehr deprimiert, kann nicht mehr schlafen, ist innerlich unruhig, hoffnungslos und verzweifelt. Er kann sich nicht mehr konzentrieren und ist vom Hausarzt für zwei Wochen krankgeschrieben. Beim Erstgespräch seufzt er immer wieder und weint. In dieser Situation braucht er unbedingt zusätzlich zur Psychotherapie eine medikamentöse Hilfe, das ist in der Regel ein Antidepressivum. Ich gebe dem Patienten in diesem Fall Ignatia C1000, woraufhin sich sein Zustand sehr schnell bessert: er wird ruhiger, kann wieder schlafen, sich konzentrieren und ist wieder arbeitsfähig. Nun können wir die Therapie beginnen.

Eine andere Patientin hat eine schwere Colitis Ulcerosa. Wie so viele Colitis – Patienten hatte sie frühe Beziehungs-traumatisierungen erlebt und eine hochambivalente Mutterbeziehung. Diese frühe Störung muss mit einer psychoanalytischen Therapie behandelt werden. Gleichzeitig ist sie bei einem homöopathischen Kollegen. Immer, wenn sie während er Therapie an belastendes seelisches Material kommt, verschlechtert sich die Colitis. Dann wird ihre homöopathische Medikation dementsprechend aktualisiert, so dass sich die Symptomatik wieder bessert. Im Laufe der Langzeittherapie über insgesamt 6 Jahre

bessert sich ihr Zustand kontinuierlich, sie braucht trotz schwerster Colitis – Schübe keine konventionelle Behandlung und ist nach Beendigung der Therapie geheilt.

Setting

Bei passender Indikation ist dann ein geeignetes Setting zu wählen. Zuerst ist es wichtig zu klären, ob die homöopathisch – psychotherapeutische Behandlung von einem oder zwei Therapeuten durchgeführt werden soll. Dafür muss das strukturelle Niveau des Patienten diagnostiziert werden. Patienten mit einer unreifen psychischen Struktur können die zwei Rollen, die ein und derselbe Behandler als Homöopath UND Psychotherapeut einnimmt nicht unterscheiden und müssen deshalb von zwei Personen behandelt werden. Bei Patienten mit einem reiferen Strukturniveau können Homöopath und Psychotherapeut in einer Person vereint sein.

Eine kombinierte homöopathisch – psychotherapeutische Behandlung kann auf verschiedenen Wegen zustande kommen. Die eine Möglichkeit ist, dass der Patient sich ganz bewusst einen Therapeuten auswählt, der beide Methoden anwenden kann. Der andere Weg ist, dass entweder der Psychotherapeut oder der Homöopath die jeweils andere Methode in seine Behandlung einbezieht.

In Deutschland können beide Behandlungsmethoden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Dazu muss sowohl der Psychotherapeut wie der Homöopath eine Kassenzulassung haben.

Zusammenfassung und Schlussfolgerung

Die Homöopathie ist eine wunderbare Heilmethode, die viele Krankheiten lindern und manchmal sogar heilen kann. Sie darf aber auch nicht überschätzt werden: wenn ein psychisch oder psychosomatisch kranker Patient während der homöopathischen Behandlung nicht gesund wird, sollte eine Psychotherapie hinzugezogen werden. Es geht nicht darum, den eigenen therapeutischen Narzissmus zu befriedigen, indem man jahrelang nach dem Arzneimittel sucht, das den Menschen vielleicht heilen kann. Nicht jede psychische Pathologie kann von der Homöopathie geheilt werden. Oft gibt es im Unbewussten eine Dynamik, die nur durch eine Psychotherapie aufgelöst werden kann. Umgekehrt kann eine homöopathische Behandlung eine Psychotherapie idealerweise ergänzen.

Homöopathie und Psychotherapie haben viele Gemeinsamkeiten in Theorie und Praxis. Deshalb stehen sie in idealer Beziehung zueinander und können zum Nutzen vieler Patienten kombiniert werden, wenn Indikation und Setting stimmen. Das setzt ein Wissen um Grenzen und Möglichkeiten der eigenen und jeweils anderen Methode bei Homöopathen und Psychotherapeuten voraus. Deshalb sollten sie zum Wohle der Patienten füreinander offen sein und miteinander kooperieren.