



Der Weg der Achtsamkeit

Ordnungstherapie als Hilfe zur Selbsthilfe

Dr. rer. medic. Anna Paul

Verbesserte Lebensbedingungen und eine bessere medizinische Versorgung haben – zumindest in den Industrieländern – zu einer deutlichen Verlängerung der Lebenserwartung geführt. Zugleich wächst jedoch der Anteil der Menschen, die unter chronischen Erkrankungen wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs-erkrankungen, chronischen Schmerzen und eben auch entzündlichen Erkrankungen des Darms leiden.

Steigende Anforderungen im beruflichen wie auch privaten Umfeld, Stress, Bewegungsmangel sowie Fehlernährung begünstigen das Fortschreiten der Krankheit oder können akute Krankheitsschübe auslösen. Eine bessere Stresstoleranz in Verbindung mit optimaler Ernährung und Bewegung hingegen kann – so zeigen Studien – den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Mit Stress ist übrigens nicht nur eine gesteigerte Belastung im Berufsleben gemeint, sondern genauso Konflikte mit Partner, Kindern, Kollegen, Überforderung, Unterforderung, Stau, Lärm und

natürlich der Umgang mit einer chronischen Krankheit, mit akuten Krankheits-schüben und der damit einhergehenden psychischen Belastung. Dabei ist Stress nicht grundsätzlich schlecht, denn er aktiviert, sorgt für nötige Veränderungen, macht wach. Entscheidend für die eigene Gesundheit ist ein angemessener Umgang mit einer Stress auslösenden Situation. Vermeiden oder verändern lassen sich die Stressauslöser nämlich meistens nicht. Es ist jedoch möglich, sich selbst zu hinterfragen und für sich selbst eine geeignete Reaktion auf stressige und belastende Situationen zu finden.

Ordnungstherapie/ Mind-Body-Medizin

Unterstützend wirken kann hier die Ordnungstherapie oder Mind-Body-Medizin (MBM). Sie ist eine aus verschiedenen Modulen zusammengesetzte Therapieform und gehört in den Bereich der klassischen Naturheilverfahren. Ziel ist eine Ver-

änderung des Lebensstils, eine Förderung von Eigenkompetenz und Selbstverantwortung sowie die Umsetzung gesundheitsfördernder Elemente im Alltag. Hauptaugenmerk liegt auf den Bereichen Ernährung, Bewegung, Spannungsregulation – also einem Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung, kognitiver Neuorientierung und Stressbewältigung.

Grundgedanke der MBM ist, dass Geist, Psyche, Verstand und Körper untrennbar miteinander verbunden sind und wechselseitig aufeinander einwirken. Daher sollte bei der Behandlung von Krankheiten beides – mind und body – berücksichtigt werden. Als ganzheitliches Gesundheitssystem bezieht MBM Gesichtspunkte wie sozialen Zusammenhalt, eigenes Verhalten, Moral und Spiritualität ins Behandlungskonzept mit ein.

Patientenbeispiel

Thorsten N. ist 47 Jahre alt; vor 13 Jahren wurde Colitis ulcerosa bei ihm diagnostiziert. In einer akuten Krankheitsphase

entschied er, sich zwei Wochen stationär behandeln zu lassen. Zu Beginn des Aufenthaltes wurde er in einem 45-minütigen Aufnahmegespräch umfangreich zu seinen Ressourcen und seinem Entwicklungspotenzial befragt. Ernährung und Bewegung wurden thematisiert. Genauso die Bereiche naturheilkundliche Selbsthilfestrategien, Atmung, Spannungsregulation, kognitive Muster und seine Kompetenz zur Stressverarbeitung. Außerdem wurden sein soziales Netz sowie die Themen Arbeit und Leistung angesprochen. „Zum ersten Mal in meinem Leben bin ich auf die Idee gekommen, meine Lebensgewohnheiten ernsthaft zu überdenken und Veränderungen in Betracht zu ziehen“, so Thorsten N. nach dem Gespräch.

Ärzte, Pfleger und Ordnungstherapeuten entscheiden gemeinsam je nach Verfassung des Patienten, seiner subjektiven Zielsetzung und Veränderungsbereitschaft über den Behandlungsplan. Dabei ist der wissenschaftliche Anspruch an die verwendeten Methoden sehr hoch.



INFO

Der Anteil der Menschen, die unter chronischen Erkrankungen leiden, wächst. Steigende Anforderungen im beruflichen wie auch privaten Umfeld, Stress, Bewegungsmangel sowie Fehlernährung begünstigen das Fortschreiten der Krankheit oder können akute Krankheitsschübe auslösen. Eine bessere Stresstoleranz in Verbindung mit optimaler Ernährung und Bewegung hingegen kann – so zeigen Studien – den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen. Dabei ist Stress nicht grundsätzlich schlecht, denn er aktiviert, sorgt für nötige Veränderungen, macht wach. Entscheidend für die eigene Gesundheit ist ein angemessener Umgang mit einer Stress auslösenden Situation. Unterstützend wirken kann hier die Ordnungstherapie oder Mind-Body-Medizin.

Das **Team der Ordnungstherapeuten** setzt sich zusammen aus diplomierten Gesundheits- und Sozialpädagogen, Psychologen, Sportwissenschaftlern und Oecotrophologen, die eine spezielle mind-body-medizinische Ausbildung haben.

„Jetzt verstehe ich, warum es so wichtig für mich ist, diese Dinge umzusetzen und wie ich mir selbst etwas Gutes tun kann“, zieht Thorsten N. Resümee.

Wie er das Gehörte umsetzen kann, übt er in

- ▶ der therapeutischen Lehrküche
- ▶ beim Ergometertraining
- ▶ Walking
- ▶ in Entspannungsübungen.

Reflektiert wird in Gruppentherapien zu den Themen

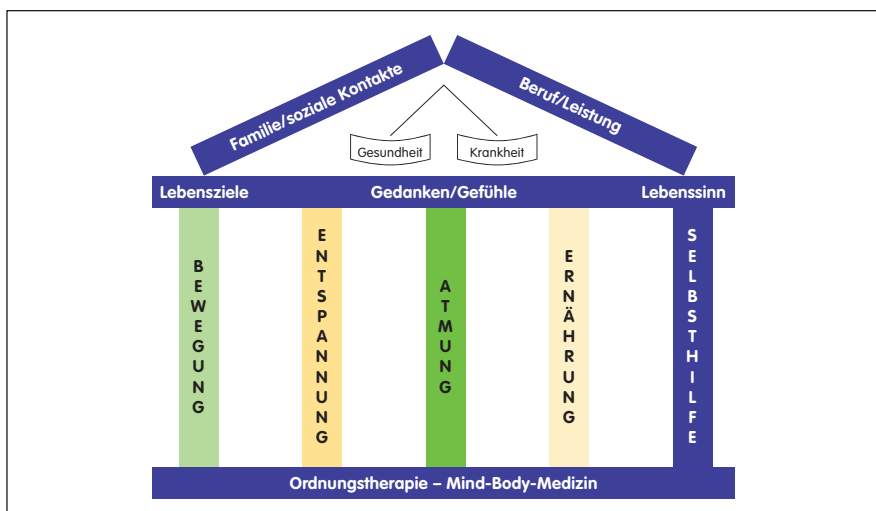
- ▶ individuelle Spannungsregulation im Alltag
- ▶ Bedeutung meiner Krankheit
- ▶ Veränderung ungünstiger (dysfunktionaler) Denk- und Wahrnehmungsgewohnheiten
- ▶ naturheilkundliche Selbsthilfestrategien – Heilfasten.

Behandlung

Ergänzend zur schulmedizinischen und naturheilkundlichen Behandlung wurden für Thorsten N. Therapiemodule zusammengestellt. Er besuchte Informationsveranstaltungen zu

- ▶ mediterraner Vollwerternährung
- ▶ gesundheitsfördernder Bewegung
- ▶ Schmerz und Schmerzbewältigung
- ▶ Stress und Stressbewältigung.

Der Tempel der Gesundheit ist eine vereinfachte Darstellung des komplexen ,Mind-Body-Therapiemodells. Bei Betrachtung des Modells fällt auf, dass die Säulen des Tempels von vielen Menschen stark vernachlässigt werden und die meiste Energie und Zeit für das Dach verbraucht wird. Erst wenn der Tempel wackelt, knirscht oder sogar kracht, werden die Säulen auf einmal interessant. In der MBM werden die Säulen erlebbar gemacht und Strategien erlernt, um die Säulen im Alltag pflegen zu können – am besten täglich!



Umsetzung

Thorsten N. setzte sich im Bereich der Stressbewältigung intensiv damit auseinander, wie er selbst mit seiner Erkrankung umgeht: „Auf einmal erkenne ich Zusammenhänge zwischen der Art, wie ich lebe und meinen körperlichen Beschwerden.“ Hier besteht oft – wie auch bei Thorsten N. – großes Potenzial für Veränderung: „Ich übernehme mittlerweile mehr Verantwortung für mich und meinen Körper. Und ich habe entdeckt, welche unglaubliche Macht Gedanken haben können. Was tue ich mir eigentlich selber manchmal an?“

Thorsten N. lernte, wie so genannte selbstschädigende Gedanken verändert und in hilfreiche Gedanken umgewandelt werden können. Parallel übte er Entspannungsverfahren wie Visualisierungsübungen, progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitsmeditation. „Ich fühle mich stabiler und lerne meinen Körper ganz neu kennen. Geholfen haben mir auch Yoga, Qigong und Feldenkrais. Dabei wollte ich so was nie machen“, grinst er.

Achtsamkeit

Besonders vom Prinzip der Achtsamkeit, das sich wie ein roter Faden durch die mind-body-medizinischen Anwendungen zieht, konnte Thorsten N. sehr profitieren. „Oft wenn ich angefangen habe zu grübeln, mir Sorgen zu machen, wenn ich Angst hatte oder meine Krankheit mal wieder nicht wahrhaben und gar verdrängen



*Dr. rer. medic. Anna Paul ist Leiterin der Ordnungstherapie, Mind-Body-Medizin an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, Integrative Onkologie der Kliniken Essen-Mitte. Sie ist Diplom-Gesundheitspädagogin, Mind/Body Medicine Instructor und Vorstandsvorsitzende des Fördervereins „Natur und Medizin e.V.“ der Karl und Veronica Carstens-Stiftung.
E-Mail: a.paul@kliniken-essen-mitte.de*

wollte, ist es mir gelungen, mir dieses Verhalten bewusst zu machen und schneller damit aufzuhören. Nicht darin zu versinken oder mich hinein zu verstricken. Inzwischen schaffe ich es immer häufiger, dann nicht in diese depressive Stimmung zu fallen oder vor Sorge verrückt zu werden. Ich kann meine Erkrankung besser akzeptieren und sehe auf einmal ganz neue Möglichkeiten, damit umzugehen. Das Leben macht wieder mehr Spaß und wird nicht ausschließlich von meiner Krankheit bestimmt“, freut sich Thorsten N.

Das Wichtigste für ihn ist: „Ich habe eine dickere Haut bekommen, bin nicht mehr so empfindlich. Das soll so bleiben. Ich bleibe dran!“ ■

Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist der bewusstere und intensivere Umgang mit sich selbst. Achtsamkeit ist nicht nur für kranke Menschen und Menschen mit psychischen Erkrankungen von immenser Bedeutung, sondern auch für gesunde Menschen. Achtsamkeit bedeutet, wieder zu sich zu kommen und bei sich anzukommen. Genauer hin zu hören, was einem gut tut, was man braucht, was einem hilft und was einem schadet. (DocCheck(R) Flexikon)