



Jedes Gruppenmitglied  
begibt sich in eine entspannte  
Situation

DIETER SALEWSKI, CHRISTIANE CHRIST

# Gesundheitsvorsorge beginnt im Kopf

## *Weniger Stress durch mentale Gesundheitsförderung*

Ein für Niedersachsen einzigartiges Modellprojekt wurde vor drei Jahren in der KRH Psychiatrie Wunstorf (Klinikum Region Hannover) eingeführt. In einer Gesundheitsprophylaxe lernen die Mitarbeiter, wie mentale Gesundheitsförderung funktioniert und reduzieren so ihren Stress und tanken neue Kraft für den beruflichen Alltag. Ein Bericht von Dieter Salewski und Christiane Christ.

Viele Mitarbeiter in psychiatrischen Einrichtungen sind hohen mentalen und physischen Belastungen ausgesetzt. Erschöpfungs- und Überforderungssymptome stellen sich schnell ein. Um diesen Symptomen vorzubeugen, aber auch um eine höhere Zufriedenheit bei Mitarbeitern und Patienten zu erreichen, hat die KRH Psychiatrie Wun-

storf vor rund drei Jahren in einem Modellprojekt eine mentale Gesundheitsförderung eingeführt. Begleitet wird diese Maßnahme von dem in Hildesheim ansässigen Institut für Therapie und Beratung der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst. Dort wurde das sogenannte Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) entwickelt. Es handelt sich um einen strukturierten Prozess zur Gesundheitssupervision. Die Maßnahmen laufen über acht Termine mit jeweils drei Stunden. Der Gesamtprozess dauert etwa zehn Wochen. Die Teilnahme an den Maßnahmen ist für die Mitarbeiter des Hauses freiwillig. Das Haus unterstützt die innerbetriebliche Gesundheitsförderung und stellt die Mitarbeiter für die Teilnahme an den Veranstaltungen frei.

## So funktioniert das Gesundheitstraining (Beispiel aus einer Gruppensitzung)

Jedes Gruppenmitglied begibt sich in eine entspannte Situation, schließt die Augen und begibt sich auf eine kleine, hypnotherapeutische Reise und erlebt die Situation noch einmal schön, stärkend und ressourcenvoll. Die Teilnehmer lernen relativ schnell, wie auch in Stresssituationen im Berufsalltag über eine sogenannte „Ankeraktivierung“ die Ressourcen wieder aufgerufen werden können. Die Teilnehmer schilderten am jeweiligen Abschluss der Seminarreihe, dass sie über das Erleben von tief gehenden Entspannungszuständen informiert wurden. Sie können Gedanken, Stimmungen und Körperempfindungen erkennen und gezielt beeinflussen, wissen, wie eine innere Ressourcenstärkung erfolgen kann und dass sie für sich neue Möglichkeiten gefunden haben, mit Ärger und Stress umzugehen. Einige Teilnehmer erklärten, dass sie neue Zielvorstellungen für sich entdecken konnten. Es wurde auch dargestellt, dass mentale Verfahren sehr nützlich für die eigene Gesundheit sein können. Es wurde sehr beeindruckend beschrieben, wie stark die themenorientierten, hypnotherapeutischen Trancen wirkten und wie gewinnbringend es sein kann, sich in einer Stresssituation im Rahmen einer positiven Bewältigung zurückzuziehen und sich in einen ressourcenvollen Zustand zu versetzen. Sehr wertvoll auch, einschränkende Denkmuster und Überzeugungen zu überwinden (einschränkende Glaubenssätze aufzudecken). Jeder Termin steht unter einem anderen Thema – zum Einsatz kommen Methoden aus der Gestalttherapie, Verhaltenstherapie und Hypnotherapie und aus dem Bereich des Neurolinguistischen Programmierens (NLP). Wunstorff verfügt zurzeit über umfangreiche Erfahrungen mit dem HGT. Zum einen über Fortbildungsveranstaltungen, in denen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das Programm und die Techniken kennenlernen konnten und zum anderen über zwei durchgeführte Trainingsseminare. An den Seminaren nahmen durchschnittlich 15 Teilnehmer teil. Die Evaluation ergab, dass das Training hervorragende Wirkungen zeigt. Die Vermittlung erfolgt über einjährig weitergebildete zertifizierte Trainer mit medizinischer, pflegerischer, psychologischer oder sozialpädagogischer Grundausbildung.

Wissenschaftliche Erkenntnisse machen deutlich, dass Heilung und Gesundheit nicht nur von körperlichen, sondern in hohem Maße von geistigen, seelischen und sozialen Bedingungen abhängen. In Anlehnung an das Modell der Salutogenese von Antonovsky findet eine ganzheitliche Betrachtung im Zusammenspiel von Körper und Seele statt. Berücksichtigt werden dabei die individuellen Lebensverhältnisse sowie das Verhalten des Einzelnen wie auch seine Lebenseinstellungen, Bewältigungskompetenzen und sozialen Ressourcen. Mithilfe der übenden Verfahren gelingt es den Teilnehmern, ein individuelles Frühwarnsystem für Überlastungssituationen im Rahmen

einer Burn-out-Prophylaxe zu entwickeln. Durch die Ziel- und Ressourcenorientierung des Gruppentrainings entsteht eine angenehme und lebendige Atmosphäre, in der sich die Teilnehmer nicht vorrangig mit ihren Problemen und Beschwerden beschäftigen, sondern mit ihren Zielen und Fähigkeiten. Das Konzept der „Einzelberatung in der Gruppe“ ermöglicht den Einzelnen, parallel zueinander an den für sie persönlich wichtigen Fragen zu arbeiten.

## Inhalte des Gesundheitstrainings

### „Mentale die Gesundheit fördern“

Die Teilnehmer erhalten einen Gesamtüberblick über das Training und beginnen, sich mit ihrer Gesundheitssituation auseinanderzusetzen. Dies geschieht durch vier Fragen, deren Beantwortung die Teilnehmer das gesamte Training leiten und den „roten Faden“ bilden:

1. Wo stehe ich jetzt? (Welche Alarmzeichen erlebe ich, wovor warnt mich mein Körper?)
2. Wohin will ich? (Was ist mein Gesundheitsziel?)
3. Was hindert mich, das jetzt schon zu erleben?
4. Welche Wege (Ressourcen) erschließe ich mir (wieder), um zu meinem Ziel zu gelangen?

Sie erfahren durch erste Übungen, wie ein mentales Training Einfluss auf innerpsychische Prozesse haben kann, die auch für die Entstehung von Stress verantwortlich sind, und werden motiviert, Veränderungen anzustreben. Mentale Bewegungsübungen verdeutlichen auf anschauliche Weise die Grundannahme „Der Körper glaubt, was Sie ihm erzählen“. Es wird auf die Einheit bzw. Wechselwirkung von Umwelt, Körper, Denken und Fühlen eingegangen und am Beispiel von Visualisierungsübungen und unterschiedlichen Körperhaltungen der Zusammenhang von Wahrnehmung und Gefühlen/Zuständen erfahrbar gemacht. Die Teilnehmer lernen Basistechniken der Konditionierung, um Emotionen bewusst zu verändern. Die erste Entspannungstrance soll das Erlebnis tiefer Entspannung vermitteln.

### **„Der Körper glaubt, was Sie ihm erzählen“**

Die Selbstwahrnehmung in Bezug auf den momentanen Gesundheitszustand und den gewünschten Zielzustand wird erarbeitet. Es erfolgt eine zeichnerische Darstellung des momentanen IST- und des gewünschten Ziel-Zustandes. Die Bilder lassen die Zustände für die Teilnehmer greifbarer werden. Anschließend lernen die Teilnehmer eine Technik zum Einrichten einer Kraftquelle kennen, um sich eigene Ressourcen auf dem Weg zum Zielzustand verfügbar machen zu können. Übungen zur Selbsthypnose sowie das Erlernen von Assoziations- und Dissoziationstechniken machen sensibel für die Botschaften des Körpers und die eigene individuelle Art, mit Ärger, Stress, Kränkungen oder Trauer umzugehen.

### **„Gewinne und positive Absichten“**

Die Teilnehmer erkennen die Bedeutung von Krankheitsgewinnen. Positive Absicht und Gewinn eines Symptoms werden am Beispiel einer fiktiven Person herausgearbeitet. Es werden Vorbedingungen einer Erkrankung und heilungshemmende Zustände, aber auch unbewusster sekundärer Krankheitsgewinn durch Symptome aus der Metaebene heraus erkennbar. Die Teilnehmer sind aufgefordert, sich mit den Teilen ihrer Persönlichkeit auseinanderzusetzen, um zu erkennen, wie ihr inneres Team gestaltet ist und zusammen bzw. gegeneinander arbeitet.

### **„Vision vom Leben in der Zukunft“**

Die Teilnehmer erarbeiten ihr Gesundheitsziel und erkennen mentale und andere Hindernisse. Das ganzheitliche Denken soll vertieft werden, indem eine erste Auseinandersetzung mit einschränkenden Überzeugungen und Glaubenssätzen stattfindet. Die Teilnehmer erleben in einer Übung, wie sich Überzeugungen verändern können, und entwickeln Alternativen zum Krankheitsgewinn und Risikoverhalten. Die Trance festigt noch einmal das Gesundheitsziel.

### **„Innere Versöhnung“**

Diese Einheit dient der vertiefenden Auseinandersetzung mit einschränkenden Denkmustern und Überzeugungen und thematisiert deren Veränderung. Den Teilnehmern wird vermittelt, wie solche Prägungen (Imprints) entstehen. Durch weiterführende Übungen werden sich die Teilnehmer ihrer eigenen Ressourcen bewusst und lernen, einschränkende Lebensregeln zu verändern. Die Trance vertieft die gemachten Erfahrungen und regt zur Neuorientierung an.

### **„Erholung und Transformation von Stressoren“**

In dieser Einheit wird der Fokus auf Placeboeffekt, Selbstheilung und Organsprache gerichtet, um die Bedeutung des Unterbewusstseins für die Heilung anschaulich darzustellen und nachvollziehbar zu machen. In einer Selbstheilungstrance erleben die Teilnehmer, wie sich die Wahrnehmung eines Symptoms verändern kann. Durch das Anknüpfen eines sehr ressourcenreichen Zustandes erhalten die Teilnehmer eine weitere Unterstützung zum Erreichen ihres gesetzten Ziels. Die Trance verinnerlicht die Entspannung und verdeutlicht die selbsthypnotische Nutzung des Placeboeffekts.

### **„Erweitern Sie Ihre Freiräume!“**

Das Ziel erfährt eine Erweiterung der eigenen Wertvorstellungen. Dazu gehört auch die Nachforschung im eigenen Familiensystem: Welche Werte haben die Anderen, welche Werte habe ich und in welcher Reihenfolge sind sie mir wichtig? Den Teilnehmern wird die Bedeutung von Werten für die eigenen Zielvorstellungen bewusst und das Gesundheitsziel unter Berücksichtigung der eigenen Wertvorstellungen vervollständigt. In der Trance findet neben der Entspannung eine vertiefende Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen und Werten statt.

### **„Mit Zuversicht in die Zukunft“**

In der letzten Einheit erstellen die TN ihren persönlichen Gesundheitsplan für die Zukunft. Dabei wird der Weg zum Gesundheitsziel noch einmal deutlich, d. h., die Teilnehmer erkennen die Handlungsschritte, die sie schon innerhalb des Trainings gegangen sind und die, die jetzt noch folgen müssen. Zum Abschluss gehen die Teilnehmer mit allen Ressourcen selbstbestimmt auf ihr Ziel „Gesundheit“ zu. Um die Ressourcen auch in

#### **Diese Kompetenzen erarbeiten sich die Teilnehmer**

- Tiefe Entspannungszustände erleben und erlernen
- Gedanken, Stimmung und Körperempfindung erkennen und verändern
- Innere Ressourcen und Stärken erarbeiten
- In neuer Weise mit Ärger, Kränkungen und Stress umgehen
- Gewinne und positive Absichten
- Zielvorstellungen für das eigene Leben entwickeln
- Hindernisse auf dem Weg dorthin erkennen und überwinden
- Den Einfluss mentaler Verfahren auf die Gesundheit nutzen
- Einschränkende Denkmuster und Überzeugungen aufdecken und verändern
- Die eigenen Werte und deren Einfluss auf die Gesundheit erfahren
- Selbstbestimmt nach einem persönlichen Gesundheitsplan in die Zukunft gehen



Cordula ist 55 Jahre alt und würde gerne eine Fortbildung zur Pflegefachkraft machen. Von ihrer Familie und ihren Kollegen lässt sie sich immer wieder davon abhalten mit Formulierungen wie „Du in deinem Alter ...“ Irgendwann erinnert sie sich jedoch, wie sie als junges Mädchen mit solchen Herausforderungen umgegangen ist. Damals wollte sie für einige Monate zum Spracherwerb nach England, um als Krankenschwester auch in Entwicklungsländern arbeiten zu können. Gegen den Rat ihrer Familie ging sie trotzdem. Geholfen hat ihr damals der unbändige Wunsch, Neues zu entdecken und ihre Entschlossenheit, ihr Mut und ihre Neugierde. In einem Gespräch konnte sie sich daran erinnern und ihr wurde bewusst, dass dies Ressourcen sind, die sie sich auch heute zunutze machen kann. Sie fasste den Mut, tatsächlich eine Fortbildung zu machen.

der Zukunft schneller bzw. effektiver abrufen und nutzen zu können, haben die Teilnehmer am Ende der Einheit die Möglichkeit, sich selbst einen Brief zu schreiben, der dann nach ca. sechs Monaten vom Kursleiter versandt wird. In der abschließenden Trance werden alle im Training erworbenen Fähigkeiten und Ressourcen noch einmal angesprochen und integriert.

Die begleitenden Studien haben belegt, dass sich die Lebensqualität und das Gesundheitsempfinden der Teilnehmer durch das Training verbessert. Einzelne Beispiele machen dies inhaltlich nachvollziehbar: Ein weiterer Trainingsbaustein beinhaltet die Bearbeitung sekundärer (Krankheits-) Gewinne. Dabei wird in der präventiven Variante darauf eingegangen, welche persönlichen Rückzugsmöglichkeiten bestehen und wie sie gezielt eingesetzt werden. Das Beispiel von Gernot zeigt, wie der Körper auf unbewusste Wünsche und Bedürfnisse reagiert. Der leitende Angestellte leidet seit Jahren unter Erschöpfungszuständen. Durch sein hohes Engagement im Beruf und seinen Verpflichtungen gegenüber der Familie und Freunden findet er kaum noch Zeit, seinen Hobbys nachzugehen. In früheren Jahren hat er gerne und viel gelesen. Heute bleibt ihm nur noch Zeit für Fachliteratur. Zum Lesen seiner Lieblingsliteratur kommt er nur, wenn er aufgrund der oben angeführten Beschwerden für einige Zeit vom Arzt krankgeschrieben wird und – mit schlechtem Gewissen – Zuhause bleiben muss.

### Haltungsänderung

Erinnern Sie sich an eine z. B. unangenehme Gesprächssituation und beantworten Sie (schriftlich) folgende Fragen:

- Was sind meine Gedanken?
- Sage ich etwas zu mir?
- In welchem Tonfall?
- Nehme ich vielleicht auch ein inneres Bild, einen inneren Film dazu wahr?
- Hell oder dunkel, farbig oder schwarz-weiß?
- Wie fühlt sich mein Körper an?
- Wie ist meine Körperhaltung?

Erinnern Sie sich jetzt an eine z. B. angenehme Gesprächssituation und beantworten Sie (schriftlich) die gleichen Fragen:

- Was sind meine Gedanken?
- Sage ich etwas zu mir?
- In welchem Tonfall?
- Nehme ich vielleicht auch ein inneres Bild, einen inneren Film dazu wahr?
- Hell oder dunkel, farbig oder schwarz-weiß?
- Wie fühlt sich mein Körper an?
- Wie ist meine Körperhaltung?

Bitte vergleichen Sie jetzt Ihre Aufzeichnungen!

Wo gibt es Unterschiede? Und welche Auswirkungen hat dies auf Ihr Erleben?



Auswirkungen auf das Erleben

### HGT in Stichworten:

Das HGT ist ein mehrfach klinisch getestetes Gruppentraining von acht Sitzungen mit jeweils drei Stunden, die in wöchentlichen Abständen durchgeführt werden.

Ausgefeilte (prozessorientierte) Verfahren ermöglichen ein paralleles und weitgehend inhaltsfreies Arbeiten in der Gruppe in einer angenehmen und lebendigen Atmosphäre. So lassen sich sowohl Vorteile der Einzelarbeit als auch der Gruppenarbeit nutzen.

Einsatz von Medien: Zwischen den Sitzungen und nach Ende des Trainings können die Teilnehmer mithilfe von individuell zur Einheit passenden Trancen auf CDs und „Übungen für zu Hause“ weiter an ihren Fragen arbeiten.

Die KRH Psychiatrie Wunstorf ist ein Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie sowie eine Fachklinik für Forensische Psychiatrie und Psychotherapie mit regionalem und zum Teil überregionalem Versorgungsauftrag. Ein besonderes Merkmal ist die vollkommene Dezentralisierung (Pavillonsystem), gekennzeichnet durch den offenen Zugang der Bürger zu den Krankenhauseinrichtungen Sozialzentrum, Gesundheitsgarten Mentalis mit seinen aktuellen, gesundheitsorientierten Strukturierungen.

Zu Beginn der Gesundheitsförderung werden die Teilnehmer auf die Wechselwirkung von Körperhaltung, Empfindungen und Gedanken hingewiesen. In Belastungssituationen ist die Körper- bzw. Sitzhaltung eher gebeugt, in angenehmen (Erfolgs-) Situationen eher aufrecht (Siegerpose). Schon das Sprechen über die Situationen ruft in der Regel deutliche von außen zu beobachtende Körperreaktionen hervor.

In Belastungssituationen ist die Körper- bzw. Sitzhaltung eher gebeugt, in angenehmen (Erfolgs-) Situationen eher aufrecht (Siegerpose). Schon das Sprechen über die Situationen ruft in der Regel deutliche von außen zu beobachtenden Körperreaktionen hervor.

### Das können Sie erreichen

- Gesundheitsfördernde Verhaltensänderung durch die Auflösung vorhandener Stress-Reaktions-Muster und negativer Überzeugungen/Gedankenmuster aus der persönlichen Lebensgeschichte.
- Erhöhung der Gesundheitskompetenz durch Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung und zur aktiven Entspannung.
- Stärkung der Persönlichkeit und der Stresstoleranz, indem Ressourcen (wieder) nutzbar gemacht und persönliche Gesundheits-/Lebensziele erarbeitet werden.
- Langfristige Erfolge durch eigenverantwortliches Gesundheitsmanagement mithilfe von Medien sichern.
- Verbesserung der Lebensqualität.
- Analyse der Ursachen der Symptom-/Krankheitsentstehung und des persönlichen Stress-Reaktions-Musters.
- Erkennen und Verändern von behindernden Überzeugungen/Gedankenmustern.
- Stärkung persönlicher Ressourcen und Veränderung des Stress-Reaktions-Musters.
- Erlernen von Techniken zur frühzeitigen Stresserkennung, Stressbewältigung und aktiven Entspannung sowie mentale Methoden zur Heilungsförderung.
- Einüben von neuen Problemlösungsstrategien und von Methoden zur Stressminimierung.

### Dieter Salewski

ist Pflegedirektor am Klinikum Region Hannover Wunstorf GmbH

Kontakt: [Dieter.Salewski@krh.eu](mailto:Dieter.Salewski@krh.eu)

Co-Autorin: Christiane Christ, Dipl.-Sozialpädagogin, Lehrbeauftragte der HAWK Hildesheim

### Literatur:

Konzept- und Forschungsergebnisse zum Hildesheimer Gesundheitstraining:  
[www.hildesheimer-gesundheitstraining.de/html/literaturverzeichnis.html](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de/html/literaturverzeichnis.html)