

## Bochumer Gesundheitstraining (BGT) - ein Wohlfühlfaktor für Tumorpatienten:

# Bin gerade Tanzen!

**Langjährige Erfahrungen mit verschiedenen psychotherapeutischen Methoden der Entspannung und Imagination, der Verhaltens- und Gestalttherapie sowie der systemischen Familientherapie flossen in das Bochumer Gesundheitstraining (BGT) ein, das 1982 im Medizinischen Institut der Ruhr-Universität entwickelt wurde. Es entstand ein ganzheitliches Übungsprogramm - nicht nur für Krebspatienten - zur Stärkung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens und damit zur Stärkung des Immunsystems.**

**Der Bochumer Gesundheitstrainer Wilfried G. Schmitt nimmt uns mit zum Abschiedsfest seines letzten Seminars.**



Fotos: Dieter Bergmann

**Visualisierungsübung unter freiem Himmel**

Heiteres Stimmengewirr und fröhliches Lachen vermischt sich zu einer Leichtigkeit des Seins im Festraum. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Bochumer Gesundheitstrainings schmücken gerade den Saal für ihr Abschiedsfest.

An den Wänden prangen selbst gemalte Bilder. Sie zeigen die emotionale, mentale und spirituelle Entwicklung während des zehnwöchigen Bochumer Gesundheitstrainings (BGT). Die Tische sind mit Salaten, Obst, Käse- und Wurstplatten sowie Getränken gedeckt. Der selbstgefertigte Blumenschmuck lockert die Tafel farbenprächtig auf und Musik untermauert das Fest.

## **Heiterkeit und Ausgelassenheit trotz Krebs**

Eine Stunde vor Beginn des Festes nehmen die Teilnehmer ihren BGT-Fragebogen zur Hand und lesen ihre Antworten vor. Es geht u. a. um die Frage, wie sie dieses Training empfunden und welche Erkenntnisse sie dadurch für ihr weiteres Leben gewonnen haben.

Auf die Frage: „*Was hat mir am Seminar besonders Spaß gemacht?*“ schreiben die Teilnehmer: Entspannungsübungen, die Bildbesprechungen, Meditation, die Phantasie Reisen, die Auseinandersetzung mit eigenen Einstellungen und Gewohnheiten, Lachen, Ruhe finden, Anregungen vom Kursleiter, die Gruppenarbeit und die unterschiedlichen Themen der jeweiligen Abende.

Auf die Frage: „*Was habe ich für mein tägliches Leben gelernt?*“ berichten sie Folgendes:

Viel mehr zu reden, meine Meinung deutlich zu äußern, locker zu bleiben, Fünfe auch mal gerade sein zu lassen, mehr auf mich selbst zu achten, meine Gesundheit ist mein höchstes Gut, mich besser durchzusetzen und meine Arbeit besser zu verteilen, Trauer zuzulassen, für Lebensfreude und mehr Lebensenergie zu sorgen, Mut für Neues zu haben, aktiv zu werden, mal etwas zu riskieren, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln, mehr auf andere zuzugehen, Gelassenheit, mich selbst wichtig zu nehmen, Zeit für mich selbst zu haben, mehr an mich zu denken, mir nicht alles aufs Auge drücken zu lassen.

## **Vor zehn Wochen war alles noch anders**

Noch vor zehn Wochen waren die meisten Gruppenmitglieder ruhig und zurückhaltend, teilweise ängstlich, misstrauisch, ob dieses BGT wirklich was bringt. Sie dachten noch mehr an die Krankheit als an die Genesung.

Während des Seminars haben sie gelernt, Ihre Aufmerksamkeit nicht auf die Krankheit zu richten, sondern auf Heilung und Stärkung der Selbstheilungskräfte, das Wichtigste, was es zur Genesung bedarf. Denn unsere Energie fließt dorthin wo unsere Aufmerksamkeit hinget. So können sie alle am Abschiedsfest lachen, Freude empfinden und voller Zuversicht in die Zukunft schauen.

Die Grundlage des BGT sind die Erkenntnisse des amerikanischen Facharztes für Strahlenheilkunde, des Onkologen und Leiters des Simonton Cancer-Centers in den USA O. Carl Simonton. Er begründete die Technik der Imagination und Visualisierung für Krebskranke. Simonton erkannte, dass geistige Vorgänge sich auf das hormonelle Gleichgewicht und auf das Immunsystem auswirken, dass sich unsere Denkmuster verändern können und dadurch körperliche Reaktionen in neue Bahnen gelenkt werden.

Dies ist auch bei den Teilnehmern des Bochumer Gesundheitstrainings geschehen.

## Die Selbstheilungskräfte aktivieren

Wer sich mit der Frage „Wie kann ich wieder gesund werden?“ beschäftigt, wird immer wieder auf bestimmte Lebensbereiche aufmerksam, die für die seelisch-körperliche Gesundheit von besonderer Bedeutung sind. So kann sich ein Krebspatient im Gesundheitstraining im entspannten Zustand eine bildliche oder gefühlsmäßige Vorstellung seiner Krebsgeschwulst machen und dann in seiner Phantasie Bilder und Vorstellungen von Heilung, Reinigung oder verstärkter Durchblutung entwickeln und diese Vorstellung verbinden mit Gefühlen von Heilung, Stärkung und Revitalisierung. Dabei wird berichtet, dass sich die betreffenden Körperbereiche häufig als Folge einer solchen Übung wärmer, angenehmer, oft auch schmerzfrei anfühlen (Dipl.-Psych. Erhard Beitel, Ruhruniversität Bochum).



***Wandern - in Gesellschaft oft besser***

### Trainingsinhalte

Im BGT werden folgende Themen angesprochen:

Ort der Ruhe und Kraft, Lebensenergie, Vorsätze, Selbstvertrauen, Lebensfreude, Grundbedürfnisse, Abwehrsystem, Innerer Berater/innere Beraterin, Beziehungen, Kränkung, Konflikte, Krankheitsgewinn, Abschied-Tod-Neubeginn, Lebensweg, Lebensplanung.

Der Trainer gibt zu Beginn des Trainingstages eine Einführung in das jeweilige Thema, danach werden anhand eines Fragebogens Gedanken zum Thema niedergeschrieben, welche in Zweiergruppen besprochen werden. Nach einer Pause geht es in die Vorstellungsübung zum Thema, welche zwischen 20 und 30 Minuten dauern kann. Danach geben die Gruppenmitglieder malerisch wieder, was sie während der Vorstellungsübung erlebt haben. In der Gruppe werden dann die Bilder auf freiwilliger Basis besprochen.

Es hat sich bei den Gesundheitsseminaren gezeigt, dass dauerhafte Erfolge nur eintreten können, wenn die Teilnehmer/innen bereit sind, Veränderungen ihres Zustands wirklich zu wollen. Dabei kommt es nicht nur auf eine verstandesmäßige Beteiligung an, sondern auch auf ein intensives Spüren und Fühlen und sich auf unsere fünf Sinne bei den jeweiligen Aufgaben einzulassen. Erstaunlicherweise ist z. B. nach Träumen die Antwort plötzlich da. In manchen Seminaren wird daher geübt länger in der Wahrnehmung zu bleiben und nicht sofort ins Denken und Tun zu fallen. Das gelingt leichter, wenn die Erwartung auf die Heilungschancen einer bestimmten Therapie positiv geprägt ist.

Das Bochumer Gesundheitstraining wird in vielen Formen angeboten:

- in verschiedenen Kliniken und Kliniken für Ganzheitsmedizin
- bei Volkshochschulen, kirchlichen und privaten Einrichtungen
- in Wochenendseminaren oder während eines Urlaubs

In der Regel nehmen die Teilnehmer einmal die Woche an einem Kurs von ein bis zwei Stunden teil. Eine Anfrage wegen Kostenübernahme oder einer Beteiligung an den Seminarkosten bei der zuständigen Krankenkasse lohnt sich auf jeden Fall.

Wer nicht an einem solchen Gesundheitstraining teilnehmen kann, sollte einfach so gut für sich sorgen, zum Beispiel wie hier beschrieben:

für einen geregelten Tagesablauf sorgen, meditieren, sich möglichst viel bewegen, auf eine gesunde Ernährung achten, Ruhepausen einlegen, sich ein angenehmes Zuhause verschaffen, Vergnügen suchen sowie auf persönliche Nähe achten und Freunde haben, wenn sie nicht nach der Erkrankung „weggelaufen“ sind.

### ***Das Bochumer Gesundheitstraining***

*Die Erfolge des Bochumer Gesundheitstrainings sind zurückzuführen auf:*

- einen hohen praktischen Anteil - Effektivität
- leicht erlernbar und einprägsam zu sein -eine nachvollziehbare Theorie
- schon bekannte Methoden (Autogenes Training, Vorstellungsübungen etc.)
- Flexibilität, so dass es mit anderen Formen kombiniert werden kann
- schnelle Wirkung

Text: Wilfried G. Schmitt

***Informationen zum Seminarangebot und der „Namibiareise 2010 für Tumorpatienten in der Nachsorge“ von Wilfried G. Schmitt erhalten Sie unter: Wilfried G. Schmitt  
78048 VS-Villingen Auf der Höhe 33 Tel. 07721-28 52 22 [www.schmitt-krebshilfe.com](http://www.schmitt-krebshilfe.com)***