

Gerhart Unterberger

Die unterschätzte Bedeutung der psychischen Versorgung von Krebspatienten

Das Hildesheimer Gesundheitstraining – ein neues Instrument dafür

Einleitung.

Im Kontrast zu der Vorstellung von "Krebs als einer rein körperlichen Krankheit" gewinnt ein bio-psycho-soziales Modell der Krankheitsentstehung und –behandlung immer mehr an Kontur; es wird deutlich, dass sowohl biologische als auch psychische und soziale Faktoren an der Entstehung, dem Verlauf und der Heilung von Krebs beteiligt sind.

Beispielsweise zeigen sich bei Spontanremissionen (siehe etwa Hirshberg u. Barasch 1995) folgende psychosoziale Faktoren:

- ein einschneidendes lebensveränderndes Ereignis, das oft unmittelbar einer Spontanremission vorausgeht,
- eine aktive Auseinandersetzung mit Leben und Tod (statt Panik und Verzweiflung)
- der Wunsch nach Leben,
- die Überzeugung geheilt zu werden,
- eine neu gewonnene Autonomie und
- Spiritualität.

Diese Einzelfallschilderungen lassen zwar bisher noch die Frage offen, ob diese Bedingungen notwendig und hinreichend sind, die Ergebnisse liegen aber auf einer Linie mit vielen anderen Befunden der Psychoneuroimmunologie und der Hypnoseforschung, dass soziale Umstände und Dauerstimmungen die körpereigene Abwehr massiv beeinflussen und (positive und negative) suggestive Botschaften tief in die Funktionen des Immunsystems und anderer Organsysteme eingreifen (siehe etwa Rossi 1991, Bongartz 1996). Einige dieser Befunde möchte ich hier andeuten,

da sie es erleichtern, die Bedeutung mentaler Heilungsförderung richtig einzuschätzen und harte Kriterien für eine sinnvolle und ökonomische psychoonkologische Betreuung zu entwickeln.

Gründe für mentale Heilungsförderung bei Krebserkrankungen

1. Die emotionale Lage beeinflusst die Leistungsfähigkeit des Immunsystems.

Gerade emotionale Dauerhaltungen spielen eine entscheidende Rolle für das Entstehen chronischer Erkrankungen einerseits und für schnelle und effektive Interventionen zur Heilungsförderung andererseits. Denn hinter den Emotionen stehen komplexe Systeme zur Verhaltenssteuerung, die den Organismus auf die ihnen entsprechende Aktivität vorbereiten, die Energie dafür bereitstellen und die das Wahrnehmen und Denken auf ihre Linie bringen.

Wird etwa eine Situation als gefährlich eingestuft, so löst dies (über die Amygdala) Vorbereitungen auf Flucht oder Verteidigung aus. Dafür wird die Emotion „Furcht“ ausgelöst, die Aktivierung schlagartig hochgefahren und die Wahrnehmung stark auf diese Gefahr verengt. Aus dem Gedächtnis werden Informationen abgerufen, die Bezug zu früheren ähnlichen Situationen haben und speziell angepasst ausgewertet (Ciompi spricht dabei von "Angstlogik"). Gleichzeitig wird auch der Organismus auf Flucht, Verteidigung oder das alte Muster des „Totstellens“ vorbereitet, etwa indem der Muskeltonus und der Blutdruck angepasst und Energie für jene Organe bereitgestellt wird, die für eine Flucht wichtig sind. Des Weiteren wird die unspezifische Abwehr (wie die natürlichen Killerzellen) aktiviert, um auf Verletzungen vorbereitet zu sein.

Mit dieser Umstimmung werden aber auch alle im Moment weniger wichtigen Aktivitäten heruntergefahren, wie etwa die "Versorgungs- und Entsorgungsorgane" des Organismus und (damit auch des Immunsystems).

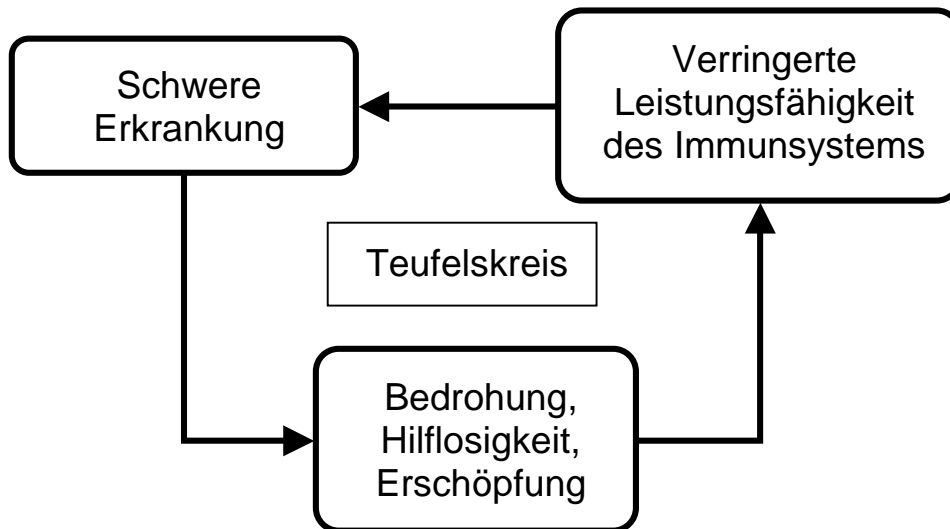
Dieses Verfahren ist einerseits außerordentlich logisch und sinnvoll, andererseits kommt es zu Problemen, wenn ungünstige Bedingungen ein natürliches Ende dieser Aktivierung verhindern. Dann kann es nämlich zu emotionalen Dauerhaltungen mit vielfältigen negativen Nebenwirkungen kommen. Auf der Ebene der Kognition werden die selektive Sichtweise und die spezielle Angstlogik auf jeden Fall dazu führen, dass das Weltbild viele blinde Flecken aufweist und die Bewältigung der anstehenden Probleme schwieriger wird. Das kann dazu führen, dass die Welt noch bedrohlicher wahrgenommen wird und auch dazu, dass man zur Überzeugung kommt, man selbst sei in steigendem Maß hilflos.

Auf der emotionalen Ebene kann dies zu einem steigenden Ausmaß an Stressreaktionen und/oder depressiver Reaktionen führen. Und diese wirken sich negativ auf die Funktionsfähigkeit überlasteter und schlecht versorgter Organsysteme und insbesondere des Immunsystems aus, das durch Dauerhaltungen wie Depression und Hilflosigkeit oder Dauerstress massiv behindert wird (siehe etwa Bongartz 1996). Damit wird auch dem Entstehen chronischer Erkrankungen Vorschub geleistet.

Auf der anderen Seite gibt es Hinweise dafür, welche Zustände die Leistungsfähigkeit des Immunsystems fördern. Dazu zählen beispielsweise kurzfristige Spannungszustände (Kampf/Flucht-Situationen oder sportliches Training), die die aktuelle Abwehrlage durch die Aktivierung von weiteren Ressourcen, wie etwa weiteren natürlichen Killerzellen verbessern und so den Organismus auf mögliche Verletzungen vorbereiten. Mehrmals täglich erlebte tiefe Entspannungszustände oder Trancen erhöhen ebenfalls die Zahl der natürlichen Killerzellen, vermutlich dadurch, dass die Produktion erhöht wird und die Reservoirs des Immunsystems wieder aufgefüllt wird. Aber auch Zustände wie "verliebt sein" verbessern die Leistungsfähigkeit des Immunsystems.

Tritt in der Folge wirklich eine chronische Erkrankung auf, so kann dies wiederum zu weiteren Ängsten oder Depressionen führen. Schon die Diagnose einer Krebserkrankung kann zu einer zusätzlichen massiven Belastung und einem hohen Ausmaß an negativen selbsthypnotischen

Mustern führen. Und diese können die Überlastung wichtiger Körpersysteme und die Schwächung des Immunsystems vorantreiben. Damit entsteht ein "Teufelskreis" der zu einer Eskalation der Erkrankung führen kann.



Langdauernde emotionale Zustände spielen dergestalt eine zentrale Rolle für die Gesundheit. Dies macht sie zu einem sehr wichtigen Ansatzpunkt für Veränderungen. Dazu kommt noch, dass nach unseren Erfahrungen emotionale Reaktionen mit hypnotischen und NLP-Verfahren häufig leicht und schnell zu verändern sind.

Eine mentale Heilungsförderung kann so dazu beitragen, negative emotionale Muster zu verändern, innere Konflikte zu lösen und das Denken auf Ziele und die eigenen Ressourcen (Stärken...) umzuorientieren. Dies führt zu positiven emotionalen Veränderungen; damit werden Hemmnisse der Selbstheilung abgebaut und das Ausmaß an gesundheitsförderlichen Zuständen erhöht.

2. Ungünstige Lernprozesse

Neben diesen emotionalen Hemmungen des Immunsystems müssen noch ungünstige Lernprozesse berücksichtigt werden, die sich ebenfalls negativ auf den Organismus und die Funktionsfähigkeit des Immunsystems auswirken.

Auf der Verhaltensebene werden vielleicht bei Dauerstress Alkoholkonsum, Rauchen, ungünstige Ernährung und andere risikoreiche Verhaltensmuster verstärkt zur Entlastung benutzt – mit dem Risiko entsprechender Folgeschäden oder von weiteren Teufelskreisen, etwa beim Alkoholismus.

Andere individuelle Konditionierungen können ein bestimmtes Organsystem, wie etwa den Magen oder die Wirbelsäule durch hohe Belastung schädigen.

Auch das Immunsystem selbst ist in vielfältiger Weise lernfähig. Es lernt nicht nur Erreger kennen und optimiert seine Abwehrstrategien, es kann sich auch über Lernprozesse auf Risikosituationen einstellen und, wie angedeutet, bei Situationen mit Verletzungsrisiko schon vorher die unspezifische Abwehr hochfahren. So konnte etwa Buske-Kirschbaum (1995) sowohl die klassische Konditionierung einer Stimulation des Immunsystems als auch einer Immunsuppression nachweisen.

Es gibt auch eine Reihe Berichte über gelernte Suppressionen des Immunsystems nach Chemotherapien, die auch das Immunsystem schädigen. Eine klassisch konditionierte Immunsuppression wurde beispielsweise von Bovbjerg u. a. (siehe etwa bei Bongartz 1996) bei Krebspatienten nach einer Chemotherapie gefunden. Wenn nun eine derartige Suppression der Abwehr schon beim Anblick der Klinik oder des Arztes auftritt, so ist dies gerade bei einer Krebserkrankung ein durchaus unerwünschter Effekt. Auch hier lässt sich mit psychologischen Verfahren eine Suppression aufheben und - falls dies sinnvoll ist - eine Anregung der Abwehr einleiten.

Chemotherapien führen auch häufig zu einer erlernten Übelkeit, die dann schon vor der nächsten Chemotherapie auftritt und auf die Behandlung mit antimimetischen Medikamenten nicht anspricht, sich aber mental gut behandeln lässt.

3. Krankheitsgewinne und Heilungsschäden.

Häufig geht man wie selbstverständlich davon aus, dass Menschen gesund werden wollen. Dies ist aber oft auf der unbewussten Ebene gerade bei chronischen Erkrankungen nicht so eindeutig. Einerseits wollen Menschen die Last, Angst, Schmerzen usw. los sein, andererseits kann eine Krankheit ein sehr potentes Mittel zur Erreichung wichtiger (bewusster oder unbewusster) Ziele sein. Ist ein derartiger Konflikt vorhanden, zeigt sich dies beispielsweise als fehlende Compliance. Der Konflikt deutet möglicherweise darauf hin, dass Menschen im Moment keine anderen wirkungsvollen Mittel einsetzen können, um wichtige Ziele zu erreichen. Dies verhindert einfache, eindimensionale, "rationale" Lösungen. Eine mentale Heilungsförderung kann dabei helfen, das System zu identifizieren, in dem die Erkrankung diese Rolle spielt, Alternativen zu entwickeln und Ressourcen auszubauen, um die Krankheit als Mittel überflüssig zu machen.

4. Selbsthypnotische Denkmuster (Visualisierungen, Überzeugungen...) können krankheitsfördernd oder heilungsfördernd wirken.

Seit langem wurde schon vermutet, dass ungünstige Denkmuster über längere Zeit Krankheiten fördern können. Wenn ein Menschen selbsthypnotisch seinem Körper mitteilt, er müsse eine schwere Last tragen, so wird er wahrscheinlich unter Verspannungen und Rückenproblemen leiden. Die Veränderung eines derartigen Denkmusters wird mit Sicherheit eine wesentliche Hilfe sein. Dass aber die Möglichkeiten selbsthypnotischer Heilungsförderung noch viel weiter gehen, zeigen die Untersuchungen von „Placebos“ und von heilungsfördernden Visualisierungen^{1 2}. Auch negative Nebenwirkungen anderer Therapien (Schmerzen, Übelkeit...) lassen sich mental häufig sehr gut beeinflussen.

5. Eine hohe Motivation fördert Veränderungsprozesse und Compliance.

Gerade bei langdauernden Erkrankungen kann es notwendig werden, aufwendige Therapien durchzumachen und häufig verwendete Denk- und Verhaltensmuster in Frage zu stellen. Wenn Menschen vorher ihre Ziele klären, so wird ihnen deutlich, was in ihrem Leben von Bedeutung ist und welche Rolle eine Gesundheit dabei spielt. Klare individuelle Ziele können sehr kraftvolle Motive bilden und den Weg für eine kognitive Umstrukturierung bahnen, die Heilungsprozesse fördert. Wenn jemand **wirklich** weiß (bewusst **und** unbewusst), wofür es sich lohnt, schädigende

¹ Darunter versteht man intensiv erlebte, bildhafte und von Körpergefühlen begleitete Vorstellungen von Heilungsprozessen oder dem Zustand der Gesundheit.

² Siehe etwa ACHTERBERG JEANNE, DOSSEY BARBARA, KOLKMEIER LESLIE (1996) oder ROSSI (1991)

Gewohnheiten zu verändern oder eine unangenehme Therapie auf sich zu nehmen, so mobilisiert dies auch seine Ressourcen und Kräfte.

Und was ebenso wichtig ist: Es bedeutet eine dramatische Veränderung der emotionalen Lage, von einer individuellen Vision angezogen zu werden und mit gespannter positiver Erregung darauf zuzugehen, in einem Zustand, der auch den Organismus positiv beeinflusst.

Fazit.

In einem bio-psycho-sozialen Ansatz hängen Heilungsprozesse nicht nur von einer optimalen medizinischen Versorgung im engeren Sinn ab, sondern auch davon, wie die "psychische" und die "soziale" Versorgung der Patienten gestaltet wird. Berücksichtigt man nur, welche Belastung schon durch die Diagnose einer Krebserkrankung ausgelöst werden kann (und welches Ausmaß an negativen selbsthypnotischen Mustern), so spricht alles dafür, psychosoziale Behandlungsverfahren unbedingt in die Therapie zu integrieren (siehe auch Kuchler u. a. 1996). Darüber hinaus kann mit speziellen hypnotherapeutischen Verfahren nicht nur

- den Erkrankten eine höhere Lebensqualität gesichert und
- ihr psychischer und emotionaler Zustand positiv verändert werden, darüber hinaus können
- Behinderungen der körpereigenen Abwehr abgebaut und
- Selbstheilungskräfte gezielt gefördert werden (statt die angesprochenen Behinderungen zu tolerieren).
- Und schließlich sollte es die Leitlinie eines psychosozialen Behandlungsverfahrens von Krebspatienten sein, den Bedingungen bei Spontanremissionen so nahe wie möglich zu kommen.

Dies kann bei den komplexen Problemlagen chronisch Kranker eine wirklich anspruchsvolle Aufgabe sein, für die es bisher kaum wirklich leistungsfähige und gleichzeitig auch ökonomische Instrumente gab.

Zwar beinhaltet jedes Gespräch mit Patienten Chancen für hilfreiche Botschaften, doch reicht dies allein häufig nicht aus. Eine klassische Einzelpsychotherapie scheint auch nicht die ideale Alternative zu sein, einerseits ist sie nicht besonders gut an den speziellen Probleme chronisch Kranker orientiert, andererseits häufig "überdimensioniert". Bei einigen Psychotherapierichtungen ist sie noch dazu mit dem Risiko behaftet, dass Menschen über längere Zeit in negativen emotionalen Zuständen an ihren Problemen arbeiten, was (nicht nur) nach unseren obigen Überlegungen kontraproduktiv ist.

Viele der bisher verwendeten Gesundheitstrainings sind zu stark an Informierung und Abschreckung orientiert und greifen bei komplexeren Problemen nicht mehr. Und viele der vorhandenen psychoonkologischen Gruppentherapien entsprechen nicht den oben skizzierten Aufgabenbereichen oder verfügen nicht über das notwendige Verhaltensrepertoire, um diese Aufgaben zielgerichtet und in kurzer Zeit zu lösen.

Das war so für uns die ungefähre Ausgangslage, als wir uns entschlossen, ein neues Verfahren gezielt für diesen Aufgabenbereich zu entwickeln: das Hildesheimer Gesundheitstraining.

Das Besondere am Hildesheimer Gesundheitstraining.

1. Das Hildesheimer Gesundheitstraining wurde **speziell und gezielt für die mentale Behandlung chronisch Kranker entwickelt und mehrfach klinisch getestet.**
2. Entstanden ist ein **umfangreiches Behandlungssystem für Gruppen** von ca. 12 Personen für 8 Sitzungen a 3 Stunden (üblicherweise in wöchentlichen Abständen). Es beinhaltet Stundenentwürfe, Verfahren (Übungen, Trancen...) und Materialien, wie auch CDs mit Trancen. Eine einjährige berufsbegleitende Ausbildung bereitet auf die Arbeit mit diesem System vor.
3. **Hypnotherapie und NLP** (das Neurolinguistische Programmieren, einer neuere und sehr effektive systemische Kurzzeittherapie) bilden den Hintergrund der Verfahren. Das hat zur Folge, dass viele Verfahren nicht den schwierigen und langsamen Weg über unser logisches Denken und die bewusste Kontrolle gehen. Statt dessen richten sie sich direkt an unsere automatischen und normalerweise nicht bewussten Programmierungen (wie der Wahrnehmungsselektion, der Auslösung emotionaler Reaktionen und der Beeinflussung wichtiger Körperreaktionen über selbsthypnotische Botschaften). Deshalb führen sie in überraschend kurzer Zeit zu weitreichenden Veränderungen.
4. **„Einzeltherapie in der Gruppe“:** Das HGT verbindet in innovativer Weise die Gruppenarbeit, die Einzeltherapie und die selbständige Arbeit mit Medien (CDs). Die „Einzeltherapie in der Gruppe“ hat den großen Vorteil, dass die Teilnehmer parallel zueinander an ihren speziellen Fragen arbeiten können. Viele Verfahren des HGTs wie auch die speziell entwickelten „kunstvoll vagen“ Trancen übermitteln Strategien, die Menschen jeweils auf ihre individuellen Fragestellungen anwenden können ohne über ihre Probleme sprechen zu müssen. Die Folge dieses Vorgehens ist es, dass in weiten Bereichen bei den einzelnen Teilnehmern ähnliche Effekte wie etwa bei sehr viel aufwendigeren hypnotherapeutischen Einzeltherapien erreicht werden können.
5. **Einsatz von Medien:** Zwischen den Sitzungen und nach Ende des Trainings können die Teilnehmer mit Hilfe von den Problemlösestrategien in den 8 Trancen auf CDs und in den "Hausaufgaben" weiter an ihren Fragen arbeiten.
6. Das HGT ist **ziel- und ressourcenorientiert** und deshalb ist auch die Atmosphäre in den Gruppen angenehm und lebendig, da sich die Teilnehmer in weiten Bereichen nicht mit Problemen und Beschwerden, sondern mit ihren Zielen, dem Sinn ihres Lebens und ihren Fähigkeiten befassen.
7. Um die **spezifische Anpassung an Krankheiten** zu gewährleisten, wurden bisher 4 Formen entwickelt und klinisch getestet. Und zwar für den Einsatz in der
 - **Orthopädie (bei chronischen Rückenerkrankungen)**
 - **Onkologie**
 - **Allergologie (bei Allergien und Asthma)**
 - **Bluthochdruck**

- **und in der Prävention (die "Gesundheitssupervision").**
 - **Im klinischen Test ist eine Form zur Linderung chronischer Schmerzen.**
8. Die onkologische Form des HGTs baut auch auf den Erfahrungen mit den traditionellen onkologischen Gruppenverfahren (psychoonkologische Gruppentherapien, Bochumer Gesundheitstraining, Training nach Simonton etc.) auf.
9. Die Formen des HGTs haben **das gleiche strategische Konzept**, die verwendeten Verfahren, Materialien, Trancen etc. sind jedoch krankheitsspezifisch. Während des Trainings sollen Bedingungen geschaffen werden, die es den Teilnehmern möglichst leicht machen, in der für sie richtigen Reihenfolge an ihren individuellen Fragestellungen zu arbeiten. Genau dies soll durch das strategische Konzept des HGTs erreicht werden, das man in wenigen Worten so charakterisieren könnte: Der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung (**Rapport**) steht am Anfang neben der **Motivierung** zur Veränderung. Wenn anschließend über spezielle Verfahren **positive emotionale Zustände** wieder häufiger erlebt werden und **die persönlichen Stärken** wieder deutlich werden, ist dies eine gute Voraussetzung dafür, sich mit jenen **Bedingungen der Erkrankung** zu befassen, die auch jetzt noch aktiv sind und einer Heilung im Weg stehen. Die nächsten, parallel verfolgten Ziele **betreffen die emotionale Stabilisierung, den Abbau von Dauerstress oder Depressionen. Krankheitsgewinne** werden in dem Maß überflüssig, in dem alternative Copingstrategien (**Ressourcen** wie z. B. Fähigkeiten zur Lösung sozialer Probleme...) zur Verfügung stehen. Dies schafft den Freiraum für **die persönliche Vision einer positiven Zukunft**. Die individuellen Ziele (positiv formuliert, individuell ausgeformt und in leichter Trance erlebt) bilden sehr kraftvolle Motive für neue Verhaltensmuster. Und der Weg dorthin wird frei, wenn **blockierende Überzeugungen** verändert werden, **Strategien mentaler Heilungsförderung** ausgeformt werden und mögliche **Hindernisse** in der Familie und am Arbeitsplatz bearbeitet werden. Mit der **Planung und dem intensiven Erleben des Wegs zur Vision** endet das Training und beginnt der neue Weg in die Zukunft.

Einige Ergebnisse eines klinischen Tests der onkologischen Form des HGTs:

Wie ändern sich die subjektiv erlebte Gesundheit, die Stimmungen und die Lebensqualität?

Alle klinisch relevanten Formen des HGTs sind erfolgreich klinisch getestet worden; das strategische Konzept zur Arbeit mit chronisch Kranken hat sich in der Arbeit mit unterschiedlichen Patientengruppen bewährt.

Auch in unserem ersten klinischen Test³ der onkologischen Form des HGTs in der Rehabilitation von Krebspatienten konnten bedeutsame Wirkungen nachgewiesen werden. Wir führten das HGT mit Patientinnen und Patienten in Krebsselfhilfegruppen (8 Sitzungen à 3 Stunden) und im Rahmen eines stationären Klinikaufenthaltes in einer Rehabilitationsklinik (6 Sitzungen à 3 Stunden) durch.⁴

Mit standardisierten Fragebögen und Tests wurden an 98 Vpn (in einer Experimental- und einer Kontrollgruppe) über die Selbsteinschätzung die subjektiv erlebte Gesundheit und weitere

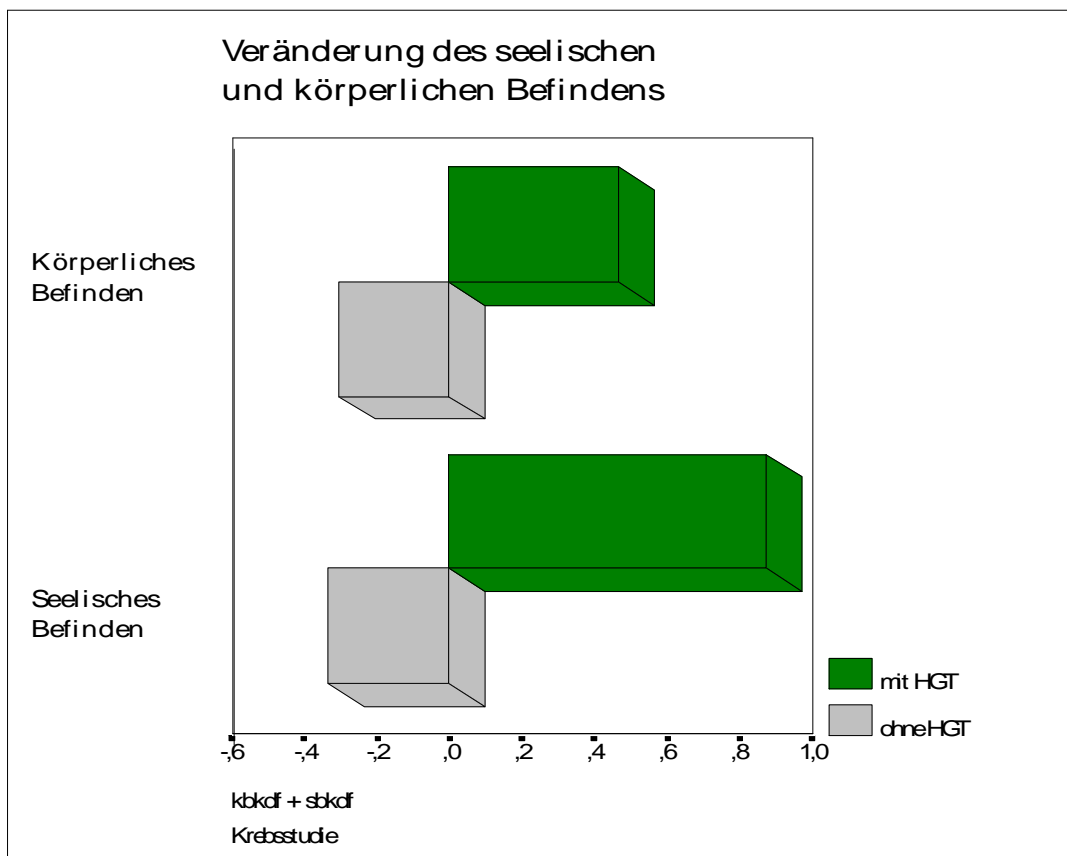
³ Gefördert wurde das Projekt durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur, die FH Hildesheim/Holzminde und die Akademie für Gesundheitsförderung in der Rehabilitation in Löhne.

⁴ Unser besonderer Dank gilt der Herrn DR. WELK und Frau BERNDT-JESCHKE der onkologischen Klinik Lemnade sowie allen Teilnehmenden und den beteiligten Selbsthilfegruppen.

wesentliche physiologische, psychische und soziale Bedingungen gemessen. Die Messung wurde am Beginn und am Ende der Reha-maßnahme - bzw. der zweimonatigen Durchführung des HGTs in den Selbsthilfegruppen - durchgeführt. Langzeiteffekte werden durch eine weitere Untersuchung nach 6 Monaten erfaßt.

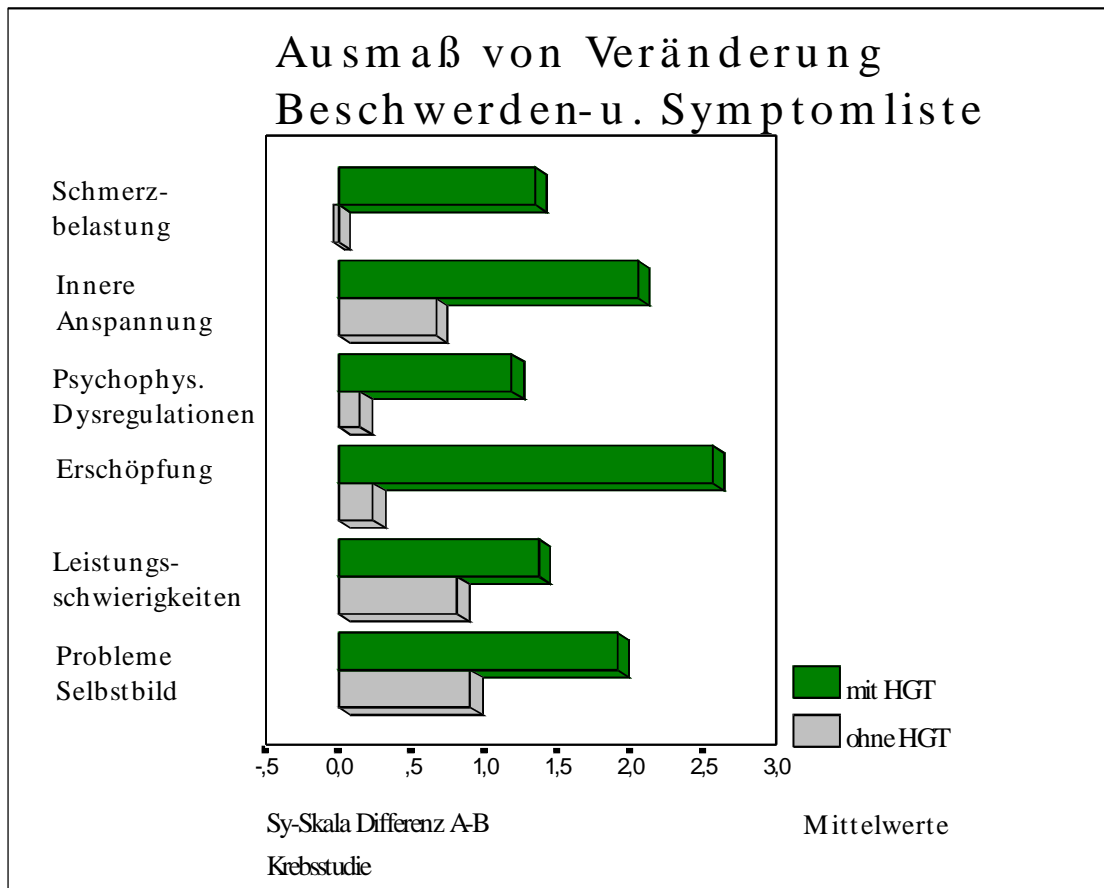
Die Einschätzung des Befindens

Alle Teilnehmenden wurden am Beginn und am Ende des Trainings, bzw. des Klinikaufenthalts gebeten, ihr körperliches und seelisches Befinden einzuschätzen. In dieser Graphik wird die Differenz zwischen dem Wert am Anfang und am Ende des Trainings dargestellt. **Es zeigen sich bei der Gruppe mit HGT signifikante Verbesserungen des körperlichen und seelischen Befindens.**



Diese positiven Veränderungen lassen sich auch in der Nachbefragung nach 6 Monaten nachweisen. Was aber hat sich im Detail verändert? Mit Hilfe der "Änderungssensitiven Beschwerden- und Symptomliste" von Krampen erhielten wir einige Antworten auf diese Frage. Hier die Ergebnisse⁵:

⁵ Die Länge des einzelnen Balkens entspricht dem Ausmaß der Veränderung zwischen der Messung am Beginn und am Ende der Maßnahme.



Beschwerden nehmen ab - innere Ruhe und positive Stimmungen nehmen zu.

Die angegebenen Beschwerden haben sich demnach signifikant verringert. Besonders deutlich wird dies in Bezug auf innere Anspannung, Erschöpfung, Selbstbildprobleme und die Schmerzbelastung. Auf der anderen Seite kann man sich fragen, welche inneren Haltungen, Gefühle und Stimmungen zugenommen haben: Innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Stabilität, Wohlfühl und Unternehmungslust nehmen zu. Diese Veränderungen haben nicht nur zu einer höheren Lebensqualität geführt, sondern wirken sich auch (Bongratz 1996) - wie die innere Ruhe - positiv auf die Funktion der körpereigenen Abwehr aus. Bleibt noch anzumerken, dass unsere Untersuchung auch zeigt, dass die Veränderungen auch in den Alltag übernommen werden.

Und schließlich: **Die Teilnehmenden beurteilen das HGT sehr positiv.** Das HGT trägt so in Reha-Kliniken zur Attraktivität der Maßnahme (und der Klinik) bei.

Ein noch ein weiteres Argument spricht für psychologische Verfahren in der Krebstherapie: **Das Vertrauen zu psychologischen Verfahren ist hoch.** In vielen Placebostudien zeigt sich aber, dass das Vertrauen zum Verfahren (zum Medikament) und zum Gegenüber wichtige Bedingungen für ein positives Behandlungsergebnis sind. Dieses Vertrauen ist anscheinend psychologischen Verfahren gegenüber in sehr hohem Ausmaß vorhanden: Auf die Frage "Ist Hilfe durch psychologische Verfahren möglich?" antworteten über 90% der Probanden mit "ja".

Fazit:

Das HGT bietet eine effektive unterstützende Behandlungsmöglichkeit bei Krebserkrankungen, die Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie und der modernen Psychologie in sich vereint. Es zeigen sich deutliche Parallelen zwischen den psychosozialen Faktoren, die bei Spontanremissionen gefunden wurden, und Befunden beim HGT. Ob dies ausreicht und ob die sehr intensiv erlebte Aufarbeitung einschränkender Gesundheitsüberzeugungen (im Reimprinting) dem einschneidenden Erlebnis gleich kommen kann, welches häufig einer Spontanremission vorausgeht, bleibt abzuwarten. Auf jeden Fall aber bietet das HGT einen Ansatz,

- die Lebensqualität der Patienten zu verbessern,
- emotionale Zustände deutlich verbessern und damit
- Bedingungen abzubauen, die die Selbstheilung behindern,
- Heilungsprozesse über selbsthypnotische Muster gezielt zu fördern und
- die Zufriedenheit der Patienten deutlich zu steigern.

Um sicher zu gehen, dass das HGT einen wirksamen Beitrag zur Heilung leistet, wird das HGT - unseres Wissens als einziges Gesundheitstraining - auf breiter Basis evaluiert.⁶

⁶ Eine Studie zur HGT-Variante für die Rehabilitation von chronischen Rückenerkrankungen führte zu ähnlichen Ergebnissen, ein klinischer Test des HGTs bei Allergien und Asthma zu weitgehender Beschwerdefreiheit und vergleichbaren sonstigen Veränderungen, ein klinischer Test zu hohem Blutdruck und Niereninsuffizienz ist in Arbeit.

Literaturverzeichnis:

ACHTERBERG JEANNE, DOSSEY BARBARA, KOLKMEIER LESLIE (1996): **Rituale der Heilung. Die Kraft von Phantasiebildern im Gesundungsprozess**

Goldmann - Verlag, München 1996

BONGARTZ WALTER (1996): **Der Einfluß von Hypnose und Streß auf das Blutbild. Psychohämatologische Studien.**

Walter Lang, Frankfurt am Main, 1996

BUSKE-KIRSCHBAUM ANGELIKA (1995): **Klassische Konditionierung von Immunfunktionen beim Menschen.**

Beltz, PsychologieVerlagsUnion, 1995

KÜCHLER TH., RAPPAT S., KOLST K., GRAUL J., WOOD-DAUPHINEE S., HENNE-BRUNS D., SCHREIBER H.-W. (1996): **Zum Einfluß psychosozialer Betreuung auf Lebensqualität und Überlebenszeit von Patienten mit gastrointestinalen Tumoren.**

Forum DKG (11) 1996, Deutsche Krebsgesellschaft e. V.

HIRSHBERG CARYLE, BARASCH MARC IAN (1995): **Unerwartete Genesung**

Droemer Knaur, München 1995

ROSSI ERNEST L. (1991): **Die Psychobiologie der Seele-Körper-Heilung. Neue Ansätze der therapeutischen Hypnose**

Synthesis Verlag, Essen 1991

SCHULZ KARL-HEINZ, KUGLER JOACHIM, SCHEDLOWSKI MANFRED (Herausgeber) (1997): **Psychoneuroimmunologie. Ein interdisziplinäres Forschungsfeld.**

Huber, Bern, 1997

ENGEL, MONIKA, UNTERBERGER, GERHART: **Neurolinguistisches Programmieren - neue Verfahren für die Gesundheitsförderung**

Prävention 2/95

Artikel zum Hildesheimer Gesundheitstraining:

ALISCH, ILONA, ALTMAYER, HANS-JÜRGEN, WITT, KLAUS, UNTERBERGER, GERHART: **Das Hildesheimer Gesundheitstraining für chronische Rückenerkrankungen sichert den Erfolg der Rehabilitation.**

Apropos Reha, 6/97

ALISCH, ILONA, ALTMAYER, HANS-JÜRGEN, WITT, KLAUS, UNTERBERGER, GERHART: **Erfahrungen mit dem HGT für an Krebs Erkrankte**

Multimind, NLP aktuell, 6. 1997, S. 8-11. Junfermann-Verlag , Paderborn.

ALISCH, ILONA, ALTMAYER, HANS-JÜRGEN, WITT, KLAUS, UNTERBERGER, GERHART: **Mentale Heilungsförderung. Das Hildesheimer Gesundheitstraining.**

Prävention 3/1998

ALISCH, ILONA, ALTMAYER, HANS-JÜRGEN, WITT, KLAUS, UNTERBERGER, GERHART: **Lassen sich Spontanremissionen begünstigen? Das Hildesheimer Gesundheitstraining – ein mentaler Beitrag zur Krebstherapie.**

Institut für Therapie und Beratung an der FH Hildesheim/Holzminden 1998 im Selbstverlag

Kontaktadresse:

Prof. Dr. Gerhart Unterberger, Institut für Therapie und Beratung
Hochschule für Angewandte Wissenschaft und Kunst (HAWK) Hildesheim/Holzminden/Göttingen,
Hohnsen 1, 31134 Hildesheim
Email: it@hawk-hhg.de