



Christiane Christ

Einzeltherapie in der Gruppe

Neue Wege bei der
Behandlung chronisch Kranker mit dem Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT)

„Verbringe mindestens 15 Minuten
am Tag damit, Träume zu weben.
Und wenn du 100 gewebt hast,
werden wenigstens zwei davon
ein Leben annehmen.“

(Virginia Sartir)

Zerstöre deine Träume nicht schon, bevor du sie überhaupt gewagt hast zu träumen, indem du erst einmal abcheckst, ob sie sich überhaupt realisieren lassen – oder du dir die Erlaubnis dazu gibst.

Viele in der psychotherapeutischen Beratung tätige Kollegen werden täglich mit Lebens Einschränkungen und Überzeugungen konfrontiert, die u. a. an der Entwicklung psychosomatischer Erkrankungen beteiligt sind. Denn: Der Körper glaubt nicht nur, was du ihm erzählst, er ahnt schon viel früher, wie du über dich denkst!

Die Vermutung, dass Körper und Seele miteinander kommunizieren, ist nicht neu. Heute weiß man aus vielen wissenschaftlichen Untersuchungen, vor allem aus dem Bereich der Psychoneuroimmunologie, dass Gefühle, Stimmungen und die Art, wie Menschen über sich und die Welt nachdenken, Auswirkungen auf den Körper und insbesondere auch das Immunsystem und damit auf Erkrankungs- und Heilungsprozesse hat.

Welche Auswirkungen die innere Einstellung auf das Erleben und die Bewertung von Körperempfindungen hat, zeigt das folgende Beispiel:

Marlo Morgan beschreibt in ihrem Buch „Der Traumfänger“, wie die Ureinwohner Australiens im Outback in regelmäßigen Abständen von riesigen Schwärmen kleiner Buschfliegen heimgesucht werden, die unter die Kleidung und in Mund, Nase, Augen und Ohren kriechen und auch noch unangenehm jucken.

Sie können sich bestimmt lebhaft vorstellen, wie es sich mit der Erwartungshaltung „gleich kommen die unangenehm juckenden Fliegenschwärme“ lebt.

Die Heldin des Romans aber bereitet sich auf den nächsten Schwarm vor, indem sie ihre Kleidung ablegt, die Augen schließt und sich in Gedanken in einem Kosmetikinstitut in New York sieht. Die Vorstellung, dass es die Kosmetikerin ist, die mit kleinen Wattestäbchen den Körper reinigt, lässt sie die Attacke der Buschfliegen gelassen ertragen.

In der heutigen Zeit können von vielen Menschen die alltäglichen Anforderungen und Ereignisse gerade noch bewältigt werden. Über lange Zeiträume beeinträchtigen diese Einflüsse das Wohlbefinden und schaden der körperlichen und seelischen Gesundheit.

Gerade in Krisensituationen oder angstbesetzten Problembereichen verfügen wir nicht immer über jene Ressourcen (gemeint sind hier Stärken wie z. B. die Fähigkeiten zur Problemlösung, Selbstvertrauen, Entspannung, Humor ...), die uns unter „normalen“ Umständen zur Verfügung stehen. Werden diese Ressourcen wieder verfügbar gemacht und vielleicht auch um weitere ergänzt, können bestimmte Reaktionsmuster als vom Körper unbewusst eingesetzte „Hilfsmittel“ zum Erreichen von Zielen überflüssig werden.

Die traditionellen Ansätze der Gesundheitsförderung gehen von der Pathogenese aus: Was macht Menschen krank? Sie beschränken sich auf die Vermeidung bzw. Verhinderung von Krankheiten und den daraus resultierenden Maßnahmen, wie die Früherkennung von Krankheiten oder das Herausfinden von Risikofaktoren.

Aktuelle Konzepte der Gesundheitsförderung befassen sich mit dem, was der Begriff tatsächlich meint: Gesundheit fördern. Sie nutzen die Erkenntnisse der Salutogenese Forschung von Antonovsky entsprechend der Fragestellung „Was erhält Menschen gesund?“ und zielen auf die Stärkung aller Fähigkeiten eines Menschen, welche die Gesundheit schützen. Ausgehend von diesem salutogenetischen Modell muss ein Gesundheitstraining sowohl das Verhalten des Einzelnen als auch seine Lebensverhältnisse berücksichtigen. Entscheidende Faktoren z. B. bei der Bewältigung von persönlichen Lebenskrisen sind körperliche und psychische Widerstandskraft der Betroffenen, ihre Lebenseinstellungen, Bewältigungskompetenzen und sozialen Ressourcen. Der Fokus verschiebt sich von einer „problemorientierten“ hin zu einer „ziel- und lösungsorientierten“ Sichtweise und wird damit dem Anspruch zeitgemäßer Gesundheitsförderung gerecht. Schwerpunktthemen sind dabei die





Entstehung und Aufrechterhaltung von Gesundheit sowie die Entwicklung neuer Lebensperspektiven, welche Gesundheit ermöglichen.

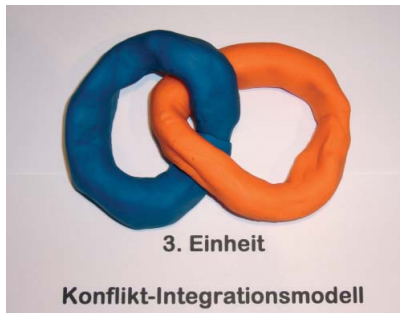
Mentale Gesundheitstrainings vermitteln, wie jeder selbst sein persönliches Wohlbefinden fördern und erhalten kann. Sie machen medizinische Behandlung im Krankheitsfall nicht überflüssig, aber sie helfen, ein selbstverantwortliches Verhältnis zum eigenen Körper, zum Arzt und zu Gesundheit und Krankheit überhaupt zu entwickeln.

Im HGT entdecken die Teilnehmer die Zusammenhänge im Denken und Fühlen, die ihre körperliche Verfassung beeinflussen und lernen effektive Strategien und Techniken kennen, mit denen sie körperliche und psychische Potentiale aktivieren können. Die Fähigkeit, auf das vegetative Nervensystem Einfluss zu nehmen, ist ein Schlüssel zur Erhaltung des inneren Gleichgewichts.

Frau E. (eine Trainingsteilnehmerin) litt unter sehr starken Schluckbeschwerden. Organisch lagen keine Befunde vor. Im Verlauf des Trainings wurde ihr bewusst, dass sie schon lange nicht mehr schlucken wollte, was sie für ihre Familie alles leisten musste. Nachdem sie dies für sich erkannt hatte, gelang es ihr – Schritt für Schritt –, sich die erforderlichen Ressourcen wie Durchsetzungsfähigkeit, Selbstbewusstsein und Gelassenheit anzueignen und die Schluckbeschwerden verschwanden.

WAS IST EIGENTLICH DAS HILDESHEIMER GESUNDHEITSTRAINING?

Es handelt sich dabei um ein komplexes psychologisches System zur komplementären Behandlung der bedeutsamsten chronischen Erkrankungen und um präventiven Gesundheitsschutz, welches an der HAWK Hildesheim/Holzwinden/Göttingen von einem interdisziplinären Forschungsteam entwickelt und in mehreren geförderten Vorhaben zur Qualitätssicherung klinisch getestet wurde.



Das Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) ist von seinen Arbeitsinhalten an den Zielen und Fähigkeiten der Teilnehmer orientiert. Es fordert zum Nach- und Querdenken auf und hinterfragt persönliche Lebensüberzeugungen.

Ziel des Trainings ist es, Grundlagen und Methoden zur Gesundheitsförderung zu veranschaulichen und einzuüben. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, konstruktiv mit dem Gefühl der Überlastung umzugehen. Im Rahmen eines interdisziplinären Ansatzes werden Alternativen entworfen und Schutzmechanismen entwickelt, um Gesundheit zu fördern bzw. zu bewahren. Die eingesetzten Techniken erlauben einen Kontakt zu unbewussten und ungenutzten Ressourcen und Potentialen. Starre und eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster werden spielerisch und doch ernsthaft aufgelöst.

Die gewonnenen Einsichten in die sozialen, psychischen und physischen Zusammenhänge können Handlungsimpulse zur Verhaltensveränderung setzen, die zum Entstehen von Gesundheit und Wohlbefinden beitragen. Neben theoretischem Hintergrundwissen (Zusammenhänge von Psychosomatik, Lebensbedingungen und Konflikten, Körper-Seele-Geist-Modell) werden praktisch anwendbare Übungen vermittelt, die es auch später ermöglichen, das Erlernete nachzuvollziehen und neue Ziele zu bearbeiten.

Ziel des Hildesheimer Gesundheitstrainings ist es, Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen dabei zu unterstützen, die eigenen Ressourcen auszubauen und aktiv etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu tun.

Eine Krebspatientin schrieb mir ein Jahr nach Teilnahme am Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) für die Onkologie:

(...) „Als ich mit dem Seminar anfang, waren die Standardtherapien bei mir abgeschlossen, ich arbeitete wieder voll, der Alltag drohte

mich wieder mit seiner Routine einzukrallen und ich hatte Angst, das, was mir die Krankheit an Erkenntnissen beigebracht hatte, im Alltag aus den Augen zu verlieren. Was würde das bedeuten, würde die Krankheit wieder zuschlagen?“ (...)

Ich brauchte keine Psychoanalyse, die in meiner Kindheit „herumpuhlt“ und Defizite und verpasste Chancen aufdeckt. Ich brauchte Werkzeuge, Hilfsmittel, Alltagstaugliches, ich musste meine Reserven und Potentiale erkennen und aktivieren. Ich brauchte Ruhe und Kraft statt Panik und Hilflosigkeit. (...)

Nicht alle Werkzeuge und Hilfsmittel haben sich mir erschlossen, aber vieles von dem, was wir in dieser geballten Atmosphäre beleuchtet haben, hat lange, sehr lange nachgewirkt. Ein sehr gutes Hilfsmittel für zu Hause waren die CDs mit Trancen, die ich nach wie vor nutze, je nachdem, ob es an Ruhe oder Kraft mangelt oder ob ich denke, dass die Selbstheilungskräfte einen zusätzlichen Schub brauchen. Die Folge ist fast immer eine ganz tiefe Entspannung und gleichzeitig eine Art Kräftigung oder Elan. (...)

HILDESHEIMER
GESUNDHEITSTRAINING

Die Arbeit in der Gruppe war so diskret organisiert, dass niemand sich entblößen musste. Die erforderlichen Vorstellungen konnten immer „in Gedanken“ stattfinden und mussten nicht zwangsweise geoutet werden. (...)

Diese Beispiele deuten das an, was sich auch in den klinischen Studien zum Hildesheimer Gesundheitstraining zeigt, dass nämlich ein mentales Training wie das HGT die Lebensqualität chronisch Kranker verbessern und Heilungsprozesse fördern kann.

4. Einheit "Kreis der Veränderung"



DAS BESONDERE AM HGT IN STICHWORTEN

- Das HGT ist ein mehrfach klinisch getestetes Gruppentraining von acht Sitzungen à drei Stunden, die üblicherweise in wöchentlichen Abständen durchgeführt werden.
- Ausgefeilte (prozessorientierte) Verfahren (Trancen) ermöglichen 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. Wir nennen

HEIMER DHEITS NING

das „Einzeltherapie in der Gruppe“. Speziell dafür wurden auf dem Hintergrund von Hypnotherapie, NLP und systemischen Therapieformen Verfahren für die Arbeit mit chronisch Kranken entwickelt.

- Einsatz von Medien: Zwischen den Sitzungen und nach Ende des Trainings können die Teilnehmer mit Hilfe von acht Trancen auf CDs und „Hausaufgaben“ weiter an ihren Fragen arbeiten.

- Um die spezifische Anpassung an Krankheiten zu gewährleisten, wurden bisher fünf Varianten entwickelt. Und zwar für die Orthopädie
die Onkologie
die Allergologie
für Herz- und Kreislauferkrankungen
und die „Gesundheitssupervision“ (die präventive Variante).

- Alle Varianten des HGTs haben das gleiche strategische Konzept, die verwendeten Verfahren, Materialien, Trancen etc. sind jedoch krankheitsspezifisch.

Grundelemente einer wirkungsvollen Psychotherapie wie Einsichtsgewinnung, Konfliktbearbeitung und Umorientierung werden im Training bearbeitet.

Ein wesentliches Element liegt in der Entwicklung und Festsetzung von erstrebenswerten Gesundheitszielen bzw. Lebensperspektiven. Die Klienten versetzen sich in diesem Prozess in die Zukunft hinein und beschreiben das Ziel so, wie sie es in der Zukunft erleben möchten. Sie erleben in den einzelnen Trainingsphasen, wie sie Schritt für Schritt Ideen entwickeln, die Zukunft gestalten zu können.

Die Frage aus Sicht der Klienten ist hier letztendlich nicht „Wie bringe ich meinen Alltag zum Scheitern?“, sondern „Das Leben leichter nehmen bedeutet für mich –“ Und immer wieder die Frage: „Wo will ich hin?“

Das Training lässt sich mit guten Erfolgen gezielt in das Behandlungskonzept psychischer und psychosomatischer Störungen (z. B. Depression, Angststörungen, Herzneurosen) einbauen. Die individuellen Erfahrungen der einzelnen Trainer haben gezeigt, dass das HGT auch als Einstieg in eine weiterführende Therapie geeignet ist. Die präventive Variante des Trainings ist somit auch als niedrigschwelliges Angebot für Klienten zu verstehen, die sich zunächst scheuen, eine „Psychotherapie“ anzustreben.

Gleichzeitig bietet sich dem Heilpraktiker ein klinisch getestetes umfangreiches ganzheitliches Therapiesystem für die Arbeit mit Gruppen. Mit dem HGT ist es gelungen, wirkungsvolle Verfahren, die bislang nur in der Einzeltherapie eingesetzt werden konnten, effektiv als Gruppentraining zu nutzen.



Der Körper glaubt, was ich ihm über die Welt erzähle!

Ich bin selbst Heilpraktikerin (beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie) und arbeite seit sechs Jahren mit diesem Konzept. Zurzeit arbeite ich innerhalb des Teams um Prof. Unterberger an der HAWK vor dem Hintergrund meiner Erfahrungen an einem Trainingsprogramm für Patienten mit chronischen Schmerzen. Erste Ergebnisse liegen bereits vor aus einer Gruppe von Teilnehmerinnen mit der Diagnose „Fibromyalgie“. Im September 2006 wurden diese Ergebnisse auf dem 4. Niedersächsischen Fibromyalgie-tag in Hildesheim vorgestellt.



Christiane Christ

Diplom-Sozialpädagogin, Lehrbeauftragte an der HAWK Hildesheim/Holzminden/Göttingen für Prozessorientierte Beratung, Hildesheimer Gesundheitstraining, Gesundheitsförderung in der sozialen Arbeit, Lehrtrainerin am Institut für Therapie und Beratung, Ausbildung in Meditativer Kunst- und Atemtherapie nach Prof. Michael Schwindt. Freie Seminartätigkeit im Rahmen prozessorientierter Kommunikation und Gesundheitsförderung für Bildungsträger und Betriebe, Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Aufbau einer Praxis in Hameln. Schwerpunkte: Lösungsorientierte Kurztherapie, Psychoonkologie und Schmerzbewältigung, Hildesheimer Gesundheitstraining.

Telefon 0 51 51/10 71 53
christ-seminare@t-online.de