

Martin Bargfeldt, Gerhart Unterberger
„Psychologische Begleitung von Krebstherapien
mit Hilfe von Medien.
Die Evaluation eines Systems zur Steigerung der
Lebensqualität, Verringerung von Nebenwirkungen und
Förderung der Erholung“

Vorbemerkungen

In dieser Studie wurde geprüft, ob eine mentale Intervention in Form von 5 Trancen auf CDs bei Frauen mit einer Brustkrebserkrankung ein positiver Beitrag zur Behandlung sein kann. Einflüsse auf Nebenwirkungen der Therapie, Stimmung und andere psychologische Variablen sowie die Lebensqualität wurden über medizinische Daten und Fragebogenuntersuchungen in einem Experimental- und Kontrollgruppendesign erhoben: die Teilnehmerinnen wurden vor der Therapie, nach der Therapie (nach bis zu 6 Monaten) und nach weiteren 6 Monaten untersucht.

Zwei Probleme haben dazu geführt, dass die Ergebnisse dieser Studie leider noch nicht vollständig vorliegen können:

1. In den ursprünglich beteiligten 4 Kliniken war das Patientenaufkommen nicht so groß, wie von den zuständigen Ärzten vorhergesagt. Auch konnten trotz verbindlicher Zusagen des leitenden Arztes in einer Hannoveraner Klinik keine Patientinnen an der Studie teilnehmen, da sie in ein anderes Forschungsvorhaben an der gleichen Zielgruppe zu 100% eingebunden wurden, was wir als ein doch sehr unkollegiales Vorgehen empfanden.

Nachdem wir also nach 2 Monaten festgestellt hatten, dass zu wenig Patientinnen teilnahmen, um eine sinnvolle Stichprobengröße im geförderten Zeitraum zu erreichen (der im übrigen knapp kalkuliert war – die Therapie kann bis zu einem halben Jahr dauern, samt der Nachbefragung vergeht ein Zeitraum von einem Jahr) waren wir also gezwungen, andere Lösungen zu suchen, und gingen zu einer multizentrischen bundesweiten Studie über.

Nun mussten weitere Kliniken angeworben und die Untersuchung organisiert werden, was insgesamt zu einer Verzögerung von ca. 3 Monaten führte, was bei einem Projekt dieser Komplexität wirklich im Rahmen bleibt und auch mit den vorhandenen Haushaltsmitteln hätte gut bewältigt werden können. So aber konnten bis zum Ende des ursprünglich geplanten Zeitraums (12/2003) noch nicht alle Daten der zweiten Befragungswelle eingegeben werden und es fehlten noch ca. 50% der medizinischen und psychologischen Daten der Nachbefragung nach 12 Monaten.

2. Wir rechneten mit einer bei den letzten Projekten völlig unproblematisch gewesenen Übertragung der Mittel auf 2004. Die verfügte Haushaltssperre hat uns diese Mittel entzogen und damit dazu geführt, dass das Arbeitsverhältnis mit Herrn Martin Bargfeldt, der für die Organisation und die Auswertung zuständig war, nicht um die für einen regulären Abschluss notwendigen 3 Monate verlängert werden

konnte, und dass auch für die Datenaufnahme aus medizinischen Akten und Fragebögen keine Mittel mehr zur Verfügung stehen.

So kann dieser Abschlussbericht leider nur die Vorarbeiten für diese Studie (also die Erstellung des Systems zur Begleitung der Therapien), das Forschungsdesign und einen Überblick über den aktuellen Stand der Daten beinhalten, der inzwischen wenigstens eine vorläufige Auswertung gestattet, da ein dafür angemessener Anteil der Daten der zweite Befragung vorliegt.

Gerade die langfristigen Wirkungen können leider nicht dokumentiert werden und ohne Mitarbeiter und studentische Hilfskräfte kann ich nur hoffen, dass ich es mit „Bordmitteln“ schaffe, die Aufnahme der restlichen medizinischen und psychologischen Daten zu realisieren und die Auswertung auf einen angemessenen Stand zu bringen, damit die Förderung dieses Projektes doch noch zu einem sinnvollen Ergebnis für Frauen mit Brustkrebs führen kann.

Da ich es einfach inakzeptabel finde, ein Forschungsprojekt so stehen zu lassen – und eine derartige Verschleuderung von Forschungsmitteln – 70% der Mittel ausgegeben und fast kein Ergebnis – zuzulassen, werde ich dieses Projekt in dem zeitlichen Rahmen, der mir möglich ist, unter dem Einsatz privater Mittel beenden. Ohne das große Engagement von Herrn Bargfeldt auch jetzt nach Ende seines Vertrags wäre dieser Bericht und auch die weitere Auswertung nicht denkbar. Ich hoffe nur, dass dieses zweifellos preiswerte Modell nicht die Zukunft der niedersächsischen Forschungsförderung vorwegnimmt.

Hildesheim, 2. März 2004

Prof. Dr. Gerhart Unterberger

Zusammenfassung: Psychologische Begleitung von Krebstherapien mit Hilfe von Medien; die Evaluation eines Systems zur Steigerung der Lebensqualität, Verringerung von Nebenwirkungen und Förderung der Erholung.

Eine Tumorerkrankung bedeutet für viele Patienten eine existentielle Bedrohung und löst Gefühle wie Angst, Wut, Hilflosigkeit oder Depression aus. Auch haben die üblichen Therapieformen Operation, Bestrahlung und Chemotherapie beträchtliche Nebenwirkungen und verstärken diese emotionalen Reaktionen noch. Beides zusammen ergänzt sich zu einem Belastungsmuster, das Folgendes umfasst:

1. Pathophysiologische Folgen der Tumorerkrankung und Nebenwirkungen der Therapie, wie beispielsweise Erschöpfung, Beeinträchtigung von Körperfunktionen, Gewichtsabnahme, Schmerzen und
 - bei Operationen: Körpergestalt- und Funktionsveränderungen von Organen, Immunmodulation
 - bei Chemotherapien: Übelkeit, Haarausfall, Immunsuppression
 - bei Bestrahlungen: Hautprobleme, Durchfall, Müdigkeit, Immunsuppression.
2. Emotionale Belastungen in einem Ausmaß, dass sich Depressionen und Ängste nicht nur auf die Lebensqualität negativ auswirken, sondern auch die Reaktionen des Immunsystems massiv behindern.
3. Dazu können Übelkeit und Erbrechen sowie eine gelernte Immunsuppression als gelernte Phänomene treten, die ebenfalls Lebensqualität und Abwehrlage massiv beeinträchtigen.

Viele dieser Phänomene stellen eine Indikation für eine psychoonkologische Betreuung dar. Da diese in der Mehrzahl der Fälle nicht oder nicht in ausreichendem Maß stattfindet, haben wir ein System gesundheitspsychologischer Interventionen konzipiert, das abzielt auf

- die Verringerung der emotionalen Belastung und die Steigerung der Lebensqualität,
- die mentale Behandlung der Nebenwirkungen, insbesondere der Nebenwirkungen auf den Immunstatus und
- eine schnellere Erholung, insbesondere des Immunsystems.

Ziel dieses Vorhabens ist es, Krebspatienten ein klinisch getestetes Mediensystem (Handbuch und CDs) zur Verfügung stellen zu können, das für sie in dieser existentiellen Krise eine Hilfe darstellt, wenn keine oder keine ausreichende psychologische Betreuung möglich ist. Im Rahmen dieses Projektes wollten wir dieses System anwendungsreif machen und evaluieren.

Untersucht wurde die Wirkung des Systems in einem Experimental- und Kontrollgruppendesign an einer Stichprobe von 88 Frauen mit Brustkrebs, die mit Hilfe der Standardtherapien Operation, Chemotherapie und Bestrahlung behandelt wurden. An drei Messzeitpunkten wurden medizinische und psychologische Daten erhoben, nämlich vor der Behandlung, nach der Behandlung und nach weiteren

sechs Monaten. Ergänzt wurde die Studie durch einen Wochenfragebogen während der Behandlung.

Bisher konnten auf Grund der beschriebenen Vorkommnisse noch nicht alle Daten ausgewertet werden. Ausgewertet werden konnten die psychologischen Daten der ersten beiden Befragungswellen; die medizinischen Daten und die Daten der dritten Befragungswelle sind noch nicht vollständig.

Erste Ergebnisse und die schriftlichen Kommentare der Patientinnen zeigen deutlich, dass der weit überwiegende Teil

- viel Vertrauen zu psychologischen Verfahren hat,
- allerdings keine psychoonkologische Betreuung erfährt (über 90 %), obwohl sie dies gerade in der Anfangsphase sehr vermissen.

In dieser schwierigen Situation vermittelt ihnen das psychologische Begleitsystem

- ein höheres Ausmaß an Ruhe, weniger innere Anspannung und
- eine deutlich bessere Stimmung, was sich auch in einer
- besseren Beurteilung des seelischen Befindens ausdrückt.
- Die Teilnehmenden nehmen die Bedürfnisse des Körpers deutlicher wahr und
- die subjektive Beurteilung ihres Gesundheitszustandes verbessert sich stärker als in der Kontrollgruppe. Und schließlich:
- Über 80 % beurteilen das psychologische Begleitsystem als „hilfreich“.

Gründe und Angriffspunkte für mentale Interventionen

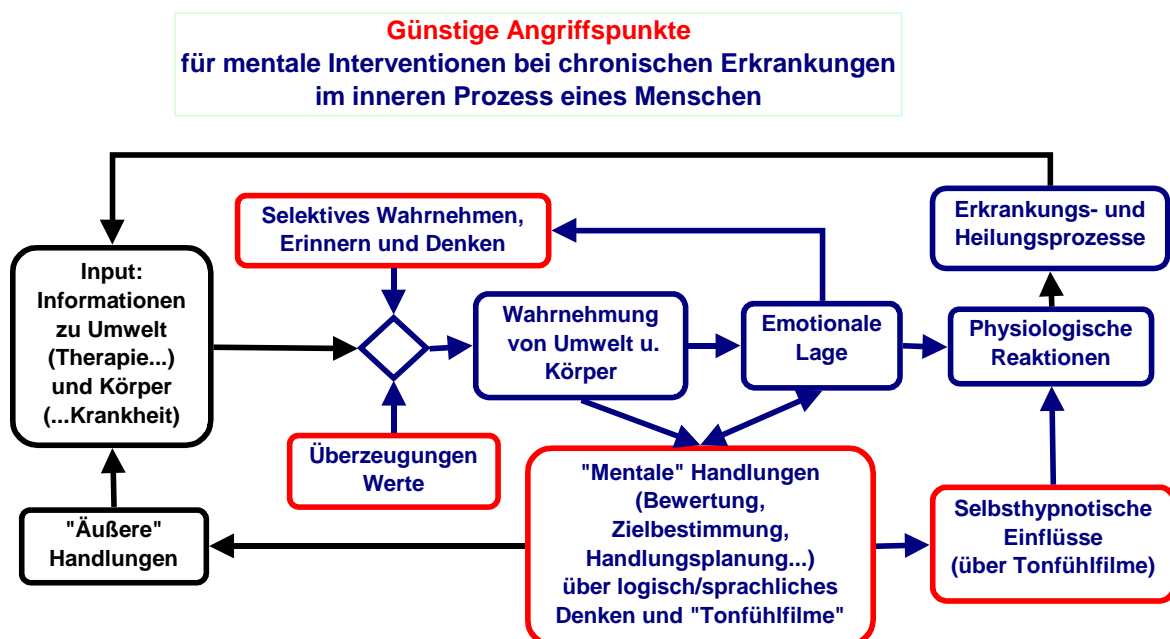
Mit Hilfe des psychologischen Begleitsystems – bestehend aus 6 Aufnahmen (5 Trancen + eine Musikaufnahme) auf CDs und einem kleinen Begleitbuch – soll Menschen, die an Krebs erkrankt sind, eine Chance eröffnet werden, aus negativen Stimmungen wieder heraus zu kommen, möglichst wenig unter Nebenwirkungen ihrer Behandlung zu leiden und alles für ihren Heilungsprozess zu tun. Die Aufnahmen beinhalten Trancen, die zu „geführten Tagträumen“ führen. Über solche geführten Tagträume lassen sich Gedanken und Gefühle beeinflussen.

Was aber können Gedanken und Emotionen zum Heilungsprozess beitragen? Wir möchten dies anhand eines einfachen Modells analysieren, das Zusammenhänge zwischen Gedanken, Gefühlen, Handlungen und Heilungsprozessen aufzeigt.

Zentrale Faktoren sind in diesem Flußdiagramm die „**Wahrnehmung von Umwelt und Körper**“ (unter dem Einfluss von Denk- und Wahrnehmungsprogrammen, von Überzeugungen, Werten und Erinnerungen) und die „**emotionale Lage**“, die insbesondere die Aufmerksamkeit (die Selektion der Wahrnehmungen) und die Art des Denkens steuert und Einfluss auf physiologische Reaktionen und damit auf Dauer auf Erkrankungs- und Heilungsprozesse ausübt.

Äußere Handlungen beeinflussen die Umgebung – und die Therapie – innere („mentale“) Handlungen dienen beispielsweise zur Handlungsplanung, zur Verarbeitung von Erlebnissen oder eben auch zur Beeinflussung emotionaler Reaktionen und körperlicher Prozesse.

Vorweggenommen sei, dass die (rot gekennzeichneten) Faktoren „selektives Wahrnehmen und Denken“, „Überzeugungen“, „mentale Handlungen“ und „selbsthypnotische Einflüsse“ (auf physiologische Reaktionen) sich besonders für Interventionen eignen.



Die emotionale Lage

Ich fühle, also bin ich.

Die emotionale Lage spielt in diesem System eine Schlüsselrolle. Emotionale Dauerhaltungen spielen eine entscheidende Rolle für das Entstehen chronischer Erkrankungen (insbesondere als starke emotionale Konflikte) und für die Förderung von Heilungsprozessen andererseits.

Zur Funktion der Emotionen

Hinter den Emotionen stehen entwicklungsgeschichtlich alte komplexe Systeme zur Verhaltenssteuerung, die den Organismus auf die entsprechende Aktivität vorbereiten, die dafür benötigte Energie bereitstellen und das Wahrnehmen, Denken und Handeln auf ihre Linie bringen. Ehrhardt (1975) etwa geht davon aus, dass physiologische **Antriebsstrukturen** auf Außenreize, Innenreize und zentralnervöse Potentiale reagieren und

- spezifisches motorisches Verhalten (etwa als Ausdruck, als Haltung, ...),
- vegetative Reaktionen, eine Veränderung der Allgemeinen Aktivierung und
- spezifische Emotionen bewirken können.

Wenn wir uns beobachten, nehmen wir diese Zusammenhänge auch deutlich wahr: „Freude und Ärger werden ebenso wie Angst und Wut unmittelbar erfahren. Wir erleben, dass das Herz schneller schlägt, wir spüren Anspannung und Erregung, uns wird heiß und kalt. Emotionale Reaktionen sind eng mit körperlichen verknüpft. Wir nehmen bei unserem Gegenüber Freude und Ärger in Gestik und Mimik wahr. Aus Körperhaltung und Stimme deuten wir die emotionale Verfassung des anderen.“¹

Winderl (1996, S. 105f)) betont besonders die Rolle der Emotionen als Gegenspieler, die sich gegenseitig kontrollieren. Dazu ein Beispiel:

„**Neugier/Interesse** bewirkt das Aufsuchen neuer Objekte und die Suche nach neuen Handlungsmöglichkeiten. Ohne Furcht würde die Emotion Neugier zu vielfältigen Gefährdungen führen.

Furcht bewirkt vorsichtiges Herangehen an neue Objekte. (...) Ohne Neugier/Interesse würde die Emotion Furcht lähmend wirken und den Aktionsradius einschränken.

Diese Gegenspieler sind normalerweise in einem Zustand der Balance. Kippt allerdings die emotionale Balance und kommt es zur Dominanz einer Emotion, so kann ein dauerndes Ungleichgewicht eine psychische – **und auch eine physiologische** (der Verfasser) – Destabilisierung herbeiführen.“

Emotionen haben wichtige Funktionen, nach denen sie sich gruppieren lassen:

- Eine Gruppe von Emotionen ist orientiert an Bedürfnissen des Organismus,
- eine andere Gruppe betrifft die Organisation von Sozialverhalten und
- eine dritte Gruppe ist (noch deutlicher als die zweite Gruppe) am Überleben der Art orientiert und damit an Fortpflanzung und Brutpflege.

¹ Winderl 1996, S. 89

Die Gefühle dienen dazu, uns auf „vorgegebenen inneren Schienen“ (auf dem Weg zu vorgegebenen Zielen) zu halten; bleiben wir auf diesen Schienen, handeln wir häufig fast emotionslos (und fast ausdruckslos) oder werden durch positive Gefühle belohnt; insbesondere die „konsumatorischen Endhandlungen“ werden massiv belohnt.

Massive negative Gefühle treten dann auf, wenn wir uns von unseren inneren Schienen entfernen. Sie sind also immer Hinweise auf innere Konflikte oder Konflikte mit der Umwelt. Angst empfinden wir beispielsweise dann, wenn wir uns aus einer Situation, die wir als gefährlich einschätzen, nicht entfernen können; können wir sinnvoll handeln, nimmt die Angst schlagartig ab.

Emotionen und Denken

Emotionen werden von einem schnellen Analysesystem unterhalb der Ebene der komplexen Wahrnehmung ausgelöst, das rund um die Uhr nach emotionsspezifischen Signalreizen (angeborenen oder gelernten) sucht.

Treten solche auf, lösen sie eine emotionale Reaktion aus und führen damit zu einer vorläufigen Definition der Situation und geben unserem Verhalten eine bestimmte Richtung. Gleichzeitig werden sehr spezifische Wahrnehmungs- und Denkprogramme zur präziseren Analyse der Situation bereitgestellt, und der Organismus wird eingestellt (aktiviert) auf das passende „Handlungsfenster“.

Beispiel „Furcht“

Wird etwa eine Situation auf diese Weise (über die Analyse im Thalamus) als gefährlich eingestuft, so löst dies (über die Amygdala) Vorbereitungen auf Flucht oder Verteidigung aus. Dafür wird die Emotion „Furcht“ ausgelöst, die Aktivierung (und damit auch die Aufmerksamkeit und die kognitive Aktivität) schlagartig hochgefahren und die Wahrnehmung stark auf diese Gefahr verengt.²

Durch Erinnerungsprogramme werden nun aus dem Meer der möglichen gerade jene Informationen und Handlungskonzepte abgerufen, die Bezug zu früheren ähnlichen Situationen haben, bei denen ebenfalls diese Emotion auftrat. Dieses **„zustandsabhängige Erinnern“** ist im Normalfall äußerst sinnvoll, da diese Informationen mit hoher Wahrscheinlichkeit relevant sind. Sie bilden den Hintergrund dafür, die außen wahrgenommenen Eindrücke auszuwerten – in unserem Beispiel eng angepaßt an die Themen Gefahr, Flucht usw. (Ciompi (1997) spricht dabei von „Angstlogik“).

Nicht bewusste Analysesysteme definieren so die momentane Realität, indem sie Emotionen und dazu gehörige Wahrnehmungs- und Denkprogramme und „zustandsabhängige“ Informationen bereitstellen. Man könnte sagen: **Sie lösen eine**

² Siehe auch LeDoux 2001, S. 173f

emotionale Lage aus und bestimmen die Bühne und die Art des Stücks, das gespielt wird.³

Ciampi hebt folgende Wirkungen auf das Denken besonders hervor:

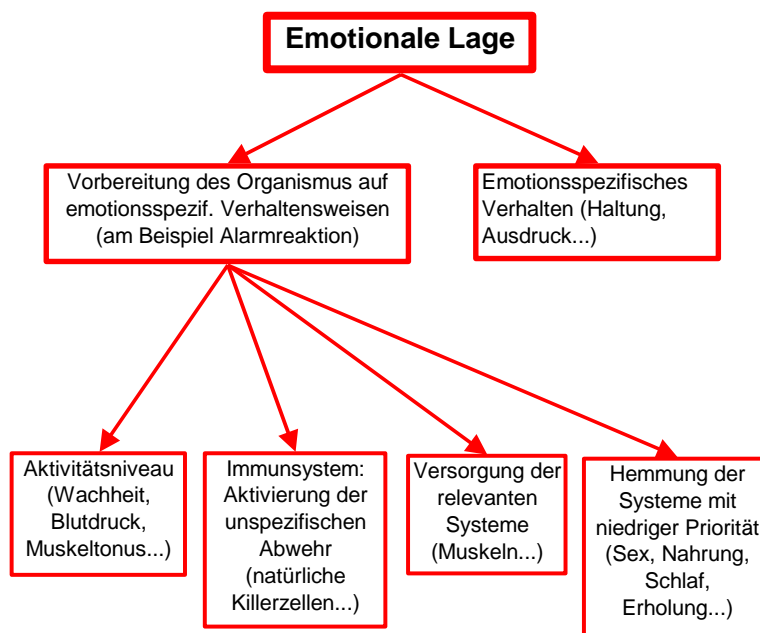
Affekte (in unserem Sinn: Emotionen) sind die entscheidenden Energielieferanten oder „Motoren“ und „Motivatoren“ aller kognitiven Dynamik:

- Sie bestimmen den Fokus der Aufmerksamkeit.
- Sie wirken wie Schleusen oder Pforten, die den Zugang zu unterschiedlichen Gedächtnisspeichern öffnen oder schließen.
- Sie schaffen Kontinuität; sie wirken auf kognitive Elemente wie ein „Leim“ oder „Bindegewebe“.
- Sie bestimmen die Hierarchie unserer Denkinhalte.
- sie sind wichtige Komplexitätsreduktoren (für die übergroße Fülle der Informationen) (Ciampi 1997, S. 94-99).

Physiologische emotionale Reaktionen

Den Emotionen entsprechen auch spezielle physiologische Prozesse, die wir an uns selbst und als Ausdrucksverhalten an anderen Menschen wahrnehmen.

Physiologische emotionale Reaktionen



In unserem Beispiel wird der Organismus auf Flucht, Verteidigung (oder evtl. auch das alte Muster des „Totstellens“) vorbereitet, etwa indem der Muskeltonus und der Blutdruck angepasst und Energie für die Organe bereitgestellt wird, die für eine Flucht wichtig sind. Des Weiteren wird die unspezifische Abwehr (wie die natürlichen

³ In unklaren Lagen sind auch mehrere derartige Bühnen und Stücke (Realitäten) möglich.

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).

Emotional-kognitive Dauerhaltungen und physiologische Reaktionen

Bleibt aber der Organismus längere Zeit in diesem oder einem ähnlichen Aktivitätszustand – üblicherweise spricht man dann von Stress – so werden die Erholung und die Immunaktivität nachhaltig gestört. Insbesondere weist Rossi darauf hin, dass unter Stress unsere inneren Rhythmen – die circadianen (die Tagesrhythmen) und die ultradianen (von ca. 1,5 h) mit ihren Aktivitäts- und Ruhephasen – gestört werden und die Ruhephasen ganz ausfallen können. Und in diesen ca. 20 minütigen Ruhephasen des ultradianen Rhythmus finden so wichtige Aktivitäten verstärkt statt wie die Versorgung der inneren Organe, die Entgiftung, die Entsorgung entarteter Zellen und die Abwehr von Erregern. Und dies wirkt sich negativ auf die Funktionsfähigkeit der Organsysteme und insbesondere des Immunsystems aus und kann auf Dauer seine Leistungsfähigkeit massiv behindern.

Von Stress in der ursprünglichen allgemeinen Bedeutung sollte wohl heute kaum noch die Rede sein. Stattdessen führt eine differenziertere Sichtweise dazu, dass es viele Muster emotionaler Dauerhaltungen mit dazu gehörigen Denk- und Verhaltensmustern gibt, die spezifische Risiken beinhalten, die die Wahrscheinlichkeit bestimmter Erkrankungen erhöhen. Von Bedeutung sind insbesondere lang andauernde innere Konflikte mit depressiven, aggressiven und/oder Angstkomponenten und der Unterdrückung von einem Teil der Gefühle. Innere Konflikte sind deswegen besonders wirksam, weil ihre Dauer die der äußeren Konflikte weit überschreitet.

So kann einen beispielsweise ein zweiminütiger Streit mehrere Tage lang beschäftigen, möglicherweise bekommt man Verspannungen oder Herzstiche oder der Magen meldet sich ...

Je nach Mischung der Emotionen werden über lange Zeit bestimmte Erkrankungen wahrscheinlicher. Gehemmte Aggressivität erhöht beispielweise das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Angstkomponenten finden sich häufig bei Rückenproblemen, depressive Komponenten finden sich bei vielen chronischen Erkrankungen ebenso wie unterdrückte Gefühle. Wie dramatisch die Auswirkungen von Hoffnungslosigkeit und Trauer sein können, zeigt sich beispielsweise auch darin, dass Ehepartner, deren Partner gestorben ist, überzufällig häufig krank werden oder gar sterben.

Häufig leidet unter diesen Stimmungen auch noch die Versorgung des Organismus mit Nahrung und ausreichender Bewegung, und gesundheitsschädliche Verhaltensmuster nehmen zu.

Auf der anderen Seite gibt es Hinweise dafür, welche emotionalen Zustände die Leistungsfähigkeit des Immunsystems fördern und damit einen Beitrag zur Förderung von Heilungsprozessen leisten können. Dazu zählen beispielsweise **kurzfristige**

Spannungszustände (Kampf/Flucht-Situationen oder sportliches Training). Sie verbessern die Abwehrlage durch die Aktivierung von weiteren Ressourcen, wie etwa natürlicher Killerzellen, und bereiten so den Organismus auf mögliche Verletzungen vor. Mehrmals täglich erlebte tiefe Entspannungszustände oder Trancen erhöhen ebenfalls die Zahl der natürlichen Killerzellen, vermutlich dadurch, dass die Produktion erhöht und die Reservoirs des Immunsystems wieder aufgefüllt werden. Aber auch andere positive emotionale Zustände wie „verliebt sein“, Lebendigkeit und Freude verbessern bestimmte Immunparameter.

Die Logik der Veränderung emotionaler und physiologischer Reaktionen

Kognitive Werkzeuge für die Wirklichkeitskonstruktion und die Handlungsplanung

Selektives Wahrnehmen und Denken: Programme zur Komplexitätsreduktion (Metaprogramme)

Die oben angesprochene „Bühne“ bildet den Hintergrund für die Abbildung von Ereignissen in der Umwelt. Neben der Enge oder Weite der Aufmerksamkeit spielen für diese Abbildung der Umwelt insbesondere Strategien eine Rolle, die im NLP als „Metaprogramme“ bezeichnet werden.

Ein derartiges Metaprogramm ist beispielsweise „**Fehler suchen**“. Wenn Sie vor allem „Fehler suchend“ an diesen Aufsatz herangehen, werden Sie zweifellos Fehler finden, wenn Sie gute Ideen suchen, so werden Sie (hoffentlich) in dieser Hinsicht fündig werden.

Wenn „Fehler suchen“ ein zentraler Teil Ihrer „Alltagsbühne“ ist, wenn Sie also überwiegend „Fehler suchen“, so werden Sie den Eindruck gewinnen eine fehlerbehaftete Arbeit zu haben, fehlerhafte Partner bzw. Partnerinnen zu haben, kurz, in einer sehr fehlerhaften Welt zu leben. Und auch an sich selbst jede Menge Fehler finden (und möglicherweise entsprechend frustriert sein).

Sie könnten natürlich auch das suchen, was gut und in Ordnung ist, (und ich bin überzeugt davon, Sie finden viel davon) und möglichst beide Programme in einem ausgewogenen Verhältnis verwenden. (Falls mein Automechaniker am Auto nur das findet, was in Ordnung ist, bin ich auch nicht besonders glücklich ...)

Ein gerade für unser Erkenntnisinteresse höchst wichtiges Metaprogramm ist die „**Problemorientierung**“ oder als Gegenstück die „**Ziel- und Lösungsorientierung**“. Problemorientiert beschäftigt man sich intensiv mit dem Problem und seinen Ursachen, im zweiten Fall mit der spannenden Frage: Was will ich stattdessen? Und wie komme ich dorthin? Und welche Ressourcen habe ich, die mir helfen, dorthin zu kommen usw. Diese beiden Arten, über ein Problem nachzudenken, haben nicht nur massive Konsequenzen in Bezug auf die emotionale Lage, sondern auch in Bezug auf die Wahrscheinlichkeit einer Lösung.

Werte

Emotionen beinhalten auch eine deutliche Bewertung. Fühlt man sich beispielsweise einsam, so führt dieser Zustand automatisch dazu, Wege zu angenehmeren Stimmungen zu suchen, in diesem Fall normalerweise hin zu Kontakten mit anderen, vielleicht aber auch zu einem Problemverhalten wie Essen oder Alkohol, wenn dies zu einer Stimmungsverbesserung führt.

Neben dieser automatischen „eingebauten“ Bewertung verfügen Menschen auch über komplexere Bewertungsstrategien, die mehr oder weniger bewusst sein können. Die Maßstäbe, an denen in der Umwelt wahrgenommene Ereignisse, aber auch Ziele, Handlungen und ihre Ergebnisse gemessen werden, nennt man üblicherweise „Werte“.

Soll eine Bewertung auch zu Handlungen führen, muss das Ergebnis der Bewertung eine (möglichst intensive) Emotion auslösen. Wichtige Werte, für die dies im Geltungsbereich der Alltagslogik in hohem Maß zutrifft, stehen als „Grundwerte“ an der Spitze der Wertehierarchie. Solche Grundwerte spielen für das menschliche Leben eine herausragende Rolle; dafür sind Menschen bereit, Strapazen auf sich zu nehmen oder gar ihr Leben zu opfern.

Sich widersprechende Bewertungen: Krankheitsgewinne und Heilungsschäden

Häufig geht man wie selbstverständlich davon aus, dass Menschen gesund werden wollen. Dies ist aber häufig 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 oder ein bestimmter Aspekt der Krankheit ein sehr potentes Mittel zur Erreichung wichtiger (bewusster oder unbewusster) Ziele sein. Alles für die Heilung zu tun, wäre dann nicht ökologisch und würde einem Menschen ein Mittel rauben, auf das er (im Moment noch) nicht verzichten kann.⁴ Fehlende Compliance kann ein Hinweis auf Krankheitsgewinne sein.

Ein anschauliches Bild von Krankheitsgewinnen bzw. Heilungsschäden ergibt sich, wenn wir uns daran erinnern, dass Menschen über unterschiedlich wichtige und hierarchisch geordnete Werte verfügen; der gleiche Vorgang kann – je nach Wertmaßstab – unterschiedlich bewertet werden. So kann einem Verlust im Bezug auf den einen Wert ein Gewinn in Bezug auf den anderen Wert gegenüberstehen.

Stellt ein Mensch – bewusst oder unbewusst – fest, dass er hochrangigen Werten („Grundwerten“) in wichtigen Lebensbereichen im Moment ohne die Erkrankung nicht gerecht werden kann, dass er also keine anderen wirkungsvollen Mittel einsetzen kann, um wichtige Ziele zu erreichen, so hält ihn dies davon ab, sich kongruent für die Gesundheit zu entscheiden. Es kann sogar sein, dass die Gewinne durch die Erkrankung klar überwiegen, möglicherweise führt ihn das auch in einen massiv erlebten Konflikt.

Krankheitsgewinne verhindern einfache, eindimensionale, „rationale“ Lösungen. Hier sind systemische Sichtweisen gefragt, um das System zu identifizieren, in dem die

⁴ Dies würde sich in der Veränderungsarbeit natürlich auch in der Überprüfung der Ökologie widerspiegeln.

Erkrankung diese Rolle spielt. In der Gesundheitsberatung wird es meistens darum gehen, Alternativen zu entwickeln und Ressourcen zu aktivieren, um wichtige Ziele auf anderen Wegen zu erreichen und so die Krankheit als Mittel überflüssig zu machen. Es kann auch darum gehen, den Grundwert zu identifizieren, der wichtiger ist als die Gesundheit, und ihn zu verändern, ihn weniger wichtig zu machen oder sein Kriterium zu überprüfen und zu verändern. Und schließlich kann es auch darum gehen – nicht nur rational, sondern tief erlebt – den Wert der Gesundheit zu erhöhen, vielleicht indem Bezüge zu Grundwerten hergestellt werden.

Motivation

Von „Werten“ zu sprechen hat im übrigen einen Nachteil: Ein „Wert“ ist im üblichen Gebrauch immer etwas Erstrebenswertes, etwas Attraktives. Genauso gibt es aber auch „Antiwerte“, die negativ emotional besetzt sind, die abstoßen. Diese Unterscheidung ist wichtig, da sie massive Konsequenzen für die Motivation und die Grundstimmung von Menschen hat.

Ziele und die „hin zu“-Motivation

Sachverhalte in der Zukunft, die unseren „Grundwerten“ entsprechen, werden attraktive Ziele, die in uns positive Emotionen auslösen und uns anziehen, unserem Denken und Handeln eine Richtung geben, und viel Kraft freisetzen. Entsprechende Sachverhalte in der Vergangenheit sind wichtige Ressourcen, in der Gegenwart geben sie uns das Gefühl, dass wir in Ordnung sind bzw. dass die Welt (auf jeden Fall in diesen Punkten) in Ordnung ist. Wird die Motivation eines Menschen überwiegend von Werten bestimmt, so ist auch seine Grundstimmung positiv und sein Weltbild dadurch gekennzeichnet, dass er die Chancen sieht, seine Ziele zu erreichen.

Die „von weg“-Motivation

Wird die Motivation eines Menschen überwiegend von „Antiwerten“ bestimmt, so wird auch seine Grundstimmung negativ sein und sein Weltbild dadurch gekennzeichnet sein, dass er überwiegend Gefahren und Unerfreuliches wahrnimmt. Er wird sich überwiegend um Probleme kümmern müssen und seine Ziele werden darin bestehen, negative Emotionen in Grenzen zu halten. Es wird keine längerfristige Richtung in seinem Denken und Handeln geben und vom „Druck“ der negativ bewerteten Sachverhalte abhängen, wohin er sich entwickelt.

Speziell bezogen auf Erkrankungen bedeutet dies, dass die kurzfristig wirkende Bekämpfung unangenehmer Symptome im Vordergrund steht; sind die Symptome beseitigt, kann alles so bleiben wie es ist (bis sie wiederkommen etc.).

Motivation zur Veränderung

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 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.

Überzeugungen

Überzeugungen wie „Nur wenn ich sehr viel leiste, bin ich etwas wert“ können Menschen unter großen Druck setzen und in einem gesundheitsgefährdendem System halten. „Ich bin hilflos“ kann schon die Suche nach Wegen verhindern und Überzeugungen wie „Diese Therapie hilft mir sowieso nicht“ oder „Ich bin es nicht wert, gesund zu sein“ halten von therapeutischen Optionen ab.

Überzeugungen wirken über die damit verbundenen Emotionen und können durch eine Trennung davon entmachtet oder auch durch günstigere ersetzt werden. Da es allerdings häufig Netze sich gegenseitig stützender Überzeugungen gibt, kann diese Arbeit etwas umfangreicher werden.

Imaginationen

Das wichtigste kognitive Werkzeug ist das Imaginieren, das Erzeugen innerer „Tonfühlfilme“, das Denken in den Qualitäten unserer Sinneswahrnehmung. Diese „Tonfühlfilme“ können sowohl die Vergangenheit betreffen – als „Erinnerungen“ – als auch die Zukunft zur Handlungsplanung usw. Die Tonfühlfilme haben engen Kontakt zu den Emotionen und zu den Körperreaktionen, sie unterscheiden sich deutlich von unseren anderen Denkformen, dem logisch-analytischen, sprachlichen Denken, das weit weg ist von Emotionen und Körperreaktionen.

Wenn Sie beispielsweise Angst vor Spinnen haben sollten, so können Sie sich lang erzählen, dass das eigentlich völlig unsinnig sei – Sie seien ja schließlich keine Fliege ... Wenn Sie aber – wie im Phobiemodell des NLP – den inneren Film ändern, ist die emotionale Reaktion auch verändert. Denn in die Tonfühlfilme sind die unbewussten Strategien – die inneren Programme – eingebaut, die unser emotionalen Programmierungen, unsere spezielle Art zu denken und zu leben ausmachen.

Und wenn es Ziel der Arbeit ist, die Programme zu verändern, die Menschen in eine chronische Erkrankung gebracht haben, so geht dies am einfachsten über diese Veränderung der inneren Tonfühlfilme. Dazu müssen sie diese Filme in einer bestimmten Weise erleben, die sie verändert – beispielsweise indem sie Fähigkeiten mitintegrieren, die sie vorher dort nicht hatten usw.

Mentale Heilungsförderung über die Tonfühlfilme

Es kann viel Sinn machen, die metaphorische Art, mit der Menschen über ihre Probleme nachdenken, sehr ernst zu nehmen und mit diesen Vorstellungen lösungsorientiert zu arbeiten. Hat ein Mensch, der unter schweren Kopfschmerzen leidet, beispielsweise den Eindruck, sein Kopf sei in einem Schraubstock, dann kann es sehr wirkungsvoll sein, ihn in einer leichten Trance erleben zu lassen, dass ein Schraubstock eine Schraube hat, die man weiter anziehen kann oder die man lösen kann; oder man kann auf andere Weise das Bild verändern, damit herumspielen – bis sich eine Lösung ergibt.

Wenn man Tonfühlfilme etwas formaler zur Heilungsförderung einsetzt, so kann man sich beispielweise in dieser intensiven Weise daran erinnern, wie eine ähnliche Erkrankung geheilt ist (und damit diese Botschaft ans Immunsystem senden: „Diesen Zustand brauche ich jetzt wieder!“). Oder man kann sich selbsthypnotisch daran erinnern, wie diese Erkrankung an einer anderen Körperstelle geheilt ist und diesen Heilungsprozess dorthin übertragen, wo er jetzt beginnen soll.

Menschen befassen sich manchmal mit Tonfühlfilmen von sehr negativen Stadien einer Erkrankung und bringen sich damit in schlechte Zustände und senden ihrem Körper Botschaften, die krankheitsfördernd sind. Dann kann es viel Sinn machen, sich in dieser intensiven Weise an den Zustand völliger Gesundheit und Lebendigkeit zu erinnern, ihn auf diese Weise wieder zu erleben und ihn noch zusätzlich (mit Timelinetechniken) in der persönlichen Zukunft zu verankern, ihn zum Teil seiner Vision zu machen.

Untersuchungen zeigen auch, dass sich Heilungsprozesse signifikant beschleunigen lassen, wenn man sich die zukünftigen Stadien der Heilung beispielsweise eines Knochenbruchs vorstellt (mit der Botschaft: „Dorthin soll es gehen!“).

Psychische Komponenten und Lernprozesse bezüglich Körperhaltung, Reaktion innerer Organe und des Immunsystems

Gelernte Körperhaltungen

Individuelle Konditionierungen können ein Organsystem schädigen, beispielweise indem sie unter Stress zu einer angespannten Körperhaltung führen, die die Wirbelsäule hoch belastet und die Versorgung der Bandscheiben behindert.

(Dies wird auf der kognitiven Ebene häufig begleitet vom Eindruck, dauernd eine schwere Last tragen zu müssen.) Manche dieser Konditionierungen können auf prägende Erfahrungen in den ersten Lebensjahren zurückgehen.

Gelernte Immunreaktionen

Das Immunsystem selbst ist in vielfältiger Weise lernfähig. Es lernt beispielsweise Erreger kennen und optimiert seine Abwehrstrategien. Das Immunsystem kann sich auch über Lernprozesse schon im Vorhinein auf Risikosituationen einstellen: Es antizipiert sie. Beispielsweise kann es, wie angedeutet, bei Situationen mit Verletzungsrisiko schon vorher die unspezifische Abwehr hochfahren.

Allerdings scheint es auch den gegenteiligen Effekt zu geben: Es gibt eine Reihe von Berichten über gelernte Suppressionen des Immunsystems nach Chemotherapien, die auch das Immunsystem geschädigt haben. Wenn nun eine derartige Suppression der Abwehr schon beim Anblick der Klinik oder des Arztes auftritt, so ist dies gerade bei einer Krebserkrankung alles andere als hilfreich. Auch hier lässt sich mit psychologischen Verfahren eine Suppression aufheben und – falls dies sinnvoll ist – eine Anregung der Abwehr einleiten.

Gelernte Übelkeit

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

Allergische Reaktionen

Auch Allergien lassen sich als fehlerhaftes Lernen des Immunsystems verstehen und mental sehr gut beeinflussen und durch eine angemessene Reaktion auf einen harmlosen Stoff ersetzen. Wichtig ist dabei allerdings, dass es wenig hilfreich ist, nur die allergische Reaktion zu verändern, da auch bei Allergien und Asthma Krankheitsgewinne häufig ein wichtiges Thema sind und zu Rückfällen führen würden.

Grundmuster und Ziele mentaler Gesundheitsberatung

Um eine sinnvolle mentale Intervention zur Heilungsförderung durchführen zu können, ist eine gesicherte Diagnose und eine psychosomatische und psychoneuroimmunologische Beschreibung der Erkrankung Voraussetzung.

Denn erst aus einer derartigen umfassenden, auch soziale und psychische Zusammenhänge mitefassenden Beschreibung lassen sich Strategien zur Förderung der Selbstheilung ableiten.

Gleichzeitig spielt es auch eine große Rolle, wie der Klient bzw. die Klientin über ihre Erkrankung denkt, in welchen inneren Bildern (beispielsweise bei Krebs: Wie stellt sich die Klientin die Erkrankung genau vor, wie die Rolle des Immunsystems etc., in welchen Metaphern denkt sie darüber nach („der Feind in meinem Körper“ etc.)? Wie schätzt sie die eigenen Möglichkeiten, die Möglichkeiten des Immunsystems, ein?)

Diese Visualisierungen stehen in engem Kontakt zu den emotionalen Reaktionen, die Heilungsprozesse fördern oder behindern können, und sie können auch, wie beispielsweise Rossi gezeigt hat, ganz gezielt zur Aktivierung der Abwehr benutzt werden.

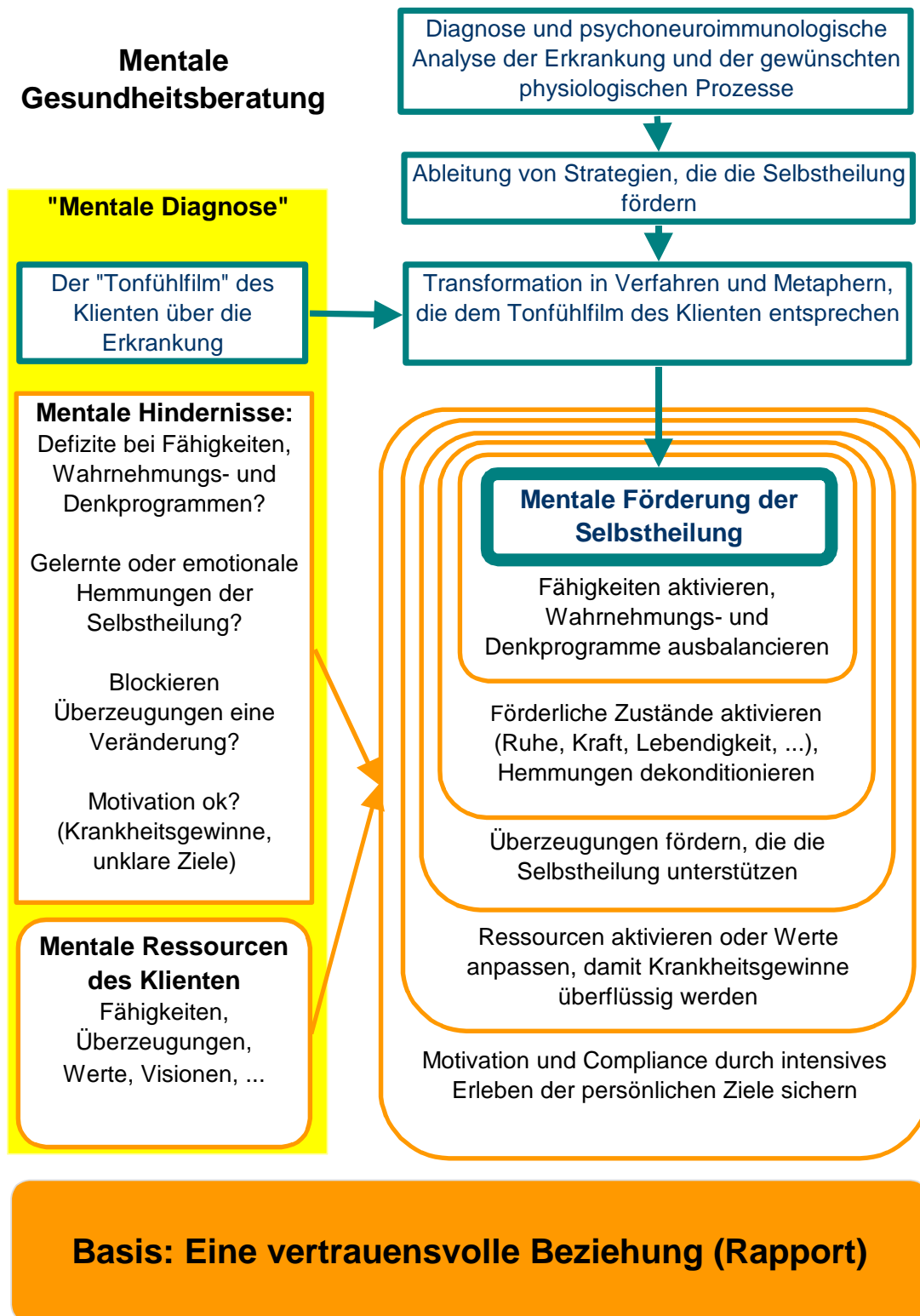
Kennt man die Art, wie eine Klientin über die Erkrankung denkt, kann man ihre (angenommen ungünstigen) Metaphern als Ausgangspunkt verwenden, um sie so zu verändern, dass ein positiver Einfluss auf die emotionale Lage und das Immunsystem ausgeübt wird.

Noch etwas anspruchsvoller ist die Lage, wenn standardisierte Trancen zur Übermittlung solcher Botschaften verwendet werden. In diesem Fall ist es sinnvoll,

- Metaphern zu wählen, die von vielen Klientinnen nachempfunden werden können,
- ihnen mehrere Angebote zu machen, die sehr ähnliche Botschaften beinhalten, und
- auf prozessorientierte Weise weitgehend „inhaltsleer“ zu arbeiten, den Klientinnen also die Veränderungsprozesse anzubieten und ihnen die Chance zu geben, sie mit ihren eigenen Inhalten zu füllen (in der kunstvoll vagen Gesprächsführung nach M. H. Erickson).

Die in der folgenden Graphik angedeuteten „Rahmen“ sollen versinnbildlichen, welche Fragen geklärt werden müssen, bevor eine mentale Heilungsförderung wirklich greift. Insbesondere blockierende Überzeugungen („Ich bin es nicht wert, gesund zu werden“ oder „Krebs ist tödlich“ müssen entmachtet und durch konstruktivere Sichtweisen ersetzt werden; auch die Frage der Krankheitsgewinne und damit der Motivation ist von großer Wichtigkeit („Seit ich krank bin, kann ich endlich einmal Nein sagen!“)).

Mentale Gesundheitsberatung



Gerhart Unterberger

Aus den beschriebenen Strukturen lassen sich folgende Zielrichtungen für den Einsatz mentaler Interventionen ableiten:

1. Optimierung von Wahrnehmungs- und Denkstrategien:

Beispielweise machen Interventionen Sinn, die den Klientinnen dabei helfen, von einer überwiegenden Befassung mit dem Problem („Krebs füllt den Bildschirm“) wegzukommen, hin zu einer „Ziel und Lösungsorientierung“ (einer Vision für die Zukunft und einer Planung des Wegs dorthin) und damit verbunden weg von der „Angstlogik“ im Sinn von Ciampi, hin zu einer „Neugierlogik“ oder einer „Abenteuerlogik“ (Metapher „Therapie als Abenteuer“). Es ist zweifellos eine ganz andere Sichtweise, vor der Erkrankung oder der Therapie wie das Kaninchen vor der Schlange zu sitzen oder sie als ein (zweifellos gefährliches) Abenteuer zu betrachten, das man mit einem bisschen Glück und Geschick gesund übersteht.

2. Zentrale Denkinhalte („Überzeugungen“) optimieren:

Insbesondere sind Überzeugungen hilfreich, die die eigenen Möglichkeiten, die Stärke des Immunsystems und die eigene Verantwortung betonen:

- weg von „Ausgeliefertsein“ hin zur „Selbstwirksamkeit“
- weg von Überzeugungen wie „Ich bin hilflos.“ „Ich verdiene keine Hilfe.“
- hin zu Überzeugungen wie "Ich übernehme die Verantwortung für meine Gesundheit." „Es ist mir möglich, gesund zu sein und mich wohl zu fühlen.“

3. Optimierung der Grundstimmung und der Aktivierung:

Bei der emotionalen Lage führt die Richtung weg von emotionalen Konflikten (Angst, Hilflosigkeit, Ärger, ...), hin zu Hoffnung, Neugier, Kraft und „Lebendigkeit“.

Bei der Aktivierung muss sie wegführen von Hyperaktivierung oder Depression, hin zu einem Leben nach den inneren circadianen und ultradianen Rhythmen, zu einem Wechsel von Lebendigkeit und Ruhe.

4. Optimierung von Fähigkeiten und Verhaltensweisen:

Hier ist das Ziel die Flexibilität, der flexible Einsatz von Ressourcen in effektiven Verhaltensweisen, die so ungünstige Strategien, wie den Einsatz von Krankheiten als Ressourcen oder risikoreiche Verhaltensmuster ersetzen können.

5. Optimierung der Kommunikation mit dem Körper / dem Immunsystem:

Ein Ziel ist sicher, für Botschaften des Körpers sensibler zu werden.

Emotionale oder konditionierte Hemmungen von Immunreaktionen müssen genauso Ziel für Interventionen sein, wie auch fehlerhaft gelernten Reaktionen des Immunsystems (Allergien, ...). Und was gerade bei Tumoren einen hohen Stellenwert hat, ist die Anregung (über Visualisierungen) des Immunsystems, das möglicherweise den Tumor noch nicht als körperfremd erkannt hat oder nicht in genügendem Ausmaß bekämpft.

Diese Zielrichtungen gelten sowohl für mentale Einzel- oder Gruppentherapien als auch für die Entwicklung therapeutischer Medien. In welchem Umfang derartige Ziele aber nur über Medien erreicht werden können, die naturgemäß nicht die Flexibilität und die Kompetenz eines erfahrenen Therapeuten ersetzen können, ist eine

spannende Frage, zu deren Klärung auch diese Studie etwas beitragen kann. (Ein Vorteil der Medien ist auf jeden Fall, dass sie rund um die Uhr verfügbar sind.)

Doch nicht nur die Trancen auf den CDs, in die die Prozesse „verpackt“ sind, die emotionale und physiologische Reaktionen auslösen sollen, sondern auch das Begleitheft spielt eine wichtige Rolle für die Wirkung des Systems. Das Begleitheft soll eine Sichtweise der Erkrankung und der Therapie übermitteln, die den Rahmen für die Botschaften in den Aufnahmen schafft; der Sinn und das Ziel der mentalen Intervention sollen transportiert werden und eine Vertrauensbasis („Rapport“) soll geschaffen werden. Auch scheint es dringend notwendig, ein Bild der Erkrankung und der Therapie zu skizzieren, das nicht nur die Bedrohungen zeigt, sondern auch die therapeutischen Chancen und die eigene Rolle im therapeutischen Prozess.

Natürlich spielen auch hier Sprachmuster eine große Rolle, die destruktive Sichtweisen auflösen und durch günstigere ersetzen sollen; bei der Entwicklung der Trancen werden aber diese Prozesse noch deutlicher. Deswegen soll darauf noch etwas näher eingegangen werden.

Die Entwicklung von Trancen

Trancen („geführte Tagträume“) haben üblicherweise eine Länge von ca. 20 Minuten, beginnen mit einer zeitbindenden Einleitung von ungefähr 10 Minuten, die zu tiefer Entspannung und einem Trancezustand führen soll, einer auch ca. 10-minütigen Phase, in der die zentralen Botschaften der Trance – verpackt in Metaphern – übermittelt werden und einer Weckphase, in der die entspannungsfördernden Suggestionen der Einleitung wieder zurückgenommen werden und Wachheit, Lebendigkeit, die deutliche Wahrnehmung der Umgebung etc. suggeriert wird, um die Trance zu beenden.

Die Verwendung von Metaphern

Wie mehrfach erwähnt, sind Metaphern das zentrale Mittel, Botschaften in Trancetexten zu transportieren. Metaphern sind Sprachbilder oder angedeutete Vergleiche, bei denen ein leicht verständliches Ereignis beschrieben wird, das der Beschreibung einer anderen Sache – z. B. der Beschreibung physiologischer Vorgänge – dient. Metaphern können kurze Sätze – *„Wie Blätter im Herbst vom Baum fallen, so löse auch ich mich von Vergangenen um Platz für Neues zu schaffen“* – oder ganze Geschichten sein.

Verwendet werden beispielsweise

- **Veränderungsmetaphern:** In Trancetexten können selbst komplexe prozessorientierte Veränderungstechniken eingebaut werden. Metaphern bzw. Anleitungen müssen plausibel sein, einen roten Faden haben und den Klienten konstruktiv durch den Prozess führen, den er auf sein Problem anwenden kann, um so zu einer Lösung zu kommen.
- **Krankheitsmetaphern:** Bedeutsamer als „objektive“ Beschreibungen von Krankheitsentstehung und Heilungsmechanismen sind jene, die der Klient subjektiv annimmt. Dabei kann auch die Organsprache des Klienten genutzt

werden. Die Sichtweise „*Es drückt mir das Herz ab ...*“ kann zu einer Intervention wie die Folgende führen: „... *mit jedem Atemzug löst sich der Druck und das Herz kann wieder frei schlagen ...*“.

Positive Suggestionen

Die Wirkung von Suggestionen beruht darauf, dass dem Unbewussten eine positive Botschaft vermittelt wird. Wirkungsvoll sind auch Wörter die Entwicklung suggerieren:

*Ich sehe vielleicht jetzt schon mehr und mehr Möglichkeiten, mein Ziel zu erreichen
Ich lerne mit jedem Tag besser, meine Gefühle zu zeigen
Ich lerne mit jedem Tag besser, mich klar verständlich auszudrücken*

Mit Symbolen ankern

Bestimmte Situationen, Ressourcen oder Zustände, die man in einer Trance häufig hervorrufen möchte, kann man mit einem bestimmten Symbol versehen, wie z. B. Farben, Tiere, Gegenstände, die man als Anker einbauen und abrufen kann.

Repräsentationssysteme

Ziel von Trancen ist es, geführte Tagträume zu erzeugen – also innere Tonfühlfilme, die bestimmte Lösungen beinhalten.

Bei Texten, die viele Menschen ansprechen, sollten alle Repräsentationssysteme (Denksysteme in der Qualität der Sinnesorgane) genutzt werden, da dies die Wahrnehmung des suggerierten Inhalts sehr erleichtert, weil dann die bevorzugten Repräsentationssysteme aller Menschen getroffen werden:

*... und du kannst in aller Ruhe dein Herz beobachten,
vielleicht hören wie es schlägt,
und vielleicht auch spüren, wie es schlägt ...*

Einsatz der Stimmqualitäten

Bei auditivem Einsatz von Trancetexten kann natürlich auch die Modulation der Stimme, die Tonhöhe, Lautstärke und Geschwindigkeit der Sprache effektiv eingesetzt werden. So sollte bei Entspannungssequenzen die Sprache langsamer sein. Zum Verarbeiten von Metaphern usw. sollten Pausen gesetzt werden.

Eingebettete Aufforderungen und Zitate können durch Tonhöhe hervorgehoben werden. Ebenso können bestimmte Ressourcen oder Zustände durch bestimmte Modulationen geankert werden.

Milton-Modell

Der kunstvoll vage Trancestil, den Milton H. Erickson kreiert hat, hat viele Vorteile gegenüber dem klassischen „Befehlsstil“ und führt zu viel weniger Widerstand bei Klienten.

Ein Raster für die Tranceentwicklung

Trancen werden vielfältig von Therapeuten, die mit Hypnose arbeiten, im Rahmen von Einzeltherapien verwendet. Dort finden sich zwar die im Folgenden beschriebenen Schritte auch wieder, aber eher in Form von intuitiven Prozessen.

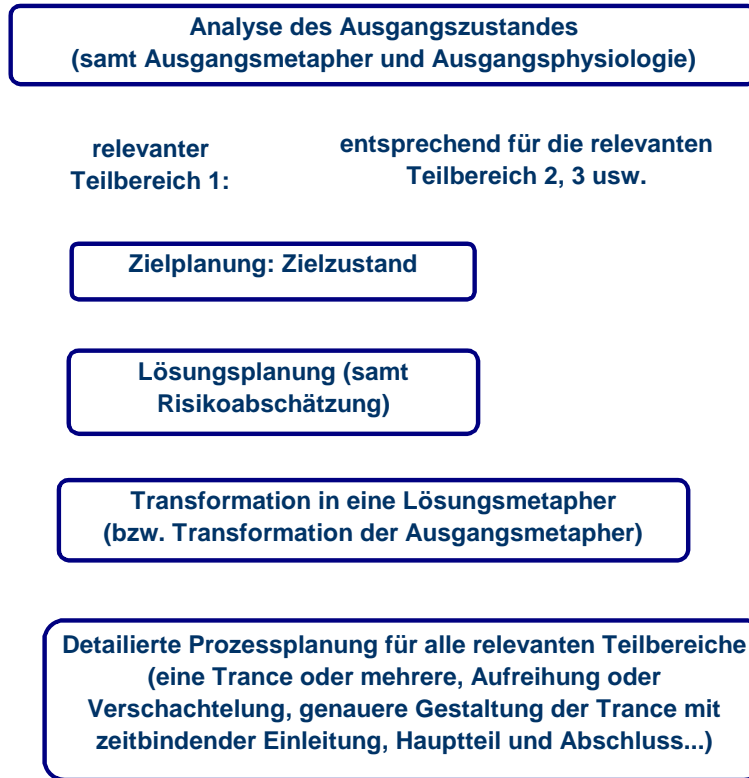
Was hier beschrieben ist, ist das Muster, nach dem eine Arbeitsgruppe Trancen für ein bestimmtes Ziel, etwa eine bestimmte Heilungsförderung, in einem interessanten Wechselspiel von Nachdenken über den roten Faden der Intervention und über die kreative Übersetzung in eine möglichst optimale Metapher entwickelt.

Eine Tranceentwicklung beginnt mit der

- Analyse des Ausgangszustandes – in unserem Fall also mit der Analyse des körperlichen, seelischen und sozialen Zustandes von Menschen, die an Krebs erkrankt sind und dies gerade erfahren haben. Darauf folgt
- die Analyse der Zielzustände für die einzelnen Teilbereiche, wie oben schon beschrieben. Im nächsten Schritt muss man in der
- Lösungsplanung klären, welcher Prozess vom Ausgangszustand zum Zielzustand führen wird und dazu eine Metapher (oder mehrere) entwickeln, die diesen Veränderungsprozess abbildet.

In der Detailplanung schließlich muss geklärt werden, wie die Trance (oder die Trancen) speziell aufgebaut werden soll, ob die Metaphern verschachtelt werden sollen (als Geschichte in der Geschichte in der Geschichte ...) und welche Botschaften zusätzlich zu den zentralen Lösungsprozessen noch eingebracht werden sollen.

Trancenentwicklungsraster



Im nächsten Schritt werden die Trancen zu Papier gebracht, qualitativ getestet und schließlich im Tonstudio aufgenommen, überarbeitet, mit (trancefördernder) Musik unterlegt und auf CD gebrannt. Nach weiteren qualitativen Tests stehen dann die Aufnahmen für einen klinischen Test eines solchen Systems zur Verfügung.

Das Krankheitsbild Krebs

Krebsentstehung

Nach den Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sind die Carcinom-erkrankungen die zweithäufigste Todesursache in Deutschland und Westeuropa. Vor allem wegen der Verschiebung der Alterspyramide nimmt die Zahl der Krebserkrankungen zu. Trotz aller Fortschritte auf diagnostischem und therapeutischem Gebiet liegt die Heilungsrate noch immer unter 50 %.

Vor allen Dingen die Fortschritte in der Entwicklung der Molekularbiologie und der Gentechnologie haben zu enormen Neuerkenntnissen in der Krebsgrundlagenforschung und zu einem neuen Verständnis der Krebsentstehung geführt.

Man weiß heute, dass Krebs im weitesten Sinne umweltbedingt ist. Auch die Entwicklung des Tumors aus einer einzigen Ausgangszelle, die sog. Monoklonalität des Krebses, ist nachgewiesen. Zwischen dem auslösenden Ereignis und dem Auftreten von Krebs liegen in der Regel viele Jahre, bis zu Jahrzehnten. Die Mechanismen, die dazu führen, werden langsam verstanden; ebenso bekommt man mehr und mehr Einblick, warum nur ein Teil eines Personenkreises, der mit dem gleichen krebsauslösenden Faktor in Kontakt kommt oder kam, dann auch schließlich erkrankt.

Sowohl endogene als auch exogene Ursachen sind für die Entstehung von Malignomen verantwortlich. Wichtige endogene Ursachen sind eine erbliche Disposition und eine gestörte Immunfunktion. Veränderungen in Genen der menschlichen Körperzellen, zu denen es aufgrund schädigender Faktoren im Laufe des Lebens kommt, sind eine grundsätzliche Voraussetzung für die spätere Krebserkrankung. Ein einzelner Defekt jedoch reicht nicht aus. Mit der möglichen Ausnahme einiger weniger im Kindesalter auftretender Krebserkrankungen, sind praktisch immer mehr als zwei Gene betroffen. Bei einem kleineren Prozentsatz der Bevölkerung kann eine dieser Veränderungen bereits in den Keimbahnzellen vorliegen und damit auf die Nachkommen vererbt werden. Dies ist die Ursache für familiär gehäuft auftretende Krebserkrankungen (z. B. Brustkrebs, Dickdarmkrebs). Die so vorbelasteten Personen zeigen ein deutlich höheres Risiko, an bestimmten Krebserkrankungen zu erkranken, als die Träger intakter Gene.

Man kann sich eine Zelle als eine Art „Funkstation“ vorstellen, die über verschiedene Kanäle Signale empfängt und weiterleitet. Innerhalb der Zelle werden diese Signale über chemische Botenstoffe weitergereicht, transformiert und an eine weitere Station geschickt – bis sie schließlich den Zellkern erreichen, wo sie das An- und Abschalten spezifischer Gene bewirken. Beim Krebs sind diese Signalketten, die ihrerseits wiederum durch die Aktivität bestimmter Gene gesteuert werden, unterbrochen.

Das Versagen einer Kette kann jedoch meist durch eine zweite kompensiert werden. Bricht auch die zweite ab, springt in vielen Fällen noch eine dritte ein. Bei deren Unterbrechung allerdings ist die Kommunikation der betroffenen Zelle mit ihrer Umgebung irreversibel gestört.

Das bedeutet: Das Wachstumsverhalten der so geschädigten Zelle wird nicht mehr von außen kontrolliert. Sie kann sich ohne Rücksicht auf das umgebende Gewebe verselbständigen und in dieses hineinwachsen.

Zwei Arten von Signalveränderungen sind bei der Krebserkrankung zu unterscheiden:

- Genschäden, die zum Funktionsausfall von wachstumsregulierenden Signalketten führen: Die beteiligten Gene, sog. Tumorsuppressor-Gene, unterdrücken normalerweise das Wachstum. Werden sie geschädigt, fällt also die Signalkette aus, kann dies ein ungehemmtes Wachstum zur Folge haben.
- Genschäden, die Störsignale oder falsche Signale hervorrufen: Dies kann z. B. über die Aufnahme der DNA von Tumor-Viren in den Kern menschlicher Zellen geschehen. Solche Gene leiten ständig Wachstumsimpulse weiter, weshalb sie auch als Onko-Gene bezeichnet werden.

Der entscheidende Fortschritt der Krebsforschung in den vergangenen Jahren war die zunehmende Identifizierung und Charakterisierung von Onko-Genen und Tumorsuppressor-Genen. Tumorsuppressor-Gene wurden u. a. beim Dickdarm-Carcinom und auch beim Mamma-Carcinom entdeckt. Allerdings geht man heute davon aus, dass für jede Krebsart zumindest 10 bis 20 unterschiedliche Gene existieren, deren Schädigung das Risiko für den betreffenden Krebs deutlich erhöht. Onko-Gene wurden in noch größerem Umfang erfasst und besonders eingehend analysiert beim Dickdarm-Carcinom und bei virusbedingten Krebsformen, wie z. B. beim Gebärmutterhals-Carcinom.

Die Notwendigkeit nicht nur eine, sondern mehrere Genfunktionen in der gleichen Zelle auszuschalten, erklärt die langen Latenzzeiten zwischen schädigender Einwirkung und Krebsentstehung. Schädigungen, die über ein kritisches Maß hinausgehen, führen zum Zelltod und können somit in den betreffenden Zellen keinen Krebs auslösen. Erst ein langfristiger Ausleseprozess von Zellen mit bestehenden leichten Wachstumsvorteilen und deren weitere Schädigung im Verlauf des späteren Lebens kann den Ausfall entscheidender Signalübermittlungswege bewirken und damit zum Krebs führen. Die relative Seltenheit solcher Ereignisse – also mehrerer spezifischer Veränderungen im Erbgut der gleichen Zelle – erklärt zugleich, warum nicht alle Personen, die einem krebsauslösenden Schadstoff ausgesetzt waren oder sind, letztendlich auch an Krebs erkranken.

Man geht heute davon aus, dass die Krebsbildung in mindestens zwei Stufen abläuft. In der ersten Stufe, der Initiierungsphase, erfolgt die eigentliche Geschwulstanlage, d. h., die irreversible Umwandlung von einer Körperzelle in eine Krebszelle. Trotz der Vielgestaltigkeit von Noxen ist die Entstehung der Krebsanlage formal einheitlich. Sie entsteht nämlich durch eine Änderung der genetischen Information in der Zelle.

In der zweiten Stufe, der Promotions- und Realisationsphase, wird dann durch Zellproliferation der Tumor nach einer längeren Latenz gebildet. Vor dem Auftreten des eigentlichen Tumors wird oftmals ein Zwischenstadium durchlaufen, das durch einen unregelmäßigen Aufbau des Gewebes, die sog. Dysplasie, gekennzeichnet ist. Primärcarcinogene sind Stoffe, die ohne zusätzliche Faktoren Krebs verursachen können. Cocarcinogene sind Substanzen, die zwar selbst keinen Krebs auslösen, aber die krebserzeugende Wirkung eines Carcinogens fördern. Ferner wirken alle chronischen Reize, die eine starke und langanhaltende Zellregeneration auslösen, als Realisationsfaktoren. So ist es zu verstehen, dass z. B. chronische Entzündungen die Tumorentwicklung begünstigen.

Proto-Onko-Gene sind DNA-Abschnitte, deren Produkte, d. h. deren entsprechende Proteine (z. B. Wachstumsfaktoren, Wachstumsfaktorrezeptoren oder Protein-kinasen), an der Zellteilung und Wachstumsregeneration beteiligt sind und für jede Zelle essentiell sind. Derzeit sind ca. 100 solcher Gene bekannt. Werden infolge von Genmutationen Aminosäuresequenzen verändert, kann im Gegensatz zu den physiologischen Proteinen ein Dauersignal zur Zellteilung hervorgerufen werden, das Initiator für einen Tumor sein kann.

Neben der Aktivierung der Onko-Gene kommt vor allen Dingen dem Verlust oder der fehlenden Funktionstüchtigkeit der Tumorsuppressor-Gene, den sog. Anti-Onko-Genen, eine wesentliche Bedeutung bei der Krebsentstehung zu. Die

Tumorsuppressor-Gene sind für die Bildung von Proteinen erforderlich, die das unkontrollierte Zellwachstum unterdrücken. Ihre Gesamtzahl im Erbgut wird auf etwa 50 geschätzt. Am bekanntesten sind heute p53 bzw. p16. p53 z. B. unterbricht bei einem Gendefekt in einer Zelle deren Zellteilung so lange, bis der Defekt repariert ist. Gelingt dies nicht, löst p53 die Apoptose – den programmierten Zelltod – aus. Die defekte Zelle vernichtet sich dadurch selbst, ohne Schaden anzurichten. Ihre Funktion wird von benachbarten gesunden Zellen übernommen. Bei Schädigungen oder bei Mutationen von p53 entsteht Funktionsuntüchtigkeit, woraus ein Tumor entstehen kann. Die molekularbiologischen jüngeren Erkenntnisse werden in Zukunft die Therapie von Krebserkrankungen entscheidend beeinflussen.

Immunsystem

Welche Rolle das Immunsystem bei der Krebsentstehung bzw. der Verhinderung spielt, ist bisher weitgehend unbekannt. Bekannt ist nur, dass eine Schädigung des Immunsystems die Krebsentstehung fördern kann, und umgekehrt, dass eine Stützung bzw. Unterstützung des Immunsystems wichtig für den Heilungsprozess sein kann. Die ja seit dem Altertum bekannte These, dass der menschliche Geist und die Gefühle den Heilungsprozess sowie die Wirkungen und Nebenwirkungen einer medizinischen Behandlung entscheidend beeinflussen können, wird durch den neuro-immunologischen Ansatz erforscht, wobei bisherige Untersuchungen eindeutige Hinweise dafür geben, dass es sich dabei möglicherweise um einen der wichtigsten Bausteine in der Behandlung von Krankheiten handelt.

Therapeutische Maßnahmen bei malignen Tumoren

Eine Krebsgeschwulst kann derzeit vernichtet oder in ihrem Wachstum gehemmt werden. Eine Rückbildung einer Tumorzelle in eine normale Gewebezelle lässt sich dagegen bislang nicht erreichen (erste Ansätze allerdings bietet die Therapie auf molekularbiologischer Ebene, s. u.). Da jede Tumorbehandlung mit erheblichen Nebenwirkungen belastet ist, müssen nach der Diagnose sorgfältige Überlegungen zur Nutzen/Risiko-Analyse bezüglich der zu ergreifenden Maßnahmen angestellt werden. Diese orientieren sich

- am Lebensalter und damit an der verbliebenen Lebenserwartung des Patienten
- an der Art und dem Stadium des Tumors
- an der Wirksamkeit und Verträglichkeit der in Aussicht genommenen Therapie.

Die wichtigsten therapeutischen Maßnahmen sind einerseits die Bekämpfung der Krankheit und andererseits die Unterstützung der Gesundheit.

Bekämpfung der Krankheit

Die Bekämpfung der Krankheit geschieht durch:

- Operation
- Bestrahlung
- Chemotherapie

- Biotherapie: Die Biotherapie gewinnt als unterstützende Maßnahme zu den drei Standard-Regimen zunehmend an Bedeutung (z. B. Mistelpräparate, Enzymtherapie, Thymuspräparate, Immunstimulanzien, Vitamine u. a.).
- Genterapie bzw. molekularbiologische Krebstherapie.

Bei allen diesen Therapieformen muss zwischen einer

- kurativen Therapie, bei der die Heilung Behandlungsziel ist, und einer
- palliativen Therapie, die lediglich die Linderung der Beschwerden und/oder eine Lebensverlängerung zum Ziel hat, unterschieden werden.

Unterstützung der Gesundheit

Hier spielen die körpereigene Abwehr, die Ernährung, die Fitness, die Psyche, der Glaube und der Wille eine große Rolle. Leider sind gerade die psychischen Aspekte bisher wenig anerkannt. Die klassische Medizin geht davon aus, dass spontane Rückbildungen von Krebstumoren und Heilungen außerordentlich selten sind. Die vielen Hinweise und Untersuchungen über psychologische Faktoren der Krebstherapie stießen immer wieder auf Ablehnung, Widerstand und den Hinweis auf nicht geprüfte Daten, obwohl gerade diese auch sehr häufig in der klassischen Medizin fehlen.

Die Psycho-Neuro-Immunologie geht davon aus, dass psychische Einflüsse bei Krankheits- und Heilungsprozessen eine entscheidende Rolle im Krankheitsprozess allgemein aber natürlich auch bei der Krebserkrankung spielen. Die Auswirkungen psychischer Faktoren auf immunologische Prozesse und die Fähigkeit des Körpers, Krankheiten zu heilen und auch Krebstumore zum Verschwinden zu bringen, werden von diesem relativ jungen medizinischen Forschungszweig untersucht. Eine seiner Wurzeln ist die Arbeit des russischen Physiologen Matalnikow, der in den 30er Jahren am Pasteur-Institut in Paris arbeitete. Er wies nach, dass das Immunsystem von Labormäusen konditionierbar ist.

Ähnlich wie es Pawlow gelungen war, den Organismus von Hunden dazu zu bringen, beim Anschlagen einer Glocke Speichel und Magensaft zu produzieren, konnte Matalnikow in seinen Experimenten die Konzentration der weißen Blutkörperchen seiner Labormäuse durch akustische Signalreize verändern. Daraus musste gefolgert werden, dass die Tätigkeit des Immunsystems auch von psychischen Faktoren abhängig ist. In der Folgezeit gab es eine Fülle von Beobachtungen und Untersuchungen, die Hinweise darauf gaben, dass alle Faktoren, die den Organismus unter ungesunden Stress stellen, der Entwicklung von Krankheiten Vorschub leisten, während gesunde Emotionen wie Freude, Glück und Zufriedenheit, die Entstehung von Gesundheit fördern. Unter dem Blickwinkel von Krebserkrankungen war es naheliegend, Beobachtungen von spontanen Remissionen auch unter diesem Aspekt zu beleuchten und zu verstehen. Die Auffassung, dass Krebs als Krankheit mehr bedeutet als nur das bloße Vorhandensein fehlregulierter Zellen im menschlichen Organismus, wird durch die Psycho-Neuro-Immunologie mehr und mehr belegt.

Als zentrale Hypothese dieser Auffassung wird ein Zusammenhang zwischen der emotionalen Verfassung eines Menschen und der Funktionsfähigkeit seines Immunsystems postuliert. Sozialpsychologische Untersuchungen unterschiedlichster Art deuten auf statistisch auffällige Korrelationen von emotionalem Stress und

Krankheitsanfälligkeit bzw. Häufung von emotionalem Stress bei Krebspatientinnen hin, was früher vorschnell als sog. Krebspersönlichkeit bezeichnet wurde. Im Tierexperiment lässt sich ein Zusammenhang zwischen Stress, Immunfunktion und Krebswachstum nachweisen.

Die medizinische und psycho-physiologische Stressforschung hat eine Vielzahl von biochemischen und neurophysiologischen Korrelaten identifiziert, die gemeinsam mit psychologischem Stress auftreten und von denen einige sowohl die zelluläre als auch die humorale Immunantwort unterdrücken. In den 80er und 90er Jahren hat sich daraus der psycho-neuro-immunologische Forschungszweig entwickelt, der unter Krebsgesichtspunkten mit den Namen Le Shan und vor allen Dingen Simonton verknüpft ist.

Als Resümee einer Fülle von Untersuchungen kann man wohl derzeit konstatieren, dass es viele Belege dafür gibt, dass die körpereigenen Heilungsprozesse durch Dauerhaltungen wie Depression und Hilflosigkeit massiv behindert werden. Auch Dauerstress führt zur Behinderung körpereigener Heilungsprozesse. Auf der anderen Seite gibt es Hinweise dafür, dass die Leistungsfähigkeit des Immunsystems durch eine Reihe von Dingen aktiviert werden kann. Dazu zählen beispielsweise kurzfristige Spannungszustände (Kampf/Flucht-Situationen und/oder sportliches Training), tiefe Entspannungen und Trancen aber auch Zustände wie Verliebtsein und intensive positive emotionale Situationen.

Eine mentale Heilungsförderung kann dazu beitragen, die negativen emotionalen Muster zu verändern. Innere Konflikte können gelöst werden, und eine Umorientierung auf Ziele und die eigenen Stärken führt zu positiven emotionalen Veränderungen. Damit werden Hemmnisse der Selbstheilung abgebaut, und das Ausmaß an gesundheitsförderlichen Zuständen wird erhöht.

Darüber hinaus wird immer deutlicher, wie lernfähig das Immunsystem ist. Lernprozesse können sowohl zu einer Behinderung der Abwehr als auch zu einer Leistungssteigerung führen. Mit psychologischen Verfahren lässt sich eine Suppression des Immunsystems aufheben und andererseits – wenn dies sinnvoll ist – eine Anregung der Abwehr induzieren.

Während die klassische Medizin dem Patienten direkt und indirekt vermittelt, „Es gibt keine Hoffnung, machen Sie sich damit vertraut, dass Sie an Krebs sterben werden, machen Sie also das Beste aus der verbleibenden Zeit“, vermittelt die psycho-neuro-immunologische Methode die Botschaft, diese Einstellung ist ungesund und fördert das Krebswachstum: „Hilfreich ist alles, was den Glauben an die Selbstheilungskräfte und das Vertrauen und den Sinn deines Daseins fördert.“ Damit verschiebt sich der Blickwinkel weg von der Krankheit und den Problemen, hin zu einer ziel- und lösungsorientierten Sichtweise, der Förderung der Gesundheit und Heilung.

Psychologische/psychoneurimmunologische Betreuung von Krebspatienten

Im Rahmen der psychoonkologischen Betreuung von Krebspatienten sind neben der Begleitung von Operation und Operationsfolgen bzw. der Rekonvaleszenz und der Nachbetreuung auch eine psychoonkologische Betreuung von Patienten während der Bestrahlungs- und der Chemotherapie von hohem Stellenwert, da alle therapeutischen Maßnahmen derzeit mit einem relativ hohen Nebenwirkungsprofil belastet sind.

Operation und Bestrahlung sind insbesondere zur Behandlung solider Tumoren indiziert. Sie entfernen Krebszellen aus dem Organismus. Es ist unvermeidlich, dass gesundes Gewebe mitentfernt oder mitbestrahlt wird. Operation und Bestrahlung sind verstümmelnde Maßnahmen, die jedoch in Kauf genommen werden müssen, da ein unbehandelter bösartiger Tumor unweigerlich zum Tode führt. Auch die derzeit gebräuchlichen Chemotherapeutica, die sog. Zytostatika, führen nur zu einer Zerstörung oder Schädigung von Tumorzellen.

a) Operation:

Nach wie vor hat die Operation eine hervorragende Rolle in der Behandlung von Tumoren, wenn es gelingt, den Tumor möglichst vollständig zu entfernen. Deshalb spielt die tumorangepasste Radikalität der Operation eine entscheidende Rolle für das Überleben der Patienten. Wenn auch die Radikalität einer Tumor- oder Organentfernung zunehmend individualisiert wird, d. h., sich an der Tumorart und -ausbreitung orientiert (z. B. Brusttumor: brusterhaltend oder brustentfernend), so ist jede Operation – unabhängig von der Diagnose der bösartigen Erkrankung – ein erheblicher Eingriff in die Integrität des Körpers. Anders als bei einer Operation einer gutartigen Erkrankung, bei der häufig organerhaltend operiert wird, geht eine Krebsoperation mit einem mehr oder weniger verstümmelnden Eingriff einher. Die Radikalität erfasst meist auch in unterschiedlichem Ausmaß tumorumgebendes, gesundes Gewebe. Dadurch ist die Integrität des Körpers mehr oder weniger gestört (z. B. bei der Brustoperation Entfernung des Magens, eines Lungenflügels, einer Niere oder der Scheide). Neben den unmittelbaren postoperativen Problemen sind die Patienten meist auch dauerhaft funktionell beeinträchtigt. Bei Brustoperationen oder Operationen im Genitalbereich ist auch das äußere Erscheinungsbild verändert bzw. gestört – mit entsprechenden partnerschaftlichen bzw. sexuellen Problemen. Psychoneuroimmunologische Methoden haben bisher wenig beachtete therapeutische Möglichkeiten, die Heilungsphase körperlich, funktionell, psychisch und im Verhältnis zum sozialen Umfeld zu unterstützen.

b) Bestrahlungstherapie:

Die operative Entfernung bösartiger Geschwülste muss häufig durch Bestrahlung oder Chemotherapie ergänzt werden. Die Therapie mit ionisierenden Strahlen versucht krankhaft veränderte Zellen gezielt zu zerstören. Abhängig von der Tumorart wird mit ultraharten Röntgenstrahlen (Linearbeschleuniger), Gammastrahlen (Kobaltgeräte) oder schnellen Elektronen (Betatron, Linearbeschleuniger) therapiert. Therapeutisch nützt man die Tatsache aus, dass Krebsgewebe meist empfindlicher gegen ionisierende Strahlen ist als gesundes Gewebe. Neben der Bestrahlung von außen gibt es auch die Möglichkeit, die Bestrahlung von innen (z. B. beim Gebärmutterhalskrebs) durchzuführen. Je mehr sich eine Krebsgeschwulst in ihrer Strahlenempfindlichkeit vom gesunden Gewebe unterscheidet, desto besser sind die Chancen, die Geschwulst durch die Bestrahlungstherapie endgültig zu zerstören und das dabei gesunde Nachbargewebe möglichst wenig zu beeinflussen. Trotz modernster Methoden wird bei der Bestrahlung immer auch gesundes Gewebe (wie auch bei der Operation und Chemotherapie) mitbehandelt bzw. -geschädigt (meist reversibel). Trotz einer computergestützten, sehr aufwendigen Bestrahlungsplanung und -überwachung lassen sich Nebenwirkungen nicht immer ganz

vermeiden. Je nach Tumorart und Bestrahlungsintensität können Nebenwirkungen während der Therapie oder als Spätfolgen (ein halbes bis ein Jahr später) auftreten.

Nebenwirkungen während der Bestrahlung:

Häufig sind lokale Reaktionen der bestrahlten Haut wie Trockenheit, leichte Rötung und Entzündungen; diese kommen regelmäßig vor. Stärkere Hautreizungen mit Rissen und nässenden Wunden sind jedoch selten. Auch der Strahlenkater, gekennzeichnet durch Kopfschmerzen, leichte Übelkeit und Erbrechen bzw. Müdigkeit, ist relativ häufig. Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust gehören zu den selteneren Begleiterscheinungen. Der Abfall von weißen Blutkörperchen und Blutplättchen sind ebenfalls seltene Reaktionen. Bei der Bestrahlung von Bauch- und Beckenbereich treten Blähungen und Durchfall regelmäßig auf. Sie können über längere Zeit anhalten (bis zu einer Woche). Selten dagegen sind schmerzhafte Darmkrämpfe sowie Schleim- und Blutabgang. Sie können jedoch Ursache einer Therapieunterbrechung sein. Ist die Blase mit im Bestrahlungsfeld, so sind ein verstärkter Harndrang und Brennen beim Wasserlassen häufig. Bei der Bestrahlung der Brust können neben den Hautreaktionen Schluckbeschwerden und Reizung der Speiseröhre vorübergehend auftreten. Auch kommen gelegentlich entzündliche Veränderungen der mitbestrahlten Lungenabschnitte vor.

Spätfolgen der Bestrahlungstherapie:

Die gewollte Zerstörung des krankhaften Gewebes kann zu dauerhaften Spätfolgen am gesunden Gewebe führen. Art und Schwere hängen von der Lage und Ausdehnung des bestrahlten Gebietes ab. Es sollen hier nur beispielhaft Folgen genannt werden: Dunkel pigmentierte Haut, Verhärtung und Schrumpfung des bestrahlten Haut- und Unterhautgewebes und der Muskeln sowie Schwellungen durch Gewebswasseransammlungen sind möglich. Bei einer bestrahlten Brust können Verhärtungen und auch störende Formveränderungen auftreten. Das Lymphödem des Armes ist eine gefürchtete Spätkomplikation. Bei Bestrahlungen des Bauch-Becken-Bereiches kann es zu dauerhaften Verklebungen und Verengungen von Darmschlingen kommen. Gelegentlich treten rezidivierende Darmkrämpfe, Durchfälle mit Schleim- und Blutabgängen auf. Im Genitalbereich kann es zu immer wieder auftretenden Blasenentzündungen und Verklebungen der Scheide mit entsprechenden sexuellen Folgen kommen. Dauerhafte schwerwiegende Probleme sind jedoch selten.

Diese Anmerkungen sollen nur Hinweise für die multiplen Möglichkeiten der therapiebegleitenden Nebenwirkungen sein. Wenn sie auch meist nicht stark ausgeprägt sind, so können sie doch die Lebensqualität zum Teil sehr stark einschränken. Psychoneuroimmunologische Methoden können hier für die Reduktion der Nebenwirkungen der Heilungstherapie und der Verhinderung von Spätfolgen eine wesentliche Hilfe sein.

c) Chemotherapie:

Sie ist indiziert, wenn eine Operation oder Bestrahlung nicht oder nicht mehr möglich ist oder durch diese Maßnahmen eine Tumorreduktion eingeleitet wurde, die durch die Chemotherapie möglichst optimiert werden soll. Außerdem wird die

Chemotherapie bei Systemtumoren insbesondere des Blutes und bei Metastasenprophylaxe und -therapie sowie bei fortgeschrittenen Tumoren eingesetzt.

Nebenwirkungen der Chemotherapie:

Eine Heilung, d. h., die Abtötung aller entarteter Zellen, ist nur bei wenigen Tumoren möglich. Dies gilt insbesondere für Lymphome, akute lymphatische Leukämien, Morbus Hodgkin, Hodentumoren sowie für Osteosarkome. Kleinzellige Bronchial-Carcinome, Mamma- und Ovarialtumoren sind dagegen nur einer palliativen Behandlung zugänglich. Jedoch steht der Wirksamkeit eine Resistenzentwicklung der Tumorzellen unter der Therapie oder das Auftreten schwerwiegender, d. h. dosisbegrenzter Nebenwirkungen entgegen. Dann kann nur ein Teil der Krebszellen irreversibel geschädigt bzw. klinisch lediglich eine längerfristige Remission erzielt werden, da sich die anderen Zellen anschließend wieder vermehren und so zum Rezidiv führen. Durch eine vorübergehende Tumorremission werden jedoch die Beschwerden geringer, die Lebensdauer wird verlängert, die Lebensqualität erhöht. In aller Regel wird die Chemotherapie heute in einem von der Tumorart und dem Zytostatikum abhängigen zeitlichen Abstand wiederholt.

Manche der sog. Nebenwirkungen sind jedoch genuine Wirkungen der jeweiligen Therapie, z. B. die Myelosuppression, Nieren- und Herztoxizität. Andere kann man als echte Nebenwirkungen bezeichnen, z. B. das Erbrechen und den Haarverlust. Während seitens der Therapeuten zumeist die objektiv messbaren Organtoxizitäten im Zentrum des Interesses stehen, stehen für die Patientinnen eher die subjektiv beurteilbaren und zumeist nicht vitalgefährdenden Nebenwirkungen, wie das Erbrechen und die Alopezie, im Vordergrund.

Haarausfall (Alopezie)

Gerade jüngere Frauen leiden sehr unter dem Verlust des Haupthaars und empfinden ihn als sehr schwerwiegende Nebenwirkung mit ausgeprägter Beeinträchtigung der Lebensqualität. Da nicht alle Chemotherapien zur Alopezie führen, sollte – sofern möglich – immer eine Therapie mit niedrigem Alopezie-Risiko gewählt werden.

Zytostatika mit hohem Risiko für eine Alopezie sind Taxane, die Antracycline, Etoposid und die Alkylanzien Ifosfamid und Cyclophosphamid. Bei einer Taxan-Therapie kommt es häufiger zu einer Ganzkörperalopezie. Der zusätzliche Haarausfall an der Genitalbehaarung wird in der Regel psychologisch besser verkraftet als der des Kopfhaares. Auch der Verlust des Gesichtshaares lässt sich kosmetisch besser kaschieren als der des Haupthaars (künstliche Wimpern, nachgezeichnete Augenbrauen) und wird deshalb als weniger persönlichkeitsverändernd bewertet. Trotz aller Versuche gibt es bis heute keine verlässliche Prophylaxe. Deshalb sind Perücken derzeit die einzigen zuverlässigen therapeutischen Hilfsmittel. Aufgrund der psychologischen Bedeutung des Problems müssen alle Patientinnen vor der Chemotherapie über den Haarverlust aufgeklärt werden, und vor Auftreten der Alopezie sollte bereits eine Perücke rezeptiert werden. Die Aufklärung sollte wenn möglich unter Beisein des Partners erfolgen, da der Haarverlust nicht selten zu Partnerschaftsproblemen führen kann und so

möglicherweise durch eine entsprechende Aufklärung Verständnis geschaffen werden kann. Tröstend ist, dass die Haare immer nach Beendigung der Chemotherapie wieder nachwachsen.

Übelkeit (Nausea) und Erbrechen (Emesis)

Übelkeit und Erbrechen sind die am meisten gefürchteten Nebenwirkungen der Chemotherapie. Sie werden im unterschiedlichen Ausmaß von einer ganzen Reihe der in der Onkologie eingesetzten Substanzen hervorgerufen. Frauen sind meist stärker für das Erbrechen prädestiniert als Männer. Im klinischen Alltag werden eine sog. akute Emesis, die am Therapietag auftritt, und eine verzögerte Emesis, die an den Folgetagen beobachtet wird, unterschieden. Daneben gibt es auch noch eine antizipatorische Emesis, die im Sinne eines konditionierten Reflexes nach vorausgegangenen Therapiezyklen, in denen Emesis aufgetreten war, bereits vor der Chemotherapie beobachtet werden kann. Auch für diese Form des Erbrechens scheinen Frauen, besonders jüngere, prädestiniert zu sein. Sie ist therapeutisch besonders schwer anzugehen. Häufig sind verhaltenstherapeutische und anxiolytische Therapien nützlich.

Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Zytostatikum Übelkeit und Erbrechen erzeugt, ist, wie schon erwähnt, von dem verwendeten Präparat, aber auch von der individuellen Empfindlichkeit des Patienten abhängig. Einerseits ist die Eigenschaft verschiedener Zytostatika, Übelkeit und Erbrechen hervorzurufen, sehr unterschiedlich stark ausgeprägt, andererseits können auch die Reaktionen verschiedener Patienten auf ein und dieselbe Therapie erheblich voneinander abweichen. Sogar von Chemotherapiezyklus zu Chemotherapiezyklus können Übelkeit und Erbrechen bei dem selben Patienten unterschiedlich ausgeprägt sein. Auch die Dosis und die Art der Applikation (oral oder intravenös) haben einen wesentlichen Einfluss auf die Erbrechen hervorrufende Eigenschaft des Zytostatikums.

Folgende Faktoren beeinflussen die Empfindlichkeit des Patienten gegenüber der Chemotherapie:

- Geschlecht: Frauen neigen eher zu Erbrechen als Männer (wie schon erwähnt).
- Alkoholkonsum: Patienten, die häufiger und viel Alkohol trinken, erbrechen seltener als solche, die keinen Alkohol trinken.
- Vorerfahrungen: Je mehr Therapiezyklen der Patient hinter sich hat, desto häufiger treten Übelkeit und Erbrechen auf.
- Angst: Ängstliche Patienten leiden häufiger an Übelkeit und Erbrechen.

Die Patienten, die unter einer ausgeprägten Übelkeit und Erbrechen leiden, haben eine starke Einschränkung der Lebensqualität und große Ängste vor der nächsten Therapie.

Prophylaxe

Es liegt nahe, dass es erheblich zu der Lebensqualität des Patienten beiträgt, wenn Übelkeit und Erbrechen von vornherein verhindert werden. Darüber hinaus ist die Vermeidung des Erbrechens einfacher, als das Abstellen dieses Zustandes, wenn er erst einmal eingetreten ist. Je erfolgreicher der Übelkeit und dem Erbrechen schon bei dem ersten Chemotherapiezyklus vorgebeugt wird, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Patient während der gesamten Therapie eine erhebliche Einbuße der Lebensqualität hinnehmen muss. Aus diesem Grunde sind prophylaktische Maßnahmen besonders wichtig.

Eine der wichtigsten Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität während der Chemotherapie ist die prophylaktische und/oder therapeutische Beeinflussung des Erbrechens. Sie ruht auf drei wesentlichen Pfeilern:

- medikamentöser Therapie
- allgemeinen Maßnahmen
- psychologischer Betreuung.

Medikamentöse Therapie

Mittel der Wahl sind 5-HT₃-Antagonisten, die durch ihre zentrale Wirksamkeit besonders antiemetogen sind. Sie wirken bei chemotherapieinduziertem Erbrechen besser als H₁-Antihistaminika, Phenothiazine und Benzamid- bzw. Benzimidazolonderivate.

Corticosteroide sind die zweitwichtigsten Substanzen zur Behandlung der Nausea und Emesis bei der Chemotherapie. Der Mechanismus ist wohl in erster Linie eine Senkung der Erregbarkeit im Gehirn. Die Kombination beider Substanzen ist besonders wichtig.

Bei dem verzögerten Erbrechen scheinen 5-HT₃-Antagonisten weniger wirksam als das Benzimidazolonderivat Metoclopramid zu sein, das sowohl einen zentralen als auch einen peripheren (am Magen ansetzenden) Wirkungsmechanismus besitzt.

Allgemeine Maßnahmen

Zu den allgemeinen Maßnahmen gehören:

- Das Wissen um die emetogene Potenz der Therapie: Wenn auch nicht alle Patienten den Wunsch haben, über alle möglichen Nebenwirkungen der Therapie aufgeklärt zu werden, ist es sehr wichtig, von vornherein das Auftreten von Übelkeit und Erbrechen realistisch darzustellen und den Patienten gleichzeitig über die Möglichkeit einer suffizienten medikamentösen Behandlung zu informieren. Dadurch können aufkommende Ängste abgebaut werden. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Patienten, die ausreichend über die bevorstehende Therapie informiert wurden, wesentlich besser mit dem Problem von Übelkeit und Erbrechen zurecht kommen.
- Ausschalten emetogener Reize: Die Patienten sind während der Chemotherapie besonders geruchsempfindlich. Sie sollten deshalb keinen starken Gerüchen

ausgesetzt werden, wie z. B. intensive Essensgerüche, Parfüm, stark duftende Blumen.

- Psychosoziale Betreuung: Eine entspannende und ruhige Atmosphäre während der Behandlung ist besonders wichtig. Eine leichte Abdunkelung gegen helles Sonnenlicht kann hierzu ebenso beitragen wie leise Musik. Wichtig ist es, die Intimsphäre bei der Behandlung mehrerer Patienten im gleichen Raum zu beachten, besonders wenn es um Toilettengang oder auch um Erbrechen geht. Der Patient sollte während der Behandlung in einer möglichst bequemen Lage sein. Ganz wichtig ist es, dass Brechschalen und Papiertücher zwar griffbereit sind, aber nicht im Gesichtsfeld des Patienten, denn dieser Anblick kann bereits einen Brechreiz auslösen. Beschmutzte Wäsche sollte rasch gewechselt werden.

Psychologische Betreuung

Das Wissen, dass über unbewusste und unterbewusste Reaktionen bzw. Konditionierungen die Nebenwirkungen einer Therapie wesentlich verbessert werden können, ist nicht neu. Aber gerade bei der Chemotherapie ist es das subjektive Erleben von Nebenwirkungen, das die Lebensqualität nachhaltig beeinflusst. Vor allen Dingen können die Übelkeit und das Erbrechen durch psychologische Maßnahmen besonders gut unterstützend positiv beeinflusst werden. Autogenes Training, NLP-Techniken und hypnotherapeutische Maßnahmen können wirkungsvoll eingesetzt werden.

Fazit zur Prophylaxe

Aus diesen Analysen ergeben sich viele Ansatzpunkte für psychologische Interventionen. Dabei ist es sinnvoll, zwischen psychologischen Interventionen in der Therapievorbereitung und in der Therapiebegleitung i. e. S. zu unterscheiden. Ein wichtiges Ziel der mentalen Vorbereitung auf eine Therapiemaßnahme ist es, den Arzt dabei intensiv zu unterstützen, das Ausmaß an negativen Emotionen entscheidend zu verringern. Des Weiteren können Lernprozesse eingeleitet werden (etwa über das intensive Erleben kraftvoller oder selbstheilungsfördernder Zustände – siehe etwa bei Achterberg 1996, Dilts 1991 oder Rossi 1991), die dann während der Therapie abgerufen werden können und negative Nebenwirkungen begrenzen. Die Begleitung im engeren Sinn kann dann bereits auf den Effekten der Vorbereitung aufbauen.

Die Logik hinter dem psychologischen Begleitsystem

Die Analyse der Randbedingungen

Für die Entwicklung der Trancen wurden aus der Literatur und den Erfahrungen des Kooperationspartners Annahmen über den Prozess gesammelt, den Patientinnen während einer Krebstherapie von der Mitteilung der Diagnose über die Behandlung bis hin zur Remission bzw. Heilung durchlaufen.

Nach Stein et. al. (2002) beispielsweise ist das psychische Erleben während der Diagnosemitteilung gekennzeichnet durch „Schock, Angst, Depression, Todesangst, Ungläubigkeit, Scham- und Schuldgefühle, Unsicherheit, Aggression, Wut, Verzweiflung, Konfrontation mit Todesbedrohung“.

Und die Copinganforderungen sind „Akzeptieren der Diagnose, Ertragen von heftigen Emotionen und Stress, Entscheidung über Behandlung, Akzeptieren von Hilfe und Abhängigkeit, Mitteilung der Erkrankung im sozialen Umfeld, Anpassung und Reorganisation des Alltags“.

Während der primären Behandlungsphase treten auf: „Furcht, Angst, Depression, Schmerzen, Behandlungsnebenwirkungen (Übelkeit, Erbrechen, Haarausfall, körperliche Erschöpfung, Fatigue), Kontroll- und Autonomieverlust, Verlust der körperlichen Integrität, Körperbildveränderung, Verlust der sozialen und familiären Rolle, Trennung, Einsamkeit, Verlust von Intimität und sexuellen Kontakten“.

Und die Copinganforderungen sind: „Akzeptanz der chronischen Erkrankung und Behandlung, aktive positive Bewertung der Behandlung, Aufbau von tragfähigen Beziehungen zum Behandlungsteam, aktive Teilnahme an der Behandlung, Integration der Behandlung in das familiäre und berufliche Leben, Ertragen von emotionalen Belastungen und Ambivalenzen, Entwicklung von Hoffnung und Zuversicht, Wiedererlangung des psychischen und körperlichen Selbstwertgefühls.“

In der Remission treten auf: „Erleichterung, Dankbarkeit, Angst vor Rezidiven, Metastasen, hypochondrische Selbstbeobachtung, verstärkte Wahrnehmung von Körpersensationen, Gefühl von Überforderung, Einsamkeit, Enttäuschung über langsame Fortschritte, Optimismus“.

Und die Copinganforderungen sind: „Rückkehr in den Alltag, Leben mit Unsicherheit, Wiedererlangung des körperlichen Gleichgewichtes, Ertragen von Behandlungsfolgen, Bekämpfung von Angst vor Rezidiven/Rückfällen, Wiedererlangung des Selbstvertrauens in sich und Umwelt, Akzeptanz, dass sich das Leben verändert hat, Entwicklung neuer Lebensperspektiven, beruflicher Wiedereinstieg, Abschied von Mitpatienten und Behandlungsteam, Verarbeitung des Traumas“.

Zusammen mit unserem Kooperationspartner wurde der Zustand der Patientinnen während der Therapie noch näher analysiert. Uns interessierte der psychophysiologische Zustand in den folgenden Stadien:

- vor der Therapie
- nach einer Operation
- vor einer Chemotherapie

- während einer Chemotherapie
- nach einer Chemotherapie
- vor einer Bestrahlung
- nach einer Bestrahlung
- nach der Behandlung insgesamt.

Folgende Bereiche, für die mentale Beeinflussungen möglich sind, wurden in diese Analyse einbezogen:

- der Zustand des Organismus
- die emotionale Lage und der Grad der Aktivierung
- der Denk- und Wahrnehmungsstil
- das Verhalten
- relevante Überzeugungen
- die Abbildung der Umgebung (Klinik, Therapie, Familie).

Dies ergab eine Reihe von Annahmen hoher Wahrscheinlichkeit; sie betrafen jeweils

- den wahrscheinlichen IST-Zustand und insbesondere zu erwartende Defizite
- den SOLL-Zustand und wahrscheinlich aktivierbare Ressourcen
- mögliche Strategien der Ressourcenaktivierung
- Ideen zu möglichen Metaphern.

Diesen Annahmen entsprechend wurden schließlich die Trancen und das Begleitheft entwickelt und durch den Kooperationspartner qualitativ getestet.

Das Begleitheft hatte vor allem zum Ziel,

- eine hohe Compliance für das regelmäßige Anhören der Trancen zu schaffen; damit eng verbunden war
- die Übermittlung eines Bildes der Erkrankung, das auch die Möglichkeit der Heilung beinhaltet (was für das Bild der Krebserkrankung in dieser Gesellschaft keineswegs selbstverständlich ist),
- eine Sichtweise der Therapien, die nicht zusätzlich zu negativen selbsterfüllenden Prophezeihungen führt, und
- eine möglichst plastische Darstellung des Beitrags, die die „Fantasiereisen“ auf den CDs zur Lebensqualität und zur Heilung liefern können.
- Ein zentraler Punkt war natürlich auch eine klare Gebrauchsanweisung.

Die Ergebnisse der Analysen der oben erwähnten Stadien sollen im Folgenden stichpunktartig dargestellt werden.

Bedingungen vor der Therapie und nach der Operation

Hier ergaben sich nach dem eben skizzierten Raster folgende Rahmenbedingungen für die Trancen vor und nach einer Operation:

1. Zustand des Organismus

Organismus/ Heilungsförderung	Vor der Therapie	Nach der Operation
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	Krankheitssymptome wie Erschöpfung ... Nicht ausreichende Immunfunktion Immunsuppression durch emotionalen Stress	Krankheitssymptome, Verletzungen durch OP evtl. Verluste von Körperteilen und bleibende Behinderungen Immunsuppression durch OP-Stress, Schmerzmittel und Narkose(?)
Sollzustand, aktivierbare Ressourcen	Wohlbefinden, Aktivierung und Ruhe nach der inneren Uhr Abwehraktivierung durch Visualisierung	Schnelle Erholung und gute Randbedingungen für Heilungsprozesse Aktivierung und Ruhe nach der inneren Uhr Selbsthypn. Schmerzminderung Abwehraktivierung durch Visualisierung Akzeptanz des veränderten Körpers
Strategien zur Ressourcen-Aktivierung	Frühere Heilungsphasen erleben lassen und sie ankern Abwehr visualisieren Hypnotische Schmerzminderung	Heilung von Verletzungen erleben lassen Hypnotische Schmerzminderung Abwehr visualisieren
Mögliche Metaphern	„per aspera ad astra“ Abenteuer (Segelschiff), Geschichten von Heilungen	Teil 2 der Metapher „Segelschiff“

2. Die emotionale Lage und der Grad der Aktivierung

Emotionalen Lage & Aktivierung	Vor der Therapie	Nach der Operation
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	Angst/Ärger/Hilflosigkeit/Depression vor Erkrankung, vor der Therapie und ihren Folgen Hyper- oder Hypoaktivierung	evtl. emotionaler Stress durch Behinderung/Organentfernung
Sollzustand, aktivierbare Ressourcen	Hoffnung/Vorfremde auf positive Effekte kämpferische Grundstimmung („Abenteuer“, Tatendrang, Herausforderungen annehmen)	Leben nach den inneren Rhythmen (Entspannung & Kraft und Lebendigkeit) mit Betonung der Heilungsphasen Ruhe, den Körper heilen lassen Innerer Frieden
Strategien zur Ressourcen-aktivierung	die Zukunft nach der Therapie erleben lassen Sensibilität in Bezug auf Körpersignale erhöhen	Auf Sinn des Lebens orientieren, der auch mit Behinderung erreichbar bleibt.
mögliche Metaphern	Vorbereitung auf Lernen, z. B. Schwimmen oder Fallschirmspringen Abenteuer	Heilung geschehen lassen und dabei entspannt zusehen

3. Das innere und äußere Verhalten

Verhalten	Vor der Therapie	Nach der Operation
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	„Krebs füllt Bildschirm“, Fluchtmuster, resignatives Verhalten oder Hektik wenig Compliance	Assoziierte Wahrnehmung unangenehmer Nebenwirkungen
Sollzustand, aktivierbare Ressourcen	auf Ziele und Sinn des Lebens orientieren Krankheitsgewinne auf anderem Weg erhalten lassen (kreative Lösungen suchen lassen) dissoziierte Wahrnehmung unangenehmer Nebenwirkungen erlernen Compliance	Selbsteilungsförderung dissoziierte Wahrnehmung unangenehmer Nebenwirkungen Compliance Aktivitäten, die den Therapieprozeß fördern (auch bewußtes Nicht-Tun!) Probleme aufschieben können
Strategien zur Ressourcen-aktivierung	Verhaltenslücken und Verhaltensmöglichkeiten erkennen und kreativ nutzen.	Reorientierung auf frühere Heilungsprozesse Orientierung auf „sich von außen sehen“
mögliche Metaphern	hypnotische Botschaften über verschachtelte Metaphern	

4. Relevante Überzeugungen

Überzeugungen	Vor der Therapie und nach der Operation
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	„Ich bin dem Schicksal und der Behandlung ausgeliefert.“ Ungünstige Überzeugungen zu Krebs („tödlich“), Immunsystem („schwach“), zu den eigenen Möglichkeiten und der Therapie („unwirksam“) Kein Recht auf Gesundheit Kein Wert Identitätskonflikt
Sollzustand, aktivierbare Ressourcen	„Ich bin in der Lage und fähig, selbstbestimmt zu entscheiden, welche Therapie ich will, welche Art des Umgangs mit meinem Leben“ Günstige Überzeugungen zu Immunsystem und Krebs, den eigenen Möglichkeiten und der Wirksamkeit der Therapie. Selbstwirksamkeit schafft Vertrauen und mögliches Wohlbefinden
Strategie Ressourcen-aktivierung	Selbstbestimmtes Entscheiden implementieren Reframing
mögliche Metaphern	

5. Die Abbildung der Umgebung (Klinik, Therapie, Familie)

Abbildung d. Umgebung (Klinik, Therapie, Familie)	Vor der Therapie	Nach der Operation
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	Probleme in der Familie werden durch die Erkrankung deutlich unruhige OP-Vorbereitungen mangelndes Vertrauen in Behandlung/Arzt	Hektik des Klinikbetriebs
Sollzustand, aktivierbare Ressourcen	Geliebt und geschützt „Ich bin in der Lage und fähig, selbstbestimmt zu entscheiden, welche Therapie ich will, welche Art des Umgangs mit meinem Leben“ ...ich höre nur das Wesentliche, das für mich wichtig ist, ... wie beruhigend die Vorbereitung der Operation ist ..., alles wird für mich getan	Ruhe und Gelassenheit, Deuten als „Viel wird für mich getan ...“
Strategien zur Ressourcenaktivierung	Lösung von Problemen möglichst auf die Zeit nach der Behandlung verschieben	
mögliche Metaphern	Bergtour, Vertrauen in den Bergführer ...	

6. Grundmuster des Denk- und Wahrnehmungsstil

Denk-/ Wahrnehmungsstil	Grundmuster
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	„Angstlogik“ Blockade (Problemorientierung, Suchen von Hinweisen auf Gefahren, ...)
Sollzustand, aktivierbare Ress.	„Abenteuerlogik“ (Lösungsorientierung, Zielorientierung, ...) Wissen was zu tun ist bei x, y, z
Strategien zur Ressourcenaktivierung	Selbstwirksamkeitserleben und selbstbestimmtes Entscheiden implementieren Orientierung auf Ziele und „Abenteuer“ aus der persönlichen Geschichte
mögliche Metaphern	Höhenkontrolle wurde ausgelöst ..., es ist an der Zeit, die Reißleine zu ziehen etc.

Von diesem letzten Muster haben wir den Eindruck, dass es für alle angesprochenen Stadien relevant ist. Die hier angesprochenen Zielzustände und Strategien finden sich in allen Trancen wieder. Daher wird es in der Analyse der folgenden Stadien nicht mehr explizit erwähnt.

Auf Basis dieser Analysen wurden die Trancen zur Operationsvorbereitung „Der sichere Hafen“ und zur Heilungsförderung nach einer Operation: „Das Segelschiff“ entwickelt. Mit der Metapher „Segelschiff“ wurden viele der angedeuteten Botschaften verknüpft. Beispielweise steht in einigen Passagen das Schiff für den Körper, die Mannschaft für das Immunsystem und der Kapitän für die bewusste

Kontrolle usw. Teilweise wurde bei den Trancen (siehe Anhang) der Sinn der Metaphern auch stichwortartig angedeutet.⁵

Bedingungen vor und während der Chemotherapie

1. Zustand des Organismus

Organismus/ Heilungsförderung	Vor der Chemotherapie	Während der Chemotherapie
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	Krankheitssymptome Negative Selbstsuggestionen zu Nebenwirkungen der Chemotherapie Antizipatorische Übelkeit (evtl.)	Krankheitssymptome Nebenwirkungen der Chemotherapie, wie Haarausfall, Übelkeit, antizipatorische Übelkeit
Sollzustand, aktivierbare Ress.	Positive Erwartungen zu den Wirkungen der Chemotherapie	Schnelle Erholung und optimal reagierendes Immunsystem
Strategien zur Ressourcenaktivierung	(contra Übelkeit) Kraft und Lebendigkeit ankernd	Heilung erleben lassen Visualisierungen zur Wirkung der Chemotherapie (contra Übelkeit) Kraft und Lebendigkeit erleben lassen
mögliche Metaphern	Eine bittere Medizin ... Heilquelle ...	Wind, Sturm, Wasser spült entartete Zellen weg, erlebte Wirkungen als Placebowirkungen integrieren

2. Die emotionale Lage und der Grad der Aktivierung

Emotionalen Lage & Aktivierung	Vor der Chemotherapie	Während der Chemotherapie
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	Angst/Hilflosigkeit vor der Therapie und ihren Folgen	Angst/Hilflosigkeit vor der Therapie und ihren Folgen
Sollzustand, aktivierbare Ressourcen	Hoffnung/Vorfremde auf positive Effekte, kämpferische Grundstimmung („Abenteuer“, Tatendrang, Herausforderungen annehmen)	Leben nach den inneren Rhythmen (Entspannung & Kraft und Lebendigkeit) mit Betonung der Heilungsphasen Ruhe, den Körper heilen lassen Innerer Frieden
Strategien Ressourcenaktivierung	Entspannung und Kraft und Lebendigkeit erleben lassen, die Zukunft nach der Therapie und den nicht einfachen Weg dorthin positiv erleben lassen, Dissoziation von belastenden Ereignissen erleben lassen und ankernd	Dissoziation aufrufen, positive Zustände (Entspannung und Kraft), die vorher konditioniert wurden, erleben lassen
mögliche Metaphern	Abenteuergeschichte (verschachtelt) (evtl. Bergtour ...)	Bergtour mit schwierigen Anstiegen und Ruhephasen

⁵ Bitte beachten Sie, falls Sie mit Trancen keine Erfahrungen haben sollten, dass das bewusste Lesen im Wachzustand meistens keine Wirkung haben wird und manche Textpassagen, die in Trance sehr viel Sinn machen, im Wachzustand merkwürdig klingen können.

3. Das Verhalten

Verhalten	Vor der Chemotherapie	Während der Chemotherapie
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	„Krebs füllt Bildschirm“, Fluchtmuster, resignatives Verhalten oder Hektik, wenig Compliance	Assoziierte Wahrnehmung unangenehmer Nebenwirkungen
Sollzustand, aktivierbare Ressourcen	unangenehme Nebenwirkungen dissoziiert wahrnehmen, Abschalten, positive Selbstgespräche	dissoziierte Wahrnehmung unangenehmer Nebenwirkungen aktivieren, Rossi's Heilungsphasen wahrnehmen und zur Heilungsförderung nutzen, positive Selbstsuggestionen zur Wirkung
Strategien zur Ressourcenaktivierung	dissoziierte Wahrnehmung unangenehmer Nebenwirkungen erlernen, Abschalten, Selbstgespräche ändern	Visualisierungsübungen „von außen sehen“
mögliche Metaphern	Bergtour	Bergtour

4. Relevante Überzeugungen

Überzeugungen	Vor der Chemotherapie	Während der Chemotherapie
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	„Chemotherapie ist unwirksam“ „Chemotherapie hat massive Nebenwirkungen wie etwa ...“ „die mentale Behandlung ist unwirksam“, Krebs ist ..., Gesundheit ist ...	„Chemotherapie ist unwirksam“ „Chemotherapie hat massive Nebenwirkungen wie etwa ...“ „die mentale Behandlung ist unwirksam“ Krebs ist ..., Gesundheit ist ...
Sollzustand, aktivierbare Ressourcen	Positive Überzeugungen zur Therapie	Positive Überzeugungen zur Therapie
Strategien zur Ressourcenaktivierung	Alternative Botschaften in bildhafter Form	Alternative Botschaften in bildhafter Form
mögliche Metaphern		

5. Die Abbildung der Umgebung (Klinik, Therapie, Familie)

Abbildung d. Umgebung (Klinik, Therapie, Familie)	Vor der Chemotherapie	Während der Chemotherapie
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	Probleme mit der Rolle in der Familie	Hektik der Klinik und Nebenwirkungen der Therapie
Sollzustand, aktivierbare Ressourcen	Geliebt und geschützt „Ich bin in der Lage und fähig, selbstbestimmt zu entscheiden, welche Therapie ich will, welche Art des Umgangs mit meinem Leben“	Geschützt „Zeichen für intensive Aktivität für wichtige Behandlungsprozesse“
Strategie Ressourcenaktivierung	Direkte Suggestionen	Reframing (umdeuten) in „Zeichen für intensive Aktivität für wichtige Behandlungsprozesse“
mögliche Metaphern		

Auf diesem Hintergrund wurden die Trancen „In den Bergen“ und „Bäume im Wind“ entwickelt. Mit der Metapher „Bäume im Wind“ ist beispielsweise die Botschaft verbunden, dass Bäume auch Zeiten starker Unwetter aushalten und dabei an Gesundheit gewinnen können, da Schädlinge und morsches Holz entfernt wird. Und wenn das Wetter wieder besser wird, können sie leicht die verlorenen Elemente (Zweige, Blätter, ...) wieder neu bilden.

Strahlentherapie

1. Der Zustand des Organismus

Organismus/Heilungsförderung i. e. S.	Vor der Strahlentherapie	Nach der Strahlentherapie
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	Krankheitssymptome, Negative Selbstsuggestionen zu Nebenwirkungen der Bestrahlung	Krankheitssymptome, Folgen der radiol. Therapie: Strahlenschäden wie Immundämpfung, Gewebeschäden, Haarausfall, Schmerzen, Übelkeit
Sollzustand, aktivierbare Ressourcen	Positive Erwartungen zu den Wirkungen der Bestrahlung	Schnelle Erholung und gute Randbedingungen für Heilungsprozesse
Strategien zur Ressourcenaktiv.	(contra Übelkeit) Kraft und Lebendigkeit ankern	Heilung erleben lassen, Visualisierungen zur Wirkung der Bestrahlung, (contra Übelkeit) Kraft und Lebendigkeit im Wechsel mit tiefer Ruhe erleben lassen, Schmerzhypnose
mögliche Metaphern		Heilungsvisualisierung „Gewitter“

2. Die emotionale Lage und der Grad der Aktivierung

Optimierung d. emotionalen Lage & Aktivierung	Vor Bestrahlung	Nach Bestrahlung
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	Angst/Hilflosigkeit vor der Therapie und ihren Folgen Hyper- oder Hypoaktivierung	Angst/Hilflosigkeit vor der Therapie und ihren Folgen Hyper- oder Hypoaktivierung
Sollzustand, aktivierbare Ressourcen	Hoffnung/Vorfremde auf positive Effekte, kämpferische Grundstimmung („Abenteuer“, Tatendrang, Herausforderungen annehmen)	Leben nach den inneren Rhythmen (Entspannung & Kraft und Lebendigkeit) mit Betonung der Heilungsphasen Ruhe, den Körper heilen lassen. Innerer Frieden
Strategien zur Ressourcen-Aktivierung	Entspannung und Kraft und Lebendigkeit erleben lassen, die Zukunft nach der Therapie und den nicht einfachen Weg dorthin positiv erleben lassen, Dissoziation von belastenden Ereignissen erleben lassen	mit häufig angewandten Trancen intensive Entspannung und Heilungsförderung erleben lassen
Mögliche Metaphern	Abenteuergeschichte (verschachtelt) (Bergtour ...) Schutz der gesunden Zellen – vor Hagel	

3. Das Verhalten

Verhalten	Vor Bestrahlung	Nach Bestrahlung
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	„Krebs füllt Bildschirm“, Fluchtmuster, resignatives Verhalten oder Hektik, wenig Compliance	Assoziierte Wahrnehmung unangenehmer Nebenwirkungen
Sollzustand, aktivierbare Ressourcen	dissoziierte Wahrnehmung unangenehmer Nebenwirkungen erlernen	dissoziierte Wahrnehmung unangenehmer Nebenwirkungen, positive Selbstsuggestionen zur Wirkung, Rossi´s Heilungsphasen wahrnehmen und zur Heilungsförderung nutzen
Strategie, Ressourcen-aktivierung		
mögliche Metaphern		

4. Relevante Überzeugungen

Überzeugungen	Vor Bestrahlung	Nach Bestrahlung
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	„Strahlentherapie ist unwirksam“ „Strahlenherapie hat massive Nebenwirkungen wie ...“ „die mentale Behandlung ist unwirksam“ kein Recht auf Heilung	Sorgen wegen der Nebenwirkungen und der Folgen der Therapie
Sollzustand, aktivierbare Ress.	Recht auf Heilung (göttliches?)	
Strategie Ressourcenaktivierung mögliche Metaphern	direkte Suggestionen im Rahmen einer Metapher Vorbereitung auf Bergtour	Metapher „Bergsee“ zur Heilungsförderung

5. Die Abbildung der Umgebung (Klinik, Therapie, Familie)

Abbildung der Umgebung (Klinik, Therapie, Familie)	Vor Bestrahlung	Nach Bestrahlung
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	Probleme mit der Rolle in der Familie	Hektik der Klinik und Nebenwirkungen der Therapie
Sollzustand, aktivierbare Ressourcen	Geliebt und geschützt „Ich bin in der Lage und fähig, selbstbestimmt zu entscheiden, welche Therapie ich will, welche Art des Umgangs mit meinem Leben“	Geschützt „Zeichen für intensive Aktivität für wichtige Behandlungsprozesse“
Strategie Ressourcenaktivierung mögliche Metaphern		Reframing (umdeuten) in „Zeichen für intensive Aktivität für wichtige Behandlungsprozesse“

Nachdem wir festgestellt hatten, dass die mentale Vorbereitung auf eine Chemotherapie und auf eine Bestrahlung überwiegend die gleichen Elemente – etwa das Dissoziieren von unangenehmen Zuständen oder das Erleben kraftvoll-ruhiger Zustände, die dann auch in unangenehmen Situationen wieder ausgelöst werden können – beinhaltet, entschlossen wir uns, nur eine Vorbereitungs- und Trance für beide Therapieformen zu verwenden.

Langfristige Heilungsförderung

1. Der Zustand des Organismus

Organismus/Heilungsförd.	Nach med. Therapie
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	evtl. Krankheitssymptome, evtl. bleibende Behinderungen
Sollzustand, aktivierbare Ress.	Kraftvoller integrierter Zustand voll Gesundheit, Heilungsphasen mit optimal reagierendem Immunsystem, Wohlbefinden, Schmerzfreiheit
Strategien zur Ressourcenaktiv.	Heilungsphasen mit Visualisierung des aktiven Immunsystems begleiten, Lebendigkeit erleben lassen
mögliche Metaphern	Bergsee, Heilwasser

2. Die emotionale Lage und der Grad der Aktivierung

Emotionalen Lage & Aktiv.	Nach med. Therapie
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	Angst vor Rückfall behindert Leben
Sollzustand, aktivierbare Ressourcen	kämpferische Grundstimmung („Abenteuer“, Tatendrang, Herausforderungen annehmen) und Leben nach den inneren Rhythmen, Ruhe, den Körper heilen lassen, innerer Frieden
Strategie, Ressourcenaktiv.	Orientierung auf Sinn des Lebens, Hoffnung, Abenteuer
mögliche Metaphern	Abenteuergeschichte

3. Das Verhalten

Verhalten	Nach med. Therapie
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	Geringe Belastbarkeit
Sollzustand, aktivierbare Ress.	Kurzzeitige Belastungen („Sport“) sind attraktiv
Strategie, Ressourcenaktiv.	Erinnerungen aufrufen
mögliche Metaphern	

4. Relevante Überzeugungen

Überzeugungen	Nach med. Therapie
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	Sorgen wegen eines möglichen Rückfalls
Sollzustand, aktivierbare Ressourcen	„Ich bin in der Lage und fähig, selbstbestimmt zu entscheiden, welche Therapie ich will, welchen Umgang mit meinem Leben“ Günstige Überzeugungen zu Immunsystem und Krebs, den eigenen Möglichkeiten und der Wirksamkeit der Therapie. Selbstwirksamkeit schafft Vertrauen und mögliches Wohlbefinden
Strategien zur Ressourcenaktiv.	Direkte Suggestionen in tiefer Trance, bildhafte Vorstellungen zum Immunsystem
mögliche Metaphern	

5. Abbildung der Umgebung

Abbildung der Umgebung	Nach med. Therapie
Wahrsch. Ist-Zustand, Defizite	
Sollzustand, aktivierbare Ressourcen	Geliebt und geschützt „Ich bin in der Lage und fähig, selbstbestimmt zu entscheiden, welche Therapie ich will, welchen Umgang mit meinem Leben“
Strategie, Ressourcenaktiv. mögliche Metaphern	

Auch zwischen der Nachbereitung der Chemotherapie und der Bestrahlung sowie der langfristigen Heilungsförderung stellten wir ein solches Ausmaß an Übereinstimmung in Bezug auf die Ziele der Intervention und die Wege – bzw. die Prozesse dahinter – fest, dass wir uns entschlossen, nur eine Trance für diese drei Anlässe zu entwickeln, deren heilungsfördernde Prozesse so konzipiert waren, dass sie sich auf die Problembereiche der aller drei Situationen anwenden lassen (Name der Trance: „Der Bergsee“ (siehe Anhang)).

Der klinische Test des psychologischen Begleitsystems

Das Design der Studie

Der klinische Test des psychologischen Begleitsystems wurde als multizentrische Studie unter Beteiligung der folgenden Kliniken durchgeführt:⁶

- Städtisches Krankenhaus Hildesheim
- Bernwardkrankenhaus Hildesheim
- Städtisches Klinikum Braunschweig
- Marienstift Braunschweig
- Medizinische Hochschule Hannover
- Allgemeines Krankenhaus Celle
- Universitätsklinik Mannheim
- Universitätsklinik Rostock
- Universitätsklinik Kiel
- Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf
- Universitätsklinik Halle

Die Durchführung erfolgte nach einem 1-faktoriellen, jedoch multivariaten Versuchsplan mit Messwiederholungen am selben Objekt. Die Experimentalgruppe erhielt die medizinisch indizierte onkologische Therapie und eine Intervention mit dem zu testenden System, während die Kontrollgruppe nur die medizinisch indizierte onkologische Therapie erhielt.

Die physiologischen, funktionellen, psychologischen und sozialen Beobachtungsgrößen werden als Realisierungen mehrdimensionaler normalverteilter Zufallsvektoren aufgefasst. Zu den physiologischen und funktionellen Größen zählen die medizinische Vorgeschichte, medizinische Statusuntersuchungen, Körpergewicht, Screening auf Metastasen (CT, Ultraschall, u. U. Mammographie) sowie das Blutbild. Psychologische Größen sind subjektive Statusbeurteilungen, allgemeine Befindlichkeit, Einschätzung der Lebensqualität, Selbstbild und Selbstwertgefühl sowie die Zufriedenheit mit der sozialen Umgebung, die sich in den Variablen Partnerschaft, häusliche Belastungen, berufliche Belastungen und soziale Einbindung niederschlägt.

Experimental- und Kontrollgruppe wurden schrittweise aufgebaut, indem die für die Studie angeworbenen Frauen abwechselnd einer der beiden Gruppen zugeteilt wurden. Im zeitlichen Rahmen dieses Projektes war es uns möglich, 88 Frauen in die Studie einzubeziehen, die folgenden Kriterien entsprachen:

Einschlusskriterien:

- Alter \geq 18 Jahre
- Brustkrebs im Stadium I, II oder III ohne nachweisbare Metastasen

⁶ Viele dieser Kliniken haben jedoch keine oder nur sehr wenige Patientinnen für die Teilnahme an der Studie anwerben können.

- Indikation einer primären Operation mit anschließender Chemotherapie und Radiatio

Ausschlusskriterien:

- zu geringe psychische Belastbarkeit
- psychiatrische Behandlung
- Schwangerschaft
- klinisch wichtige hepatische, gastrointestinale, hämatologische, pulmonale oder neurologische Störungen
- Alkohol- oder Medikamentenabusus
- primäre Metastasen
- Rezidiv innerhalb des Beobachtungszeitraumes

Zeitplan der Messungen und Untersuchungsablauf

Die Erhebung des Baseline-Gesundheitszustandes der Patienten erfolgte eine Woche vor Beginn der Therapie, d. h., im Fall der Experimentalgruppe unmittelbar vor der ersten Anwendung des therapiebegleitenden Systems. Weitere Messungen fanden jeweils nach 6 Monaten und – zur Bestimmung der Langzeitwirkung – nach 12 Monaten statt. Zusätzlich wurden noch Daten während der Therapie mit Hilfe eines kurzen Wochenfragebogens erhoben. Außerdem wurde das Blutbild während der Bestrahlung überprüft, ebenso während der Chemotherapie (hierbei nach jeder Anwendung).

Die Stichprobe und die Zusammensetzung der Gruppen

88 Frauen wurden in die Untersuchung miteinbezogen, die sie den Kriterien entsprachen; 5 von den insgesamt 93 angeworbenen Frauen entsprachen den Kriterien nicht.

Über Chi-Quadrat-Tests wurde geprüft, ob Experimental- und Kontrollgruppe in Bezug auf demographische Merkmale signifikant von einander abweichen. Geprüft wurden:⁶

- Alter
- Bildungsgrad
- Erwerbstätigkeit
- Familienstand.

In all diesen Variablen unterscheiden sich die Gruppen nicht voneinander. Im Nachhinein mussten wir allerdings feststellen, dass sich die Gruppen in Bezug auf die Schwere der Erkrankung signifikant unterscheiden.

		Brustoperation		Gesamt	
			Operation eines Knotens	Total-operation	
Gruppe	Experimentalgruppe	Anzahl	19	17	36
		Erwartete Anzahl	24,8	11,2	36
	Kontrollgruppe	Anzahl	30	5	35
		Erwartete Anzahl	24,2	10,8	35
Gesamt		Anzahl	49	22	71

In der Experimentalgruppe ist demnach die Anzahl der Frauen mit einer Totaloperation überrepräsentiert. Dies erklärt die bei einigen Variablen auftretende unterschiedliche Baseline.

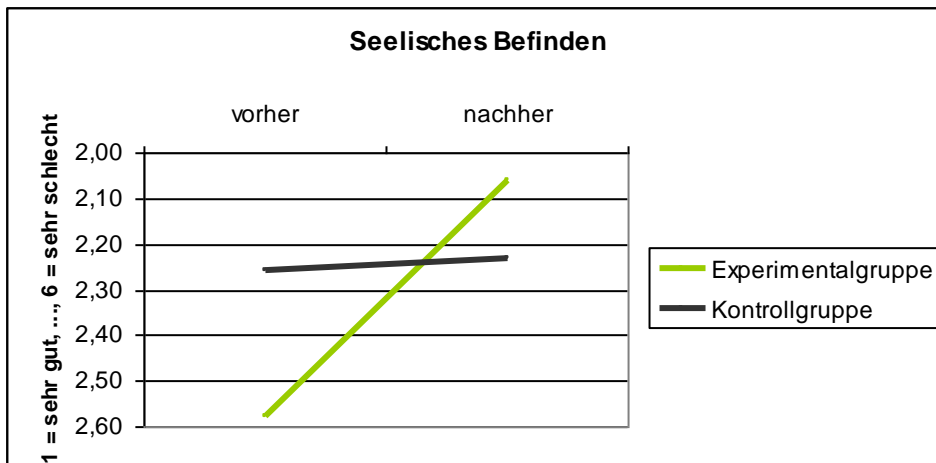
⁶ Siehe Anhang!

Ergebnisse des klinischen Tests

1. Psyche und Lebensqualität

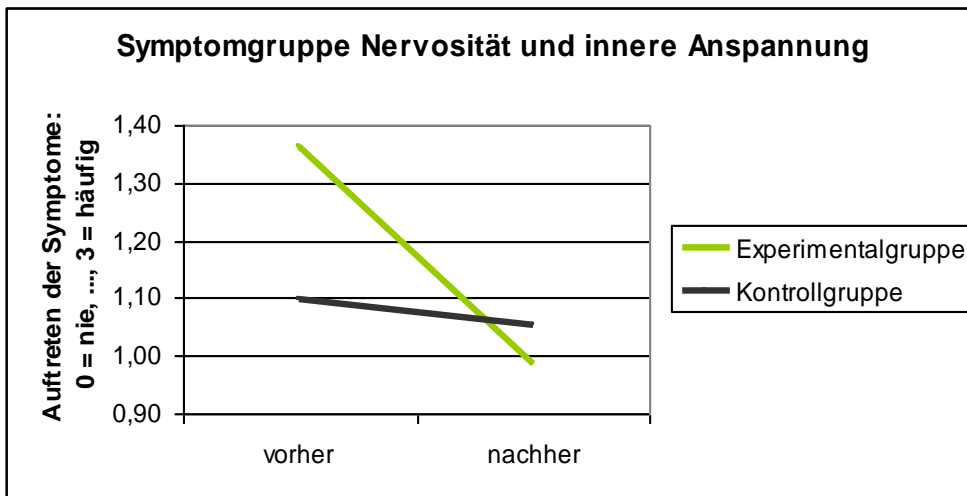
Die folgenden Graphiken zeigen jeweils einen Vergleich der Experimental- und der Kontrollgruppe in Bezug vor und nach der Behandlung. In einigen Befunden spiegelt sich dabei wider, dass die Experimentalgruppe – wie eben erwähnt – per Zufall einen höheren Anteil an Totaloperationen aufwies; so auch in der ersten Gruppe von Befunden, die sich auf psychische Variable beziehen. Die hier angeführten Befunde sind durchweg signifikant oder hochsignifikant. Die dazugehörigen Messwerte und Signifikanzen finden sich im Anhang.

Das seelische Befinden



Das **seelische Befinden** beurteilt die Experimentalgruppe anfangs schlechter als die Kontrollgruppe, nach der Therapie (und der Anwendung des Begleitsystems) aber hoch signifikant besser als am Beginn, während das seelische Befinden der Kontrollgruppe gleich bleibt.

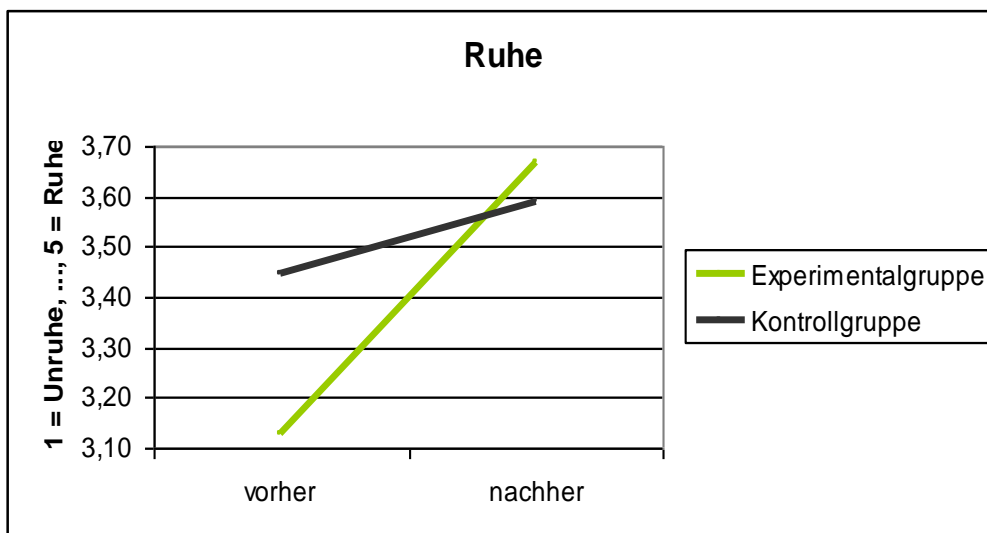
Gehen wir weiter ins Detail, so stellen wir fest, dass sich die „**Nervosität und innere Anspannung**“ ebenfalls bei den Teilnehmerinnen hoch signifikant verbessert hat:



Dem stehen in der Kontrollgruppe signifikante Verschlechterungen in Bezug auf

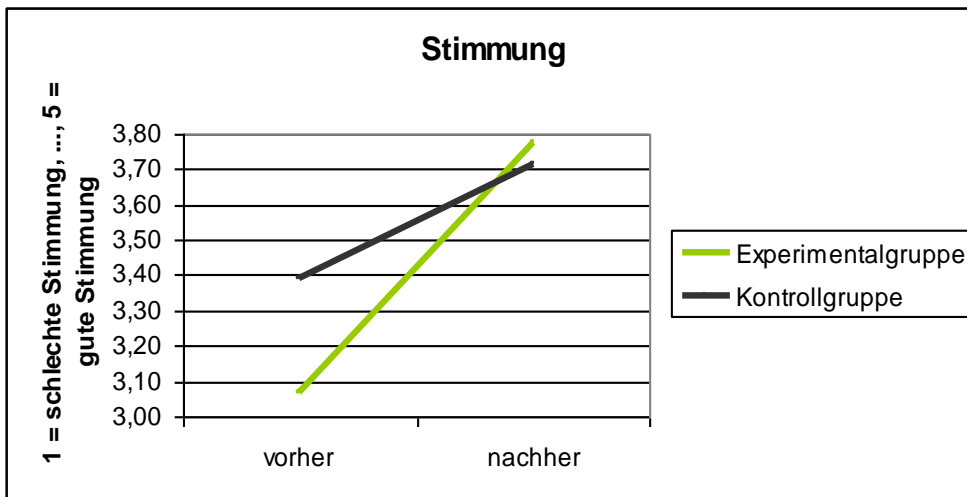
- **psychophysische Dysregulation** (Symptome von Stress, Regulationsstörungen) und
- **Leistungs- und Verhaltensschwierigkeiten** gegenüber.

Die gleiche Tendenz zeigt sich auch in der hoch signifikanten Zunahme an „Ruhe“, die auch dazu führte, dass viele Patientinnen weniger Schlafmittel einnahmen und stattdessen das CD-System auch anstatt eines Schlafmittels verwendeten.

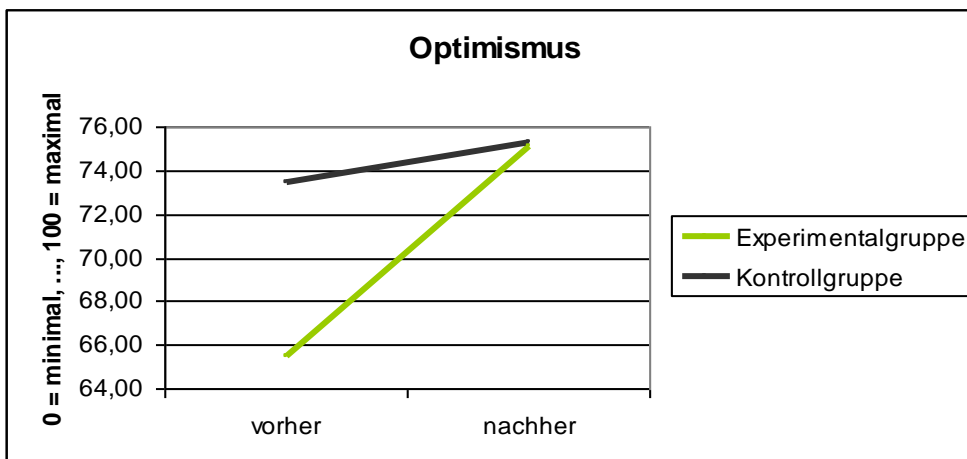


Stimmung

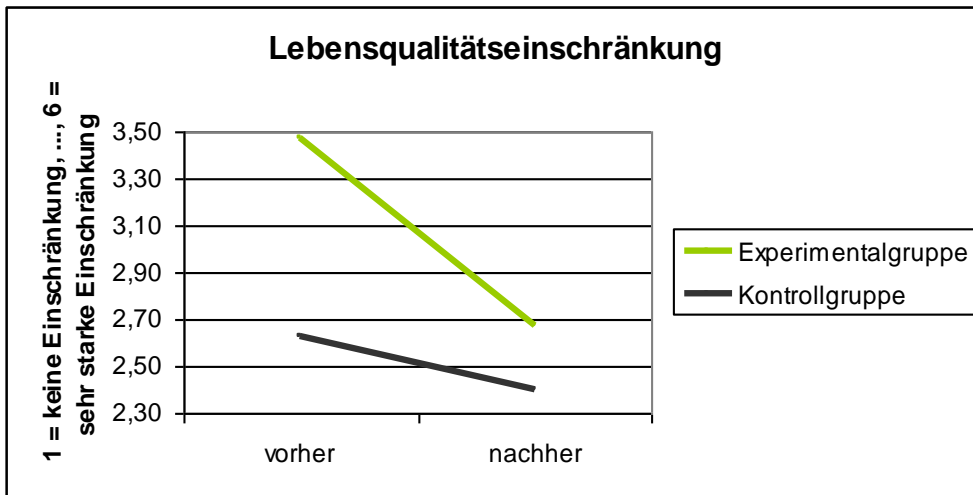
Die **Stimmung** verbessert sich in beiden Gruppen, was keine besondere Überraschung darstellt – aber in der Experimentalgruppe deutlich stärker.



Auch der **Optimismus** nahm in beiden Gruppen tendenziell zu, in der Experimentalgruppe aber hoch signifikant.

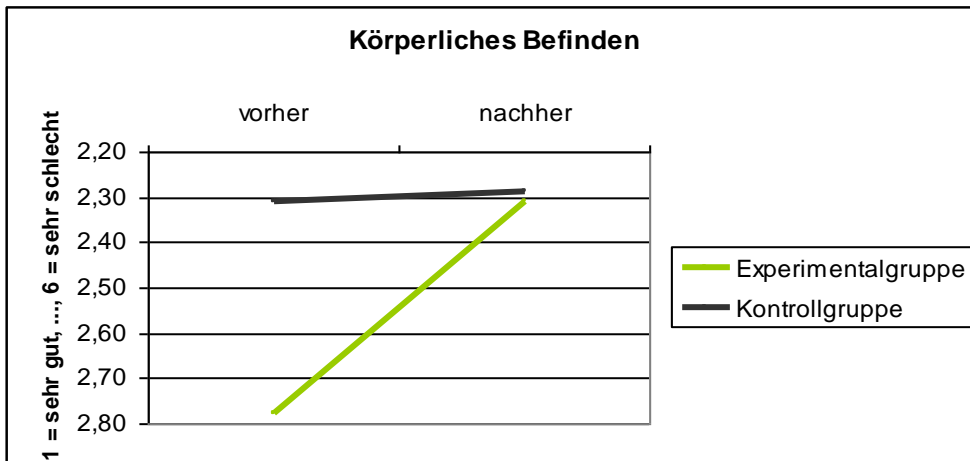


All dies spiegelt sich auch in der Zunahme an Lebensqualität wider (bzw. der Abnahme an Einschränkung der Lebensqualität), die bei der Kontrollgruppe nicht signifikant bleibt, in der Experimentalgruppe aber hoch signifikant wird.

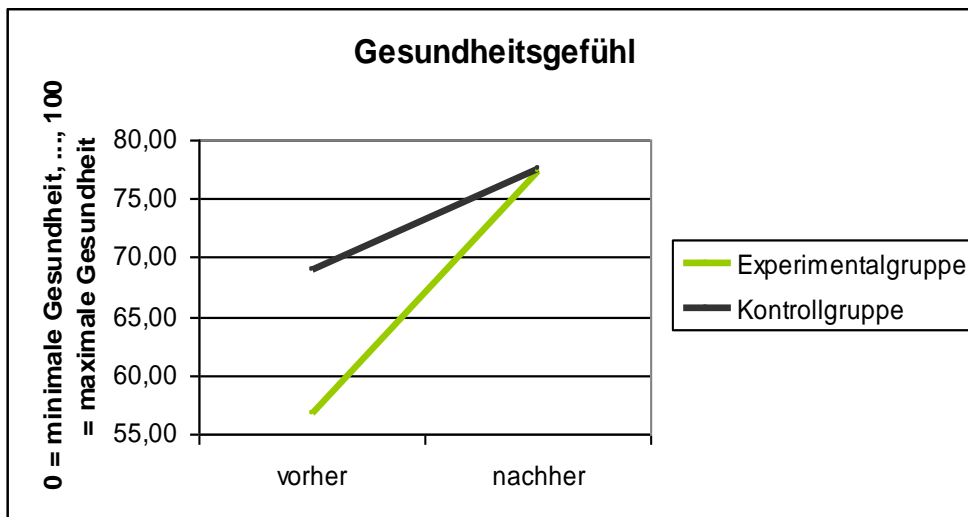


2. Körper und Gesundheit

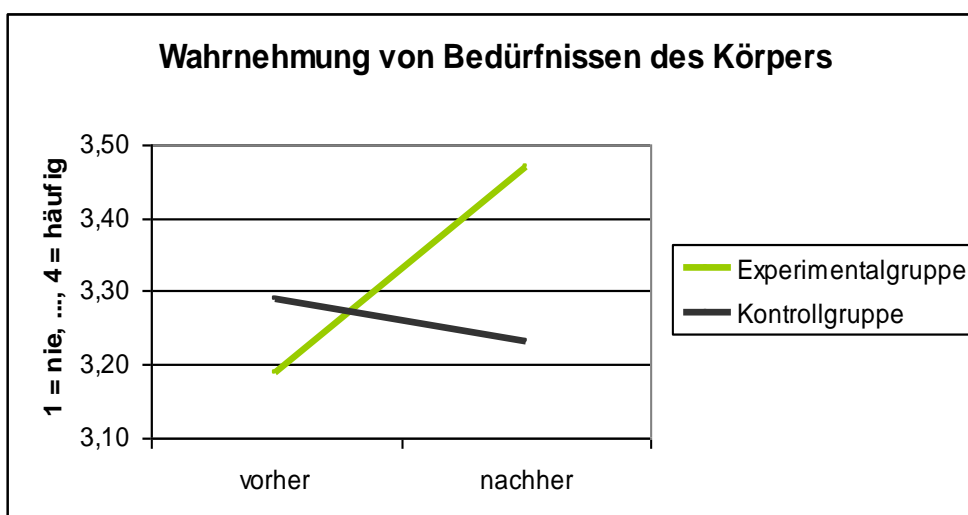
Auch die Beurteilung des körperlichen Befindens steigt in der Experimentalgruppe hoch signifikant an und kommt trotz der größeren Vorbelastung auf das Niveau der Kontrollgruppe, das sich überraschenderweise überhaupt nicht verändert hat.



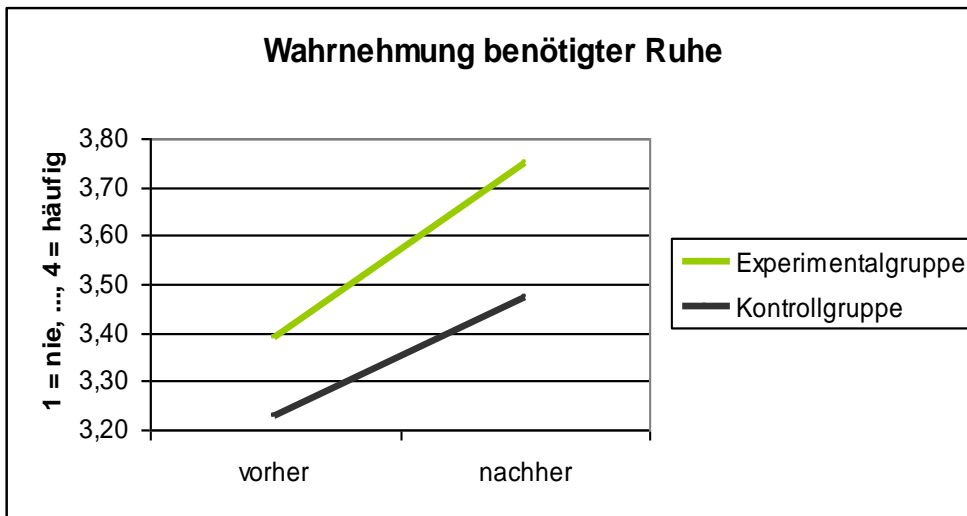
Die gleiche Tendenz zeigt sich auch im **Gesundheitsgefühl**:



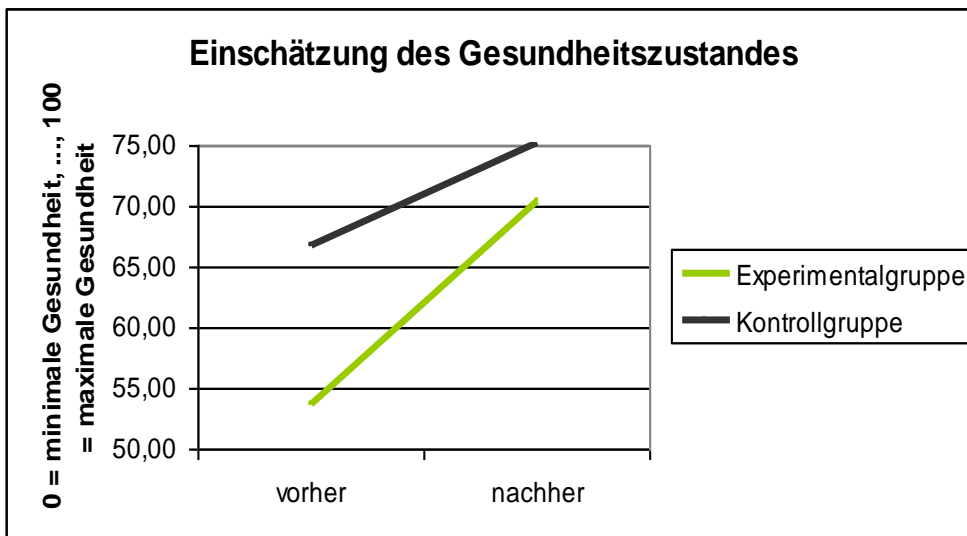
Eine interessante Entwicklung zeigt sich bei der Beachtung von Bedürfnissen des Körpers: Während sich bei der Kontrollgruppe in dieser Beziehung nichts Wesentliches verändert, beachtet die Experimentalgruppe die Bedürfnisse ihres Körpers hoch signifikant mehr.



Beide Gruppen achten stärker auf den Wunsch nach Ruhe:



Beide Gruppen schätzen ihren **Gesundheitszustand** nach der Therapie besser ein, die Zunahme bei der Experimentalgruppe ist deutlich größer (und hoch signifikant):

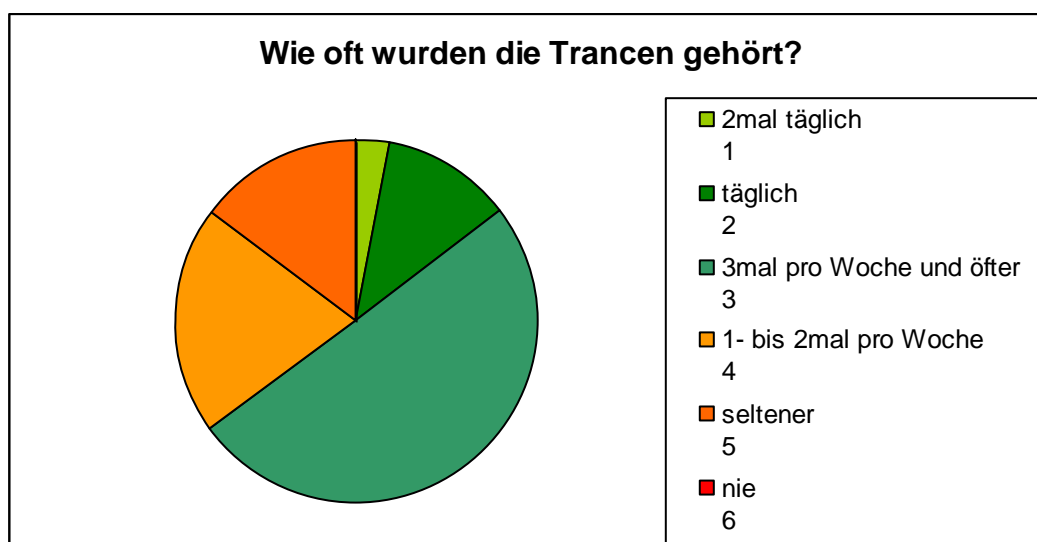


3. Die Häufigkeit der Anwendung des Systems und die Compliance

Es ist nicht ganz einfach, die folgenden Zahlen aus der Befragung nach dem Ende der Therapie zu beurteilen; es scheint – auch nach den schriftlichen Kommentaren

und den Wochenfragebögen – so zu sein, dass viele Frauen die Aufnahmen in den schwierigen Zeiten in den Kliniken sehr intensiv und entsprechend der Gebrauchsanweisung genutzt haben und später dann nur noch selten oder gar nicht mehr.

Wie oft wurden die Trancen insgesamt gehört?		
"Note"	Hörhäufigkeit	Prozent
1	2mal täglich	2,8
2	täglich	11,1
3	3mal pro Woche und öfter	47,2
4	1- bis 2mal pro Woche	19,4
5	seltener	13,9
6	nie	0,0

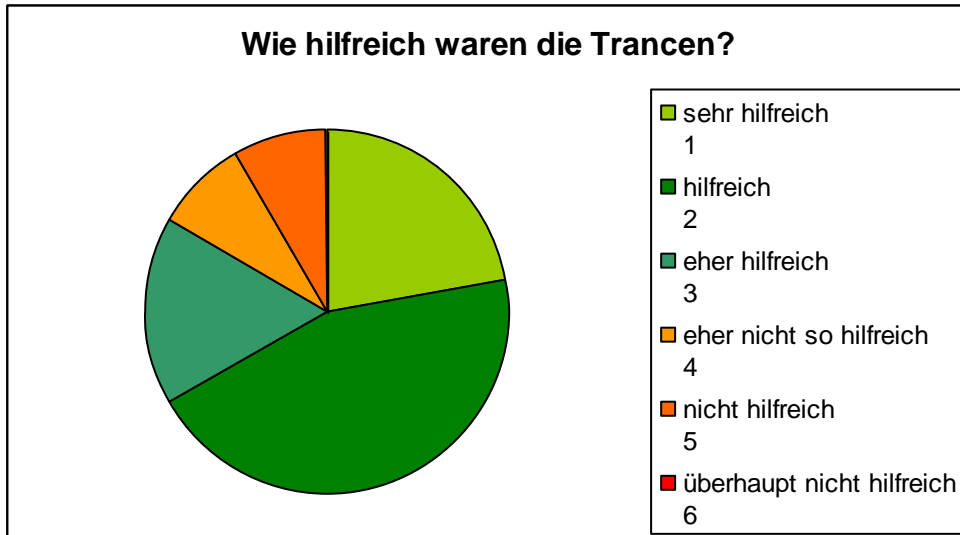


4. Waren die Trancen eine Hilfe?

Auch wenn man mit einbezieht, dass manche Beurteilungen im Sinne sozialer Erwünschtheit (und damit etwas zu positiv) sein könnten, ist die Beurteilung des Begleitsystems überragend: Über 80 % beurteilen es als „eher hilfreich“ oder besser und 66 % sogar als „hilfreich“ oder „sehr hilfreich“.

"Schulnoten", die Antwort geben auf die Frage, wie hilfreich die Trancen insgesamt waren		
"Note"	Bewertung	Prozent
1	sehr hilfreich	22,2
2	hilfreich	44,4

3	eher hilfreich	16,7
4	eher nicht so hilfreich	8,3
5	nicht hilfreich	8,3
6	überhaupt nicht hilfreich	0,0



Diese positive Einschätzung spiegelt sich auch in vielen Kommentaren wieder:

Pat.-ID 20:

Die Therapie (das Begleitsystem) hat mir in den ersten Wochen so sehr geholfen, dass ich ohne die CDs nicht schlafen konnte, auch fühlte ich mich dann behütet und geschützt. Ich würde mich freuen, wenn noch weitere CDs in den Handel kämen, wegen der Abwechslung. Ich werde sie immer weiter hören.

Pat.-ID 54:

Es wäre wünschenswert, wenn noch mehr Patienten in anderen Kliniken daran teilnehmen könnten.

Pat.-ID 20:

Insbesondere möchte ich sagen, dass die Kassetten mir am Anfang eine große Hilfe waren, wenn ich mich total verlassen fühlte, schlief ich nur mit der CD ein. Inzwischen brauche ich sie nicht mehr, aber sie sind wirklich einmalig hilfreich, hoffe dass vielen Frauen damit geholfen wird, wie auch mir.

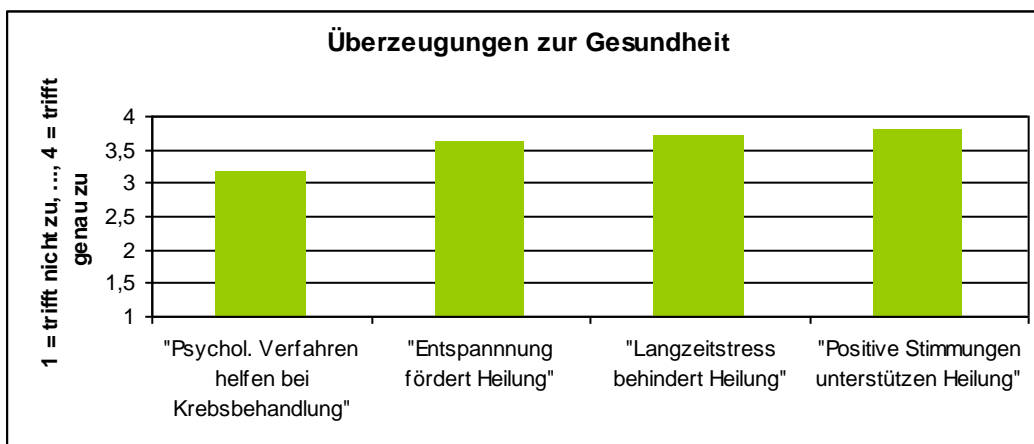
Pat.-ID 45:

Falls ich wieder eine schwere Erkrankung haben sollte, würde ich immer Ihr psychologisches Therapiebegleitsystem in Form der CDs benutzen.

5. Überzeugungen der Patientinnen und die psychoonkologische Betreuung

Wir haben die Patientinnen auch zu Beginn der Untersuchung nach ihrer Meinung gefragt, was sie von psychologischen Verfahren hielten, und ob sie Zusammenhänge zwischen Stress, Stimmung, Erkrankung und Heilung sehen.

	Mittelwert
„Psychol. Verfahren helfen bei Krebsbehandlung“	3,15
„Entspannung fördert Heilung“	3,61
„Langzeitstress behindert Heilung“	3,70
„Positive Stimmungen unterstützen Heilung“	3,78



Die sehr positive Einschätzung der psychologischen Verfahren in der Krebsbehandlung geht leider ziemlich ins Leere, da in unserer Studie weniger als 10 % psychoonkologisch betreut wurden. Die außerordentlich hohe Zustimmung zum Einfluss von Entspannung, Stimmung und Stress auf Heilungsprozesse entspricht in der Tendenz psychoneuroimmunologischen Ergebnissen, steht aber in einem sehr deutlichen Widerspruch zum üblichen Klinikalltag. Eine intensivere psychologische Betreuung könnte den Patientinnen dabei helfen, auch in so schwierigen Situationen wie während einer Krebstherapie in einem möglichst guten und entspannten Zustand bleiben zu können; gleichzeitig würden damit Bedingungen geschaffen, die Heilungsprozesse erleichtern.

6. Fazit

Diese Ergebnisse und die schriftlichen Kommentare der Patientinnen zeigen deutlich, dass der weit überwiegende Teil

- viel Vertrauen zu psychologischen Verfahren hat,
- allerdings keine psychoonkologische Betreuung erfährt (über 90 %), obwohl sie dies gerade in der Anfangsphase sehr vermissen.

In dieser schwierigen Situation vermittelt ihnen das psychologische Begleitsystem

- ein höheres Ausmaß an Ruhe, weniger innere Anspannung und
- eine deutlich bessere Stimmung, was sich auch in einer
- besseren Beurteilung des seelischen Befindens ausdrückt.
- Die Teilnehmenden nehmen die Bedürfnisse des Körpers deutlicher wahr und
- die subjektive Beurteilung ihres Gesundheitszustandes verbessert sich stärker als in der Kontrollgruppe. Und schließlich:
- Über 80 % beurteilen das psychologische Begleitsystem als „hilfreich“.

Wie dramatisch die Situation am Beginn der Therapie sein kann und welche psychologische Hilfe die Betroffenen dringend bräuchten – und selten bekommen – zeigt sich überdeutlich in den Notizen dieser Patientin:

Pat.-ID 71:

Ich habe Angst vor meinem weiteren Leben. Ich weiß nicht, ob ich alles überstehen kann. Durch meine vielen Operationen und Krankheiten bin ich total am Ende. Ich habe keine Kraft mehr. Krebs ist für mich das schlimmste. Ich habe meine beste Freundin durch Krebs verloren und bin dadurch sehr mit den Nerven am Ende.

.....

Es könnte häufiger ein Psychologe ans Bett kommen. Die totale Aufklärung über Krebs ist sehr wichtig.

.....

Die CD zu hören tut sehr gut und entspannt. Sehr gute Heilungstherapie.

.....

Die CDs sind sehr gut und helfen die Entspannung gut und innig zu erfüllen. Ab Januar geht es weiter mit der Chemo.

Anhang

Literatur

Achterberg, J. et al. (1996). Rituale der Heilung. Die Kraft von Phantasiebildern im Gesundungsprozeß. München: Goldmann.

Andreas, C. & Andreas, S. (1992). Mit Herz und Verstand. Paderborn: Junfermann.

Bandler, R. & Grinder, J. (1981). Neue Wege der Kurzzeit-Therapie – Neurolinguistische Programme. Paderborn: Junfermann.

Bongartz, Walter (1996). Der Einfluß von Hypnose und Streß auf das Blutbild. Peter Lang Verlag.

Brühl, A. (1991). Evaluation von Reha-Maßnahmen am Beispiel des Gesundheitstrainings (RehaKlinikum Bad Salzdetfurth). Unveröffentlichtes Manuskript.

Buske-Kirschbaum, A. (1995). Klassische Konditionierung von Immunfunktionen beim Menschen. Weinheim: Beltz.

Ciampi, L. (1997). Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Dilts, R.B. (1993). Die Veränderung von Glaubenssystemen. Paderborn: Junfermann

Dilts, R.B., Halbom, T. & Smith, S. (1991). Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit. Paderborn: Junfermann.

Erickson, M.H. & Rossi, E.L. (1993). Hypnotherapie: Aufbau – Beispiele – Forschungen. München: Pfeiffer.

Fritzsche, Geigges, Richter, Wirsching (2003): Psychosomatische Grundversorgung. Berlin: Springer.

Grinder, J. & Bandler, R. (1984). Kommunikation und Veränderung. Die Struktur der Magie 2. Paderborn: Junfermann.

Lautsch, E. & Lienert, G.A. (1993). Binärdatenanalyse für Psychologen, Mediziner und Sozialwissenschaftler. Weinheim: Beltz.

LeDoux, J. (2001). Das Netz der Gefühle. Wie Emotionen entstehen. München: DTV.

Lerner, M. (1994): Wege zur Heilung. Das Buch der Krebstherapien aus Schul- und Alternativmedizin. München, Zürich: Piper.

Rossi, E.L. (1991). Die Psychobiologie der Seele-Körper-Heilung. Essen: Synthesis.

Stein, B., Fritsche, K & Kochinki, N. (2003): Krisenintervention in der Onkologie. In: Riecher-Rössler, A. & Stiglitz, R.D. (Hrsg): Psychiatrisch-psychotherapeutische Krisenintervention. Göttingen: Hogrefe.

Schwarz, M. & Hünerfauth, T. (1997). Rehabilitationspsychologisches Diagnosesystem RPD. Bad Brückenau: psyDiag.

Weerth, R. (1992). NLP & Imagination. Grundannahmen, Methoden, Möglichkeiten und Grenzen. Paderborn: Junfermann.

Arbeitspapiere und Veröffentlichungen zu den HGT-Studien

Alisch, I., Altmeyer, H.-J., Witt, K. & Unterberger, G. (1997). Hildesheimer Gesundheitstraining sichert den Erfolg einer RehaMaßnahme. *Apropos Reha*, 2, 3, 26-28.

Alisch, I., Altmeyer, H.-J., Witt, K. & Unterberger, G. (1997). Erfahrungen mit dem HGT (Hildesheimer Gesundheitstraining) für an Krebs Erkrankte. *MultiMind*, 6, 6, 8-11.

Alisch, I., Altmeyer, H.-J., Witt, K. & Unterberger, G. (1998). Lassen sich Spontanremissionen begünstigen? Das Hildesheimer Gesundheits-Training (HGT) – ein mentaler Beitrag zur Krebstherapie.

Alisch, I., Altmeyer, H.-J., Witt, K. & Unterberger, G. (1998). Mentale Heilungsförderung. *Prävention* 3, 1998.

Engel, M. & Unterberger G. (1995). Neurolinguistisches Programmieren – neue Verfahren für die Gesundheitsförderung. *Prävention*, 2, 1995.

Unterberger, G. (2000). Das Hildesheimer Gesundheitstraining – ein neues Instrument für die psychische Versorgung von Krebspatienten. *Forum Komplementäre Onkologie & Forum Immunologie*, 3, 2 und 3, 3.

Unterberger, G., Alisch, I., Altmeyer, H.-J., Ulbrich, H., Witt, K. (1997). Das Hildesheimer Gesundheits-Training HGT in der Rehabilitation chronisch Erkrankter. Abschlußbericht.

Unterberger, G. & Witt, K. (1998). Abschlußbericht zur Evaluation des Hildesheimer Gesundheitstrainings (HGT) bei Rhinitis und allergischem Asthma.

Winderl E. (1996): *Hinter die Erinnerung schauen*. Paderborn: Junfermann.

Witt, K. I. (1999). Effekte Mentaler Allergiebehandlung. Evaluation des Hildesheimer Gesundheitstrainings zur mentalen Beeinflussung der allergischen Immunantwort auf Birkenpollen. Hamburg: Lit.

Texte der Trancen und des Begleitbuchs

Operationsvorbereitung: „Der sichere Hafen“

Ich weiß nicht,
ob dich im Moment Sorgen um deine Gesundheit beschäftigen....
...Sorgen über eine Behandlung...
ich weiß aber,
dass es für dich hilfreich sein wird,
in einer Weise über deine Zukunft nachzudenken,
die dir entspricht
deiner Art zu denken,
deiner Art zu handeln....
und wenn ich dich bitten werde,
etwas zu tun,
was dir nützen wird,
so kannst du darauf vertrauen,
dass du es auf eine Weise machst,
die ein Teil von dir ist...
und doch kann es sein,
dass du manchmal überrascht sein wirst über die Wege,
die deine Kreativität finden wird,
um in neuer gesunder Weise
Gefahren und Hindernisse zu überwinden auf dem Weg zu deinen Zielen...
damit dein Inneres, dein Körper und dein Immunsystem alles dafür tun können,
genau das zu erreichen,
was dir, was deiner inneren Natur wirklich wichtig ist...
und du mitwirken kannst an deinem Heilungsprozess.

Standardeinleitung "Atem"

So kannst du nun alles,
was auch immer dich eben noch beschäftigt hat,
für eine Weile ruhen lassen...
und auf eine Reise gehen...
auf eine Reise in deine inneren Welten...deine Lebenswelten...
und wenn du möchtest,
so schau dich vorher **ruhig** noch einmal um...
und höre auf die Geräusche hier im Raum...
auf die Musik...
und meine Stimme...
und vielleicht riechst du auch den speziellen Geruch hier..
und spürst,
wo sich deine Haltung schon richtig anfühlt...
und wo du sie **ruhig** noch so verändern kannst,
daß es noch bequemer wird...
und du wieder zu jener wirklich angenehmen Stellung findest...
die dir vertraut ist...
für tiefe Ruhe und Entspannung....

Und während dein Körper wahrscheinlich schon angefangen hat
sich zu entspannen.,
ist es in Ordnung,
falls ein Teil von dir noch für einige Zeit
wach und aufmerksam bleibt...
und genau beobachtet,
was hier geschieht,

und wie nützlich und wohltuend das ist...
Währenddessen kannst du in aller Ruhe deinen Atem beobachten
und spüren,
wie er ein- und ausströmt... ..
und den Brustkorb hebt.... und senkt..
und du kannst dich ganz vertrauensvoll tragen lassen...
von diesem sanften Auf und Ab...,
das dich immer schon begleitet hat...
und vielleicht hast du noch gar nicht gemerkt,
wie ruhig dein Atem schon geworden ist...
und langsam,
vielleicht auch in Wellen,
immer ruhiger und tiefer wird..
und du die leichten rhythmischen Bewegungen des Bauches fühlen kannst...
während dein Atem
deinen Körper mit Energie versorgt..
spürst du dieses Strömen der Energie auch,
irgendwo im Körper als ein Kribbeln....
ein Gefühl von Wärme.....,
und es kann sein,
daß sich dein Körper jetzt schon irgendwie sanft und ruhig anfühlt....
denn es gibt nichts für dich zu tun,
nichts Falsches und nichts Richtiges.

"Der sichere Hafen"

Und so kannst du dich in Ruhe entscheiden,
ob du einfach nur weiterhin der Musik und der leisen Stimme zuhören willst,
oder ob du deine Phantasie nun auf die Reise schickst...,
in jene andere Lebenswelten, tief in deinem Inneren...,
während ich dir eine Geschichte erzähle,
eine Geschichte von einem Segelschiff, einem Zweimaster, und seinem Kapitän...,
und dieses Schiff war auf einer ganz besonderen Reise...
die See war sehr unruhig...
und es musste sich durch hohe Wellen, Wind und Sturm kämpfen...
und hat viel Last getragen...
und auch Holz und Metall haben gelitten...

Metapher zum Immunsystem

und so hatte die Mannschaft viel Arbeit,
um all die kleinen Verletzungen zu beheben,
die das Schiff erlitt...
und auch die Mannschaft wurde müde...
und übersah manches....
und so wurde mancher Schaden so groß,
dass es schwer wurde,
ihn mit Bordmitteln zu beheben...
und als dem Kapitän klar wurde,
wie gefährdet sein Schiff ist....,
beginnt er sich einen sicheren Hafen zu suchen...
und eine gute Werft,
in der das Schiff überholt wird...
während seine Mannschaft sich erholen kann...
...in Sicherheit und Geborgenheit....

Verantwortung übergeben / Operationsvorbereitungen

und da auch ein guter Kapitän nicht alle Häfen und Werften und Unwägbarkeiten kennen kann....,
bittet er einen erfahrenen Lotsen um Rat und Unterstützung,
der die Möglichkeiten sehr gut kennt...
und übergibt ihm für einige Zeit die Verantwortung...

und während der Lotse ihn berät...,
vertraust du auf seine Kompetenz und Erfahrung....
und kannst gelassen bleiben,
während der Lotse an seine Arbeit geht..
und in seinem Vertrauen zum Lotsen hört der Kapitän nur das Wesentliche,
was für ihn wichtig ist....
und das gibt ihm die Sicherheit....,
dass alles getan wird....,
sodass er sich nun auch für einige Zeit zurückziehen kann....,
- die Verantwortung übergeben....,
und sich erholen....,
wenn dir dein Körper sagt,
dass dies richtig ist.....
es war zu lange,
nur für die anderen da zu sein
und sich selbst aus den Augen zu verlieren....
so wie eine Graugans,
die so sehr für ihre Jungen sorgt,
dass sie für einige Zeit vergisst, das eigene Gefieder zu pflegen...

Und wenn du dich nun in einen sicheren Hafen führen lässt...
in Sicherheit und Geborgenheit...
denn auch stählerne Schiffe brauchen dies hin und wieder....
so hast du vielleicht eine sehr spezielle Vorstellung davon,
wie ein sicherer Hafen aussieht....
- ein sicherer Hafen für dich selbst....-
und so kann es sein,
dass sich Bilder vor deinen Augen formen...
vielleicht zuerst unscharf...
doch mit jedem meiner Worte klarer und deutlicher werdend....
so dass du das Gefühl hast,
mitten drin zu sein in diesen Bildern...
vielleicht in einem Film....,
der entsteht,
wenn sich Bilder an einander reihen....
dein sicherer Hafen,
der dir Sicherheit, Schutz und Geborgenheit gibt..
und während auch Geräusche und Klänge zu hören sind...
vielleicht auch Stimmen....
kannst du im Körper diese Sicherheit spüren....
diesen Schutz....
und diese Geborgenheit...
und vielleicht bist du erstaunt,
wo du sie besonders deutlich spürst...
und genieße diese Geborgenheit.....,
die sich noch verstärkt,
während viel für das Schiff getan wird....
um alles in Ordnung zu bringen...
alle Tanks und Reserven aufzufüllen
und sich die Mannschaft erholen kann...
und sich dein Körper und dein Immunsystem erholen können -
sich auf neue Aktivität und Abenteuer vorbereiten...
damit das Schiff wieder heil wird...,
und sicher und im neuen Glanz auf die Reise gehen kann...
um schöne Orte anzusteuern...
und interessante Dinge...,
die neugierig machen....
und du weißt,

all das wird sich gelohnt haben,
da es so viel zu erkunden und zu erleben gibt.....

Rossis Phasen

Und immer wenn dir die Signale deines Körpers anzeigen,
dass es an der Zeit ist für Ruhe und Erholung....,
kannst du den sicheren Hafen in dir aufzusuchen.
Und lass dich überraschen,
welche Wege dein innerer Lotse gehen wird,
um auch aus unruhigem Wasser herauszufinden....,
um Schutz zu finden...
und Geborgenheit zu genießen....
und deine Selbstheilung noch intensiver geschehen zu lassen...
genauso wie du es jetzt genießen kannst...
dich zu erholen...
während du dir vielleicht dein Lächeln schenkst...
einfach indem du dich jetzt anlächelst...
als ein ja zu dir
und ein ja zu deinem Weg,
den einzuschlagen du dich entschieden hast...
und nun in deiner ganz persönlichen Weise weitergehst,
während du tief in deinem Inneren weißt,
dass du es verdienst und es wert bist,
diesen Weg zur Gesundheit zu gehen....
diesen Weg auf all das zu,
was dir, was deiner inneren Natur, wirklich wichtig ist...
während nun wieder die Zeit gekommen ist,
deine inneren Räume zu verlassen...
und dein Atem nun schon wieder etwas kräftiger wird,
spürst du vielleicht jetzt schon den Wunsch,
dich zu bewegen...
und so kannst du nun deine inneren Räume mit einem Lächeln verlassen....,
während du frisch und erholt
und voll neuer Energie
wach und klar die Augen öffnest
und dich nach außen orientierst.

Heilungsförderung nach einer Operation: „Das Segelschiff“

Einleitung "Atem"

Vielleicht hast du inzwischen schon wieder
jene wirklich angenehme Stellung gefunden....,
die dir vertraut ist...
für tiefe Ruhe und Entspannung,
und du kannst es dir **ruhig** noch ein wenig bequemer machen...
und genieße den guten Kontakt
und das sichere Gefühl,
das dein Körper hier an diesem Ort empfindet.

Und während dein Körper wahrscheinlich schon angefangen hat
sich zu entspannen..,
kannst du in aller Ruhe deinen Atem beobachten
und spüren,
wie er ein- und ausströmt... ..

und den Brustkorb hebt.... und senkt..
und du kannst dich ganz vertrauensvoll tragen lassen...
von diesem sanften Auf und Ab...,
das dich immer schon begleitet hat...
und vielleicht hast du noch gar nicht gemerkt,
wie ruhig dein Atem schon geworden ist...
und langsam,
vielleicht auch in Wellen,
immer ruhiger und tiefer wird...
und du die leichten rhythmischen Bewegungen des Bauches fühlen kannst...
während dein Atem
deinen Körper mit Energie versorgt...
spürst du dieses Strömen der Energie auch,
irgendwo im Körper als ein Kribbeln....
ein Gefühl von Wärme.....
und es kann sein,
daß sich dein Körper jetzt schon irgendwie sanft und ruhig anfühlt....
denn es gibt nichts für dich zu tun,
nichts Falsches und nichts Richtiges.

Umgang mit Verlusten

Und so erzähle ich dir auch heute wieder eine Geschichte...
von diesem ganz besonderen Segelschiff...,
das dir vielleicht schon irgendwie vertraut ist...,
und von seinem Kapitän...
und seiner verlässlichen Mannschaft...
Und da sich der Kapitän auf seine Mannschaft verlassen kann,
- das ist schon ein gutes Gefühl: sich verlassen können -
gibt der Kapitän die große Linie vor...
und verlässt sich auf die Fähigkeiten seiner Fachleute,
was die Details betrifft,
denn die kennen die Einzelheiten viel genauer als er....
und entlasten von allem,
was im Moment nebensächlich ist.
Und eines Tags war dieses Schiff in einen wirklich schweren Sturm gekommen
und die Mannschaft musste alles geben,
um all die Schäden zu reparieren,
die der Sturm anrichtete...
und schließlich musste sogar ein Mast gekürzt werden,
weil nur so das Schiff gerettet werden konnte....
Da sagte der Kapitän:
„Dieser Anblick ist zwar im ersten Moment ungewohnt gewesen
und es hat einige Zeit gedauert,
bis ich mich an den neuen Anblick gewöhnt hatte,
doch die Mannschaft tut, was sie kann,
und das Schiff wird wieder voll seetüchtig
und in seiner veränderten Form wieder **ganz**
und wird wieder glänzend aussehen“...
Und die Mannschaft repariert alle Schäden
und durchmustert das Schiff sorgfältig außen und innen
und allen Stellen,
die schwach geworden waren,
schenkt sie neue Aufmerksamkeit und verstärkt sie..
und bringt neue Farbe auf...

Selbstheilungsförderung

und währenddessen kann sich dein Körper an eine Zeit zu erinnern,
als deine Haut sich wieder geschlossen hat, ganz von selbst geheilt ist,
vielleicht war es eine Brandblase....

eine wunde Stelle, eine größere Verletzung...,
die wirklich ganz leicht und automatisch geheilt ist...
und lass der Weisheit deines Körpers in aller Ruhe die Zeit,
die Art der Heilung zu finden,
die ihrem Gefühl nach richtig ist...
wo dein Körper seine Fähigkeiten aktiviert hat,
leicht und automatisch zu heilen...
und schau dir nun dieses Ereignis noch einmal genau an...,
diesen Prozess des Heilens...
als ob es gerade jetzt in diesem Moment geschieht...
als eine Serie von Bildern..., als einen Film...,
der die fortschreitende Heilung zeigt...
und vielleicht gibt es dabei auch etwas zu hören,
was diese Heilung begleitet...
einen Geruch oder Geschmack...
und Körpergefühle, die die Heilung begleiten,
vielleicht ein Pulsieren, eine Wärme... eine andere Empfindung...
während sich dein Körper erneuert...
regeneriert..
bis du die völlige Heilung wahrnehmen kannst...

Und beobachte nun einfach liebevoll,
wie die Weisheit deines Körpers all dies an die Stellen bringt,
die jetzt noch wund sind...,
die jetzt noch leichter heilen sollen...
und wie dort jetzt auf die gleiche Weise der Heilungsprozess abläuft,
und vielleicht kannst du wieder in Bildern..., in einem Film... wahrnehmen,
wie die verletzten Stellen heilen...,
mit all dem, was es dabei zu hören gibt...,
mit all dem, was es dabei zu riechen oder zu schmecken gibt...
und all den Körpergefühlen, die die Heilung begleiten...,
vielleicht ein Pulsieren...,
ein Gefühl von Wärme..
eine andere Empfindung..
während sich dein Körper erneuert... regeneriert.
und du kannst du auch wahrnehmen,
wie liebevoll sich dein Inneres um die verletzten Stellen kümmert,
Nährstoffe zu ihnen bringt...
und alles Störende wegschwemmt und beseitigt...
und auf eine sanfte Weise zärtlich und vorsichtig alles dafür tun lässt,
dass die Heilung leichter und schneller wird...
und vielleicht spürst du das wie ein zartes Streicheln...
ein Kribbeln...
ein Gefühl von Wärme...
und kannst wahrnehmen,
wie sich dein ganzer Körper mehr und mehr erholt ...
wie alles, was krank machen könnte...
dahinschmilzt wie Schnee in der Sonne...
...sich auflöst und weggeweht wird...
und spürst, wie gut dir all dies tut,
was bereits begonnen hat...,
an Gefühlen wie Zuversicht, Freude...und Leichtigkeit...
und dem Gefühl, geliebt zu werden...
und weißt tief in deinem Inneren,
dass du es verdienst und es wert bist,
gesund zu sein, gesund zu werden...
genau wie das Segelschiff bereit,
im veränderten neuen Glanz durch die Wellen zu gleiten....

womöglich auf einem veränderten Kurs....
...einem neuen Kurs...
neuen Zielen und Abenteuern entgegen.....

Und so kannst du herausfinden,
dass du Empfindungen auch anders wahrnehmen kannst....
dass du Empfindungen auch anders bewerten kannst....
du kannst dich an Empfindungen,
die dich früher einmal gestört haben,
so gewöhnen,
dass du sie nicht mehr wahrnimmst...
dich so daran gewöhnen,
dass du Behaglichkeit spürst,
wo vorher Unbehagen war.

Und auch dein Körper verfügt über viele Möglichkeiten
dich von Unbehagen und Schmerzen zu befreien....
dein Inneres verfügt über Stoffe,
die Schmerzen lindern, die Schmerzen auflösen....,
und wenn du nun dein Inneres bittest,
Unbehagen und Schmerzen zu lindern...
so ist es hilfreich,
wenn du dies in dieser bildhaften Weise mitteilst,
die dein Inneres gut versteht...
vielleicht kannst du deinem Körper zeigen,
wie diese Stoffe als winzige Kristalle an die Stellen gelangen,
wo sie Unbehagen, wo sie Schmerzen lindern und auflösen sollen....
und sich dort entfalten.... zu flaumigen weichen Baumwollflocken....,
die die empfindsamen Nervenenden umhüllen....
die die Schmerzfühler umhüllen....
vielleicht findest du auch einen anderen, einen eigenen Weg
in deinen eigenen inneren Bildern....
deinen Körper zu bitten,
unnötige Schmerzen zu lindern...
und Behagen entstehen zu lassen.

Rossis Phasen

Und die Weisheit deines Körpers weiß genau,
wie oft es jeden Tag richtig ist,
in deinem eigenen inneren Rhythmus
den Körper auf Linderung..., auf Heilung... einzustimmen...
und schickt dir bestimmte Gefühle...,
vielleicht so etwas wie den Wunsch nach Ruhe...
wenn es wieder an der Zeit ist,
Abstand zu gewinnen...
und Erholung zu erleben...
und deine Selbstheilung noch intensiver geschehen zu lassen...

Und die Weisheit deines Körpers weiß auch genau,
wie gut es dir nach diesen Zeiten von Ruhe und Erholung wieder tut,
Spaß und Lebendigkeit zu erleben...
in deinem eigenen inneren Rhythmus...
und so kannst du dich schon darauf freuen,
wieder diese Lebendigkeit zu erleben...,

und spürst du vielleicht jetzt schon den Wunsch,
dich zu bewegen...
und so kannst du nun deine inneren Räume mit einem Lächeln verlassen....,

während du frisch und erholt
und voll neuer Energie
wach und klar die Augen öffnest
und dich nach außen orientierst.

Vorbereitung auf eine Chemotherapie oder eine Bestrahlung: „In den Bergen“

Einleitung "Atem"

Vielleicht hast du inzwischen schon wieder
jene wirklich angenehme Stellung gefunden...,
die dir vertraut ist...
für tiefe Ruhe und Entspannung,
und du kannst es dir **ruhig** noch ein wenig bequemer machen...
und genieße den guten Kontakt
und das sichere Gefühl,
das dein Körper hier an diesem Ort empfindet.

Und während dein Körper wahrscheinlich schon angefangen hat
sich zu entspannen...
kannst du in aller Ruhe deinen Atem beobachten
und spüren,
wie er ein- und ausströmt... ..
und den Brustkorb hebt.... und senkt..
und du kannst dich ganz vertrauensvoll tragen lassen...
von diesem sanften Auf und Ab...,
das dich immer schon begleitet hat...
und vielleicht hast du noch gar nicht gemerkt,
wie ruhig dein Atem schon geworden ist...
und langsam,
vielleicht auch in Wellen,
immer ruhiger und tiefer wird...
und du die leichten rhythmischen Bewegungen des Bauches fühlen kannst...
während dein Atem
deinen Körper mit Energie versorgt...
und vielleicht spürst du dieses Strömen der Energie auch,
irgendwo im Körper als ein Kribbeln....
ein Gefühl von Wärme...,
und es kann sein,
daß sich dein Körper jetzt schon irgendwie sanft und ruhig anfühlt....
denn es gibt nichts für dich zu tun,
nichts Falsches und nichts Richtiges.

Und während dein Atem nun
noch etwas ruhiger und tiefer wird
kannst du dich in aller Ruhe entscheiden,
ob du einfach nur der Musik
und der leisen Stimme lauschen willst,
oder ob du deine Phantasie auf eine Reise schickst,
in jene anderen Landschaften, tief in deinem Inneren...
denn dir wird immer klarer,
dass du schon lange auf einer Reise bist...
auf **deiner** Reise - auf **deiner** Wanderung in den Bergen...
und wenn dir ein inneres Gefühl sagt,
dass es nun wirklich Zeit ist für eine Rast...
für eine Zeit der Erholung....

so kannst du nach einem Platz in der Natur Ausschau halten....,
und lass dich dabei ruhig von deinem Gefühl leiten,
von deinem inneren Wegweiser...
Denn hier in den Bergen findest du,
wenn du dich umsiehst und deinem Gefühl folgst,
Orte, die dich anziehen...
denn es gibt Orte in der Natur,
in unseren inneren Welten,
die uns eine ungewöhnlich intensive Erholung geben...
Erfahrene Bergführer sprechen manchmal von „Orten der Kraft“,
die es leicht machen,
sich von den Beschwerden der Reise zu erholen....
und Kraft zu tanken für steile Anstiege...
für deinen Weg durch die Berge...
und schau dich ruhig um.....
während vor dir vielleicht ein Ort entsteht,
der dir schon irgendwie vertraut ist....
und mit jedem meiner Worte immer klarer wird....,
wo du es einfach genießen kannst...,
all die Dinge abzulegen,
die du mit dir herumgetragen hast...
und frei durchzuatmen...
und dich auszuruhen...
und vielleicht spürst du jetzt schon,
wie gut dir diese Erholung tut
und wie sich auf geheimnisvolle Weise Kraft und Lebendigkeit entwickeln.....
und du diese Lebendigkeit immer intensiver in dir wahrnimmst...
an manchen Stellen deines Körpers besonders deutlich...
und magst überrascht sein,
wie sich diese Kraft in dir ausbreitet,
vielleicht von einem Zentrum aus...
gleichmäßig oder in Wellen...
vielleicht wie ein Licht....,
wie ein kraftvoller Klang....,
wie ein ganz spezielles lebendiges Gefühl...

Und während du dies genießt...
und Kraft tankst für deinen Aufstieg...
kannst du dir schon einmal ein Bild davon machen,
wie schön der Ausblick vom Gipfel sein wird...
der Blick in die blaue Ferne...
und wie schön es sein wird,
diesen anspruchsvollen Aufstieg geschafft zu haben...
und dir wird in deinem Innersten klar,
warum du gerade diesen Weg gehst....
Und dieses sichere Gefühl wird dein Wegweiser sein,
falls du einmal an einer Kreuzung zweifeln solltest,
wie es weitergeht...
Und solltest du auf deinem Weg einmal Beschwerden haben,
schmerzende Muskeln oder Muskelkater...
so weißt du, diese Beschwerden haben eine Botschaft für dich:
Du hast einen wichtigen Teil deines Wegs erfolgreich geschafft
und kommst mit jedem Schritt dem Gipfel, deinen gesunden Zielen, näher...

Und auf solch anspruchsvollen Wegen kannst du auch herausfinden,
dass du Empfindungen unterschiedlich wahrnehmen kannst....
dass du Empfindungen unterschiedlich bewerten kannst....
du kannst dich an Empfindungen,

die dich vor kurzem noch gestört haben,
so gewöhnen,
dass du sie gar nicht mehr wahrnimmst...
dich so daran gewöhnen,
dass du Behaglichkeit spürst,
wo vorher Unbehagen war.

Und wenn sich auf deiner Wanderung in den Bergen einmal das Wetter ändert...,
Sturm und Regen aufziehen...
dann achte auf die Zeichen der Natur,
auf die Zeichen deines Körpers...
und schütze dich so,
wie es dir dein Gefühl sagt...
Dann kannst du in Sicherheit und mit Abstand Bäume im Sturm beobachten.....,
wie sich Bäume im Sturm elastisch wiegen....
und den Windstößen flexibel nachgeben...
und dabei kraftvoll verankert bleiben....
während sich gegenseitig Schutz bieten....
Und der Sturm überprüft jede Stelle auf ihre Gesundheit und ihre Vitalität.....,
schlägt alles morsche Holz aus den Bäumen...
und drängt alle schädlichen Schmarotzer zurück...,
Und gleichzeitig bringt der Sturm den Bäumen den Regen
und mit dem Wasser bringt er ihnen Kraft und Lebendigkeit...
und neue Chancen für gesundes Wachstum....
und für frisches Grün im Sonnenlicht.....,
wenn die Wolken sich wieder verzogen haben...,
ist auch für dich der richtige Zeitpunkt,
dem Gipfel näher zu kommen...
dem Ziel deiner Wanderung,
und je näher du ihm kommst,
desto mehr verblassen die Anstrengungen des Aufstiegs...
und die Erinnerungen an stürmische Zeiten....
und du kannst den Blick in die Ferne genießen....
und diesen Abstand zu allem....
und spürst,
wieviel Kraft dir diese abenteuerliche Tour gibt...,
und wieviel tiefe innere Freude....

Und aus dieser tiefen Freude heraus kannst du dir nun ein Lächeln schenken...
lass einfach deinen Mund lächeln...
und deine Augen....
und erlaube es dir ruhig,
dass sich dieses Lächeln in deinem Körper ausbreitet.....,
wie eine Welle auf einem ruhigen See...
und jedes einzelne deiner Organe berührt.....
mit dieser Sanftheit und dieser Zuwendung,
die du vielleicht als ein Leuchten sehen kannst,
das in deinem Tempo den Körper durchflutet....
und vielleicht spürst du es auch als pulsierende Wärme...
als ein anderes Gefühl...
und wenn du in deinen Körper hineinhörst,
kann es sein,
du hörst den Klang..., die Melodie... deiner sanften Zuwendung
und gib von all dem den Teilen besonders viel,
die dies in besonderer Weise brauchen....
spiel ihnen dein Lied...,
und schenk ihnen dein Leuchten...,
deine Wärme...

und dein Gefühl der Zuwendung...
Und es ist nicht wichtig,
ob du jetzt schon aus tiefstem Herzen sagen kannst:
„Ich bin es einfach wert, gesund zu werden!“

Und wenn es nun langsam an der Zeit ist,
deine inneren Landschaften wieder zu verlassen,
so bemerkst du vielleicht,
wie sich dieses Lächeln auch hier in deiner äußeren Umgebung ausbreitet,
wie eine angenehme Stille,
wenn der Wind einschläft...
und es sonnig wird...
und kannst zuschauen,
wie sich deine Umgebung verändert...
vielleicht heller, farbiger... irgendwie freundlicher... wird.

Und so kannst du dich nun voll Zuversicht nach außen orientieren...
und während dein Atem schon wieder etwas kräftiger wird,
spürst du vielleicht schon den Wunsch,
dich zu bewegen...
während du wach und klar die Augen öffnest
und dich nach außen orientierst.

Heilungsförderung während der Chemotherapie: „Bäume im Wind“

Einleitung "Atem"
Vielleicht hast du inzwischen schon wieder
jene wirklich angenehme Stellung gefunden...,
die dir vertraut ist...
für tiefe Ruhe und Entspannung,
und du kannst es dir **ruhig** noch ein wenig bequemer machen...
und genieße den guten Kontakt
und das sichere Gefühl,
das dein Körper hier an diesem Ort empfindet.

Und während dein Körper wahrscheinlich schon angefangen hat
sich zu entspannen.,
kannst du in aller Ruhe deinen Atem beobachten
und spüren,
wie er ein- und ausströmt... ..
und den Brustkorb hebt... und senkt..
und du kannst dich ganz vertrauensvoll tragen lassen...
von diesem sanften Auf und Ab...,
das dich immer schon begleitet hat...
und vielleicht hast du noch gar nicht gemerkt,
wie ruhig dein Atem schon geworden ist...
und langsam,
vielleicht auch in Wellen,
immer ruhiger und tiefer wird...
und du die leichten rhythmischen Bewegungen des Bauches fühlen kannst...
während dein Atem
deinen Körper mit Energie versorgt...
und vielleicht spürst du dieses Strömen der Energie auch,
irgendwo im Körper als ein Kribbeln...
ein Gefühl von Wärme...,

und es kann sein,
daß sich dein Körper jetzt schon irgendwie sanft und ruhig anfühlt....
denn es gibt nichts für dich zu tun,
nichts Falsches und nichts Richtiges.

Und während dein Atem nun
noch etwas ruhiger und tiefer wird
kannst du dich in aller Ruhe entscheiden,
ob du einfach nur der Musik
und der leisen Stimme lauschen willst,
oder ob du deine Phantasie auf eine Reise schickst,
in jene andere Landschaften, tief in deinem Inneren...
denn dir wird immer klarer,
dass nun wieder die Zeit gekommen ist,
in deine Berge zu wandern...
hin zu deinem Ort der Kraft...,
um Kraft und Lebendigkeit zu tanken...
für deinen Weg durch die Berge...
und schau dich ruhig um.....
während vor dir ein Ort entsteht,
der dir vielleicht schon irgendwie vertraut ist...
und mit jedem meiner Worte immer klarer wird....,
wo du es nun einfach genießen kannst...
all die Dinge abzulegen,
die du mit dir herumgetragen hast...
und frei durchzuatmen...
und dich auszuruhen....
und vielleicht spürst du jetzt schon,
wie gut dir diese Erholung tut.....,
und sich auf geheimnisvolle Weise Kraft und Lebendigkeit entwickeln
und du diese Lebendigkeit immer intensiver in dir wahrnimmst....
an manchen Stellen deines Körpers besonders deutlich...
und magst überrascht sein,
wie sich die Kraft in dir ausbreitet,
vielleicht von einem Zentrum aus...
gleichmäßig oder in Wellen...
vielleicht als Licht,
als ein kraftvoller Klang,
als ein ganz spezielles lebendiges Gefühl...

Und während du dies genießt...
und Kraft tankst für deinen Aufstieg...
kannst du dir schon einmal ein Bild davon machen,
wie schön der Ausblick vom Gipfel sein wird...
der Blick in die blaue Ferne...
und wie schön es sein wird,
diesen anspruchsvollen Aufstieg geschafft zu haben...
und dir wird in deinem Innersten klar,
warum du gerade diesen Weg gehst....
Und dieses sichere Gefühl wird dein Wegweiser sein,
falls du einmal an einer Kreuzung zweifeln solltest,
wie es weitergeht...
Und solltest du auf deinem Weg einmal Beschwerden haben,
schmerzende Muskeln oder Muskelkater....
so weißt du, diese Beschwerden haben eine Botschaft für dich:
Du hast einen wichtigen Teil deines Wegs erfolgreich geschafft
und kommst mit jedem Schritt dem Gipfel, deinen gesunden Zielen, näher...

Und auf solch anspruchsvollen Wegen kannst du auch herausfinden,
dass du Empfindungen unterschiedlich wahrnehmen kannst....
dass du Empfindungen unterschiedlich bewerten kannst....
du kannst dich an Empfindungen,
die dich vor kurzem noch gestört haben,
so gewöhnen,
dass du sie gar nicht mehr wahrnimmst...
dich so daran gewöhnen,
dass du Behaglichkeit spürst,
wo vorher Unbehagen war.

Und während du weiterhin deine Kraft und Lebendigkeit in dir spürst,
tu einfach einmal so,
als ob du aus deinem Körper herausschweben könntest....
und betrachte dich nun in aller Ruhe von oben....,
schau dir deinen Kopf an....
und lass deinen Blick langsam über den Rücken nach unten gleiten....
bis hin zu den Füßen....
während ein Windstoß deinen Körper mit winzigen, farbig glitzernden Kristallen überschüttet...
mit Myriaden von farbig glitzernden Kristallen....,
die den Körper umspielen...
und du kannst zusehen,
wie dieses farbige Glitzern der winzigen Kristalle auch in den Körper hineinscheint...
und alle Zellen auf ihre Kraft und Lebendigkeit testet...
und auf ihren Zusammenhalt...
und alle gesunden Zellen intensiv anregt....,
und ihnen neue Chancen für gesundes Wachstum bringt...
während Schmarotzer und Krebszellen geschwächt werden und sich auflösen,
wo immer welche waren...,
und du kannst zuschauen,
wie sie fortgeweht werden....

Und wenn du nun wieder in deinen Körper zurückschwebst...,
so zeigen dir bestimmte Empfindungen,
wie kraftvoll dieses Mittel wirkt...
und wie intensiv dein Körper diese Heilungsprozesse unterstützt....

Und im Vertrauen auf deinen Körper, deine Selbstheilungskräfte
kannst du dir nun ein Lächeln schenken...
lass einfach deinen Mund lächeln...
und deine Augen....
und erlaube es dir ruhig,
dass sich dieses Lächeln in deinem Körper ausbreitet.....,
wie eine Welle auf einem ruhigen See...
und jedes einzelne deiner Organe berührt.....
mit dieser Sanftheit und dieser Zuwendung,
die du vielleicht als ein Leuchten sehen kannst,
das in deinem Tempo den Körper durchflutet....
und vielleicht spürst du es auch als pulsierende Wärme...
als ein anderes Gefühl...
und wenn du in deinen Körper hineinhörst,
kann es sein,
du hörst den Klang..., die Melodie... deiner sanften Zuwendung
und gib von all dem den Teilen besonders viel,
die dies in besonderer Weise brauchen....
spiel ihnen dein Lied...,
und schenk ihnen dein Leuchten...,
deine Wärme...

und dein Gefühl der Zuwendung...
Und es ist nicht wichtig,
ob du jetzt schon aus tiefstem Herzen sagen kannst:
„Ich bin es einfach wert, gesund zu werden!“

Und wenn es nun langsam an der Zeit ist,
deine inneren Landschaften wieder zu verlassen,
so bemerkst du vielleicht,
wie sich dieses Lächeln auch hier in deiner äußeren Umgebung ausbreitet,
wie eine angenehme Stille,
wenn der Wind einschläft...
und es sonnig wird...
und kannst zuschauen,
wie sich deine Umgebung verändert...
vielleicht heller, farbiger... irgendwie freundlicher... wird.

Und so kannst du dich nun voll Zuversicht nach außen orientieren...
und während dein Atem schon wieder etwas kräftiger wird,
spürst du vielleicht schon den Wunsch,
dich zu bewegen...
während du wach und klar die Augen öffnest
und dich nach außen orientierst.

Heilungsförderung: „Der Bergsee“

Einleitung "Atem"

Vielleicht hast du inzwischen schon wieder
jene wirklich angenehme Stellung gefunden...,
die dir vertraut ist...
für tiefe Ruhe und Entspannung,
und du kannst es dir **ruhig** noch ein wenig bequemer machen...
und genieße den guten Kontakt
und das sichere Gefühl,
das dein Körper hier an diesem Ort empfindet.

Und während dein Körper wahrscheinlich
schon angefangen hat sich zu entspannen..,
kannst du in aller Ruhe deinen Atem beobachten
und spüren,
wie er ein- und ausströmt... ..
und den Brustkorb hebt... und senkt..
und du kannst dich ganz vertrauensvoll tragen lassen...
von diesem sanften Auf und Ab...,
das dich immer schon begleitet hat...
und vielleicht hast du noch gar nicht gemerkt,
wie ruhig dein Atem schon geworden ist...
und langsam,
vielleicht auch in Wellen,
immer ruhiger und tiefer wird...
und du die leichten rhythmischen Bewegungen des Bauches fühlen kannst...
während dein Atem
deinen Körper mit Energie versorgt..
spürst du dieses Strömen der Energie auch,
irgendwo im Körper als ein Kribbeln....
ein Gefühl von Wärme...

und es kann sein,
daß sich dein Körper jetzt schon irgendwie sanft und ruhig anfühlt....
denn es gibt nichts für dich zu tun,
nichts Falsches und nichts Richtiges.

Berge

Und während dein Atem nun noch etwas ruhiger und tiefer wird,
kannst du dein Inneres wieder bitten,
deine Berge vor deinen Augen entstehen zu lassen...,
die dir schon irgendwie vertraut sind...
und da sie in deiner inneren Welt liegen,
können sie genau so erscheinen,
wie es für dein inneres Selbst richtig ist...
und schau dich ruhig in deinen Bergen einmal um....
schau dir den Weg an,
den du gekommen bist...
so aus der Entfernung...
mit Abstand und Gelassenheit...
und auch den Weg, den du weiter gehen wirst,
auf das zu,
was dir wirklich wichtig ist...

Heilungsförderung

Und wenn du dich nun in deinen Bergen umblickst,
so findest du auch einen Bergsee...
....einen ganz besonderen Bergsee ...
und wenn du ihn näher ansiehst,
fasziniert dich vielleicht das Spiel des Lichtes auf dem Wasser...,
dieses Farbenspiel...
das Glitzern und die Spiegelungen...
und die leisen Geräusche des Wassers...
und vielleicht nimmst du auch seinen ganz speziellen Geruch wahr...,
und ein tiefes Gefühl sagt dir,
dass es **jetzt** an der Zeit ist,
mit dem Wasser in Kontakt zu kommen...,
und wenn das Wasser deine Haut berührt...
so spürst du seine angenehme Temperatur...
und diese lebendige Berührung.....
... die leichten Bewegungen des Wassers.....,
das dich so sanft berührt,
wie ein Streicheln...,
das noch lange in deiner Haut nachwirkt....
....in dir nachwirkt....
und vielleicht spürst du auch,
wie viel leichter du dich jetzt schon fühlst....
und wie locker...
und wenn du nun Wasser aus dem Bergsee trinkst,
so schmeckst du es...
und fühlst das Trinken...
und während es sich langsam im Körper verteilt...
entfaltet es seine tiefen inneren Wirkungen
in den Körpergegenden, die dies besonders brauchen....
und vielleicht nimmst du dies wahr als ein Licht...
als einen Klang...
als ein ganz besonderes Gefühl....
und dein Gefühl sagt dir
"Jetzt erhalte ich all das,
was ich zu meinem Wohlbefinden und meiner Gesundheit brauche!"
und du spürst auf deine eigene Art und Weise,

wie dieses Wasser auf die Organe einwirkt,
und alles Schädliche,
alles, was krank machen könnte,
schmilzt dahin wie Schnee in der Sonne...
löst sich auf...
und du kannst zuschauen,
wie gesund und vital alles wird...
und du kannst ruhig an wichtigen Stellen besonders lange verweilen...
und deine Empfindungen sagen dir,
diese Erholung wird in ihrem Tempo weitergehen...
und im Vertrauen auf deinen Körper,
deine Selbstheilungskräfte...
kannst du daran teilnehmen
und sie liebevoll beobachten...

Und immer wenn du Wasser trinkst,
... aus deinem Bergsee...
werden tiefe Wirkungen ausgelöst...
wo sie deinem Körper dabei helfen
sich zu erholen...
so wie jetzt...

Und vielleicht kannst du dabei jetzt schon aus tiefstem Herzen zu dir sagen:
„Ich bin es einfach wert, gesund zu sein!“

während das Wasser deinem Kopf die Botschaft bringt,
liebevoll auf dich zu achten....
und auf die Botschaften,
die dein Körper schickt,
wenn er hoch belastet ist....
...bestimmte Körpergefühle und Gedanken...sind Botschaften,
und lassen dich spüren, was dein Körper braucht,
an Erholung...
an Aktivität...
an Nahrung...
und was du selbst brauchst..
an Geborgenheit und Liebe...
an Anerkennung...
an Spaß und Freude...

Rossis Phasen

Und immer wenn dir die Weisheit deines Körpers vielleicht so etwas wie Müdigkeit schickt,
so ist das eine wichtige Botschaft...
und sie sagt dir,
es ist nun in deinem eigenen inneren Rhythmus an der Zeit,
Abstand zu gewinnen...
Ruhe und Erholung zu erleben...
und deine Selbstheilung noch intensiver geschehen zu lassen...

Und wenn dir die Weisheit deines Körpers den Wunsch nach Spaß und Bewegung schickt...
so ist das eine wichtige Botschaft...
und sie sagt dir,
es ist nun in deinem inneren Rhythmus die Zeit,
etwas für dich zu tun,
so richtig aktiv und lebendig....

Und vielleicht kannst du dir nun wieder ein Lächeln schenken...
lass einfach deinen Mund lächeln...

und deine Augen...
und erlaube es dir ruhig,
dass sich dieses Lächeln in deinem Körper ausbreitet.....,
wie eine Welle auf einem ruhigen See...
und jedes einzelne deiner Organe berührt.....
mit dieser Sanftheit und dieser Zuwendung,
die du vielleicht als ein Leuchten sehen kannst,
das in deinem Tempo den Körper durchflutet...
und vielleicht spürst du es auch als pulsierende Wärme...
als ein anderes Gefühl...
und wenn du in deinen Körper hineinhörst,
kann es sein,
du hörst den Klang..., die Melodie deiner sanften Zuwendung.....
und gib von all dem den Teilen besonders viel,
die dies in besonderer Weise brauchen....
spiel ihnen dein Lied...,
und schenk ihnen dein Leuchten...,
deine Wärme...
und dein Gefühl der Zuwendung...

Und wenn es nun langsam an der Zeit ist,
deine inneren Landschaften wieder zu verlassen,
so bemerkst du vielleicht,
wie sich dieses Lächeln auch hier in deiner äußeren Umgebung ausbreitet,
wie eine angenehme Stille,
wenn der Wind einschläft...
und es sonnig wird...
und kannst zuschauen,
wie sich deine Umgebung verändert...
vielleicht heller, farbiger... irgendwie freundlicher... wird.

Und so kannst du dich nun voll Zuversicht nach außen orientieren...
und während dein Atem schon wieder etwas kräftiger wird,
spürst du vielleicht schon den Wunsch,
dich zu bewegen...
während du wach und klar die Augen öffnest
und dich nach außen orientierst.

Statistische Daten

Vergleich der Gruppen bezüglich demographischer Variablen

Alter						
Gruppe * NTILES of ALTER Kreuztabelle						
			NTILES of ALTER			Gesamt
			1	2	3	
Gruppe	Experimentalgruppe	Anzahl	12	17	15	44
		Erwartete Anzahl	13,3	16,4	14,3	44
	Kontrollgruppe	Anzahl	14	15	13	42
		Erwartete Anzahl	12,7	15,6	13,7	42
Gesamt		Anzahl	26	32	28	86
		Erwartete Anzahl	26	32	28	86
Chi-Quadrat-Tests						
	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)			
Chi-Quadrat nach Pearson	0,375	2	0,829			
Likelihood-Quotient	0,376	2	0,829			
Zusammenhang linear-mit-linear	0,286	1	0,592			
Anzahl der gültigen Fälle	86					
a	0 Zellen (,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 12,70.					

Altersgruppe 1: 29-48 Jahre; Altersgruppe 2: 49-58 Jahre; Altersgruppe 3: 59-79 Jahre

Gruppe * Bildungsgrad Kreuztabelle						
		Bildungsgrad			Gesamt	
		niedrig	mittel	hoch		
Gruppe	Experimentalgruppe	Anzahl	15	15	13	43
		Erwartete Anzahl	17	15,5	10,5	43
	Kontrollgruppe	Anzahl	19	16	8	43
		Erwartete Anzahl	17	15,5	10,5	43
Gesamt		Anzahl	34	31	21	86
		Erwartete Anzahl	34	31	21	86
Chi-Quadrat-Tests						
	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)			
Chi-Quadrat nach Pearson	1,693	2	0,429			
Likelihood-Quotient	1,706	2	0,426			
Zusammenhang linear-mit-linear	1,51	1	0,219			
Anzahl der gültigen Fälle	86					
a	0 Zellen (,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 10,50.					

Gruppe * Erwerbstätigkeit Kreuztabelle					
			Erwerbstätigkeit		Gesamt
			erwerbs- tätig	nicht erwerbs- tätig	
Gruppe	Experimentalgruppe	Anzahl	21	23	44
		Erwartete Anzahl	22,3	21,7	44
	Kontrollgruppe	Anzahl	22	19	41
		Erwartete Anzahl	20,7	20,3	41
Gesamt		Anzahl	43	42	85
		Erwartete Anzahl	43	42	85
Chi-Quadrat-Tests					
	Wert	df	Asym- ptoti- sche Signifi- kanz (2- seitig)	Exakte Signifi- kanz (2- seitig)	Exakte Signifi- kanz (1- seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	0,299	1	0,585		
Kontinuitäts- korrektur	0,109	1	0,742		
Likelihood-Quotient	0,299	1	0,585		
Exakter Test nach Fisher				0,666	0,371
Zusammenhang linear-mit-linear	0,295	1	0,587		
Anzahl der gültigen Fälle	85				
a	Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet				
b	0 Zellen (,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 20,26.				

Gruppe * Familienstand Kreuztabelle						
			Familienstand		Gesamt	
			mit Partner	ohne Partner		
Gruppe	Experimentalgruppe	Anzahl	38	6	44	
		Erwartete Anzahl	37,9	6,1	44	
	Kontrollgruppe	Anzahl	37	6	43	
		Erwartete Anzahl	37,1	5,9	43	
Gesamt		Anzahl	75	12	87	
		Erwartete Anzahl	75	12	87	
Chi-Quadrat-Tests						
	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)	
Chi-Quadrat nach Pearson	0,002	1	0,966			
Kontinuitätskorrektur	0	1	1			
Likelihood-Quotient	0,002	1	0,966			
Exakter Test nach Fisher				1	0,605	
Zusammenhang linear-mit-linear	0,002	1	0,966			
Anzahl der gültigen Fälle	87					
a	Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet					
b	0 Zellen (,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 5,93.					

Vergleich der Gruppen bezüglich der Art der Brustoperation

Gruppe * Brustoperation "nach" Kreuztabelle			Brustoperation "nach"		Gesamt
			ja (Knoten)	ja (total)	
Gruppe	Experimentalgruppe	Anzahl	19	17	36
		Erwartete Anzahl	24,8	11,2	36
	Kontrollgruppe	Anzahl	30	5	35
		Erwartete Anzahl	24,2	10,8	35
Gesamt		Anzahl	49	22	71
		Erwartete Anzahl	49	22	71
Chi-Quadrat-Tests					
	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	9,003	1	0,003		
Kontinuitätskorrektur	7,528	1	0,006		
Likelihood-Quotient	9,393	1	0,002		
Exakter Test nach Fisher				0,004	0,003
Zusammenhang linear mit linear	8,876	1	0,003		
Anzahl der gültigen Fälle	71				
a	Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet				
b	0 Zellen (,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 10,85.				

Vergleich der Gruppen bezüglich einer psychoonkologische Betreuung

Gruppe * Psychoonkologische Gespräche "nach" Kreuztabelle					
			Psychoonkologische Gespräche "nach"		Gesamt
			ja	nein	
Gruppe	Experimentalgruppe	Anzahl	5	31	36
		Erwartete Anzahl	3,5	32,5	36
	Kontrollgruppe	Anzahl	2	33	35
		Erwartete Anzahl	3,5	31,5	35
Gesamt		Anzahl	7	64	71
		Erwartete Anzahl	7	64	71
Chi-Quadrat-Tests					
	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	1,334	1	0,248		
Kontinuitätskorrektur	0,573	1	0,449		
Likelihood-Quotient	1,377	1	0,241		
Exakter Test nach Fisher				0,429	0,226
Zusammenhang linear-linear	1,316	1	0,251		
Anzahl der gültigen Fälle	71				
a	Wird nur für eine 2x2-Tabelle berechnet				
b	2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 3,45.				

Die psychologischen Variablen im Vergleich von Experimental- und Kontrollgruppe sowie im Vergleich von vor und nach der Behandlung (Mittelwerte und Signifikanzen)

Variablenname					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	Mittelwert Experimentalgruppe/"vor"	Signifikanz des Unterschiedes von "vor" auf "nach" innerhalb der Experimentalgruppe	Mittelwert Experimentalgruppe/"nach"	
		Signifikanz des Unterschiedes zwischen Experimental- und Kontrollgruppe "vor"		Signifikanz des Unterschiedes zwischen Experimental- und Kontrollgruppe "nach"	
	Kontrollgruppe	Mittelwert Kontrollgruppe/"vor"	Signifikanz des Unterschiedes von "vor" auf "nach" innerhalb der Kontrollgruppe	Mittelwert Kontrollgruppe/"nach"	
	Lebensbereichszufriedenheit				
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	2,2349	0,338	2,1687	
		0,063		0,662	
	Kontrollgruppe	1,9271	0,177	2,1026	

Seelisches Befinden					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	2,58	0,005	2,06	hoch signifikante Verbesserung
		0,221		0,478	
	Kontrollgruppe	2,26	0,895	2,23	
Körperliches Befinden					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	2,78	0,015	2,31	signifikante Verbesserung
		0,027		0,924	
	Kontrollgruppe	2,31	0,851	2,29	
Lebensqualitätseinschränkung					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	3,47	0,001	2,67	hoch signifikante Verbesserung
		0,003		0,319	
	Kontrollgruppe	2,63	0,264	2,4	
Beschwerden					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	2,1583	0,052	2,0222	
		0,108		0,651	
	Kontrollgruppe	1,953	0,099	2,0809	
Symptomgruppe Körperliche und psychische Erschöpfung					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	1,6571	0,125	1,488	
		0,046		0,989	
	Kontrollgruppe	1,348	0,138	1,4857	

Symptomgruppe Nervosität und innere Anspannung					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	1,3629	0,003	0,9861	hoch signifikante Verbesserung
		0,111		0,691	
	Kontrollgruppe	1,0971	0,693	1,0524	
Symptomgruppe psychophysiologische Dysregulation					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	0,8619	0,865	0,9093	
		0,919		0,129	
	Kontrollgruppe	0,8775	0,013	1,1143	signifikante Verschlechterung
Symptomgruppe Leistungs- und Verhaltensschwierigkeiten					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	1,1111	0,645	1,1519	
		0,221		0,897	
	Kontrollgruppe	0,9238	0,042	1,1714	signifikante Verschlechterung
Symptomgruppe Schmerzbelastungen					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	0,9667	0,137	0,8565	
		0,324		0,778	
	Kontrollgruppe	0,8086	0,321	0,9	
Symptomgruppe Probleme in der Selbstbestimmung und -kontrolle					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	0,9306	0,096	0,75	
		0,188		0,969	
	Kontrollgruppe	0,7	0,59	0,7571	

Meinung „psychol. Verfahren helfen bei Krebsbehandlung“				
		"vor"		"nach"
	Experimentalgruppe	3,18	0,402	3,25
		0,649		0,012
	Kontrollgruppe	3,09	0,051	2,69
Meinung „Entspannung fördert Heilung“				
		"vor"		"nach"
	Experimentalgruppe	3,59	0,801	3,58
		0,829		0,162
	Kontrollgruppe	3,56	0,095	3,31
Meinung „Langzeitstress behindert Heilung“				
		"vor"		"nach"
	Experimentalgruppe	3,76	0,644	3,71
		0,245		0,046
	Kontrollgruppe	3,58	0,187	3,29
Meinung „positive Stimmungen unterstützen Heilung“				
		"vor"		"nach"
	Experimentalgruppe	3,83	0,263	3,92
		0,257		0,017
	Kontrollgruppe	3,69	0,487	3,57
Meinung „Sport unterstützt Heilung“				
		"vor"		"nach"
	Experimentalgruppe	3,43	0,822	3,4
		0,875		0,368
	Kontrollgruppe	3,4	0,362	3,23

Lebenszufriedenheit					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	2,4306	0,639	2,3657	
		0,1		0,721	
	Kontrollgruppe	2,0857	0,085	2,2867	
Gute Stimmung / schlechte Stimmung					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	3,0667	0	3,7738	hoch signifikante Verbesserung
		0,132		0,798	
	Kontrollgruppe	3,3881	0,043	3,7143	signifikante Verbesserung
Wachheit/Müdigkeit					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	3,1134	0,078	3,4357	
		0,093		0,937	
	Kontrollgruppe	3,4643	0,709	3,4167	
Ruhe/Unruhe					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	3,1296	0,006	3,669	hoch signifikante Verbesserung
		0,153		0,736	
	Kontrollgruppe	3,4452	0,404	3,5882	
Optimismus					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	65,47	0,006	75,09	hoch signifikante Verbesserung
		0,11		0,975	
	Kontrollgruppe	73,46	0,605	75,23	

Körpersensibilität					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	2,9896	0,016	3,1354	signifikante Verbesserung
		0,782		0,379	
	Kontrollgruppe	2,9643	0,042	3,0531	signifikante Verbesserung
Wahrnehmung benötigter Ruhe					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	3,39	0,001	3,75	hoch signifikante Verbesserung
		0,315		0,043	
	Kontrollgruppe	3,23	0,103	3,47	
Wahrnehmung benötigter Bewegung					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	3,53	0,09	3,33	
		0,385		0,925	
	Kontrollgruppe	3,37	0,737	3,31	
Wahrnehmung benötigten Schlafes					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	3,64	0,11	3,81	
		0,288		0,25	
	Kontrollgruppe	3,49	0,201	3,63	
Wahrnehmung von Anspannung					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	3,47	0,257	3,33	
		0,402		0,149	
	Kontrollgruppe	3,34	0,088	3,57	

Wahrnehmung der besten Zeit für Konzentration					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	3,28	0,401	3,39	
		0,466		0,242	
	Kontrollgruppe	3,14	0,822	3,17	
Wahrnehmung von Bedürfnissen des Körpers					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	3,19	0,016	3,47	signifikante Verbesserung
		0,572		0,166	
	Kontrollgruppe	3,29	0,54	3,23	
Nicht-Wahrnehmung zu starker Belastung					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	3,11	0,096	2,83	
		0,117		0,408	
	Kontrollgruppe	2,8	0,474	2,66	
Ignoranz eigener Wünsche und Bedürfnisse					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	3,47	0,006	3,17	hoch signifikante Verbesserung
		0,402		0,523	
	Kontrollgruppe	3,34	0,571	3,29	
Optimismus bzgl. soz. Beziehungen					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	3,25	0,193	3,53	
		0,568		0,818	
	Kontrollgruppe	3,37	0,292	3,57	

Vertrauensvolle soziale Beziehungen					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	3,69	1	3,69	
		0,594		0,795	
	Kontrollgruppe	3,6	0,865	3,65	
Burnoutgefühle					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	2,7257	0,163	2,9458	
		0,396		0,71	
	Kontrollgruppe	2,8771	0,983	2,8743	
Handlungskompetenz					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	2,9286	0,525	2,9861	
		0,465		0,798	
	Kontrollgruppe	2,8324	0,204	2,9524	
Aktivität					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	2,75	0,183	2,5	
		0,696		0,219	
	Kontrollgruppe	2,86	0,879	2,89	
Gesundheitsgefühl					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	56,67	0	77,36	hoch signifikante Verbesserung
		0,014		0,966	
	Kontrollgruppe	68,86	0,008	77,54	hoch signifikante Verbesserung

Einschätzung des Gesundheitszustandes					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	53,64	0	70,39	hoch signifikante Verbesserung
		0,007		0,287	
	Kontrollgruppe	66,77	0,014	75,11	signifikante Verbesserung
Subjektive Beanspruchung [Stress]					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	3,25	0	2,556	hoch signifikante Verbesserung
		0,401		0,879	
	Kontrollgruppe	3,0381	0,048	2,598	signifikante Verbesserung
Subjektive Beanspruchung [Stress] (erweitert)					
		"vor"		"nach"	
	Experimentalgruppe	3,2319	0	2,6066	hoch signifikante Verbesserung
		0,298		0,918	
	Kontrollgruppe	2,9838	0,105	2,6342	