

Genuss als Therapie

Psychologie Patienten mit psychischen Erkrankungen schulen mit einem „Genussprogramm“ ihre Sinne. Warum das nicht nur Spaß macht, sondern auch der Stärkung der eigenen Kräfte dient

VON ANGELA STOLL

Ein leises Knacken ist zu hören, als die blonde Frau in ein Stück Birne beißt. „Wie fühlt sich das an?“, fragt Gruppenleiterin Andrea Hunner. „Es ist hart“, antwortet sie und überlegt. „Und weich auf der Zunge.“ Kurz darauf geht ein Teilnehmer zum Tisch, auf dem eine Reihe gut gefüllter Probierschälchen bereitstehen, und schiebt sich ein Stück Banane in den Mund: „Matschig ist das!“ Aber trotzdem lecker, muss er zugeben.

Wo sind wir hier hineingeraten? In einen Kochkurs? Weit gefehlt. Es handelt sich um das Treffen der „Genussgruppe“ einer psychiatrischen Tagesklinik, in diesem Fall der Danuvius-Klinik in Ingolstadt. Die Patienten kommen einmal pro Woche zusammen, um ihre Sinne zu schulen: Jedes Treffen ist einem Sinn gewidmet, das Programm umfasst also fünf Stunden. In jeder Sitzung erforschen die Teilnehmer passendes „Material“, heute Obst, Gemüse und Schokolade, tauschen Erfahrungen zum Thema aus, erfahren Wissenswertes und sprechen allgemein über Genuss. „Teilnehmer kann eigentlich jeder, der in einer einigermaßen stabilen Verfassung ist“, sagt Andrea Hunner, pflegerische Leiterin der Klinik. Die Diagnose spielt keine Rolle, besondere Kenntnisse oder Erfahrungen braucht niemand. „Die Patienten profitieren davon, dass es hier mal nicht um ihre Krankheit, sondern um ihre gesunden Anteile geht.“ Eben das ist der Kern des Genussprogramms: Das Verfahren soll positives Erleben fördern und die eigenen Ressourcen stärken.

Die heutige Einheit ist dem Schmecken gewidmet und kreist um Fragen wie:

Wie fühlen sich die Stückchen im Mund an? Nach was schmecken sie? Was mögen die Teilnehmer überhaupt? Auf einmal ist es in der Gruppe lebendig geworden. Wer kennt alles die „Harry Potter Jelly Beans“ mit so grässlichen Geschmacksrichtungen wie Meerrettich oder Erbrochenem? Wie ist es überhaupt, wenn etwas anders schmeckt als erwartet? Ein Patient mit Baseballkappe, der sich bislang zurückgehalten hat, empfiehlt Vanilleeis mit grünem Pfeffer. Mohn-eis, findet jemand anderes, sei köstlich – nie hätte er das gedacht. „Aber ich wüsste nichts, was besser schmeckt als 'n Obatzten!“, fügt er hinzu, was für einige Lacher sorgt.

Das Angebot der Klinik orientiert sich an dem Therapieprogramm „Kleine Schule des Genießens“, das die Psychologen Rainer Lutz und Eva Koppenhöfer vor rund 40 Jahren entwickelt haben. Darin haben sie sieben Regeln (siehe Kasten) formuliert, die die Genussfähigkeit fördern sollen. Inzwischen gibt es an



Andrea Hunner, pflegerische Leiterin der Ingolstädter Danuvius-Klinik, lässt Patientinnen und Patienten verschiedene Dinge probieren – und so das Genießen wieder erleben. Foto: Angela Stoll

Genussregeln nach Koppenhöfer und Lutz

- 1. Genuss braucht Zeit:** Damit sich eine positive Emotion entfalten kann, muss man sich Zeit nehmen. Hektik und Stress wirken kontraproduktiv.
- 2. Genuss muss erlaubt sein:** Man muss sich angenehme Tätigkeiten auch zugestehen, um Freude daran zu haben.

- 3. Genuss geht nicht nebenbei:** Man sollte sich schöne Situationen schaffen, um zu genießen.
- 4. Weniger ist mehr:** Es ist besser, sich auf Weniges zu beschränken und sich dafür umso mehr darauf zu konzentrieren.
- 5. Aussuchen, was dir guttut:** Was Genuss bereitet, ist individuell ver-

- schieden. Sich das Passende auszusuchen, bedeutet, das Leben bewusst zu gestalten.
- 6. Ohne Erfahrung kein Genuss:** Um herauszufinden, was guttut, muss man Erfahrungen sammeln.
- 7. Genuss ist alltäglich:** Auch die tägliche Routine lässt sich so gestalten, dass sie genüssliche Momente enthält.

vielen Einrichtungen – etwa psychosomatischen Fachkliniken, Reha- und Schmerzkliniken – Gruppen, die nach diesem Ansatz arbeiten. In der Regel ist das Genussprogramm Baustein eines multimodalen Behandlungsplans. Die Teilnehmer lernen, sich auf eine angenehme Wahrnehmung zu konzentrieren und sich dadurch etwas Gutes zu tun. Im Sinne der Saluto-

genese geht es darum, gesunde Anteile zu stärken. Gesundheit ist für Lutz nämlich nicht einfach die Abwesenheit von Krankheit: Er geht davon aus, dass jeder Mensch gleichzeitig über gesunde und kranke Verhaltensweisen verfügt. Das Genussstraining habe er zufällig entdeckt, berichtet der Psychologe, der bis 2008 Verhaltenstherapie und Verhaltensdiagnostik an der

Universität Marburg unterrichtete. „Das war eigentlich eine Spielerei.“ Ausschlaggebend war die Zusammenarbeit mit Eva Koppenhöfer, die damals schwer depressive Patienten in einer psychiatrischen Klinik betreute. Sie litten unter anderem an Anhedonie, also an der Unfähigkeit, Lust und Freude zu empfinden. „Ich wollte ihnen etwas Gutes tun“, erzählt Lutz. In den The-

rapiepausen empfahl er ihnen, spazieren zu gehen und dabei auf ihre sinnlichen Wahrnehmungen zu achten. Anschließend wurde darüber gesprochen. „Mich beeindruckte, welchen Ausgleich die Patienten bei diesen Spaziergängen erlebten und wie bedeutungsvoll es für ihr Wohlbefinden war, zwischen den sehr belastenden Therapiestunden ihre Sinne auf positive Gegebenheiten richten zu können“, schreibt der Psychologe in dem Therapiemanual „Kleine Schule des Genießens“.

Besonders gut reagieren die Teilnehmer meistens auf die Gruppenstunde zum Thema Riechen, wie Lutz berichtet. Dabei dürfen sie an verschiedenen Materialien – etwa Blumen, Gewürzen oder Früchten – schnuppern und sich aussuchen, was ihnen zusagt. „Dass sie dabei selbst aktiv werden, ist ein ganz zentraler Punkt im Programm“, erklärt der Psychologe. Dabei spielt es eine Rolle, dass Gerüche eng mit Gefühlen und Erinnerungen verbunden sind. Zimt- oder Nelkenduft etwa assoziieren viele Menschen mit Weihnachten, was oft angenehme Bilder weckt und zum Erzählen anregt. „Meistens kann man schon im Laufe der ersten Stunde beobachten, dass depressive Menschen lachen“, sagt Lutz. Das Programm lasse sich aber nicht nur hier, sondern bei allen Diagnosen einsetzen.

Die Genuss-therapie hat sich vor allem in der Praxis bewährt: Lutz zufolge gibt es viele positive Erfahrungsberichte und Beobachtungen, unter anderem in Bezug auf traumatisierte Patienten, Schmerzpatienten, Suchterkrankungen oder Schizophrenie. Das Programm lässt sich aber auch präventiv – etwa zur Vorbeugung von Übergewicht, Essstörungen und Alkoholmissbrauch – einsetzen. „Eigentlich kann jeder von den Genussregeln profitieren“, meint der Psychologe.

Auch die Gruppe in der Danuvius-Klinik bespricht die Regeln, die auf einem Plakat im Gruppenraum aufgelistet sind, zum Schluss der Stunde. „Da fehlt etwas, nämlich ‚Genuss braucht Mut!‘“, meldet sich ein Teilnehmer und erzählt von einem stinkenden Stück Limburger Käse, in das er nur mit größter Überwindung beißen konnte. „Dann war er aber lecker. Genuss braucht also Limburger!“ Wieder wird gelacht. Später fügt der Käsefan, diesmal ernst, hinzu: „Genuss ist, das Schöne im Alltag wahrzunehmen.“ Nach dem Treffen plaudern die Teilnehmer munter weiter – über Genüsse, Erfahrungen und alles Mögliche. „Die Genussgruppe hat bei mir auch Neugier und Forscherdrang geweckt“, berichtet eine Patientin, die an Depressionen leidet. „Die Stunden regen einen dazu an, in Aktion zu kommen – auch wenn gerade nicht so der Antrieb da ist.“

Gesundheit kompakt

HÖRGERÄTE

Schallschlauch gründlich trocken pusten

Wer sein Hörgerät aus einem Reinigungsbad nimmt, muss den Schallschlauch anschließend gründlich trocken pusten. Dabei passieren jedoch die häufigsten Fehler bei der Reinigung, sagt Marianne Frickel, Präsidentin der Bundesinnung der Hörakustiker. Wichtig ist, den Blasebalg aus dem Reinigungsset des Hörgeräts fest auf den Schlauch aufzusetzen. Mit mehreren kräftigen Pumpstößen muss das Wasser anschließend so lange aus dem Schlauch geblasen werden, bis keine Tröpfchen mehr darin zurückbleiben. (dpa)

HAUSMITTEL BRÜHE

Statt Huhn lieber mehr Gemüse in den Topf

Bei Erkältungen schwören viele Menschen auf Hühnerbrühe als Hausmittel. Doch auf das Huhn in der Suppe kann man gut verzichten und stattdessen lieber mehr Gemüse in den Topf geben, rät ein Fachmann für Naturheilkunde. „Sellerie und Lauch zum Beispiel haben viele scharfe sekundäre Pflanzenstoffe, die eine gewisse antivirale und antibakterielle Wirkung haben“, sagt Andreas Michalsen, Professor für klinische Naturheilkunde der Charité sowie Chefarzt der Abteilung Innere Medizin und Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus in Berlin. Er forscht schon lange im Bereich Naturheilkunde und kennt unzählige Studien. Mit Blick auf das Huhn sei es ihm nie gelungen, wissenschaftlich etwas zu finden, warum gerade dieses einen positiven Effekt bringen soll: „Im Huhn sind Proteine und Fette drin – beides für die Infektabwehr unbrauchbar. Antivirale oder antibakterielle Stoffe, wie verschiedenes Gemüse sie enthält, bietet das Huhn nicht.“ Also keine Hühnerbrühe mehr? So streng sieht es Michalsen auch wieder nicht: „Hühnerbrühe ist wie die meisten Suppen leicht verdaulich und macht ein gutes Bauchgefühl.“ Wer erkältet ist und sich eine Suppe kocht, sollte nur den Gemüseanteil ruhig etwas höher schrauben. Ebenfalls wichtig: Die Suppe nicht zu heiß schlürfen. „Hitzestress ist nicht gut für die Schleimhäute“, sagt Michalsen. (dpa)



Statt der Hühnerbrühe tut es auch die Gemüsebrühe. Foto: Manuela Rüther, dpa

MODERNES LEBEN

Multitasking im Alltag macht uns rastlos

Viele Menschen sind im Alltag oft nicht bei der Sache. Da werden mehrere Dinge nebeneinander erledigt. „Frühstücken, Zeitunglesen und Radiohören gleichzeitig“, sei ein Beispiel für so ein Multitasking, sagt Christian Stock, Facharzt für innere und psychotherapeutische Medizin in Bielefeld. Oder: Bügeln bei eingeschaltetem TV-Gerät – und dann gleichzeitig telefonieren. Doch für uns selbst ist so ein Verhalten nicht gut. „Das zehrt an den Kräften und macht rast- und ruhelos“, sagt Stock. Besser fürs Wohlbefinden sei es, sich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren und achtsamer zu sein. Zum Beispiel beim Frühstück: Bewusst den Kaffee, das Brötchen oder die Butter riechen, schmecken und sich daran erfreuen. Oder sich nach dem Essen dann voll und ganz auf die Zeitungslektüre konzentrieren, ohne dass man etwa durch Musik aus dem Radio gedanklich abgelenkt ist. Man sei im Hier und Jetzt, sagt Stock. „Es ist ein Plus an Lebensqualität.“ (dpa)

Jedes Glas ist zu viel

Sucht Pro Jahr werden 10 000 Kinder geboren, die wegen Alkohols in der Schwangerschaft beeinträchtigt sind

Alkoholkonsum in der Schwangerschaft – das Thema wird nach Meinung von Experten immer noch unterschätzt. Dabei werden nach Angaben der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Deutschland jährlich rund 10 000 Kinder geboren, die wegen Alkoholkonsums in der Schwangerschaft unter körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen leiden – sie haben sogenannte Fetale Alkoholspektrum-Störungen (FASD). Etwa ein Viertel davon sind an der schwersten Form erkrankt, dem Fetalen Alkoholsyndrom (FAS). Dass die Folgen von Alkohol in der Schwangerschaft unterschätzt werden, liegt nach Einschätzung der Cottbuser Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Kristina Kölzsch, auch daran, dass FASD nicht immer gleich erkannt wird.

Medizinerin Kölzsch arbeitet in einem sozialpädiatrischen Zentrum,

das dem Carl-Thiem-Klinikum in Cottbus angegliedert ist. Dort hat sie über zehn Jahre eine Beratungs-



Alkoholkonsum während der Schwangerschaft kann verheerende Folgen haben. Foto: Felix Heyder, dpa

stelle aufgebaut, in der sie und ihr Team Kinder bis 18 Jahren betreuen, aber auch werdende Mütter. Dazu gehöre Diagnostik, ein individueller Behandlungsplan, aber auch Schulungen für Pflegeeltern, Kriseninterventionen und Fortbildungen werden angeboten. „FASD ist nicht auf den ersten Blick sichtbar, sondern man muss einfach dran denken“, sagt Kölzsch.

Nach Angaben des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) ist bei Betroffenen mit FASD das Sozialverhalten beeinträchtigt. Es gibt Probleme beim Lernen oder eine Intelligenzminderung. Häufig gelten die Kinder als aggressive, impulsive oder hyperaktive Störenfriede und werden so möglicherweise sogar viel rascher Opfer von Ausgrenzung und Mobbing.

Andere sind viel zu freundlich, als dies für die jeweilige Situation ange-

messen wäre. Dann können sie dem BVKJ zufolge möglicherweise sogar Opfer von Misshandlungen werden. Menschen mit FASD können zudem der Aufbau und die Pflege von Beziehungen schwerfallen.

Bei der Diagnose gebe es vor allem in Bezug auf FASD eine hohe Dunkelziffer, berichtet die Professorin für Sozialpsychiatrie an der Brandenburgischen Technischen Universität (BTU), Annemarie Jost. Bei dieser Behinderung komme es beispielsweise nicht unbedingt zu Gesichtsfehlbildungen wie bei FAS. Die größte Dunkelziffer gebe es im Erwachsenenalter. Bei den Menschen würde oft eine Borderline-Persönlichkeitsstörung fehldiagnostiziert, so Jost.

Sie plädiert mit Blick auf Schwangere und den angeratenen Alkoholverzicht für Aufklärung, etwa durch Warnhinweise auf Alkoholflaschen, Plakate, Sticker in Kneipentoiletten