

# Moderne Rituale für die Heilung

Als Psychologieprofessor trug **Gerhart Unterberger** das NLP in Forschung und Lehre. Ein Ergebnis ist das Hildesheimer Gesundheitstraining.



Foto: Jutta Unterberger

Als Gerhart Unterberger das Neurolinguistische Programmieren kennen lernte, hatte er bereits den Lehrstuhl für Psychologie an der HAWK Hildesheim/Holzmin-den/Göttingen inne. Seine Aufgabe war es, Studierende für ihre Tätigkeit im Bereich der Sozialen Arbeit fit zu machen, dazu zählten Gesprächsführung, Beratung und Selbstmanagement. Doch so richtig glücklich war er nicht mit dem, was er den Studierenden an Verhaltenstherapie und klientenzentrierter Gesprächsführung mitgeben konnte, und suchte – bessere – Alternativen.

Ende der 70er Jahre besuchte Gerhart Unterberger, neugierig geworden durch Fachliteratur, erstmalig ein NLP-Seminar in Heidelberg, organisiert von Gundl Kutschera. Er war fasziniert von der „eleganten Art“, wie John Grinder und ein irischer Heiler dieses Seminar zur Heilungsförderung managten, von den komplexen Übungen, den Trancen und ihren Effekten. Er kehrte von der Veranstaltung, wie er sagt, in einem „deutlich besseren inneren Zustand“ zurück, als er hingefahren war. Das war es, was er fortan den Studenten weitergeben wollte. So entschloss sich Gerhart Unterberger zu einer NLP-Ausbildung und entwickelte anschließend eine prozessorientierte Beratung auf NLP-Basis, von der mehr als zwei Jahrzehnte lang Studierende profitierten.

Über Forschungsprojekte, die überwiegend vom Land Niedersachsen gefördert wurden, und unter dem Slogan „Powered by NLP“ entwickelte er mit Psychologen, Pädagogen und Medizinern ein Gruppentraining mit neuen Formaten und Trancen. Daraus entstand das Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) für Patienten mit chronischen Erkrankungen – Allergien und Asthma, hohem Blutdruck, Beschwerden des Bewegungsapparates, Schmerzen und Krebs – und für die Prävention. Das Training hilft, den engen Zusammenhang zwischen seelischem Zustand und körperlichem Befinden zu entdecken. Patienten erweitern ihre Ressourcen, trainieren autosuggestive Übungen für den Umgang mit belastenden Situationen, wie Stress und Schmerz, entmachten ungünstige Überzeugungen und lernen, wie sie Heilungsprozesse fördern können.

Das von Gerhart Unterberger gegründete Institut für Therapie und Beratung an der HAWK wurde die organisatorische Basis für die klinischen Tests des Hildesheimer Gesundheitstrainings und die Ausbildung entsprechender Trainer. Und da Gerhart Unterberger seit zwei Jahren in Pension ist, kann er sich voll und ganz auf das konzentrieren, was ihm Spaß macht: die weitere Forschung und die Ausbildung. Jüngstes Projekt des Institutes ist eine Weiterentwicklung der Betreuung von Krebspatienten. Das HGT für die Onkologie wurde „fein geschliffen“ und wird nun in einem Experimental- und Kontrollgruppendesign in Zusammenarbeit mit mehreren Kliniken evaluiert. Es ist nicht leicht, Geld für solche Studien aufzutreiben, an denen die Pharmafirmen, die wesentliche Teile der medizinischen Forschung finanzieren, kein Interesse haben. Umso erfreulicher ist es, dass diese Studie über eine private Spende von 100 000 Euro finanziert werden konnte.

Der Befund nach gut zehn Jahren wissenschaftlicher Begleitung der HGT-Praxis: Sieben von zehn Teilnehmern geht es zwei Jahre nach dem HGT noch immer besser als davor. Die meisten können die Arztbesuche und den Medikamentenverbrauch einschränken, viele verzichten ganz auf „ihre“ Medizin. Für die Zukunft stellt Gerhart Unterberger sich vor, Patienten den Zugang zu mentalem Training zu erleichtern, etwa über das Angebot von Impulsseminaren. So können Menschen im Vorfeld wichtige Effekte erleben, sie müssen nicht gleich ein komplexes Training buchen, ohne wirklich zu verstehen, was es ihnen an Lebensqualität und Gesundheit bringen kann. Gerhart Unterberger ist überzeugt: „So wie körperliches Training für viele selbstverständlich ist, so wird in Zukunft auch mentales Training selbstverständlich werden. Wir brauchen Rituale für unsere Gesundheit und einen ausgeglichenen mentalen Zustand – auch im 21. Jahrhundert.“

Malte Jakobi