

„Ich habe **Gesundheit** –
Vorsicht, Ansteckungsgefahr!“



Gesundheitstrainerin Beate Müller weiß heute, wie wichtig die Selbstsorge für das Gesundwerden und -bleiben ist.

Zwei Todesfälle in der engsten Familie, kurz darauf eine chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung und fünf Jahre später die Diagnose Brustkrebs. Beate Müller steckte den Kopf trotzdem nicht in den Sand und infiziert heute lieber andere mit ihrer Lebensfreude.

Acht krebserkrankte Frauen haben sich heute getroffen, um ihre Gesundheit zu trainieren. „Meine Genesung ist nicht nur Sache der Ärzte. Ich will auch selbst etwas dafür tun“, sagt eine von ihnen und bringt damit den Wunsch aller Anwesenden auf den Punkt. Ruhe und Kraft finden, das ist das Thema der ersten von insgesamt neun Doppelstunden des Bochumer Gesundheitstrainings (siehe Kasten). Gar nicht so einfach, finden die Frauen. „Wie soll man bei Chemotherapie,

Alltagsstress und dieser ständigen Angst noch abschalten?“

Kraft gegen Angst

Die Frauen haben es sich nun bequem gemacht und lassen sich in Gedanken an ihren Ort der Entspannung führen. Nach 20 Minuten holt die Trainerin, Beate Müller, sie mit Worten ganz sanft zurück in das Hier und Jetzt. Was haben sie gesehen? Die Trainerin verteilt Buntstifte und Papier, fordert die

Frauen auf, ihre Vorstellungen in einem Bild festzuhalten. Eine Insel, ein Baum oder einfach nur Farben und Formen – jede hat ihren eigenen Ort der Ruhe und Kraft.

Selbstsorge als Schlüssel

Beate Müller hat selbst zwei chronische Krankheiten überstanden und kennt die Ängste der Frauen. Dass sie heute wieder gesund ist, ist für sie kein Wunder. „Der Schlüssel zur Gesundheit liegt in mir“, sagt

sie. „Ich habe in mich hineingehorcht und gelernt, für mich zu sorgen.“ Nachdem sie 1998 wegen ihrer Bauchspeicheldrüsenentzündung über 20 Kilogramm abnahm und ihr Arzt nicht mehr weiterwusste, begann sie eine Gesprächstherapie. Hier verstand sie erstmals, wie die Konflikte innerhalb ihrer Familie sie belasteten. Sie konnte nie Grenzen setzen, hat

„Der Schlüssel zu meiner Gesundheit liegt in mir. Ich habe in mich hineingehorcht und gelernt, für mich zu sorgen.“

Beate Müller, Gesundheitstrainerin

sich aufgeopfert und immer alles in sich hineingefressen. Um den Tod ihres Vaters und

ihres Bruders ein paar Jahre zuvor hatte sie bis dato nicht eine einzige Träne vergossen. „Ich war zu sehr darauf fixiert, meine Mutter und meine Geschwister aufzufangen.“ Sie erkannte, dass sie etwas ändern musste.

Muskeln für die Seele

Sie gründete eine Selbsthilfegruppe, fing an zu tanzen, zu malen, trennte sich von Menschen, die ihr nicht guttaten, und lernte, auch mal „Nein“ zu sagen. Sie nahm ein Selbststudium der Psychosomatischen Medizin auf und entdeckte ihr Talent, das Wissen um die Selbstsorge anderen zu vermitteln. Doch dann brachte ihr das Leben eine neue Herausforderung: die Diagnose Brustkrebs. Eine Brust musste sofort entfernt werden, die Knoten in der anderen sind wieder verschwunden. Für die Ärzte ist das ein echtes Phänomen, hatte

Beate Müller doch die empfohlene Chemotherapie aufgrund ihres ohnehin geschwächten Immunsystems abgelehnt. Die heute 52-Jährige ist sich sicher: „Ich war einfach optimal gerüstet, die Muskulatur meiner Seele war wieder aufgebaut.“

Vier Jahre nach der Operation ließ sich die ehemalige Einzelhandelskauffrau zur Gesundheitstrainerin ausbilden. „Heute kann ich meine Sensibilität positiv nutzen“, sagt sie. „Ich habe meine Probleme aufgearbeitet und kann jetzt mitfühlen, ohne mitzuleiden. Anderen Menschen zu helfen, macht mich glücklich, und davon profitiert auch meine eigene Gesundheit.“ >

Gesundheit trainieren

Das Bochumer Gesundheitstraining (BGT), das inzwischen viele Reha-Kliniken und andere Institutionen anbieten, vermittelt durch geeignete Übungen, wie man seine Selbstheilungskräfte anregen und so die körpereigene Immunabwehr stabilisieren kann. Anfangs bot man es nur krebserkrankten Menschen an, heute aber auch allen anderen, die etwas zur Stärkung ihrer Gesundheit tun wollen. Es geht darum, unterstützende und stärkende Ressourcen zu erarbeiten, sich mit problembezogenen Themen zu beschäftigen und an ganzheitliche Angebote heranzuführen. Das Training basiert auf langjährigen Erfahrungen mit verschiedenen psychotherapeutischen Methoden der Entspannung und Imagination (zum Beispiel Autogenes Training), der Verhaltens- und Gestalttherapie sowie der systemischen Familientherapie. Eine an 230 Gruppenteilnehmern durchgeführte Studie zeigte, dass man am Ende einer durchschnittlich neunwöchigen Kursteilnahme eine hochsignifikante Verbesserung des eigenen körperlichen und seelischen Wohlbefindens der Teilnehmer feststellen kann.



Beim Malen visualisieren die Teilnehmerinnen ihre persönlichen Orte der Ruhe und Kraft.