
Seelische Gesundheit – von der
Suchtmedizin zur integralen Heilkunst

Die Weiterentwicklung des Oberbergmodells

Die Erfahrungen der zehn letzten Jahre haben uns gelehrt, dass wir das bereits heute sehr gute Oberberg-Modell aus der reinen Behandlung der Erkrankung in die Perspektive der Persönlichkeitsentwicklung mit all ihren körperlichen, geistigen und seelischen Aspekten herausführen müssen. Die Patienten der Oberbergkliniken sollen nicht nur die Angst vor der Erkrankung, sondern auch die Angst vor sich selbst, vor der Dynamik ihres Körpers und ihrer Gesamtpersönlichkeit sowie den damit verbundenen Transformationsprozessen überwinden. In der Behandlung wollen wir alle wesentlichen seelischen Wandlungsprozesse vermitteln, die zur Heilung von psychosomatischen Erkrankungen führen können.

Unsere Vision ist ein Ort der Salutogenese, an dem in größtmöglicher Achtsamkeit eine Heilung von Körper, Geist und Seele sowie „ansteckende“ Gesundheit möglich werden, also ein totaler Paradigmenwechsel im Denken. Ein Ort, an dem unsere Spurensuche zu den Ursachen führt. Ein Ort, an dem wir unsere Symptome als Zeichen begrüßen: es muss eine Veränderung geben! Gemäß Gerald Hüther, dem Göttinger Hirnforscher, führen mangelndes Wachstum und fehlende Verbundenheit sowie ein mangelndes Lustprinzip im Lernprozess zu Krankheit.

Wenn wir über einen Paradigmenwechsel oder besser gesagt über eine Paradigmenerweiterung im Gesundungsprozess sprechen, so ist es zunächst wichtig, das klassische Paradigma der Pathogenese zu erklären. Bei diesem Krankheitsmodell führen bestimmte Faktoren, die wissenschaftlich nachweisbar sind, zu definierten Krankheiten, die mit den entsprechenden, evidenzbasierten Therapieverfahren behandelt werden. Im Kern wird Gesundheit als das Fehlen von Krankheit oder krankmachenden Faktoren verstanden. Als Ziel der Therapie gilt es, einen definierten Ist-Zustand der Gesundheit zu erreichen. Gesundheit wird bei diesem Paradigma als ein statischer Zustand angesehen, der durch eine entsprechende medizinische Behandlung, z. B. durch Psychotherapie im Idealfall erzielt werden kann.

Ein neues Gesundheitsmodell stellt die Salutogenese dar. Bei der Salutogenese wird untersucht, wie Gesundheit entsteht. Bei diesem Modell gibt es keinen Ist-Zustand der Gesundheit. Gesundheit im Verständnis der Salutogenese ist ein kontinuierlicher Prozess, eine andauernde Neuorganisation des Lebensalltages mit all seinen gesundheitsförderlichen und gesundheitsschädlichen Faktoren. Das kontinuierliche Wechselspiel zwischen äußerer und innerer Ordnung sowie zwischen Körper, Geist und Seele ist Garant für die Lebendigkeit und Weiterentwicklung jedes Menschen. Bei diesem Modell sind Krankheitssymptome wichtige Hinweise in Richtung Gesundheit und Heilung. Das Verstehen der Hintergründe von krankmachenden Faktoren ermöglicht ein besseres Verständnis für den individuellen Gesundungsprozess jedes Einzelnen. Bei dieser geistigen Grundhaltung ist seelische Gesundheit ein Bewusstwerdungsprozess der Persönlichkeit als eine Einheit von Körper, Geist und Seele; die eigene Erkrankung Anlass für eine Selbsttranszendenz in Wachstum und Verbundenheit.

Dieser Bewusstwerdungsprozess setzt einen Wertewandel von der reinen Außen- zu einer Innenschau voraus. Es geht um die achtsame Wahrnehmung der inneren Werte, Bilder und Zielvorstellungen, die individuell sehr unterschiedlich sein können. Seelische Gesundheit und persönliche Lebendigkeit setzen die Fähigkeit voraus, sich selbst in all seinen Facetten, sprich Körper, Geist und Seele mit angenehmen und unangenehmen Seiten anschauen und annehmen zu können. Für die Behandlung in den Oberbergkliniken bedeutet dies, auf allen drei Ebenen Behandlungsmöglichkeiten anzubieten. Das bestehende sehr intensive, individuelle und innovative Psychotherapiekonzept wird daher um Elemente der Achtsamkeit, der Körpertherapie und Ernährungsmedizin erweitert. Eine achtsame Innenschau ist Grundlage jeglicher Bewusstwerdungsprozesse, insbesondere der emotionalen und achtsamen Krankheitsakzeptanz. Eine gesunde und genussreiche Ernährung im Sinne der Gustogenese ist eine Voraussetzung für einen gesunden Körper und eine gesunde Psyche. Eine ganzheitliche Körpertherapie, die den Körper nicht nur als Funktionsinstrument sondern als integralen Ausdruck persönlichen Handelns und Fühlens versteht, öffnet nicht nur neue

körperliche Bewegungsspielräume sondern auch eine neue geistige Offenheit und Neugierde. Die Feinabstimmung des individuellen Zusammenspiels dieser unterschiedlichen Behandlungsansätze mit an sich denselben Zielen ist die Basis der integralen Heilkunst des neuen Oberberg-Modells. Nur wenn alle Ebenen der Therapie von Körper, Geist und Seele harmonisieren, kann sich die Persönlichkeit als Ganzes entfalten und lebendig werden.

Besondere Kenntnisse und Fähigkeiten der Methoden achtsamer Innenschau und Akzeptanz besitzen östliche Philosophien. Aufgrund der Kompetenz östlicher Philosophien und deren Übungsmethoden bei Bewusstwerdungsprozessen ist eine Integration dieser Praktiken bei der Weiterentwicklung der psychosomatischen Medizin wünschenswert und notwendig. Eine Person, die westliche und östliche Methoden der Stressbewältigung zusammengeführt hat, ist John Kabat-Zinn. Auf der Basis des Vipassana Yoga hat er die Psychotherapiemethode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ entwickelt, die für westliche Mediziner und Universitäten verständlich und somit anwendbar ist. Ihm ist es gelungen, in dem sehr traditionellen medizinischen System der USA, die Vipassana Meditation in eine westliche Sprache und ein entsprechendes Verfahren, der „Mindfulness based Stress Reduction (MBSR)“ zu übersetzen. Dieses Verfahren ist heute derart erfolgreich, dass MBSR bei vielen unterschiedlichen Diagnosen, wie z. B. Abhängigkeitserkrankungen, Depressionen oder Angsterkrankungen erfolgreich angewandt und vom National Institute of Health (NIH) der USA in mehreren Studien für mehrere Indikationen wissenschaftlich untersucht wird. Grundsätzlich handelt es sich auch bei dieser Methode um dieselben Grundprinzipien der radikalen Akzeptanz als Annahme des Augenblicks im Sosein, ohne Bewertung, ohne Erwartung. John Kabat-Zinn spricht von achtsamem Bewusstsein im Gegensatz zum Autopiloten. Den Autopiloten kennen wir alle aus Situationen, bei denen wir uns anschließend fragen, was habe ich eigentlich zuvor gemacht. Ein typisches Beispiel ist die Autofahrt nach einem anstrengenden Arbeitstag. Wir fragen uns nach der Autofahrt, wie bin ich diese Strecke gefahren, was habe ich wahrgenommen. Gerade in Stresssituationen ist dieses Umschalten auf den Autopiloten mit dem Verlust der bewussten Wahrnehmung

fatal. Wir sind nicht mehr bewusst Handelnde, sondern Getriebene von unbewussten Motiven oder Stimmungen. Gerade bei Stress- oder Abhängigkeitserkrankungen führt dies dazu, dass wir uns von außen steuern lassen, anstelle selbst achtsam die Steuerung zu übernehmen.

Für die Weiterentwicklung des Oberberg-Modells bedeutet dies, einen Raum für eine aktive Innenschau und Auseinandersetzung nicht nur mit der Erkrankung, sondern für die Transformationsprozesse der eigenen Persönlichkeit zu eröffnen. Daher haben wir in den Kliniken „Räume der Stille“ eingerichtet, in denen sich jeder in Stille seiner eigenen Gedanken, Gefühle, Bilder bzw. des aktuellen Soseins gewahr werden kann. Bei vielen Menschen tauchen zuerst Fragen des Alltages auf. Wie gestalte ich meine Beziehung, meine Freizeit, meine Arbeit? Bei einigen Menschen werden aber auch Fragen und Prozesse in einem größeren ganzheitlichen Kontext ausgelöst. In welchem Gesamtkontext steht meine Erkrankung, meine Person; welche Themen und Aufgaben ergeben sich in welchen Zusammenhängen. Was sind meine inneren Werte? Was für innere Bilder trage ich in mir, was sagt meine innere Stimme? Die Beantwortung dieser Fragen kann nicht durch die Therapeuten übernommen werden, sondern unterliegt dem Bewusstwerdungsprozess jedes Einzelnen. Die Therapeuten, ein therapeutisches Konzept und eine Klinik können alleine den Rahmen der Therapie und des Hauses derart gestalten, dass diese Fragen angestoßen werden.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Behandlung in den Oberbergkliniken war schon immer eine gute und gesunde Ernährung. Dieser Tradition folgend haben wir das Ernährungskonzept nach den Prinzipien der Gustogenese weiterentwickelt. Der Weg zur Gesundheit führt bei uns auch durch die Küche. Viele Menschen haben die Lust und den Genuss nicht nur am Essen, sondern auch an ihrem Leben verloren. Stress im Alltag und Überforderungen am Arbeitsplatz lassen Freude und Genuss verschwinden und liefern einen bitteren Beigeschmack. Das ernährungsmedizinischen Konzept der Gustogenese in den Oberbergkliniken sieht seine Aufgabe darin, die Freude und den Genuss am Essen als eine wesentliche Ressource für Wohl-

befinden und ein lebendiges „würziges“ Leben wiederzuentdecken. Gustogenese heißt für uns, qualitätsvolle hochwertige Lebensmittel mit der richtigen Küchentechnik und Einstellung liebevoll zuzubereiten, mit Freude anzurichten und zu präsentieren, so dass die Patienten am Beispiel des Essens Freude und Genuss an den alltäglichen Dingen neu erfahren und erleben lernen.

Darüberhinaus hat Er-Nährungs-„Stoff“-„Wechsel“ im wahrsten Wort-Sinn Bedeutung für Körper- und Hirnfunktionen.

- Wie gehe ich mit chronischen Erkrankungen um,
- wie fange ich sie auf in der noch funktionellen und noch nicht organmanifestierten Phase,
- wie vermeide ich verfrühte Organ- Alterung durch verbesserte Stoffwechselprozesse,
- wie verbessere ich die die Vigilanz des Hirnstoffwechsels zur „Ermöglichung neuer neuronaler Netze, was nach Gerald Hüther nach bisherigen Erkenntnissen bis zum 90. bzw. 95. Lebensjahr möglich ist ?
- Wie gelingt es mir den hormonellen Stress-Stoffwechsel zu neutralisieren ohne den auch die beste meditative Technik nicht ausreicht?

Alle diese Fragen und Lösungen beziehen sich auf das Thema der integrierten Ernährung als Beitrag zur eigentlichen „Psycho-Somatik“ Therapie beginnt bei diesem Grundverständnis zwar mit der Behandlung der Erkrankung, führt aber weiter in den Bereich der integralen Heilkunst. Durch eine integrale Behandlung von Körper, Geist und Seele versus Seele, Geist und Körper - nach Willigis Jäger ist MATERIE- gefrorener GEIST - wird ein Grundverständnis für die Verantwortung und aktive Gestaltung der eigenen Gesundheit als Basis für die seelische Gesundheit jedes Patienten vermittelt. Für Oberberg ergibt sich aus diesem Therapieverständnis die Aufgabe, das sehr gut bewährte Oberberg-Modell mit den positiven, beinahe 25-jährigen Erfahrungen, in Richtung Bewusstwerdungsprozess der individuellen Persönlichkeit und integrale Heilkunst als Basis für eine „ansteckende“ seelische Gesundheit herauszuführen. Die Oberbergkliniken wollen hierfür einen Raum zu schaffen, in dem jeder Einzelne in

seinem individuellen und integralen Weg der Bewusstwerdung der Gesamtpersönlichkeit mit all ihren körperlichen, geistigen und seelischen Aspekten geführt werden kann. Dieser Weg ist für Patienten und Mitarbeiter ein gemeinsamer Weg, der für die einen durch eine Erkrankung, für die anderen durch einen beruflichen oder persönlichen Kontext ausgelöst wird. Und für beide gilt das Zitat von Gerald Hüther: *„Erfahrung kann man nicht unterrichten, aber man kann einen Raum schaffen, in dem sie gemacht werden“*.