

✉ R. Raben

Stress, Angst und Trauma – wie hilft das NADA-Protokoll?

NADA-Fachtagung, 23./24. September 2016

Institut für Medizinische Psychologie der Universität Heidelberg

75 erfahrene Akupunkteure, die – zum Teil ehrenamtlich und weltweit – mit Akupunktur arbeiten, trafen sich zum Austausch und beantworteten auch Fragen für interessierte Mitarbeiter aus dem Gesundheitswesen: „Es gibt doch viele Methoden der Entspannung. Warum gerade NADA?“ Im Folgenden ein Auszug der Vorträge der Fachtagung.

Thema I: Die weltweite Zunahme von Flüchtlingen

als Opfer von Kriegshandlungen und Verfolgung hat auch unser Land erreicht. Es sind viele, und nicht wenige bleiben traumatisiert – mit allen Folgen. Kann ihnen Akupunktur nützen und wie soll das gehen? Die meisten kennen Akupunktur nicht, viele sind äußerst kritisch damit oder haben Angst.

Dr. med. Ute Balmaceda, Psychiaterin und Traumatherapeutin (EMDR), NADA-Akupunkteurin aus dem Zentrum für Stressmedizin Lüneburg und **Dr. med. Elisabeth Friedrichs**, Allgemeinärztin, Akupunkteurin und Qigong-Lehrerin aus Augsburg (siehe www.grandhotel-cosmopolis.org) fassten ihre Erfahrungen zusammen: 1. Das NADA-Protokoll mit seinem typischen Setting (Gruppe, Wiederholung, klare Struktur, nur wenige Ohrnadeln oder Magnetpflaster [identische Bezeichnungen: Magnetkugeln, magnetic beads, pearls]) wirkt stabilisierend, stärkend und lindernd auf vegetative Störungen und erreicht Patienten auch ohne Sprache. 2. Ein zentraler Ort in der Einrichtung oder dort, wo auch andere Aktivitäten stattfinden, sowie feste Zeiten, sind günstig für die Akzeptanz. 3. Ein offenes Setting, bei dem die Teilnehmer mit anderen im Raum sitzen, erleichtert die Teilnahme und ermöglicht ängstlichen oder kritischen Menschen zunächst zuzuschauen. 3a. Besser wäre es, die NADA-Gruppe für alle, also nicht nur für Flüchtlinge zu öffnen. 4. Ein einfaches kurzes Infoblatt in Arabisch, Farsi, Englisch ist hilfreich (siehe www.nada-akupunktur.de). 5. Die Anwendung von Magnetpflastern erweitert die Teilnehmerzahl und die Akzeptanz. **Stress, Angst und Trauma** auch bei den Flüchtlingen und Opfern von Naturkatastrophen.

Wir haben mit Janet Paredes aus Manila und Erna Wenus (Palo Alto) zwei erfahrene engagierte Kolleginnen eingeladen, die uns eindrucksvoll zeigten, wie man mitten in der Katastrophe tausendfach mit dem NADA-Protokoll sinnvoll und effektiv arbeiten kann.

Dr. med. Erna Wenus, Ärztin für Anästhesie, Licensed Acupuncturist und aktives Mitglied der Acupuncturists Without Borders (AWB) aus Palo Alto, Kalifornien, berichtete über ihre Arbeit mit Überlebenden, insbesondere Frauen und Kindern nach dem Erdbeben in Nepal. AWB arbeitet weltweit und ehrenamtlich in Katastrophengebieten zunehmend mit dem NADA-Protokoll.

Ihr Fazit: 1. Die Akupunkteure sollten unbedingt in einem TEAM kommen und arbeiten, nicht als „Einzelkämpfer“. Diese Arbeit ist reich an Herausforderungen: Gewalt gegen Frauen und Kinder, Desorganisation vor Ort, fehlende medizinische Versorgung. 2. Das Setting in der Gruppe sorgte für mehr Vertrauen und konnte Hunderte pro Tag erreichen, vor allem Kinder profitier-

ten sehr von großen Gruppen. 3. Behandlung mit Magnetpflastern wirkten so effektiv wie Nadeln; mitunter schien eine einzige Behandlung zu reichen. Wir sahen eindrucksvolle Bilder mitten in der Zerstörung. Manche von uns waren bewegt und weinten: Welch ein Unterschied zu unserer täglichen Arbeit!

Unsere Erfahrungen mit den Magnetpflastern der letzten zehn Jahre, die Erfahrungen damit aus den USA (US-NADA-Konferenz 2013), die Berichte unserer österreichischen Kollegen (Euro-NADA Konferenz Graz 2013 „Nadeln und Perlen“) und auch dieser Beitrag führten dazu, dass NADA Deutschland der „Magnetperlenbehandlung“ in der Ausbildung größeren Raum gibt. **Janet Pimentel-Paredes**, aus Manila, NADA-Vorsitzende und -Trainerin Philippines, Vorstand der Philippine Academy of Acupuncture, zeigte uns die unermüdliche NADA-Arbeit in diesem Land: 1. nach den jährlich wiederkehrenden Naturkatastrophen durch Taifune, Überschwemmungen mit Obdachlosigkeit, Tod und Gewalt auf der Straße, 2. NADA-Arbeit in geschützten Räumen (z. B. Kirchen) bei der allgemein verbreiteten – auch sexualisierten – Gewalt gegen Frauen und Kinder, und ließ uns 3. erschauern über die „neue Drogenpolitik“. Neu ist, dass Drogenabhängige und verdächtige Dealer mit aktiver Duldung einiger Behörden, u. a. auch von Polizisten, ermordet werden (etwa 3.500 bis September 2016). Titel des Vortrags „**Hoffnung mitten im Drogenkrieg**“.

Darin zu arbeiten erfordert besondere Fähigkeiten, Beharrlichkeit, Fantasie, Mut und eine unerschütterliche Zuversicht, dass man Opfer auch über Akupunktur, die in eine gemeindenahere Sozialarbeit integriert ist, stärker machen kann. Janet hat in den letzten zehn Jahren – mit internationaler Unterstützung u. a. von Michael Smith – viele NADA-Trainer und Akupunkteure auch auf entlegenen Inseln und in den Bergen ausgebildet. Dafür bewundern wir unsere NADA-Kollegin Janet und danken ihr für ihr Kommen. Nadelspenden für ihr Team sind immer willkommen.

Thema II: Menschen mit psychischen Erkrankungen

Hier hat sich in unserem vergleichsweise sicheren Land innerhalb von zehn Jahren die Zahl verdoppelt: depressive Erkrankungen, PTSD, ADHS, Abhängigkeit von Alkohol, Drogen und Medikamenten, Burn-out auch bei jungen Erwachsenen, sogar bei Jugendlichen.

Was soll Akupunktur daran verbessern?

Dr. med. Adriane Röbe ist Psychiaterin, Psychotherapeutin, NADA-Trainerin und Vorstand der NADA-Schweiz www.nada-acupuncture.ch. Dort u. a. ein guter Film über das NADA-Protokoll zu beziehen als DVD „NADA SCHWEIZ“. Sie arbeitet jetzt in eigener Praxis in Augsburg und zeigte uns, dass sich das NADA-Setting, gerade weil es ohne viele Worte und Fragen auskommt, hervorragend in die Arbeit mit PTSD-Patienten einfügt. Sie ist in idealer Weise mit anderen Therapien kombinierbar und verbessert die Ergebnisse. Sie nennt das NADA-Setting eine Basistherapie zur Stabilisierung und Vermeidung von Übererregung bei der

Traumatherapie. Und interessant zu hören aus dem Mund einer Psychotherapeutin: In der Arbeit mit traumatisierten Flüchtlingen und PTSD liege ein besonderer Wert darin, dass Nähe und Distanz zwischen Therapeut und Patient mit dieser körperlichen Methode leichter herzustellen sind als mit der Sprache allein.

Dr. med. Wolf Jonas, Psychiater und Psychotherapeut, Ärztlicher Direktor der AMEOS-Kliniken Heiligenhafen, Kiel, Preetz und Oldenburg (www.ameos.eu) hat zwischen 2006 und 2016 nach und nach 120 Mitarbeiter seiner Kliniken in der „Behandlung nach dem NADA-Protokoll“ ausbilden lassen. Das NADA-Protokoll wurde in die Allgemeine Psychiatrie (auch Behandlung bipolarer Störungen und Psychosen), in die Sozialpsychiatrie, in die Gerontopsychiatrie, in die Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen und in die Psychotherapie integriert, z. B. auch in die Behandlung der Wochenbettdepression.

Jonas auf die Frage nach der wissenschaftlichen Evidenz:

Antwort: „Die Wirksamkeit ist für das gesamte Personal evident, weil sie die Versorgung unserer Patienten gegenüber früher verbessert hat. Wir würden diesen Aufwand nicht auf Dauer betreiben, wenn wir an der Wirksamkeit zweifeln würden.“

Das Fazit des Direktors von vier psychiatrischen Kliniken: hohe Akzeptanz bei Patienten, hohe Akzeptanz bei Mitarbeitern, einfach zu erlernen, einfache Anwendung, sehr gute Verträglichkeit ohne Risiko, gute Behandlungsergebnisse, hohe Patientenzufriedenheit, preiswertes Verfahren, geringer Aufwand. Und die Erfahrungen von der Depressionsstation: in 2,5 Jahren ca. 3.500 Behandlungen, es wird gut angenommen, wird aktiv nachgefragt, hat weniger Ablehnung als bei Ergotherapie und Sport, kaum Abbrecher, 70 % berichten von einer positiven Wirkung.

Frage: „Gibt es irgendeine Kontraindikation gegen die NADA-Behandlung?“ Antwort: „Nein.“

Dr. Jürgen Rink, niedergelassener Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor in Heidelberg und lange Jahre Klinikleiter der Fachklinik Eiterbach für Abhängigkeitskranke beschreibt die Effektivität von Ohrakupunktur auf den Verlauf von Psychotherapien: Die Patienten sind offener, haben weniger Angst und mehr Zuversicht, sie benötigen schließlich weniger Medikation und verzichten eher auf Alkohol. Rink empfiehlt mittels der änderungssensitiven Symptomliste ASS-Sym von G. Krampen (als empirisch valides Messinstrument) die Effektivität von integrierter Akupunktur zu prüfen. Damit wurde auch die Wirksamkeit von Autogenem Training, Muskelrelaxation nach Jakobsen und neuerdings Meditationstechniken wie Yoga gemessen. Erste Messergebnisse in seiner Praxis: körperliche und psychische Erschöpfung bessern sich, innere Anspannung lässt nach, vegetative Dysregulation und Schmerzbelastung bessern sich. Daher hat Rink diese Fachtagung in Heidelberg im Institut für Medizinische Psychologie organisiert und setzt sich dafür ein, dass die einfache Methode zur Verbesserung von Therapieergebnissen unter seinen KollegInnen bekannt und irgendwann komplementär angewandt wird.

Thema III: NADA für eine bessere Stressbewältigung

Akupunktur eignet sich auch für eine bessere Stressbewältigung und kann daher in vielen außerklinischen Bereichen der Gesundheitsförderung und Prophylaxe von Nutzen sein. So wird das NADA-Protokoll in einer Reihe von Betrieben – u. a. den Hamburger Wasserwerken, im Finanzamt Münster, der Innenbehörde Hamburg bei Polizei und Feuerwehr oder für alle Mit-

arbeiter der Universitätsklinik Eppendorf, Hamburg, angeboten (Stichwort „Burn-out-Prophylaxe“).

Herbert Villhauer und Oliver Bauer, Sozialpädagogen und Suchttherapeuten vom Psychosozialen Trägerverein Eimsbüttel (www.psthamburg.de), berichteten über ein Hamburger Stadtteilprojekt: „Beim PST ins Gleichgewicht kommen“. Anfangs von NADA finanziell subventioniert und nun seit mehreren Jahren von psychisch Kranken, von Gestressten und von Menschen gemeindenah aufgesucht, die Akupunktur sonst nicht bezahlen könnten: NADA für alle.

Hier sitzen Kranke und Gesunde, mit Nadeln oder Magnetpflastern, oft mehr als 20 in einem großen Raum zusammen. Jeder sucht sich seinen Platz. Man muss sich auch nicht etwa in einen – zu heiligen – Kreis setzen, sondern guckt vielleicht nur aus dem Fenster. Ist das Meditation? Im Verlauf der zwei Stunden kommen und gehen Teilnehmer, nachdem sie etwa 30-45 min dagesessen haben. Es ist eine friedliche Atmosphäre, ohne dass es ganz still wäre. Es ist ein Angebot für alle, die besser mit ihrem Stress im Leben zurecht kommen möchten oder ihre Störungen nicht gleich offen machen wollen. Die Klienten haben dennoch die Möglichkeit, sich für ein Gespräch einen Termin geben zu lassen. Die Akupunkteure haben ein NADA-Zertifikat und arbeiten unter ärztlicher Verantwortung: immer donnerstags von 17 bis 19 Uhr. Die Akupunktur ist kostenlos.

Die Teilnehmer bekommen NADA. Das Wort bedeutet im Spanischen NICHTS und im Kroatischen HOFFNUNG.

Dr. med. Ralph Raben, NADA-Vorsitzender und NADA-Trainer: NADA ist ein besonderer Behandlungsstil, der die Ambivalenz und die Ängstlichkeit gegenüber therapeutischen Interventionen und die eigene Scham berücksichtigt und erst einmal körperbezogen, risikofrei und wenig verbal daherkommt.

NADA ist eigentlich eine Schule. In die geht man auch öfter als einmal. Wir lernen und der Patient lernt. Und beide lernen voneinander. Wir lernen, was der Organismus des Patienten mit der Behandlung alles anfängt. Wir geben dem Körper Impulse und sind gespannt und neugierig, was danach passieren wird. Der Patient lernt, wozu sein mitunter geschundener und erschöpfter Körper imstande ist. Veränderung? Der Körper kann etwas auch ohne Stoff! Unsere innere Haltung ist YIN: Wir sind aufmerksam und ruhig, nicht urteilend und dankbar, wenn der Patient wiederkommt. Wir sind gleichsam die Bodyguards, nicht die Heiler. Der Heiler sitzt vor uns, es sind Leib und Seele, der Organismus des Patienten, der grundsätzlich in der Lage wäre seinen Job zu machen, seine inneren psychischen und vegetativen Störungen zu regulieren und wieder ins Gleichgewicht zu bringen (YIN-YANG). Wenn er Veränderungen bei sich merkt, gibt das neben der Symptomlinderung vor allem Vertrauen in den eigenen Körper und Zuversicht, eine Basis für weitere therapeutische Veränderungen. Und möglicherweise Einsicht etwas im Leben zu verändern.

Die Antwort auf die eingangs gestellte Frage:

„Es gibt doch viele Entspannungsmethoden. Warum gerade NADA?“

„Akupunktur ist mehr als Entspannung!

Sie macht wach und aufmerksam, bringt böse Stimmen im Inneren zum Schweigen, macht Gestresste stärker, sodass sie mehr aushalten.

NADA ist einfach, arbeitet auch dort, wo Sprache versagt und kann leicht in alle Gesundheitsprogramme integriert werden.“