



Mentales Gesundheitstraining für Körper und Seele

Der Körper mit seinen immensen Selbstheilungskräften verfügt über weitreichende Fähigkeiten die Gesundheit zu schützen, zu heilen und Krankheiten in Schach zu halten. Doch wenn durch zu hohe körperliche oder seelische Belastung das Immunsystem auf Dauer geschwächt wird, wird ein Mensch krank. Das Gute ist, dass jeder, unabhängig von einer jeweiligen Behandlung, lernen kann, sich selbst zu unterstützen. Jeder kann dazu beitragen, seine Gesundheit zu erhalten oder im Falle von Krankheit, Heilungsprozesse zu unterstützen.

Mentaltraining wird schon lange in verschiedenen Disziplinen, wie z. B. im Spitzensport oder im Management zur Zielerreichung eingesetzt. Doch im Bereich der Gesundheit wird das geistige Tätigwerden gemeinhin unterschätzt. Inzwischen aber werden die komplexen Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Seele innerhalb der Psychoneuroimmunologie, einem jungen Zweig der Medizin, näher erforscht. Diese Wechselwirkungen macht sich vor allem die Hypnose zu Nutze, die den tieferen Ursachen von Erkrankungen auf den Grund geht und z. B. nicht verarbeitete Gefühle und Traumata therapiert. Denn vom Standpunkt des Unterbewusstseins gesehen, können Symptome auch Ausdrucksformen von Gedankenmustern und Empfindungen sein, wie beispielsweise unterdrückte Wut oder Aggression.

Dieser Artikel weist auf Wechselwirkungen hin und macht deutlich, wie durch einen achtsamen Umgang mit sich selbst die eigene Heilkraft aktiviert und für Gesundheit und Heilung eingesetzt werden kann. Denn je mehr der Einzelne um entsprechende Zusammenhänge weiß und mit seinen inneren Ressourcen in Kontakt treten kann, desto mehr ist er in der Lage, seine Innenwelt und sein Leben so zu gestalten, dass ihm ein Optimum an Lebensenergie, sprich Gesundheit und Heilungspotenzial, zur Verfügung steht. Gesundheit betrifft in diesem Zusam-

menhang nicht nur den körperlichen Aspekt, sondern bezieht ebenso die seelische Befindlichkeit mit ein. Denn wir sind unserer Gesundheit dann am nächsten, wenn sich unsere Lebensenergie auf einem hohen Level befindet. Diese Energie steigert sich, wenn wir mit Belastungen adäquat umzugehen wissen und wenn wir wissen, wie wir unseren Stress abbauen können. In einem größeren Zusammenhang bedeutet es auch, mit unserem Leben einverstanden zu sein, bzw. möglichst so zu leben, wie es unserem Wesen entspricht, unsere Tätigkeiten als sinnerfüllt zu empfinden und gute soziale Beziehungen zu pflegen.

Das hier vorgestellte **mentale Gesundheitstraining** versteht sich als Anleitung zur **Selbstwirksamkeit** im Hinblick auf mehr Wohlbefinden, Lebensenergie und Heilung.

Umgangssprachlich bezieht sich der Begriff **Selbstwirksamkeit** auf die Fähigkeit, selbsttätig zu sein und dadurch etwas zu bewirken, im Sinne von, was ich will, das kann ich auch. Unabhängig von unseren tatsächlichen Fähigkeiten, ist diese Überzeugung weit ausschlaggebender dafür, ob wir in unserem Handeln erfolgreich sind oder nicht. Ohne dass wir es merken, beantwortet unsere Selbstwirksamkeit ständig die Frage "Schaffe ich das?" Je höher die Selbstwirksamkeit des Menschen ausgeprägt ist, desto eher kann die Bewältigung einer schwierigen Situation gelingen.

Der Begriff Selbstwirksamkeit wurde vor allem von Albert Bandura geprägt und bedeutet, Vertrauen in das eigene Können zu haben, an persönliche Handlungsmöglichkeiten zu glauben und von der eigenen Wirksamkeit überzeugt zu sein.

In diesem, hier vorgestellten, mentalen Gesundheitstraining verbessern Menschen ihre Selbstwirksamkeit, indem sie eine bessere Beziehung zu sich selbst aufbauen und lernen, ihre geistige Vorstellungskraft zu nutzen.

Das **Training ist ressourcen- und zielorientiert** und verbindet Achtsamkeits- und Imaginationsübungen mit hypnotherapeutischen Methoden. Dem Einzelnen wird eine Bandbreite von Möglichkeiten angeboten, die dazu dienen, herauszufinden, wie er am besten seine Selbstheilungskräfte anregen, stärken und seine körpereigene Immunabwehr stabilisieren kann. Dazu gehört die Entwicklung von Achtsamkeit, die Arbeit mit inneren Bildern, die Freilegung von angelegten Ressourcen und die Entdeckung der eigenen unbewussten Lösungskreativität. Diese Strategien ermöglichen es, einen **persönlichen Weg zu Gesunderhaltung oder Heilung zu finden**.

Mit welchen Themen beschäftigt sich der Einzelne innerhalb des mentalen Gesundheitstrainings?

Ein Schwerpunkt des mentalen Gesundheitstrainings ist, dass der Einzelne entscheidende **Alarmzeichen für seinen Körper und seine Psyche** erkennen und entschlüsseln lernt. Dies gelingt durch **einen bewussten und achtsamen Umgang mit sich selbst**. Voraussetzung dafür ist die **Pflege des körperlichen Wohls** als Grundlage und Basis, um sich selbst besser und feiner zu spüren. Je mehr man gelernt hat, auf seine Körperempfindungen zu achten, desto mehr kann man seinen Körper als Antenne und Bezugspunkt im Alltag einsetzen. Er hilft dabei zu unterscheiden, was förderlich ist und was nicht. So spüren viele Menschen häufig nicht, wie überfordert sie in Wirklichkeit sind. Oder wer kennt es nicht, dieses mulmige Bauchgefühl, das vor bestimmten Entscheidungen warnt. Je mehr ein Mensch in seinem Kopf ist, desto weniger steht ihm sein Körper als mahnendes Instrument zur Verfügung. Um das eigene körperliche Wohlbefinden richtig pflegen zu können, muss man wissen, wie man sich am besten entspannen kann.

Insgesamt lässt sich sagen, dass jeder, der seine Aufmerksamkeit vermehrt auf seinen Körper, auf seine Gedanken und Gefühle und auf seine tiefverwurzelten Überzeugungen zu richten gelernt hat, **mit sich selbst in einen besseren Kontakt kommt**. Das hilft dem Einzelnen, **selbstschädigendes Verhalten besser zu erkennen und ggf. zu verändern**. Z. B. sind besonders jene Menschen, die es nicht schaffen, bei Überforderung Nein zu sagen, die dazu neigen, sich schnell zu ärgern und anderen feindselig begegnen, oft auch besonders anfällig für Herzerkrankungen. Dahinter stecken oft unbewusste Überzeugungen, etwa der Glaube, besonders fleißig sein zu müssen, um etwas im Leben zu erreichen oder um von anderen akzeptiert zu werden. Langfristig kann ein solcher Glaubenssatz zum Risiko werden. Die Erkenntnis und Veränderung einengender, blockierender Glaubenssätze sowie Einsichten in einen möglichen 'Krankheitsgewinn', unterstützen den Prozess.

Um sich von einengenden Überzeugungen, Belastungen, negativen Gefühlen, Stress und Überforderung befreien zu können, ist es in einem ersten Schritt wichtig, diese auch wahrzunehmen und einen Zugang zu seinen

unwillkürlichen, intuitiven Bereichen zu finden. Auf dieser Basis können Veränderungen, die dem tiefsten Wohlbefinden dienen, initiiert werden. Solche Veränderungen sind z. B. das Loslassen einer negativen Überzeugung in Bezug auf sich selbst oder die Entmachtung eines Glaubenssatzes, der möglicherweise besagt, Wohlbefinden nicht zu verdienen. Belastende Faktoren verändern zu können, gibt ein Gefühl von **innerer Freiheit und nährt Vertrauen und Zuversicht**.

Persönliche Strategien für ein gesünderes und achtsameres Leben zu entwickeln, heißt auch, seine wirklichen Bedürfnisse besser kennenzulernen, für sie einzustehen und persönlich wichtige Ziele zu verfolgen. Dazu tragen ein besserer Umgang mit Emotionen und mehr Alternativen im Umgang mit anderen bei. Das steigert die **Lebensfreude** und trägt zur **Stärkung und Harmonisierung von Geist und Seele** bei.

Aus dem bisher Gesagten, mag klar geworden sein, dass es **innerhalb des mentalen Gesundheitstrainings** darum geht, den Horizont der eigenen Selbstwahrnehmung zu erweitern und in dem einen oder anderen Bereich zu lernen, kompetenter mit sich selbst umzugehen. Das Instrument hierzu ist eine fokussierte Aufmerksamkeit, bzw. Achtsamkeit. Das Ziel ist, sie entsprechend einzusetzen und lenken zu lernen.

Indikationen sind z. B. folgende:

dauerhafte Gesundheitsprophylaxe, Schmerzbau bei chronischen Erkrankungen, Aktivierung der Selbstheilungskräfte bei leichten bis mittelschweren körperlichen Krankheiten, Steigerung der Vitalität und Aktivität, Stärkung des Immunsystems, aktive Selbstentspannung, minutenschneller Stressausgleich, problemloses Einschlafen und heilsamer Tiefschlaf, Harmonisierung der Stimmungen, innerer Frieden und Gelassenheit, Neubelebung von Kreativität, Intuition und Imagination.

Die **Vorzüge des mentalen Gesundheitstrainings** zeigen sich darin, dass sich der Einzelne im Anschluss gestärkter und belastungsfähiger fühlt. Er weiß, wie er sich bewusst und ressourcenstark seinen gesundheitlichen Problemen und Blockierungen stellen kann. Er hat gelernt, seinen Geist zu schulen, d. h. er kann negative Überzeugungen erkennen und loszulassen, er kann seine Gedanken und Gefühle ordnen und diese bewusst auf sein individuelles Gesundheitsziel hin ausrichten. **Er weiß um seine inneren Ressourcen und kann sie jederzeit bei Bedarf einsetzen**. Er geht achtsamer und liebevoller mit sich um und hat gelernt, sich mehr zu entspannen und den Alltag besser zu bewältigen. Er hat schützende Einstellungen gegenüber Belastungen entwickelt und herausgefunden, welche Nejustierungen nötig sind, um seine gesundheitliche Situation positiv zu verändern, bzw. seine Gesundheit zu erhalten.

Warum ist ein mentales Gesundheitstraining für die Gesundheit so wichtig?

Vielen Menschen ist die enge Wechselwirkung zwischen ihren Überzeugungen, ihrer Psyche und ihrem Körper nicht bewusst. Diese bedingen sich gegenseitig, d. h. dass seelische Nöte den Organismus unmittelbar belasten. Oder das umgekehrt z. B. ein krankes Herz Men-

schen in seelische Konflikte stürzen kann. Zwischen Gefühlen und Körper besteht eine unmittelbare Verbindung. Bestimmte Gedanken lösen bestimmte Gefühle aus, die sich körperlich bemerkbar machen können. Unterdrückte Konflikte, nicht gestillte Leidenschaften, eine große innere Anspannung und Sorgen können die Gesundheit langfristig schädigen. Jede Stärkung der Psyche verbessert auch die physische Situation im Sinne von: gesunde Seele, gesunder Körper. Körper und Geist reagieren jedoch auch umgekehrt. Man muss auch berücksichtigen, dass Erkrankungen zu Ängstlichkeit und Depressivität führen können. Selbst wenn diese nicht als krankhaft eingestuft werden, so verschlechtern sie doch die Heilungschancen von Patienten. Zu erkennen, wie eng Körper und Psyche miteinander verbunden sind, macht deutlich, wie wichtig ein achtsamer Umgang mit sich selbst und die Berücksichtigung psychosozialer Faktoren ist. Besonders die Zeit nach einer schweren Erkrankung, wie z. B. nach einem Herzinfarkt, erleben Betroffene oft als eine Zeit chronischer Anspannung, weil das Vertrauen in ihren Körper erschüttert ist. Bedingt durch diese Anspannung sind sie weiter infarktgefährdet. Einen solchen Stress zu bewältigen und einen persönlichen Weg zu finden um mit einer solchen Lebenssituation umzugehen, ist der Sinn und Zweck eines mentalen Gesundheitstrainings.

Wie wirken seelische Einflüsse auf den Körper?

Chronisch zermürbende Stresssituationen, wie z. B. eine Depression, eine anhaltende Überlastung im Beruf oder Schwierigkeiten im Privaten, versetzen das Nerven- und Hormonsystem in einen Dauer- Alarmzustand, der allmählich die verschiedensten körperlichen Schäden auslöst. Wer z. B. seine Arbeit als Dauerstress erlebt, erhöht sein Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall um bis zu 40 Prozent und für eine Depression um mehr als 70 Prozent.

Das sei am Beispiel des autonomen Nervensystems näher erklärt. Dieses ist für die Steuerung aller unbewussten Körperfunktionen, wie z. B. Atmung, Verdauung, Herzschlag, Blutdruck und Schlaf zuständig und hat damit einen direkten Einfluss auf das Wohlbefinden. Es unterteilt sich in einen sympathischen und einen parasympathischen Anteil, die als Gegenspieler fungieren. Wenn das sympathische Nervensystem dominiert, wird der Organismus in Spannung versetzt. Über das Stressreaktionssystem wird Puls und Atmung beschleunigt, Adrenalin freigesetzt und so das Kampf- oder Fluchtsystem aktiviert. Normalerweise tritt nach einer Anspannung eine Entspannung ein, d. h. das parasympathische Nervensystem sorgt dafür, dass sich beruhigende, wohltuende und heilende Wellen in Körper und Gehirn ausbreiten. Denn der Parasympathikus speichert die Energie im Körper und ist verantwortlich für die kontinuierliche Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts, für Beruhigung, Entspannung und Regeneration. Wenn Menschen unter Dauerstress stehen, so bedeutet dies, dass sich das sympathische Nervensystem in ständiger Anspannung befindet und die entsprechenden Symptome wie Schlafstörungen, Herz- Kreislaufprobleme, Magen- Darm Probleme produziert. Eine langanhaltende Anspannung kann zum Normalstatus werden, mit allen körperlichen und psychischen Folgeerscheinungen bis hin zu einem Burnout. Es geht darum, dem Einzelnen

dabei zu helfen, auf eine parasympathische Ausgangslage umschalten zu können, so dass er wieder zu einem inneren Gleichgewicht findet. Wenn dies z. B. mit Hilfe eines mentalen Gesundheitstrainings gelingt, dann kann er dazu beitragen, innere Ressourcen zu mobilisieren, seinen individuellen Stresslevel zu senken, Heilungsprozesse zu unterstützen, Immunfunktionen zu verbessern, subjektives Leiden zu verringern und ein allgemeines Gefühl von tieferer Entspannung und Wohlbefinden zu erzeugen. Der Schlüssel dazu ist die Entwicklung größerer Achtsamkeit und die Erschließung innerer Ressourcen.

Wenn Achtsamkeit einen solchen Einfluss auf die Gesundheit hat, stellt sich die Frage, was man genau unter Achtsamkeit versteht

Achtsamkeit ist bewusstes, aufmerksames Wahrnehmen des Inneren und Äußeren, mit einer Qualität des Nicht-Bewertens. Sie ist kein Konzept, sondern ein Geisteszustand, der dadurch gekennzeichnet ist, dass man präsent, wach und offen für jeden Moment ist, den man gerade durchlebt. Dabei ist man in der Lage, sich auf verschiedene Aspekte des Geschehens zu konzentrieren, wie z. B. auf die Atmung, auf die umgebenden Geräusche, auf die Empfindungen des Körpers, auf die Bewegungen der Gedanken und Emotionen, ohne sie weiter zu verfolgen. Es ist eine Haltung, die sozusagen einen Schritt zwischen Reiz und Reaktion schaltet. Man akzeptiert dabei die momentane Erfahrung ohne jegliche Erwartung und ohne sich zu fragen, ob sie gut oder schlecht, wünschenswert oder unerwünscht ist. Es geht dabei darum, mit einer Haltung ruhiger und wohlwollender Neugier und aus einem größeren inneren Abstand heraus nicht zu urteilen, nichts zurückzudrängen und nichts bewusst heraufzubeschwören. Wenn alle Empfindungen oder Schmerzen angenommen werden können, ohne sie verändern zu wollen, können sie sich leichter verändern. Einfach nur da zu sein, vollkommen gegenwärtig und empfänglich, ermutigt zu einer gelasseneren Begegnung mit schwierigen Situationen.

Eine solche Herangehensweise stärkt die Gesundheit, da Achtsamkeit chronische Stressbelastungen reduziert und effektiv in körperliche Prozesse eingreift. Daraus resultiert eine vermehrte Lebensenergie und eine erhöhte seelische Widerstandskraft, die es erlaubt, mit Belastungen und Schmerzen besser umzugehen und eine Erkrankung weniger bedrohend wahrzunehmen. Denn neben der Verbesserung des körperlichen Zustands werden dauerhaft „negative“ Emotionen wie Angst, Furcht, Stress und depressive Zustände gelindert, während gleichzeitig die positiven Gefühle und Qualitäten gestärkt werden. Häufig lösen sich in der Folge bereits viele Symptome auf.

Achtsamkeit entspannt gestresste Menschen, beruhigt Angstpatienten und verbessert die Lebensqualität insbesondere von Patienten mit körperlich einschränkenden Problemen. Er weiß um seine Ressourcen und kann sie jederzeit bei Bedarf einsetzen.

Unabhängig davon gibt es einen Zusammenhang von Zeitwahrnehmung und Körpergefühl. Stress, der z. B. dadurch entsteht, dass zu viele Dinge gleichzeitig erledigt werden, führt zu einem Empfinden von toter Zeit, die nicht im Gedächtnis abgespeichert wird. Solche Momente oder Tage sind unwiederbringlich verloren, da ihnen Tiefe und

Lebendigkeit fehlen. Ganz anders ist es hingegen, wenn der Alltag achtsam, mit voller Präsenz verrichtet wird. Die Zeit erhält dadurch eine emotionale Intensität, die dazu führt, dass das Erlebte im Gedächtnis haften bleibt. Erstaunlicherweise wirkt sich das ebenfalls auf die subjektiv empfundene Lebenszeit aus; sie verlängert sich.

Dieses hier vorgestellte mentale Gesundheitstraining vermittelt in jeweiligen Einheiten folgende Themen:
Körperliches Wohlbefinden als innere Mitte

Ort der Ruhe und Geborgenheit finden, Erlernen und Üben von Tiefenentspannung. Die Wahrnehmung ist der Schlüssel zu meiner inneren Welt. Wie kann ich diese besser steuern?

Angelegte Ressourcen wieder verfügbar machen

Imaginationsübungen zu gesundheitsbasierten Themen. Die innere Welt der Lösungen kennenlernen.

Selbsteilungskräfte stärken durch Abbau von Stress und negativen Emotionen

Wie kann ich kreativer mit Belastungen umgehen?

Selbstliebe und Selbstmitgefühl entwickeln - Freundlicher mit sich und seinem Körper umgehen

Verdross, Groll, Kritik und Schuld sind die am stärksten schädlichen Verhaltensmuster. Wie kann ich mich selbst mit liebender Güte unterstützen?

Die Botschaft von Symptomen

Ich höre mit Liebe auf die Botschaften meines Körpers. Was könnte die tiefere Ursache meiner Symptome sein?

Auseinandersetzen mit eigenen Einstellungen und Gewohnheiten

Welche tiefen Überzeugungen prägen mein Leben und schränken mich ein? Welche Haltungen eröffnen neue Perspektiven?

Lebensenergie finden und fördern

Wünsche und Ziele formulieren, innere Heilungsmuster aktivieren.

In den einzelnen Übungen geht es neben der Entwicklung von Achtsamkeit, hauptsächlich darum, innere Bilder zu entwickeln, die es ermöglichen, Gedanken und Gefühle zu klären. Körper, Geist und Seele, Bewusstsein und Unbewusstes arbeiten zusammen mit dem Ziel, gesund, ganz und im Frieden mit sich selbst zu sein.

Eine der Imaginationenübungen z. B. ist, sich in tiefer Trance darauf auszurichten, **Ziele und Gesundheit als bereits erreicht intensiv vorzustellen** und sich dadurch den Impuls zu geben, sie tatsächlich zu verwirklichen.

Anbei eine **Kurzanleitung zu einer Zielvorstellung**, als Beispiel dafür, wie es möglich ist, über die Sinne innere Bilder zu erzeugen. Diese Übung dient dazu, sich selbst mehr zu vertrauen.

Nimm eine entspannte Haltung ein, schaue schräg vor dich auf einen Punkt am Boden oder schließe die Augen.....sage dir still oder laut deine Zielformulierung vor und bitte dein Unbewusstes um Unterstützung für dieses Ziel.....Stelle dir so plas-

tisch wie möglich vor, du hast dieses Ziel bereits erreicht.....Mache dir eine richtig lebendige Vorstellung von diesem Zustand. Nimm wahr, wie sich das ganz allgemein anfühlt....Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf visuelle Eindrücke: Wie ist die Umgebung, was tust du, was hast du an?...Welcher Farbeindruck verstärkt das Gefühl?...Umgeb dich mit deiner wohligen Farbe und nimm diese so intensiv wahr, wie es sich gut anfühlt...

Richte jetzt deine Eindrücke auf akustische Eindrücke: Was hörst du in deinem Zielgefühl?...Finde den Höreindruck, der dein Zielgefühl angenehm verstärkt, und genieße das Gefühl...Gehe dann mit der Aufmerksamkeit zu deiner körperlichen Wahrnehmung: Wo am oder im Körper spürst du das gute Gefühl am intensivsten?...Was genau empfindest du?...Verharre wieder einen Moment in diesem wohligen Körpererleben..Richte deine Aufmerksamkeit nun auf die Geruchsempfindungen. Gibt es einen Duft, der das Zielgefühl verstärkt?...Nimm auch diesen Moment lang ganz intensiv wahr. Prüfe nun, ob es einen Geruchseindruck des Zielgefühls gibt, und nimm diesen ebenfalls intensiv wahr...

Gehe jetzt in das Gesamterleben deiner Zielvorstellung...Strenge dich dabei nicht an, folge einfach dem Pfad deiner sinnlichen Wahrnehmung...Sage dir erneut deine Zielformulierung und versuche, so gut das ohne Mühe gelingt, in alle sinnlichen Qualitäten gleichzeitig hinein zu fühlen...Erspüre neugierig, in welche Sinnesqualitäten du besonders leicht hineinfindest...Tue so, als wäre dein Gefühlsbild ganz real...Wenn du ein Maximalgefühl dafür hast, berühre mit einem kurzen Fingerdruck einen leicht zugänglichen Punkt an deinem Körper...Das ist jetzt dein Ankerpunkt.

Beende nun diese Übung, indem du ein letztes Mal deine Zielformulierung sprichst....Nimm ein paar tiefe Atemzüge.....orientiere dich wieder zurück in den Raum, in dem du sitzt....und öffne deine Augen.

Das mentale Gesundheitstraining eignet sich sowohl zur Einzel- als auch zur Gruppentherapie. Es entspricht dem Bedürfnis vieler Menschen nach einer kurzfristigen und begrenzten therapeutischen Unterstützung. Die durchgeführten Übungen in angeleiteter Trance ermöglichen eine intensive Einzelarbeit auch innerhalb einer Gruppe. Eine solche hat den heilsamen Effekt, dass neben der therapeutischen Unterstützung auch Erfahrungsaustausch und Kontakt mit anderen Teilnehmern möglich ist. Hinzu kommt, dass sich viele Menschen in einer angeleiteten und strukturierten Gruppe sicherer fühlen. Eine Gruppensitzung findet einmal wöchentlich statt und dauert ca. 90 Minuten. Die Teilnehmer werden dazu angehalten, die für sie relevanten Übungen täglich durchzuführen und eventuelle Veränderungen im Alltag zu beobachten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Gesund werden und gesund bleiben, neben der Lebensführung und unabhängig von einer jeweiligen Behandlung, viel mit einem bewussteren Umgang und Verständnis für sich selbst zu tun hat. Es bedeutet zu wissen, wie man mit seinem Geist, seinen Haltungen, Gedanken, Gefühlen und inneren Bildern auf seinen Körper einwirken kann. Ein Mehr an Achtsamkeit im Alltag und Leben ist die beste Möglichkeit, seine Gesundheit langfristig zu erhalten.

Gabriele Raimer,
Hypnotherapeutin
76530 Baden- Baden

