



## Visualisierung bei MS-Betroffenen

### Krankheitsbild MS

„Die Multiple Sklerose (MS) gilt als die häufigste entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. Als Ursache werden sowohl eine genetische Disposition, als auch ein bisher nicht näher bestimmbarer Umweltfaktor angesehen. Inwieweit psychische Prozesse auf die Erkrankung mit MS Einfluß nehmen, gilt bisher noch als nicht geklärt, jedoch gehen Krankheitsschüben manchmal Situationen mit starken psychischen Belastungen oder Streß voraus.“

### Hintergrund zur Visualisierung

Den Menschen ganzheitlich zu betrachten ist jeher ein Grundgedanke in der Medizin. Der Zusammenhang von psychischen Bedingungen und körperlichen Funktionen, der früher bereits vermutet wurde, kann nun wissenschaftlich zunehmend mehr belegt werden. Die Psychoneuroimmunologie (PNI) ist ein interdisziplinäres Forschungsgebiet, daß Ergebnisse aus verschiedenen Bereichen, wie der medizinischen Grundlagenforschung, der Psychologie und der Biologie zusammenträgt. Unter anderem prüft diese Forschungsrichtung den Einfluß psychischer Prozesse auf das Immunsystem. Die Streßforschung, mit der Untersuchung der Auswirkung von akuter und chronischer Belastung auf das Immunsystem, ist dabei an erster Stelle zu nennen. Hinzu kommen Forschungen im Bereich der Konditionierbarkeit des Immunsystems (Ader, 1991). Den Einfluß, den psychische Phänomene auf körperliche Erkrankungen haben, wurde u.a. durch den sogenannten Placebo-Effekt bei medizinischen Studien deutlich. Der heilende Effekt eines Präparates ohne medikamentösen Wirkstoff kann nur der Wirkung des Körpers und somit den Selbstheilungskräften des Körpers zugeschrieben werden.

Diese Selbstheilungskräfte scheinen durch unsere Gedanken und Vorstellungen und durch unseren Glauben an dessen Wirksamkeit verstärkt zu werden. Denn sonst würde es nicht zu solch adäquaten Reaktionen des Körpers kommen. Wir können die Selbstheilung also bewußt lenken.

Die Wirkung der Vorstellungskraft auf den Körper wird bereits in vielen Bereichen eingesetzt zur Leistungssteigerung, aber auch als Therapiemethode. Zur Leistungssteigerung sowie zur Leistungserhaltung bei Verletzung setzen Sportler ihre Vorstellung in Form von mentalem Training ein. Hierbei wird sich die auszuführende Bewegung im ruhigen Zustand bildlich vorgestellt. Untersuchungen ergaben, daß mentales Training einen höheren Lerneffekt als reine Beobachtung besitzt, gemessen an der anschließenden tatsächlichen Leistung (Ulich, 1973). Sportler konnten durch mentales Training den Leistungsstand nach einer Verletzungspause halten und frühere Fehler mental korrigieren (Gissen, 1970, Zamarenov, 1972, zit. nach Günther, 1980). Untersuchungen im therapeutischen Bereich sind u.a. von Günther (1980) durchgeführt worden. EEG-Untersuchungen bei Patienten mit neurologischen Erkrankungen zeigen nach Günther (1980) bei Bewegungsvorstellungen Veränderungen von Funktionszuständen in entsprechenden Arealen des Gehirns. Die Aktivierung des Areals durch mentale Vorstellung führt zu einer besseren Durchblutung und Sauerstoffversorgung und somit zu einer besseren regenerativen Tätigkeit (Günther, 1980, zit.nach Christmann, 1996). Das psychische Bewußtsein regulierend auf die Prozesse des Körpers einwirken können, zeigen auch die Ergebnisse, die mit dem Biofeedback-Verfahren erzielt werden. Über einen Bildschirm lernt die Person u.a. ihren Blutdruck zu regulieren (Zeier, 1990).

## **Die Visualisierung**

In den letzten Jahren etablierte sich zusätzlich das Visualisierungsverfahren. Die Technik der Visualisierung gilt als eine spezielle Form der geistig-schöpferischen Vorstellung. Unter Visualisierung wird die bildliche Vorstellung einer Krankheitsbekämpfung und eines Heilungsprozesses in Bezug auf die Erkrankung verstanden. Berichte von Patienten zeugen immer wieder von der Wirkung, die sie durch die Visualisierung erreicht haben (Lazarus, 1980). So soll ein Magengeschwür zurückgegangen sein, nachdem die betroffene Person zwei Monate lang jeden Tag morgens und abends 10 min eine Reise durch ihren Körper visualisierte und anschließend sich vorstellte, das Magengeschwür mit einer heilenden Salbe zu lindern. Andere berichten davon, wie sie ihren Bluthochdruck durch die Vorstellung beruhigender Szenarien, wie einer schönen Landschaft, reduzierten. Ein Proband des russischen Psychologen Luria (unbekannte Quelle) konnte mittels

Vorstellungskraft seinen Puls von 70 Schlägen pro Minute auf 100 Schläge in der Minute und wieder zurück auf 70 Schläge pro Minute verändern. Die Person stellte sich dabei vor, wie sie hinter einem abfahrenden Zug hinterher eilte und dann, wie sie in einem Bett lag und kurz vor dem Einschlafen war (Luria, zit. nach Lazarus, 1980). Lurias Beschreibungen sind die ersten bekannten wissenschaftlichen Arbeiten zu der Methode der Visualisierung. Simonton, Matthews-Simonton und Creighton (1982) führten als eine der ersten eine groß angelegte Untersuchung zur Nutzung der Visualisierung als therapeutisches Mittel bei Autoimmunerkrankungen durch. Sie entwickelten aufgrund von Erfahrungen mit dem Biofeedbackverfahren und motivationspsychologischen Erkenntnissen ein Trainingsverfahren für Krebspatienten, bei dem zum einen die Lebensqualität der Patienten gefördert werden sollte und zum anderen mittels der Methode der Visualisierung den Patienten ein Mittel an die Hand gegeben werden sollte, mit dem die Betroffenen selber, über die Vorstellung der Krankheitsbekämpfung und Heilung, Einfluß auf den Krankheitsprozeß nehmen sollten. Mit in das Vorstellungsbild einbezogen war auch die Wirkung der Strahlenbehandlung und der Chemotherapie und des möglichen Umgangs des Körpers damit.

In dem Zeitraum von 1974 bis 1978 untersuchten Simonton, Matthews-Simonton und Creighton (1982) 159 Patienten mit Krebs im Endstadium. Bei allen Betroffenen betrug die prognostische Lebenserwartung ein Jahr. Überlebt haben 63 Patienten. Davon hatten 14 keine Krankheitszeichen, 12 zeigten Rückbildungen, 17 zeigten eine Stagnation, bei 20 Patienten zeigte sich erneutes Wachstum. Die nicht Überlebenden hatten immerhin eine eineinhalb mal so lange Überlebensdauer wie prognostiziert. Wichtigste Ziele des Trainingsprogramms waren die Stärkung der körpereigenen Abwehr, die Anregung des Immunsystems und eine Steigerung der Lebensqualität. Teilnehmer der Untersuchung von Simonton, Matthews-Simonton und Creighton (1982) gaben an, die Zeit seit Diagnosestellung wesentlich bewußter gelebt zu haben. Eine weitere Untersuchung zu Trainingsprogrammen mit der Visualisierungstechnik bei Krebspatienten wurde von Newton (1985) durchgeführt. Die Patienten erreichten eine Überlebenszeit, die die Prognose noch weiter überschritt, als die von Simonton et al. (1982) beschriebene. Beide Trainingsprogramme verhalfen den Patienten zu einer deutlich längeren Überlebenszeit, als der US-Bundesdurchschnitt für Krebspatienten im Endstadium angibt.

Beruhend auf den Ergebnissen von Simonton et al. (1982) entwickelte Jungnitsch (1992) ein Trainingsprogramm für Patienten mit chronischer Polyarthrit (cP), das auf der Methode der Visualisierung basiert. Im Gegensatz zu der Behandlung nach Simonton et al. (1982) ist das Verfahren als Trainingsprogramm auf zwei Wochen konzipiert und nicht auf einen längeren Zeitraum. Dies ermöglicht neben individueller und ambulanter Trainingsform die Durchführung als Gruppentraining bei stationärem Aufenthalt. Studien zum Trainingsprogramm zur Visualisierung bestätigen die positiven Ergebnisse von Visualisierungsverfahren bei cP-Patienten (Viehhauser, 1994; Kopp, 1997) im stationären Bereich, ebenso als ambulantes Verfahren (Lerch, 1998) und als individualisiertes Verfahren (Pollok, 1995). Bei den Untersuchungen zur Visualisierung zeigten sich Verbesserungen in den allgemeinspsychologischen Parametern, in der Krankheitsverarbeitung und bei den medizinischen Werten.

Die positiven Ergebnisse des Trainings sowohl in Bezug auf das psychische Befinden der Betroffenen, als auch auf die krankheitsspezifischen Parameter bei Patienten mit chronischer Polyarthrit erlauben eine Erweiterung des Forschungsfeldes auf andere chronische Erkrankungen, mit der Grundlage eines autoimmunen Prozesses. So entstand nun das Visualisierungsverfahren bei MS-Betroffenen.

## **Ablauf des Trainingsprogramms**

*Einführungsstunde:* In der Einführungsstunde wird das Trainingsprogramm vorgestellt. Es findet eine kurze Einführung in die Thematik statt. Zusammenhänge zwischen psychischen Prozessen und körperlichen Reaktionen werden dargestellt, ebenso der autoimmune Krankheitsprozeß bei der Multiplen Sklerose und Regenerationsmöglichkeiten des Körpers.

Die daran anschließenden Trainingsstunden sind jeweils in vier Einheiten untergliedert:

- Einheit A, zu Beginn der Stunde, umfasst Erfahrungsaustausche der Gruppenmitglieder seit der letzten Stunde, allgemeine Anliegen und Probleme,
- Einheit B, zweiter Teil der Stunde, umfasst Modelle und Veranschaulichungen,
- Einheit C, dritter Teil der Stunde, umfasst praktische Übungen zu Entspannung/ Imagination/ Visualisierung,

- Einheit D, vierter Teil der Stunde, umfasst die Ausgabe von Begleitmaterialien und "Hausaufgaben".

Die *erste Sitzung* umfasste das gegenseitige Kennenlernen der Betroffenen, eine Besprechung der Themen der Einführung, speziell des Krankheitsgeschehens, der Zusammenhänge von Körper und Psyche anhand der Psychoneuroimmunologie und der Zielsetzung des Trainingsverfahrens, den Körper mit der Vorstellung der Krankheitsbekämpfung und Heilung positiv zu beeinflussen. Im Anschluß wird zur eigenen Einschätzung der Vorstellungsfähigkeit eine Übung für verschiedene Vorstellungsmodalitäten durchgeführt.

Die *zweite Sitzung* beinhaltet die Grundlage der Entspannung. Da die eigentliche Visualisierung in eine Entspannungsinduktion eingebettet ist, wird nach einer theoretischen Einführung in die Entspannung und ihren therapeutischen Nutzen zur Harmonisierung des Körpers die Imagination "Phantasiereise an den Ort von Ruhe und Kraft" durchgeführt. Die Begleitmaterialien werden ergänzt und die Entspannungsübung soll bis zur nächsten Stunde geübt werden.

Die *dritte Sitzung* beinhaltet die Kräfte des Körpers. Über den Placebo-Effekt kommt man über die Psyche als einen Einflußfaktor auf die Krankheit zur Eigenarbeit des Patienten. Es wird herausgearbeitet, daß jede Therapie vor allem auch eine Anregung zur Selbsthilfe ist. Der Einfluß der Wirkung von Gedanken auf den Körper wird anhand einer Übung zur Muskelspannung demonstriert und anschließend in seinem evolutionären Rahmen erläutert. Im Anschluß wird die Imagination "Gesunde Funktionen" durchgeführt. Die Teilnehmer erhalten die Aufgabe, die Übung "Gesunde Funktionen" bis zur nächsten Sitzung zweimal täglich durchzuführen.

Die *vierte Sitzung* bildet in der Eingangsbesprechung ein Resümee der ersten Sitzungen. Es wird nun auf die eigentliche Visualisierung der Krankheitsbekämpfung eingegangen und mögliche Bilder werden überlegt und ausgetauscht. Wenn jeder Teilnehmer ein geeignetes Bild für sich ausgewählt hat, wird die Visualisierung „Remyelinisierung und Regeneration“ durchgeführt und anschließend ausführlich besprochen.

Bis zur nächsten Sitzung soll die Übung "Remyelinisierung und Regeneration" zweimal täglich durchgeführt werden.

In der *fünften Sitzung* wird der Ablauf einer Visualisierungsübung über die einzelnen Phasen besprochen. Es wird herausgearbeitet, wie man die Übung selbstständig und ohne Kassetten durchführen kann. In der anschließenden Durchführung der Visualisierung wird ein weiteres Element der Krankheitsbekämpfung, die Entzündungsreduktion, zur Myelinreparatur hinzugenommen. Die Entspannungsinduktion ist hierbei kürzer gehalten und die Vorstellung der Myelinreparatur wird in dieser Übung offener gelassen. Nach der Besprechung der Übung erhalten die Patienten den Auftrag, bis zur nächsten Sitzung die Visualisierung weiterhin täglich zweimal durchzuführen.

In der *sechsten Sitzung* wird nach der Besprechung der Visualisierung und dem allgemeinen Austausch die Imagination "Zukunft ohne Erkrankung" durchgeführt. Zum einen führt diese Übung vor Augen, daß die Krankheit nicht die ganze Person umfasst, sondern nur ein Teil der Person ist. Dieser Teil, die chronische Erkrankung, steht oft zentral im Leben der Patienten und läßt die Persönlichkeit und die vielfältigen gesunden Funktionen ins Hinterlicht treten. Diese wieder mehr wahrzunehmen und einzusetzen, darauf zielt die Imagination "Zukunft ohne Erkrankung" ab. Ein noch wesentlicherer Baustein dieser Übung ist der Aspekt, daß das Gefühl, ein Ziel zu haben, worauf man hinlebt, aufbauend ist und Kraft und Zuversicht spendet.

#### Ablauf des Visualisierungstrainings

Vorgespräch	1. Sitzung
Thema: Krankheitsgeschehen bei MS Übung: Zitronenübung	Thema: Wechselwirkung der Systeme Übung: Erste Imaginationsübungen
2. Sitzung	3. Sitzung
Thema: Entspannung Übung: Phantasiereise	Thema: Gesunde Funktionen Übung: Körperreise
4. Sitzung	5. Sitzung
Thema: Visualisierung – Bilder erarbeiten Übung: Visualisierung (intensiv)	Thema: Visualisierung – Autosuggestiv Übung: Visualisierung (kurze Anweisung)
6. Sitzung	⇒ Fortgeschrittenengruppe (je 30 min)
Thema: Zielvorstellung, -setzung Übung: Zukunft „ohne“ Krankheit	Üben, Fragen, Probleme

## Die Studie

An der Studie nahmen 47 Patienten mit Multipler Sklerose teil, davon 25 Personen an dem Visualisierungstraining. 22 Personen dienten als Vergleichsgruppe, sie nahmen statt am Visualisierungstraining am klinikinternen Angebot zum Autogenen Training teil. Das Trainingsprogramm umfasste den Zeitraum von zwei Wochen, im Rahmen des stationären Aufenthaltes der Betroffenen. Vor dem Training (Prä-Erhebung), zum Abschluß des Trainings (Post-Erhebung) und drei Monate nach Abschluß des Trainingsprogramms (Follow-up-Erhebung) füllten die Patienten Fragebögen aus. Für den 14-tägigen Erhebungszeitraum an der Rehabilitationsklinik zeigen sich bei der Visualisierung über den Verlauf von drei Monaten Verbesserungen in der Mobilität, den subjektiven Beschwerden und der beobachteten Krankheitsveränderung. Deutliche Veränderungen zeigen sich kurzfristig vor allem in der psychischen Lebensqualität, vor allem im Rückgang der Depressivität, in der positiveren Einstellung zu den Medikamenten und in einem Rückgang negativer Selbstkommunikation. Auch zeigt sich kurzfristig eine Stärkung des zukunftsbezogenen Optimismus. Die positiven Veränderungen durch den Rehabilitationsaufenthalt bleiben deutlich besser erhalten.

Insgesamt scheint das Visualisierungsverfahren eine wertvolle Ergänzung in der Behandlung von MS-Betroffenen zu sein, dessen Vorteil neben einer Besserung der psychischen Parameter besonders im Langzeiteffekt mit einem besseren Erhalt der rehabilitativen Effekte liegt.