

Aus dem psychoneuroimmunologischen Modell abgeleitete Behandlungsmethoden

Im Kern geht es darum, dass durch die Behandlung Allergene neutralisiert werden und möglichst gar keine allergischen Reaktionen mehr auslösen. Um Rückfälle zu vermeiden reicht es jedoch nicht, sich darauf zu beschränken. Ein stabiler Therapieerfolg erfordert es, auch Bedingungen zu verändern, die eine allergische Reaktion überhaupt erst entstehen ließen und sie aufrecht erhielten.

So geht es auch darum, die psychosoziale Disposition zu entschärfen, die persönliche Wahrnehmung der Allergie und die Schutz- und Vermeidungsstrategie zu verändern und neben den primären Allergensignalen, eben den Merkmalen des Allergens, auch die sekundären, gelernten Allergensignale wieder zu neutralen Merkmalen zu entwickeln. Der Effekt lässt sich noch absichern, indem auch Krankheitsgewinne und soziale Überforderungen aufgelöst werden. Zudem können Betroffene alternative und gewünschte Reaktionen („Hin-zu“-Strategie!) trainieren und selbstbestimmte Lebensziele fokussieren.

Die umfassende Behandlungsstrategie:

1. Die psychosoziale Disposition wird entschärft

- Allergieferne Zustände wie tiefe Entspannung, positive Emotionen und die entsprechenden körperlichen Empfindungen erleben lassen,
- Überzeugungen entmachten, die Veränderungen blockieren würden
- Neue Ressourcen zu vermitteln und bei der Lösung innerer und äußerer Konflikte zu helfen, sind wichtige zusätzliche Interventionen, die Angst und Stress verringern und das Ergebnis absichern. Damit werden mentale und soziale Krankheitsgewinne überflüssig, die zur Ausformung beigetragen haben.
- Angemessenen emotionale Reaktionen auf Umweltbedingungen (statt Bedrohung, Pollenängste...) erleben lassen
- Ungünstige Wahrnehmungs- und Denkgewohnheiten korrigieren (Umweltkonzept, Lösungs- statt Problemorientierung, Selbstwert und Selbstkompetenz statt negativer Selbstsuggestionen...)

Im Kasten:

Ungünstige Wahrnehmungs- und Denkprozesse modifizieren:

Die folgende Aufforderung führt Sie, falls Sie Sorgen wegen allergischer Reaktionen haben, sehr schnell dorthin, wo Sie gar nicht hin wollen, nämlich mitten in das Problem: „Bitte denken Sie jetzt **nicht** an vergrößerte Bilder von Hausstaubmilben und Pollen, sondern lieber gleich an einen fröhlich erlebten und beschwingten Urlaubstag!“ Vermutlich haben Sie sich kurz die Milben und Pollen vorgestellt, bevor Sie der zweiten Aufforderung nachkamen.

Auch gut gemeinte aber unsinnige therapeutische Ratschläge wie: „Du sollst nicht kratzen, rauchen, in Kontakt mit Allergenen kommen usw.“ richten im ersten Moment die Aufmerksamkeit auf das nicht Gewollte. Sie führen somit direkt in das Problem. Bei Kindern mit Neurodermitis wird man mit dem Ratschlag „Nicht kratzen!“ fast immer das unerwünschte Kratzen erreichen. Eine solche Aufforderung ist daher nicht nur wirkungslos, sondern kann sogar das Gegenteil bewirken. Ist ein Mensch einmal im Problembewusstsein, wird es schwieriger eine Alternative (zum Kratzen) zu finden. Und eine Alternative muss erst gefunden werden, bevor man ihr nachgehen kann.

Viel günstiger ist es, das Kind an eine positive Hauterfahrung zu erinnern, beispielsweise „Zuckersand“ auf der Haut zu spüren bzw. das Gefühl von Sonne, Wärme und Sand, der langsam über die Haut rieselt oder eine Erinnerung daran zu wecken, wie es ist barfuß durch das Gras zu laufen, gestreichelt oder gekitzelt zu werden oder Brausepulver im Mund zergehen zu lassen etc.. Oder es noch weiter weg von seinem Juckreiz eine tolle visuelle oder akustische Erinnerung erleben zu lassen.

Psychologisch hilfreich sind folglich eine klare und direkte Handlungsanweisung (statt einer Negation) und die Orientierung an einer physiologisch gewünschten Reaktion (statt an einer pathologisch unerwünschten). Verfügt der Mensch über Erfahrungen, in denen er bewusst oder unbewusst im Kontakt mit Allergenen die gewünschte gesunde Reaktion zeigte, so gilt es, diese physiologischen Mechanismen als eine neue Strategie zu trainieren, künftig Wahrnehmung zu verarbeiten. Das Hildesheimer Gesundheitstraining ist ein Weg, auf diese Mechanismen aufmerksam zu machen und positiven Einfluss zu nehmen.

2. Den primären und sekundären Allergensignalen wird die Bedeutung als Auslösereize genommen

Ziel der Therapie ist es, angemessene Immunreaktionen auch dann beizubehalten, wenn (bewusst oder unbewusst wahrgenommene) Allergensignale vorhanden sind.

Dazu kann es notwendig sein, sowohl unbewusste Allergensignale als auch angemessene Immunreaktionen bewusst werden zu lassen. Dies gelingt den Betroffenen, wenn sie sich – unterstützt etwa durch hartnäckiges Nachfragen – intensiv an entsprechende Situationen erinnern.

Die entscheidende Intervention¹ hat folgende Merkmale:

1. Sie führt den Betroffenen in einem guten Zustand (ohne allergische Reaktion).
2. Sie gestattet es dem Betroffenen, sich die Allergensignale intensiv vorzustellen, während er in diesem guten Zustand verbleibt.
3. Der Betroffene verändert seine innere Vorstellung (Imagination) dieser Merkmale so lange, bis sie eine „gesunde“ Immunreaktion auslösen, die dem guten Zustand angemessen sind.²

Auf diese Weise erhalten die Signale eine neue Bedeutung. Ähnlich einer Impfung oder der erfolgreichen Behandlung durch eine Hyposensibilisierung greift diese Intervention in physiologische Prozesse ein. So entsteht ein neuer „Feedforward-Effekt“ – und zwar wird diesmal eine angemessene Immunreaktion „präventiv“ ausgelöst. Die allergische Reaktion hingegen schwächt sich bis zur Wirkungslosigkeit ab oder löst sich völlig auf, während die angemessene Immunreaktion an ihre Stelle tritt. Das Immunsystem reagiert dann nicht mehr allergisch, sogar dann nicht, wenn nach wie vor eine IgE-Sensibilisierung vorliegen sollte. Dies alles kann sehr schnell geschehen oder einige Zeit dauern, in jedem Fall aber sehr viel schneller als bei einer Hyposensibilisierung.

Lerntheoretisch könnte man das Wiedererlernen einer gesunden Reaktion so beschreiben: Die Allergie ist durch eine klassische Konditionierung entstanden. Ein bis dahin neutraler Reiz (zuerst die Pollen, später ggf. auch ein sekundäres Allergensignal) wurde mit der allergischen Immunantwort gekoppelt und löste sie dann zuverlässig aus. Die Intervention zielt nun darauf, den gleichen Reiz mit einer anderen, nämlich der erwünschten Reaktion des Immunsystems zu koppeln und so die bisherige Koppelung durch diese neue Verknüpfung zu ersetzen. Ist diese neue Konditionierung erfolgreich, entwickelt sich eine Toleranz des Immunsystems gegenüber dem Allergen. Die allergische Reaktion wird abgeschwächt und schließlich aufgelöst, an ihre Stelle tritt wieder die angemessene Immunreaktion.

3. Dem Bewusstsein wird statt des angstbesetzten Allergiemo­dells ein angemessenes Gesundheitsmodell vermittelt

Bei schnellen oder unerwarteten Veränderungen kann es einige Zeit dauern, bis auch die kognitiven Vorstellungen dem aktuellen Stand entsprechen. Das kann man dem Betroffenen mit nachvollziehbaren Informationen über die erlebte Veränderung und deren psychoneuroimmunologischen Hintergrund erleichtern. So kann es für ihn einfacher werden, in neuer gelassener Weise über Allergien und Gesundheit nachzudenken und auch sein Verhalten dem neuen Zustand anzupassen. Schließlich werden die Schutz- und Vermeidungsstrategien gegenüber Allergenen mit der Auflösung der allergischen Reaktion überflüssig.

4. Die Schutzstrategie wird zu einem auf reale Risiken beschränkten Schutz entwickelt

5. Die Fähigkeit wird vermittelt, selbstständig allergische Symptome aufzulösen

¹ Sollten die allergischen Symptome bedrohlich sein, so achten Sie bitte in der Therapie darauf, dass ggf. medizinische Hilfe vorhanden ist. Denn auch mental lassen sich allergische Reaktionen auslösen.

² Im 6. Kapitel finden Sie unter „Psychische Impfung“ eine Form, wie dieser Prozess unter Verwendung von Submodalitäten elegant ablaufen kann.

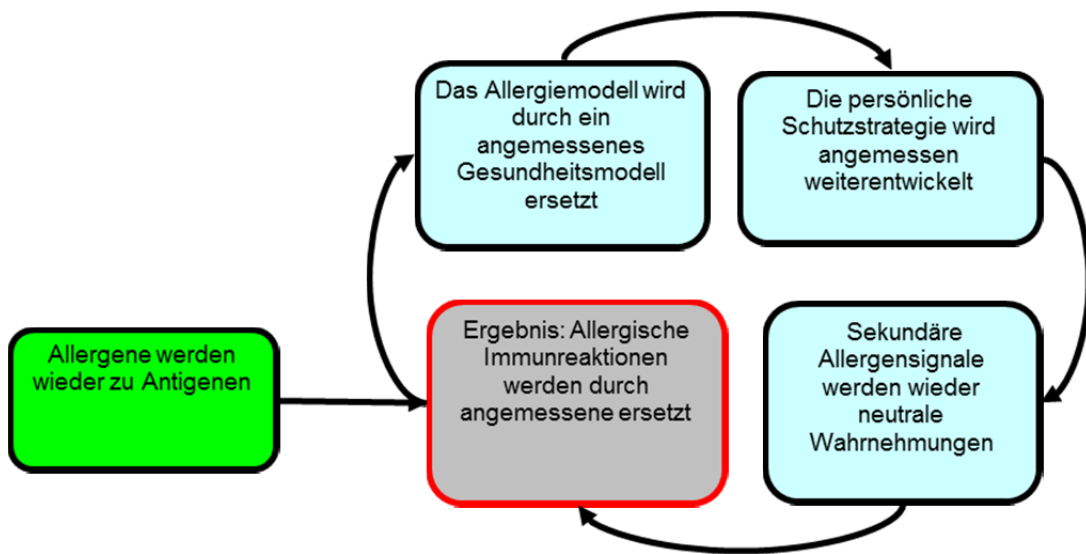
Die Behandlung sollte sinnvollerweise so gestaltet werden, dass der Patient später selbstständig allergische Symptome „löschen“ und gesunde Reaktionen geschehen lassen kann. Dies gibt ihm Sicherheit sowie mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten (Selbstwirksamkeitserleben) und es schützt vor Rückfällen und neuen Allergien.

Die Behandlung zusammengefasst:

Folgende Arbeit am persönlichen Hintergrund:

- Ressourcenaufbau, damit psychische und soziale Gewinne überflüssig werden
- Psychosoziale Disposition entschärfen (insbesondere Stressreaktionen und Stimmung optimieren, Kompetenz statt Hilflosigkeit)

Und die direkt auf die Allergie gerichteten Interventionen im folgenden Diagramm:



Lassen sich Fragen, auf die das klassische Modell keine Antworten lieferte, jetzt im Lichte des PNI-Modells beantworten?

- Weshalb bleibt eine allergische Reaktion trotz vorhandener Sensibilisierung bei manchen Menschen aus oder geht zurück?
- Welche zusätzlichen Faktoren (ggf. auch psychosoziale) könnten dafür verantwortlich sein?
- Wieso lassen sich allergische Reaktionen im Experiment und im Alltag auch ohne anwesende Allergene auslösen?
- Wieso lassen sich Allergien klassisch konditionieren (erlernen)?
- Wie kann man sich erklären, dass anscheinend Emotionen, Erwartungen, der Glaube an den Erfolg, die Beziehung zum Therapeuten und dessen Glaube an den Erfolg einen Einfluss auf den Erfolg einer Hyposensibilisierung haben?
- Warum funktionieren mentales Gesundheitstraining und Hypnose?

