

Österreichische Patienteninitiative Reizdarm

Im Rahmen des Klubabends am 28. Jänner 2004 wurde von Dr. Michael Hutter ein Vortrag mit dem nachstehend angeführten Thema gehalten.

Entspannungstraining bei Reizdarm

Einleitung

Wenn ein Psychologe einen Vortrag über eine chronische Erkrankung hält, dann wird so mancher Zuhörer vielleicht erwarten (oder auch befürchten), dass er einiges über typische Persönlichkeitseigenschaften hören wird, die diese Erkrankung verursachen. Gerade auch bei Menschen mit chronischen Darmbeschwerden wurde ja immer wieder versucht, typische Eigenschaften zu finden, die Ursache ihrer Erkrankung sein sollen. So liest oder hört man immer wieder, dass z. B. Menschen mit chronischem Durchfall überängstlich und wenig belastbar sind und vieles zu ernst nehmen. Menschen, die zu Verstopfung neigen, sollen hingegen emotional gehemmt und geizig sein, können nicht „loslassen“. Ähnliches wurde auch bei vielen anderen Erkrankungen versucht – berühmt geworden ist z. B. die Suche nach der „Migräne-Persönlichkeit“.

Die vielen zu diesem Thema durchgeführten Untersuchungen zeigen allerdings, dass sich in wissenschaftlich fundierten Studien keinerlei charakteristische Persönlichkeitsmerkmale finden lassen, die als die Ursache der Erkrankung angesehen werden können. Manche Unterschiede zwischen Gesunden und Kranken sind vielmehr die Folge der Belastungen durch die Erkrankung und nicht deren Ursache. Genauso wie sich die „Migräne-Persönlichkeit“ bei näherem Hinsehen in Luft auflöst, gibt es somit auch keine „Reizdarm-Persönlichkeit“.

Viel ergiebiger und interessanter ist hingegen die Beschäftigung mit der Frage: Wie wirkt sich Stress bzw. Entspannung auf den Reizdarm aus? Darauf soll im Folgenden genauer eingegangen werden.

Was ist „Stress“ eigentlich?

Die moderne Stressforschung weiß mittlerweile relativ genau, was sich im Körper eines Menschen unter akuter Stressbelastung abspielt: Puls und Blutdruck steigen deutlich, die Muskeln werden angespannt und besser durchblutet, Zuckereserven aus der Leber werden ins Blut ausgeschüttet. Gleichzeitig werden u.a. die Verdauungsfunktionen des Magens und des Darms stark eingeschränkt. Alle diese Reaktionen dienen in der langen Entwicklungsgeschichte des Menschen dazu, in akuten Gefahrensituationen den Körper sehr rasch darauf einzustellen, mit Flucht oder Kampf reagieren zu können. Dafür ist vor allem Kraft und Energie im Bewegungsapparat notwendig, die Verdauungsfunktionen werden in diesen Situationen hingegen nicht benötigt. Im Detail bedeutet dies:

- eine deutlich schlechtere Durchblutung von Magen und Darm (Verengung der Blutgefäße in den Schleimhäuten),
- Hemmung der normalen Bewegungsmuster des Darms und des Magens, deutliches Zusammenziehen des Dickdarms.

Stress ist somit eine überlebensnotwendige Flucht- oder Kampfreaktion des Körpers, die auch den Darm unmittelbar beeinflusst.

Stress: Belastung und Bewältigung

Der Mensch der heutigen Zeit hat zwar weniger mit unmittelbar lebensbedrohenden Gefahren zu kämpfen, dafür nehmen aber viele andere Stressfaktoren immer mehr zu: Lärm, Hektik, Konkurrenz, Leistungsdruck. Gleichzeitig kann auch eine chronische Erkrankung einen erheblichen Stressfaktor darstellen – als Reizdarm-Patient ist man dann gewissermaßen doppelt belastet.

Unter akutem Stress reagiert der heutige Mensch noch ganz genau so wie seine Vorfahren, der Körper stellt sich auf Kampf oder Flucht ein. Gleichzeitig können typische Stressgedanken oder Gefühle auftreten (z. B. „Jetzt ist alles aus!“, Angst, Ärger usw.). Auch im Verhalten kann sich Stress deutlich zeigen, z. B. gehen Planung und Übersicht leichter verloren, die Fehleranfälligkeit steigt.

Da Kampf oder Flucht im heutigen Leben oft keine sinnvolle Antwort auf Stress mehr ist, hat sich die psychologische Forschung auch mit wirkungsvollen Methoden der Stressbewältigung beschäftigt. Als durchwegs günstig haben sich dabei Entspannung, Ablenkung und Genuss sowie aktives Problemlösen erwiesen. Sehr hilfreich ist auch soziale Unterstützung (z.B. durch Familie und Freunde, durch Selbsthilfegruppen usw.).

Chronischer Stress als Gesundheitsrisiko

Kurzfristige Stressbelastungen, die rasch wieder abklingen, haben keinen negativen Einfluss auf die Gesundheit, chronischer Stress (sogenannter „Distress“) hingegen schon. Übersteigen die Belastungen eines Menschen längere Zeit seine Erholungsmöglichkeiten, dann ist sozusagen seine innere „Stresswaage“ aus dem Gleichgewicht. Dieses Ungleichgewicht kann erhebliche gesundheitliche Folgen haben: So sind z. B. manche Störungen des Herz-Kreislauf-Systems (z. B. Bluthochdruck), des Stoffwechsels (z. B. Diabetes mellitus) oder auch chronische Schmerzen (insbesondere Rücken- und Kopfschmerzen) deutlich stressbeeinflusste Erkrankungen.

Ebenso belegen bei Reizdarm-PatientInnen eine Reihe von klinischen Studien deutliche Zusammenhänge zwischen der Krankheitsaktivität und Stressbelastungen. Stress ist dabei aber keineswegs als die alleinige Ursache des Reizdarms anzusehen, er ist nur ein Einflussfaktor – allerdings ein sehr wesentlicher. Weitere Faktoren dürften z. B. genetisch bedingt sein, weil manche Menschen auf Stress besonders deutlich mit dem Verdauungssystem reagieren, manche mit dem Herz-Kreislaufsystem, andere wieder mit Verspannungen der Muskulatur. Gegen diese Veranlagung lässt sich naturgemäß kaum etwas tun, gegen Stress und seinen negativen Einfluss auf den Reizdarm hingegen einiges.

Ein bewährtes Entspannungstraining

In den letzten zwei Jahrzehnten wurden erfolgreiche Trainingsprogramme zur Stressbewältigung entwickelt. Eines der bewährtesten Programme heißt *Gelassen und sicher im Stress* und wurde am Institut für medizinische Psychologie der Universität Marburg erarbeitet. In Deutschland hat es sich mittlerweile als weit verbreitetes psychologisches Gesundheitstraining (nicht zu verwechseln mit Psychotherapie) etabliert. Ähnliche Programme werden z.B. auch in den USA seit langem eingesetzt.

Man kann das Training in einer Gruppe oder auch einzeln absolvieren. Am Beginn der Gruppe steht ein Informationsabend, bei dem man sich über Inhalte und Ablauf des Trainings noch genauer informieren und die anderen TeilnehmerInnen kennen lernen kann. Wichtige Regel in der Gruppe zur Wahrung der Privatsphäre: Jeder darf selbst entscheiden, was und wie viel er von sich mitteilen will. Es folgen dann 12 wöchentlich stattfindende Kurssitzungen, sodass das Training in drei Monaten abgeschlossen ist. Das Einzeltraining dauert etwa genau so lange, es umfasst 8 bis 12 Stunden. Hier ist ein Beginn jederzeit möglich.

Die wesentlichen Inhalte des Programms:

- **Stressinformation:** Das Phänomen Stress wird genauer unter die Lupe genommen und es wird der Einfluss eigener Gedanken auf die Stressbelastung analysiert und in praktischen Übungen erprobt.
- **Entspannung:** Eine besonders leicht zu erlernende Entspannungstechnik (Jacobson-Training) fördert die Fähigkeit, sich körperlich tief zu entspannen und gedanklich abzuschalten. Die Technik wird in verschiedenen Formen eingeübt (Langform, Schnellentspannung, Ampelübung, Innehalten), um sie im Alltag leicht und problemlos (von anderen unbemerkt) anwenden zu können. Gleichzeitig bewirkt das Jacobson-Training auch eine verbesserte Wahrnehmung von körperlichen Stress-Symptomen, wodurch frühzeitiges Gegensteuern möglich wird.
- **Problemlösen:** Um Stressfaktoren direkt zu verändern, wird eine „6-Stufen-Strategie des Problemlösens“ anhand aktueller Belastungen der TeilnehmerInnen eingeübt. Wieder wesentliches Prinzip dabei: Man entscheidet selbst, was und wieviel man von sich mitteilen will. Man kann eigene Stressbelastungen einbringen oder aber auch vom Beispiel der anderen profitieren.

- **Genuss:** Hier wird man dazu angeregt, Möglichkeiten positiven Erlebens und Verhaltens im Alltag neu bzw. wieder zu entdecken und gezielt auszubauen. Anhand einer Reihe von „Genussprinzipien“ werden praktische Übungen zum Genießen, die konkrete Planung angenehmer Erlebnisse sowie „Regeln gegen den Zeitstress“ angeboten. Planung und Beginn eines „persönlichen Gesundheitsprojekts“ dienen dazu, die erlernten Genussmöglichkeiten über die Dauer des Kurses hinaus im Alltag zu festigen.

Alle genannten Inhalte des Programms kann man in konkreten Übungen zwischen den wöchentlich stattfindenden Sitzungen erproben. Die gewonnenen Erfahrungen werden anschließend gemeinsam ausgewertet.

Nicht teilnehmen an dem Programm sollten Personen mit psychiatrischen Erkrankungen, Suchtproblemen oder stark beeinträchtigenden körperlichen Erkrankungen bzw. Personen in akuten persönlichen Krisen (z. B. Scheidungskrise). In diesen Fällen ist die notwendige Mitarbeit am Training meist nicht in ausreichendem Maße gewährleistet. Bei laufender Psychotherapie ist eine Teilnahme in Absprache mit dem behandelnden Therapeuten möglich.

Stressbewältigung wirkt

Unter Entspannung konnten eine Reihe von positiven Effekten in Magen und Darm beobachtet werden:

- deutliche Verbesserung der Durchblutung der Schleimhäute,
- Entspannung der Muskulatur im Magen-Darm-Trakt,
- Wiederherstellung der natürlichen Bewegungsmuster.

Zur Wirksamkeit von Entspannungstrainings bei Reizdarm-PatientInnen gibt es eine Reihe von klinischen Studien, die fast durchwegs sehr ermutigende Ergebnisse zeigen. Im Vergleich zu rein medizinisch behandelten Personen war bei PatientInnen, die an einem zusätzlichen Entspannungsprogramm teilnahmen, vielfach eine wesentlich stärkere Verbesserung der Reizdarm-Symptome zu beobachten: weniger Stuhlprobleme, geringere Schmerzen, weniger Blähungen oder Völlegefühl. Diese positiven Effekte waren nicht nur unmittelbar nach dem Training vorhanden, sondern bestätigten sich auch in mehreren Kontrolluntersuchungen (bis zu vier Jahre nach Trainingsabschluss). In einigen Studien konnte dabei beobachtet werden, dass sich die Verbesserungen mit zunehmendem Zeitabstand zum Training immer noch mehr verstärkten.



Dr. Michael Hutter
Gesundheitspsychologe
mit Praxis in Wien 3 und Wien 9
Arbeitsschwerpunkte:
Entspannungstraining und Schmerztherapie
Telefon: 0699/12342903
E-Mail: michael.hutter@gmx.at

Wien, im April 2005