

SNIKE Sport GmbH  
Herrn Engelbert Rolli  
Ludwigstrasse 57

D-70176 Stuttgart

Düsseldorf, den 21. Januar 2004

**Zwischenbericht zu Erfahrungen mit dem SNIKE im Laufe der, in Kooperation mit der Haemato-Onkologischen Praxis Dr. Pflingen durchgeführten Studie**

Hallo Herr Rolli,

wie vereinbart, möchte ich Ihnen über meine Erfahrungen mit dem SNIKE berichten:

Zunächst ein paar einleitende Sätze zur erwähnten Studie

**Kann die Kohärenzfähigkeit während Bewegungstrainings und/oder der salutogenetische Kohärenzsinn von Tumor-PatientInnen durch eine Kohärenz-orientierte Trainings-Schule verbessert werden?**

Seit die WHO im Jahr 1946 feststellte, dass Gesundheit "...mehr als die Abwesenheit von Krankheit." ist, wurde nach einer positiven Formulierung gesucht. Im 1987 veröffentlichten Konzept der Salutogenese bildet Kohärenz das zentrale Merkmal von Gesundheit. Seither findet die Salutogenese weitreichende gesundheitswissenschaftliche Anerkennung. Kohärenz wird in zunehmender Zahl, von verschiedenen Autoren und aus unterschiedlichen Perspektiven in Zusammenhang mit Gesundheit gestellt.

Ausnahmslos kann beobachtet werden, dass durch die Mitteilung der Diagnose "Krebs" eine extreme Erschütterung der Kohärenzfähigkeit geschieht. Es ist nachvollziehbar, daß (speziell) Personen, die (ihrer Meinung nach gesund gelebt haben und überraschend) mit der Krebsdiagnose konfrontiert werden, "die Welt nicht mehr verstehen", "nicht mehr wissen, was sie tun sollen" und ihnen "das alles sinnlos erscheint". In einer solchen Situation kann es zu Hoffnungslosigkeit und damit der Selbstaufgabe kommen. Wie stark sich zum Beispiel der mentale Zustand der "Hoffnungslosigkeit" auf die körperliche Verfassung auswirkt, ist aus der Psychoneuro-immunologie bekannt.

Die ärztlicherseits notwendige Reaktion auf die Diagnose ist die Behandlung des Tumors. Damit ist eine Kampfansage ausgesprochen, die von Patienten häufig als Mentalstrategie zur Bewältigung der Hoffnungslosigkeit vollständig kopiert wird. Eine derartige Fixierung auf das Negative in Form des Tumors ist als (alleinige Lebens-) Motivation jedoch nicht ausreichend, bzw. ungeeignet. Positive, zu Kohärenzerlebnissen führende Ziele und die Zukunft (Outcome), als auch die gegenwärtige Situation (Performance) formulieren und anstreben zu können, ist für die Gesundheit der

/-2-

-2-

Patienten während und ganz besonders nach erfolgreich abgeschlossener Therapie von großer Bedeutung. Als gesundheitlich höchst relevante Erfahrungsqualität bedeutet die Ermöglichung von Kohärenzerlebnissen sowohl gesundheitlichen Fortschritt (Outcome) als auch Lebensqualität (Performance).

Neben dem ärztlichen Gespräch können positive Erfahrungen, die das Vertrauen in Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit des Lebens stärken, einen wichtigen Beitrag zur Erhöhung des Kohärenzsinnerlebens leisten.

Die hier gestellte Frage lautet deshalb: Inwiefern kann eine Kohärenz-orientierte Trainingsschulung dazu beitragen, die Kohärenzfähigkeit von Tumor-PatientInnen in Bezug auf Training, und/oder den Kohärenzsinn in Bezug auf die lebensweltliche Situation zu verbessern?

In der Vorüberlegung zu solch einer Fragestellung stellt sich die Frage danach, wie eine Kohärenz-orientierte Trainings-Schulung überhaupt gestaltet werden könnte. Hierzu wurden die Kohärenzbedingungen aus dem Salutogenese-Konzept mit konkreten, auf eine Bewegungs-Trainings-Situation anwendbaren Inhalten gefüllt. Auf dieser Grundlage wurden Übungsmöglichkeiten zusammen gestellt sowie teilweise neu entwickelt, die den gefundenen Kohärenzbedingungen in besonderer Weise gerecht werden.

Eine dieser Übungsmöglichkeiten bietet das SNIKE.

Das SNIKE findet seinen Einsatz speziell in der Anfangsphase der Trainings-Schul-Seminare. Es hat sich als hervorragende Möglichkeit erwiesen, ein Kohärenzerlebnis eindrucksvoll zu vermitteln. Auf dieser (in der Trainings-Schule dokumentierten und mit anderen Einsichten verknüpften) Erfahrung aufbauend, ist es bereits in zahlreichen Fällen gelungen, den Teilnehmern ein tieferes Verständnis von Kohärenz zu ermöglichen. In einigen Seminarverläufen bildete die mit dem SNIKE vermittelte Erfahrung sogar den Schlüssel zum Erfolg.

Herausgestellt hat sich dabei allerdings auch, dass das SNIKE die Möglichkeit zu solchen Erfahrungen nur dann bietet, wenn dessen Einsatz entsprechend geschieht. Das heißt, dass die Kohärenz-sinnvolle Nutzung des SNIKE vom Fahrer bestimmte körperliche und vor allem mentale Eigenschaften erfordert. Physiologisch könnte dies darin begründet sein, dass zu dessen Steuerung autochthone Muskulatur eingesetzt werden kann, die stark vegetativ angesteuert wird.

Sofern diese mentalen Fähigkeiten also nicht auf einem entsprechenden Niveau vorhanden sind, (was vermutlich nicht nur bei Tumor-Patienten, sondern bei einem Grossteil der bundesdeutschen Bevölkerung der Fall ist), kann kaum erwartet werden, dass sich ein Kohärenzerlebnis von selbst oder durch autodidaktische Lernversuche einstellen wird. Vielmehr werden die Versuche, ein Kohärenzerlebnis auf dem SNIKE zu erfahren, voraussichtlich von den meisten Personen vorzeitig eingestellt werden, weil Frustrationserlebnisse bis hin zu gefährlichen Situationen eher Verkrampfungen provozieren, als Fahrspaß zu vermitteln.

/-3-

-3-

Fazit: Das SNIKE fahren zu können, ist sehr erstrebenswert, weil es die Möglichkeit zu einem Kohärenzerlebnis von hoher Qualität bietet. Gleichzeitig ist der Weg zu dieser Erfahrungsqualität zu lang, als dass das Ziel ohne fachliche Anleitung (zunächst in Einzelbetreuung; siehe auch Gutachten von Harald Knyrim, Reha-Klinik Überruh) von einer breiten Bevölkerungsschicht erreicht werden könnte.

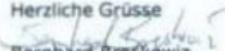
Teilweise können diese mentalen Fähigkeiten gleichzeitig mit der Vermittlung von SNAIX geschult werden. In vielen Fällen scheint darüber hinaus die Integration einer SNAIX-Schulung in ein Rahmenkonzept sinnvoll, das bestimmte mentale Fähigkeiten schult.

Ob der grossen Möglichkeiten, die das SNIKE bietet, und den damit verknüpften gesundheitlichen Potenzialen, wird in der Trainings-Schule aktuell erwogen, ein spezielles SNKE-Schulungs-Programm als separates Seminar anzubieten. Dieses Seminar soll darauf zielen, SNAIX bis zur Alltagsfähigkeit zu schulen sowie die positiven Effekte und Möglichkeiten auf und für die Lebensqualität insgesamt bewusst zu machen und zu nutzen. Die Nachfrage danach scheint vorhanden.

Die erfolgreiche und sehr interessante Arbeit mit dem SNIKE und nicht zuletzt der grosse Spass, den ich selbst und Frau Dr. Plingen, von der ich Sie herzlich grüße, inzwischen beim Fahren erleben, veranlassen mich, mehr damit arbeiten zu wollen.

Am 15. Februar 2004 wird die nächste Präsentation der BB Trainings-Schule in Düsseldorf stattfinden. Hierzu lade ich Sie bei Interesse gern ein.

Herzliche Grüsse

  
Bernhard Breskewitz