

Heilungsprozesse fördern mit salutogenen Interventionen

GERHART UNTERBERGER

„Eine Erfahrung sagt mehr als 1000 Worte...“ – zum Aufwärmen ein kleines Experiment:

Kann der Geist den Körper überhaupt beeinflussen?

- Bitte suchen Sie sich einen Platz, wo Sie Ihre Arme frei bewegen können. Merken Sie sich genau, wie Sie stehen und verändern Sie die Fußposition nicht. Strecken Sie nun einen Arm waagrecht nach vorn und drehen Sie Ihren Körper mit dem ausgestreckten Arm soweit Sie können. Merken Sie sich bitte, wo Ihre Hand hinzeigt und bringen Sie den Arm wieder nach vorn und lassen ihn sinken.
- Und nun schließen Sie bitte die Augen und machen Sie diese Bewegung (Arm heben, weit nach hinten drehen und wieder zurück) 10 x nur in Gedanken.
- Öffnen Sie nun die Augen und drehen Sie jetzt Ihren Körper mit dem ausgestreckten Arm nochmals soweit Sie können und schauen Sie, wo Ihre Hand jetzt hinzeigt...

Können Ihre Gedanken den Körper beeinflussen?

Es gibt triftige Gründe, bei schweren körperlichen Erkrankungen Heilungsprozesse mit psychologischen Mitteln zu fördern. Ich werde mich hier auf zwei Gründe konzentrieren:

- Treten chronischer Stress und Ängste auf, so mindert dies nicht nur die Lebensqualität und die Therapiemotivation, auch Heilungsprozesse können massiv behindert werden, und
- Heilungsprozesse lassen sich mit salutogenen Interventionen optimieren, sofern die persönlichen Überzeugungen dies zulassen.

Salutogen – gesundheitsfördernd – sind jene (selbst-)hypnotischen Interventionen, die positive Auswirkungen auf den Zustand des Organismus und insbesondere auf Heilungsprozesse haben. Solche Interventionen sind in der Trainingsphase als Übungen oder Trancen in komplexe Programme eingebunden – wie in das Hildesheimer Gesundheitstraining HGT – oder in Einzelberatungen. Später können viele selbständig angewandt werden.

1. Persönliche Voraussetzungen für mentale Heilungsförderung

Von blockierenden Überzeugungen hin zu Selbstbestimmung (Autonomie) und Selbstwirksamkeit

Falls Überzeugungen zum Selbstbild und zu den eigenen Fähigkeiten jemanden davon abhalten selbst für seine Gesundheit aktiv zu werden, ist es ein wichtiger erster Schritt

- Überzeugungen wie „Ausgeliefertsein“ zu entmachten und hin zu „Selbstvertrauen“ und „Selbstwirksamkeit“ zu gelangen und
- weg von „Ich bin hilflos“, „Ich verdiene keine Hilfe“ usw. zu kommen. Und dafür hin zu Überzeugungen wie „Ich übernehme die Verantwortung für meine Gesundheit“ „Ich habe eine Chance, gesund zu werden und mich wohl zu fühlen“.

Erlebt man Autonomie und Selbstwirksamkeit, so führt dies eher zu positiven Emotionen und schützt vor Verzweiflung und Depression; Selbstsicherheit und Selbstvertrauen schützen auch eher vor destruktiven Einflüssen (auch durch Fachleute).

Solche Veränderungen lassen sich in üblichen Beratungsgesprächen einleiten. Eine ganze Reihe von prozessorientierten

Interventionen – wie etwa der „Kreis der Veränderung“ aus dem HGT oder die „Salutogene Intervention 1“ – lassen sich einsetzen, um diese Veränderung zu erleichtern und zu verkürzen. Hat etwa die Vorstellung man sei es nicht wert, gesund zu werden, Wurzeln in der Kindheit, sind komplexere Verfahren sinnvoll, etwa ein Reimprinting (siehe etwa Dilts R. B. (1991), Dilts R. B. (1993)).

2. Wie schafft man günstige emotionale Randbedingungen für Selbstheilungsprozesse?

Chronischer emotionaler Stress behindert Heilungsprozesse

Treten etwa bei einer Krebserkrankung starke Ängste und Dauerstress nach der Diagnose auf, so folgt häufig eine schwere Erschöpfung (Fatigue) als Teil einer vom Immunsystem eingeleiteten Abwehrreaktion; das zeigen aktuelle Studien (Schubert C. 2015). Ängste und chronischer Stress können das Immunsystem dazu bringen, Entzündungsreaktionen und Müdigkeit über längere Zeit beizubehalten. Dies verschlechtert die Abwehr (auch im psychischen Sinn), ist offensichtlich überhaupt nicht hilfreich und kann zu einer ungünstigeren Entwicklung der Erkrankung beitragen.

Die erwähnten Stimmungen führen auch eher zu destruktiven Sichtweisen und mangelnder Therapiemotivation, ggf. auch zu Suchtmustern. Es droht evtl. eine schlechtere Prognose. Aus diesen Gründen schreibt Schubert (Schubert C. 2018) Angst bei einer Krebserkrankung sei ein schulmedizinischer Skandal.

Deshalb sollten auch bei Erkrankten Stimmungen aus dem Spektrum Hoffnung, Neugier, Kraft und Lebendigkeit im Wechsel mit Ruhe und Erholung angestrebt werden. Um diesem Ziel näher zu kommen, kann es notwendig sein, Denkweisen, Überzeugungen und Verhaltensweisen zu überprüfen und ggf. zu verändern. Eingeleitet kann dieser Prozess ggf. anfangs auch mit Elementen einer Phobie- oder Traumatherapie werden. Wenn jemand schließlich realisiert, er könne selbst mit seinen eigenen Vorstellungen (Imaginationen) und Verhaltensweisen zur Gesundheit beitragen, so kann dies ein großer Schritt zur Veränderung der Grundstimmung sein.

Denkweisen von zentraler Bedeutung optimieren:

Krankheits- und gesundheitsorientiertes Denken

Auf was wir uns konzentrieren und wie wir mit anderen und mit uns selbst darüber sprechen, hat Auswirkungen auf unsere Sicht der Welt, die Emotionen und den Körper.

Ich beschränke mich hier auf die Konzentration der Aufmerksamkeit auf Krankheit oder Gesundheit. Wie beeinflusst diese Fokussierung mein Bewusstsein, meine Selbstgespräche und Vorstellungen und meinen Körper? Macht es wirklich einen Unterschied, ob man „weg von“ einer Erkrankung oder „hin zur“ Gesundheit kommen möchte?

Das können Sie in der folgenden Übung testen:

Denken Sie bitte an ein kleines Gesundheitsproblem.

Bitte befassen Sie sich nun mit den folgenden Fragen.

Was läuft da schief?

Warum habe ich dieses Problem?

Wie lange habe ich dieses Problem schon?

Wie schränkt mich das ein?

Wie hält dieses Problem mich davon ab, etwas zu tun, was ich möchte?

Wessen Schuld ist es, dass ich dieses Problem habe?

Wann habe ich die schlimmsten Erfahrungen mit diesem Problem gemacht?

Nun, da Sie diese Fragen beantwortet haben, nehmen Sie sich einen Moment Zeit:

Wie war das Antworten für Sie?

Wie ist jetzt Ihre Stimmung?

Wie fühlt sich Ihr Körper an?

Bitte atmen Sie nun tief durch, schauen Sie um sich herum und schütteln Sie sich ein bisschen (wie ein Hund, der aus dem Wasser kommt...).

Gehen Sie nun vom selben Gesundheitsproblem aus, mit dem Sie sich eben beschäftigt haben, und befassen Sie sich bitte mit den folgenden Fragen:

Was möchte ich stattdessen?

Wann möchte ich es?

Wie werde ich wissen, dass ich es erreicht habe?

Wenn ich das bekomme, was ich will, was wird sich dann in meinem Leben sonst noch verbessern?

Über welche Ressourcen (Fähigkeiten...) verfüge ich, die mir helfen können, das zu erreichen?

Über welche weiteren Ressourcen, die mir helfen können, verfügt mein Körper?

Wie kann ich die Ressourcen, die ich habe, am besten nutzen?

Mit welchem Schritt werde ich anfangen, um das zu bekommen, was ich möchte?

Falls ich mich schon einmal von einer ähnlichen Krankheit erholt habe, wie habe ich das geschafft?

Nun, da Sie diese Fragen beantwortet haben, nehmen Sie sich einen Moment Zeit:

Wie war das Antworten für Sie?

Wie ist jetzt Ihre Stimmung?

Wie fühlt sich Ihr Körper an?

Wenn Sie nun diese zwei Orientierungen vergleichen, können Sie feststellen, welche dieser Sichtweisen Ihnen vertrauter ist, und Sie können sie kritisch bewerten und sich erschließen, was es bedeutet, wenn nur eine dieser Orientierungen das Denken bestimmt.

Sie können sich fragen, welche Ton-Fühl-Filme und welche Emotionen die Krankheitsorientierung in Ihnen ausgelöst hat ... und welche die Gesundheitsorientierung in Ihnen ausgelöst hat ...

Beide Orientierungen sind je nach Fragestellung wertvoll und wichtig, doch welche Orientierung wird eher dazu beitragen Heilungsprozesse zu erleichtern?

Es scheint, dass uns diese beiden Orientierungen stark unterschiedliche Aspekte eines Gesundheitsproblems zeigen. Häufig hört man die Ansicht, man müsse erst die Ursachen genau kennen, bevor eine Lösung des Problems möglich wird. Es zeigt sich aber, dass diese (krankheitsorientierte) Suche selten zu Lösungen führt und eher zu Unsicherheiten und Sorgen. Die Gesundheitsorientierung hingegen führt eher zu inneren Tonfühlfilmern über den Verlauf der Heilung und zu Ideen, wie man diese selbst unterstützen kann, und zu einer besseren Stimmungslage.

Viele schwer Erkrankte können diese Chance nicht ergreifen (auch mangels Hilfe) und bleiben gefangen in Horrorvorstellungen, Ängsten und dem eingeschränkten Denken, das Ciompi als „Angstlogik“ bezeichnet hat (Ciompi L., 1997).

Möchte man Menschen dabei unterstützen, diesen Weg hin zur Fokussierung auf die Gesundheit und die Gesundheitsressourcen zu gehen, so können in Übungen und Trancen ähnliche Prozesse angestoßen und eingeübt werden, wie sie die obige Übung gezeigt hat, die Veränderung betrifft so die sprachliche Ebene genauso wie die Imaginationen.

Neue Sichtweisen: Andere Imaginationen für ein salutogenes Weltbild

Imaginationen, innere Tonfühlfilme, sind unsere wichtigsten kognitiven „Werkzeuge“. Mit ihrer Hilfe erschaffen wir unsere Welt und geben den Ereignissen eine Bedeutung. Sie lösen leicht und direkt Emotionen und Reaktionen des Körpers und des Immunsystems aus.

Machen Sie einen kleinen Test mit einem inneren Ton-Fühl-Film!

Nehmen Sie sich jetzt ein, zwei Minuten Zeit und erinnern Sie sich intensiv an eine überraschende und sehr erfreuliche Begegnung mit einem Menschen ... , lassen Sie sich ruhig die Zeit, eine wirklich erfreuliche zu finden... und erleben Sie diese Situation ein Stück weit wieder mit all dem, was es dort zu sehen..., zu hören... und zu fühlen... gibt...

Und ich vermute, Sie stellen fest, dass auch Ihre Stimmung und Ihr Körper auf diese Imagination entsprechend reagieren.

Imaginationen übermitteln dem Körper, was „real“ ist und senden über neurologische und biochemische Signale Botschaften an Organe und das Immunsystem. Aufgrund dieser Botschaften reagieren Organe und Immunsystem in einer Weise, die zu dieser „Realität“ passt.

Lassen Sie diese Aussage auf sich wirken, während Sie sich überlegen, welche Konsequenzen das für die Förderung von Heilungsprozessen haben könnte.

Ein Beispiel: Wenn man eine Diagnose hört, laufen innere Tonfühlfilme an. Aufgebaut auf das Wissen, die Erfahrungen und die persönliche Art zu denken kann die Diagnose sehr unterschiedliche Imaginationen auslösen und dann zu den entsprechenden Emotionen (etwa Angst oder Freude...) und den dazu gehörigen Körperreaktionen führen. Eine sinnvolle Interpretation kann vor negativen Einflüssen schützen.

Ein weiteres Beispiel: Wenn es jemandem gelingt, eine schwere Erkrankung als ein zweifellos gefährliches Abenteuer zu betrachten, das man mit Glück und Geschick gut übersteht kann, so hilft diese Sichtweise oder eine ähnliche, die noch besser passt, auch über Klippen auf dem weiteren Weg hinweg. Sie fördert es, eigenständig an der Therapie mitzuarbeiten und voll hinter Maßnahmen zu stehen, zu denen man sich gemeinsam mit betreuenden Ärzten entschlossen hat. Dann können diese Maßnahmen ihre heilende Wirkung voll entfalten, im Idealfall noch verstärkt durch weitere salutogene Interventionen.

Auf dem Weg zur Unterstützung von Heilungsprozessen durch Hoffnung und Lebendigkeit.

Ich hoffe, dass die verwendeten Beispiele einen ersten Eindruck davon übermittelt haben, wie salutogene Interventionen in einem Training, einer Beratung, dazu beitragen können, einem Zustand näher zu kommen, der durch Gesundheitsorientierung, positive Überzeugungen und Hoffnung und Lebendigkeit geprägt ist.

Einen wichtigen Beitrag zu dieser Veränderung kann die spannende Möglichkeit leisten, selbst mit seinen eigenen Imaginationen zur Gesundung beizutragen (siehe die Salutogenen Intervention 2).

3. Mit salutogene Interventionen einen Heilungsprozess optimieren

Heilungsrituale im engeren Sinn befassen sich mit der Erkrankung selbst oder mit bestimmten Symptomen. Heilungsrituale können die die metaphorische Art, mit der Menschen über ihre Erkrankung nachdenken, aufgreifen und in einer Form weiterentwickeln, die in Richtung Gesundheit führt und alle Ressourcen und positiven Emotionen einbindet. Ein Beispiel zur Schmerzlinde finden Sie in der Salutogenen Intervention 3.

J. Achterberg hat darauf hingewiesen, dass bei allen mentalen Heilungsstrategien Imaginationen die entscheidenden Elemente sind, die Wirkungen auf den Körper und das Immunsystem auslösen (Achterberg J. 1990).

G. B. Schmid befasst sich sowohl mit dem Tod durch Vorstellungskraft (Schmid G. B. 2010a) als auch mit der Selbstheilung durch Vorstellungskraft (Schmid G. B. 2010b) und zeigt so das

weite Spektrum mentalen Einflusses auf. Er fragt sich, welche Rahmenbedingungen es Menschen erleichtern, einen tiefen Glauben an eine Heilung zu entwickeln. Heilungsfördernde Orte (wie Lourdes), charismatische Personen oder ausgefeilte Heilungsrituale (wie in vielen alten Kulturen) können dazu beitragen, dass Menschen jenes Vertrauen und jene Sicherheit erleben, die heilungsfördernde Zustände ermöglichen.

Im Kern geht es in allen Fällen um jene individuellen Imaginationen, die den Kontakt zum Immunsystem oder anderen wesentlichen Instanzen des Organismus herstellen und um die Wirkungen der begleitenden Emotionen. Mit Vorsicht und Respekt können so Reaktionen des Körpers und insbesondere des Immunsystems beeinflusst werden, etwa um medizinische Behandlungen zu unterstützen und Heilungschancen zu erhöhen.

Besonders günstig ist es, wenn ein mentales Training so aufgebaut ist, dass die Teilnehmenden auch die salutogenen Interventionen selbst erlernen und sie bei Bedarf später auf vergleichbare Probleme anwenden können.

So berichtete beispielsweise eine Teilnehmerin einer unserer Trainingsgruppe zur Behandlung von Birkenpollenallergien, sie habe selbst später die Verfahren auch auf ihre Allergie gegen Katzenhaare erfolgreich angewandt und sei mit dem Auto und ihrer Freundin samt deren Katze symptomlos von Berlin nach Hamburg gefahren.

Beispiele für mentale Aktivierungen heilungsfördernder Imaginationen:

- Die Imagination eines früher erlebten Zustands sehr großer Gesundheit kann die große Zielrichtung der Veränderungen vorgeben (siehe Salutogene Intervention 2)
- Die Imagination der Heilung einer ähnlichen Erkrankung kann die Botschaft ans Immunsystem senden: Diesen Zustand brauche ich jetzt wieder!
- Konditionierungen und Placebos: Günstige Immunreaktionen können gelernt und ungünstige Reaktionen (wie z. B. eine Immunsuppression nach einer Chemotherapie oder eine allergische Reaktion) wieder verlernt werden. Nach diesem Prinzip funktionieren auch Placebos: Wirkstofffreie Medikamente können suggestiv unterstützt entsprechende Selbstheilungsprozesse aktivieren.
- Mentale Placebos sind noch eine Spur trickreicher: Die Vorstellung, ein bekanntes Medikament einzunehmen, kombiniert mit der intensiven Vorstellung der Wirkung des Medikaments kann eine Medikamentenwirkung ganz ohne Stoff erzeugen. Dieses Prinzip führte zum „Mentalen Medikament“, das im HGT erfolgreich angewandt wird.

Regelmäßige selbsthypnotische Einflüsse bei chronischen Erkrankungen

Bei chronischen Erkrankungen kann es sinnvoll sein, durch das regelmäßige (ggf. tägliche) Imaginieren von Heilungsvorgängen die körpereigene Abwehr anzuregen und dem Organismus mit

seinen persönlichen Metaphern mitzuteilen, was man von ihm im Gesundungsvorgang erwartet.

Heilungsrituale können so die individuellen Vorstellungen von der Erkrankung aufgreifen und in einer Form weiterentwickeln, die in Richtung Gesundheit führt und die persönlichen Ressourcen einbindet.

Ergänzt soll die Strategie durch individuell angepasste Elemente werden, die zu einem guten kraftvollen Zustand beitragen. Siehe etwa auch Kaiser Rekkas A. (2007).

4. Beispiele für salutogene Interventionen

Salutogene Intervention 1: Eine ungünstige Überzeugung entmachten

Leider kann ich in diesem Rahmen keine komplexen Methoden zur Veränderung von Überzeugungen demonstrieren. Aber vielleicht kann ich Ihnen die Erfahrung vermitteln, was passiert, wenn eine einschränkende Überzeugung keine blockierende emotionale Reaktion mehr auslöst:

Übung: „Die schnelle Belief-Änderung mit Sprache“ (Kutschera G. (1994))

„Finden Sie eine negative, einschränkende Überzeugung (von dem Typ: „Ich habe keine Chance gesund zu werden“)

„Formulieren Sie das positive Gegenteil dieser Überzeugung (ohne die Verwendung von „nicht“)!“

(Z. B. „Ich habe eine Chance gesund zu werden“).

„Wann haben Sie genau das erlebt?“. Bitte suchen Sie eine Situation in ihrer näheren oder fernerer Vergangenheit, in der Sie genau dies erlebt haben, lassen Sie sich viel Zeit dazu...

Wenn Sie eine Situation gefunden haben, so machen Sie sich klar:

- Was gibt es alles zu sehen (genaue Details, Farben, etc.)
- Was gibt es alles zu hören (Musik, Nebengeräusche, Lachen, etc.)
- Vielleicht fällt Ihnen auch ein Geruch oder Geschmack ein.
- Welche Körpergefühle sind mit diesen Erinnerungen verbunden und wo sind sie zu spüren (vielleicht als Kribbeln im Bauch, ein Wärmegefühl...).

„Schließen Sie für einen Moment die Augen und erleben Sie ein Stück weit was es da zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu fühlen gibt. Und bleiben Sie nun in diesem Gefühl und sprechen Sie die beiden Überzeugungen nacheinander (evtl. laut) aus, während Sie weiterhin in diesem Gefühl bleiben... und sprechen Sie sie immer schneller nacheinander aus. Und wiederholen Sie dies ca. 10-mal, während Sie weiterhin in diesem Gefühl bleiben!“

Test: Das blockierende Gefühl ist nicht mehr möglich.

Auswertung: Wie waren Ihre Erfahrungen? Welche neuen Möglichkeiten haben Sie nun?

Salutogene Intervention 2: Den Zustand hervorragender Gesundheit öfter erleben

Wenn Sie jetzt einen Zustand hervorragender Gesundheit ankern, können Sie ihn regelmäßig – vielleicht im Rahmen eines kleinen Rituals – abrufen und damit Ihren Körper auf Gesundheit und Lebendigkeit orientieren.

Suchen Sie sich eine Situation, in der Sie diesen Zustand hervorragender Gesundheit (vielleicht noch verbunden mit einem Gefühl von großer Freude oder von tiefer innerer Ruhe) besonders deutlich erfahren haben.

Überlegen Sie sich jetzt, mit welchem Anker, mit welchem Ritual, Sie diesen Zustand abrufen wollen. Etwa mit einer passenden Geste oder indem Sie mit Ihren Fingern einen Punkt Ihres Körpers drücken.

Notieren Sie sich jetzt bitte, was Ihnen alles zum gewählten Erleben an Details einfällt:

- Wie sieht die Welt aus in diesem Zustand (Farben, Helligkeit, Details etc.)?
- Was gibt es alles zu hören (Musik, Lachen, etc.)?
- Vielleicht gibt es auch einen Geruch oder Geschmack....
- Welche Körperempfindungen sind mit dieser Erinnerung verbunden und wo sind sie am deutlichsten zu spüren, wenn Sie Ihren Körper durchgehen?

Schließen Sie dann bitte Ihre Augen und lassen sie alle diese Erinnerungen wach werden, indem Sie alles noch einmal erleben, genauso wie damals ...

Wenn Sie wieder voll im Erleben der damaligen Situation sind, so ankern Sie den Zustand mit dem unter 2. gewählten Anker. Sollten Sie einen Körperpunkt gedrückt haben, so lösen Sie die Berührung nach ca. 3 Sekunden wieder.

Probieren Sie im Tagesverlauf aus, wie der Anker, dieses Erinnerungsritual, funktioniert. Wenn Sie diesen Zustand wieder deutlich erleben, genießen Sie ihn einfach. Sollte das noch nicht der Fall sein, so wiederholen Sie die Übung.

Vielleicht können Sie jetzt schon diesen Zustand mit einer angenehmen Situation in der nahen Zukunft verbinden, wo Sie diesem Zustand maximaler Gesundheit nahe kommen möchten. Dann denken Sie an diese angenehme Situation und betätigen Sie Ihren Anker, halten ihn einige Zeit und lassen sich überraschen, wie es ist, wenn diese tolle Empfindung dazukommt.

Salutogene Intervention 3: Übung: Schmerzen visuell verändern

Nimm dir etwas Zeit, suche dir einen ruhigen Ort, sammle dich....

Betrachte nun deine Schmerzen wie einen Gegenstand!

- Welche Form hat der Schmerz? Ist er eher spitz oder eher rund?
- Wie groß ist er? (Höhe, Breite, Tiefe)
- Hat er eine Farbe oder ist er eher schwarz-weiß?
- Hell oder eher dunkel?
- Matt oder eher glänzend?

- Siehst du den Schmerz in dir selbst oder in einem Bild von dir?
- Nahe oder weit weg?

Beginne jetzt damit, die Eigenschaften zu verändern! Z.B.: Lass aus farbig schwarz-weiß werden, lass ihn größer oder kleiner werden, schau ihn in einem Bild von dir an oder ganz außerhalb von dir... und so weiter.

Und nimm wahr, welche dieser Veränderungen dir heute schon leicht fallen und welche sich am angenehmsten auswirken.

Und frage nun dein Unbewusstes, wie weit du heute schon den Schmerz verändern darfst und wo er bleiben soll, in dir, außerhalb von dir, in der Nähe oder in der Ferne... Und was du auch tust, tu es sanft und liebevoll! Und höre auf den Rat deines Unbewusstes!

Fazit

Neue Verhaltensweisen können genauso wie neue Denkmodelle (wie Krankheitsorientierung oder Gesundheitsorientierung) über bewusstes Lernen und Training erworben werden.

Einen Rahmen für diesen Erwerb bietet die Salutogene Kommunikation den vielen Menschen, denen keine zu großen Hindernisse zur Gesundheitsförderung und der Veränderung ihres Lebensstils im Weg stehen. Petzold sieht in der Salutogenen Kommunikation „eine Gesprächsweise, in der attraktive Gesundheitsziele fokussiert und gemeinsam Möglichkeiten gefunden werden, sich diesen anzunähern. Sie wirkt durch Anregung der Selbst- und Stimmigkeitsregulation. Dazu gehört ein Erschließen von Ressourcen“ (Petzold, 2021).

Wenn es jedoch darum geht, emotionale Reaktionen (wie etwa starke Ängste..), Überzeugungen oder Reaktionen des Körpers und insbesondere des Immunsystems (wie etwa beim Verlernen einer Allergie) zu beeinflussen, können diese Veränderungen – wenn überhaupt – nur schwer über bewusste Instanzen erreicht werden. Hier sind Verfahren, die mit veränderten Bewusstseinszuständen arbeiten, sinnvoll und notwendig.

Mit salutogenen Interventionen im Rahmen von Trainingsprogrammen und Beratungen lassen sich stressbedingte Behinderungen von Heilungsprozessen aufheben. Denkmuster, Werte, Ziele, Überzeugungen und Emotionen, die bisher zu chronischen Stressreaktionen und anderen negativen Einflüssen auf den Organismus und auf Selbstheilungsprozesse beigetragen haben, können verändert werden.

Und schließlich lassen sich die Heilungsprozesse selbst mit salutogenen Interventionen häufig optimieren.

Viele Verfahren können die Teilnehmenden der Trainingsgruppen später eigenständig anwenden, sollten vergleichbare Umstände wieder auftreten.

Ausgew. Literatur zum Hintergrund des Beitrags

- Achterberg, J. (1990): Gedanken heilen. Die Kraft der Imagination – Grundlagen einer neuen Medizin. Rowohlt, Reinbek
- Bongartz Walter (1996): Der Einfluss von Hypnose und Stress auf das Blutbild. Psychohämatologische Studien. Lang, Frankfurt am Main, 1996
- Buske-Kirschbaum A. (1995): Klassische Konditionierung von Immunfunktionen beim Menschen. Beltz, Weinheim.
- Ciampi, Luc (1997): Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik. Sammlung Vandenhoeck, Göttingen.
- Dilts, R.B. (1993): Die Veränderung von Glaubenssystemen. Junfermann, Paderborn.
- Dilts, R.B., Halbom, T. & Smith, S. (1991): Identität, Glaubenssysteme und Gesundheit. Junfermann, Paderborn
- Erickson, M.H. & Rossi, E.L. (1993): Hypnotherapie: Aufbau – Beispiele – Forschungen. Pfeiffer, München
- Grinder J., Bandler R. (1995): Therapie in Trance. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Kaiser Rekkas A. (2007): Die Fee, das Tier und der Freund. Hypnotherapie in der Psychosomatik. Carl-Auer, Heidelberg
- Kutschera G. (1994): Tanz zwischen Bewusst-sein & Unbewusst-sein. Junfermann, Paderborn
- Leupoldt A. v., Ritz T. (2008): Verhaltensmedizin. Psychobiologie, Psychopathologie und klinische Anwendung. Kohlhammer, Stuttgart
- Petzold T. D. (2021): Schöpferisch kommunizieren – Aufbruch in eine neue Dimension des Denkens. Gesunde Entwicklung, Bad Gandersheim
- Revenstorf, Dirk, Peter, Burkhard (Hrsg.) (2001): Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin. Manual für die Praxis. Springer-Verlag, Berlin-Heidelberg
- Rossi, E. L. (1991): Die Psychobiologie der Seele-Körper-Heilung. Synthesis, Essen
- Schmid G. B. (2010a): Tod durch Vorstellungskraft. Springer, Wien
- Schmid G. B. (2010b): Selbstheilung durch Vorstellungskraft. Springer, Wien
- Schubert C., Amberger M. (2018): Was uns krank macht – was uns heilt. Aufbruch in eine neue Medizin. Fischer & Gann, Munderfing
- Schubert C. (2015): Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie. Schattauer, Stuttgart
- Servan-Schreiber D. (2006): Die neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente. Goldmann, München
- Straub R. H. (Hrsg.) (2007): Lehrbuch der klinischen Pathophysiologie komplexer chronischer Erkrankungen. Band 2: Spezielle Pathophysiologie. Vandenhoeck & Rupprecht, Göttingen
- Vögele C. (2008): Klinische Psychologie: Körperliche Erkrankungen. Workbook mit Internetsupport, Beltz, Weinheim, Basel
- Weber W. (2011): Hoffnung bei Krebs. Der Geist hilft dem Körper. Herbig, München

Ausgew. Forschungsberichte, Arbeitspapiere und Artikel zu HGT-Studien

- Bargfeldt M, Unterberger G (2005): Psychologische Begleitung von Krebstherapien mit Hilfe von Medien; die Evaluation eines Systems zur Steigerung der Lebensqualität, Verringerung von Nebenwirkungen und Förderung der Erholung. Abschlussbericht, Institut für Therapie und Beratung, Nordstemmen. www.mentale-gesundheitstrategien.de
- Christ C., Grospietsch G., Josten S., Rachow R., Unterberger G. (2011): Mentales Gesundheitstraining bei Krebs
- Hintergrund | Strategien | Effekte: Zuversicht, Erholung und Lebensfreude. Psymed-Verlag, Bargteheide
- Unterberger G., Wilcke I., Witt K. (2014): Allergien mental behandeln. Damit Geist und Körper wieder angemessen reagieren können. Modelle und Strategien angewandter Psychoneuroimmunologie. Psymed-Verlag, Bargteheide
- Unterberger G. (2023): Das eigene Heilungspotential ausschöpfen – wann, wenn nicht bei Krebs – Institut für Therapie und Beratung, Nordstemmen. www.mentale-gesundheitstrategien.de
- Witt, K. I. (1999): Effekte Mentaler Allergiebehandlung. Evaluation des Hildesheimer Gesundheitstrainings zur mentalen Beeinflussung der allergischen Immunantwort auf Birkenpollen. Lit, Hamburg

Viele weitere Infos zu Fortbildungen und mentalem Training, weitere Literatur, Forschungsberichte etc. finden Sie im Shop des IT für „Gesundheitswerkzeuge“ unter „www.mentale-gesundheitstrategien.de“

Gerhart Unterberger,

Prof. Dr., Jahrgang 1942, studierte in Innsbruck Psychologie und Physik, lehrte Psychologie und Verhaltenstherapie an der Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit der HAWK Hildesheim/Holzminen/Göttingen, leitet das Institut für Therapie und Beratung (IT), entwickelt und evaluiert seit über 25 Jahren Gruppentherapien auf der Basis von NLP, Verhaltenstherapie und Erkennung für lang andauernde somatische Erkrankungen und bildet HGT-Trainer/innen aus.

Kontakt:

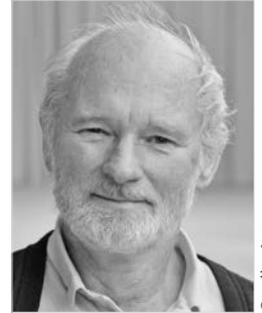
IT Institut für Therapie und Beratung e.V.
Kirchstr. 21, 31171 Nordstemmen
Prof. Dr. Gerhart Unterberger
05069 51 68 36
info@innere-staerke-erleben.de

Internet:

www.innere-staerke-erleben.de
www.hildesheimer-gesundheitstraining.de
www.psychoallergologie.de
www.mentale-gesundheitstrategien.de
(Der Shop des IT für „Gesundheitswerkzeuge“)

Bitte beachten Sie diese Fortbildungen zu den Themen des Beitrags:

- Gesundheitsorientierte Gesprächsführung, 1 WE in Präsenz, im Januar 2025
- Die HGT-Ausbildung mit 6 exzellenten Trainingsprogrammen, in Präsenz, ab Januar 2025



Quelle: Autor