

Gatah

Empowerment nach Krebs mit der indischen Kampfkunst „Gatka“

Bericht über eine Pilot-Studie mit
Brustkrebspatientinnen

Dipl.-Psych. Dr. Sabine Khalsa

26.3.2007

Die indische Kampfkunst „Gatka“

- Nordindischer Stockkampf & Schwerttanz
- Kampfkunst der Sikhs
- Geübt werden
 - ◆ Bewegungsmeditation
 - ◆ Stockführung
 - ◆ Ideale & Haltung eines Kriegers

Überblick

- Rahmenbedingungen der Studie
- Theoretischer Hintergrund
- Gatah-Intervention
 - ◆ Ziel
 - ◆ Inhalt
 - ◆ Methoden
- Ergebnisse
- Diskussion

Gatah vs. Yoga/Entspannung

Feb.-Dez. 1999, Krankenhaus Moabit
Abt. für Naturheilverfahren, Oberärztin Dr. Gunhild Kühn

Sechs Wochen

Sieben Treffen 2 – 2,5 Stunden

Handouts

Tägliche Hausaufgabe (11 Min.)

Kassetten

Befindlichkeitsskalen

Gesamtstichprobe N=57

Kriterien

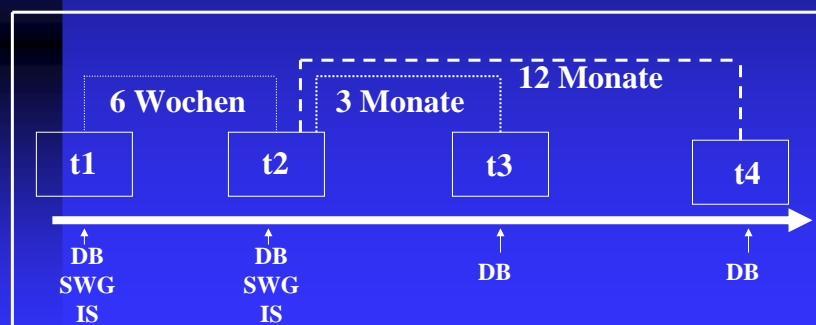
- Behandlungen abgeschlossen
- Keine Metastasen
- Randomisierungsbereitschaft
- 30 – 65 Jahre

Soziodemographisches

- Mittelschicht
- Gehobener Bildungsstand
- Ca. 40% alleinstehend
- 51 Jahre im Schnitt

Variablen

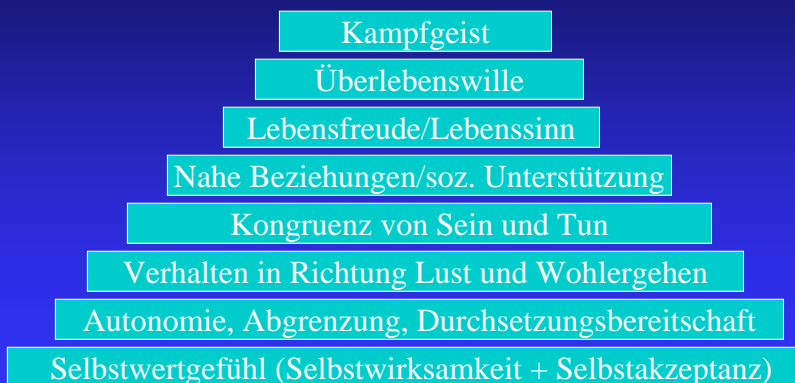
- 1.) Fragebogen zur Durchsetzungsbereitschaft (DB)
- 2.) Selbstwertgefühl (SWG) 3.) Immunstatus (IS)



Ungünstiges Verhalten bei Krebs (Typ I-Verhalten)

- Hintanstellen eigener Wünsche und Bedürfnisse (Hürny & Adler, 1981)
- Passivität in zwischenmenschlichen Beziehungen (Derogatis, Abeloff & Melisaratos, 1979)
- Unterdrücken von negativen Gefühlen (Greer & Morris, 1975; Derogatis et al., 1979)
- Konfliktvermeidung/Harmonisieren, nicht durchsetzen (Temoshok, 1987)
- Starke Konformität mit gesellschaftlichen Normen, mangelnde Autonomie (Stierlin & Grossarth-Maticsek)

Salutogenese



Denkbare Ursache: Kindheit

- Bedingte Liebe (Harter, 1993), d.h.
 - ◆ Liebe als Belohnung, Ablehnung als Strafe
- Ablehnung durch die Primärgruppe bewirkt
 - ◆ Gefühle der Isolation, Unsicherheit und Angst (Sheldon et al., 1991)
 - ◆ Tiefsitzende Gefühle „unwert“ zu sein (Rogers & Dymond, 1954)
 - ◆ Schuldgefühle (Daeg de Mott, 1997)

Typ I-Verhalten als Abwehr?



Interventions-Ziele

- Stärkung des Selbstwertgefühls über philosophische Denkanstöße als Voraussetzung für neues Verhalten
- Angestrebte Verhaltensänderung:
 - ◆ Auch eigene Bedürfnisse leben
 - ◆ Konfliktfähigkeit stärken
 - ◆ Negative Gefühle zulassen
 - ◆ Ärger nutzen
 - ◆ Nein sagen

Vermittlungs-Methoden

Philosophie, Metaphern & Kampfkunst

- Kognitive Ebene
 - ◆ Handouts
 - ◆ Gesprächsrunden
 - Kampfkunst „Gatka“
 - ◆ Bewegungsmeditation
 - ◆ Waffenführung
 - ◆ Kampfspiele
- Metapher: „Innere Kriegerin“

Themen der Gesprächsrunden

- Innerer Friede & wahre Harmonie
- Ideale & Haltung eines Kriegers
- Konfrontation, Kompromisse, Kommunikation
- Konstruktiver Umgang mit Ärger & Wut
- Umgang mit Angst
- Sterben und Tod
- Schuldgefühle & Vergebung

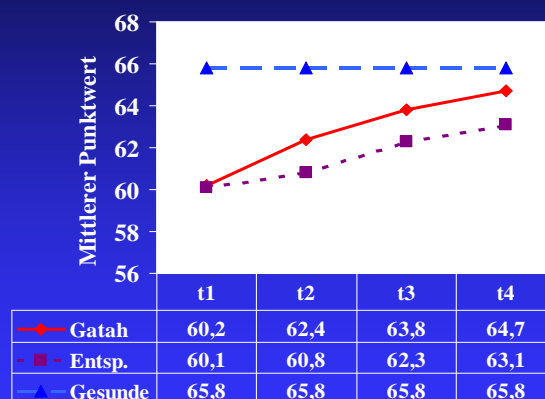
Zusammenfassung

- Eingeprägte Grundüberzeugungen hinterfragen
- Selbstakzeptanz stärken
- Ethisch akzeptables Verhaltensmodell anbieten
- Allgemeines Enablement

Hypothesen

- Gatah stärkt die Abgrenzungs- und Durchsetzungsbereitschaft
- Gatah stärkt das Immunsystem
(Anzahl: Lymphozyten, Monozyten)

Hypothese 1 Durchsetzungsbereitschaft

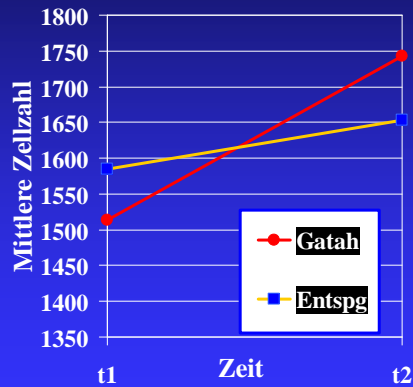


Hypothese 2

Lymphozyten-Anzahl gesamt

Durchschnittlicher Anstieg

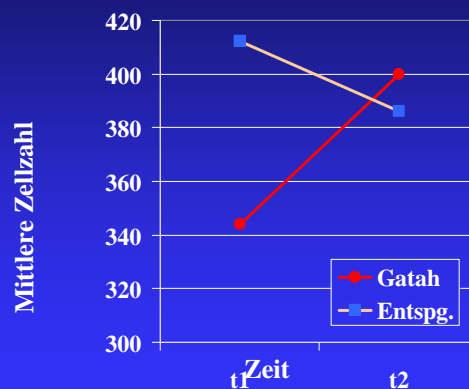
- Gatah (N=32)
 - ◆ Anstieg 15%
 - ◆ ($p < 0,01$)
- Entspg. (N=22)
 - ◆ Anstieg 4,3%
 - ◆ ($p > 0,05$)



Monozyten

Durchschnittliche Veränderung:

- Gatah (N=32)
 - ◆ Anstieg 16,3%
 - ◆ ($p < 0,05$)
- Entspg. (N=22)
 - ◆ Abfall 6,3%
 - ◆ ($p > 0,05$)



Immunzellen-Anstiege (Lymphozyten gesamt, Monozyten)

Anstiege in Prozent	Gatah	Entspg.
Abfall/Bindungen	31%	44%
Leichte (1%-25%)	33%	30%
Moderate (26% - 49%)	16%	20%
Hohe (>49%)	20%	11%

Drei-Jahres-Follow-Up

Winter 2002/03:

(Trend)

	gesund	erkrankt	gestorben
Gatah N = 32 (1 fehlt)	29 (91%)	3 (9%)	0
Entspg. N = 23 (1 fehlt)	19 (83%)	4 (17%)	0

Gatah - Empowerment nach Krebs,
Dr. Sabine Khalsa

Fünf-Jahres-Follow-Up

Frühjahr 2005: *Fisher's Exact Test $p < 0.05$

	gesund	erkrankt	gestorben
Gatah N = 32 (1 fehlt)	25 (78%)	6 (19%)	1* (3%)
Entspg. N = 23 (1 fehlt)	17 (74%)	1 (4%)	5* (22%)

Gatah - Empowerment nach Krebs,
Dr. Sabine Khalsa