

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 96 (2018)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Zusammenspiel von Körper und Psyche  
**Autor:** Novak, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1087665>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Zusammenspiel von Körper und Psyche

In der Mind Body Medicine unterstützen komplementärmedizinische Therapien die schulmedizinischen Behandlungen bei Krebs oder chronischen Schmerzen. Mind Body Medicine steht aber auch für eine ganzheitliche und achtsame Lebensweise.

TEXT: MARTINA NOVAK, ILLUSTRATIONEN: ELKE EHNINGER

**F**rau Müller (\*Name von der Redaktion geändert) hat Brustkrebs. Nach einer brusterhaltenden Operation, die gut verlaufen ist, folgt schon der nächste Therapieschritt: Eine Chemotherapie ist nötig, um die Vermehrung der Tumorzellen im Gewebe zu stoppen und Rückfällen vorzubeugen. Frau Müller weiss, dass kaum eine Chemotherapie ohne Nebenwirkungen verläuft. Auch ihr setzen Übelkeit, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Erschöpfung zu. Zu den körperlichen Beschwerden gesellt sich vermehrt eine traurige Stimmung. Seit die 67-Jährige aus Zürich erkrankt ist, macht sie sich viele Gedanken. Sie ist deswegen auch bei einer Psychoonkologin in Behandlung.

Vor zwei Jahren verstarb ihr Ehemann unerwartet an einem Herzinfarkt. Und nun der Krebs bei ihr! Dabei hatte sie sich immer recht gesund ernährt, nie geraucht und etwas für die Fitness getan. Die Ärzte sagen ihr zwar, der Tumor sei früh entdeckt und entfernt worden, die Heilungschancen stünden gut. Doch was, wenn nicht? Wenn sie ebenfalls innert kurzer Zeit stirbt und ihre Toch-

ter allein zurücklässt? Oder wenn eine lange und qualvolle Leidenszeit auf sie wartet? Da erinnert sie sich, dass der behandelnde Gynäkologe etwas von «Mind Body Medicine» erwähnt hatte, die unterstützen könne. Das will sie ausprobieren.

Mind Body Medicine ist an sich nicht neu – in der Schweiz aber schon, zumindest unter diesem Namen. In den USA wurde die «Lebensstilmedizin» wie so vieles zum ersten Mal beschrieben. In den Sechzigerjahren des letzten Jahrhunderts beschäftigte sich der amerikanisch-israelische Arzt Aaron Antonovsky mit der Frage, was die Menschen gesund hält. Er behandelte KZ-Überlebende, die alle ähnliche Traumata erlitten hatten, aber unterschiedliche Folgen davontrugen. Die von ihm beschriebene «Salutogenese» ist ein entscheidender Bestandteil der Mind Body Medicine. Entwickelt wurde deren Konzept in den Siebzigerjahren von Herbert Benson an der Harvard Medical School in den USA. Hauptakteur sind die Patientinnen und Patienten: Mit bewussten Lebensstiländerungen bewahren sie ihre Gesundheit, oder sie begleiten bei einer Krankheit aktiv die Behandlung.

## Naturheilkundliche Selbsthilfe

In der Tradition der europäischen Naturheilkunde arbeiten Körper und Psyche schon länger zusammen. Mind Body Medicine wurde dennoch erstmals 1999 an einer deutschen Klinik zur Behandlung chronischer Erkrankungen angewandt. Das «Essener Modell» gilt noch heute als vorbildlich und hat das Konzept der Harvard Medical School um naturheilkundliche Selbsthilfemassnahmen ergänzt. In die Schweiz kam Mind Body Medicine mit der deutschen Ärztin und Epidemiologin Claudia Witt (siehe Interview Seite 16). Sie führte am Institut für komplementäre und integrative Medizin des Universitätsspitals Zürich, dem sie vorsteht, 2014 die Mind Body Medicine als «Behandlung für Patientinnen und Patienten mit onkologischen Erkrankungen» ein.

Diese Therapie ist freiwillig und erfolgt in Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten in Ergänzung zur schulmedizinischen Krebstherapie. Ein Team aus Ärztinnen und Psychologen bietet Patientinnen und Patienten mit Krebserkrankungen oder mit chronischen Schmerzen verschiedene Behandlungsmethoden an. Sie stammen aus den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspan-

nung, Stressbewältigung und komplementärmedizinische Selbsthilfemaßnahmen – die fünf Säulen des sogenannten Tempels der Gesundheit.

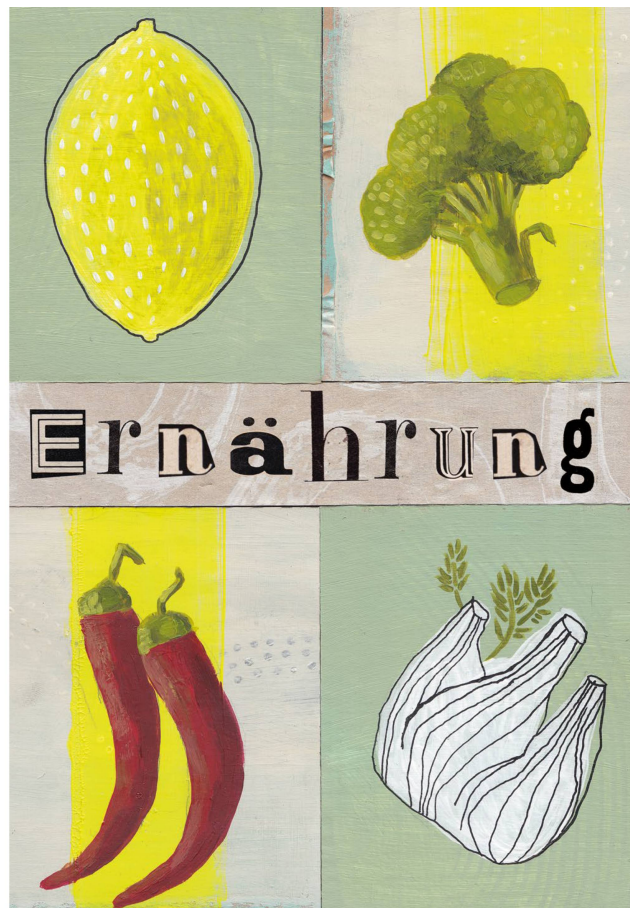
Das Besondere an den Mind-Body-Medicine-Therapien: Sie müssen sich in wissenschaftlichen Studien bewährt haben. Yoga zum Beispiel ist nicht einfach eine sportliche Aktivität, mit der man Muskeln dehnt und Gelenke beweglicher macht. Das Ausüben von sanftem Yoga unter kundiger Anleitung hat sich besonders bei Brustkrebspatientinnen als wirkungsvoll gezeigt: gegen Ängste und depressive Stimmungen, bei Fatigue und Schlafstörungen, für die Verbesserung der Lebensqualität. Voraussetzung ist allerdings die Bereitschaft der Patientin, selbst etwas zur Gesundung beitragen zu wollen und die gelernten Übungen auch konsequent durchzuführen.

### **Bewegung und Entspannung**

Beim neunzigminütigen Ersttermin bespricht Frau Müller mit der behandelnden Ärztin Claudia Witt, welche Probleme, aber auch welche Möglichkeiten sie hat und was für eine Veränderung sie erreichen möchte. Es wird klar, dass die ehemals aktive Wanderin und Turnerin sich kaum noch bewegt, weil sie zu erschöpft dafür ist. Aber auch Entspannungs-, Achtsamkeits- oder Atemübungen macht sie wegen der fehlenden Erfahrung keine. Hier setzt die Ärztin mit ihren Empfehlungen an. Sie rät der Patientin, die Bewegung trotz Müdigkeit zu steigern, und zwar in Form von täglichen halbstündigen Spaziergängen. Weil Motivation wichtig ist, vereinbaren sie, dass entweder die Tochter oder eine Enkelin ihr dabei als Begleitung und Motivatorinnen dienen können. So entsteht eine Verbindlichkeit für die Patientin und eine Verbindung zu den Familienangehörigen, die ihrerseits froh sind, dass sie den Therapieverlauf konkret unterstützen können.

Zweitens möchte Frau Müller Entspannungstechniken erlernen, um mit den Belastungen der Erkrankung besser umgehen zu können. Sie interessiert sich für die Imaginationsverfahren und erhält von Claudia Witt eine erste Instruktion sowie eine Übung zum Mitnehmen. Gegen die Übelkeit infolge der Chemotherapie zeigt ihr Claudia Witt Selbstakupressur: Der besagte Punkt am Unterarm ist nicht schwer zu finden. Das Stimulieren durch Fingerdruck ist auch gut machbar und kann hilfreich sein bei der nächsten Chemotherapie.

***Selbst-  
akupressur  
kann  
bei der  
nächsten  
Chemo-  
therapie  
hilfreich  
sein.***



Claudia Witt bittet Frau Müller, auch ihren Gynäkologen über die Übelkeit zu informieren, sodass auch die Medikamente besser abgestimmt werden können. Hauptbestandteil von Frau Müllers Mind-Body-Medicine-Therapiekonzept soll aber wie bei den meisten onkologischen Patientinnen und Patienten eine Gruppenbehandlung sein: zehn dreieinhalbstündige Therapieeinheiten mit Leidensgenossen, in denen Bewegen, Achtsamkeit und Entspannen geübt sowie über Ernährung, Pflanzenmedizin oder andere komplementärmedizinische Massnahmen gesprochen wird.

Frau Müller fühlt sich nach dem ausführlichen Gespräch ernst genommen und gut betreut. Trotzdem schaut sie mit gemischten Gefühlen der ersten Gruppensitzung entgegen. Ob es ihr wohl etwas bringen wird, neben anderen Patienten auf der Matte zu liegen? Und ob sie sich mit Fremden austauschen mag? Doch die Bedenken verfliegen schnell, als sich die fünf Frauen und drei Männer im hellen Therapieraum des Instituts einfinden. Die Therapeutin Nadine Laub versteht es als ausgebildete Psychologin geschickt, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen. Nach einer kurzen Einleitung beginnt sie mit einer sanften Bewegungstherapie. «Die Übungen stammen aus dem Yoga oder Qigong, sind aber sehr angepasst. Wenn jemand körperliche Einschränkungen hat, ändere ich die Übungen für diese Person ab», erklärt Nadine Laub. Auf eine halbe Stunde Bewegung folgen zwanzig Minuten Entspannung – das kann autogenes Training, progressive Muskelrelaxation,

Imagination, Body Scan oder Meditation sein – und eine Kaffeepause.

Im zweiten Teil werden psychologische Themen angegangen, etwa Stressmanagement oder Wahrnehmung. «Wir arbeiten sehr ressourcenorientiert. Das unterscheidet die Mind-Body-Medicine-Gruppentherapie von einer Psychotherapie in der Gruppe», betont Nadine Laub. Jedes zweite Mal besucht ein Arzt die Gruppe, um weitere komplementärmedizinische Behandlungsmethoden wie Akupunktur zu erklären, Fragen zu beantworten und Selbsthilfestrategien zu zeigen. Dazu gehört zum Beispiel eine Akupressur gegen Erschöpfung. Auch wie man naturheilkundliche Wickel richtig anlegt, um sich selber etwas Gutes zu tun, wird praktisch vermittelt. Mit Informationen auf Papier oder im Audioformat gehen die Teilnehmenden nach Hause und versuchen das Gelernte in ihren Alltag einzubauen. Nach zwei Gruppensitzungen erzählt Frau Müller beim Wochenrückblick, sie sei dank der Übungen schon entspannter und würde der nächsten Chemotherapie gelassener entgegensehen.

### Ganzheitliche Achtsamkeit

Entspannung und der Umgang mit Stress sind wichtige Elemente der Mind Body Medicine. Ihre Anfänge gehen auf den Beginn der modernen Stressforschung zurück. Dabei erkannte man, dass Stress aller Art – Arbeitsbelastung, Lärm, Angst – gesunde Menschen krank machen kann und verhindert, dass Kranke gesund werden. Die Fähigkeit zur Stressbewältigung stellt demnach die halbe Miete auf dem Weg zur Gesundheit dar. Entspannung und Achtsamkeit kommen aber häufig zu kurz. Während die Säulen «Bewegung» und «Ernährung» des Tempels der Gesundheit heute bei vielen Menschen recht stark gebaut sind, findet sich bei «Entspannung» und «Achtsamkeit» oft noch Potenzial, ist Mind-Body-Medicine-Expertin Claudia Witt überzeugt.

In den Achtzigerjahren entwickelte der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn in den USA ein Achtsamkeitsprogramm (MBSR), das den Schwerpunkt auf Achtsamkeitsmeditation legt und bei der Stressbewältigung helfen soll. Verschiedene Studien lieferten schon damals Hinweise, dass chronisch kranke Menschen mit Meditation ihre Schmerzzustände verbessern könnten. Auch bei depressiven Stimmungen und

**Bei depressiver Stimmung und Ängsten ist regelmäßiges Meditieren sehr hilfreich.**

Ängsten, die bei Krebserkrankungen häufig sind, ist regelmässiges Meditieren hilfreich. Bildgebende Verfahren zeigen nun auch bei gesunden Menschen: MBSR steigert das positive Denken und fördert die Immunfunktionen – Voraussetzungen für ein gesundes, glückliches Leben und erfülltes Arbeiten. MBSR-Seminare werden von Gesundheitsinstitutionen und von privaten Therapeuten angeboten und erfreuen sich regen Zulaufs – von der Hausfrau bis zum Bankdirektor.

Bei welcher Berufsgruppe sollte aktive Gesundheitsprävention zuoberst stehen? Natürlich bei den Gesundheitsfachleuten. Damit diese oft stark belasteten Health Professionals ihr eigenes Gesundheitskapital schützen und vorbeugendes Verhalten nach Möglichkeit auch weitertragen, sind am Zürcher Universitätsspital spezielle Tipps und Übungen für sie über eine Webseite zugänglich, und es ist ein Kurs in Entwicklung. In Basel wird ein solcher Kurs schon seit Längerem durchgeführt. Die Pflegenden und Ärzte verbessern auf diese Weise nicht nur die eigene Widerstandskraft und das Zusammenspiel von Körper und Geist bei sich selbst. Sie lernen auch, die Patienten und Patientinnen achtsamer und ganzheitlicher wahrzunehmen. Das ist ganz sicher gesund. \*

