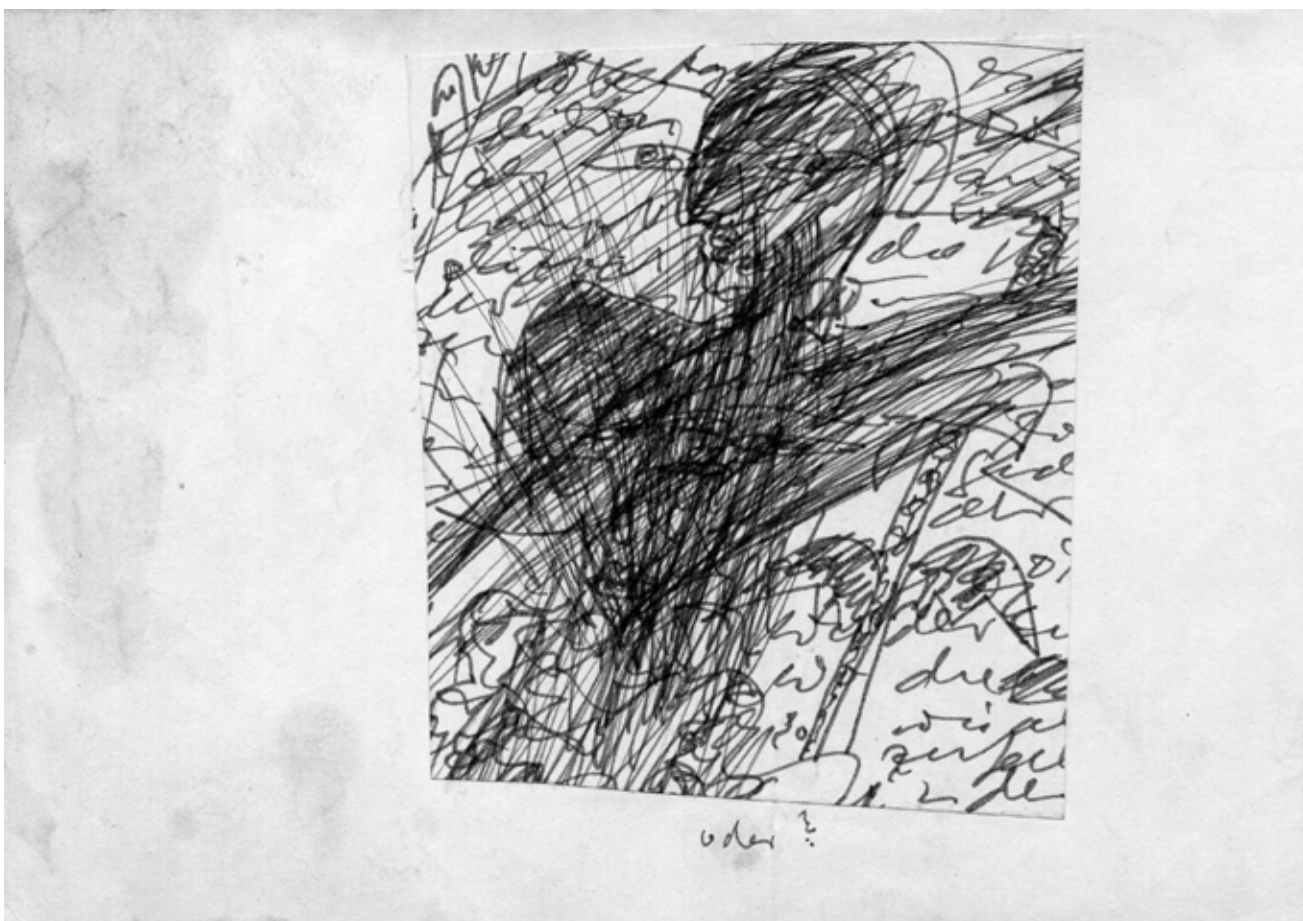


Teil 2

Individuum



Jörg Janzer

Wege zur Gesundheitsorientierung und mentalen Heilungsförderung

GERHART UNTERBERGER

Schlüsselwörter: Gesundheitstraining, Gesundheitsförderung, Stressbewältigung, Heilungsförderung, Gesundheitskommunikation

Zusammenfassung

Wenn Menschen krankheitsorientiert über ihren Gesundheitszustand nachdenken, unterschätzen sie den eigenen Einfluss und können ihr Selbstheilungspotential nicht optimal nutzen.

Ein mentales Gesundheitstraining ändert dies grundlegend. Dies zeigt sich in den vielen klinischen Tests des Hildesheimer Gesundheitstrainings.

An Verfahren aus dem Hildesheimer Gesundheitstraining möchte ich zeigen, wie man Erkrankte dabei unterstützen kann, zu einer Sichtweise zu kommen, die an Gesundheit und den persönlichen Zielen orientiert ist und mit welchen Interventionen schnell und effektiv innere und äußere Konflikte gelöst, blockierende Überzeugungen entmachtet und Heilungsprozesse selbsthypnotisch gefördert werden.

Was bedeutet die Krankheits- bzw. die Gesundheitsorientierung für uns selbst, unser Fühlen und Denken?

Klar ist, dass sich die westliche Medizin vorwiegend nicht auf Gesundheit konzentriert, sondern auf Krankheit und auf die Erreger, die sie auslösen (Viren, Bakterien, Gifte, Verletzungen, Wucherungen körpereigener Zellen, etc.). Diese Krankheitsursachen werden dann mit Hilfe äußerer Maßnahmen, etwa durch Medikamente oder Operationen, bekämpft.

Diese Sichtweise blendet Faktoren aus, die bei chronischen Erkrankungen wie Allergien, Autoimmunerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder psychischen Störungen von zentraler Bedeutung sind.

Die umfassendere Alternative zum Krankheitsmodell:

Das Ressourcenmodell der Gesundheit

Diese Modellvorstellung geht von der Frage aus: Was ist Gesundheit, und wie wird sie aufrecht erhalten? Sicher ist Gesundheit nicht einfach durch die Abwesenheit von Krankheit zu bestimmen. Viele Elemente von Erkrankungen, wie das Fieber, zeigen an, dass der Körper über wirkungsvolle Strategien verfügt, um mit einer Gefahr für das Leben fertig zu werden. Andauernd gleicht er

Einflüsse aus, die sein inneres Gleichgewicht stören: physikalische (wie Hitze oder Kälte), chemische (wie Umweltgifte), biologische (etwa Viren) und auch psychische (wie ungünstige emotionale Konditionierungen) sowie soziale (z.B. Lebensbedingungen, die Stressreaktionen hervorrufen).

Gesundheit ist demnach eine Bandbreite von positiv bewerteten Zuständen des Organismus. Gesundheitsfördernde Ressourcen werden eingesetzt, um den Zustand des Organismus in dieser Bandbreite zu halten oder ihn wieder zu erreichen.

Eine Behausung schützt beispielsweise vor Hitze, Kälte und Lärm, sauberes Wasser schützt vor Infektionsrisiken, und eine vollwertige Ernährung stabilisiert die Leistungsfähigkeit des Organismus und des Immunsystems. Verfügt ein Mensch über die psychischen Voraussetzungen, trotz sehr belastender Umstände überwiegend in einem guten emotionalen Zustand zu bleiben, so bleibt sein Immunsystem leistungsfähig und wird nicht etwa durch Stress oder Depression eingeschränkt.

Im Normalfall hält das Immunsystem Millionen aktiver Krankheitserreger samt den laufend entstehenden Krebszellen symptomlos in Schach. Im Kontakt mit unbekanntem Erregern reagiert es zuerst unspezifisch etwa mit Fieber und Entzündungen, später lernt das Immunsystem, wie auch bei der Impfung, spezifisch und gezielt zu reagieren und erweitert so seine Fähigkeiten. Ist das Immunsystem jedoch etwa durch Raubbau oder Desorganisation geschwächt, so steigt das Risiko für die Gesundheit.

Diese umfassendere Sichtweise von Gesundheit ermöglicht es abzuschätzen, was man dem Selbstheilungsprozess überlassen kann und welche weiteren Maßnahmen zur Stärkung der Ressourcen und gegebenenfalls zur direkten Bekämpfung von Erregern oder zur Behandlung von Symptomen notwendig sind.

Auch wird erst in dieser Sichtweise deutlich, dass psychologische Interventionen kausal zur Gesundung beitragen können, indem sie z. B. Hindernisse für den Selbstheilungsprozess beseitigen und ungünstige Immunreaktionen wieder sinnvoll strukturieren können.

Die fehlerhafte Freund-Feind-Erkennung – ein Beispiel für eine falsch gelernte Immunreaktion und ihre Veränderung

Das Immunsystem kann nur dann sinnvoll tätig sein, wenn es harmlose von gefährlichen Stoffen sowie fremde Zellen und Krebszellen von normalen Körperzellen unterscheiden kann.

Erkennt die Immunabwehr entartete Zellen nicht und behandelt Krebszellen irrtümlicherweise wie normale Körperzellen, so können sie sich vermehren. Bei Allergien hingegen werden harmlose Substanzen nicht von gefährlichen Erregern unterschieden und massiv bekämpft, bei Autoimmunerkrankungen (wie etwa Rheuma) werden Bestandteile des eigenen Körpers als fremd erkannt und angegriffen.

Was bedeutet dies für die Behandlung z.B. einer Allergie?

Falls eine einzige Reaktion, etwa auf harmlose Birkenpollen, falsch gelernt wurde, ist eine allgemeine Dämpfung von Immunreakti-

onen durch Medikamente sicher nicht die ideale Intervention. Doch lindern antiallergischer Medikamente die Symptome, und dies kann bei einem zeitlich begrenzten Kontakt – etwa bei saisonal bedingtem Kontakt mit Pollen – und bei einer nicht allzu starken Immunreaktion ausreichen. Die Ursache aber wird nicht behandelt, das Grundproblem der fehlerhaften Feinderkennung bleibt bestehen.

Der Königsweg ist die mentale Löschung dieser falsch gelernten Verbindung in einer leichten Trance. Sie verändert ebenfalls die Ursachen der Reaktion, ist schnell und risikoarm.¹

Wird eine Desensibilisierung oder eine mentale Löschung isoliert durchgeführt, steigt das Risiko von Rückfällen; hat die Pollenallergie beispielsweise bisher sehr gut vor ungeliebten Gartenarbeiten geschützt (»Krankheitsgewinn«), so braucht man nun die Fähigkeiten darüber zu verhandeln, Nein-sagen zu können usw.

Fehlende Fähigkeiten, blockierende Überzeugungen, soziale Hindernisse usw. sind Anlässe für weitere Interventionen, die den Erfolg absichern. Deshalb ist in den Formen des Hildesheimer Gesundheitstrainings die eigentliche Intervention zur Heilungsförderung in einen längeren Trainingsprozess einbezogen.

Strategien und Verfahren zur nachhaltigen Gesundheits- und Heilungsförderung

Acht strategische Schritte samt einigen Beispielen für Verfahren

Der Rahmen: Vertrauen und positive Erwartungen

Beginnt ein Gruppentraining, so liegt es am Trainer, sich für eine gute Atmosphäre in der Gruppe und ein Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens zu engagieren. Da die Teilnehmenden schon anfangs neue Erfahrungen machen und erste Erfolge erleben, werden ihre positiven Erwartungen gestärkt, und fast alle gehen den folgenden Prozess von Anfang an motiviert und engagiert an.

Schritt 1: Achtsamkeit: Sensibel für die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen werden

Wussten Sie, dass es nicht der Inhalt Ihrer Selbstgespräche ist, der Ihre Stimmung beeinflusst, sondern der Klang der Stimme? Oder dass sich Ihre Gefühlsreaktion mit verändert, wenn Sie Farbe, Helligkeit und Entfernung ihrer inneren Bilder ändern?² Das sind zwei Beispiele dafür, was Teilnehmende erfahren, wenn sie anfangen, ihre Gedanken, ihre inneren Ton-Fühl-Filme, zu beobachten und sie spielerisch zu verändern. Auf diesem Weg gewinnen sie mehr Abstand zu ihren Gedanken und stellen fest, dass die Welt nicht unbedingt so ist, wie sie sie gerade jetzt sehen, dass auch andere Perspektiven möglich sind, die zu anderen Emotionen und anderen Körperreaktionen führen.

¹ Siehe etwa Witt, K. (1999)

² Viele Menschen sehen in Zeiten in denen die deprimiert sind, alles grau in grau und vielleicht noch verschwommen ...

Schritt 2: Ressourcen: Fähigkeiten werden wieder verfügbar und Stress abgebaut

Häufig können Menschen, wenn sie stark belastet sind, sich kaum noch entspannen, sind nicht flexibel oder haben keinen Humor, während sie unter anderen Umständen über diese Ressourcen verfügen. Damit ihnen diese wieder zugänglich werden, erleben die Menschen schon am Anfang in leichten Trancezuständen gute körperliche und emotionale Zustände und kommen wieder in Kontakt zu ihren persönlichen Stärken³. So erleben sie tiefe Ruhe und Entspannung, auch Kraft und Gelassenheit, sowohl während der Einheiten in Übungen und Trancen als auch zu Hause mit Hilfe von CDs. Dies fördert die Erholung und den nächsten Schritt zur Stressbewältigung, bei dem diese Ressourcen mit Anker-Techniken genutzt werden, um zu lernen in neuer Weise zu reagieren. Da es in guten Zuständen leichter fällt, nachzudenken, zu entscheiden und Probleme zu lösen, werden schon jetzt konstruktive Sichtweisen und positive Emotionen im Alltag häufiger und massiver Stress, Sorgen und Ängste seltener.

Eventuelle Krankheitsgewinne werden in dem Maß überflüssig, in dem wichtige Bedürfnisse nicht mehr über die Erkrankung, sondern auf einem anderen Weg, über andere Ressourcen erreichbar werden.

3. Schritt: Die Orientierung auf einen Weg zu Lebensqualität und Gesundheit

Erkrankungen können viele Dinge in Frage stellen, die bisher wichtig waren. Ziele müssen überprüft und gegebenenfalls neu bewertet oder geändert werden. Häufig wissen Menschen auch, etwa wenn sie Beschwerden haben, sehr genau, was sie nicht wollen (»Ich will diese Beschwerden nicht haben!«), haben aber keine präzise Vorstellung davon, was sie wollen.

Deshalb haben die Teilnehmenden Gelegenheit, sich in mehreren Schritten und auf unterschiedliche Weise, etwa mit Hilfe von Zeichnungen, von Fantasiereisen und von detaillierten sprachlichen Beschreibungen, mit ihren Zielen zu befassen und sie mit allen Erfahrungen, die sie im Gesundheitstraining machen, weiterzuentwickeln. Teil dieser Vision wird es auch sein, etwaige bleibende Folgen von Erkrankung und Therapie mit Gelassenheit zu akzeptieren und das Beste daraus zu machen.

Erleben Menschen schließlich ihre Ziele, positiv formuliert und individuell ausgeformt, in leichter Trance, so werden sie zu sehr kraftvollen, anziehenden Motiven. Sie bahnen den Weg für eine kognitive Umstrukturierung (»hin zu« statt »weg von«) und für neue Verhaltensmuster, die ebenfalls mental trainiert werden können.

4. Schritt: Innere Konflikte lösen

Sind Teilnehmende durch innere Konflikte belastet, die auch mit der Erkrankung zusammenhängen können, so erhalten sie Gelegenheit, die Konflikte zu lösen. Damit erreichen sie, dass kein

Anteil der Person die Entwicklung blockiert und alle Teile hinter ihrem Vorgehen stehen.

Beispiele für Verfahren:

Dies geschieht beispielsweise mit einem neu entwickelten Konfliktintegrationsmodell oder durch Arbeit mit dem inneren Team. Die Arbeit mit dem »Inneren Team« ist ein zentrales systemisches Konzept. Es dient dazu, innere Stimmen zu identifizieren und diesen künftig den passenden Platz und die richtige Aufgabe zuzuweisen. Nicht selten verwandeln sich dabei destruktive Stimmen in gute Ratgeber, und Menschen entdecken in ihrem Inneren längst vergessene Schätze und Ressourcen wieder.

5. Schritt: Blockierende Überzeugungen entmachten

Überzeugungen wie »Allergien kann ich nicht über Gedanken lösen«, »Krebs ist nicht heilbar« oder »Ich verdiene nicht, gesund zu werden« blockieren schon erste Schritte zu persönlichen Zielen.

Antreiber wie »Sei perfekt!«, »Streng dich an!« oder »Mach's den anderen recht!« sind die Stellen, an denen äußere Erwartungen und Forderungen immer wieder andocken können.

Der Weg wird frei, wenn blockierende Überzeugungen etwa in einem Reimprintingprozess oder in einer anderen Glaubenssatzarbeit entmachtet werden.

6. Schritt: Erholungs- und Heilungsprozesse mental fördern

Im Vertrauen auf den eigenen Körper und seine Fähigkeiten können nun über innere Ton-Fühl-Filme Heilungsprozesse angestoßen und beschleunigt werden. Man kann sich etwa das Fernziel vorstellen, den Zustand völliger Gesundheit, und ihn mit allen Sinnen samt all den begleitenden Körpergefühlen wahrnehmen und so den Körper auf dieses Ziel hin orientieren.

Erfolg versprechend ist es nach Andreas, C. und Andreas, S., sich intensiv in leichten Trancezuständen an den Heilungsprozess einer ähnlichen Erkrankung zu erinnern, um dem Organismus und dem Immunsystem die Botschaft zu schicken, in der gleichen Weise wie damals zu reagieren (vgl. Andreas, C. und Andreas, S. 1992).

Erinnert man sich intensiv mit allen Sinnesorganen an die Wirkung eines Medikamentes, so lässt sich der Placeboeffekt in ganz neuer Weise ohne eigentliches Placebo nutzen.

Ungünstige Reaktionen des Immunsystems (wie eine allergische Reaktion oder eine gelernte Suppression des Immunsystems) können mit den entsprechenden Verfahren verlernt werden. Ebenso lassen sich negative Nebenwirkungen anderer Therapien häufig sehr gut beeinflussen.

7. Schritt: Soziale Ressourcen erschließen und Stressoren entmachten

Günstig ist es, wenn auch im Alltag die Familie oder andere Personen, etwa am Arbeitsplatz, Veränderungen unterstützen oder sie wenigstens nicht blockieren. Zu diesem Zweck erforschen die Teilnehmenden die eigenen Werte und Verhaltensweisen

³ Krebspatientinnen beispielsweise fanden das in unseren Studien sehr angenehm, dass nicht schon wieder die Erkrankung das zentrale Thema ist und den »Bildschirm« füllt.

und die der anderen Beteiligten sowie eventuelle Wertekonflikte zwischen ihnen. Manche ungünstigen Reaktionen von anderen lassen sich in Gesprächen beeinflussen, andere Bedingungen, die vorher Stress verursacht haben, lassen sich jetzt mit Hilfe der gestärkten Fähigkeiten ausschalten oder gelassen hinnehmen.

8. Schritt: Detailplanung des weiteren Wegs (mit Timelinetechniken)

Am Ende des Trainings werden die Ziele und alle alten und neuen Fähigkeiten und Überzeugungen noch einmal aufgerufen und in ihrer sinnvollen Abfolge intensiv erlebt. So beginnt der neue Weg in die Zukunft, der auch weiterhin mit Verfahren und Trancen aus dem Training begleitet werden kann.

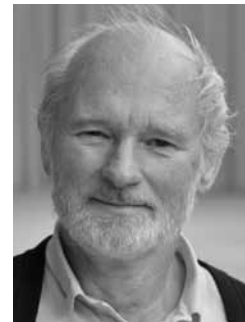
All dies zusammen führt zu den Effekten, wie sie Menschen, die am HGT teilnahmen, aus ihrer Sicht schildern. Viele vermochten zu einer positiven Einstellung zum Leben zurückzufinden. Sie wissen nun wieder ganz genau, welchen Sinn ihr Leben hat und wie man diesem auf eine Weise gerecht werden kann, die die Gesundheit aktiv unterstützt. Das wird von positiven Gefühlen begleitet, bei denen das hormonelle Gleichgewicht wiederhergestellt und die emotionale Hemmung der körpereigenen Abwehr aufgehoben wird. Sie haben – je nach krankheitsspezifischer Trainingsform – erlebt, wie es ist, etwa eine Allergie zu verlernen, ihren Blutdruck zu senken oder Schmerzen zu lindern. Sie können auf Dauer ihre Gesundheit, ihre Leistungsfähigkeit und ihre Lebensqualität mit Übungen und Imaginationen unterstützen, die sie im Training gelernt haben. So entstehen optimale Voraussetzungen für einen günstigen Heilungsverlauf, Gesundheit und Stressresistenz.

Nachhaltigkeit: Diese Effekte ließen sich auch nach 2 Jahren noch nachweisen:

Über 75 Prozent der Teilnehmenden geht es auch zwei Jahre nach dem HGT besser als vorher.⁴ ■

Vita

Gerhart Unterberger, Prof. Dr., Jahrgang 1942, studierte in Innsbruck Psychologie und Physik, lehrte Psychologie und Verhaltenstherapie an der Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit der HAWK Hildesheim/Holzminde/Göttingen, leitet das Institut für Therapie und Beratung an der HAWK HHG und forscht seit 20 Jahren über Gruppentherapien auf der Basis von NLP, Verhaltenstherapie und Hypnose bei chronischen somatischen Erkrankungen.



Aktuelle Forschung: Die klinische Evaluation eines mentalen Gruppentrainings für Krebspatienten

Veröffentlichungen

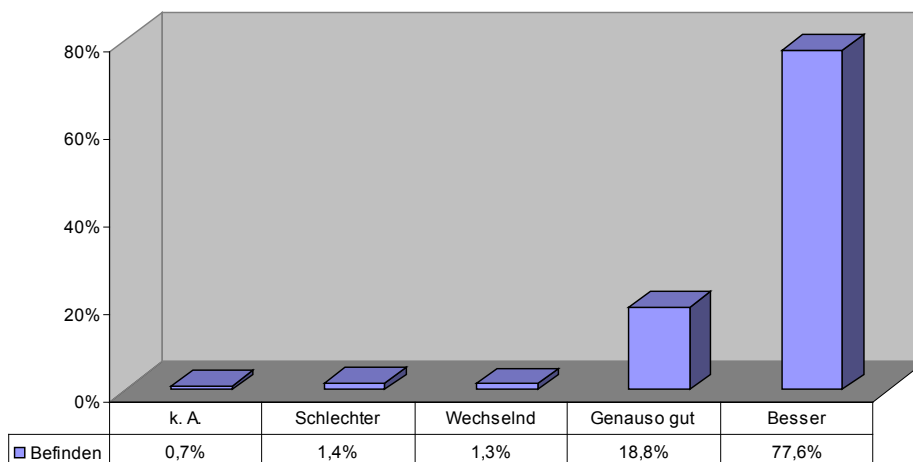
C. Christ, G. Grospietsch, S. Josten, R. Rachow, G. Unterberger: Mentales Gesundheitstraining bei Krebs – Hintergrund I Strategien I Effekte: Zuversicht, Erholung und Lebensfreude. Psymed-Verlag Bargteheide 2011
Weitere Artikel und Texte unter: www.hildesheimer-gesundheitstraining.de

Literatur

- Andreas, C.; Andreas S. (1992): Mit Herz und Verstand. NLP für alle Fälle. Junfermann, Paderborn
- C. Christ, G. Grospietsch, S. Josten, R. Rachow, G. Unterberger (2011): Mentales Gesundheitstraining bei Krebs. Hintergrund I Strategien I Effekte: Zuversicht, Erholung und Lebensfreude. Psymed-Verlag Bargteheide
- Schmid, G. B. (2010): Selbstheilung durch Vorstellungskraft. Springer, Wien
- Witt, K. (1999): Effekte Mentaler Allergiebehandlung. Evaluation des Hildesheimer Gesundheitstrainings zur mentalen Beeinflussung der allergischen Immunantwort auf Birkenpollen. Hamburg: Lit.
www.hildesheimer-gesundheitstraining.de
www.krebstherapie-media.de

Weitere Details finden Sie in unserer Veröffentlichung zum mentalen Gesundheitstraining bei Krebs, die die Basis dieses Vortrags bildet: C. Christ, G. Grospietsch, S. Josten, R. Rachow, G. Unterberger (2011)

Wie geht es Ihnen 2 Jahre nach dem HGT?



4 Stand vom 09.05.08: Antworten von 143 Teilnehmenden