

**Zeitschrift:** Actio humana : das Abenteuer, Mensch zu sein  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 98 (1989)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Heilsamer Kontakt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-976043>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# HEILSAMER KONTAKT

Jeder Mensch braucht, wenn er krank wird, die Nähe und heilsame Wärme anderer Menschen. Aber wir verhalten uns manchmal völlig irrational, wenn uns die Angst vor Krankheit oder Tod packt. Wem es gelingt, durch diese Angst hindurchzugehen und einen Kontakt von Mensch zu Mensch herzustellen, kann damit die Heilung einleiten. Fünf authentische Fälle, in denen Kontakt in ganz verschiedener Form eine Wende brachte.

● **F**all Nummer eins: Wolfgang. Für den 49jährigen Kolitis-Patienten entschied ein Telefonanruf zwischen Sterbenwollen und Weiterleben. Wolfgang litt seit beinahe einer Woche an einem akuten Schub einer Colitis ulcerosa. Das ist eine mit Geschwüren verbundene chronische Entzündung des Dickdarms, die in relativ seltenen Fällen zu Krebs ausarten kann. Sein Bericht: «Wir waren an Ostern im Piemont, um auf Geheimtips von Freunden hin gut zu essen und zu trinken. Bei der Vorspeise des ersten Nachtessens klappte ich mit einer Kolik zusammen. Von da an lebte ich in einer widerlichen Spirale: Ruhe, Bauchweh, Stuhl drang, blutiger Durchfall mit Krämpfen, Ruhe, Bauchweh... Wir fanden keinen Arzt, fuhren nach Hause. Hier war der Arzt, der mir vor ein paar Monaten die Diagnose Kolitis eröffnet hatte, auf Urlaub. Sein Vertreter fand, das sei nun einmal so, wir könnten ruhig auf den Kollegen warten. Ich hatte inzwischen schon über zehn Kilo verloren. Meine Freundin bemühte sich rührend um mich; aber ich hatte auf einmal keinen Funken Lebenslust mehr. Tief in meinem Innern hatte sich schon damals, nach der ersten Konsultation, die Überzeugung festgesetzt: Das ist Krebs! Jetzt geht es bergab! „Bitte, lasst mich sterben“, flüsterte ich in meinem Bett vor mich hin. Ich war für ein paar Stunden allein. Da klingelte das Telefon. Mühsam schleppte ich mich hinüber, meldete mich. Es war der Chefarzt eines Spitals. „Sie wollen sterben, hat man mir gesagt“, tönte es fast fröhlich aus dem Hörer. „Das ist wirklich noch etwas zu früh in Ihrem Alter. Wissen Sie was – heute habe ich keinen Platz für Sie, aber morgen wird ein Bett frei. Wollen Sie kommen?“ Ich flüsterte ein Ja.

Im gleichen Augenblick spürte ich in mir einen unbändigen Lebenswillen. Als meine Freundin von der Arbeit heimkehrte, sass ich am Tisch und las etwas, statt leise stöhnend im Bett zu liegen. Sie verstand sofort; denn sie hatte vom Geschäft aus den Chefarzt alarmiert. Und der hatte nicht nur zum Hörer gegriffen, sondern mit seinen Worten genau die richtige Stelle getroffen.»

*Einsamkeit ist lebensgefährlich. In zahlreichen statistischen Erhebungen hat es sich zwar bestätigt, dass Menschen, die in ein Beziehungsnetz eingebunden sind, weniger häufig krank werden und länger leben. Doch Einsamkeit ist nicht gleich Alleinsein. Sie ist etwas, das im Menschen drin entsteht, unabhängig davon, ob er unter anderen Menschen oder allein ist. Einsamkeit wird zum Beispiel durch lähmende Krebsangst verursacht. Wolfgang wollte seine Angst nicht wahrhaben, verdrängte sie in den hintersten Winkel seines Bewusstseins, war nach aussen hin aktiv und fröhlich. So konnte auch seine Partnerin nicht teilhaben an seiner Angst. Sie ahnte, dass ihr etwas verborgen blieb, und verspürte eine Wut. Diese gab ihr den Mut, einfach den Chefarzt anzurufen. So entstand ein Kontakt, der schliesslich die Mauer der Angst niederriss. Das war die Wende. Wichtig war, dass ein Chefarzt und nicht irgendjemand anrief; denn an der Wurzel von Wolfgang's psychosomatischer Erkrankung war eine Vaterproblematik, die sich in einem gestörten Verhältnis zu Autoritäten äusserte. Die Intervention des «Chefs» machte die körperliche Ausprägung der Neurose gegenstandslos. Die Wende öffnete die Tür für eine intensive psychotherapeutische Behandlung.*

● Fall Nummer zwei: Robert. «Vor sechs Jahren ging es mir schlecht. Ich war 24 und hatte zum ersten Mal seit langer Zeit einen festen Job. Aber ich war immer wieder krank und fürchtete, wegen der vielen Absenzen eines Tages wieder auf der Strasse zu stehen. Ich hatte eingesehen, dass die „Freunde“, mit denen ich zuletzt zusammen war, im Grunde gar keine Freunde waren. Jetzt mied ich sie, fühlte mich aber zugleich allein. Da ich keine Wohnung hatte, konnte ich bei meiner Mutter schlafen. Eines Morgens hatte ich so fürchterliche Gliederschmerzen, dass ich fast nicht aufstehen konnte. Als ich es endlich schaffte, brachte mich meine Mutter in ihrem VW ins Spital. Der Arzt, der mich untersuchte, schaute mich mitleidig an. Es sei eine Polyarthrititis, sagte er. Das ist eine chronische Gelenkentzündung, die als unheilbar gilt. Der Doktor bereitete mich darauf vor, dass ich wahrscheinlich niemals mehr normal würde gehen können. Drei Monate lang ging ich an Krücken. Seelisch ging es mir schlecht. Ich jammerte ständig, trank sehr viel und nahm auch Drogen.

Das änderte sich schlagartig, als mir Christoph, ein Freund von früher, begegnete und sagte, ich käme ihm gelegen. Ich könne doch so gut kochen, und er habe eine ganze Menge Leute zum Nachtessen eingeladen. Ich half, so gut ich konnte, und beim Essen lernte ich Heinz kennen, der sich intensiv mit Naturheilkunde befasst. Heinz stellte mir einen genauen Diätplan auf, den ich peinlich genau befolgte. Schon nach zwei Wochen konnte ich die Krücken zurückgeben. Noch heute habe ich mit Christoph und Heinz guten Kontakt. Die Polyarthrititis ist nicht mehr ausgebrochen.»

*Selbstmitleid ist schädlich, weil es uns daran hindert, wirklich etwas für die Heilung zu tun, indem wir unser Verhalten ändern. Roberts Problem war, dass er sich nicht von der Mutter lösen, buchstäblich nicht «auf eigenen Füßen stehen» konnte. Der Kontakt, der ihn aus dem Selbstmitleid herausholte, bestand in der Aufforderung, etwas für andere zu tun, nämlich zu kochen. Voraussetzung für eine Wende ist die Ehrlichkeit des Kontaktes, aber auch die Offenheit gegenüber dem Kontakt, im Fall von Robert das Gespür dafür, dass man ihn brauchte.*

● Fall Nummer drei: Sonny. Der Neunzehnjährige lag apathisch auf seinem Bett in der psychiatrischen Klinik. Seine Krankheit

war Ausdruck einer Psychose. Das ist eine Störung psychischer Funktionen, die über den bis dahin Gesunden schicksalhaft hereinbricht und ihn oft weitgehend verändert. Nichts schien Sonny zu interessieren. Auf die Behandlung mit Medikamenten sprach er nicht an. Vergebens versuchten die Pfleger, ihn zur Teilnahme an freiwilligen Therapien und Gruppen zu bewegen. In den Einzelsitzungen war er äusserst wortkarg. Seine Antworten auf Fragen lauteten meist «ja», «nein» oder «weiss nicht» und liessen jeweils lange – bis zu 26 Sekunden – auf sich warten. Von sich aus sagte er nichts. Er sass reglos und mit ausdruckslosem Gesicht einfach da.

Der Therapeut registrierte, dass die Antwort auf die Frage, ob er Hunde möge, schon nach zwei Sekunden kam. Deshalb brachte er beim nächsten Krankenbesuch den Drahthaar-Terrier Arwyn als Begleiter mit. Siehe da: Sonny schaute auf, stützte sich auf einen Ellbogen ab und quittierte die wilde Begrüssung des Hundes mit einem breiten Grinsen. Es war sein erstes Lächeln, seit er in der Klinik war. Arwyn sprang aufs Bett, leckte Sonnys Gesicht und Ohren. Fröhlich balgte sich der Bursche mit dem Hund. Dann äusserte er zum ersten Mal von sich aus eine Frage: «Wo kann ich ihn unterbringen?» Therapeut und Pfleger staunten noch mehr:

*Seit grauer Vorzeit beschäftigt uns Menschen die heilende Wirkung des menschlichen Kontakts – vom Handauflegen bis zum Biofeedback mit Hilfe modernster Instrumente.*





Ihm verdanken Millionen von Menschen Erlebnisse des Wohlbehagens. Professor Schultz hat die Methode des autogenen Trainings entwickelt, die es uns ermöglicht, auf körperliche Vorgänge wie den Herzschlag nur mit Hilfe des Denkens und des Vorstellungsvermögens Einfluss zu nehmen.

Sonny stieg aus dem Bett und folgte dem Hund, als dieser wegrannte. Schon am gleichen Tag begann sich Sonny für seine Therapie zu interessieren. Nach einiger Zeit wurde er aus der stationären Behandlung entlassen. Er war inzwischen schon ganz gesprächig geworden.

*Der Kontakt mit einem Tier ist heilsam. Sonny war Patient in der psychiatrischen Klinik der Ohio State University in Columbus, wo seit Jahren unter Aufsicht des Therapeuten-Ehepaars Samuel und Elizabeth Corson Haustiere zur Unterstützung der Therapie eingesetzt werden. Die Forschungen sind dort schon so weit fortgeschritten, dass gezielt Tiere verschiedener Rassen für verschiedene Krankheitsbilder eingesetzt werden. Im Falle von Sonny war es ein Drahthaar-Terrier, weil die aggressive und zugleich verspielte Freundlichkeit der Tiere dieser Rasse besonders gut bei Menschen ankommt, die sich zurückgezogen haben, im Grunde aber liebeshungrig sind. Die Therapie-sitzungen mit den Tieren werden mit Video aufgezeichnet, und das Betrachten dieser Aufzeichnungen ist für manche Patienten spannender als der Fernsehkrimi. Es habe einen enorm positiven Einfluss auf das Selbstwertgefühl und die Kontaktfähigkeit des Patienten, wenn er beobachten könne, wie der Hund ihm ganz natürlich Liebe und Körperkontakt anbiete, erklären die Therapeuten.*

● Fall Nummer vier: Karl. Er war 54 und hatte schon seit zwanzig Jahren Schwierigkeiten mit Bluthochdruck. Fast zehn Jahre hatte er verschiedene Medikamente genommen. Als er über Impotenz klagte, setzte der Arzt sie ab. Die Folge war eine akute hypertone Krise, Zusammenbruch, Einlieferung ins Spital. Der Kardiologe verschrieb wieder Medikamente. Wieder beschwerte sich Karl über Impotenz. Da wies ihn der Arzt in eine Klinik ein, wo seit Jahren der Psychologe James Lynch eine eigene Therapiemethode für Herz- und Kreislaufpatienten entwickelt hatte. Während der Therapiegespräche werden hier Blutdruck und Herzfrequenz mit Hilfe eines Computers ständig aufgezeichnet, damit der Patient selber feststellen kann, welche Einstellungen und Verhaltensweisen schädlich für seine Gesundheit sind. Anfangs weigerte sich Karl, die Aufzeichnungen anzuschauen, und lehnte auch die Vorstellung ab, dass sein Umgangs- und Kommunikationsstil einen unmittelbaren Einfluss auf seinen Körper ausüben könnte. Am Schluss der sechsten Sitzung verriet er beiläufig, dass er ohne Wissen seines Arztes das Medikament abgesetzt habe, weil es ihm ja jetzt viel besser gehe. «Ein kleines Geheimnis», grinste er. Gleichzeitig schnellte sein Blutdruck dramatisch (von 145/90 auf 195/140) in die Höhe. Lynchs Assistentin forderte Karl auf, sich diesen Sprung genau anzusehen. Dazu lief ab Video seine Aussage. Karl hob seine Hände an den Kopf und murmelte: «Oh, mein Gott! Oh, mein Gott!» Dann schwieg er und holte mit einer Atemübung den Blutdruck wieder herunter. «Ich habe kein verdammtes bisschen gemerkt!» rief er nachher. Die Therapeutin fragte ihn, was der Vorfall für ihn bedeute,

was er über seine Gefühle aussage. «Jesus!» rief Karl und schüttelte seinen Kopf. «Ich muss völlig von meinem Körper und meinen Gefühlen abgeschnitten sein!» Dieser Kontakt mit sich selbst, mit seinem Körper und seinen Gefühlen, hergestellt mit Hilfe hochempfindlicher Geräte, war der Beginn einer erfolgreichen Therapie.

*Der Kontakt mit sich selbst ist wesentliche Voraussetzung für die Gesundheit. Wer nicht spürt, was er seinem Körper antut, kann ihn auch nicht schonen. Wer die Gefühle nicht kennt, die er verdrängt hat, kann sie auch nicht freilassen. Dem 1979 im Alter von 86 Jahren verstorbenen Professor Johannes Heinrich Schultz, Erfinder des autogenen Trainings, ist es zu verdanken, dass das Hineinhorchen in den eigenen Körper auch in den Augen eingefleischter Schulmediziner respektabel ist. Es gibt viele meditative Praktiken, die dieses Hineinhorchen erleichtern. Karl war ein Mensch, der unter einem unheimlichen Druck stand und mit Abwehr darauf reagierte. Jetzt konnte er lernen, diesen Druck abzubauen.*

● Fall Nummer fünf: Frau A. Sie war 40 und war seit drei Jahren, als ihr Mann sie verließ, in einer psychiatrischen Klinik. Vor zwei Jahren hatte man Brustkrebs festgestellt. Als die Psychologin sie besuchte, lag sie seit Monaten apathisch im Bett, von allen verlassen, isoliert, allein mit ihrem Krebs. Sie erklärte sich bereit, in die Sprechstunde zu kommen. Schon am folgenden Tag kam Frau A. in die Sprechstunde – eine junge, gepflegte Frau, kaum mehr zu erkennen. Die Psychologin schreibt darüber: «Ich spreche das Wort „Krebs“ von Anfang unserer Begegnungen an aus und füge hinzu, dass ich mit ihr einen gangbaren Weg suchen möchte, um dem apathischen Alltagsrhythmus ein Ende zu setzen. Sie erschrickt beim Wort „Krebs“ keineswegs, im Gegenteil, sie spricht es selbst aus. Sie meint: „Jetzt kann ich wieder an die Zukunft glauben. Zum ersten Mal habe ich mich ausgesprochen.“» Frau A. lernte an einem Clubabend für Alleinstehende einen Mann kennen. Nach wenigen Monaten verließ sie die Klinik – eine attraktive junge Frau, die von einem Mann geliebt wurde. Eineinhalb Jahre später starb sie ohne Beistand ihrer Familie, jedoch liebevoll umsorgt von ihrem Freund. Ihr Traum in der Nacht vor dem Tod: Sie spazierte durch einen Paradiesgarten, über grüne Wiesen, zu einer Quelle, in die sie eben hinabsteigen will. *Wer sich unter der Last einer schrecklichen Krankheit – Krebs, Aids – in ein Schneckenhaus der Angst, der Scham und des Selbstmitleids zurückgezogen hat, den kann nur der Kontakt mit Offenheit und aufrichtigem Interesse herausholen. Der Aussenstehende, der solchen Kontakt anbietet, muss seine eigenen Ängste kennen und akzeptieren. ■*