

Unser Psychotherapieverständnis in der Oberberg Fachklinik Scheidegg im Allgäu

- Pragmatisch- gegenwarts- und lösungsorientierte Beziehungsmedizin-

Psychotherapie ist das älteste Naturheilverfahren der Welt.

Mit Zuwendung, Zuhören und herzlicher Anteilnahme, auch mit der Fähigkeit, sich in andere Menschen einzufühlen, kann man oft mehr helfen, als mit medizinischen Eingriffen oder einer medikamentösen Behandlung.

Die Fähigkeit, mit einem Patienten einen persönlichen Kontakt herzustellen, ist die Basis jedes medizinischen Handelns, sowohl im Bereich der konventionellen Medizin, wie auch im Bereich der Naturheilverfahren.

Jede gelernte Methode ist nur so gut, wie der Therapeut, der sie anwendet und der Erfolg einer Maßnahme hängt sehr wesentlich davon ab, dass es ihm gelingt, eine gute Beziehung zum Patienten herzustellen.

Alle Untersuchungen zu den Wirkfaktoren von Psychotherapie zeigen eindeutig, dass die persönliche Beziehung zwischen Arzt und Patient der entscheidende Wirkfaktor ist, gerade in der Psychotherapie, aber auch in anderen Bereichen der Medizin.

Im Bereich der Psychotherapie gibt es, zahllose wissenschaftliche theoretische Krankheitsmodelle, die bis zu Sigmund Freud zurückgehen und die teilweise so kompliziert sind, dass der Einzelne damit nur wenig anfangen kann.

Scheidegg, 01.04.2020

Kurstraße 16
88175 Scheidegg

Telefon +49 8381 802-411
Fax +49 8381 802-484

scheidegg@oberbergkliniken.de
www.oberbergkliniken.de

Bankverbindung:
Deutsche Apotheker- und Ärztebank
IBAN: DE62 3006 0601 0005 6331 90
BIC: DAAEDEDXXX

Amtsgericht Kempten
HRB 11939
USt-ID: DE289521388

Rechtsträger:
Oberberg Klinik Scheidegg GmbH
Hausvogteiplatz 10
10117 Berlin

Geschäftsführer:
Ilmarin B. Schietzel
Ludwig Merker

Es gibt kaum verständliche, auch für den Laien nachvollziehbare Bücher über diesen Themenbereich, weil sich die meisten „Werke“ in grenzenloser Verwissenschaftlichung weit vom Menschen entfernt haben, um mit einem großen, schwer verständlichen theoretischen Gebäude für die „Reinheit der psychotherapeutischen Lehre“ einzutreten.

Deshalb habe ich -auch aus dem präventiven Aspekt heraus- meine psychosomatische Hörbuchreihe „Psychosomatik Scheidegg“ -unter www.anima-mea.org- als Aufklärungsprojekt „aus der Praxis-für die Praxis“ entworfen.

Patient und Therapeut sprechen leider oft verschiedene Sprachen und erreichen einander nicht, obwohl die Dinge in der Realität oft viel einfacher sind, als in den wissenschaftlichen Theorien:

Was viele Menschen krank macht, ist der Umgang mit ihren Gefühlen.

Die Menschen lernen von Kindheit an, ihre Gefühle zu verdrängen, sich zusammenzureißen, Gefühle wie Angst, Unsicherheit und Traurigkeit werden als Schwächen interpretiert. So lernen wir, uns oft zu verstellen, verstecken uns hinter Masken, die wir verlernen abzulegen- und das kostet Kraft. Und diese Kraft wiederum fordert irgendwann ihren Preis und zeigt sich dann entweder in Form von psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder aber auch in psychosomatischen Erkrankungen, indem dann Herzrhythmusstörungen unklarer Ursache auftreten oder bspw. Ohrgeräusche. Der Körper zeigt seine Symptome an seiner schwächsten Stelle, evtl. mit Oberbauchbeschwerden, mit Durchfall, Darmentzündungen oder Ohrgeräuschen etc. Wenn man einen Motor ständig auf hoher Drehzahl laufen lässt, kriegt er irgendwann einen Kolbenfresser. Niemand würde seinen Motor so schlecht behandeln wie sich selbst.

Für die Gesunderhaltung ist es von zentraler Bedeutung, zu einer inneren Ausgeglichenheit und zu einem seelischen Wohlbefinden zu kommen. Wird das innere Gleichgewicht immer wieder gestört, antwortet der Mensch mit Unruhe und Nervosität, und es kommt zu psychosomatischen Reaktionen.

Jeder Mensch hat solche psychosomatischen Reaktionen auch schon am eigenen Körper verspürt: z. B. Herzklopfen und Schwitzen bei Prüfungen, ein allgemeines Verspannungsgefühl, das Gefühl, nicht mehr richtig Luft zu kriegen, das flauere Gefühl im Magen, zitterige Hände und ein starkes Gefühl der inneren Unruhe.

Seelische Probleme gehen häufig, wie man an diesen Beispielen sieht, mit körperlichen Verspannungen einher und dies zeigt, dass ein spezielles Wechselspiel zwischen der körperlichen, seelischen und sozialen Situation besteht.

Spannung und Störung in einem der Bereiche wirkt sich immer auf die anderen aus. Dahinter steht ein ganzheitlicher Denkansatz, der den Menschen als Gesamtkomplex von vielen Teilbereichen (Körper, Geist und Seele) versteht, die harmonisch ineinander greifen. Wird ein Teilbereich gestört, kommt es automatisch zur Störung in anderen Bereichen. Diese wichtigen Zusammenhänge finden sich im Prinzip bei allen Krankheiten, sind aber bei den psychosomatischen Gesundheitsstörungen besonders ausgeprägt

In der Praxis hat sich die psychosomatische Medizin und die Psychotherapie heute zu einem eigenen Fachgebiet entwickelt unter Anwendung vielfältiger Methoden wie Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, Hypnose, Entspannungstherapien, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie usw.

Zum Verständnis psychosomatischer Zusammenhänge werden die individuelle Lebensgeschichte und die Lebenssituation des Menschen berücksichtigt und die persönlichen Eigenschaften und Merkmale werden zum Verständnis der Krankheitsgeschichte genutzt.

Viele Untersuchungen zeigen, dass das Seelische in der Verarbeitung für den Krankheitsverlauf und auf den Prozess der Gesundung einen ganz wesentlichen Einfluss nimmt. Aus Forschungen der Psycho-Neuro-Immunologie weiß man, dass ein enger Zusammenhang besteht zwischen der körperlichen Widerstandskraft und der psychischen Ausgeglichenheit. Es ist deshalb besonders wichtig - ganz im Sinne der Naturheilverfahren - Belastungen, insbesondere Stress, frühzeitig wahrzunehmen und im Sinne einer Stressreduzierung schon vorbeugend zu behandeln, so dass die Entstehung einer späteren Krankheit verhindert bzw. die Wahrscheinlichkeit vermindert werden kann.

Ziel unserer stationären psychosomatischen Kurzzeittherapie in der Oberberg Fachklinik in Scheidegg ist es, die Hintergründe von seelischen und körperlichen Symptomen gemeinsam individuell zu erarbeiten.

Hierfür ist es wichtig, dass ein persönliches Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und Patient entsteht. Deshalb wird in unserem Konzept auf die freie Arztwahl auch im stationären Bereich großen Wert gelegt. Entscheidend ist es, dass die persönliche Chemie stimmt, wenn kein Vertrauensverhältnis entsteht, kann jederzeit der Therapeut gewechselt werden.

Weiterhin ist es wichtig, dass eine psychosomatische Medizin nach unserem Verständnis in einer kleinen Klinik mit überschaubarer Patientenzahl durchgeführt wird, damit möglichst rasch Vertrauen aufgebaut und nicht noch mehr Unsicherheit entsteht, die die Therapiezeit verlängert.

Psychosomatik bedeutet für uns nicht, alles zu psychologisieren und nun den Körper zugunsten der Seele zu benachteiligen. Hierfür kombinieren wir mit gutem Erfolg sanfte Naturheilverfahren und eine breite Palette von Psychotherapieverfahren. Dabei richten wir uns nicht nach einer einzelnen psychotherapeutischen Schulrichtung aus. Individuell erarbeiten wir mit jedem einzelnen Patienten ein Behandlungskonzept, was durchaus verschiedene hochwirksame Psychotherapieverfahren kombiniert.

Entscheidend ist eine emotionsfokussierende interaktionelle Arbeit mit Schwerpunkt der Veränderung nicht hilfreicher symptomaufrechterhaltender Denk-Fühl- und Verhaltensmustern in der Gegenwart und eine klare Lösungsorientierung mit Ressourcenaktivierung.

Ziel ist es, dem Patienten immer wieder neue Impulse zu geben, um eigene Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster zu verändern. Ziel unserer Therapie ist es dabei, vor allem mehr auf eigene Stärken und Gelungenes im Leben zu achten. Möglichst rasch soll der Einzelne wieder lernen, sein Leben in die Eigenverantwortung zu übernehmen, die eigene Lebensgestaltung so zu verändern, dass langfristig verbessertes Wohlbefinden erzeugt wird.

Wir arbeiten also in unserer intensiven stationären Kurzzeittherapie weniger problemhypnotisiert, als vielmehr lösungsorientiert. In einem individualisierten Schulen übergreifenden multimethodalen Behandlungsplan wollen wir unseren Patienten aktive Hilfe zur Problembewältigung geben.

Im Sinne einer pragmatischen gegenwartsorientierten Psychotherapie gilt es, in der Kindheit gelernte problematische Verhaltensmuster kennen zu lernen und gemeinsam auf die Suche nach Lösungen für die hierdurch bedingten Probleme in der Gegenwart zu gehen. Hierbei wird im Einzelfall - je nach Bedarf - kombiniert naturheilkundlich, psychotherapeutisch und psychiatrisch-medikamentös behandelt.

Es erfolgen intensive Einzel- und Gruppentherapieverfahren. Insbesondere verwenden wir psychotherapeutische Techniken aus der System- und Familientherapie, der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie, der interpersonellen Therapie, der Gestalt- und Körperpsychotherapie und der Verhaltenstherapie.

Es ist das Ziel, in unserer Therapie nicht nur problematische Muster anzusprechen, sondern sie im Rahmen der Therapie in der Klinik bereits zu verändern. Hierfür dienen verschiedene Übungen und Experimente im Rahmen der therapeutischen Gemeinschaft. Hierdurch wird die Therapie besonders intensiv, da wesentliche Veränderungen zwischen den Einzelstunden erfolgen. Aufgabe des Bezugstherapeuten ist es, mit dem Patienten gemeinsam den roten Faden zu halten und eine individuell sinnvolle Kombination der verschiedenen Behandlungsverfahren zu gewährleisten.

Neben interaktionellen Gesprächsgruppen, in denen die einzelnen Beziehungsmuster angeschaut und verändert werden können, gibt es bei uns verschiedenste themenzentrierte Gruppen, so eine Gruppe zum Training emotionaler und sozialer Kompetenz (Selbstbehauptungstraining), eine Gruppe zur Stärkung des emotionalen Ausdrucks („Tanz der Gefühle“) sowie eine Fertigkeitengruppe zum Erlernen von Stressbewältigungsskills und Verbesserung der Spannungs- und Emotionsregulation und eines Achtsamkeitstrainings. Partner von Angehörigen werden bei Bedarf in die Therapie einbezogen. Bewährte Techniken aus der

Familienskulptur und des Familienstellens werden bei Bedarf in lösungsorientierter Form angeboten. Das Behandlungsangebot wird abgerundet durch ein breites Feld an bewegungstherapeutischen und sporttherapeutischen Therapieformen, einer Palette physikalischer Therapien, Entspannungsverfahren, inkl. imaginativer Methoden, Körperpsychotherapie in Form von Einzel- und Gruppentanztherapie und achtsamkeitsbasierten Verfahren. Auch Kunsttherapie als nonverbale Methode zur verbesserten Selbsterfahrung wird eingesetzt.

In unserer Therapie wird keine Runderneuerung der Persönlichkeit angestrebt. Die Schwierigkeiten unserer Patienten werden im Hinblick auf die Beziehung des Patienten mit seiner Umgebung gesehen, so dass wir Abschied von einem individuellen Defektmodell nehmen.

Es erfolgt Wertschätzung für die bisherige psychosoziale Funktion des Symptoms mit gemeinsamer Suche nach alternativen Lösungen.

Insbesondere wird Menschen geholfen, verbesserte Beziehungen aufzubauen und aufrecht zu erhalten.

Außer effektiven symptomzentrierten, störungsspezifischen Verfahren ist unsere Therapie vor allem am Symptom vorbei, auf den Hintergrund der Störung ausgerichtet.

Der Patient wird als gleichberechtigter Partner bei der Erarbeitung alternativer Lösungen gesehen und hier wird der Schwerpunkt auf eine gegenwartsorientierte Lösung aktueller Schwierigkeiten gelegt.

Ziel unserer Therapie ist also eine Verminderung der seelisch-körperlichen Symptome, Verbesserung der Lebensqualität und des allgemeinen Wohlbefindens mit möglichst langfristig wirksamen Einstellungs- und Verhaltensänderungen, die zu mehr Gesundheitsschutz führen soll.

Der kompetentere Umgang mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnisse, verbesserte eigenverantwortliche Lebens- und Beziehungsgestaltung wird angestrebt.

Beispiele therapeutischer Übungen zur Änderung nicht hilfreicher Muster während des stationären Aufenthalts:

Während der Therapie ist es für manche Patienten ganz wesentlich, bestimmte Selbsterfahrungen durch therapeutische Übungen zu machen. Diese Übungen haben den Sinn, nicht nur über Gefühle zu reden, sondern diese direkt zu erleben und mit Verhaltensänderungen 'zu experimentieren'. Die Idee dieser Übungen basiert auf der Erkenntnis, dass wir uns häufig Vorstellungen machen, wie etwas wohl sein könnte, uns an die Durchführung in der Realität aber nicht 'herantrauen'. Wichtig ist es deshalb, bestimmte Dinge zu tun und nicht darüber zu philosophieren, wie es wohl wäre, wenn...

'Probieren geht über studieren'.

Mit einigen der wichtigsten Übungen unserer Therapie möchte ich Sie im Folgenden bekannt machen:

Angstexpositionstraining

Gerade für Patienten mit Angststörungen ist es sehr wichtig, sich ihren Angstsituationen zu stellen. Dadurch dass wir Ängsten ausweichen, verstärken wir diese. Deshalb wird für diese Patienten im Rahmen der Therapie eine sogenannte 'Angsthierarchie' erstellt, wo bestimmte angstbesetzte Situationen aufgeführt werden. Diese Angstsituationen werden von den Patienten während der Therapie gezielt aufgesucht. Es kann sein, dass Sie vor vielen Patienten eine Rede halten müssen, oder eine Bergtour, oder Wildwasserfahrt, oder Bergschluchtenklettern oder eine Gondelfahrt oder ähnliches absolvieren. Es geht dabei nicht darum, dass Sie nach der Therapie gelernt haben, Gondel zu fahren, sondern wesentliches Ziel ist es, dass Sie lernen, sich auf Angstsituationen zu bewegen, und nicht davor wegzulaufen. Unser Leitthema für diese Übung ist: „Hinein in die Angst“.

Eine der wenigen Möglichkeiten die Angst zu besiegen ist, sie aufzusuchen und zu erleben, wie sie mit Erfolg bewältigt werden kann. Dieses Erleben ist wichtig für das Selbstvertrauen und kann wichtiger sein als alles 'Theoretisieren' im Gespräch. Nutzen Sie bitte die Gelegenheit der stationären Therapie, sich wieder in die Angst hineinzubegeben und ihr nicht mehr auszuweichen. Sie werden erleben, dass Sie stärker sind als Sie denken.

Schweige- oder Inaktivitätstage

Viele Menschen aktivieren oder reden sich von ihren Gefühlen weg. Wer viel tut oder viel redet kann wenig fühlen. Für solche Patienten führen wir sogenannte 'Schweigetage' oder 'Inaktivitätstage' durch. Dabei sollen diese Patienten beispielsweise 3 Tage lang nicht mehr reden, sondern nur noch hören, sich nicht mehr ablenken. Keine Zeitung lesen, kein Radio hören, kein Fernsehen schauen - nur noch mit sich allein sein - oder in der Gruppe zuhören. Auffallend ist oft bei dieser Übung, dass man auf viele oberflächliche Gespräche verzichten kann, wie auch das Gefühl, durch diese Art 'innerer Meditation' häufig wieder Kontakt zu sich selbst zu finden. Vielleicht geben Sie sich einmal Gelegenheit, zu schauen, welche Gefühle Sie bei dieser Übung wieder entdecken.

Bei den Inaktivitätstagen bitten wir Sie, einen Tag lang nur in Ihrem Zimmer in Ihrem Sessel zu sitzen und nichts anderes zu tun, als aus dem Fenster zu schauen. Der Sinn liegt darin, einmal zu erfahren, was passiert, wenn Sie sich nicht mit irgendwelchen Aktivitäten ablenken können. Dies ist eine gute Übung für Patienten, die immer aktiv sein müssen, immer arbeiten müssen und das Gefühl haben, nicht mehr abschalten zu können.

Hilflosigkeitsstunden

Diese Übung ist besonders für Patienten geeignet, die immer sehr stark tun und die einen wesentlichen Teil ihres Lebens damit verbringen, ständig für andere da zu sein und 'zu helfen'. Diesen Menschen fällt es in der Regel sehr viel leichter zu geben als etwas anzunehmen. Hier ist es sehr wichtig, einmal die Erfahrung zu machen, wie es ist, wenn ich Hilfe annehme, nicht immer gebe, sondern empfangen. Häufig wird dabei die Erfahrung gemacht, dass es auch einmal sehr schön sein kann, andere etwas für sich tun zu lassen, statt immer selbst dominant und aktiv zu sein.

Unsoziale Stunden

Diese Übung wiederum ist für Patienten gedacht, die viel Wert darauf legen, „allen zu gefallen“. Diese Personen verbrauchen viel Substanz damit, es allen recht zu machen, wollen auf keinen Fall anecken, keine Kritik hören und sind immer sehr bemüht. In diesem Fall kann es sehr wichtig sein, einmal zu erfahren wie es ist, wenn Sie für einige Stunden ‘unbeliebt’ sind. Diese Übung soll vor allen Dingen dazu dienen, dass Sie erfahren, dass Sie auch mit Spannungen leben können, dass Sie konfliktfähig sind und dass Sie sich auch evtl. auseinandersetzen können.

Dass diese Form der pragmatischen Psychotherapie auch in kurzer Zeit sehr gute Ergebnisqualität erbringen kann, ist in einer externen Qualitätssicherung durch die Forschungsstelle für Psychotherapie in Stuttgart über mehrere Jahre nachgewiesen worden.

Wie ein solcher integrativer psychotherapeutisch-psychosomatischer Therapieansatz stationär effektiv umgesetzt werden kann (damals noch als Rehabehandlung), habe ich bereits 1998 im Deutschen Ärzteblatt beschrieben, und kann von Interessierten mit folgendem Link zum Archiv des Deutschen Ärzteblattes nachgelesen werden:

Stationäre psychosomatische Kurzzeittherapie,
Dr.med.Wolf-Jürgen Maurer
Dt Ärztebl 1998; 95: A-656-657 [Heft 12].

<https://m.aerzteblatt.de/print/9967.htm>

Ebenso die aktuellen Qualitätssicherungsberichte der Oberberg Fachklinik in Scheidegg unter:

<https://www.panorama-fachklinik.de/akut/aktuelles/qualitaetssicherung/>

Fachinformation Privatklinikkonzept Scheidegg:

<https://www.oberbergkliniken.de/scheidegg-im-allgaeu#c5047>

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer,
Chefarzt der Oberberg Fachklinik in Scheidegg

**Weiterführende Hörbücher aus meiner Hörbuchreihe
Psychosomatik Scheidegg unter www.anima-mea.org:**

PSS 1,2-4,5,6,8,13,15,25,27

Anhang:

Wie Psychotherapie bei uns sicher nicht abläuft ...



...sehen Sie in diesem Sketch sehr provozierend parodiert!

Video: „Bob Newhart- Stop it!“:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ow0lr63y4Mw>

Der von Bob Newhart gespielte sadistisch-unempathische bindungsgestörte Typ in diesem Video, der seinen Beruf sicher verfehlt hätte, handelt gegen jedes psychische Grundbedürfnis, das wir Menschen haben, und welche so gut wie möglich ausbalanciert in einer gelingenden therapeutischen Arbeitsbeziehung befriedigt werden sollten:

1. Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung bzw. Vermeidung von Kontrollverlust (Stichwort: Handlungsfähig)
2. Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung (Stichwort: Wohlbefinden)
3. Bindungsbedürfnis und Vermeidung von Bindungsverlust (Stichwort: Vertrauen)
4. Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz (Stichwort: Unbedingte Wertschätzung)

Der beste Prädiktor und Einflussfaktor für gute Behandlungsergebnisse in einer Psychotherapie ist die Qualität der therapeutischen Arbeitsbeziehung zwischen Patient und Therapeut.

In Psychotherapien geht es um das Angebot einer heilsamen echten empathisch-wertschätzenden Beziehung mit der Chance einer korrigierenden Beziehungserfahrung und der Aktivierung von persönlichen Ressourcen, Hilfestellung zu einem besseren achtsamen Selbstverständnis und Selbstakzeptanz, Problemklärung, Ermutigung und bedürfnisbasierter Problembewältigung mit Erhöhung von Selbstwirksamkeit und der eigenen persönlichen Wahlfreiheit.

Therapien sind dann besonders wirksam, wenn die Therapeuten genau wissen, was für Sie während der Sitzung und außerhalb hilfreich ist.

Deshalb sind Rückmeldungen während oder am Ende der Sitzung für das Gelingen der Therapie sehr nützlich.

Geben Sie Ihrem Therapeuten deshalb in den Sitzungen unmittelbar positive oder gegebenenfalls negative Rückmeldungen, ...

- ... über die nützlichen und hilfreichen Ziele während der Sitzung.
- ... über den Weg und die Mittel, wie die Ziele erreicht werden sollen.
- ... über nützliche Fähigkeiten des Therapeuten, die Ihnen in der Therapie helfen.

- ... wenn Sie in die Therapiebeziehung vertrauen gefasst haben.
- ... was Sie am Therapeuten für die therapeutische Arbeit besonders schätzen.
- ... was Sie möglicherweise vermissen oder zusätzlich als hilfreich erachten.

Dr. Wolf- Jürgen Maurer