

Begleitende Therapie „Ordnungstherapie“

Annika de Buhr, Moderatorin:

Jede ernste Erkrankung macht notwendig oder bringt es einfach mit sich: das Überprüfen bekannter Denk- und Handlungsmuster. Man fragt sich: „War im alten Leben alles gut und richtig so? Oder ginge es auch anders? Besser?“ Und bei dieser Neuorientierung spielt Lebensführung, Lebensordnung eine besondere Rolle und es gibt auch eine dazugehörige Therapie: die Ordnungstherapie. Patienten lernen dabei, in vielerlei Hinsicht wieder Ordnung in ihr Leben zu bringen.

Sprecher:

Ursula H. will 10.000 Schritte am Tag gehen. Der rote Schrittzähler am Hosenbund dokumentiert den Erfolg. Die ehemalige Lehrerin macht mit bei einem Projekt, das Krankheiten vorbeugen und lindern soll. Vor zwölf Jahren erkrankte sie an Brustkrebs. Ihr ganzes Leben geriet aus den Fugen.

Ursula H., Brustkrebs-Patientin:

Da habe ich natürlich sofort als erstes daran gedacht, dass ich sterben würde. Das war das allererste. Und dann aber gleich: „Oh bitte nicht und da kann man doch sicher alles Mögliche tun, damit das verhindert wird.“ Naja gut und ich hatte auch großes Glück und bin ja auch gut operiert worden. Und hab dann aber nach der ganzen Geschichte sehr viel auf meinen Körper gehört und für mich getan.

Sprecher:

An der Charité in Berlin leitet Dr. Michael Teut die CHAMP-Ambulanz. Er hat das Projekt „10.000 Schritte im Land der Ideen“ ins Leben gerufen.

Ursula H., Brustkrebs-Patientin:

Stellen Sie sich vor, ich bin heute schon 8.200 Schritte gelaufen.

Dr. Michael Teut, Leiter CHAMP-Ambulanz, Charité Berlin:

Ich würde sagen: spitze!

Ursula H., Brustkrebs-Patientin:

Ja? Also ich bin auch ganz zufrieden.

Dr. Michael Teut, Leiter CHAMP-Ambulanz, Charité Berlin:

10.000 Schritte sind ungefähr sieben Kilometer, das ist ungefähr eine Stunde bis eineinhalb Stunden Laufen pro Tag. Das ist eine ganz einfache Methode, um täglich auf das notwendige Maß an Ausdauersport zu kommen. Sie müssen da nicht joggen, Sie müssen nicht rennen, Sie

müssen nichts Besonderes machen: Sie müssen einfach nur gehen. Und das kann eigentlich so gut wie jeder machen.

Sprecher:

Sich regelmäßig körperlich zu bewegen, ist ein Element der so genannten Ordnungstherapie, die an der Charité angeboten wird. Patienten mit ganz unterschiedlichen Anliegen kommen in die Ambulanz. In einem Gespräch wird analysiert, welche Unterstützung der Einzelne braucht, um die Folgen seiner Krebserkrankung zu bewältigen.

Dr. Michael Teut, Leiter CHAMP-Ambulanz, Charité Berlin:

Das Wesentliche ist eigentlich, dass man dem Patienten hilft, wieder in sein Leben reinzugehen, Selbstbewusstsein aufzubauen und ein positives Körpergefühl und auch Vertrauen in seine eigene Gesundheit. Und dann muss man gucken, was individuell am besten passt.

Sprecher:

Die Ordnungstherapie umfasst: Bewegung, Ernährung sowie psychologisch orientierte Verfahren wie Entspannungsmethoden, Hypnose sowie Musik- und Kunsttherapie.

QiGong zählt zu den Entspannungsmethoden der Ordnungstherapie. Sie ist eine Möglichkeit, die innere Ruhe wieder zu finden, die Widrigkeiten der Erkrankung abzuschütteln. Die asiatischen Körperübungen können aber auch während einer Krebstherapie mögliche Nebenwirkungen mildern.

Dr. Anna Mietzner, Allgemeinmedizinerin:

Das vegetative Nervensystem ist zuständig für alle möglichen Funktionen der inneren Organe, die wir so willentlich nicht beeinflussen können, die wir aber über das QiGong regulieren können. Das heißt wir können auch Einfluss nehmen auf zum Beispiel die Speichel- oder Magensäureproduktion, wir können Einfluss nehmen auf den Schlaf, wir können Einfluss nehmen auf die Harmonisierung des Magens und so weiter.

Sprecher:

Auch die Hypnose kann Tumorkranken helfen. Während der Krebstherapie stärkt sie auf schonende Weise das Immunsystem. Schmerzen und Nebenwirkungen können gemildert werden. Dazu versetzt der Therapeut den Patienten mit Entspannungstechniken, wie der Atemtherapie, in einen Trancezustand.

Harald Krutiak, Hypnotherapeut:

Während Sie so wechselseitig atmen, kann das Bewusstsein sogar ganz von selbst sich eine Erfahrung schenken lassen. Der Gesundheit, der Vitalität.

Sprecher:

Die Aufmerksamkeit des Patienten wird auf innere Bilder gelenkt, die von selbst im Geist entstehen.

Harald Krutiak, Hypnotherapeut:

Wenn wir den Patienten anleiten, Bilder zu entwickeln, wie ihr Immunsystem gestärkt durch die Ressource der Gesundheit, die man vorher sozusagen wachgerufen hat in Trance, gegen die Krebszellen vorgeht, indem die Patienten das immer wieder für sich üben, also diese Bilder immer wieder ablaufen lassen. Zum Beispiel die Immunzellen sind Ritter, die mit Speeren auf so kugelige kleine Teufelchen losgehen. Indem wir das immer wieder üben, konditionieren wir das Immunsystem, also bringen wir dem Immunsystem bei, dass es tatsächlich diese Reaktion verstärkt zeigt. Wir können messen, dass es funktioniert.

Sprecher:

Ursula H. hat einen Termin zur progressiven Muskelentspannung. Dr. Teut zeigt ihr Übungen im Sitzen, die sie leicht in ihren Alltag integrieren kann. Durch das Anspannen und Lösen werden die Muskeln gezielt entspannt. Ein befreiendes Gefühl für die 63-jährige.

Ursula H., Brustkrebs-Patientin:

Mir hat es sehr gut getan alles loszulassen, auch Gedanken an das Schlimme und Böse, was da droht und drohen könnte. Und diese wunderbare Körperweichheit oder Körperleichtigkeit hat mir sehr gut getan.

Sprecher:

Ursula H. nutzt die vielfältigen Möglichkeiten der Ordnungstherapie, denn ihr erklärtes Ziel ist es, bei guter Gesundheit alt zu werden.