

Einleitung

Wir wollen mit der Liebe beginnen. Die Liebe ist eine Himmelsmacht – was aber hat die Liebe mit Herpes-Lippenbläschen zu tun? Was haben Herpes-Lippenbläschen mit unseren Stimmungen und Gefühlen, mit unserer seelischen Verfassung zu tun? – Jeder, der sie hin und wieder bekommt, weiß, dass sie sich oft dann einstellen, wenn es uns schlecht geht, wenn wir Probleme haben oder vor schweren Entscheidungen stehen.

Wohl jeder von uns macht die Erfahrung, dass wir in Phasen der Niedergeschlagenheit oder Ausweglosigkeit eine erhöhte Bereitschaft haben, Infekte oder sonstige Erkrankungen zu bekommen, und dass wir andererseits in Zeiten des Hochgefühls und der Zuversicht auch im Allgemeinen gesundheitlich belastbarer sind. Unsere Selbstheilungskräfte sind stärker und zuverlässiger, wenn wir uns seelisch stabil fühlen – und umso schwächer, je schlechter es uns seelisch geht, je mehr wir uns missachtet oder gekränkt fühlen oder im Bewusstsein eigener Minderwertigkeit oder Nutzlosigkeit leben.

Es besteht eine enge Wechselwirkung zwischen unseren Gedanken und Vorstellungen einerseits und unserem gleichzeitigen körperlichen Geschehen andererseits. Diese Wechselwirkung ist intensiver als wir allgemein annehmen. Ob wir einen aufregenden Film sehen oder ob wir entspannt mit geschlossenen Augen uns bestimmte Vorstellungen von angenehmen oder schrecklichen Dingen machen – immer reagieren wir gleichzeitig auch körperlich: Die Vorstellung, an einem ruhigen und schönen Ort zu sein und sich dort ungestört und frei zu fühlen bewirkt eine Beruhigung der Herzrate und die Normalisierung anderer physiologischer Parameter – Voraussetzungen, unter denen Heilung begünstigt wird. Hier hat also eine geistige, eine mentale Vorstellung eine körperliche Veränderung bewirkt.

Wenn wir die Augen schließen und uns vorstellen, von einer Zitrone abzubeißen, so wird bei vielen von uns „das Wasser im Mund zusammenlaufen“, vielleicht werden einige sogar Magen- und Darmbewegungen spüren.

Bei besonders erschreckenden oder belastenden Vorstellungen (Unfälle, Katastrophen, Brutalität usw.) wird sich wahrscheinlich unser Herzschlag beschleunigen, vielleicht bricht uns kalter Schweiß aus, die Weite unserer Pupillen ändert sich und es werden andere charakteristische körperliche Veränderungen eintreten. Der Volksmund formuliert solche Zusammenhänge sehr deutlich: „Da bleibt mir die Spucke weg“, „Ich kriege kalte Füße“, „Mir läuft die Galle über“ oder „Mir stehen die Haare zu Berge“.

An vielen Sporthochschulen wird das „Mentale Training“ eingesetzt. Die Sportler werden angehalten, sich im entspannten Zustand und bei geschlossenen Augen einen bestimmten Bewegungsablauf vorzustellen, z.B. beim Schwimmen, Stabhochsprung oder Kugelstoßen – und zwar jedes Bewegungselement in seinen einzelnen Abläufen. Man weiß heute, dass diese Vorstellungen, besonders wenn sie im Zustand der Entspannung realisiert werden, für die danach tatsächlich auszuführende Bewegung bahrende und erleichternde Wirkung haben.

Umgekehrt gilt das gleiche: Auch körperliche Veränderungen haben Einfluss auf unser seelisches Befinden: Wenn wir für einige Zeit den Kopf und auch die Schultern hängen lassen, so bemerken wir allmählich Gefühle von Antriebslosigkeit, Ernst oder gar Trauer, vielleicht aber auch von Besinnlichkeit und Ruhe. Heben wir danach jedoch den Kopf ein wenig über seine normale Haltung nach oben, geben die Schultern zurück und die Brust heraus, so wird uns dies wiederum deutlich in unserer Stimmung verändern: Gefühle von Aktivität, Elan und Zuversicht, vielleicht von Freude und Lebenskraft werden uns bewusst. Hier hat also die willkürliche körperliche Veränderung, das Bewegen weniger Muskeln, zu deutlichen seelischen Veränderungen geführt. Wenn wir uns für einige Zeit zusammengekauert und eingekrümmt hinsetzen, so haben wir bald ein Gefühl von Unlust, vielleicht sogar von Depression und Minderwertigkeit. Wenn wir hingegen mit betont aufrechter Körperhaltung und gehobenem Blick eine Weile

umhergehen, so werden wir bald ein Gefühl der Befreiung, Gelassenheit und Zuversicht verspüren.

Körperliche Bewegung, verbunden mit einer Sauerstoffanreicherung im Blut, führt zu einer nachweisbaren Mobilisierung der Fresszellen unseres Immunsystems. Gleichzeitig veranlasst körperliche Bewegung unser Gehirn aber auch, bestimmte „Stimmungshormone“ zu bilden, die in ihrer Einwirkung auf unser limbisches System uns dann gleichzeitig in eine zufriedene Stimmung, in ein Hochgefühl versetzen.

Wie haben wir uns aber die Zusammenhänge zwischen unserer Psyche und unserem Immunsystem vorzustellen? Der gegenwärtige Forschungsstand kann etwa folgendermaßen zusammengefasst werden:

Ein Trauerfall, der Verlust eines Lebenspartners ist häufig mit Gefühlen der Depression, der Antriebslosigkeit und Sinnlosigkeit des eigenen Lebens verbunden. Untersuchungen haben ergeben, dass sechs Wochen nach einem solchen Ereignis die Aktivität bestimmter Immunzellen (die Vermehrungsrate der Lymphozyten, die die Antikörper produzieren) auf ein Zehntel abgesunken ist. Ein anderes Beispiel: In keinem Lebensabschnitt sterben prozentual so viele Erwachsene wie in dem Jahr nach ihrer Versetzung in den Ruhestand.

Noch Mitte der siebziger Jahre hat die Hochschulmedizin das Immunsystem des Menschen für eigenständig und nahezu unbeeinflussbar gehalten und konnte sich auch keine Mechanismen einer Wechselwirkung zwischen Gefühlen und Immunreaktion vorstellen. Heute haben wir Hinweise sowohl für hormonale als auch neuronale Wechselwirkungen zwischen unseren Gedanken, Gefühlen und Vorstellungen einerseits und unserer Immunabwehr: Ein Gefühl der Niedergeschlagenheit veranlasst bestimmte Nervenzellen unseres Gehirns, bestimmte Hormone, sogen. „Neuropeptide“ zu bilden, von denen mittlerweile etwa 60 verschiedene Arten nachgewiesen sind. Das sind unsere oben bereits erwähnten „Stimmungshormone“. Je nach Gefühlslage, ob hochgestimmt oder niedergeschlagen, werden vermutlich ganz spezifisch unterschiedliche Arten von Neuropeptiden im Gehirn

gebildet. Diese treffen im Blut auf die Fresszellen (Makrophagen) des Immunsystems, auf deren äußerer Membran man Rezeptoren für eben diese Neuropeptide nachgewiesen hat. Je nach spezifischer Gefühlslage des Menschen und demzufolge je nach Art der gebildeten Neuropeptide kommt es zu einer Mobilisierung oder aber zu einer Hemmung der Aktivität der Fresszellen. Neben dieser hormonalen Verbindung konnte eine direkte nervliche Verbindung nachgewiesen werden, eine Verbindung zwischen bestimmten Teilen des Gehirns, nämlich dem limbischen System und den in der Milz und in den Lymphknoten befindlichen Fress- und Helferzellen des Immunsystems. Das limbische System ist der Sitz unserer Stimmungen, Gefühle, Wünsche und Wertvorstellungen. Vieles deutet darauf hin, dass unsere Gefühle, Stimmungen und Phantasien sowohl auf einem hormonalen Weg (nämlich durch die sogen. „Stimmungshormone“) als auch durch eine direkte neuronale, d.h. nervliche Verbindung Einfluss auf die Aktivität unserer Immunzellen nehmen.

Unter dem Einfluss unserer Stimmungen und Gefühle nimmt die Vermehrungsrate der Immunzellen zu oder ab, je nachdem, und es verändert sich gleichzeitig die Zahl der pro Lymphozyt gebildeten Antikörper.

An dieser Stelle möchte ich kurz die gegenwärtigen wissenschaftlichen Fragestellungen und Forschungsbemühungen am Beispiel der Krebs-Therapie darlegen. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt forschen die Wissenschaftler vor allem in den USA (in Deutschland sind die gesetzlichen Voraussetzungen dafür noch nicht geschaffen) intensiv daran, mit Hilfe der Gentechnologie Antigene (das sind körperfremde Eiweißkörper wie Bakterien, Viren und tierische Gifte) und Antikörper (das sind körpereigene Abwehrstoffe, die im Blut bei Vorhandensein von Antigenen von bestimmten weißen Blutzellen, den Lymphozyten, gebildet werden), künstlich herzustellen. Man versucht, von bestimmten Krebsarten spezifische Antikörper zu gewinnen und diese zu klonen (d.h. unter Beibehaltung sämtlicher Merkmale zu vermehren, sogen. „monoklonale Antikörper“), um so eine bestimmte Krebsart gezielt bekämpfen zu können. Eine dauerhafte Heilung wäre die Folge.

Man hat entdeckt, dass Tumorzellen eine höhere Immunreaktion des Körpers auslösen als andere krankhafte Zellen. Eine Forschungsrichtung setzt demzufolge hier an und versucht, die Krebszellen selbst gentechnisch so zu verändern, dass sie vom körpereigenen Immunsystem zuverlässiger erkannt und vernichtet werden.

Die Wissenschaftler unterscheiden die „passive“ und die „aktive“ Behandlung von Krebs: Bei der **passiven** Krebstherapie werden dem Patienten tumorspezifische Antikörper appliziert. Diese lagern sich an die Antigene der Tumorzellen an. Sie sollen dort die Antigene blockieren und die Krebsgeschwulst selbst abbauen oder zumindest in ihrem Wachstum hemmen. Bei dieser Therapie ist das körpereigene Immunsystem des Patienten nicht beteiligt. Die **aktive** Krebstherapie versucht, das Immunsystem des Patienten durch verschiedene Methoden zu aktivieren: Eine Forschungsrichtung setzt Impfstoffe ein, z.B. ein aktives kloniertes Tumorantigen. Dieses ruft eine immunologische Antwort des Körpers hervor und regt zur vermehrten Bildung bestimmter weißer Blutzellen (sogen. T-Zellen und Killerzellen) und von spezifischen Antikörpern an. Dieser Impfstoff besteht somit aus gentechnisch hergestellten Tumorantigenen.

Eine weitere Forschungsrichtung versucht, als Impfstoff spezifische Antikörper einzusetzen. Diese spezifischen Antikörper imitieren in bestimmten Strukturen das originale Tumorantigen. Der Organismus wird hier auf eine raffinierte Weise „getäuscht“, ihm wird nämlich das Vorhandensein spezifischer Antigene vorgetäuscht, auf die das Immunsystem des Patienten mit einer vermehrten Bildung eigener Antikörper reagiert, die die Tumorzellen angreifen. Der Vorteil dieser Methode liegt darin, dass hier ein ständiger hoher Spiegel von Antikörpern im Blut vorhanden ist.

Andere Versuche einer aktiven Krebstherapie verwenden die Erkenntnisse aus der Transplantationsmedizin: Die Wissenschaftler bemühen sich, die Mechanismen der Abstoßungsreaktion des Körpers gegenüber fremdem Gewebe für die Behandlung von Tumoren zu nutzen. Nach einer Organverpflanzung produziert der Organismus sogen. „Transplantations-Abstoßungs-Gene“, die das

fremde Gewebe markieren und damit für die Abwehrzellen des Blutes erkennbar machen. Normalerweise würde nun die immunologische Abwehr des Körpers innerhalb kürzester Zeit dieses fremde Gewebe abtöten. Bei Transplantationen muss diese Abstoßungsreaktion des Körpers jedoch durch Medikamente unterdrückt werden. Injiziert man aber solche „Transplantations-Abstoßungs-Gene“ direkt in das Tumorgewebe eines Patienten, so wird das Tumorgewebe damit für den Organismus als „fremd“ markiert und löst die körpereigene Abstoßungsreaktion aus. Damit sind günstige Voraussetzungen geschaffen, dass der Tumor vom Immunsystem abgestoßen wird. Die Wissenschaftler nehmen an, dass nur etwa 3 bis 5% der Zellen eines Tumors von diesen „Transplantations-Abstoßungs-Genen“ markiert werden müssen, damit infolge der zellularen Vermehrung der Immunzellen der ganze Tumor als fremd erkannt wird.

Andere Forscher richten ihre Aufmerksamkeit auf die Tatsache, dass Tumorzellen einen sehr viel längeren Zeitraum teilungsfähig bleiben als gesunde Körperzellen, also anders ausgedrückt viel älter werden als diese. Macht eine normale gesunde Körperzelle etwa 100 Teilungszyklen durch und stirbt dann ab, kann sich eine Krebszelle in geeigneten Lebensbedingungen nahezu unbegrenzt teilen und vermehren. Dafür scheint ein Enzym namens Telomerase verantwortlich zu sein, das sich in Krebszellen findet, nicht jedoch in gesunden Zellen. Sollten sich diese Zusammenhänge bestätigen und könnte dann mit einem Enzym-Blocker die Telomerase unwirksam gemacht werden, könnten sich die Krebszellen gewissermaßen totwachsen und der Patient wäre geheilt.

Diese noch sehr vorläufigen und im klinischen Versuch noch nicht voll bestätigten Versuche zeigen, wo die derzeitigen Forschungsschwerpunkte liegen. Es ist zu erwarten, dass schwere Krankheiten wie AIDS, Krebs, MS usw. durch diese Forschungen in einigen Jahren oder Jahrzehnten heilbar sein werden oder zumindest mit großen Fortschritten gegenüber heute behandelt werden. –

Kehren wir aber wieder zu allgemeinen psychosomatischen Zusammenhängen zurück. Von jeher wird die eigene Gesundheit – kör-

perlich und seelisch – als das höchste Gut des Menschen betrachtet. Wiedererlangte Gesundheit nach schwerer Krankheit kann zu einer tiefgreifenden Korrektur der bisherigen Lebensweise führen bis hin zu einer völligen Verschiebung bisheriger Wertvorstellungen.

Wir sind fast ständig belastenden und schädigenden Einflüssen ausgesetzt, die unsere Gesundheit bedrohen: Lärm und Umweltgifte, Hetze und Gereiztheit, private und berufliche Ängste und Sorgen.

Aber auch unser Körper muss sich ständig zur Wehr setzen gegen eingedrungene Bakterien und Viren, aufgenommene Giftstoffe und im Körper selbst entstehende Krankheitsprozesse. Wenn wir dennoch nicht ernsthaft erkranken, verdanken wir dies unseren zuverlässig arbeitenden Abwehrkräften, die normalerweise diese schädlichen Einflüsse sicher „in Schach“ halten. Erst wenn unsere körperlichen und seelischen Abwehrkräfte nachlassen, steigt das Risiko, krank zu werden.

Wenn es uns also, wie wir oben ausgeführt haben, verhältnismäßig leicht gelingt, durch bloße Vorstellungen und mentale Bilder körperliche Systeme zu aktivieren, warum sollte es dann nicht möglich sein, durch gezielte und sorgfältig formulierte Vorstellungen auf unser Immunsystem mobilisierend Einfluss zu nehmen?

Die Frage nach den Faktoren, die ein Gesundwerden und Gesundbleiben begünstigen, hat seit jeher die Menschen beschäftigt und zu vielen unterschiedlichen Theorien und Handlungsanweisungen geführt. Der israelisch-amerikanische Arzt und Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923 - 1994) entwickelte in den 1970-er Jahren das Konzept der **Salutogenese** (Antonovsky, A. 1979, Antonovsky, A., Franke, A. 1997). Das Wort Salutogenese heißt wörtlich übersetzt „Entstehung von Gesundheit“, es geht Antonovsky also nicht um die Frage, was uns krank, sondern was uns gesund macht. Er beschreibt individuelle und soziale Bedingungen, die Gesundheit begünstigen. Individuelle Faktoren sind u. a. eine feste Überzeugung der Selbstständigkeit und Selbststeuerung des eigenen Lebens, eine Verwurzelung in einem religiösen Glauben sowie sicherlich eine genetisch bedingte ange-

borene psychische und körperliche Robustheit – soziale Faktoren sind eine stabile Partnerbeziehung, Kontakte zu Freunden und sonstige soziale Aktivitäten in Vereinen und dergl. Wir würden heute gesellschaftlich-politische Faktoren im Sinne einer weitgehend angstfreien und einigermaßen sicheren Lebensrealität ebenfalls als wesentlich gesundheitsfördernd hinzufügen.

In diesem Zusammenhang sei auf den Begriff der **Resilienz** verwiesen (Brooks, R., Goldstein, S. 2007). „**Resilienz** (v. lat. resiliere ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘, deutsch etwa Widerstandsfähigkeit) ist die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.“ (zitiert nach Wikipedia). Die Resilienzforschung beschreibt ähnlich der Salutogenese persönliche Eigenschaften, die die eigene Gesundheit auch unter der Einwirkung extrem belastender Lebensumstände weitgehend erhält. Hier werden ebenfalls individuelle und soziale Faktoren beschrieben: „Resiliente Personen haben erlernt, dass sie es sind, die über ihr eigenes Schicksal bestimmen. Sie vertrauen nicht auf Glück oder Zufall, sondern nehmen die Dinge selbst in die Hand. Sie ergreifen Möglichkeiten, wenn sie sich bieten. Sie haben ein realistisches Bild von ihren Fähigkeiten“ (zitiert nach Wikipedia) – resiliente Menschen sind „anpassungsfähig, belastbar, aufmerksam, tüchtig, geschickt, neugierig und voller Selbstvertrauen“. In der Forschung wird betont, dass resilientes Verhalten in jedem Lebensalter durch geeignete Erfahrungen und Übungen erworben bzw. gestärkt werden kann. Hier setzt das Bochumer Gesundheitstraining an.

In der Arbeitsgruppe Vegetative Funktionen (Prof. Dr. Dr. Walter Niesel, Dipl.- Psych. Erhard Beitel) der Ruhr-Universität Bochum haben wir in den Jahren ab 1982 das BOCHUMER GESUNDHEITSTRAINING (BGT) entwickelt.

Wir sind in Bochum und anderen Ruhrgebietsstädten in Patienten-Selbsthilfegruppen gegangen und haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer befragt, welche gesundheitsrelevante Themen und Lebensbereiche sie in einem Übungsprogramm wieder finden und

thematisieren möchten, die für ihre Lebenszufriedenheit wichtig sind und der Stärkung ihrer Gesundheit dienen. Dabei war uns der Hinweis wichtig, dass wir ein ganzheitliches psychologisches Programm entwickeln möchten und davon ausgehen und voraussetzen, dass ihre medizinische Versorgung anderweitig in guten Händen ist. Wir teilten in wiederholten Treffs Listen mit Themenvorschlägen aus und baten, durch Ankreuzen die ihnen am wichtigsten erscheinenden auszuwählen sowie eigene Vorschläge auf das Blatt zu schreiben. Diese übernahmen wir dann in die neuen Listen und ließen diese wiederum einschätzen. So ergaben sich mit der Zeit diejenigen Themen, die eine große Anzahl von Patienten als die wichtigsten zur Stabilisierung ihrer Gesundheit eingeschätzt hatten. Für uns ging es nun darum, diese Themen auszuarbeiten und für die konkrete Anwendung in Gruppen oder Einzelkontakten in eine sinnvolle Reihenfolge zu bringen.

Dieses Trainingsprogramm hat das Ziel, durch geeignete Übungen die Selbstheilungskräfte anzuregen und zu stärken und damit die körpereigene Immunabwehr zu stabilisieren. Dabei hat sich immer mehr gezeigt, dass nicht nur Krebskranke, MS-Betroffene und andere psychosomatische Patienten, mit denen wir zunächst arbeiteten, von diesem Training profitieren, sondern dass auch jeder „Gesunde“ von den Übungen und Inhalten des Programms für seine Lebensqualität einen großen Nutzen ziehen kann. Besonders gilt dies für alle „professionellen Helfer“, die sich für die Gesundheit Anderer einsetzen.

Wer sich mit Fragen der eigenen Gesunderhaltung oder mit der Frage: „Wie kann ich wieder gesund werden?“ beschäftigt, wird über bestimmte Bereiche nachdenken, die für die seelisch-körperliche Gesundheit von Bedeutung sind:

- Lernen eines Entspannungsverfahrens. Ein hohes allgemeines Erregungsniveau in Alltagssituationen ist immer auch mit Gefühlen der Angst, der Hetze, der Unruhe verbunden. Ein Entspannungstraining vermag uns, wenn es über längere Zeit durchgeführt wird, auch außerhalb der Übungsmi-
nuten in unserer normalen Alltagssituation

auf einen eher niedrigen Erregungslevel zu halten, der mit Gefühlen der Ruhe, Zuversicht und Ausgeglichenheit einhergeht.

- Überdenken und Infragestellen des eigenen bisherigen „Lebensprogramms“. Viele Menschen lernen in ihrem Leben, dass Anstrengung zum Ziel führt. Ganz engagiert und fleißig und tüchtig verausgaben sie sich, indem sie ihre eigenen hohen Leistungsnormen erfüllen. Wenn sie dann, krank geworden, an einer Gruppe „Gesundheits-training“ teilnehmen, übertragen sie sehr schnell dieses Muster auf das Übungsprogramm und seine Angebote und sind wieder ganz engagiert und fleißig und tüchtig und möchten am liebsten, manchmal auf eine verbissene Weise, alles auf einmal ändern und erreichen.
- Beschäftigen mit psychologischen Themen wie der eigenen Art und Weise, mit Konflikten umzugehen, der eigenen Lebensplanung, dem eigenen Selbstvertrauen und der Gestaltung seiner Beziehungen.
- Fragen der Ernährung, der körperlichen Bewegung, des gesunden Schlafs, der Freizeitgestaltung, Erholung und Entspannung, der Geselligkeit und Freude sowie spielerischer Beschäftigung.
- Fragen nach dem Lebenssinn, den eigenen Lebenszielen und der eigenen Lebensplanung. Auch hier haben Untersuchungen ergeben, dass der Verlust von Lebenssinn die Entstehung von Krankheiten begünstigt.

Ich fasse zusammen: Nach gegenwärtigem Forschungsstand der Psychoneuroimmunologie kann festgehalten werden, dass ein Wechselspiel zwischen körperlichen, seelischen und immunologischen Vorgängen gegeben ist und dass gegenseitige Einflussmöglichkeiten nachweisbar sind. Nun wird auch deutlich, was die Liebe mit Herpes-Lippenbläschen zu tun hat.

Es ist daher wünschenswert, einem Patienten psychologische Hilfen und Übungen anzubieten, damit er zusätzlich zu seiner medizinischen Versorgung, unter Ausschöpfung aller Möglichkeiten eines ganzheitlichen Vorgehens, auch durch eigenes Mitarbeiten und Üben die Prozesse seiner Heilung unterstützt.

Entstehung und Aufbau des BOCHUMER GESUNDHEITSTRAININGS (BGT)

Das vorliegende Training gründet sich auf körperlich-seelisch-immunologische Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten, die in jedem von uns wirksam sind.

Wie in der Einleitung dargelegt, sind unsere körperlichen, seelischen und immunologischen Vorgänge untrennbar miteinander verbunden: sie beeinflussen sich gegenseitig, sie verändern sich miteinander in charakteristischer Weise und gegenseitiger Abhängigkeit. Jeder einzelne der drei Bereiche beeinflusst die jeweils anderen beiden Parameter: Wenn wir uns bequem hinsetzen und uns bei geschlossenen Augen vorstellen, von einem sauren Apfel abzubeißen, das Fruchtfleisch zu kauen und schließlich herunterzuschlucken, so wird diese mentale Vorstellung allmählich oder auch ganz spontan zu bestimmten körperlichen Reaktionen führen: spürbarer Speichelfluss, Schluckreflex, vielleicht sogar Magen- oder Darmbewegungen – verbunden mit Gefühlen von Widerwillen oder aber Wohlbefinden und Genuss, je nachdem.

Wir können allgemein sagen, dass bestimmte Vorstellungen, besonders wenn sie mit Körperentspannung und einer entsprechenden Gefühlseinbettung verbunden sind, immer auch eine bestimmte körperliche Reaktion bzw. Veränderung hervorrufen. Umgekehrt gilt das gleiche: Wenn wir mit geschlossenen Augen beispielsweise für einige Sekunden die Augenbrauen nach unten ziehen, so bemerken wir eine seelische Veränderung: Es werden uns Gefühle von Missmut, Trotz, Ärger, Schmerz oder Zorn bewusst. Ziehen wir demgegenüber die Augenbrauen nach oben, so haben wir eher Gefühle von Heiterkeit, vielleicht von Skepsis, Erstaunen oder dgl. Nicht die Art und Weise der Gefühle ist hier entscheidend (denn da reagiert jeder Mensch anders), sondern dass überhaupt durch bewusste körperliche Veränderungen Gefühle in uns entstehen können. In unserem Beispiel hat also das Bewegen weniger Muskeln, das willentliche Verändern kleiner Bereiche des Körpers zu spürbaren seelischen Veränderungen geführt.

Wenn wir uns für einige Zeit zusammengekauert und eingekrümmt auf den Boden setzen, so haben wir vielleicht bald ein Gefühl von Antriebslosigkeit, Unlust, vielleicht aber auch von besonderer Ruhe und Ausgeglichenheit. Gehen wir hingegen mit betont aufrechter Körperhaltung und gehobenem Blick eine Weile umher, so spüren wir bald ein Gefühl der Zuversicht, Kraft und Gelassenheit.

Beziehen wir das bisher Gesagte auf die Situation eines Kranken bzw. eines Menschen, der sich um mehr Gesundheit bemüht, so bedeutet das: Ein Patient, z.B. ein Krebspatient, kann sich im entspannten Zustand eine bildliche oder gefühlsmäßige Vorstellung seiner Krebsgeschwulst machen und dann in seiner Phantasie Bilder oder Vorstellungen von Heilung, Reinigung oder verstärkter Durchblutung usw. entwickeln und dies verbinden mit Gefühlen von Stärkung, Linderung, Besserung und Heilung. Von den Teilnehmern des Trainings wird berichtet, dass sich dann die betreffenden Körperregionen wärmer, angenehmer und schmerzfreier anfühlen.

In diesem Zusammenhang sei darauf hingewiesen, dass wir zwar unsere Körperfunktionen in der Regel nur dann besonders wahrnehmen, wenn sie aus ihrer normalen Funktion in Richtung eines „zuviel“ oder „zuwenig“ verändert sind, während sie uns weitgehend unbemerkt bleiben, solange sie sich im gesunden Bereich befinden. Da nun aber die genannten heilenden und stärkenden Vorstellungen eben gerade diesen „gesunden“ Bereich anstreben, ist ein spektakulärer „Erfolg“ dieser Übungen innerhalb kurzer Zeit nicht zu erwarten. So wird ein nervös erhöhter Blutdruck vom betroffenen Menschen recht deutlich wahrgenommen, ein durch eine psychosomatische Behandlung normalisierter Wert jedoch als solcher nicht registriert, sondern nur über das Nachlassen oder Verschwinden früherer Symptome.

An den hier beschriebenen Zusammenhängen und Gesetzmäßigkeiten, dass mentale Vorstellungen uns körperlich und immunolo-

gisch beeinflussen und umgekehrt körperliche Veränderungen (z.B. Bewegungsübungen nach Feldenkrais, tanzen, laufen usw.) Einfluss auf unser seelisches Befinden und die Stärke unserer Immunreaktion haben, setzt das BOCHUMER GESUNDHEITSTRAINING an. Es versucht, durch gezielte Übungen diese Gesetzmäßigkeiten in den Dienst der eigenen Gesundheit zu stellen.

Als wir 1982 an die Konzeption und Ausarbeitung des Trainings gingen, konnten Walter Niesel und ich auf umfangreiche eigene Erfahrungen mit dem „Autogenen Training“ und dem „Katathymen Bilderleben“ (eine Technik des gelenkten Tagtraums) zurückgreifen. Wir fragten uns, mit welchen Themen sollten sich psychosomatische Patienten auseinandersetzen, was sollten sie erlernen, welche Angebote sollten wir ihnen machen, um zusätzlich zu einer medizinischen Behandlung von psychischer bzw. psychologischer Seite her eine weitere Stabilisierung ihrer Gesundheit zu erlangen. Da wir damals in erster Linie die Krebskranken als Zielgruppe unseres zu schaffenden Trainings vor Augen hatten, fragten wir uns: Mit welchen Methoden wollen wir welches Ziel bei dieser Patientengruppe erreichen? Es wurde uns dann allerdings schnell klar, dass wir hier auf so allgemeingültige psychische Mechanismen des Krankwerdens und Gesundwerdens aufmerksam wurden, dass wir die Zielgruppe recht bald über die Krebskranken hinaus auf alle psychosomatischen Krankheiten ausweiteten, ja, dass selbst jeder sogen. „Gesunde“ von diesen Übungen und Fragestellungen Nutzen haben würde bis hin zu den „professionellen Helfern“ im gesamten psychosozialen und pädagogischen Bereich, die überwiegend in der „gebenden“ Funktion sind und in ihrer Berufstätigkeit sich überwiegend für Andere einsetzen.

Wir stellten uns eine Gruppe von 8 – 10 Teilnehmern vor, die sich einmal pro Woche für etwa zwei Stunden mit einem Gruppenleiter trifft. Welches sollten die großen übergeordneten Lebensbereiche sein, die in der Gruppen- (oder auch Einzel-)Arbeit angesprochen werden sollen, wenn es um eine Stabilisierung der Gesundheit geht?

Als Ergebnis dieser Überlegungen sahen wir die folgenden fünf Bereiche als die wichtigsten

an, die schließlich in die inhaltliche Ausarbeitung des Trainings eingegangen sind:

1. Das Erlernen eines Entspannungsverfahrens
2. Vorstellungsübungen im Zustand der Entspannung
3. Auseinandersetzung mit psychologischen Themen
4. Freude und Spiel
5. Die biologischen Grundlagen: Ernährung, Bewegung, Schlaf

1. Das Erlernen eines Entspannungsverfahrens

Als grundlegendes Entspannungsverfahren vermitteln wir unseren Teilnehmern das Autogene Training nach J.H. Schultz. Auch Übungen nach der Methode der progressiven Muskelentspannung sind geeignet, die sich in der Regel schnell erlernen lassen und bei den Teilnehmern zu motivierenden Erfolgserlebnissen führen. In vielen, u.a. auch eigenen empirischen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass allein ein über mehrere Monate regelmäßig durchgeführtes Autogenes Training zu bedeutsamen positiven Veränderungen beim Üben führt (s. Lit.).

Der damals in Berlin praktizierende Psychiater Schultz hatte sich zu Anfang dieses Jahrhunderts intensiv mit der Hypnose beschäftigt und bemerkt, dass sie von charakteristischen Körperempfindungen und -veränderungen bei den Patienten begleitet wird, wie dem Gefühl angenehmer Ruhe, Schwere in den Gliedmaßen, Wärme, Beruhigung des Pulses und der Atmung, Wärme im Oberbauch sowie Stirnkühle. Diese regelmäßig wiederkehrenden körperlichen Veränderungen, die er sich von zahlreichen seiner Patienten berichten ließ, machte er zum Ziel eigenen häuslichen Übens. Er entwickelte ein Trainingsprogramm, das in der von ihm beobachteten charakteristischen Reihenfolge die physiologischen Veränderungen bei der Hypnose schrittweise und aufeinander aufbauend trainiert. Entsprechend der beschriebenen Reihenfolge körperlicher Veränderungen besteht das Autogene Training aus sechs sogen. „Grund-

übungen“ (Schwere, Wärme, Puls, Atmung, Solarplexus und Stirnkühle), wobei er in der Regel pro Woche eine weitere Übung aufbauend hinzunahm.

Das Autogene Training wirkt über das sich reduzierende allgemeine Aktivationsniveau auf jene Bereiche unseres Zwischenhirns, die eng sowohl mit vegetativen als auch psychischen Parametern verbunden sind, wie Thalamus, Hypothalamus und anderen Strukturen unseres limbischen Systems (s. Kapitel Einleitung). Der Schweizer Neurophysiologe Hess führte 1954 für die antagonistischen Zustände innerhalb unseres vegetativen Nervensystems die Bezeichnungen „ergotroper“ und „trophotroper“ Zustand ein. Unter „ergotroper“ Zustand ist die mit Erhöhung des Muskeltonus (Muskelspannung) einhergehende Aktivität des Sympathikus zu verstehen, eine in Angstzuständen, bei Flucht- und Vermeidungsverhalten auftretende Reaktionsweise – mit „trophotroper“ Zustand die mit Muskelentspannung einhergehende Aktivität des Parasympathikus, die in Erholungsphasen, beim Schlaf und während der Verdauung auftritt.

Demzufolge kann man das Autogene Training auch als eine Technik bezeichnen, die die sympathische Reaktion mit hohem Erregungsniveau (Gefühle der Angst, der Hetze, der „Kopfflosigkeit“ und Nervosität) durch eine parasympathische Reaktion mit niedrigem Erregungsniveau (Gefühle der Ruhe, Zufriedenheit und Zuversicht) ersetzt (zur Methode siehe das folgende Kapitel).

2. Vorstellungsübungen im Zustand der Körperentspannung

Wir haben in der Einleitung davon gesprochen, dass mentale Vorstellungen und Phantasien Einfluss auf unsere körperlichen und immunologischen Funktionen haben. Wenn wir uns dabei noch zusätzlich im Zustand körperlicher Entspannung befinden, wird diese Einflussnahme noch zuverlässiger und intensiver sein. Wenn ich mir zu einem gefassten Vorsatz „Ich setze mich durch“ oder „Bei Konflikten bleibe ich ruhig“ Vorstellungen von diesem Zielverhalten mache, so prägt sich dieses erwünschte Zielverhalten stärker ein, es wird mir „anschaulicher“. Geschieht dies alles

nun zusätzlich im Zustand körperlicher (und damit auch geistig-seelischer) Entspannung bei geschlossenen Augen, so „lerne“ ich diese neuen erwünschten Verhaltensweisen noch intensiver. Aus Untersuchungen der Lernpsychologie ist dies seit langem bekannt: Mentale Vorgänge, formelhafte Sätze, Vorsätze oder auch die Vokabeln einer fremden Sprache werden von uns intensiver gelernt, wenn sie uns im Zustand der Körperentspannung „durch den Kopf gehen“. Wenn ich bis drei zähle und ich fordere jemanden auf, er soll bei drei Speichelfluss haben, so wird sich kaum etwas tun. Sage ich ihm aber, er soll bei drei, sofern er hungrig ist, an ein appetitliches Essen denken oder, sofern er durstig ist, an ein Glas Limonade oder dgl., so wird die Reaktion schon viel deutlicher sein. Ist der Betreffende jedoch gleichzeitig körperlich gut entspannt, ist die körperliche Reaktion, vielleicht sogar verbunden mit Magen- oder Darmbewegungen, wahrscheinlich am stärksten. Bitte ich einen Migräne-Patienten, sich im Zustand körperlicher Entspannung die bildliche oder gefühlsmäßige Vorstellung vom Nachlassen des Schmerzes, von einem freien, klaren und schmerzfreien Gefühl im Kopf zu machen, so werden sich, vor allem, wenn diese Übung regelmäßig geschieht, wahrscheinlich deutliche Linderungen im Laufe der Zeit einstellen. Mache ich mir beim Autogenen Training Vorstellungen von angenehmer Schwere und Wärme in meinem rechten Arm, so sind die körperlichen Veränderungen sowohl deutlich spürbar als auch messbar: Der Muskeltonus nimmt ab (durch ein EMG-Gerät nachweisbar) und die Hauttemperatur steigt infolge der vermehrten Durchblutung an (durch ein Hautkontaktthermometer messbar). Nur am Rande sei bemerkt, dass Versuchspersonen es sogar innerhalb kurzer Zeit gelernt haben, gezielt und beliebig eines ihrer Ohren wesentlich stärker zu durchbluten als das andere.

3. Auseinandersetzung mit psychologisch-therapeutischen Themen und Fragestellungen

Krankheiten entstehen häufig infolge langwieriger zwischenmenschlicher Konflikte, langanhaltender Sorgen und Überlastungen, durch den Verlust einer Lebensperspektive oder des

Lebenssinns überhaupt. Viele von außen auf uns einwirkende Belastungen werden von uns unterschiedlich bewertet und unterschiedlich leicht bzw. schwer verarbeitet, je nachdem, in welcher allgemeinen Verfassung wir uns gerade befinden, je nachdem, ob wir es uns „erlauben“, Freunde um Hilfe zu bitten, auch mal „egoistisch“ zu sein, auch mal „nein“ zu sagen – ob wir die Kraft finden, uns über erlernte Erziehungsgebote und -verbote hinwegzusetzen, wenn sie uns schwächen und unsere Lebenskraft blockieren.

Es war uns daher von besonderer Wichtigkeit, den Seminarteilnehmern ausführlich Gelegenheit zur Auseinandersetzung mit Themen und Fragestellungen zu geben, die sich mit diesen Zusammenhängen befassen. Fragen wie: „Welches sind meine Stärken, welches meine Schwächen in Beziehungen zu anderen Menschen?“ oder „Wie gehe ich mit Kränkungen um?“ oder „Wie möchte ich in Zukunft mit Konflikten umgehen?“ sind nur einige Beispiele.

Bei der Reihenfolge der Themen im Trainingsablauf haben wir zunächst für die ersten Sitzungen Fragestellungen und Vorstellungsübungen ausgearbeitet, die in erster Linie unterstützend und Zuversicht vermittelnd sind, die Lebensfreude und Vitalität stärken und in der Gruppe ein Klima des Vertrauens und der Offenheit schaffen. Dann sind, nach einigen Wochen der gemeinsamen Arbeit, die Voraussetzungen geschaffen, um nun gemeinsam auch an schwierige und belastende Themen zu gehen.

4. Beschäftigen mit Dingen, die Freude und Spaß machen.

Ein Mensch, der nicht mehr lachen und sich über nichts mehr freuen kann, ist zu bedauern. Obwohl wir in einer Zeit großer Arbeitslosigkeit und wirtschaftlicher Schwierigkeiten leben und eigentlich „nichts zu lachen“ haben, können wir uns selbst und gegenseitig dennoch Freude bereiten. Als Kinder haben wir das alles ganz selbstverständlich gekonnt und gemacht und es gehörte zu unserem Alltag – als Erwachsene verlieren wir allzu oft diese Bereicherung und erlauben es uns nicht mehr, „spielerisch“ oder „ausgelassen“ zu sein. Unsere Kultur setzt das schnell mit „oberflächlich“

oder „leichtsinnig“ gleich. Viele Menschen werden allein deshalb krank, weil ihnen die Freude am Leben abhandengekommen ist.

Es hat auch mit der eigenen Gesundheit zu tun, sich die Freude wieder zugänglich zu machen und die inneren Blockaden und Verbote des „erwachsenen“ und „reifen“ Menschen zu überwinden. Auch wir mussten hier bei uns selbst anfangen und wieder das von langer ernster Berufstätigkeit überdeckte Spielerische und Schöpferisch-Leichte in uns ausgraben und freisetzen. Ich will bekennen, dass mir dies zu einer großen Bereicherung geworden ist.

Besonders der Kursleiter wird hier Mut und Selbstsicherheit brauchen, um den Gruppenmitgliedern die ersten, manchmal zunächst als peinlich empfundenen Schritte in dieses spannende und oft amüsante und aufregende Neuland zu erleichtern. Dem Einfallsreichtum aller Beteiligten sind keine Grenzen gesetzt: Ob es sich um gemeinsame amüsante Spiele handelt, um Vorlesen oder Singen, um gemeinsames Bewegen nach Musik oder dgl. – alles, was Freude macht, auflockert und die Stimmung und das Wohlbefinden fördert, ist hier willkommen.

5. Die biologischen Grundlagen: Ernährung, Körperbewegung, Schlaf

Der vielzitierte Satz: „Der Mensch ist, was er isst“ belegt die Wichtigkeit einer richtigen Ernährung. Schlaf als außerordentlich wichtiger Faktor unserer Gesundheit bewirkt lebensnotwendige Erneuerungsprozesse in uns – und ausreichende Körperbewegung hält Körper und Seele elastisch und jung, regt Atmung und Blutkreislauf an und hat positiven Einfluss auf unser Immunsystem.

Beim Thema Ernährung bauen wir in unseren Gruppen gemeinsam Salatbuffets auf, wir backen zusammen Vollkornbrote und sprechen über gesunde Ernährung, darüber, wie man selbst leicht Yoghurt herstellt, Sauerteig ansetzt, Getreidekeimlinge zieht u. dgl., während wir das Mitgebrachte und das gemeinsam Geschaffene zusammen mit Genuss verspeisen. Da zu dem Thema der gesunden Ernährung eine unübersehbare Anzahl guter Ratgeber im Buchhandel zur Verfügung steht,

stellen wir in unserer Gruppenarbeit einige uns gut erscheinende Bücher vor.

Die Körperbewegung spielt in unserer Gruppenarbeit eine durchgehende und wichtige Rolle, indem wir in jeder Gruppensitzung Angebote aus diesem Bereich machen. Wir unternehmen mit den Trainingsteilnehmern gemeinsame Wanderungen, in unseren Gruppen wird getanzt, es werden Feldenkrais- und Yoga-Übungen gemacht, Gruppenspiele mit Bewegung sowie Übungen zur Kreislaufbelastung (Laufen auf der Stelle) mit dem Messen von Ruhepuls vorher, Belastungspuls unmittelbar nach der Anstrengung sowie 10 min. danach. Auch zum Thema Bewegung gibt es viele gute Bücher und Broschüren, Krankenkassen stellen gute Ratgeber kostenlos zur Verfügung, so dass wir auch auf diese Hilfen aufmerksam machen.

Gesunder Schlaf ist so elementar mit unserem Wohlbefinden, unserer Leistungs- und Reaktionsfähigkeit verbunden, dass wir auf dieses Thema in unserem Gesundheitstraining unbedingt zu sprechen kommen wollten: Wir verdursten nach 8 Tagen, wir verhungern nach 20 Tagen, aber bei Schlafentzug bricht der Mensch schon nach drei Tagen körperlich und psychisch völlig zusammen.

Nach Schlafentzug sind es insbesondere die Phasen des Tiefschlafs, die der Betreffende zeitlich nachholt. Das gleiche geschieht mit den Traumaktivitäten: Nach Schlafentzug wird das versäumte Träumen zeitlich nachgeholt. Das sind Hinweise darauf, dass Tiefschlaf und Traumphasen für unser ausgeglichenes Wachsein tagsüber unerlässlich sind.

Es geht bei der Behandlung dieses Themas in den Gruppen zum einen darum, auf bestimmte Irrtümer und Fehlverhaltensweisen aufmerksam zu machen, was z.B. das Einschlafen bzw. die Einschlafstörungen betrifft, es geht ferner darum, auf natürliche Faktoren aufmerksam zu machen, die Einschlafen fördern können, um so vielleicht auf Medikamente verzichten zu können. Auch äußere Faktoren wie Bettwäsche, Zustand der Matratze und so praktische Dinge wie Temperatur im Schlafzimmer, bei Kälte nicht

das Fenster offenlassen, nicht mehr trinken vor dem Zubettgehen usw. kommen zur Sprache. Auch auf den individuellen Schlaftypus kommen wir zu sprechen, wie unterschiedlich viel der Einzelne an Schlaf braucht, ob er früh oder spät schlafen geht usw.

Wegen der Wichtigkeit dieser drei Themen Ernährung, Bewegung, Schlaf ist für sie eine eigene Übungseinheit in diesem Training vorgesehen.

Nachdem wir uns also über die genannten fünf Bereiche im klaren waren, ging es darum, ein strukturiertes Übungsprogramm auszuarbeiten, das die genannten Bereiche beinhaltet und zum Gegenstand regelmäßigen häuslichen Übens machen sollte. Dabei sollte das Training gleichermaßen in einer Gruppe (etwa zehn Teilnehmer) als auch in Einzelsitzungen anwendbar sein.

Bei der Wahl und der Reihenfolge der einzelnen Themen gingen wir davon aus, dass zunächst mit ermutigenden und „angenehmen“ Themen („Ort der Ruhe“, „Lebensfreude“ usw.) bei den Teilnehmern Zuversicht in den Sinn eigenen Bemühens entstehen sollte und dass damit verbunden ein Klima des Vertrauens in der Gruppe aufgebaut werden soll, damit die Voraussetzungen für die dann folgenden belastenden und problembezogenen Themen („Kränkung“, „Beziehungen“, „Konflikte“ usw.) geschaffen sind.

Wir fingen gleich auch mit verschiedenen Gruppenangeboten an der Krebsberatungsstelle in Bochum an, das entstehende Training für Krebskranke anzubieten. Gleichzeitig ging es uns natürlich darum, unsere Ideen von den Teilnehmern beurteilen und einschätzen zu lassen, um das Programm zu korrigieren und zu verbessern. Nicht selten gingen wir abends mit soeben am Schreibtisch entstandenen und geschriebenen Entwürfen in unsere Gruppen und haben sie ausprobiert und zur Diskussion gestellt. Aus vielen Fehlern haben wir viel gelernt und schließlich haben sich folgende 16 Themen herauskristallisiert, die im Allgemeinen in der hier aufgeführten Reihenfolge behandelt werden:

1. Ort der Ruhe und Kraft
2. Lebensenergie
3. Vorsätze

4. Selbstvertrauen
5. Lebensfreude
6. Grundbedürfnisse
7. Ernährung-Bewegung-Schlaf
8. Abwehrsystem
9. Innerer Berater / Innere Beraterin
10. Beziehungen
11. Kränkung
12. Konflikte
13. Krankheitsgewinn
14. Abschied – Tod – Neubeginn
15. Lebensweg
16. Lebensplanung
17. u. U. ein Gruppen-Abschiedsfest

Im folgenden Kapitel wird die Methodik und Anwendung des BOCHUMER GESUNDHEITSTRAININGS dargelegt.

Einige Bemerkungen noch zum theoretischen Konzept bzw. dem psychosomatischen Verursachungsmodell, das dem vorliegenden Training zugrundeliegt.

In der pädagogischen sowie in der psychologisch-therapeutischen Arbeit wird jeder Anwender, jeder Pädagoge oder Therapeut, entsprechend seiner Ausbildung und theoretischen Position arbeiten. Dem vorliegenden BOCHUMER GESUNDHEITSTRAINING liegen insbesondere lernpsychologische und systemische Sicht- und Arbeitsweisen zugrun-

de, die von mir jedoch nicht in klassischer Strenge und ausschließlich vertreten werden. Junge Therapeuten nach ihrer ersten Zusatzausbildung vertreten in der Regel recht engagiert und ausschließlich ihre erworbene Sicht- und Arbeitsweise – so habe ich das auch gemacht. Mit weiteren Ausbildungen und Erfahrungen weitet sich das Blickfeld und das Spektrum eigener therapeutischer Methoden. In das vorliegende Training sind theoretische Konzepte sowie praktische Erfahrungen aus folgenden Therapierichtungen eingegangen: Gesprächspsychotherapie, Verhaltenstherapie, Autogenes Training, Gestalttherapie, Katakthymes Bilderleben, Feldenkraispädagogik und systemische Familientherapie.

Das Aufzählen der genannten Therapierichtungen bedeutet weder, dass ein Gruppenleiter, der mit diesem Training arbeiten will, selbst Erfahrungen mit diesen Richtungen haben müsse, noch, dass nicht auch Therapeuten und Pädagogen gänzlich anderer theoretischer Ausrichtung damit arbeiten können. Ihre Schwerpunkte, ihre methodischen Angebote und gesprächsweisen Aufarbeitungen werden jedoch unterschiedlich sein. Für wichtig halte ich nur, dass ein Anwender seine theoretischen Positionen reflektiert hat und sich über seine methodischen Angebote und Interventionen Rechenschaft ablegen kann.

Eine solche Standortbestimmung hat Auswirkungen auf den Umgang mit Problemen, die berichtet werden, auf den Umgang mit Bildern, die gemalt und besprochen werden, mit Träumen oder Phantasien, die erlebt und reflektiert werden.