

BOCHUMER GESUNDHEITSTRAINING (BGT)

von Erhard Beitel

Was kann ein Kranker - zusätzlich zu seiner ärztlichen Versorgung - durch eigene Mithilfe tun, um wieder gesund zu werden? Jeder von uns macht die Erfahrung, dass wir in Zeiten der Niedergeschlagenheit oder Überlastung eine erhöhte Bereitschaft für Infekte oder sonstige Krankheiten haben. Demgegenüber sind wir in Zeiten der Zuversicht und des Hochgefühls auch im allgemeinen gesünder und belastbarer. Welche Hilfen kann ein ganzheitliches Übungsprogramm anbieten, die Selbstheilungskräfte zu stärken und die Lebensqualität zu verbessern?

Psychotherapeutisches Training - Salutogenese

In der Arbeitsgruppe Vegetative Funktionen der Ruhr-Universität Bochum (Prof. Dr. Dr. Walter Niesel, Dipl.- Psych. Erhard Beitel) haben wir in den Jahren seit 1982 ein ganzheitliches Trainingsprogramm entwickelt, um Kranken zusätzlich zu ihrer medizinischen Versorgung psychologische Hilfen zu einer Stabilisierung ihrer Gesundheit zu geben. Zentrales Ziel dieses Gruppen- und Einzeltrainings ist die Unterstützung und Stärkung der individuellen gesundheitsfördernden Möglichkeiten der Teilnehmer. Dabei hat sich recht bald erwiesen, dass nicht nur Krebskranke, MS-Betroffene und sonstige Patienten, mit denen wir zunächst arbeiteten, von diesem Training profitieren, sondern dass auch jeder "Gesunde" von den Übungen und Inhalten dieses Programms für seine Lebensqualität großen Nutzen ziehen kann - nicht zuletzt die professionellen Helfer, die sich für die Gesundheit Anderer einsetzen.

Wir sind täglich starken Anforderungen ausgesetzt, müssen im Beruf und im privaten Bereich mit schwierigen Situationen fertigwerden. Probleme, Sorgen, Arbeitsüberlastung, Hetze und Lärm, Umweltgifte und die Angst um den Arbeitsplatz - all dies stellt eine Herausforderung an unsere Lebenskräfte dar und hat unmittelbar mit unserer seelischen und körperlichen Gesundheit zu tun.

Wer sich mit Fragen der Gesunderhaltung oder mit der Frage "Wie kann ich wieder gesund werden?" beschäftigt, wird immer wieder auf bestimmte Lebensbereiche aufmerksam, die für die seelisch-körperliche Gesundheit von besonderer Bedeutung sind. Die folgenden Bereiche stellen unserer Meinung nach diejenigen Punkte dar, mit denen sich jeder auseinandersetzen sollte, der sich um die Wiedererlangung oder Stabilisierung seiner Gesundheit bemüht.

- 1 In den Trainingsgruppen wird ein **Entspannungsverfahren** erlernt (Autogenes Training), weil das Lernen körperlicher Entspannung gleichzeitig auch das Lernen seelischer Entspannung bedeutet.
- 2 Im Zustand körperlicher Entspannung werden **Vorstellungsübungen** eingesetzt, die den Gesundheitsprozess unterstützen und die allgemeine Vitalität stärken.
- 3 Die Teilnehmer werden angehalten, sich mit gesundheitsbelastenden **Gewohnheiten** (Rauchen, Alkohol, zu wenig Schlaf, zu viel Arbeit usw.) auseinander zu setzen.
- 4 Ein ganz bestimmtes Vorhaben, ein **Ziel**, das wir erreichen wollen, aktiviert und mobilisiert uns und setzt zu seiner Verwirklichung Kräfte frei. Es ist also wichtig zu fragen "Warum möchte ich gesund werden?", "Wie sieht kurz- oder langfristig meine Lebensplanung aus? Durch welche eigenen Aktivitäten kann ich selbst zu meiner Gesundheit beitragen?"
- 5 Was ist für uns Gesundheit? Wenn wir darunter seelisches und körperliches Wohlbefinden verstehen, so liegt es nahe, uns auch vermehrt Dingen zu widmen, die uns in einer ganzheitlichen Weise mobilisieren, z.B. Aktivitäten, die Freude machen und durch Einbeziehen des Körpererlebens bei **Bewegungsübungen** (FELDENKRAIS-Methode, Yoga, Spiele, Tanz usw.) Lebensfreude und Selbstvertrauen fördern.

Grundzüge

Das BOCHUMER GESUNDHEITSTRAINING gründet sich auf allgemeingültige Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten, auf die hier kurz hingewiesen werden soll. Seelische Vorgänge haben immer auch körperliche Reaktionen zur Folge, körperliche Veränderungen oder Bewegungen immer auch seelische. Wenn wir uns bequem hinsetzen und uns mit geschlossenen Augen vorstellen, von einer Zitrone abzubeißen, das Fruchtfleisch zu kauen und schließlich herunterzuschlucken, so wird diese Vorstellung allmählich oder auch ganz spontan zu bestimmten körperlichen Reaktionen führen: verstärkte Speichelbildung, Schluckreflex, Magenbewegungen oder -geräusche u.a.

Wenn wir uns bei geschlossenen Augen eine besonders erschreckende Situation vorstellen, so wird sich unser Herzschlag beschleunigen, vielleicht verbunden mit Schweißausbruch, die Weite unserer Pupillen ändert sich, und es werden weitere charakteristische körperliche Veränderungen eintreten. An vielen Sporthochschulen wird das sog. "mentale Training" eingesetzt: Die Sportstudenten werden angehalten, sich im entspannten Zustand und bei geschlossenen Augen einen bestimmten Bewegungsablauf

vorzustellen. Es ist erwiesen, dass dieses Vorgehen für die später tatsächlich auszuführende Bewegung bahrende und erleichternde Wirkung hat. Wir können allgemein sagen, dass bestimmte mentale Vorstellungen, Phantasien und innere Bilder, besonders wenn sie mit Körperentspannung und einer entsprechenden Gefühlseinbettung verbunden sind, immer auch bestimmte körperliche Veränderungen hervorrufen.

Umgekehrt gilt das gleiche. Wenn wir mit geschlossenen Augen für einige Sekunden die Augenbrauen nach unten ziehen, so werden uns Gefühle von Missmut, Trotz, Ärger, Schmerz oder Zorn bewusst. Ziehen wir demgegenüber die Augenbrauen nach oben, so haben wir eher Gefühle von Heiterkeit, Staunen, Neugier oder dergl. In diesem Fall hat also eine geringe körperliche Veränderung, das Bewegen weniger Muskeln, zu spürbaren seelischen Veränderungen geführt.

Beziehen wir dies auf die Situation eines Kranken bzw. eines Menschen, der sich um mehr Gesundheit bemüht, so bedeutet das: ein Patient, z.B. ein Krebspatient, kann sich im entspannten Zustand eine bildliche oder gefühlsmäßige Vorstellung seiner Krebserkrankung machen und dann in seiner Phantasie Bilder und Vorstellungen von Heilung, Reinigung oder verstärkter Durchblutung usw. entwickeln und diese Vorstellungen verbinden mit Gefühlen von Heilung, Stärkung und Revitalisierung. Dabei wird berichtet, dass sich die betreffenden Körperbereiche häufig als Folge einer solchen Übung wärmer, angenehmer, oft auch schmerzfrei anfühlen.

In diesem Zusammenhang sei darauf hingewiesen, dass wir zwar unsere Körperfunktionen in der Regel nur dann besonders wahrnehmen, wenn sie aus ihrer normalen Funktion in Richtung eines Zuviel oder Zuwenig verändert werden, während sie uns weitgehend unbemerkt bleiben, solange sie sich im gesunden Bereich befinden. Da nun aber die genannten heilenden und stärkenden Vorstellungen eben gerade diesen "gesunden" Bereich anstreben, ist ein spektakulärer "Erfolg" der Übungen innerhalb kurzer Zeit nicht zu erwarten.

Die Themen des Trainings sind:

1. Ort der Ruhe und Kraft, 2. Lebensenergie, 3. Vorsätze, 4. Selbstvertrauen, 5. Lebensfreude, 6. Grundbedürfnisse
7. Ernährung-Bewegung-Schlaf, 8. Abwehrsystem, 9. Innerer Berater/Innere Beraterin, 10. Beziehungen, 11. Kränkung,
12. Konflikte, 13. Krankheitsgewinn, 14. Abschied - Tod – Neubeginn, 15. Lebensweg, 16. Lebensplanung

Durchführung: Das BGT ist sowohl als Einzel- als auch als Gruppenangebot einzusetzen. Bei den ersten Themen des Trainings liegt die Betonung auf der Stärkung der Vitalenergien und dem Vermitteln von Lebenszuversicht - und andererseits der Festigung eines vertrauensvollen Gruppenklimas, an die sich dann problembezogene Themen und Fragestellungen anschließen. Im allgemeinen besteht eine Gruppe aus etwa zehn Teilnehmern, die sich einmal wöchentlich für zwei bis drei Stunden treffen.

Evaluationsstudie: Die Auswertung von 292 Evaluationsbögen von BGT-Seminarteilnehmer/Innen (Prä – Post-Vergleich) ergab eine hochsignifikante Verbesserung des seelischen und körperlichen Wohlbefindens nach durchschnittlich 9-wöchiger Seminarteilnahme (Details s. www.bochumergesundheitstraining.de)

Buchveröffentlichung: Das BGT ist als Buch in 4. Auflage erschienen und im Buchhandel oder bei mir erhältlich:

BEITEL, Erhard: Bochumer Gesundheitstraining - ein ganzheitliches Übungsprogramm.

Verlag modernes lernen, Dortmund. 4. Aufl. 2012. 160 S., 25,80 Euro, ISBN 3-8080-0364-2

BGT-Trainerausbildung: Für Psychologen und Ärzte, Sozialarbeiter, Heilpraktiker und Leiter/Innen von Patientenselbsthilfegruppen findet eine zweistufige Ausbildung (Grund- und Vertiefungsseminar) mit dem Ziel des **BGT-Zertifikats** statt.

Ausbildungstermine: Im Internet unter www.bochumergesundheitstraining.de,

Weitere Infos zum BGT: bei Krebsgesellschaften und Krebs-informationendiensten oder Sie geben in eine Suchmaschine "Bochumer Gesundheitstraining" oder "erhard beitel" ein.

Bildungsschecks, Qualischecks, Bildungsgutscheine etc. werden angenommen

Kontakt: Dipl.- Psych. Erhard Beitel, Psychologischer Psychotherapeut, Familientherapeut
Spinozastr. 14, D - 45279 ESSEN, T: 0201-534377
www.bochumergesundheitstraining.de E-Mail: erhard.beitel@gmx.de

