

## KOPFKINO GEGEN KRANKHEITEN

MIT EINEM NEUEN GESUNDHEITS-TRAINING KÖNNEN CHRONISCH KRANKE ALLERGIEN, BLUTHOCHDRUCK ODER SCHMERZEN "WEGDENKEN"

BRIGITTE 1/2000

Sonst klagt die Kollegin immer über schlimme Rückenschmerzen, bewegt sich vorsichtig und darf nichts Schweres heben. Doch beim Umzug in ihr neues Büro, auf das sie sich seit langem freut, schleppt sie gut gelaunt große Akten und merkt dabei nicht das Geringste. Dieses Phänomen kennt jeder, der unter einer chronischen Krankheit leidet: In manchen Situationen bleiben die erwarteten Beschwerden aus.

Genau hier setzt das "Hildesheimer Gesundheitstraining" an, das Psychologen, Ärzte und Pädagogen von der Fachhochschule Hildesheim entwickelt haben. Das Prinzip: "Wir alle verfügen über seelische Mechanismen, die uns zum Beispiel dabei helfen, allergieauslösende Stoffe oder Schmerzempfindungen abzuwehren", sagt der Psychologe Dr. Maus Witt, der das Gruppentraining mitentwickelt hat. "In einer Liebesnacht im Heu wird ein Allergiker wahrscheinlich keinen Heuschnupfen bekommen." Im Training können die Klienten solche Situationen "nacherleben". Wenn ihnen z. B. bewusst ist, welche Farben und Geräusche für sie damit verbunden sind, können sie diese Sinneseindrücke später jederzeit abrufen. Dieses hauseigene "Kopfkino" entspannt, versetzt in gute Stimmung und aktiviert körpereigene Stoffe, die Schmerzen und Stress dämpfen. Andere Übungen wirken ähnlich wie das autogene Training direkt auf bestimmte Körperfunktionen wie zum Beispiel Atmung, Herzrhythmus oder Blutdruck.

Zu Anfang wird geklärt, ob die Klienten seelisch bereit für eine Besserung sind. "viele haben zum Beispiel unbewusst das Gefühl, sie seien es nicht wert, gesund zu sein und sich wohl zu fühlen", sagt Klaus Witt. Auch Stress im Privatleben oder am Arbeitsplatz kann Menschen am Gesundwerden hindern. Ein einfacher Test hilft, solche Belastungen zu erkennen, die abgebaut oder zumindest so verarbeitet werden sollen, dass sie weniger schaden. Andere Übungen sollen die Fixierung auf die Beschwerden lösen. "Natürlich wünscht ein Schmerzkranker nichts sehnlicher, als keine Schmerzen mehr zu haben - so wird er aber den Gedanken an die Krankheit nicht los", sagt Klaus Witt. "Deshalb beschäftigen wir uns gemeinsam mit den Klienten auch damit, was sie sich sonst im Leben wünschen."

Weil bei jeder Krankheit unterschiedliche körperliche Prozesse im Spiel sind, wurden mehrere "Module" des Trainings entwickelt. Zur Zeit wird es bei Allergien und Asthma sowie Krebs und chronischen Schmerzkrankungen angewendet. Ein Modul für Bluthochdruck ist in der Entwicklung, weitere sollen folgen. Noch bieten jedoch erst wenige Therapeuten das "Hildesheimer Gesundheitstraining" an, und die Krankenkassen zahlen nur in Einzelfällen.

Die Therapie umfasst acht Gruppensitzungen von jeweils zweieinhalb Stunden Dauer. Mit einer CD und schriftlichen Anleitungen können die Teilnehmer auch zu Hause üben. Der Zeitraum ist also überschaubar und die Wirkung schnell zu spüren: Heuschnupfen zum Beispiel wird bei den meisten Patienten deutlich gelindert oder verschwindet sogar ganz. Im Idealfall soll das Training eine ähnliche Langzeitwirkung haben wie das Schwimmenlernen: Man bewegt im Wasser ganz von allein Arme und Beine - und geht nicht unter.

Weitere Infos im Internet unter [www.hildesheimer-gesundheitstraining.de](http://www.hildesheimer-gesundheitstraining.de)  
ChristineTsolodimos

## WOLLEN SIE WIRKLICH GESUND WERDEN?

Mit der psychologischen Übung "Überzeugungen erforschen", die auch im "Hildesheimer Gesundheitstraining" angewendet wird, können Sie überprüfen, ob Sie die geeignete innere Einstellung haben, um Ihr Ziel zu erreichen: Schreiben Sie in einem Satz Ihr Ziel auf.

Beispiel: "Ich will mich von den ständigen Rückenschmerzen befreien."

Verteilen Sie Noten für die folgenden Aussagen, und zwar so:

1 - völlig richtig

2- überwiegend richtig

3- ich weiß nicht

4- überwiegend falsch

5- völlig falsch

Die Aussagen:

-Es lohnt sich, mein Ziel zu erreichen.

-Es ist grundsätzlich möglich, mein Ziel zu erreichen.

-Es ist mir möglich, mein Ziel zu erreichen.

-Ich habe die nötigen Fähigkeiten, um mein Ziel zu erreichen.

-Was ich tun will, um mein Ziel zu erreichen, ist klar und angemessen.

-Was ich tun will, um mein Ziel zu erreichen, steht im Einklang mit mir.

-Was ich tun will, um mein Ziel zu erreichen, steht im Einklang mit den Menschen, mit denen ich zusammen bin.

-Ich verdiene es, mein Ziel zu erreichen.

Wenn Sie überwiegend "Einsen" und "Zweien" vergeben haben (und dabei immer ehrlich zu sich selbst waren), sind die Voraussetzungen schon jetzt sehr gut, Ihr Ziel zu erreichen. Sonst brauchen Sie noch Unterstützung. Im Training werden anschließend die Gründe für die negativen Bewertungen untersucht.