



J. Koepchen, G. Bittner
Neue Wege in der Stresstherapie:
Mentales Stressmanagement bei Arteriosklerose und Koronarer Herzkrankheit

1. Wirkung von Stress und negativen Emotionen auf Herz und Gefäße

Vielen Menschen mit Herz- und Kreislauferkrankungen ist bekannt, dass sich ihre körperlichen Beschwerden durch negative Gefühle und Stress vermehren und verstärken. In den letzten Jahren sind in der psychosomatischen Forschung die schädlichen Wirkungen von Ärger, Druck, Stress, feindselliger Haltung und negativen Gefühlen auf den Körper in zahlreichen Studien nachgewiesen worden.

Wir wissen heute, dass sich z. B. die Angewohnheit, „Dampf abzulassen“, ganz besonders schädlich auf das kardiovaskuläre System auswirkt. Ärger, Zorn und Aggressivität sind ein ebenso dominanter und eigenständiger Risikofaktor wie ein hoher Cholesterinspiegel oder hoher Blutdruck.

Chronischer Stress – häufig durch die täglichen kleinen Ärgernisse ausgelöst –

- verstärkt die Arteriosklerose
- vermindert die Durchblutung der Herzkranzgefäße
- erhöht das Risiko von Herzrhythmus-Störungen
- erhöht die Blutgerinnbarkeit und damit das Risiko des plötzlichen Gefäßverschlusses.

Das Risiko für einen Menschen, der oft emotional und aggressiv reagiert und sich häufig ärgert, eine Herzattacke zu erleiden, ist gegenüber anderen Menschen um etwa das 3fache erhöht. Auch nach einem erlittenen Herzinfarkt ist das Risiko eines erneuten Infarktes für eine solche „Risikopersonlichkeit“ um den Faktor 2-3 erhöht. Diese Zusammenhänge sind durch die Klinische Forschung, durch Langzeitstudien, durch die experimentelle Psychologie und durch die Psychoneuroimmunologie gut belegt. Viele Forscher sind inzwischen der Auffassung, dass Ärger, Druck und negative Emotionen für den Körper schädlicher sind als Rauchen, Ernährung und andere bekannte Risikofaktoren.

2. Krankheit beginnt im Kopf – Gesundheit auch. Das Konzept der mentalen Stress- und Emotionssteuerung

Die moderne Mentalwissenschaft befasst sich mit dem Zusammenhang zwischen mentalen Prozessen, Denken, Erinnern, Denkmustern, Einstellungen, den Gefühlen und der Körperreaktion. Die wissenschaftliche Basis ist die Erkenntnis, dass negative Gefühle wie Druck, Stress und Ärger im Kopf beginnen und damit mental sind. Dort können sie auch erfolgreich gesteuert werden.

Die Neurobiologie hat nachgewiesen, dass jeder Gedanke immer mit einer Emotion gekoppelt ist. Jede Emotion wiederum löst eine Körper-Reaktion aus. Jeder negative Gedanke verursacht damit eine negative Emotion und eine negative Körperreaktion. Die Körperreaktion läuft – evolutionär gebahnt - nach dem Muster der Stress-Reaktion ab. Es ist so, als würden wir bei jedem negativen Gedanken uns einen Cocktail von negativen Hormonen wie Adrenalin oder Cortisol in den Körper schütten – und das tausende mal pro Tag.

Weil die automatisierten Stressprozesse in der Regel kein eigenes Gefühl erzeugen, spüren wir diese Reaktion nicht. Wir spüren z. B. nicht, wenn der Cholesterinspiegel oder der Blutzuckerspiegel unter Stress steigt. Wir haben kein Schutzgefühl. Daher unterschätzen wir in aller Regel die gefährliche Wirkung dieser Stressreaktion im Alltag enorm.

Es gibt effektive und bewährte mentale Techniken, die jedem helfen können, den Druck und Ärger loszuwerden und auf einfache Weise gelassener, ausgeglichener und zufriedener zu leben. Wer seine Denkmuster steuert, steuert damit auch seine Emotionen. Wer negative Denkmuster vermeiden kann, vermeidet damit auch die gefährlichen Körperreaktionen und schützt seine Gesundheit wirksam.

3. Mentale Stressdiagnostik

Dass negative Gedanken oder negative Worte jemanden „treffen“ können, so dass er „in die Knie geht“, ist aus dem Alltag bekannt. Weniger bekannt ist, dass solche Reaktionen ständig und jederzeit im Körper stattfinden.

Beeindruckende Beweise davon lassen sich z. B. mit Hilfe folgender Testmethoden erbringen:



Biofeedback-Stress-Test mit der Autorennbahn:

Wie oft haben wir eine negative Körperreaktion? Können wir die Reaktion spüren? Können negative Gedanken Stress auslösen? Auf diese Fragen gibt der Biofeedbacktest Antwort.

Das Prinzip: Der elektrische Hautwiderstand reagiert auf Änderungen des Sympathikotonus. Je höher der Erregungszustand des Sympathikus in der Stressreaktion, desto mehr wird die Schweißproduktion der Haut angeregt, der elektrische Hautwiderstand nimmt ab. Diese Reaktion nutzt die Stressforschung in der Psychogalvanischen Reaktion (PGR). Der Test selbst ist lange bekannt. Neu ist die Idee, die PGR zur Stressdemonstration zu nutzen.

Dazu haben wir das Softmed-Biofeedbackgerät der Firma Insight-Instruments mit einer Spielzeug-Autorennbahn gekoppelt: je höher das Stressniveau auf dem Bildschirm angezeigt wird, desto stärker wird der Strom in der Rennbahn, so dass ab einem Schwellenwert die Rennautos losfahren und immer schneller werden, bis sie – bei wachsendem Stressniveau – ggf. aus der Bahn fliegen.

Beim Test sitzt der Teilnehmer ruhig in einem Sessel, den Sensor am Finger. Er wird dann aufgefordert, sich eine unangenehme Situation sinnlich vorzustellen. Dabei reagiert der Körper sehr rasch, die Stresskurve steigt, die Autos beginnen zu fahren. Der Teilnehmer selbst spürt nichts, und erlebt überraschend die deutliche Körperreaktion.

In Coachings und in Seminaren sind die Teilnehmer oft beeindruckt – das hätten Sie nicht gedacht:

- Allein ein negativer Gedanke kann eine deutlich messbare Stress-Reaktion auslösen.
- Wir nehmen diese Stress-Reaktion in aller Regel nicht wahr, auch wenn sie bereits deutliche Veränderungen im Körper erzeugt hat.



Ein negativer Gedanke reicht aus, die Stress-Reaktion im Körper auszulösen. Die Biofeedback-Reaktion misst die Änderung der elektrischen Hautleitfähigkeit mit dem Finger-Sensor. Die Messkurve auf dem Bildschirm steigt. Der Motor des dadurch gesteuerten Rennautos startet, die Drehzahl steigt.

Delta-Muskeltest mit objektiver Messung

Wie reagiert die Körperenergie auf positive oder auf negative Gedanken, auf positive oder negativ Worte, auf positive oder negative Bilder? Kann es sein, dass bloße Gedanken ausreichen, um unsere Muskelkraft zu schwächen?

In der Sportmedizin und in der Kinesiologie wird zur Klärung dieser Frage seit langem der Delta-Muskeltest eingesetzt. Er wurde vor ca. 50 Jahren von J. Diamond entwickelt und wird seitdem vor allem zur Leistungsdiagnostik von Sportlern und therapeutisch in der Kinesiologie eingesetzt.

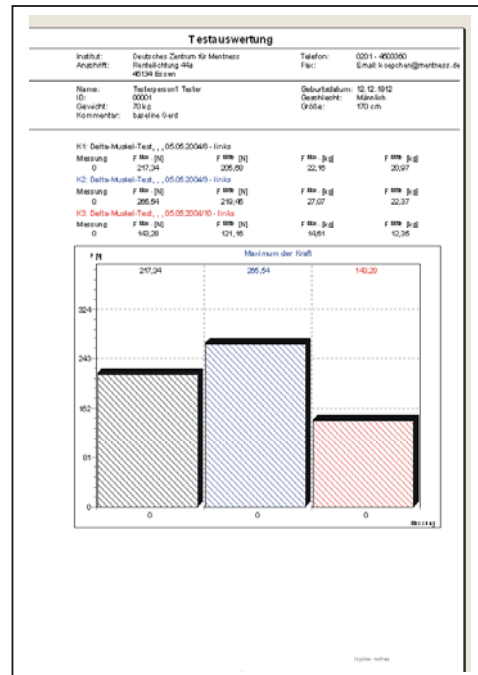
Die Muskelkraft – die Maximalkraft – ändert sich, je nach mentalem Denkmuster, zwischen 40 und 60%. Für Sportler und auch für Mediziner ist dies oft eine überraschende Erfahrung. Negative Gedanken schwächen, positive stärken.

Beim Delta-Muskel-Test wird der Kraftzustand des Delta-Muskels gemessen. Dazu hebt der Proband den Arm um 90 Grad zur Seite hin an, der Tester fordert den Probanden auf, sich eine Situation (positiv oder negativ) vorzustellen. Es wird dann geprüft, welchen Widerstand der Proband muskulär aufwenden kann, wenn versucht wird, den um 90 Grad abduzierten Arm hinunterzudrücken.

Als Interaktion zwischen 2 Personen ist dieser Test eindrücklich zu demonstrieren. Zur Objektivierung haben wir eine Test-Apparatur installiert (realisiert von der Firma Mechatronic, Hamm), mit der die Kraft des Delta-Muskels direkt gemessen werden kann.



Delta-Muskel-Test in der Durchführung



Ergebnisse: Der linke Balken zeigt die Referenz-Messung. Auf dem mittleren Balken sieht man die gesteigerte Kraft bei positivem, auf dem rechten Balken die verminderte Kraft bei negativem Gedanken.

4. Stresstyp und mentale Denkmuster

In der Stressforschung ist anerkannt, dass es meist nicht die äußere Situation ist, die jemanden emotionalisiert oder stresst, sondern die persönliche Interpretation, die eigene Beurteilung und Bewertung der Situation. Wenn z.B. auf der Autobahn ein Stau beginnt, reagieren die Autofahrer ganz verschieden: die einen ärgern sich und regen sich auf, die anderen nehmen es gelassen, legen sich eine schöne Musik in den Recorder und gönnen sich eine Auszeit.

Daher kommt es in der Stressdiagnostik darauf an, die Kriterien und Denkmuster zu finden, die zu solch unterschiedlichen Bewertungen derselben Situation führen. Mit der Methodik des Mentalogramm®, entwickelt von Dr. G. Bittner an der POINT-Akademie in Essen, können die individuellen Ziele, Werte, Beliefs und individuelle Denkmuster als Ment Set für jede gewünschte Situation erfasst werden. Gemeinsam mit dem Klienten kann ggf. eine neues, adäquates Ment Set entwickelt und trainiert werden. Mentales Stressmanagement ist wesentlich wirksamer als Entspannungsmethoden, wie Autogenes Training u. a.

5. Mentales Belastungs-Training in der Herz-Rehabilitation

Es ist durch eine Vielzahl von wissenschaftlichen Experimenten und Verlaufs-Studien bekannt, dass Stress das Risiko für KHK, Herzrhythmus-Störungen oder plötzlichen Herztod verstärkt. Dennoch ist dieses Thema in der Medizin häufig ausgeblendet.

Besonders bemerkbar macht sich dies in der Nachsorge nach Herzinfarkt, PTCA oder Koronarer Bypass-Operation. Hier ist bei vielen Patienten die Motivation, wieder aktiv in das Leben einzusteigen, gering. Auf 20-40% Prozent wird der Anteil der längeren depressiven Reaktionen geschätzt. In der ambulanten Nachsorge fallen diese Patienten oft durch das Therapieraster. Was nützt die Versorgung mit den modernsten Medikamenten, wenn der Herzpatient seine mentalen Einstellungen und – oft ungünstigen – Gewohnheiten beibehält?



Eine strukturierte Nachsorge, in der auch die mentalen Belastungs-Situationen analysiert und gezielt trainiert werden, existiert praktisch nicht. Dabei ist gut belegt, dass Stressmanagement in der Nachsorge nach Herzinfarkt sogar effektiver ist als körperliches Training. In einer Vergleichsstudie an 94 männlichen Patienten (Blumental et al 2002) wurde Koronarsport 3x pro Woche mit Stressmanagement (in Form von kognitiver Verhaltenstherapie 1,5 Std./Woche) und mit kardiologischer Standard-Behandlung verglichen. Koronarsport und Stress-Management wurden jeweils über 4 Monate durchgeführt. Das Ergebnis: nach 2 und nach 5 Jahren war in der Gruppe mit Stressmanagement die Rate an neuen kardialen Ereignissen am geringsten, die Behandlungskosten konnten signifikant gesenkt werden.

So wie körperliches Training durch Koronarsport die körperliche Belastbarkeit steigert, kann die mentale Belastbarkeit durch mentales Training gesteigert werden. Die Methoden dazu sind in der Mentalwissenschaft bekannt und werden im Training z. B. von Sportlern, im Coaching oder in der Wirtschaft zur Leistungssteigerung seit langem mit Erfolg eingesetzt.

Die bisher angewandten psychosozialen Therapiemethoden haben sich nicht ausreichend bewährt. Wirkliche Erfolge sind selten. Viele Patienten resignieren innerlich und der Heilungsprozess verzögert sich messbar. Vor allem gelingt es nicht, die Patienten dauerhaft zur Veränderung von Verhaltensweisen und Gewohnheiten zu motivieren. Dadurch sind die Rückfallquoten und entsprechende Folgekosten hoch.

Die nötigen mentalen Einstellungsänderungen für eine stabile Motivation der Patienten und für eine hohe Compliance in der Rehabilitation sind Gegenstand der Mentalwissenschaft und des Mentalen Trainings, statt der Psychologie. Es stehen moderne Methoden der Mentalwissenschaft zur Verfügung, um eine nachweisliche effektive Rehabilitation zu gewährleisten.

6. Mentale Stresstherapie – eine neue Zusatzausbildung mit Zukunft

Als Ergebnis langjähriger Stressforschung, mentaler Stresstherapie und Managementtraining (Dr. Gerd Bittner) sowie medizinischer Erfahrung (Dr. Johannes Koepchen) bieten wir eine zertifizierte Ausbildung zum Stress- und Emotionstherapeuten an. Die Trainings- und Coachingmethoden wurden an der „Akademie für Mentale Kompetenz in Wirtschaft und Medizin“ in Essen entwickelt. Sie haben sich in Trainings für Ärzte und Führungskräfte bewährt.

Ein Stress- und Emotionstherapeut beherrscht wissenschaftlich fundierte Methoden der mentalen Stressdiagnostik, Messverfahren und Therapiemethoden,

- kennt die besten Wege, wie Menschen Belastungs- und Drucksituationen in Berufs- und Privatleben effektiv meistern und ihre Gesundheit wirksam schützen können,
- zeigt, wie man sich vom äußeren und inneren Druck befreit und gelassener wird,
- hilft bei Burn-out-Syndrom, Erfolgsdruck und Überlastungen,
- hilft Menschen, Schicksalsschläge, Misserfolge und negative Lebensereignisse wirksam und schnell zu meistern,
- baut Menschen in schwierigen Situationen auf, motiviert sie, zeigt Lösungen und Wege zu Lebensmut und besserem Lebensgefühl.

Anwendungsmöglichkeiten bestehen z. B. in der Prävention und Rehabilitation von chronischen Erkrankungen (vor allem bei Herzerkrankungen), in Seminaren oder Coaching für Menschen, die viel leisten, in Seminaren und Coachings für Patienten mit vegetativen Störungen oder Stress-Symptomen.

Für weitere Informationen oder Fragen erreichen Sie uns unter der unten genannten Anschrift.