

Gerhart Unterberger

Das Hildesheimer Gesundheitstraining

Entwicklungsziele, Merkmale und klinische Tests bis 2001

Einleitung

Psychoneuroimmunologische Befunde machen sehr deutlich, dass Heilungsprozesse nicht nur von einer optimalen medizinischen Versorgung im engeren Sinn abhängen, sondern auch davon, wie die "psychische" und die "soziale" Versorgung der Patienten gestaltet wird. Berücksichtigt man beispielsweise nur, welche Belastung schon durch die Diagnose einer Krebserkrankung ausgelöst werden kann, so spricht alles dafür, psychosoziale Behandlungsverfahren unbedingt in die Therapie zu integrieren. Darüber hinaus kann mit einer spezifisch angepassten mentalen Gesundheitsberatung 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 Behinderungen durch Depressionen, Stress oder negative selbsthypnotische Muster zu tolerieren.

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 bei körperlichen Erkrankungen kontraproduktiv ist, da negative emotionale Zustände auch das Immunsystem negativ beeinflussen.

Viele der bisher verwendeten Gesundheitstrainings sind zu stark an Informierung und Abschreckung orientiert und greifen bei komplexeren Problemen nicht mehr. Und viele der vorhandenen Gruppentherapien entsprechen nicht den oben skizzierten Aufgaben 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.

Spezifische Merkmale

1. Das Hildesheimer Gesundheitstraining wurde **speziell und gezielt für die mentale Therapie chronisch Kranker entwickelt und mehrfach klinisch getestet.**
2. Entstanden ist ein **umfangreiches System für die mentale Therapie von Gruppen** von ca. 12 Personen für 8 Sitzungen à 3 Stunden (üblicherweise in wöchentlichen Abständen). Es beinhaltet ein Trainerhandbuch samt Stundenentwürfe, Verfahren (Übungen, Trancen...), Materialien, wie auch CDs mit Trancen, und krankheitsspezifische Patientenhandbücher.
3. Eine **einjährige berufsbegleitende Fortbildung** bereitet auf die Arbeit mit diesem System vor.

4. **Verhaltenstherapie, Hypnotherapie und NLP** (das Neurolinguistische Programmieren, einer neuere und sehr effektive systemische Kurzzeittherapie) bilden den Hintergrund der Verfahren. Viele Verfahren gehen nicht den schwierigen und langsamen Weg über unser logisches Denken und die bewusste Kontrolle, sondern 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.
5. **„Einzeltherapie in der Gruppe“**: Das HGT verbindet in innovativer Weise die Gruppenarbeit, die Einzelberatung 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 einer sehr viel aufwendigeren hypnotherapeutischen Einzelarbeit erreicht werden können.
6. **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.
7. 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.
8. Um die **spezifische Anpassung an Krankheiten** zu gewährleisten, wurden bisher 5 Formen entwickelt und klinisch getestet. Und zwar für den Einsatz in der
 - **Orthopädie (bei chronischen Rückenerkrankungen)**
 - **Onkologie**
 - **Allergologie (bei Allergien und Asthma)**
 - **Kardiologie**
 - **und in der Prävention (die "Gesundheitssupervision").**
9. Basis des HGTs bilden auch die Erfahrungen mit den traditionellen Gruppenverfahren (psychoonkologische Gruppentherapien, Bochumer Gesundheitstraining, Training nach Simonton etc.).
10. 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.

Die Evaluation

Alle Formen des HGTs für die Arbeit mit chronisch Kranken wurden (bzw. werden) quantitativ und qualitativ klinisch getestet.

Die Versuchspersonen wurden dabei jeweils zufällig Experimental- und Kontrollgruppen zugeordnet und am Anfang und am Ende der Trainingsphase und nach 6 Monaten untersucht. Teilweise wurden auch während der Trainingsphase - bei den Patienten mit Allergien auch während der Pollenflugphase - tägliche Selbstbeurteilungen erhoben.

Verwendet wurden Fragebögen, Tests und physiologische Messungen. Ergänzt wurde die Evaluation noch durch qualitative Nachbefragungen.

Untersuchungen wurden bis 2001 durchgeführt

- in einer Rehaklinik der Liljegruppe in Bad Gandersheim an 63 Patienten mit chronischen Rückenerkrankungen (1996/97),
- in der onkologischen Klinik Lemrade sowie in Selbsthilfegruppen an 98 Menschen mit Krebserkrankungen (auch 1996/97) und
- in der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf an 73 Patienten mit Birkenpollenallergien (in 1998).
- In der Universitätsklinik Göttingen die Evaluation eines Trainings bei hohem Blutdruck und Niereninsuffizienz an 63 Patienten (1999/2000).

Kriterien

1. Die Lebensqualität und eng daran gekoppelt positive Stimmungsänderungen und die Abnahme von Stresssymptomen (Viele Befunde zeigen Zusammenhänge zwischen Stress, Depression und dem Immunstatus bzw. dem Auftreten von Erkrankungen oder Rückfällen. Und was die Lebensqualität betrifft, so ist sie darüber hinaus ein zentrales Ziel jeder gesundheitsfördernden Intervention.)
2. Eine andere Gruppe von Kriterien misst die Auswirkungen des Trainings auf Symptome der Erkrankung. (Gibt es beispielsweise nach dem Training noch allergische Symptome? Haben die Teilnehmenden Einflussmöglichkeiten auf Symptome?)
3. Und schließlich sagen die Bewertung des Trainings und die Zufriedenheit in Bezug auf das Training etwas über die erfüllten und die nicht erfüllten Erwartungen und die Atmosphäre im Training aus.

Orthopädie: Das Hildesheimer Gesundheitstraining bei chronischen Rücken-erkrankungen¹.

Während einige immer noch an ihrem Bild vom "Rückenschmerz als einer rein körperlichen Krankheit" festhalten, manifestiert sich zunehmend ein bio-psycho-soziales Modell der Entstehung und Behandlung chronischer Erkrankungen des Rückens, das sich allerdings bisher nur selten in der Behandlung chronischer Rückenkrankheiten auch wiederfindet. So versteht sich das HGT als sinnvolle und notwendige Ergänzung zu den in Reha-Kliniken angebotenen somatischen Behandlungen und Therapien.

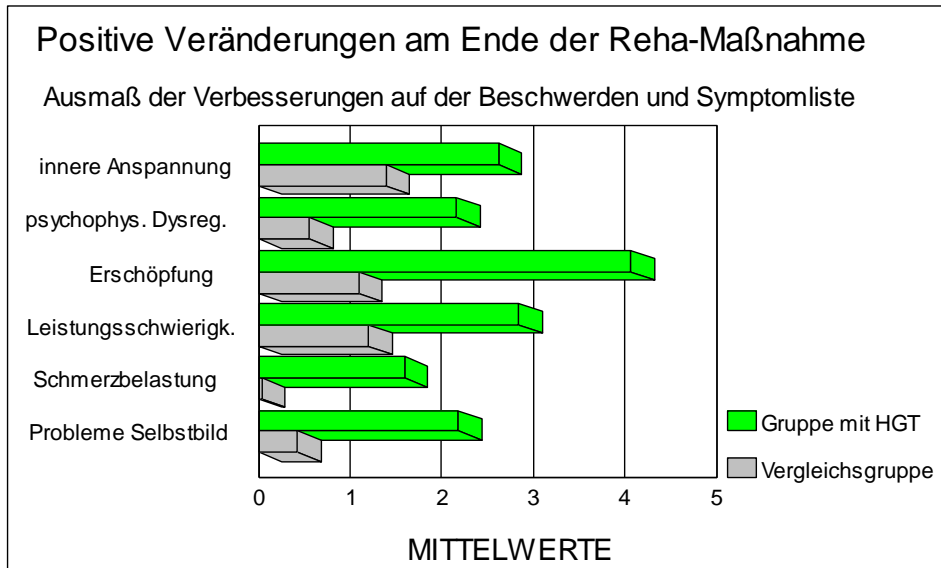
Design der Untersuchung.

In diesem ersten klinischen Test konnten beachtliche Wirkungen nachgewiesen werden. Wir untersuchten 63 Patientinnen und Patienten mit chronischen Rückenschmerzen im Rahmen eines stationären Klinikaufenthaltes in einer Rehabilitationsklinik der Liljegruppe für orthopädische Erkrankungen. Mit standardisierten Fragebögen und Tests wurden über die Selbsteinschätzung die subjektiv erlebte Gesundheit und weitere wesentliche psychische und soziale Bedingungen in einer Experimental- und einer Kontrollgruppe am Beginn und am Ende der Rehamaßnahme gemessen. Mögliche Langzeiteffekte wurden durch eine weitere Untersuchung nach 6 Monaten erfasst.

Änderungen bei Beschwerden.

Die folgende Abbildung zeigt beispielhaft das Ausmaß der Veränderungen auf der "Änderungssensitiven Beschwerden- und Symptomliste" von Krampfen zwischen den Messwerten am Anfang und am Ende der Rehamaßnahme:

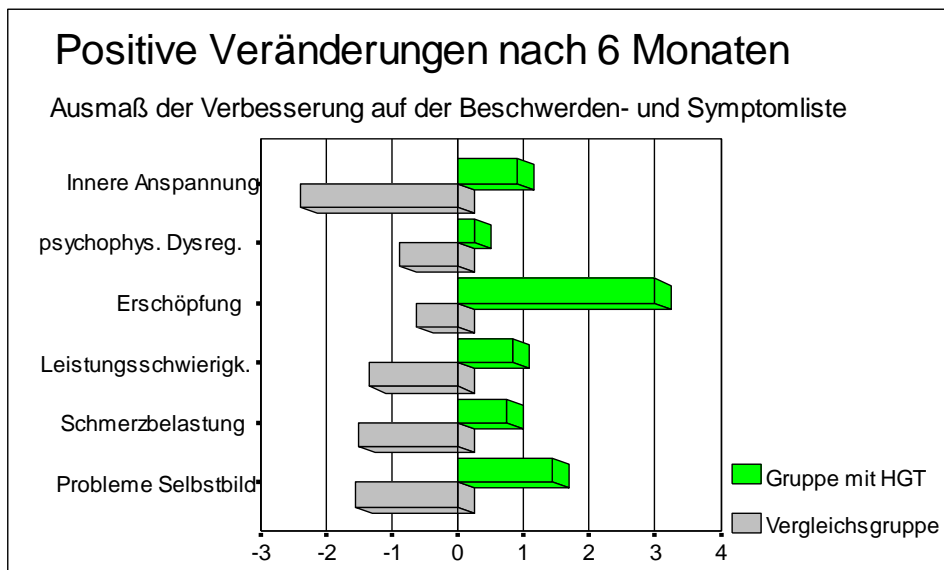
¹ Gefördert wurde dieses Projekt durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur (AGIP), die FH Hildesheim/Holzminden/Göttingen und die Akademie für Gesundheitsförderung in der Rehabilitation in Löhne.



Insgesamt weist die Gruppe mit HGT in allen 6 Skalen der Beschwerden- und Symptomliste signifikant höhere Besserungen auf als die Vergleichsgruppe.

Besonders hinweisen möchten wir auf die "körperliche und psychische Erschöpfung" und die "Schmerzbelastung". Die starke Abnahme der "Erschöpfung" in der Gruppe mit HGT verstehen wir als eine Folge der intensiven Entspannung und des regelmäßigen Hörens der Trancen des HGTs. Während der Zeitplan für Patienten in einer Rehamaßnahme häufig dicht gedrängt ist und somit wenig Raum für gezielte und bewusste Entspannung bleibt, erleben die am HGT Teilnehmenden sowohl in den einzelnen Einheiten wie auch zwischen durch in den Trancen tiefe Ruhe und Entspannung, was ihre Erholung fördert. Von Bedeutung ist sicher auch die signifikante Besserung der "Schmerzbelastung", da die an orthopädischen Rehamaßnahmen Teilnehmenden die Schmerzreduktion (neben der Wiederherstellung bzw. Verbesserung der Beweglichkeit) als ihr Hauptanliegen beschreiben.

Die Veränderungen nach sechs Monaten gibt die folgende Abbildung wieder. Auch hier handelt es sich wieder um die Differenz der Messwerte am Anfang der Maßnahme und eben nach 6 Monaten.



Auf den ersten Blick ergibt sich eine bemerkenswertes Bild: Die positiven Veränderungen am Ende der Kur sind bei der Vergleichsgruppe sechs Monate später nicht mehr vorhanden; in allen sechs Skalen zeigen sich auffallende, zum Teil signifikante Verschlechterungen. Innerhalb der Gruppe mit HGT ist das Ausmaß der Besserung zwar etwas rückläufig, es bleiben aber deutliche, zum Teil signifikante Besserungen nachweisbar; das HGT hat die Genesung stabilisiert.

Ergebnisse in der Zusammenfassung

- Durch das HGT werden Erschöpfung, Stress, Schmerzen, innere Anspannung und negative Emotionen - Bedingungen, die die körpereigene Abwehr behindern - abgebaut; Erholung, Energie und positive Lebenseinstellung nehmen zu.
- Veränderungen werden auch in den Alltag übernommen.
- Die Beurteilung des körperlichen und psychischen Befindens und die Zufriedenheit mit der Gesundheit nehmen signifikant zu.
- Die Patienten lernen Verfahren zur Stressreduktion, zur Stimmungsänderung und zur positiven Beeinflussung ihrer Gesundheit anzuwenden.
- Die Teilnehmenden beurteilen das Hildesheimer Gesundheitstraining sehr positiv und drücken hohe Zufriedenheit damit aus.
- Auch nach 6 Monaten sind signifikante Verbesserungen im Vergleich zur Kontrollgruppe nachweisbar. Das HGT sichert so den Erfolg der Reha-maßnahme und beugt weiteren kostenintensiven Therapien oder einer Frühverrentung vor..

Onkologie:

Das Hildesheimer Gesundheitstraining (HGT) für die Onkologie².

Die Befunde häufen sich, dass neben den biologischen auch psychische und soziale Faktoren an Entstehung, Verlauf und Heilung von Krebs beteiligt sind. Mit dem "HGT bei Krebs" sollen psychische und soziale Faktoren effektiv in die Behandlung und Rehabilitation von Krebspatienten eingebunden werden. Dies sollte in dieser Studie geprüft werden.

Design.

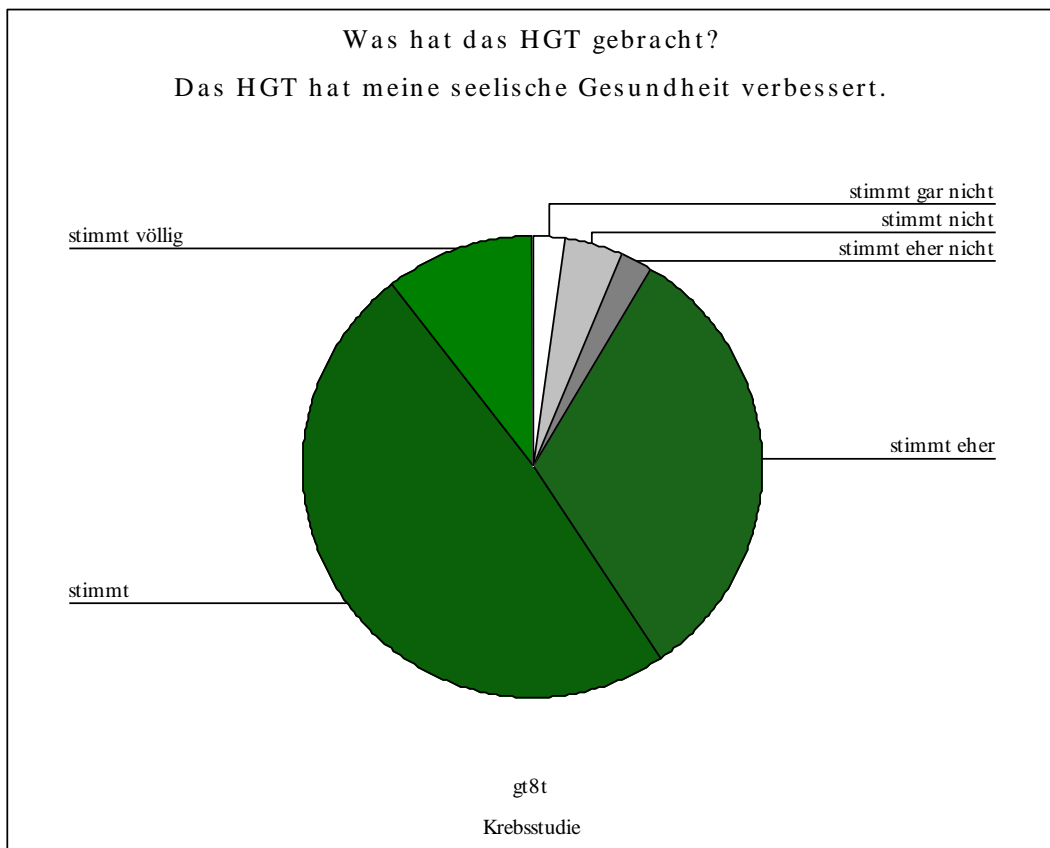
Im klinischen Test wurde das HGT mit Patientinnen und Patienten in Krebselbsthilfegruppen (8 Sitzungen a 3 Stunden) und im Rahmen eines stationären Klinikaufenthaltes in einer Rehabilitationsklinik (6 Sitzungen a 3 Stunden) durchgeführt. Mit standardisierten Fragebögen und Tests wurden an 98 Versuchspersonen (in einer Experimental- und einer Kontrollgruppe) über die Selbsteinschätzung die subjektiv erlebte Gesundheit und weitere 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 wurden durch eine weitere Untersuchung nach sechs Monaten erfaßt.

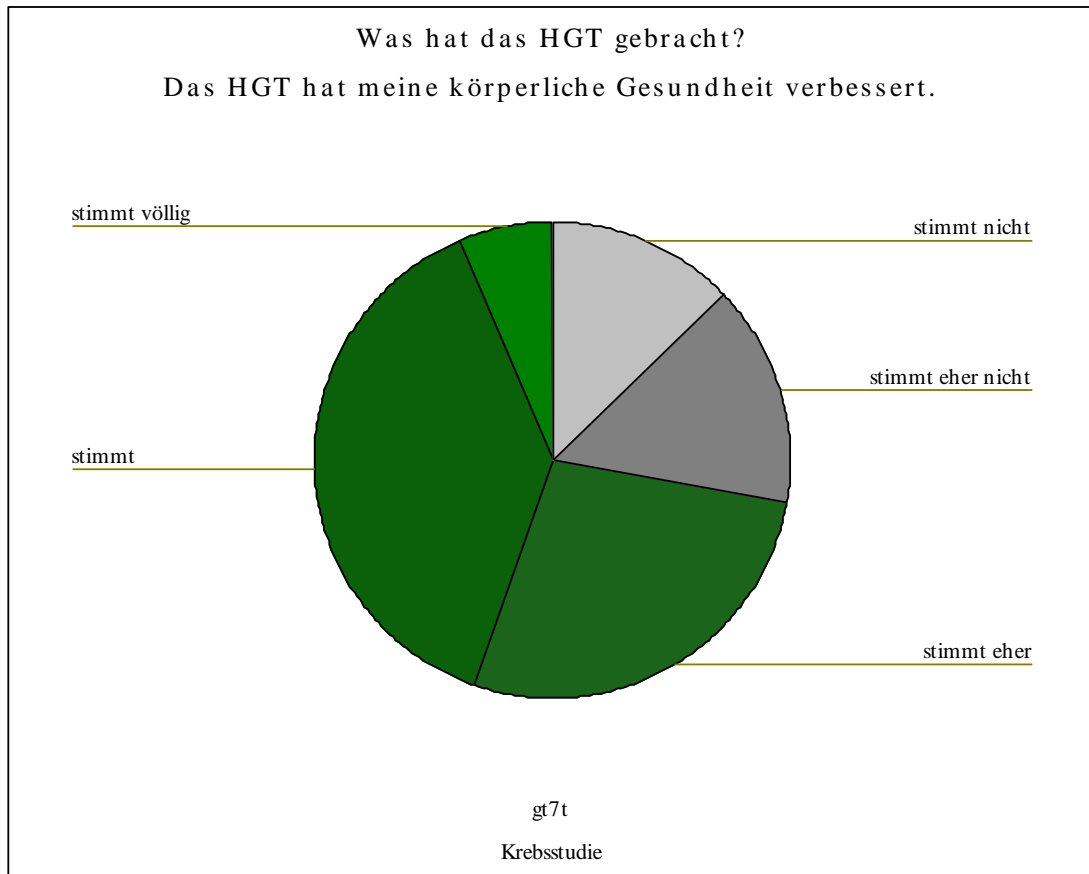
Die Ergebnisse dieser Tests zeigen bei den Teilnehmern deutliche Verbesserungen in wichtigen psychosozialen Variablen, von denen bekannt ist, daß sie sich positiv auf die körpereigene Abwehr und die Lebensqualität auswirken.

² Gefördert wurde dieses Projekt durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur (AGIP).

Ergebnisse.

- Durch das HGT werden Erschöpfung, Stress, Schmerzen, innere Anspannung und negative Emotionen - Bedingungen, die die körpereigene Abwehr behindern - abgebaut; Erholung, Energie und positive Lebenseinstellung nehmen zu.
- Die Beurteilung des körperlichen und psychischen Befindens und die Zufriedenheit mit der Gesundheit nehmen signifikant zu.
- Die Patienten lernen Verfahren zur Stressreduktion, zur Stimmungsänderung und zur positiven Beeinflussung ihrer Gesundheit anzuwenden.
- Die Teilnehmenden beurteilen das Hildesheimer Gesundheitstraining sehr positiv und drücken hohe Zufriedenheit damit aus.
- 72% der Teilnehmenden stellen nach der Teilnahme eine Verbesserung ihrer körperlichen und 91% ihrer seelischen Gesundheit fest.





Die Wirkung eines solchen Trainings darf aber nicht nur auf eine kurze Zeitspanne begrenzt bleiben. Daher sollte ein Gesundheitstraining so konzipiert sein, dass es den Teilnehmenden - nach einer möglichst kurzer "Übungsphase" möglich ist, viele der Strategien und Verfahren auch im persönlichen Lebensalltag ohne weitere Hilfe anzuwenden. So ist es erfreulich, wenn 82% angeben, dass sie bereits Inhalte des HGTs in den Alltag einbinden konnten.

Allergologie: Das Hildesheimer Gesundheitstrainings bei Allergien und allergischem Asthma³.

Momentan spielen psychologische Verfahren in der Behandlung von Allergien kaum eine Rolle; bevorzugt werden medikamentöse Verfahren, die abgesehen von der Hyposensibilisierung nicht auf Heilung, sondern nur auf die Linderung von Symptomen ausgerichtet sind. Mit Hilfe dieser Untersuchung soll geprüft werden, ob eine Kombination überprüfter psychologischer Verfahren (HGT) in einem Gruppensetting eine Abschwächung allergischer Reaktionen herbeiführen kann.

³ Gefördert wurde dieses Projekt durch das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur (AGIP).

Design.

Zu diesem Zweck wurde eine Patientengruppe von 73 Personen mit Birkenpollenallergie in zwei Experimentalgruppen und zwei Kontrollgruppen in die Untersuchung einbezogen. Die eine Kontrollgruppe bekam keine Behandlung, die andere bekam - um Placeboeffekte überprüfen zu können - eine zusätzliche Behandlung in Form einer Entspannungscassette mit Heilungsimaginationen. Die beiden Experimentalgruppen erhielten das Hildesheimer Gesundheitstraining bei Allergie und Asthma. Die Menschen der einen Gruppe wurden zusätzlich mit einer weiteren Interventionsstrategie zur Konditionierung einer gesunden Immunreaktion entsprechend der taktilen NLP-Allergietechnik (Klassische Konditionierung einer gesunden Immunreaktion) behandelt.

Die Studie entspricht einem Einfach-Blind-Ansatz mit objektiver Datenerhebung (Randomisierung).

Ergebnisse.

- Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der HGT-Gruppen erlebten im Vergleich zu den Menschen der Kontrollgruppen hochsignifikante Verbesserungen in den psychologisch-diagnostischen Meßparametern.
- Die Stärke der allergischen Reaktion während der Pollenflugsaison hat sich im Vergleich zu den Kontrollgruppen drastisch verringert..
- Damit hat sich auch die Zahl derer signifikant erhöht, die keine antiallergischen Medikamente mehr nehmen, während andere zu schwächeren Medikamenten wechseln oder den Gebrauch stark einschränken.
- In den subjektiven Einschätzungsparametern erleben die Menschen der HGT-Gruppen hochsignifikante Verbesserungen im seelischen Befinden, im körperlichen Befinden und im Behandlungsverlauf im Vergleich zur letzten Birkenpollenflugsaison.

Insgesamt zeigt sich nicht nur, daß allergische Immunprozesse über komplexe mentale Verfahren wie das HGT günstig beeinflußt werden, sondern auch, daß sich das strategische Konzept des "HGTs" als Gruppenverfahren auch für Allergien sehr gut bewährt hat. Aus der Sicht der Patienten sollten derartige Verfahren schnellstmöglich Teil der Standardversorgung werden, was angesichts dieser Ergebnisse den Kostenträgern zu hohen Einsparungen verhelfen würde.

Fazit.

Das Hildesheimer Gesundheitstraining bietet einen Ansatz

- den Erkrankten eine höhere Lebensqualität zu sichern,
- ihr psychischer und emotionaler Zustand positiv zu verändern,
- Behinderungen der körpereigenen Abwehr abzubauen,
- fehlerhaft gelernte Immunreaktionen abzubauen und
- Selbstheilungskräfte gezielt zu fördern.

Zweifellos kann man angesichts dieser Ergebnisse argumentieren, dass weitere differenziertere Untersuchungen und größere Patientenzahlen notwendig seien, um die Tragfähigkeit dieser Befunde besser abschätzen zu können. M. E. lassen aber auch die bisherigen Ergebnisse bereits den Schluss zu, dass eine flächendeckende Einführung solcher Gruppentrainings nicht nur die Lebensqualität und den Gesundheitsstatus vieler Patienten deutlich erhöhen würde, sondern auch einen massiven Beitrag zu einem bezahlbar bleibenden Gesundheitswesen darstellen würde.

Kontaktadresse:

Prof. Dr. Gerhart Unterberger
Institut für Therapie und Beratung
Kirchstr. 21, 31171 Nordstemmen