

## Wie Mentaltraining zu einem neuen Lebensgefühl verhilft



Eine Krankheit wie Rheuma hat verschiedene Puzzleteile, die stressen können und so die inneren Kräfte blockieren. © Fotolia, Coloures-pic

„Es begann ganz harmlos, mit einer Steifigkeit der Fingergelenke in der Früh“, beschreibt Maria ihre Rheumageschichte. Zwei Jahre später findet sie den Weg zum Rheumatologen. „Eigentlich hielt ich mich für Rheuma zu jung“, so die 35-jährige Sekretärin, „konnte es zunächst gar nicht glauben“. Es brauchte, bis sich Maria als „Rheumapatientin“ sah.

Viele Fragen und Sorgen tauchten auf, für die sich Arzt und Schwester trotz voller Ambulanz Zeit nahmen. Für Maria war klar: die medizinische Behandlung ist das Fundament. Ergänzend aber lotet sie aus, was sie sonst noch tun kann. Maria durchstöbert wie viele Menschen das Internet. Und trifft auf eine unerschöpfliche Quelle an Angeboten. Von Akupressur bis Zen Meditation: Gesundheitsangebote sind ein beinahe undurchschaubares Dickicht geworden. Ganz oben auf der Rangliste der am meisten strapazierten Begriffe: die „Aktivierung der Selbstheilungskräfte“.

### IHR KÖRPER KANN'S

Das ist schade, denn fernab jeder Esoterik sind die „Selbstheilungskräfte“ Realität: Schon vor 60 Jahren hat Henry Beecher in einer legendären Arbeit den Placebo-Effekt wissenschaftlich beschrieben. Dass viele Menschen auf Zuckerpillen, Injektionen mit Kochsalzlösung oder Schein-Operationen reagieren, hat nichts mit „sich etwas einreden“ zu tun. Sondern Ihre Erwartungshaltung, Ihre bisherigen Erfahrungen und die Bedeutung, die Sie der Erkrankung und der Therapie geben, hat maßgeblich Einfluss auf die Physiologie Ihres Körpers. Diese Effekte sind tatsächlich messbar. Mitte der 70er Jahre hat Herbert Benson die „Entspannungsreaktion“ beschrieben. Sie ist das genaue Gegenteil zur Stressreaktion und führt dazu, dass regenerierende und reparierende Moleküle den Körper durchfluten. Und in den letzten Jahren haben Erkenntnisse aus der Hirnforschung unsere Sicht auf unser Gehirn revolutioniert. Denn Ihre Gedanken können

die Struktur im Gehirn zeitlebens verändern und so als Impulse für gezielte Veränderungen (z.B. der inneren Einstellung) genutzt werden.

### VORSTELLUNG WICHTIGER ALS WILLE

Diese Entdeckungen geben uns Hinweise darauf, wie Maria und andere Rheuma-Betroffene die Selbstheilungskräfte am besten nutzen und mehr Wohlbefinden erlangen können. Was denken Sie, ist besonders wichtig? Viele Menschen meinen, der Wille sei entscheidend. Wenn wir ein Problem lösen möchten, dann brauchen wir nur ausreichend Willensstärke an den Tag legen. So lernen wir es von Kindheit an. Wenn die Schulnote schlecht ausfällt, heißt es: „Streng Dich mehr an!“. Solche Aufforderungen kratzen an der Oberfläche unseres Gehirns und bewirken sehr oft vor allem eins: Stress. Doch genau das kann den Erfolg sabotieren. Frei nach Paul Watzlawick könnte man auch sagen: „Wenn die Lösung das Problem ist ...“. Ich habe im Zuge meiner Arbeit als Hirnforscher, Mentaltrainer aber auch in Unternehmen immer wieder entdeckt, wie zu viel Druck und Wollen keine guten Begleiter sind, um Ziele zu erreichen. Vor allem aber gilt eines: wichtiger als Ihr Wille ist Ihre Vorstellungskraft.

Der Weg zum Erfolg ist daher eigentlich ganz einfach. Zwei Dinge müssen zusammenkommen, damit wir unsere Energien bestmöglich auf die Lösung richten: Vorstellungskraft und Entspannung. Wenn Sie sich die richtigen inneren Bilder vorstellen, wirken diese beruhigend, erholsam, können aber auch motivieren, und die inneren Kräfte anregen. Sie kombinieren Gelassenheit mit Stärke.



Vieles beginnt im Kopf. Mentale Techniken sind nicht nur für Spitzensportler ein Gewinn. Sondern für alle Menschen, die ihre Gedanken auf Erfolg, Gesundheit und Glück richten möchten. © Fotolia, Naeblys

### MIT SUGGESTION UND ACHTSAMKEIT ZU WOHLBEFINDEN

Maria hat für sich eine Formel gefunden, mit der sie gerne mental trainiert: „Ich genieße es, wenn sich meine Gelenke immer mehr entspannen“. Mit diesem Satz kann sie wunderbar abschalten, Kraft tanken, Wohlbefühl erzeugen. Sie sagt sich diesen Satz gerne vorm Schlafen und nach dem Aufstehen auf, da können Botschaften leichter ins Unbewusste vordringen als im „normalen Wachzustand“. Dabei stellt sie sich intensiv vor, wie sich die Gelenke entspannen. Und geht dabei mit einer passiven Grundhaltung an die Sache. „Wenn ablenkende Gedanken oder Gefühle kommen, lasse ich sie wie Wolken ziehen“.

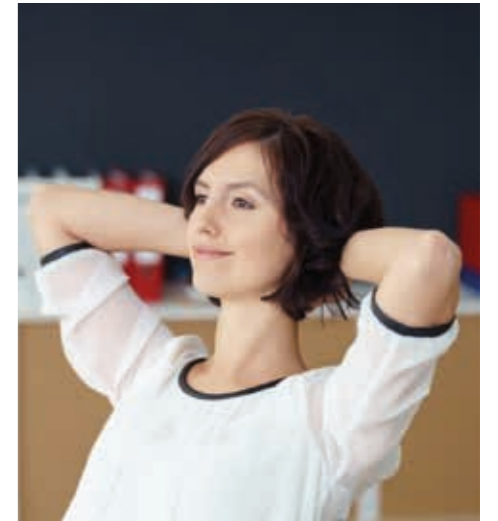
Untertags macht Maria immer mal wieder Achtsamkeitsübungen. Achtsamkeit bedeutet, etwas nur bewusst wahrzunehmen, ohne es also bewerten oder verändern zu wollen. Sie können zum Beispiel Ihren Körper bewusst wahrnehmen. Wie fühlt sich der große Zeh an? Was macht das Knie gerade? Wie steht die Wirbelsäule? Ist der Kopf eher warm oder kalt? Diese Methode

wird „Bodyscan“ genannt. Sie trainiert nicht nur Achtsamkeit, sondern auch Körperwahrnehmung. Wenn Sie sich damit schwer tun, gibt es eine etwas einfachere Alternative. Es ist nämlich auch möglich, etwas in der Umwelt wertfrei zu beobachten oder eine Routinehandlung ganz bewusst durchzuführen. Meist trinken wir ein Glas Wasser hastig und ohne groß drüber nachzudenken. Wie aber wäre es, dieses mit allen Sinnen langsam zu trinken? Wie fühlt sich das Glas an? Ist es eher schwer oder leicht? Wie weit öffnet sich der Mund? Ist das Wasser kalt oder warm? Wie schmeckt das Wasser?

So einfach und vielleicht ein wenig seltsam diese Übungen anmuten: Achtsamkeit trainiert Gehirnbereiche, die mit Kontrolle der Aufmerksamkeit, der Emotionen und mit Schmerzverarbeitung zu tun haben. Das konnte die Hirnforschung in den letzten Jahren eindeutig belegen.

### Speziell zu Achtsamkeit bei Rheuma gibt es ein paar wissenschaftliche Untersuchungen. Unter anderem konnte gezeigt werden, dass Achtsamkeitsübungen

- Stress, Emotionen, Müdigkeit und allgemeines Wohlbefinden bei entzündlichen Gelenkerkrankungen verbessern
- Stress-Prophylaxe bei Patienten mit Rheumatoider Arthritis verbessert
- Erleichterung bei Fibromyalgie herbeiführt



Einfache Achtsamkeitsübungen lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren. Eine „kurze Reise“ durch den Körper hilft, das Wohlbefühl zu steigern. © Fotolia, contrastwerkstatt

Maria nutzt immer wieder mal die Bodyscan Methode. Beim Autofahren im Stau, beim Warten am Postschalter, bei kleinen Pausen im Büro. „Dank mentaler Techniken fühle ich mich wie neugeboren“, ist ihr Resümee.

Dazu passt folgende Geschichte, die auf die alten Indianern zurückgehen soll: Der Großvater gibt sein Heilwissen an einen seiner Enkel weiter. Dabei weiß der alte Mann zu erzählen: „In uns wohnen zwei Wölfe, die gegeneinander kämpfen. Der eine Wolf ist böse und erzeugt Krankheit. Er ernährt sich von Ärger, Hass, Eifersucht, Neid und Trauer. Der andere Wolf ist gut und erzeugt Gesundheit. Dieser ernährt sich von Liebe, Dankbarkeit, Verzeihen können“. Wie der Großvater fortfährt, beginnt ihn der Enkel plötzlich zu unterbrechen: „Großvater, Du musst mir noch sagen, welcher Wolf gewinnt“. Darauf der Großvater mit ruhigem aber bestimmtem Tonfall: „Ist das nicht offensichtlich? Es gewinnt der Wolf, den Du nährst!“.

Fortsetzung auf Seite 10

Fortsetzung von Seite 9

Das Wissen, dass es für unsere Gesundheit nicht egal ist was wir denken und fühlen, ist tausende Jahre alt. In allen Naturvölkern finden wir übrigens solche oder ähnliche Metaphern. Maria ist kein Einzelfall. Immer mehr Menschen nutzen einfache Mentalübungen, um sich zu entspannen, gelassener und gestärkt an Dinge heranzugehen.



**DR. MARCUS TÄUBER**

Dr. Marcus Täuber ist promovierter Neurobiologe, diplomierter Mentaltrainer und Lehrbeauftragter der Donau Universität Krems. Sieben Jahre Hirnforschung in Deutschland und der Schweiz sowie zwölf Jahre Berufstätigkeit in der Pharmaindustrie stellen den reichen Erfahrungsschatz dar, auf den der gebürtige

Wiener zurückgreift. Seine Erkenntnisse führten zur Entwicklung der „Erfolgsformel“, ein Konzept um Gedanken und Gefühle auf Erfolg auszurichten. Dr. Täuber gründete das Institut für mentale Erfolgsstrategien ([www.ifmes.at](http://www.ifmes.at)) in Wien.

Zu seinen Kunden gehören namhafte Unternehmen, die den Weg aus der

Stressfalle hin zu einer nachhaltigen Mitarbeiter-Entwicklung suchen genauso wie Privatklienten, die ihre Gesundheit fördern und ihre Persönlichkeit trainieren möchten.

*« In der Bewegung liegt die Kraft – dies kombinieren wir mit innovativen rehabilitativen Konzepten und traditionellen Radonanwendungen. »*

Dr. med. univ. Sebastian Edtinger  
Chefarzt, FA für Physikalische Medizin und Rehabilitation

GESUNDHEITZENTRUM

# BÄRENHOF

BAD GASTEIN



UNSERE KOMPETENZ – IHRE GESUNDHEIT

**GESUNDHEITS-SCHNUPPERWOCHE INKLUSIVE**

- 7 Nächte im Einzel- oder Doppelzimmer inklusive Halbpension
- Willkommensdrink
- Arzt-Informationsgespräch
- 1 Radon-Thermal-Wannenbad
- 1 Therapie-Einfahrt in den Gasteiner Heilstollen (wenn ärztlich befürwortet)
- 4 x Morgengymnastik in der Gruppe
- 4 x Aqua-Fitness in der Gruppe
- Freie Nutzung unserer Wellness Oase
- Badetasche mit flauschigem Bademantel und Saunabadetuch für die Dauer des Aufenthaltes

**Preis ab € 502,00 pro Person, je nach Saisonzeit**



Gesundheitszentrum Bärenhof | Pyrkershöhenstraße 11, A-5640 Bad Gastein – Salzburger Land  
Tel. +43 (0)6434 33 660 | Fax +43 (0)6434 29 69 15 | [info@baerenhof.at](mailto:info@baerenhof.at) | [www.baerenhof.at](http://www.baerenhof.at)