

Institut Kappel Wuppertal
Europäisches Studienkolleg für Aus- und Weiterbildung

Höchsten 3, Postfach 13 16 52, 42043 Wuppertal
Studiensekretariat Zentrale Telefon Nr.: 0202 – 440 421

Fax: 0202 – 244 39 80

E-Mail: info@institut-kappel.de

Internet: www.institut-kappel.de

KOSTENLOSE LESEPROBE

Sehr geehrte Interessentin,
sehr geehrter Interessent,

hier finden Sie eine kostenlose Leseprobe zu dem von Ihnen gewünschten, berufsbegleitenden Ausbildungslehrgang am Institut Kappel Wuppertal als pdf-Datei.

Die Studieninhalte sind entsprechend der Lehrgangsgliederung bzw. der Infoschrift zu entnehmen.

Alle Lehrgänge bestehen aus mehreren Studien-Lehrordnern, welche durch didaktisch-pädagogische Aufbereitung eine optimale berufsbegleitende Aus- bzw. Weiterbildung darstellen.

Erfahrene Fachdozenten des Institut Kappel Wuppertal stehen Ihnen während der gesamten Ausbildungszeit zur Verfügung, um Ihnen beispielsweise bei eventuellen Unklarheiten oder Verständnisproblemen während Ihres Studiums weiterzuhelfen.

Eine Lernkontrolle erfolgt durch Prüfungsfragen, Kontrollfragen oder Übungen am Ende einer jeden Studienlektion.

Für die tägliche Lernzeit sollten Sie von ca. 30 bis 45 Minuten pro Tag ausgehen.

Obwohl Ihnen die vorliegende Leseprobe sicherlich nur einen „kleinen Eindruck“ der Gesamtausbildung vermitteln kann, würden wir uns freuen, auch Sie im Rahmen der Wuppertaler Studiengemeinschaft begrüßen zu dürfen.

Wir verbleiben für heute

mit freundlichen Grüßen aus Wuppertal

Frau Schneider, Studiensekretariat

Auszug aus dem Kapitel „Grundlagenwissen des Gesundheitstrainings

<h3>Gliederung</h3>

- 1.0 Einführung
- 1.1 Dualismus "Spannung und Entspannung"
- 2.0 Ganzheitliche Betrachtungsweise
- 2.1 Psychosomatische Betrachtungsweise
- 3.0 Exkurs: Taoismus
- 4.0 Stress
- 5.0 Muskelanatomie-Muskelphysiologie
- 6.0 Prinzip der Umschaltung
- 7.0 Hypnose
- 8.0 Suggestion
- 9.0 Körpersprache
- 10.0 Kursaufbau des Gesundheitstrainings
- 11.0 Kursablauf des Gesundheitstrainings
- 12.0 Ratschläge für den Gesundheitstrainer

1.0 Einführung

Ständig ist der Mensch schädlichen Einflüssen ausgesetzt, die sowohl die seelische als auch körperliche Gesundheit gefährden können. Es sind Bakterien, Pilze, Viren sowie auch krebserzeugende Substanzen, welche in unseren Körper gelangen. Ungünstige Witterungseinflüsse sowie zahlreiche andere Faktoren (bekannt als Umweltstress) wirken auf den menschlichen Organismus ein.

Dennoch erkranken *ernsthaft* zahlreiche Menschen nicht. Dies liegt insbesondere an unseren ausgezeichnet funktionierenden Abwehrkräften. Diese wehren in der Regel die schädlichen Umwelteinflüsse ab.

Sollten jedoch die Abwehrkräfte, gleich aus welchem Grund, geschwächt sein, so steigt das Krankheitsrisiko erheblich an.

1.1 Der Dualismus: "Spannung" und "Entspannung"

Wir alle haben sicherlich den Zustand der "Harmonie" erlebt. Wir kennen es: Lebt der Mensch in Harmonie, in einem Gleichgewicht zwischen Anspannung auf der einen und Entspannung auf der anderen Seite, so spüren wir das Gefühl des Wohlbefindens. Man findet dann einen "ausgewogenen" Menschen vor.

Die Außentemperatur kann gewisse Grenzen nicht überschreiten, ohne dabei physiologische Störungen beim Menschen hervorzurufen, weder zur Kälte noch zur Wärme hin. Gleichermäßen verhält es sich mit unserer Ernährung. Unsere Nahrungszufuhr muss qualitativ wie quantitativ ausgewogen sein, und zwar nicht für jeden Menschen in gleicher Weise. Die meisten Aspekte umspannen in unserem Dasein zwei Gegenpole.

Ob bei der körperlichen, sexuellen, der geistigen Aktivität oder der Schlafdauer unseres nächtlichen Schlafes gibt es für jeden Menschen von uns ein entsprechendes Optimum. Hiervon dürfen wir uns nicht allzu weit entfernen, ohne dabei eine Art Leidensdruck zu erleben.

So wie auf den Tag die Nacht folgt, leben wir sowohl im Wachsein als auch im Zustand des Schlafens. Auf das Zusammenziehen des Herzens (sogenannte Systole), folgt die Erweiterung des Herzens (sogenannte Diastole).

Wir erleben uns aktiv spannend im Einatmen und lösen uns passiv entspannend im Ausatmen. Man könnte hier noch zahlreiche weitere Beispiele für Polaritätserscheinungen (Dualismus) aufführen.

Interessant jedoch erscheint die Tatsache, dass diese Erkenntnis der zwei Pole in den östlichen Philosophien zu Bezeichnungen wie

Yin und Yang

führten.

Wir sollten an dieser Stelle noch eine Weile bei dem Gleichgewicht der Polaritäten verweilen, damit der prophylaktische (vorbeugende) bzw. therapeutische (behandelnde) Ansatzpunkt des Autogenen Trainings deutlich heraustritt.

Eine Tatsache, auf die Sie vielleicht auch als angehender Gesundheitstrainer in Ihren späteren Gruppen hinweisen sollten, ist die enge Beziehung zwischen Leberfunktion und Gemütszustand des Patienten, welcher daran leidet. Volkstümliche Redewendungen, wie zum Beispiel "die Galle läuft einem über" drücken einen Umstand aus, der sich bei intensiver Beobachtung häufig bestätigt findet. Nur zu oft kann man beobachten, dass Gemütsregungen, heftiger Ärger eine Ausschüttung der Gallenflüssigkeit bewirken, die sich dann nicht selten in Durchfall äußert. Im Gegensatz hierzu kann es auch eine "Blockierung" geben, und die in der Folge von Angst auftretende Gelbsucht ist ein klassisches Beispiel. Wir kennen diese "galligen Typen" mit gelbem oder bräunlichem Hautkolorit. Sie gehen in ständiger Angst durch das Leben; sie bauschen die kleinsten Verdrießlichkeiten auf und können sich nicht darüber beruhigen. Dies führt medizinisch betrachtet dazu, dass manche Autoren eben von einem Temperament sprechen: dem galligen Typus.

Weiterhin möchten wir auch einmal darauf hinweisen, wie interessant es für einen Beobachter sein kann, sich in ein Cafe zu setzen und die Menschen beim Vorbeigehen genau zu beobachten. Einige von den "Vorbeigehenden" gehen tatsächlich nicht natürlich. Einige gehen mit gebeugtem Rücken sowie eingefallener Brust. Es scheint so, als ob sie bei jedem Schritt die ganze Last Ihres bisherigen Lebens "auf sich" spüren, obgleich sie doch keine Greise sind. Andere wiederum haben eine so seltsame, von der natürlichen Ausführung dieser Bewegung weit entfernte Art die Füße zu setzen, dass man sich fragt, ob sie auf diese Weise sehr weit kommen können. Man schaue sich die Hunde, die Katzen oder Pferde an, um festzustellen, wie harmonisch diese fließenden Bewegungen der Tiere sind. Zweifelsohne sind wir die einzigen Lebewesen, die der Gebrauch ihrer Gliedmaßen so in Verlegenheit zu bringen scheint.

Einige von Ihnen werden sich fragen, warum bringen "nur die Menschen" ihre Gliedmaßen so in Verlegenheit. Diese Frage ist verhältnismäßig einfach zu beantworten:

Die Tiere werden nicht von einer seelischen, auf einer unmittelbaren Gefahr beruhenden Spannung gestört. Wir Menschen hingegen projizieren in unsere Körperhaltungen unsere Befürchtungen, unsere Ängste, unsere Konflikte, unsere Aggressionen oder Resignationen.

An diesen Beispielen soll deutlich werden, dass menschliche Gefühle, wie z.B. die Angst, bei unausgeglichenem Gleichgewicht, sowohl Veränderungen des Bewegungsapparates, wie auch der inneren Organe herbeiführen können. Es wird somit ersichtlich, dass Sie als zukünftiger "Lehrer für Autogenes Training" den Beobachtungen und Ihrer Aufmerksamkeit der Polaritäten große Beachtung schenken müssen.

Auch ein chiropraktisches Einrenken an der Wirbelsäule wird zum Scheitern verurteilt sein, wenn z.B. eine primäre seelisch bedingte Verspannung der Halswirbelsäule durch den Behandler verkannt wird.

Zusammenfassend lässt sich festhalten:

Wird das harmonische Gleichgewicht im Menschen immer wieder gestört, antwortet der Mensch mit "Disharmonie". Sei es dann die Form der Unruhe, der Nervosität oder der Verspannung. Der Mensch kommt dann mit sich selbst und seiner Umwelt, seinen privaten und beruflichen Anforderungen nicht mehr zurecht. Er wird "sozial-unverträglich". Aus dieser Disharmonie entwickelt der Leidende dann nicht selten Ängste. Er reagiert unangepasst, aggressiv oder depressiv. Es kommt zu psychoreaktiven Erscheinungen. Bekommt jemand bei einem aufregenden Erlebnis Herzklopfen, ist dies normal. Wir bezeichnen es als psychosomatische Reaktion, die rasch wieder abklingen kann.

Das Gleichgewicht (der Dualismus) ist dann wieder hergestellt. Führt jedoch eine seelische Störung zu anhaltender krankhafter (pathologischer) Veränderung im körperlichen Bereich, so sprechen wir von einer psychosomatischen Erkrankung. Diese zeigt sich zunächst "funktionell" z.B. Durchfall vor einer Prüfung. Häufiger Funktionsausfall bedingt jedoch organische Schädigungen. Im fließenden Übergang kann die organische Krankheit entstehen.

2.0 Ganzheitliche Betrachtungsweise

Wir möchten zunächst einmal feststellen, dass es nur eine Sorte von Menschen gibt. Dies gilt sowohl für den kranken als auch für den gesunden Menschen von uns.

Bemerkenswert erscheint jedoch die Tatsache, dass es **mindestens 2 Arten von Behandlern** gibt:

Die einen, die nicht nur von organischen Krankheiten sprechen und deren Symptome behandeln, sondern sogar davon ausgehen, dass Krankheitsursachen ausschließlich in körperlichen Veränderungen zu suchen sind. Seelische Einflüsse auf die Entstehung von Krankheiten werden abgelehnt bzw. nicht selten mit einem "lächelnden Auge" betrachtet.

Demgegenüber arbeitet nun eine andere Gruppe von Behandlern mit Begriffen wie seelischen Verletzungen, Stress, Ängsten, Verlustängsten, Problemen oder menschlichen Konflikten. Diese Therapeutengruppe geht von den sogenannten **psychosomatischen (seelisch-körperlichen), ganzheitlichen Betrachtungsweisen** aus.

Die Anhänger der **Psychosomatik** haben ohne Zweifel in den letzten Jahren zahlreiche Anhänger und Befürworter gefunden; jedoch muss man feststellen, dass immer noch weitgehendst die Psychosomatische Medizin keinen Einzug in den täglichen Praxisbetrieb der Ärzteschaft gehalten hat. Insbesondere gilt dies auch in der ganzheitlichen Betrachtungs- und Behandlungsweise von Allergien (Asthma bronchiale).

Dies liegt zum einen daran, dass seelisch-körperliche Zusammenhänge nicht in naturwissenschaftlichen Denkweisen, Beweisen bzw. Versuchsanordnungen generell erklärt werden können.

Hieraus folgt, dass entsprechende ganzheitsmedizinische menschliche Abläufe und Erklärungsmodelle an Universitäten im Rahmen eines Medizinstudiums derzeit immer noch nicht generell vermittelt werden.

2.1 Psychosomatische Betrachtungsweise

Zum Begriff der Psychosomatik sollte zunächst folgendes festgestellt werden:

Das Wort "psychosomatisch" kann zum einen im engeren Sinne für psychosomatische Krankheiten (d.h. eine Gruppe von Funktionsstörungen) verstanden werden und zum anderen für die sogenannte **psychosomatische Medizin**. Hierbei handelt es sich um eine verhältnismäßig junge, moderne, wenn auch nicht neue medizinische Fachrichtung, um eine allgemeine Orientierung der gesamten Heilkunde, welche den Einfluss des Seelischen auf die Entstehung von Krankheiten hervorzuheben versucht.

Der seelische Anteil bei der Entstehung von Krankheiten muss jedoch immer unter dem Gesichtspunkt von unterschiedlicher Art und Gewichtung für den einzelnen Patienten betrachtet werden.

Im Symptom manifestiert sich das, was dem Menschen fehlt.

Im Symptom lebt der Mensch das, was er bewusst nicht leben wollte.

Das Symptom macht den Menschen über den Umweg des Körpers wieder ganz.

Weigert sich jemand, ein Prinzip in seinem Bewusstsein zu leben, dann sinkt es in den Körper und erscheint hier als Symptom.

Dies zwingt den Menschen, das abgewehrte Prinzip dennoch zu leben.

Thorwald Dethlefsen

Was sind klassische Störungen?

- Hautkrankheiten (Neurodermitis)
- Asthma
- Bluthochdruck
- Impotenz
- Rückenschmerzen
- Spannungskopfschmerzen

Der Mensch wird immer nur an solchen Umständen krank, die er selbst nicht sieht bzw. nicht sehen will.

Die Übersetzung der Klage bedeutet, dass der Kranke entweder im psychischen oder im sozialen oder im somatischen bzw. in allen Bereichen gestört ist. Eine solche Störung beinhaltet fast immer einen Verlust von Freiheit und Sicherheit.

Psychosomatische Untersuchungen auf dem Gebiet der Psychodermatologie haben gezeigt, dass die Patienten, die an einem Ekzem erkranken, meist auf Kontakt ausgerichtete, sozial scheue Persönlichkeiten sind, die in ihrer Kindheit gekennzeichnet waren durch ein Defizit an Hautkontakt.

Jucken und Kratzen wird in diesem Kontext als Reaktion auf Kontaktfrustration betrachtet.

Symptome können im allgemeinen eingeteilt werden nach den 4 Phasen des Seleyschen Anpassungssyndroms:

Schock

- Ohnmacht, keine Emotionen

Alarm

- Angst, Schmerz, Panik, Schuld, Nervosität, Unsicherheit, Zweifel

Anpassung

- Depression oder Destruktion "flight or fight"

Erschöpfung

- Schwäche, Machtlosigkeit

Welche Ursachen liegen psychosomatischen Reaktionen zugrunde?

1) Stress

2) Lebenskrisen

3) eine wirkliche Gewebsschädigung

4) Jeder Mensch besitzt sein besonderes autonomes Reaktionsmuster auf Stress.

Daher sind Störungen genetisch bedingt.

Man spricht auch von der Theorie der spezifischen Reaktion.

5) Das schwächste Organ reagiert auf Stress!

Im folgenden möchten wir aufzeigen, dass neben der Konstitution, Disposition, Ernährungsfehlern, Allergenen, Umweltreizen, gestörten Darmflora, insbesondere auch seelische Mitbeteiligungen vorliegen können, ohne dass jedoch daraus eine allgemein zwingende Krankheitsentstehung für psychosomatische Erkrankungen resultieren muss.

Wir wollen uns folgende psychosomatische Betrachtungsweise am Beispiel der Allergien bzw. am allergischen Asthma bronchiale näher ansehen:

Allergie

(Auszug aus der Badischen Zeitung)

Die Zunahme allergischer Erkrankungen ist in der Öffentlichkeit zu einem häufig diskutierten Problem geworden.

"Die ständige Zunahme von Stoffen, die zur Allergie führen können, die ansteigende vegetative und seelische Sensibilisierung des Menschen der Gegenwart, lassen die "gesteigerte Reaktionsbereitschaft", die Allergie, mehr und mehr zu einer Krankheit unserer Zeit werden, zu einer Krankheit, die ein Spiegelbild umfassender Veränderungen von Lebensgewohnheiten ist, der gesteigerten Aussetzung gegenüber chemischen Stoffen aus der Umwelt und erhöhter Reaktionsbereitschaft gegenüber Faktoren, die eine Allergie verursachen.

Es wurde im Zusammenhang mit der naturwissenschaftlichen Aufklärung allergischer Erkrankungen auch auf seelische Einflüsse gestoßen. Beispielsweise wurde bis in das 19. Jahrhundert noch der Rosenduft für den allergischen Schnupfen verantwortlich gemacht. Jedoch fand Elliotson 1929 als Ursache die Einwirkung von Gräserpollen. Damals wurde aber auch schon darauf hingewiesen, dass "nervöse Faktoren eine Rolle spielen".

Man erkannte schnell, dass bei einigen Menschen auch dann allergische Erscheinungen auftraten, wenn mit Sicherheit keine Pollen nachgewiesen werden konnten. Der Heuschnupfen wurde entsprechend als funktionelle Störung des Nervensystems (funktionelle Neurose) aufgefasst.

De Boor berichtete 1965 von einer Asthma-Patientin, deren Allergen in einem Teppich gefunden wurde. Obwohl man den Teppich entfernte, wiederholten sich die Asthma-Anfälle auch nach Entlassung aus der stationären Behandlung. Die Erkrankung der Patientin trat erst dann nicht wieder auf, als durch eine psychotherapeutische Behandlung das Problem erkannt wurde: Der Teppich stammte aus dem Hause von 2 gehassten Schwestern.

Der Begriff der "Allergie" wurde 1906 von Clemens von PIRQUET in Wien geprägt. Übersetzt werden kann dieser Begriff mit "gesteigerter Reaktionsbereitschaft". Jedoch kannte man schon zu Zeiten des Hippokrates (400 Jahre v. Chr.) Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Stoffen. Dies nannte man damals Idiosynkrasie.

MERKE:

Unter Allergie wird also eine durch vorausgegangene Sensibilisierung veränderte Reaktionslage des Körpers gegen körperfremde, sonst unschädliche Stoffe verstanden.

Diese Stoffe (Allergene) können in folgende Gruppen eingeteilt werden:

- 1. Inhalationsallergene (Pflanzenpollen, Pilzsporen, Haare, Federn, Staub, Rauch, Chemikalien)**
- 2. Nahrungsmittelallergene (praktisches jedes Nahrungsmittel, spez. aber Fleisch, Fisch, Milch, Getreide u.a.)**
- 3. Kontaktallergene (z.B. Wolle, Seide, Metalle, Seife, Chemikalien)**
- 4. Arzneimittelallergene (z.B. Impfstoffe, Penizillin, Antibiotika)**
- 5. Invasionsallergene (Parasiten, Bakterien, Viren)**

Es werden heute **mindestens 4 allergische Reaktionsformen** unterschieden:

- 1. Allergie vom Soforttyp (Typ 1)**
(z.B. Asthma bronchiale, Heuschnupfen, Arzneimittel- Insekten-, Nahrungsmittel-Allergie)
- 2. Autoallergie (Typ 2)**
(immunologisch bedingte haemolyt. Anämie)
- 3. Allergie vom verzögerten Typ**
(klinisch als Herz-Gefäßerkrankung)
- 4. Allergie vom Spättyp**
(z.B. Kontaktallergie, 24-72 Stunden nach Kontakt mit dem Allergen)

Persönlichkeitsbild

Im folgenden möchten wir im Rahmen der psychosomatischen Medizin das Persönlichkeitsbild des *Allergikers* beschreiben:

Die Psychosomatik sieht in der Krankheitsentstehung der genannten allergischen Erkrankungen einen Konflikt in der Kontakt- und Beziehungsfähigkeit der Patienten. Allergische Patienten sind vielfach nicht in der Lage, das Nebeneinander von Nähe und Distanz in ihren Beziehungen zu ertragen.

Ursache für diesen Konflikt ist eine Störung des ersten Erlebens von Hautempfindungen; dass heißt, des Unbehagens bei der Trennung von der Mutter und des Behagens in Form von Nähe und Zärtlichkeit bei der Wiedervereinigung mit der Mutter.

Die Haut bzw. Schleimhaut als Ausdrucksorgan von Gefühlen hat auch im Sprachgebrauch seinen Niederschlag gefunden, wobei wir vielfach auch etwas über das innere Befinden des Menschen erfahren können. So gibt es bekannte Redewendungen wie:

- **aus der Haut fahren**
- **nicht aus seiner Haut herauskönnen**
- **ein dickes Fell haben**
- **Erlebnisse gehen unter die Haut**
- **oder sich in seiner Haut nicht wohl fühlen**

Die Haut bildet die Grenze des Individuums: sie schließt nach außen hin ab; sie ist aber auch von außen her offen. Eine Störung dieses Gleichgewichtes wird auch in der allergischen "Objektbeziehung" bei schweren Allergikern beschrieben. Das bedeutet, dass bei den Patienten eine totale Identifikation mit dem Objekt (beispielsweise Ehepartner) auffällt.

So berichtet beispielsweise eine Ekzem-Patientin: Ich kann nicht in mir selbst leben, ich kann nur in der Einheit mit anderen Personen leben". In dieser Aussage wird sowohl der Konflikt als auch die Organsprache deutlich: Die Haut als Grenze des Menschen ist krank; der Patient kann seine Grenze zu anderen Personen nicht bestimmen, er ist sozusagen "hautlos".

Diese Austragungsorte von Konflikten können sich sowohl an der äußeren Haut (z.B. Ekzeme, Neurodermitis) als auch an der inneren Haut (z.B. Asthma bronchiale) abspielen, wobei sich psychosomatische Aspekte spezifischer Erkrankungen ähneln können; sich jedoch praktisch nach Form der einzelnen Krankheitsbilder unterscheiden.