

Genießen mit therapeutischem Effekt

Menschen mit psychischen Erkrankungen schulen mit dem „Genussprogramm“ ihre Sinne – Eigene Ressourcen werden erkannt und gestärkt

Von Angela Stoll

Ein leises Knacken ist zu hören, als die junge 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 einige gut gefüllte 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 dem 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.

„Teilnehmen 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.“ Ebdies 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 Proben 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 Er-

brochenem? Wie ist es überhaupt, wenn etwas anders schmeckt als erwartet? Ein Patient mit Baseballkappe, der sich bislang zurückgehalten hat, empfiehlt Vanilleeis mit grünem Pfeffer. Mohneis, 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 schon vor rund 40 Jahren entwickelt haben. Darin haben sie sieben Regeln (siehe Kasten) for-

Genussregeln

- 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 um so mehr darauf zu konzentrieren.
- 5. Ausschuchen, was dir gut tut:** Was Genuss bereitet, ist individuell verschieden. Sich das Passende auszuschuchen, bedeutet, das Leben bewusst zu gestalten.
- 6. Ohne Erfahrung kein Genuss:** Um herauszufinden, was gut tut, muss man Erfahrungen sammeln.
- 7. Genuss ist alltäglich:** Auch die tägliche Routine lässt sich so gestalten, dass sie genussvolle Momente enthält. (nach Koppenhöfer und Lutz)

muliert, die die Genussfähigkeit fördern sollen. Inzwischen gibt es an 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 dadurch eine positive Erfahrung zu machen. Im Sinne der Salutogenese 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 demnach die Zusammenarbeit mit Eva Koppenhöfer, die damals schwer depressive Patienten in einer psychiatrischen Klinik betreute. Sie litt unter anderem an Anhedonie, also an der Unfähigkeit, Lust und Freude zu empfinden. „Ich wollte ihnen etwas Gutes tun“, erzählt Lutz.

In den Therapiepausen 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 –



Es muss nicht aufwendig sein: Genussvolle Momente sollten auch im Alltag ihren Platz finden.

FOTO: DID



Für manche ist es ein Stück Schokolade oder Kuchen mit Sahne, für andere sind es angenehme Düfte, die glücklich machen. Das herauszufinden, ist Teil der „Kleinen Schule des Genießens“.

FOTOS: DPA

schnuppern und sich ausschuchen, 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 Nelken-Duft 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 Genussstraining hat sich vor allem in der Praxis bewährt: Lutz zu-

folge 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 dann noch munter weiter – über Genüsse, Erfahrungen und alles Mögliche. „Die Genussgruppe hat bei mir auch Neugier und Forschungsdrang 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.“

Was die Macht der Musik bewirken kann

Singen, musizieren, Lieblingslieder hören – Die positive Wirkung der Klänge ist enorm, Nebenwirkungen gibt es nicht

Von Sabine Meuter

Heute schon gesungen? Nein? Legen Sie doch einfach mal los. Was so banal klingt, kann besondere Wirkung entfalten. Es kann innere Anspannungen lösen – und noch viel mehr. „Singen unter der Dusche stärkt sogar das Selbstbewusstsein“, sagt der promovierte Musikwissenschaftler und Kabarettist Markus Henrik alias „Dr. Pop“. Das sei wissenschaftlich belegt, bekräftigt er. Unter der Dusche hallt es angenehm und das Wasser entspannt zusätzlich.

Auch der Musikpsychologe und Pianist Professor Karl Hörmann ist überzeugt: „Singen unter der Dusche tut gut.“ Es befreit – dabei spielt es keine Rolle, ob man den Ton trifft oder nicht. Das Trällern einer Melodie sorgt für eine intensivere Atmung, wodurch mehr Sauerstoff in den Körper gelangt. Bei Menschen, die gemeinsam singen, schlägt wiederum offenbar das Herz nach einer gewissen Zeit im Takt, wobei sich der Herzrhythmus stabilisiert. Singen im Chor etwa wirkt sich demnach positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, wie vor einigen Jahren eine Studie aus Schweden nahelegte.

Aber nicht nur Singen ist eine Wohltat für einen selbst. Auch ein In-

strument spielen oder Musik hören hat in aller Regel eine positive Wirkung. Um Stress abzubauen, rät Hörmann: „Mindestens 15 Minuten lang konzentriert musizieren oder sich der Musik aussetzen, um ein Flow-Erlebnis zu erreichen.“ Welche Musik es nun sein soll – ob Klassik, Pop oder Schlager – ist dabei ganz dem eigenen Geschmack überlassen.



Die richtige Musik auf die Ohren – und schon sieht die Welt anders aus. Noch besser ist es, selber zu singen oder zu musizieren. FOTO: A.ANTONIADIS/IMAGO IMAGES

„Musik trifft uns unmittelbar“, sagt Markus Henrik. Dies habe auch evolutionäre Ursachen. „Menschen mussten in früheren Zeiten im Bruchteil einer Sekunde Geräusche unterscheiden können.“ War das jetzt nur ein Windstoß, der den Busch zum Rascheln gebracht hat oder haut mir gleich ein Bär seine Tatze über den Kopf? „Klänge wer-

den sofort im Gehirn bewertet“, sagt Henrik. Darum könnten wir auch bei Songs im Radio im Bruchteil einer Sekunde sagen: „Bitte mach das aus.“ Oder: „Dreh mal lauter!“

Er ist überzeugt: „Musik ist die einzige Droge, die keine Nebenwirkung hat.“ Als positiv empfundene Musik treibe einen an, traurige Musik vermittele das Gefühl, verstanden zu werden. Wer eine einfühlsame Stimme singen höre, fühle sich nicht allein. „Jemand ist da für uns. Er oder sie ist dann auch ein Stellvertreter und singt unseren Schmerz aus.“ Danach gehe es vielen besser. Verantwortlich dafür seien Hormone im Körper. Beim Hören von Balladen etwa werde das „Kuschelhormon“ Oxytocin ausgeschüttet.

Musik kann aber noch viel mehr. Viele treiben mit Kopfhörern Sport. Die Lieder dienen dann als Motivationsanreiz, aber auch dazu, um die Leistung zu steigern, sagt Karl Hörmann. Die Musik kann sich durchaus positiv auf die eigene Leistung auswirken, vor allem bei Sportarten mit zyklischem Rhythmus wie Joggen oder Radfahren. Der Grund: Sie funktioniert als Ablenkung, versetzt uns in gute Stimmung und lenkt unsere Reize auf die Umwelt, wie der Sportwissenschaftler Ingo Froböse erklärte.

Einer der Effekte: Das Training wird als nicht so anstrengend empfunden, was wiederum die Leistungsfähigkeit etwas erhöhen kann. Wichtig ist aber die richtige Dosierung. Damit sich der Effekt der Musik beim Training nicht abnutzt, sollte man nach zwei Einheiten mit Beschallung eine ohne Musik einlegen.

„Musik ist die einzige Droge, die keine Nebenwirkung hat.“

Markus Henrik alias „Dr. Pop“

Markus Henrik betont die Macht der Musik für Motivationszwecke. Er rät: Wenn man ein bestimmtes Ziel vor Augen hat, macht man sich eine passende Playlist mit Songs oder Musikstücken. Wer dann den Eindruck hat, sich selbst mal wieder ans Ziel erinnern zu müssen, oder einen Motivationsschub braucht, hört diese Songs an.

Musik ist auch häufig Bestandteil von Therapien – etwa bei Depressionen. Studien legen zudem nahe, dass durch bestimmte Musik und Klänge die Einnahme von Schmerzmedika-

tionen reduziert werden könnte, nur unter ärztlicher Aufsicht natürlich. „Wir brauchen sie ganz einfach, die Musik“, sagt Karl Hörmann. Und wir müssen sie nicht unbedingt auf den Ohren haben. „Ein Rhythmus im Dreiertakt lässt sich oft problemlos in den Alltag integrieren“, so Hörmann. Etwa beim Einkaufengehen, indem man gedanklich „eins, zwei, drei“ vor sich hinzähle – und schon gehe man mit mehr Schwung los.

„Mehr Mut zur Musik!“, ruft Markus Henrik. Dazu gehöre, gute Radiosender zu hören, in Plattenläden zu gehen. Und sich ruhig mal wieder zu trauen, ein Instrument in die Hand zu nehmen. Dies sei in jeder Lebensphase eine Wohltat, auch im Rentenalter. Oder man fängt halt unter der Dusche an, mit der Brause als Mikro. Markus Henrik ist sich sicher: „Einmal am Tag ein Liedchen aktiv vor sich hinträllern, ist auch ein guter Anfang.“

Markus Henrik: „Dr. Pops musikalische Sprechstunde. Warum Musik uns attraktiver macht, Konzertbesucher länger leben und Ohrwürmer besser sind als ihr Ruf“. Heyne-Verlag, 9,99 Euro, 320 Seiten.