

## Imaginative Verfahren in der Frauenheilkunde - ein geschlechtsspezifischer Ansatz unterstützt die Behandlung von Frauenerkrankungen

Heide Fischer

Mit freundlicher Genehmigung der Ärztezeitschrift für Naturheilverfahren

*Als der amerikanische Radiologe Dr. Carl O. Simonton in den 80er Jahren in einer vergleichenden Studie herausfand, daß Krebspatienten, die ihre Therapie durch aktive Imagination unterstützen sich in Lebensqualität und Überlebenszeit nachweisbar von Patienten unterscheiden, die dies nicht taten, schlug die Geburtsstunde einer Fachrichtung, die sich inzwischen als Psycho-Neuro-Immunologie in der Medizin etabliert hat. Was Imagination heißt, welche Erfahrungen und Forschungsergebnisse es dazu gibt, und wie sie in der ärztlichen Praxis angewendet werden kann, möchte der folgende Artikel darlegen. Er beschreibt ein Imaginationsverfahren, das von der Frankfurter Soziotherapeutin Angelika Koppe entwickelt wurde, welches die Simonton-Methode aufgreift und sie auf gynäkologische Erkrankungen anwendet.*

Imagination in der Medizin bedeutet, im Gegensatz zu den psychotherapeutischen imaginativen Verfahren, das aktive sich Vorstellen von anatomisch korrekten oder auch symbolhaften Bildern vom Körperinneren in Entspannung. Dabei handelt es sich um ein Verfahren, das seit Jahrtausenden in der Heilkunde angewandt wird. Überlieferungen aus dem antiken Griechenland berichten von Heilerfolgen mit Hilfe des "Tempelschlafs" durch Priester-Ärzte, aus einer Zeit also, als zwischen körperlichen und seelischen Erkrankungen noch nicht unterschieden wurde. Die wissenschaftliche Medizin setzte bis ans Ende des 19. Jahrhunderts weiterhin eine solche Leib-Seele-Einheit bei der Entstehung wie bei der Heilung von Krankheiten voraus. Durch die Erkenntnisse der modernen Chirurgie und Pharmakotherapie trat dieses Denken fast ein halbes Jahrhundert lang völlig in den Hintergrund zugunsten eines eher mechanistischen Verständnisses vom Körper und einer völligen Trennung seelischer von körperlichen Krankheiten. Durch den Einfluß der Psychoanalyse und dem Aufkommen der modernen Psychosomatik (Uexküll u.a.) ändert sich dieses medizinische "Weltbild" allmählich wieder zugunsten eines ganzheitlichen Verständnis von der Entstehung und Heilung von körperlichen Erkrankungen. Dieser Prozess wird untermauert von den aktuellen Erkenntnissen der Neurophysiologie (Damasio u.a.) über den Einfluss der Emotionen auf den Körper (und umgekehrt).

Waren die Beobachtungen Carl Simontons noch eher empirischer Natur, konnte Dr. med. Jeanne Achterberg (siehe Literaturliste) mit ihren Veröffentlichungen folgende Gesichtspunkte wissenschaftlich untermauern: in der Wahrnehmung von Patienten **enthalten besonders chronische Erkrankungen immer einen Hinweis**, ein Signal, das auf ungelebtes Potential, Unausgewogenheiten und Unzumutbarkeiten in der Lebensweise sowie unterdrückte Wünsche hinweist. Sie konnte des weiteren nachweisen, dass **Patienten durch aktive Imagination unterstützt durch Entspannungstechniken auf ihre Erkrankung Einfluss nehmen können** (Biofeedback and Self-Regulation 1989, 1990). Achterberg gelang u.a. eine randomisierte, vergleichende Studie zur Beeinflussung der Anzahl der Lymphozyten. Entspannung und aktive Imagination stärken, vier Wochen lang regelmäßig praktiziert, signifikant das Immunsystem.

Angelika Koppe ist in ihrem Konzept der "Körperorientierten Visualisierungsarbeit nach der Methode Wildwuchs" noch einen Schritt weitergegangen, basierend auf der Erkenntnis, dass Frauen und Männer ein unterschiedliches Gesundheitsverhalten haben: Frauen nehmen

körperliche Veränderungen früher wahr, Männer beachten Symptome lange nicht. Frauen nehmen Prophylaxeangebote wahr und sind im Gegensatz zu Männern eher bereit, für ihre Gesundheit selbst aktiv zu werden. Diese medizinsoziologischen Forschungsergebnisse führten spätestens in den 90er Jahren zu der Forderung **einer Berücksichtigung geschlechtsspezifischer Unterschiede auch bei der Therapie von Erkrankungen**. Niedrigschwellige Angebote für Männer, vergleichbar der "Wartung eines Autos" erreichen ihren Adressaten leichter. Frauen in ihrer oft sorgenden Funktion sprechen gut darauf an, wenn sie "Handwerkszeug" erhalten, sich auch einmal um sich selbst zu kümmern und dabei ihre weiblichen Ressourcen nutzen.

Vor diesem Hintergrund wurde die **Körperorientierte Visualisierungsarbeit nach der Methode Wildwuchs** entwickelt, ein Drei-Schritte-Programm, basierend auf drei etwa einstündigen Visualisierungen, die zusammen mit Ratsuchenden vor- und nachbearbeitet werden.

Die erste Visualisierung, auch **Körpererkundung** genannt, führt in Entspannung auf eine "Reise ins Körperinnere", bei der ein Bild gewonnen werden kann, das sowohl die organischen Beschwerden dokumentiert als auch erste Hinweise auf deren Wesen und Bedeutung gibt. Es ist der Schritt, zu einem erkrankten Körperbereich hinzugehen, alle Sinneskanäle zu öffnen und so den Ort der Erkrankung erst einmal ausführlich wahrzunehmen. Eventuell wird dabei spürbar, wie dieser Körperbereich in Verbindung steht mit dem gesamten Körpergeschehen, oftmals auch mit anderen Symptomen.

Der nächste Schritt im Verlauf der Methode Wildwuchs ist die sogenannte **analytische Visualisierung**, in der ein erkrankter Bereich selbst "zu Wort kommt". Er berichtet, welche Verhaltensmuster und Lebenseinstellungen einem Krankheitsgeschehen (mit) zugrundeliegen können, er berichtet von seinen Wünschen, Gelüsten, Hoffnungen. Auf symbolischer Ebene wird ein Heilungsprozess erlebt und eine Vision erzeugt von sich als gesunder Person, nach Achterberg eine unabdingbare Voraussetzung für Genesung.

Der (vorläufig) letzte Schritt ist der Kunst gewidmet, **Selbtheilungsschritte** als Handlungsmöglichkeiten zu kreieren, individuell auf den Alltag einer Frau abgestimmt. Im Netz der verschiedenen Aspekte und Dimensionen einer Krankheit gilt es, naheliegende Knotenpunkte zu finden und weiterführende Fäden in die Hand zu nehmen. Gefunden werden diese Schritte im Dialog mit der "Inneren Beraterin", der "Inneren Stimme". Eine spezielle Visualisierung ermöglicht diesen Zugang zum intuitiven Körperwissen, das nach den Erkenntnissen über das "Bauchhirn" ungeahnte Aktualität erlangt hat. Hier sei auch auf die Arbeiten des amerikanischen Neurophysiologen Antonio Damasio hingewiesen, der mit seinem Team ständig neue Ergebnisse zur Körper-Geist-Einheit veröffentlicht. Abschluss und Resultat dieser ca. 10-stündigen Begleitung ist die Zusammenstellung eines "Selbtheilungsrezeptes", in dem die gefundenen Handlungsmöglichkeiten konkret festgehalten werden als mehrwöchiges "Trainingsprogramm". Diese Schritte führen oft eine neue Qualität im Leben einer Frau ein, z.B. Wertschätzung dem eigenen Körper gegenüber durch Aufmerksamkeit und Pflege. Frauen setzen Dinge um, die sie sich schon immer vorgenommen hat und die sie jetzt peu à peu verwirklichen. Solche Schritte können aber auch Mut-proben im Ausprobieren neuer Verhaltensweisen sein, das "sich etwas gönnen oder leisten", bis hin zu Heilungsvisualisierungen mit den gefundenen Bildern, die regelmässig zuhause praktiziert werden. Auch wird Handwerkszeug an die Hand gegeben, wie ein neuer Umgang mit ungesunden Lebensmustern möglich ist.

Diese imaginativen Therapien als Begleitung somatischer Behandlung ermöglicht in der ärztlichen Praxis dreierlei: erstens können primär in der Behandlung körperlicher Erkrankungen Ausgebildete ihren Patientinnen ein psychosomatisches Konzept mit begrenzter Stundenzahl anbieten statt sie für eine langfristige Psychotherapie zu gewinnen und weiterverweisen zu müssen. Zweitens bietet das Konzept in Zeiten aktiver, am Behandlungsprozess interessierter Patienten einen echten Selbsthilfeansatz, mit dem Menschen an ihrer Genesung mitarbeiten können. Drittens greift die Arbeit das unterschiedliche Gesundheitsverhalten von Frauen und Männern auf und bedient sich geschlechtsspezifischer Ressourcen.

Grundsätzlich läßt sich, das Interesse der Patientin vorausgesetzt, diese Methode bei allen Erkrankungen anwenden

- bei denen ein biographischer Bezug zur Krankheitsentstehung erkennbar ist
- die Patientin selbst einen Zusammenhang ihrer Erkrankung mit ihrer Lebensführung vermutet
- psychosomatische Aspekte bei der Genese diskutiert werden
- die Patientin Möglichkeiten sucht, auf ihre Genesung Einfluß zu nehmen.

Unrealistische Heilserwartungen sollten abgeklärt, der Unterschied zu einer Psychotherapie aufgezeigt werden. Es handelt sich bei der Methode um eine begrenzte Begleitung, eine Hinführung zur Selbsthilfe, die eine Bereicherung des therapeutischen Repertoires in der frauenärztlichen wie der allgemeinmedizinischen Praxis ist.

Sie kann als **Einzelarbeit** angeboten werden wie auch als **Gruppenseminar**.

Für Kolleginnen, die sich beruflich für die Methode interessieren, finden in Deutschland seit 10 Jahren regelmässige **Ausbildungen** statt, die sich in verschiedene Module gliedern. Seit 2001 werden die Ausbildungen nun auch in der Schweiz und in Österreich angeboten. Sie werden in Deutschland und Österreich geleitet von Angelika Koppe, der Begründerin der Methode, in Basel (Schweiz) von Heide Fischer, Ärztin in Freiburg im Breisgau.

Beim 104. ZÄN-Kongress haben Sie die Möglichkeit im Rahmen eines Vortrages und eines Seminars Näheres über diesen Ansatz zu hören, bzw. ihn "am eigenen Leibe" zu erfahren.

#### **Literatur:**

Angelika Koppe: Wo die Piranhas mit den Zähnen klappern - Die Kraft innerer Bilder in Heilungsprozessen, 2000

Dr. med. Jeanne Achterberg: Rituale der Heilung, 1998

Dr. med. Jeanne Achterberg: Heilung durch Gedankenkraft, 1993

Dr. med. Carl O. und Stefanie Simonton: Wieder gesund werden, 1991

Dr. med. Carl O. Simonton: Auf dem Wege der Besserung, 1993

Prof. Dr. med. A. Damasio: Descartes Irrtum - Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn, 1995

Prof. Dr. med. A. Damasio: Ich fühle, also bin ich, 1999