

**SÜDWESTRUNDFUNK
SWR2 WISSEN - Manuskriptdienst**

**„Mentale Heilmethoden -
Wie Mind-Body-Medizin hilft“**

Autorin und Sprecherin: Peggy Fuhrmann
Redaktion: Sonja Striegl
Sendung: Mittwoch, 11. Mai 2011, 8.30 Uhr, SWR2
Wiederholung: Mittwoch, 4. Januar 2012, 8.30 Uhr, SWR2

Bitte beachten Sie:

*Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt.
Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen
Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.*

*Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Wissen/Aula
(Montag bis Sonntag 8.30 bis 9.00 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in
Baden-Baden für 12,50 € erhältlich.*

Bestellmöglichkeiten: 07221/929-6030!

Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

*Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen
Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.
Mit dem kostenlosen Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen
Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.*

Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de!

*SWR2 Wissen können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR2
Webradio unter www.swr2.de oder als Podcast nachhören:
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>*

Wort-Take 1 - Anna Paul:

Die Mind-Body-Medizin ist eine Medizin, die dem Körper hilft, die gesunden Anteile zu stärken. Und das ist, egal, welche Krankheit Sie haben, wichtig. Umso besser der Patient mit den Therapien vertraut ist, umso besser wirken die.

Wort-Take 2 - Andreas Michalsen:

Es sind keine Therapien, die wir in Form von Medikamenten zu uns nehmen, es sind keine Therapien, wo wir operieren, es sind keine Therapien, wo man über physikalische Anwendungen, Hautkontakt arbeitet, sondern alles, was quasi mental Auswirkungen auf Körper-, Gesundheits-, Verhaltens- und Lebensstilprozesse hat. Das nennen wir Mind-Body-Medizin.

Autorin:

„**Mentale Heilmethoden - Wie Mind-Body-Medizin hilft**“. Eine Sendung von Peggy Fuhrmann.

ATMO 1: Morgenbewegung / Constanze Handmann

Richtig bis in die Fingerspitzen recken und strecken, mal nach vorne, vielleicht die Finger miteinander verschränken, und den Rücken mal richtig schön lang ziehen und den Brustkorb öffnen, den Blick nach oben gehen lassen. Und dann mal kurz ausschütteln ... (danach unter Text legen)

Autorin:

Klinikum Essen-Mitte, Abteilung für Naturheilkunde. Um 7.30 Uhr früh beginnt der Tag mit der Morgenbewegung. 50 Patientinnen und Patienten dehnen und lockern die Muskeln nach den Anweisungen der Sport-Therapeutin.

ATMO 2: Morgenbewegung / Constanze Handmann

Und wir beginnen, die Meridiane zu klopfen, die Energiebahnen, die die Lebensenergie fließen lassen, die wollen wir jetzt wieder in Schwung bringen die Energie. Das heißt, wir beginnen mit der flachen Hand oder mit der Faust oberhalb des Herzens zu klopfen, (lautes Klopfen von allen) und beginnen dann an der Innenseite des linken Armes nach unten zu klopfen (lautes Klopfen und Klatschen von allen) ... (danach unter Text legen)

Autorin:

Patienten, die hier zwei Wochen lang stationär behandelt werden, haben meist einen langen Leidensweg hinter sich. Viele litten über Jahre hinweg unter massiven Beschwerden und kamen schließlich in die Klinik, weil ihnen schulmedizinische Therapien kaum oder gar nicht halfen.

Wort-Take 3 - Patientin 1:

Fibromyalgie wurde mir diagnostiziert, ist ne rheumatische Erkrankung, und ich war medikamentös sehr stark eingestellt: Opiode, Morphinum usw. Es ging mir trotzdem nicht besser, und deshalb hatte ich dann die Möglichkeit, hierher zu kommen in die Klinik für Naturheilkunde.

Wort-Take 4 - Patient:

Mein Problem ist eine starke Allergie gewesen, darüber hinaus ein Husten, der seit einem Jahr nicht mehr aufgehört hat, und letztendlich Rückenschmerzen.

Wort-Take 5 - Patientin 2:

Ich bin in die Klinik gekommen, weil ich derartige Schmerzen im Rücken, am Hinterkopf hatte, ich konnte nachts nicht schlafen, weil mir alles, was Knochen sind, weh taten, und hatte auch ganz doller Magenprobleme, hatte mehrere Magenspiegelungen hinter mir, und der Internist sagte, es ist nichts dran, aber irgendetwas schwelt in ihrem Magen, was da nicht hin gehört.

Autorin:

Viele Patienten verbinden mit der ungewöhnlichen Therapie in der Essener Klinik eine letzte Hoffnung zu genesen. Unter welchen Beschwerden Frauen und Männer hauptsächlich leiden, die auf die Naturheilkunde-Station kommen, umreißt der Chefarzt Professor Gustav Dobos so:

Wort-Take 6 - Gustav Dobos:

Wir sind ne internistische Klinik. Und die meisten Patienten, die bei uns stationär aufgenommen werden, sind Patienten mit internistischen Erkrankungen, hauptsächlich chronisch-internistische Krankheiten, sind in der Regel seit fünf bis sieben Jahren schon an dieser Erkrankung erkrankt und können aus unterschiedlichen Gründen nur unzufriedenstellend weiter behandelt werden. Das heißt, dass die Patienten die Nebenwirkungen nicht mehr tolerieren möchten oder dass die Wirkung der Therapie insgesamt nachgelassen hat. Das sind z. B. Patienten mit rheumatischen Erkrankungen, mit chronischer Polyarthrit, mit Bluthochdruck, mit Herzerkrankungen, viele Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Des Weiteren haben wir Patienten mit chronischen Schmerzen, Patienten mit multiplen Gelenkbeschwerden, mit multiplen Arthrosen.

Autorin:

Ein Team von Ärzten, Gesundheitspädagogen, Psychologen, Sporttherapeuten, Trainern für verschiedene Mind-Body-Techniken und Ernährungswissenschaftlern arbeitet mit den 54 Patienten. Wenn es hilfreich und notwendig ist, setzen die Ärzte auch hier ergänzend schulmedizinische Methoden ein. Doch den Schwerpunkt bilden Mind-Body-Techniken, je nach Diagnose kombiniert mit Naturheilverfahren wie Kneippschen Güssen und Wickeln sowie Heilkräutertees. Der Begriff Mind-Body-Medizin fasst sämtliche Therapien zusammen, die über den Kopf auf den Körper einwirken. Das heißt:

Wort-Take 7 - Gustav Dobos:

Zu den Mind-Body-Verfahren zählen Entspannungstechniken, Vorstellungsbildungen, Meditation, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Gruppenunterstützung, autogenes Training, plus kognitive Verfahren wie die kognitive Umstrukturierung. Das ist ein Begriff aus der Verhaltenstherapie. Letztendlich geht es darum, so genannte selbstschädigende Gedanken zu neutralisieren. Also dass diese negativen Gedanken nicht permanent in unseren Köpfen kreisen und unser

Verhalten bzw. unsere Emotionen negativ beeinflussen können.

Autorin:

Nach dem zweiwöchigen Aufenthalt in der Klinik und einer anschließenden ambulanten Betreuung sieht das Leben der meisten Patienten ganz anders aus.

Wort-Take 8 - Patientin 1:

Das Leben hat ne neue Qualität bekommen. Also die Schmerzen wurden stark reduziert, und ich konnte die ganzen Medikamente bis auf ein Medikament absetzen. Ich nehm manchmal noch pflanzliche Mittel, und hin und wieder greif ich noch zu normalen Medikamenten. Aber das ist dann eher die Ausnahme.

Wort-Take 9 - Patient:

Ich habe gar keine Beschwerden mehr hinsichtlich der Allergie und hinsichtlich des chronischen Hustens, das ist vollkommen weg, ich führe das auf das Heilfasten zurück, das ich hier betrieben habe, die Rückenschmerzen haben ganz stark nachgelassen.

Wort-Take 10 - Patientin 2:

Die ersten Tage ging's mir in der Klinik recht schlecht, und dann so nach dem 4. Tag merkte ich, dass es besser wurde. Und man lebt einfach bewusster jetzt. Man hat das hier gelernt, und ich mache zuhause Entspannung, ich brauch viel Bewegung, und dann komme ich doch gut über die Runden.

ATMO 3: Morgenbewegung

Wir lassen dann mal unsere Stimme erklingen (alle: Aaaahhh) - noch mal (alle: Aaaahh) - Wunderbar!

Autorin:

Während die Schulmedizin danach fragt, was krank macht, und Krankheiten mit pharmazeutischen Mitteln oder chirurgischen Eingriffen bekämpft, aktiviert Mind-Body-Medizin die Selbstheilungskräfte. Salutogenese nennt sich dieser Ansatz, der auf den Soziologen Aaron Antonovsky zurückgeht. Der Begriff bedeutet so viel wie Entstehung - also Genese - von Gesundheit. Antonovsky untersuchte Frauen, die während des Zweiten Weltkrieges in einem Konzentrationslager eingesperrt waren. Zu seiner Überraschung hatte ein knappes Drittel der Frauen die Qualen dort psychisch und physisch gut überstanden. Weitere Forschungen zeigten, dass diese Frauen sich von den anderen durch bestimmte mentale Fähigkeiten unterschieden: Vor allem eine kaum erschütterbare Zuversicht und der feste Glaube an die eigene Kraft, auch extreme Schwierigkeiten zu bewältigen, zeichneten sie aus. Auf diesen Erkenntnissen baut die Mind-Body-Medizin auf.

ATMO 4: Krankenhaus: halliger Flur / Schritte / leise Stimmen

Autorin:

Um 10.00 Uhr beginnt die Visite. Der Chefarzt, ein behandelnder Arzt und die

Leiterin des Mind-Body-Programmes treffen sich auf der Station. Hier erinnert nichts an die typische Krankenhausatmosphäre: Breite Flure mit kleinen Sitzecken, zartgelb gestrichenen Wänden und hellen Holzböden. Von oben fällt Tageslicht durch große Milchglasfenster in der Decke.

ATMO 5: Visite - Dobos / Patientin 3

Klopfen - Tür auf, Schritte - Guten Morgen - Wie geht's Ihnen heute? - Mir geht's sehr gut ... (danach unter Text legen)

Autorin:

Der Raum wirkt behaglich. Einzelne Bilder schmücken die hellen Wände, vor der offenen Terrassentür wölbt sich ein bodenlanger weißer Vorhang leicht im Wind. Alle Patientenzimmer haben eine Terrasse oder einen Balkon mit Blick auf den parkähnlichen Garten. Balsam für die Seele ist schon diese Aussicht auf üppiges Grün in allen Schattierungen und eine sanft gewellte Landschaft mit Wiesen, blühenden Büschen, einzelnen Bäumen.

ATMO 5: Visite - Dobos / Patientin 3

- Was machen Ihre Schmerzen, sie kommen ja wegen Rückenschmerzen? - Genau. Also die sind deutlich besser geworden. Ich kann mich auch nachts als Bauchschläferin wieder gut von rechts nach links drehen, ohne vor Schmerzen aufzuwachen. - Wie stark waren denn Ihre Schmerzen auf einer Skala von eins - keine Schmerzen bis zehn - unerträgliche Schmerzen? - Als ich zu Ihnen kam, waren sie so bei acht bis neun, also wirklich unerträglich, und jetzt sind sie nur noch marginal.

Autorin:

Die 40jährige Managerin und Mutter zweier Kinder ist seit einer Woche in der Klinik. Ende eines längeren Leidensweges:

Wort-Take 11 - Patientin 3:

Ich hab immer wieder verschiedene Beschwerden gehabt, die aber alle eher nervlich waren als körperlich. Also man hat nie körperliche Ursachen gefunden. Das war z. B. eine Gürtelrose oder sehr sehr schmerzhaft Blasen-Entzündungen, sehr unangenehm, aber ich hab's halt wirklich nicht direkt bezogen auf meinen falschen Lebensstil. Es war so, dass ich schon lange Zeit furchtbar viel arbeite, zu viel arbeite, und das weiß ich auch, aber ich hab halt viele körperliche Anzeichen ignoriert und hatte dann Mitte Februar einen Zusammenbruch, also sowohl körperlich als auch nervlich, und mein Arzt hat mich dann krank geschrieben. Ich hatte sehr sehr schlechte Blutwerte, gerade der Eisenwert war nicht mehr vorhanden. Und dazu kamen jetzt noch erhebliche Rückenschmerzen.

ATMO 5: Visite - Dobos / Patientin 3

- Und welchen Eindruck haben Sie, wovon haben sie am meisten profitiert, von den Verfahren hier? - Eigentlich ist es wirklich alles. Also sowohl die Entspannungsübungen als auch die Gespräche. Es ist wirklich die Mischung, wo ich merke, dass wieder Energie in den Körper kommt, dass ich anfangs, den

Körper wieder als Körper zu fühlen und nicht nur als Baustelle. - Ok, dann wünsche ich Ihnen erst mal nen schönen Tag - Danke schön - Wiederschaun.

Autorin:

Die ersten Tage waren nicht einfach, erzählt die Patientin nach der Visite. Anfangs wurden ihr ausschließlich Entspannungsübungen verordnet. Doch die machten sie zunächst nervös und kribbelig. Aber:

Wort-Take 12 - Patientin 3:

Das hat man hier auch ganz bewusst so gemacht. Man hat gesagt, Sie müssen jetzt erst mal sich beruhigen und runter kommen, und dann fangen wir wieder langsam an mit Bewegung. Gerade ich, weil ich sehr umtriebig bin und mich schlecht beruhigen kann. Atemübungen werden gemacht, und dann ist da die progressive Muskelentspannung, dann Yoga hab ich heute ausprobiert, das sind also verschiedene Sachen, die man alle probieren kann, um dann heraus zu finden, mit welcher Methode kann man sich selber entspannen oder auch nicht.

Wort-Take 13 - Gustav Dobos:

Es geht letztendlich darum, das ideale Verfahren für den Patienten in Erfahrung zu bringen. Es kann auch sein, dass man mehrere Techniken kombiniert wie z. B. Yoga und zum Schluss eine Meditation. Das ist sicherlich sinnvoll.

Autorin:

Entspannungstechniken zu lernen ist ein wesentlicher Bestandteil der Therapie. Weil tiefe Entspannung die Selbstheilungskräfte aktiviert und außerdem viele der hier behandelten Leiden durch unbewältigten Stress ausgelöst oder zumindest erheblich verstärkt wurden. Doch eine Reihe von Problemen, die diese Patienten nicht verkraftet haben, lassen sich kaum grundsätzlich vermeiden: Da geht es um Arbeitsüberlastung und Hektik - oder Arbeitslosigkeit, um quälende Trennungen oder eine schwere Krankheit des Partners. Diese Stressoren sind aber auch nicht das eigentliche Problem, betont Professor Gustav Dobos. Denn:

Wort-Take 14 - Gustav Dobos:

Es geht nicht darum, den Stress auszuschalten so ferns möglich ist. Sondern es geht darum, die Resilienzfähigkeit, also die Fähigkeit des Individuums, mit belastenden Situationen umzugehen, zu verbessern. Und das ist ein Spezialgebiet der Mind-Body-Medizin. Man stärkt die Fähigkeit des Patienten, mit der Situation fertig zu werden im Alltag.

Autorin:

Die Patienten lernen einfache Atemübungen, die nur fünf bis zehn Minuten in Anspruch nehmen und in stressigen Alltagssituationen helfen, zwischendurch abzuschalten. Vor allem aber werden sie in zeitlich aufwändigeren Techniken geschult, die nachhaltig die Stressresistenz erhöhen. Die Vielfalt der Angebote garantiert, für jeden Patienten geeignete Methoden zu finden. Um welche Verfahren es sich handelt, zählt die Gesundheitspädagogin und Yogalehrerin Dr. Anna Paul auf. Sie hat das Konzept für die zweiwöchige stationäre Therapie und

die anschließende Betreuung in der Tagesklinik entwickelt.

Wort-Take 15 - Anna Paul:

Die Entspannungsmethoden, die wir anbieten, die kommen so aus Yoga und Qi Gong, ist aber auch die klassische progressive Muskelentspannung dabei, es ist eine Visualisierung dabei, wo Sie im Geiste an einen Ort sich hindenken, der Ihnen Ruhe und Kraft gibt. Und das wird immer wieder trainiert, das ist ein ganz bestimmter Ablauf. Dann gibt es eine Übung, die nennt sich Body-Scan, da wandert man durch den Körper, dann gibt es eine Art Meditation, wo Sie mit der Atmung den Aufmerksamkeitsfokus immer wieder zurück bringen.

Autorin:

Untersuchungen belegen, dass während solcher Entspannungsübungen der Blutdruck sinkt, Atemfrequenz und Herzschlag ruhiger werden, Hände und Füße besser durchblutet sind, der Darm sich ausgeglichen bewegt, dass also das so genannte parasympathische Nervensystem die Vorherrschaft übernimmt. Das ist der Teil des vegetativen Nervensystems, der für Ruhe, Erholung und Schonung sorgt.

Wort-Take 16 - Anna Paul:

Manche Menschen denken, es reicht, wenn ich joggen gehe. Möglicherweise entspannt sich der Körper hinterher sehr gut oder ist dann auch ein bisschen widerstandsfähiger. Aber joggen oder laufen zu gehen, ist keine Entspannungstechnik. Sondern das sind wirklich Techniken, die in Ruhe den Körper schulen. Und die sind dann geeignet, den Körper widerstandsfähig zu machen gegen Stress.

Autorin:

Die Anfänge der Mind-Body-Medizin gehen auf die Forschungen des Kardiologen Herbert Benson von der Harvard-Universität zurück. Er begann vor 40 Jahren, die Wirkung verschiedener Entspannungsmethoden zu untersuchen, wie der Internist und Naturheilkundefacharzt Professor Andreas Michalsen vom Berliner Immanuel-Krankenhaus ausführt:

Wort-Take 17 - Andreas Michalsen:

Ihm fiel bei seinen Forschungen recht präzise auf, dass Menschen, die meditieren, die sich entspannen, die, sei es Tai Chi oder Yoga machen, dass die eindeutig gesundheitlich günstige körperliche Reaktionen zeigen. Und weil er aber in der Zeit durchaus mit Schwierigkeiten hätte rechnen müssen, wenn er das als Solches nur beschreibt, hat er, um quasi einen Konterpart zur Stressforschung zu machen - die Stressforschung war bereits etabliert, Kampf- und Fluchtreflex - hat er einfach gesagt, das nenne ich jetzt die Entspannungsantwort, die Relaxation Response.

Autorin:

Es war der Versuch, einen Forschungsgegenstand zu etablieren, der äußerst exotisch anmutete. Denn damals hielt das gesamte medizinische Establishment die Idee für absurd, man könne mit Hilfe von Meditation, Entspannungsübungen und

Yoga Krankheiten behandeln. Der Begründer der Mind-Body-Medizin erkannte aber noch nicht, dass die „Entspannungsantwort“ bei verschiedenen Methoden auch jeweils etwas anders ausfällt. Das zeigen nun aktuelle Untersuchungen - zum Beispiel über unterschiedliche Formen der Meditation.

Wort-Take 18 - Andreas Michalsen:

Da gibt es Meditationsformen, da stellt man sich was Visuelles vor. Es gibt Meditationsformen, da achtet man auf etwas, was man hört. Es gibt Meditationsformen, da achtet man nur auf den Atem. Und je nachdem, was man von diesen Dreien macht, wird man verschiedene Aktivierung in den zugeordneten Hirnarealen finden. Oder die Atmung wird sich unterschiedlich verhalten. Es gibt auch Atemformen im Yoga, da wird man vielleicht sogar eine Blutdrucksteigerung finden. Bewusst. Grundsätzlich würde man immer noch Recht haben, wenn man sagt, ja, irgendwie führt alles zu einer Entspannung. Aber sobald wir detaillierter in die Methoden rein gehen, muss man sagen, das differenziert sich sehr stark, und da wird man dann nicht mehr dem gerecht, wenn man sagt, das ist alles Relaxation Response.

Autorin:

Um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, ist neben der Fähigkeit, sich tief zu entspannen auch Bewegung wichtig: Sie stärkt das Immunsystem, stoppt die Ausschüttung von Stresshormonen und reduziert Schmerzen durch Lockerung und Kräftigung der Muskulatur. Doch viele Patienten haben sich wegen ihrer Krankheit seit langem kaum bewegt, obwohl nach heutigen medizinischen Erkenntnissen solche vermeintliche Schonung Beschwerden oft verschlimmert. Und so gehört hier auch ein Bewegungstraining zum täglichen Programm, das Ausdauer, Koordination und Kraft schult.

ATMO 6: Yogastunde

Wir machen Trikonasana, die Stehposition. Ziehen über die rechte Leiste weg zur Seite. Das rechte Bein bleibt gestreckt. - (leise zu einer Patientin: rechtes Bein bleibt gestreckt.) - Und dann lassen Sie die Hand los, stehen kurz in Trikonasana, ... (danach unter Text legen)

Autorin:

Einige Mind-Body-Techniken verbinden Bewegungstraining und Entspannung. So wie das Hatha-Yoga, aber auch Qi Gong und Tai Chi.

ATMO 6: Yogastunde

Beide Beine strecken. Dann strecken Sie den linken Arm nach oben (spricht leise Patientin an: komm, wir probieren es mal, weiter strecken nach oben, Standbein) wieder laut: Beide Beine strecken, die Arme strecken weit auseinander, die Schultern arbeiten weg von den Ohren ... (danach unter Text legen)

Autorin:

Um 10.30 Uhr beginnen die Kurse für diese Mind-Body-Techniken. Den Yoga-Unterricht besuchen heute zehn Frauen. Sie stehen mit weit gespreizten

Beinen auf ihren Gummimatten, beugen den Oberkörper langsam immer weiter nach links, strecken den linken Arm über den Kopf. Während der Trainer seine Anweisungen gibt, geht er von einer Patientin zur nächsten und korrigiert falsche Haltungen. - Eine der Yoga-Schülerinnen ist Carola Leiber.

Wort-Take 19 - Carola Leiber:

Wegen chronischer Schmerzen bin ich hier, die ich seit einem halben Jahr ohne Unterbrechung habe. Muskelschmerzen im gesamten Körper mit Schwerpunkt Beine. Und wichtig ist für mich, dass was passiert, was in Gang gekommen ist, und es mir deutlich besser geht mit den Anwendungen, die ich hier bekommen habe.

Autorin:

Die 48-Jährige hatte vor Jahren schon einmal ähnliche Dauerschmerzen, die sie anderthalb Jahre ununterbrochen quälten. Weil nichts anderes half, verschrieb der Arzt schwere Rheumamittel als Dauermedikation. Doch die zeigten massive Nebenwirkungen. Eine genaue Diagnose konnten die Ärzte weder damals noch bei den neuerlichen Schmerzattacken stellen. Übliche Schmerzmittel halfen auch diesmal nicht, schwere Medikamente wollte sie keinesfalls wieder nehmen. Also wechselte Carola Leiber den Arzt. Weil auch dieser neue Arzt keinen besseren Rat wusste, kam sie schließlich in die Klinik. Nun nähert sich ihr Aufenthalt dem Ende.

Wort-Take 20 - Carola Leiber:

Ich hab eine Sache ganz besonders in mein Herz geschlossen. Das ist das Yoga. Was ich hier kennen gelernt hab, da hatte ich vorher noch keine Berührung zu. Und da hat mir ganz besonders gut gefallen, dass man ne An- und ne Entspannung der Muskulatur eben auch sofort wahrnimmt. Dass man dem Körper schon was abverlangt, aber auch wieder absolute Ruhe nach dieser Anspannung erfahren kann. Und als ich hier angekommen bin, war ich son bisschen wie ein geprügelter Hund wegen der Schmerzen, und das z. B. hat mir sehr gut getan. Und ich hab auch Spaß dran, und dann denke ich, dass man das auch weiter führt.

Autorin:

Die stationäre Behandlung mit dem Schwerpunkt Mind-Body-Medizin ist bisher einmalig in Deutschland. Und wohl auch nur möglich, weil es sich um ein Modellprojekt handelt, das vom Land Nordrhein-Westfalen gefördert wird. Doch einige andere Kliniken und auch niedergelassene Ärzte mit entsprechender Zusatzqualifikation bieten inzwischen ambulant Mind-Body-Therapien an.

ATMO 7: Kantine / Stimmen / Geschirrkloppern

Autorin:

12.00 Uhr, Essenszeit. Anders als in Krankenhäusern sonst üblich speisen die Patienten nicht in ihren Zimmern, sondern gemeinsam in einer Kantine. Die Ernährung orientiert sich an der typischen Mittelmeerkost: viel Obst, Gemüse und Fisch, wenig Fleisch. Wurst gibt es grundsätzlich nicht, und auch keinen Kaffee. Die Ernährung dient hier als zusätzliches therapeutisches Mittel. Nach dem Essen herrscht eine Stunde Mittagsruhe, bevor die nächsten Therapien folgen. Was die

Patienten am Nachmittag erwartet, schildert die Gesundheitspädagogin Anna Paul:

Wort-Take 21 - Anna Paul:

Am Nachmittag geht es dann eher in die Gesprächsrunden, in Informationsveranstaltungen, und dazu gibt es Gruppen, das sind dann keine Therapiegruppen in dem Sinne wie Psychotherapie, sondern da wird überwiegend themenzentriert gearbeitet. Das Thema steht im Mittelpunkt, und es wird nicht an den Problemen, sondern es wird immer an den Lösungen gearbeitet. Wir gucken immer, was gibt es denn für Möglichkeiten, wie kann ich meine Fähigkeit erweitern, und nicht, wo liegt das Problem. So gibt es eine Sitzung, die heißt „Bedeutung der Krankheit“, was hat die Krankheit in meinem Leben überhaupt für einen Sitz, wie gehe ich damit um, wie gehen die anderen damit um, was lerne ich daraus.

Autorin:

Besonders häufig besuchen Kranke die Klinik, denen die Schulmedizin kaum helfen konnte. Wie etwa Schmerzpatienten. Doch es gibt sehr viel mehr Einsatzmöglichkeiten für die sanfte Mind-Body-Medizin. So arbeiten die Essener Ärzte seit einem Jahr mit der Brustkrebs-Station ihrer Klinik zusammen. Ziel ist, durch Mind-Body-Verfahren die Lebensqualität der Krebspatientinnen zu steigern und zu erreichen, dass sie erforderliche schulmedizinische Maßnahmen wie Operationen, Bestrahlungen und Chemotherapie besser verkraften. Gustav Dobos über die bisherigen Erfahrungen:

Wort-Take 22 - Gustav Dobos:

Die Patienten und Patientinnen profitieren in vielen Fällen sehr stark von den Mind-Body-Verfahren. Sie werden angstfreier. Ein häufiges Problem von Patienten mit Krebs, dass sie von einer Kontrolluntersuchung zur nächsten 100 Tode sterben. Sie schaffen es, im Augenblick zu leben, die Angst einfach auszuschalten. Die Nebenwirkungen reduzieren sich. Schlafstörungen bessern sich bei diesen Patienten, Schmerzen bessern sich, also insgesamt eine ganze Reihe von vorteilhaften Konsequenzen der Mind-Body-Verfahren bei Krebspatienten.

Autorin:

Bei anderen Krankheiten, die heute meist ausschließlich schulmedizinisch behandelt werden, könnte Mind-Body-Medizin helfen, Medikamente zumindest zu reduzieren. Die Forschungsergebnisse der Psychoneuroendokrinologie und -immunologie belegen die intensiven Wechselwirkungen zwischen Psyche, Nervensystem, Immunsystem und Hormonausschüttung - und genau dort greift die Mind-Body-Medizin ein. Ein Beispiel: Bei chronischem Stress schüttet der Körper unablässig Stresshormone aus. Sie fördern Bluthochdruck sowie Entzündungsprozesse in den Adern, die Arteriosklerose und Herzinfarkt begünstigen. Entspannung stoppt die Ausschüttung dieser Hormone. Die positiven Folgen beschreibt Andreas Michalsen:

Wort-Take 23 - Andreas Michalsen:

Menschen, die einen Herzinfarkt erlitten haben und Menschen, die Bluthochdruck haben, profitieren sehr stark von der Mind-Body-Medizin. Da gibt es also sehr gute

Studien, wo man sagen kann, es ist erwiesen, dass ein Herzinfarkt besser verhütet wird, wenn man nach dem ersten Ereignis solche Verfahren ausübt.

Autorin:

Das erfordert zwar tägliches Üben, doch nicht unbedingt einen stationären Aufenthalt. Das gilt auch für einige weitere Beschwerden, die auf Mind-Body-Verfahren gut ansprechen und die Andreas Michalsen in seiner Tagesklinik am Berliner Immanuel-Krankenhaus behandelt:

Wort-Take 24 - Andreas Michalsen:

Beschwerden, die jetzt aus dem Psychosomatischen kommen, Schlafstörungen wäre ganz stark zu benennen, einzelne Hauterkrankungen, die mit Stress verbunden sind. Beispielsweise Schuppenflechte, Psoriasis, die natürlich nicht alleine durch Stress ausgelöst wird, die wird ja genetisch ausgelöst, aber der Stress trägt eine ganz große Komponente bei.

ATMO 8: Body-Scan-Trainer schlägt Klangschalen dreimal gegeneinander

Wort-Take 25 (mit ATMO) - Nils Altner:

Nimm dir ein paar Atemzüge Zeit um zu bemerken, womit sich deine Aufmerksamkeit gerade beschäftigt. Und dann verbindest du deine Aufmerksamkeit mit den Wahrnehmungen deines Atems, den Atembewegungen, den Lufthauchbewegungen an der Nase oder am Mund. ... (danach unter Text legen)

Autorin:

Auf der Essener Naturheilkunde-Station endet jeder Tag mit einem Entspannungstraining wie dem Body-Scan. Das ist eine innere Reise durch den Körper, die bei den Füßen beginnt und an der Kopfhaut endet. 25 Frauen und Männer liegen ruhig auf dem Rücken, die Augen geschlossen. Ab und zu ist ein tiefer Atemzug zu hören.

Wort-Take 26 (mit ATMO) - Nils Altner:

Und dann bleibst du mit einem Teil deiner Aufmerksamkeit bei deinem Atem und führst einen weiteren Teil der Aufmerksamkeit in den linken Fuß hinein und in den linken großen Zeh. Du spürst diesen linken großen Zeh von innen her und schwingst dann rüber zum linken kleinen Zeh, nimmst die Zehen zwischen dem kleinen und großen Zeh links wahr, die Zehenzwischenräume, die Fußsohle, ... (danach unter Text legen)

Autorin:

Der Body-Scan schärft die Wahrnehmung für das eigene körperliche Befinden. Dieses Gespür haben die meisten Kranken verloren. Und damit auch die Fähigkeit, zu registrieren, welche eigenen Verhaltensweisen und welche Situationen ihr Wohlbefinden fördern oder stören. Mind-Body-Medizin bietet keine Therapie, die nach der Genesung abgeschlossen ist. Gerade Patienten, die unter chronischen Beschwerden gelitten haben, müssen regelmäßig weiter trainieren, um einen

Rückfall zu vermeiden. Die meisten beherzigen das auch: Befragungen der Essener Ärzte haben ergeben, dass 70 Prozent ihrer ehemaligen Patienten nach mehreren Jahren noch die empfohlenen Methoden praktizieren. Der Erfolg sei so nachhaltig, weil die Frauen und Männer eben nicht nur bestimmte Übungen lernen, sondern damit verbunden auch, sich bewusster wahrzunehmen. So die Gesundheitspädagogin Anna Paul:

Wort-Take 27 - Anna Paul:

Ich denke, deshalb ist Mind-Body-Medizin nachhaltiger als reine Trainingsmethoden. Diese Einstellungsänderung, die darunter liegt, die wird einmal ganz stark durch diese Entspannungsmethoden, aber eigentlich am meisten durch die Achtsamkeit trainiert. Also dass man lernt, sich selber wahrzunehmen. Alles, was mit mir gemacht wird, was nicht für mich selber eine Veränderung bringt, was - jetzt nicht negativ gemeint - aber der Wellness-Bereich überwiegend hat, ist eben keine Mind-Body-Medizin. Das ist eine ganz klare Abgrenzung. Also bei uns geht es wirklich um Weiterentwicklung, um eine Veränderung.

Autorin:

Wer gelernt hat, achtsam mit sich umzugehen, spürt, was Körper, Geist und Seele gut - oder eben nicht gut - tut. Und verändert dann oft auch den gesamten Lebensstil, so die Erfahrung von Andreas Michalsen.

Wort-Take 28 - Andreas Michalsen:

Wenn Sie jeden Tag auch nur fünfzehn Minuten meditieren, in der Stille sitzen, dann verändern Sie Ihren Lebensstil. Das kommt automatisch. Ich kenne niemanden, der täglich eine halbe Stunde Yoga übt oder Tai Chi macht, der nicht automatisch, weil er eine andere Körperwahrnehmung kriegt, auch sein Ernährungsverhalten verändert. Das heißt, das ist ein sehr, sehr großer positiver Effekt. Das bleibt nicht alleine, das Eine.

Wort-Take 29 (mit ATMO) - Nils Altner / Body-Scan:

Und dann bleibst du mit nem Teil deiner Aufmerksamkeit beim Körper und beim Atem und lässt einen weiteren Teil deiner Aufmerksamkeit in den Raum hinaus reichen, in dem wir uns hier befinden. Und du spürst dich in diesem Atemzug. Und in diesem Atemzug. Und dann entlässt du deine Aufmerksamkeit und beendest diese Reise durch deinen Körper so wie es für dich passt.

ATMO 9: Klangschalen werden dreimal aneinander geschlagen
