

ENGELTHALER

Rundschau

Nachrichten aus der Frankenalb-Klinik Engelthal

2024 / Ausgabe 38



Sicherheit in unsicheren Zeiten

- ▼ Stress und Krisen bewältigen
- ▼ Therapeutisches Songwriting
- ▼ Tiergestützte Therapie
- ▼ Angenehme Emotionen





6



BILDNACHWEIS:
Jennifer und Jürgen Pilhofer von
jp-travel-the-world.com: Titelbild, S. 6, S. 8,
S. 14, S. 18, S. 23, S. 24, S. 32, S. 35 unten
Lisa Ihle: S. 17, S. 22, S. 27, S. 30, S. 31, S. 34, S. 35 oben
Denise Tretow: S. 28
Illustrationen Katharina Winkel:
S. 5 (angelehnt an Jan Jung), S. 15
stock.adobe.com:
©New Africa S. 10, ©fotomaster S. 12, ©Stanislav S. 20



18



22



30

Inhalt

➤ Stress und Stressbewältigung	Seite 4
➤ Schwierigkeiten meistern – das Kohärenzgefühl	Seite 6
➤ Resilienz in unterschiedlichen Lebensaltern	Seite 10
➤ Ruhe ins Nervensystem bringen	Seite 14
➤ Wie viel Sicherheit tut mir gut?	Seite 16
➤ Ein Leben ohne Unsicherheit?	Seite 18
➤ Begegnung mit dem „Zweifler“ von Ernst Barlach – eine fiktive Kunsttherapiesitzung	Seite 20
➤ Perspektivenwechsel – den Fokus auf angenehme Gefühle setzen	Seite 22
➤ Ressourcen – das eigene Potenzial in Krisenzeiten erkennen und stärken	Seite 24
➤ „Ich singe, weil ich ein Lied hab“ Therapeutisches Songwriting – eine musiktherapeutische Methode zur Gestaltung eines „sicheren inneren Ortes“	Seite 26
➤ Sensorische Integration in der Psychiatrie – eine neue Therapiemöglichkeit für den Moment, in dem „nichts“ mehr hilft ...	Seite 28
➤ Wirkung und Einfluss von tierischen Begleitern in der Psychotherapie	Seite 30
➤ Krisen verstehen und bewältigen	Seite 32
➤ Ethikforum der Bezirkskliniken Mittelfranken	Seite 34
➤ Veranstaltungshinweise	Seite 35
➤ Wichtige Telefonnummern/Impressum	Seite 36

Hinweis zur gendergerechten Sprache:
Wir haben uns um eine gendergerechte Sprache bemüht. Falls doch die Begriffe Patient, Mitarbeiter, Arzt und sonstige Funktionsbezeichnungen in der Broschüre verwendet wurden, stehen sie für alle Geschlechter gleichermaßen.

© Bezirkskliniken Mittelfranken

Liebe Leserinnen und Leser,

in der kontinuierlichen Befragung durch das Robert-Koch-Institut (Mental Health Surveillance) bewerteten zuletzt nur noch 36 Prozent der Bevölkerung ihren psychischen Gesundheitszustand als sehr gut oder ausgezeichnet – gegenüber 46 Prozent im Frühjahr 2021. Die Depressionswerte in der Selbsteinschätzung nahmen unter dem Einfluss des Ukraine-Krieges und einer steigenden „Klimaangst“ nochmals zu. Bekanntermaßen treibt ein zunehmendes Unsicherheitserleben die Menschen in die Hände von politischen Demagogen, religiösen Heilsversprechern und skrupellosen Trickbetrügnern. Das neue Thema der Engelthaler Rundschau „Sicher durch unsichere Zeiten“ könnte nicht aktueller sein. Suchen wir doch alle Halt und Orientierung angesichts der weltpolitischen und klimabezogenen Ereignisse.

Nun ist es wichtig, sich auf die Werte der Gemeinschaft zu besinnen. Miteinander fühlen wir uns sicher, stark und getragen. Mancher muss seine Vorbehalte abbauen, sich trauen und auf andere zugehen. Mancher muss seine Eigeninteressen etwas zurückstellen zugunsten des Wohlergehens

aller, dafür bekommt er oder sie den Schutz der Gruppe.

In Engelthal sind uns die mitmenschlichen, sozialen Prinzipien wichtig und sie zählen zu unseren Behandlungsgrundsätzen, die uns leiten. Wir verstehen uns als Achtsamkeitsklinik, die eine fürsorgende und mitfühlende Haltung verkörpert. Deshalb freut es uns besonders und spornt uns weiter an, wenn Patientinnen und Patienten von einem „Engelthaler Geist“ berichten, den sie auf dem gesamten Klinikgelände spüren würden. Er würde vom Personal auf die Patientinnen und Patienten übergehen.

Dies sollte das Ziel sein: Jeder von uns kann immer noch mehr Mitgefühl und Freundlichkeit sich selbst und anderen Menschen gegenüber entwickeln. Achtsamkeit ist ein hilfreicher Weg dorthin. Im Innehalten und Sich-besinnen lässt sich innere Ruhe, Klarheit und Stärke entwickeln. Lassen Sie sich ein auf diesen Weg zu mentaler Stärke und Gelassenheit, leben Sie diesen Augenblick und werden Sie ein bewussterer Mensch – fürsorgend für sich selbst und für andere. Dadurch erlangen Sie Sicherheit in unsicheren Zeiten!



Viel Spaß beim Schmökern und Mitmachen in diesem Mutmach-Heft!

Prof. Dr. med. Thomas Kraus
Chefarzt Frankenalb-Klinik Engelthal

Thomas Kraus

STRESS UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Stellen Sie sich vor, Sie sind erfahren im Bergsteigen und stehen vor einem steilen Berg. Für Sie mag diese Situation eine willkommene Herausforderung darstellen, die Sie bewältigen können. Für unerfahrene Bergsteigende wird die gleiche Situation jedoch überwältigend und stressig sein.

Was wir als Stress empfinden, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Was für den einen eine Herausforderung ist („positiver“ Stress bzw. Eustress) und ihn zum Handeln motiviert, stellt für jemand anderen womöglich eine Belastung dar („negativer“ Stress bzw. Distress), löst Angst und Hilflosigkeit aus.

Der amerikanische Psychologe R. S. Lazarus beschäftigte sich schon 1984 damit und nahm an: Nicht die Situation an sich ist stressend, sondern die Art, wie wir gedanklich damit umgehen und welche Handlungsmöglichkeiten wir sehen, hat einen entscheidenden Einfluss. Stress entsteht, wenn wir eine Situation als herausfordernd erleben und nicht direkt wissen, wie wir mit ihr umgehen sollen. Er nannte diese Theorie „Transaktionales Stressmodell“.

Ich lade Sie ein, sich das Modell genauer anzusehen, während ich Ihnen die zentralen Inhalte genauer erläutere. Keine Sorge, gemeinsam bekommen wir das hin!

DAS TRANSAKTIONALE STRESS-MODELL EINFACH ERKLÄRT:

Die Umwelt hält viele Reize für uns bereit. Dank Wahrnehmungsfiler dringen nicht alle ins Bewusstsein. Entscheidend, ob wir uns mit etwas befassen, sind u. a. Dauer, Intensität und Vorhersagbarkeit. Gelangen Reize durch den Filter beginnt folgender Ablauf:

Primäre Bewertung

Zunächst überprüft die Person den Reiz im Hinblick auf ihr Wohlergehen. Dabei sind drei Bewertungen möglich. Der Reiz kann (1) als positiv bewertet werden („endlich mal was Neues, eine Abwechslung“), er kann (2) irrelevant für sie sein („reine Routine, kein Problem“), oder (3) als stresshaft bzw. „gefährlich“ gesehen werden. Im letzteren Fall folgt die Einschätzung, ob (1) bereits ein Schaden oder Verlust eingetreten ist („na toll, jetzt komme ich zu spät“), ob (2) eine Beeinträchtigung droht („nur keine Fehler, sonst ist mein Job in Gefahr“) oder ob es sich (3) um eine Herausforderung handelt, d. h. um eine Anstrengung, die zwar stresshaft, aber auch interessant oder lohnend scheint („tolle Chance, ich strenge mich an“).

Sekundäre Bewertung

Hat die Person festgestellt, welche Relevanz und welche Konsequenz der Reiz haben könnte, kommt es zu einer Abschätzung der verfügbaren Bewältigungsressourcen. Dazu gehören Fä-

higkeiten, welche die Person in früheren (Stress-)Situationen erworben hat, ihr Selbstvertrauen, aber auch zeitliche oder materielle Ressourcen und soziale Unterstützungsmöglichkeiten. Je weniger Ressourcen die Person zur Bewältigung der Situation sieht, desto intensiver wird die Stressreaktion ausfallen. Kommt sie zu dem Schluss, dass es an Ressourcen mangelt, wird sie deutlich gestresster reagieren, als wenn ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen. Die wesentliche Frage, die sich stellt, ist: Wie gut kann ich damit umgehen?

Die beiden Bewertungen folgen nicht strikt aufeinander, sondern können sich überlappen und gegenseitig beeinflussen. Zudem sind sie von der persönlichen Wahrnehmung der Person (subjektiv) und nicht von den tatsächlichen Gegebenheiten der Situation (objektiv) geprägt.

Nach der Bewertungsphase kommt es, falls nötig, zur **Stressbewältigung**. Diese kann auf die Veränderung der Situation (instrumentelles Coping) oder auf intrapsychische Bewältigungsstrategien (emotionales Coping) abzielen. Will heißen, entweder ich ändere etwas an der Situation oder ich ändere meinen Bezug bzw. meine Gefühle und Gedanken hinsichtlich der Situation. Zudem gibt es Ansätze, die auf die Reduktion körperlicher Anspannung und den Aufbau neuer Energie abzielen (regeneratives Coping).

Hier einige Beispiele:

- **Instrumentelles Coping:** Problemlöseverhalten zum Ausschalten des Stressors, Verbesserung des Zeitmanagements, Einholen von Informationen, Suche nach sozialer Unterstützung.
- **Emotionsorientiertes Coping:** kognitives Umstrukturieren, innerliches Distanzieren, Vermeiden/Verdrängen, sich ablenken, Sinnsuche.
- **Regeneratives Coping:** aktive Entspannung, Bewegung, Erholung mit dem Ziel körperliche Anspannungen zu lösen, innere Unruhe zu dämpfen und neue Energien aufzubauen.

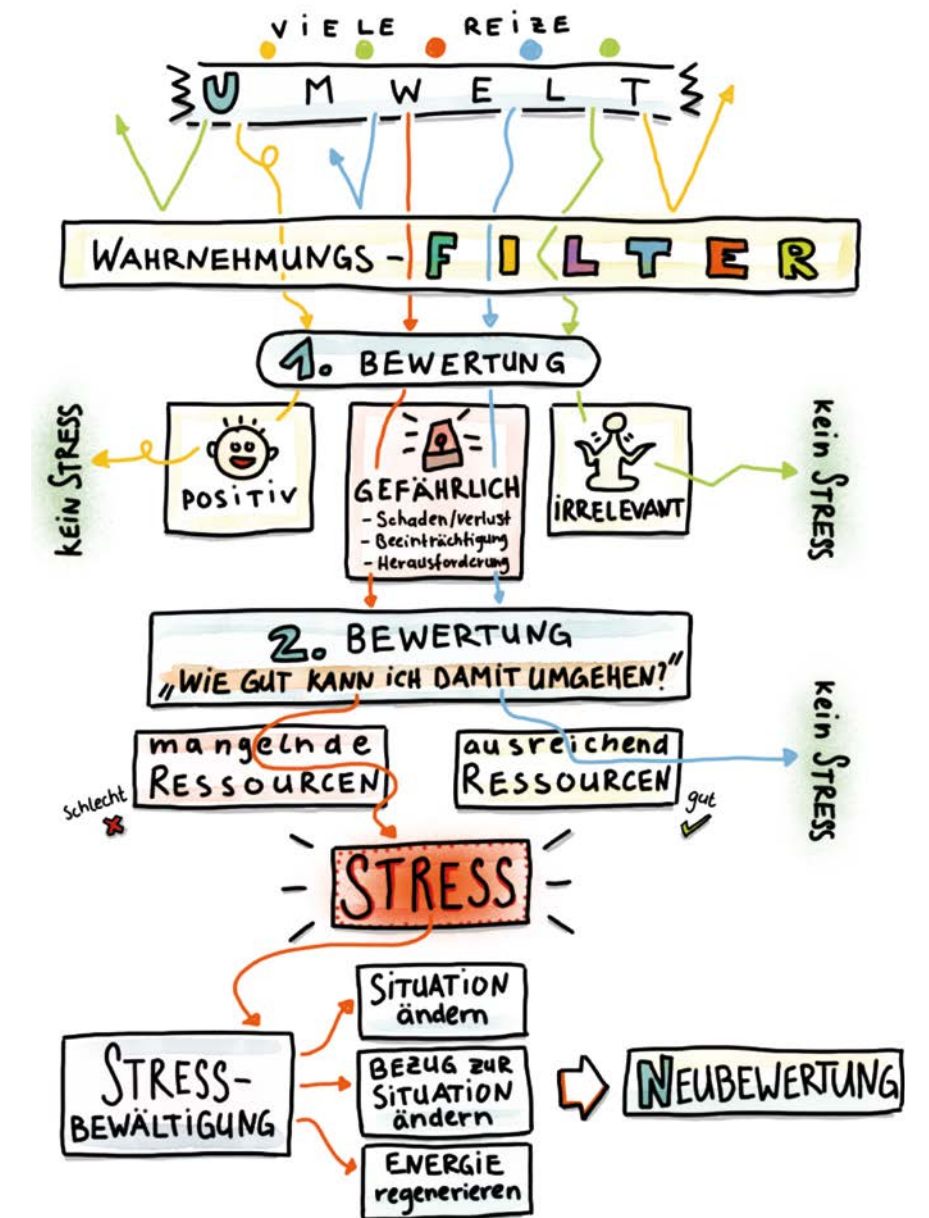
Daran schließt sich die **Neubewertung** der Situation an. War die Bewältigung erfolgreich und konnte etwas gelernt werden, wird die Situation möglicherweise zukünftig als weniger bedrohlich oder gar als interessante Herausforderung eingestuft. Bei einem missglückten Bewältigungsversuch jedoch steigt die erlebte Bedrohung und so auch die zukünftige Stressreaktion.

Was machen Sie jetzt mit diesem Wissen?

In der Stressforschung wurde viel Energie darauf verwendet, herauszufinden, welche Form des Copings am wirksamsten ist. Lange galt instrumentelles Coping den emotionsbezogenen Strategien überlegen. Inzwischen geht man davon aus, dass nicht die Art einzelner Strategien ausschlaggebend ist. Vielmehr gelingt Stressbewältigung vor allem, wenn man über ein breites Spektrum an Bewältigungsstrategien verfügt und diese situationsangemessen und flexibel einsetzt. Unterstützend scheinen dabei persönliche und soziale

Ressourcen, die eine Person zur Verfügung hat (z. B. soziales Netz, finanzielle Reserven, externe Hilfsangebote). Zentral ist es also für ausreichend Stressbewältigungsstrategien zu sorgen. Dann

ist es beinahe egal, womit uns die Umwelt konfrontiert – wir bekommen das Gefühl dem gewachsen zu sein, können vergleichsweise entspannt bleiben und in die Bewältigung gehen.



Quellen:

Ernst, G., Franke, A. & Franzkowiak, P. (2022). Stress und Stressbewältigung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. doi:10.17623/BZGA:Q4-I118-2.0

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.

SCHWIERIGKEITEN MEISTERN

DAS KOHÄRENZGEFÜHL

Das Kohärenzgefühl beschreibt in drei Teilen, mit welcher Einstellung Menschen Stressoren begegnen:

- **Teil 1 – Verstehbarkeit:**
Beschreibt das Gefühl, dass das Leben strukturiert, zu einem gewissen Grad vorhersehbar und verstehbar ist.
- **Teil 2 – Bewältigbarkeit:**
Beschreibt das Gefühl der Zuversicht, dass die Anforderungen und Belastungen des Lebens mit den eigenen Ressourcen zu bewältigen sind.
- **Teil 3 – Sinnhaftigkeit:**
Beschreibt das Grundgefühl, dass das eigene Leben sinnvoll ist und die damit einhergehenden Herausforderungen es wert sind, sich aktiv mit ihnen auseinanderzusetzen.

Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl sind besser in der Lage, Schwierigkeiten in ihrem Leben zu begegnen, indem sie notwendige Ressourcen zur Bewältigung der Situation aktiv einsetzen. Solche Ressourcen sind beispielsweise das eigene Wissen, materielle Ressourcen, stabile emotionale Bindungen und das Selbstwirksamkeits-

erleben. Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl haben eine höhere Wahrscheinlichkeit mit Ausdauer nach potenziell verfügbaren Ressourcen zu suchen, als Menschen mit einem niedrigeren Kohärenzgefühl.

Je besser wir verstehen, was um uns herum passiert, desto besser können wir auf diese Gefahren auch reagieren.

Aus diesem Grund ist es hilfreich, sich über bestimmte Sachverhalte differenziert aus verlässlichen Quellen zu informieren. Das **Gefühl der Verstehbarkeit** entsteht auch, wenn eine Person in ihrem Umfeld ein gewisses Maß an Regelmäßigkeit erfährt. Gerade in der Konfrontation mit unerwarteten und Unsicherheit erzeugenden Situationen kann es hilfreich sein, sich Routinen zu schaffen und den eigenen Tag so zu gestalten, dass Abläufe und Dinge geordnet sind. Dabei ist es empfehlenswert, bewusst Pausen einzuplanen und Zeit für Kontakte mit Menschen, die einem wichtig sind, zu reservieren. Sich Zeit zum Essen und für ausreichend Bewegung und Schlaf zu nehmen, sind ebenfalls Maßnahmen, die Stabilität und Ordnung vermitteln.

Bei Problemen neigen wir häufig dazu, den Fokus auf die negativen Aspekte der Situation zu legen. Doch selbst in Krisenzeiten ergeben sich positive Momente oder Erfolge und es existieren Faktoren, für die wir dankbar sein können. Diese bewusst wahrzunehmen und anzuerkennen – ohne damit die bestehenden Herausforderungen zu negieren – kann unsere Stimmung steigern, was wiederum hilfreich ist, eine konstruktive Haltung gegenüber den aktuellen Schwierigkeiten zu bewahren.

Um das **Gefühl der Bewältigbarkeit** zu steigern, ist es sinnvoll das vorhandene Handlungsspektrum durch neue Erfahrungen zu erweitern. Ein Verlassen der eigenen Komfortzone kann dazu führen, dass neue Ressourcen und Bewältigungsstrategien entwickelt werden, die helfen, mit überfordernden Situationen umzugehen. Auch kann es günstig sein, sich einen Weg zu überlegen, wie man aktiv Einfluss auf die belastende Situation nehmen kann. Zu spenden oder sich ehrenamtlich zu engagieren, kann beispielsweise ein Weg sein, um eine Situation als beeinflussbarer zu erleben. Gleichzeitig ist es normal, dass es im Leben immer wieder Phasen gibt, in denen man sich überfordert fühlt und einem alles über den Kopf zu wachsen scheint. In solchen Zeiten ist es besonders wichtig,

Krisen sind ein ubiquitäres Phänomen, dem jeder Mensch im Laufe seines Lebens auf die eine oder andere Art und Weise begegnet. Schwierigkeiten können im Kleinen, Persönlichen bestehen oder im großen, gesellschaftlichen Sinne. Und doch gibt es immer wieder Menschen, denen es scheinbar trotz widrigster Lebensumstände gelingt, sich eine konstruktive Haltung zum Leben zu bewahren. Bereits in den 70er-Jahren beschäftigte den Soziologen Aaron Antonovsky die Frage, wie Menschen sich trotz der Konfrontation mit extremen Stressoren, nämlich der Internierung in Konzentrationslagern, eine gesunde Psyche bewahren. Er entwickelte das Konzept der Salutogenese und prägte den Begriff des Kohärenzgefühls.

zu versuchen, eine Balance zwischen Anspannung und Entlastung beizubehalten. Gerade in Krisenzeiten neigen einige Menschen dazu, sich eher zurückzuziehen und vernachlässigen dabei soziale Aktivitäten und andere Dinge, die ihnen guttun würden. Genau diese Aktivitäten sind es jedoch, die helfen können, die Situation besser zu bewältigen. Auch ein Gespräch mit einer Vertrauensperson kann zur Entwicklung einer angemessenen Haltung gegenüber den bestehenden Belastungsfaktoren beitragen.

Um das Gefühl der Bedeutsamkeit im Leben zu stärken, ist es zentral, die Bereiche im Leben zu bestimmen, die einem wichtig sind. Dabei kann es förderlich sein, sich mit folgenden Fragen zu beschäftigen:

- Wo kommt es auf mich an?
- Wo erlebe ich Freude?
- Welche Werte sind mir wichtig?
- Bei welchen Ereignissen bin ich glücklich?
- Wo kann ich Energie sparen?

Rückblickend berichten Menschen häufig, dass Krisen ihnen geholfen haben, ihre Stärken und Prioritäten zu erkennen und sich weiterzuentwickeln. Aus diesem Grund stellt die aktive Bewältigung von Herausforderungen im Lebenslauf nicht nur einen unabdingbaren Teil des Lebens dar, sondern bietet immer auch die Möglichkeit, etwas zu lernen.

Quellen:

Bengel, Strittmatter & Willmann (2001).
Was erhält Menschen gesund?
Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung.



*„Wenn wir uns in einer Krise zu
bewähren haben, dann werden
uns auch die Kräfte zuwachsen“*

Richard von Weizsäcker



RESILIENZ IN UNTERSCHIEDLICHEN LEBENSALTERN

Unser Leben bringt in seinem Verlauf immer wieder neue Herausforderungen und Aufgaben mit sich, die bewältigt werden wollen. In der Entwicklungspsychologie wird deshalb von Lebensaufgaben gesprochen. Jede neue Lebensaufgabe ist psychologisch betrachtet auch eine Entwicklungsaufgabe. Entwicklungsaufgaben setzen sich aus biologischen, sozialen, kulturellen und individuellen Faktoren zusammen und benötigen entsprechende Anpassungsleistungen von uns. Eine erfolgreiche Bewältigung ist wichtig für

unsere weitere Entwicklung und als Grundlage für das Gelingen weiterer Entwicklungsaufgaben.

Die Bewältigung neuer Entwicklungsaufgaben verlangt uns Kraft, Ausdauer, Akzeptanz und Anstrengung ab. Nicht selten sind sie deshalb mit psychischen Krisen verbunden.

Der Anfang unseres Lebens besteht aus Lernen (Sitzen, Laufen, Essen, Trinken, Schreiben, Lesen, Rechnen). Wir lernen aus den uns angebotenen Beziehungen

(Vertrauen, Sicherheit). Wir lernen den Umgang mit Gleichaltrigen und Erwachsenen, erwerben Einstellungen zu sozialen Gruppen, Rollenverhalten und entwickeln eine Idee von Gewissen, Moral und Werten. Wir lernen unseren eigenen Körper kennen, erproben seine Geschicklichkeit und entwickeln ein Körperbewusstsein.

Im Übergang vom **Jugendalter** ins **Erwachsenenalter** setzen wir uns mit unseren körperlichen Veränderungen auseinander und bereiten uns auf die

ENTWICKLUNGSAUFGABEN ÜBER DIE LEBENSSPANNE

Kindheit	Jugend	Erwachsenenalter
Entwicklung von ➤ Bindungen und Grundvertrauen ➤ motorischen und sprachlichen Fähigkeiten	Entwicklung von ➤ körperlicher Reife (hormonell und neuronal) ➤ eigenen Normen und Werten, sozialen Rollen	Entwicklung von ➤ Familienplanung, Kindererziehung ➤ Beruf und Karriere ➤ körperliche Veränderung (Alter)

Entwicklung zum Erwachsenen vor. Wir lernen sozial verantwortliches Handeln, den Aufbau reifer Beziehungen und Freundeskreise. Wir bereiten uns auf Schul-, Berufs- und Studienabschluss vor und beginnen mit der Aufnahme von Partnerschaften. Im **Erwachsenenalter** versuchen wir uns beruflich zu etablieren, eine Partnerschaft zu festigen, vielleicht eine Familie zu gründen. Dabei müssen wir viele Entscheidungen treffen, die für unser weiteres Leben richtungsweisend sein werden. Manchmal müssen wir getroffene Entscheidungen revidieren, uns wieder neu ausrichten und einen Umgang mit „gemachten Fehlern“ finden. Das Lernen von Neuem spielt nicht mehr die größte Rolle. Jetzt geht es darum, mit dem Leben und all seinen Anforderungen umzugehen und das zu pflegen und zu bewahren, was ich mir aufgebaut habe. Je älter wir werden, umso mehr müssen wir uns mit unseren körperlichen Veränderungen, der Neuausrichtung nach Beendigung des Berufslebens, neuen Rollen und zunehmenden Verlusten befassen. Wir werden hilfebedürftiger und unsere Autonomie wird weniger.

In unterschiedlichen Untersuchungen wurde nach **objektiven Kriterien für**

gesundes Altern und damit verbunden nach erfolgreichen Bewältigungsstrategien von Lebensaufgaben gesucht. Dabei zeigten sich folgende Kriterien: die Erhaltung unserer **bestehenden Kompetenzen**, die Bewahrung unserer Funktionsfähigkeit und die Orientierung an **persönlichen Lebenszielen**. Dabei spielen die **realistische Selbsteinschätzung** und eine **gute Zielorientierung** eine wesentliche Rolle, aber auch das Erleben von **Verlusten und Einschränkungen** und der **persönliche Umgang damit**. Um dies zu erreichen, brauchen wir Resilienz, die wir im Laufe unseres Lebens erlernen und trainieren können. Resilienz ist in der Psychologie ein Ausdruck für unsere psychische Widerstandsfähigkeit.

Entgegen der bisherigen Annahme, dass sich unsere Persönlichkeit im Laufe unseres Lebens immer mehr stabilisiert, hat das SOEP (sozioökonomische Panel) gemeinsam mit anderen Forschungsgruppen herausgefunden, dass sich im jungen Erwachsenenalter bis zum Alter von 30 Jahren, ebenso wie im Alter ab circa 70 Jahren, die Persönlichkeit des Menschen so stark ändert, wie in keiner anderen Lebensphase. Im jungen Erwachsenenalter

verändern sich demnach vor allem Menschen, die dem sogenannten unterkontrollierten Persönlichkeitstyp zugeordnet werden können. Diese zeichnen sich durch eine geringe Verträglichkeit und eine geringe Gewissenhaftigkeit aus. Ab einem Alter von etwa 30 Jahren reifen aber viele dieser „jungen Rebellen“ zu resilienten Persönlichkeiten heran (J. Specht, SOEP). Solche resilienten Menschen seien leistungsfähig, hätten ein hohes Selbstwertgefühl und litten nur selten unter psychischen Problemen, betont die Wissenschaftlerin. „Ihre Persönlichkeit ist im Allgemeinen stabiler als die von unter- oder überkontrollierten Männern und Frauen.“ Im Alter von 30 Jahren zählen der Studie zufolge nur noch etwa 20 Prozent der Menschen in Deutschland zu dem unterkontrollierten Persönlichkeitstyp, etwa 50 Prozent gehören dann zum resilienten Persönlichkeitstyp, das heißt, sie sind Herausforderungen des Lebens gegenüber widerstandsfähig.

Überrascht hat die Forschenden, dass sich die Persönlichkeit im hohen Alter noch einmal stark verändert: Bis zu 25 Prozent der Menschen eines Persönlichkeitstyps ändern sich nach einem Alter von 70 Jahren noch einmal beträchtlich. „Anders als bei den jungen Erwachsenen folgen die Persönlichkeitsveränderungen bei den Senioren jedoch keinem typischen Reifungsmuster“, sagt Jule Specht. Vielmehr beobachteten die Psychologinnen und Psychologen im Untersuchungszeitraum von vier Jahren eine große Bandbreite von Persönlichkeitsveränderungen. „Gesundheitsveränderungen, Großelternschaft und Renteneintritt scheinen eine überraschend kleine Rolle dabei zu spielen.“ Derzeit wird untersucht, ob Veränderungen im Alltag von Senioren oder ob eine veränderte Einstellung zum Leben die Persönlichkeitsveränderungen auslösen.

RESILIENZFAKTOREN

allgemeiner Umgang
mit Stress

SELBSTSTEUERUNG

Problemlösefähigkeiten

Selbstwahrnehmung

Selbstwirksamkeit

SOZIALE KOMPETENZEN

RUHE

INS NERVENSYSTEM BRINGEN

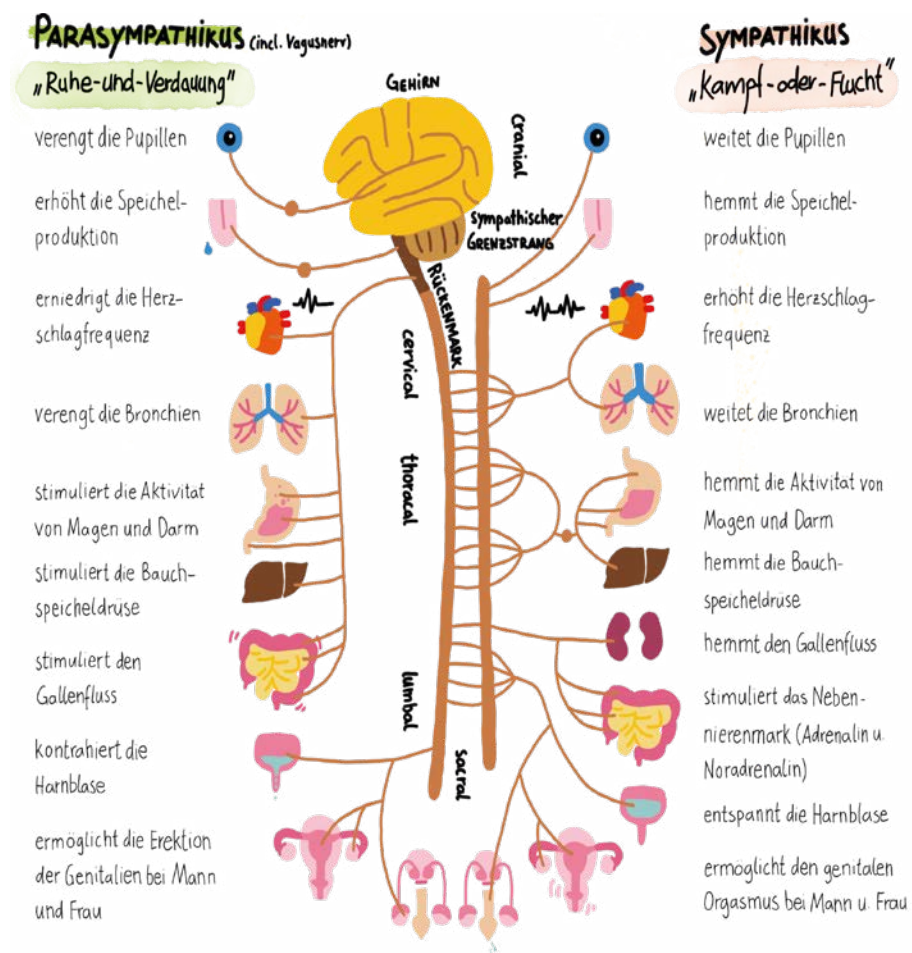


Innerhalb unseres Nervensystems gibt es ein komplexes System, welches völlig unabhängig von unserem Zutun (also autonom) Funktionen wie Herzschlag, Atmung, Temperaturregulation und Verdauung steuert und unseren Körper entsprechend der äußeren Umstände an Stressreaktionen oder Erholungsphasen anpasst. Dieses sog. autonome oder auch vegetative Nervensystem setzt sich aus zwei Komponenten zusammen, die sich Sympathikus und Parasympathikus nennen. Der Sympathikus wird oft als der „Kampf-oder-Flucht“-Modus bezeichnet, da er aktiviert wird, wenn wir in Gefahr sind

oder unter Stress stehen. Er ist aber auch bei angenehmen Aktivierungsprozessen wie z.B. beim Sport aktiv. In solchen Situationen erhöht der Sympathikus den Herzschlag, erweitert die Atemwege, erhöht den Blutzucker zur Energiebereitstellung und leitet das Blut zu den dann wichtigsten Organen, z.B. Herz und Skelettmuskeln weiter. Dies hilft unserem Körper, mit der Stresssituation umzugehen und schnell zu handeln. Der Parasympathikus hingegen wird oft als der „Ruhe-und Verdauungs“-Modus bezeichnet. Dieses System ist aktiv, wenn wir entspannt und ruhig sind oder schlafen.

Es hilft z.B. bei der Regeneration, der Verdauung von Nahrung und der Senkung des Herzschlags. Der Parasympathikus ist also dafür verantwortlich, dass unser Körper sich entspannen und erholen kann und Kraft tankt. Es ist wichtig, dass sowohl der Sympathikus als auch der Parasympathikus ordnungsgemäß funktionieren und dass regelmäßig Wechsel zwischen den beiden Systemen stattfinden, damit unser Körper im Gleichgewicht bleibt. Eine Dysbalance mit langfristig überaktivem Sympathikus kann zu psychischen Problemen wie chronischem Stress, Angstzuständen, Burn-

das VEGETATIVE Nervensystem (=autonome)



out und verschiedenen körperlichen Erkrankungen z.B. Bluthochdruck, Diabetes und Infektanfälligkeit führen, während ein überaktiver Parasympathikus z.B. Verdauungsprobleme und Energiemangel verursachen kann. Es ist daher wichtig, auf die Bedürfnisse unseres Körpers zu achten und Wege zu finden, um Stress abzubauen und uns bewusst Zeit zum Entspannen zu erlauben, um Krankheiten vorzubeugen bzw. wieder gesund zu werden. Regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, eine gesunde Ernährung und Entspannungstechniken können dazu beitragen, das Gleichgewicht zwischen

Sympathikus und Parasympathikus zu unterstützen bzw. wiederherzustellen. Psychische Erkrankungen gehen sehr häufig mit einem überaktiven Sympathikus einher und machen sich auch durch körperliche Symptome wie Blutdruck- und Pulserhöhung, subjektive Atemnot, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden oder Anspannungszittern bemerkbar. Auch Depressionen stehen in Zusammenhang mit langfristig erhöhtem Stress. Es kann daher sehr hilfreich sein, Methoden zur Parasympathikus-Aktivierung bewusst in den therapeutischen Prozess einzubinden.

Möglichkeiten, den Parasympathikus zu aktivieren, gibt es verschiedene, hier einige Beispiele:

- 1. Tiefes Atmen**
Durch langsames und tiefes Atmen und verlängerter Ausatemzeit kann der Parasympathikus über den sogenannten Nervus vagus aktiviert werden.
- 2. Entspannungstechniken**
Yoga, Progressive Muskelentspannung, Meditation oder autogenes Training, Waldbaden, aber auch sehr ruhige Bewegungsabläufe wie beispielsweise Qigong
- 3. Massage**
Eine sanfte (Selbst-)Massage kann auch dabei helfen, den Parasympathikus zu stimulieren und eine tiefe Entspannung zu erreichen.
- 4. Natur genießen**
Zeit im Freien verbringen und die Natur achtsam genießen.
- 5. Musik hören**
Entspannende Musik kann beruhigend auf den Körper wirken.
- 6. Schöne Dinge tun, Genuss üben.**
- 7. Sport**
Hierbei wird indirekt durch Abbau von Stresshormonen durch den Sport das Gleichgewicht zugunsten des Parasympathikus günstig beeinflusst. Deswegen fällt es oft leichter, sich nach dem Sport zu entspannen.

WIE VIEL SICHERHEIT TUT MIR GUT?

Sicherheit – das wünschen sich nicht nur Patientinnen und Patienten, sondern auch Therapeutinnen und Therapeuten haben das in der Regel sehr gern. Manchmal habe ich sogar den Eindruck, dass Psychologinnen und Psychologen ein Volk sind, das sich ganz besonders über Sicherheit freut. Aber wie bekommen wir Sicherheit, z. B. in der Behandlung und Diagnose psychischer Krankheiten? Eine Möglichkeit, zumindest das Gefühl an Sicherheit zu erhöhen, ist der Einsatz von standardisierten Fragebögen und Tests. Besonders häufig eingesetzt werden hier zum Beispiel das Beck Depressions Inventar (BDI) zur Erfassung der depressiven Symptomatik oder die Symptom Checklist (SCL), in der die Beeinträchtigung durch eine Vielzahl körperlicher und psychischer Symptome innerhalb der letzten sieben Tage erfasst wird.

Diese Fragebögen werden von der Patientin oder dem Patienten ausgefüllt und es ergeben sich ein oder mehrere Werte, welche man dann mit früheren Fragebogenwerten der gleichen Person oder auch Durchschnittswerten von z. B. Frauen einer ähnlichen Altersgruppe vergleichen kann. Und schon kann man sicher sein, dass die depressive Symptomatik noch leicht oder mittelgradig vorhanden oder hoffentlich schon ganz abgeklungen ist. Oder? Auch wenn es die Anhänger von „Zahlen, Daten, Fakten“ enttäuschen mag, ganz so sicher sind solche

Werte leider auch wieder nicht. Denn kein Test und kein Fragebogen, der in Medizin oder Psychologie eingesetzt wird, ist perfekt. Es existiert immer eine gewisse Fehlerquote. Und gerade bei Fragebögen, die erfassen sollen, ob eine bestimmte Krankheit vorliegt oder nicht, können im Grunde zwei Arten von Fehlentscheidungen vorkommen:

Es könnte passieren, dass jemand laut Testergebnis eine Depression hat, obwohl er oder sie eigentlich gesund ist. Oder es könnte jemand im Testergebnis unauffällig sein, obwohl in Wahrheit eine depressive Episode vorliegt.

Die erste Version wird dabei als Alpha-Fehler, die zweite als Beta-Fehler bezeichnet. Und beide Fehler können, wenn dem Testergebnis zu sehr vertraut wird – und man sich sozusagen in falscher Sicherheit wiegt – Leid auslösen: Zu glauben, eine Krankheit zu haben, die eigentlich gar nicht vorliegt, kann viel Angst verursachen, eventuell erfolgt auch eine unnötige Behandlung, mit dem damit verbundenen Aufwand und den Nebenwirkungen. Dagegen zu glauben, man sei gesund, obwohl eigentlich eine behandlungsbedürftige Erkrankung vorliegt, kann das Leid

durch die Erkrankung verlängern, die Symptome unter Umständen verschlimmern und eine spätere Behandlung dadurch erschweren.

In einer optimalen Welt würde ein Fragebogen natürlich keinen dieser Fehler machen und immer genau bei den Menschen eine Krankheit feststellen, bei denen auch tatsächlich eine vorliegt und genau dann, wenn keine vorliegt, auch genau das vorhersagen. In der Praxis der Testentwicklung muss man sich aber eher entscheiden, worauf möchte ich mehr Wert legen: **Möchte ich auf jeden Fall alle erfassen, bei denen eine Erkrankung vorliegt (auch wenn dann vielleicht ein paar dabei sind, die eigentlich gesund sind) oder ist es mir wichtiger, niemanden fälschlicherweise im Test als „krank“ zu erfassen (auch wenn ich dadurch ein paar nicht erfasse, obwohl eigentlich eine Krankheit vorliegt).**

Diese Entscheidung, wie viel Sicherheit brauche ich bzw. auf welche Sicherheit lege ich mehr Wert, müssen nicht nur Psychologinnen und Psychologen bei der Testentwicklung bedenken. Auch wir sind in unterschiedlichen Lebenslagen mit ähnlichen Abwägungen konfrontiert: **In ambulanten Nachsorgegruppen, die wir in unserer Psychiatrischen Institutsambulanz anbieten, kommt beispielsweise immer wieder die Frage auf:**

„Wie genau sollte ich mich jetzt – nachdem sich z. B. die depressive Symp-

tomatik gebessert hat – beobachten? Sollte ich akribisch ein Stimmungs- und Schlafstagebuch führen, damit ich sofort bemerke, wenn meine Stimmung wieder schlechter oder mein Tag-Nacht-Rhythmus unregelmäßiger wird?“ Dann kann ich ja vielleicht rechtzeitig gegensteuern, meine Medikation erhöhen oder Termine bei meiner Psychiaterin bzw. meinem Psychiater oder meiner Psychologin bzw. meinem Psychologen vereinbaren. Bei dieser Vorstellung höre ich die ein oder andere aber auch gleich laut aufseufzen:

„Aber ich will mich doch nicht ständig mit meiner Stimmung beschäftigen (müssen)! Gerade jetzt, wo die Depression besser ist, möchte ich doch auch einfach wieder unbeschwerter leben und nicht alles protokollieren und mich ständig beobachten und analysieren!“

Woraufhin die Vertreter einer größeren Sicherheit antworten mögen:

„Aber wenn ich gut aufpasse, dann verhindere ich ja gerade, wieder tiefer in eine depressive Phase zu kommen, die dann vielleicht umso länger in der Behandlung braucht!“

**Sie merken schon:
Eine eindeutige Lösung,
einen einzig richtigen Weg
gibt es hier nicht.**

Vielmehr hängt der eigene Weg von der eigenen Persönlichkeit, den eigenen Werten und einer individuellen Abwägung von Kosten und Nutzen ab. Wie so oft kann eine Psychotherapie hier nicht vorgeben, was für den Einzelnen „das Richtige“ ist, aber sie kann dabei unterstützen, die eigenen Werte kennenzulernen, diese gegebenenfalls neu auszurichten und mit der eigenen Entscheidung im Reinen zu sein, sprich: in Bezug auf sich selbst Sicherheit zu gewinnen.



EIN LEBEN OHNE UNSICHERHEIT?

„Ich wünsche dir ein Leben ohne Angst und ohne Sorgen.“ Ein lieb gemeinter Satz, aber würden Sie dies einer Ihnen nahestehenden Person wirklich wünschen? Was würde passieren, wenn diese von allen Sorgen und Ängsten befreite Person eine stark befahrene Straße überqueren will? Der Gedanke „Ich lauf einfach mal los, was soll schon passieren?“ wäre wohl eher gefährlich.

Das Leben bringt automatisch unangenehme Gefühle und Gedanken mit sich. Die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) bezeichnet dies auch als **natürliches Leid**. Dazu zählt sowohl der Schmerz im eigenen Leben (die Enttäuschung des Kindes, das im Supermarkt keine Süßigkeiten bekommt, der erste Liebeskummer, die Angst um eigene Kinder), aber auch der Schmerz im Leben anderer, den man mitbekommt und bei dem man mitfühlt (die Trauer des Freundes, nachdem dessen Partnerin sich getrennt hat, das Leid der Menschen im Krieg in einem anderen Land).

Neben diesem natürlichen Leid des Lebens gibt es jedoch auch noch das **Vermeidungsleid**. Unangenehme Gefühle, die erst dadurch entstehen, dass man die natürlichen schmerzhaften Gefühle nicht spüren will. Wenn ich keine Angst spüren will, habe ich ständig Angst davor, doch Angst zu spüren. Haben Sie es bemerkt? Man bekommt genau das, was man nicht will.

Fehlt die **Bereitschaft**, auch die unangenehmen Facetten der Gefühlspalette im Leben zuzulassen, werden die Möglichkeiten des Lebens deutlich reduziert. Das Leben wird grau und klein. Wir können uns nur innerhalb einer kleinen sicheren Zone bewegen und selbst da kann uns beispielsweise die Traurigkeit (eigentlich würde ich gern mal etwas Neues ausprobieren) oder Angst (oje,

heute muss ich trotzdem mal wieder einkaufen gehen) erwischen.

Wer die sichere Zone verlässt, wird zunächst an großen, breiten Türstehern mit furchteinflößenden Namen, wie Mister „Schaffst du eh nicht“ oder Madame „Heute nicht, erst wenn es dir wieder richtig gut geht“, vorbeimüssen. Die Codewörter, um rausgelassen zu werden, lauten „**Bereitschaft zu Unsicherheit**“ und „**Mut**“. Das Gemeine ist nämlich, dass man die sichere Zone nicht allein verlässt, selbst wenn man an den Türstehern vorbeigekommen ist.

Der Spruch „Mutig ist der, der Dinge mit Angst tut“ trifft es auf den Punkt.

Wofür lohnt es sich also die sichere Zone zu verlassen, wenn man doch von unangenehmen Gefühlen begleitet wird? Das ist eine sehr wichtige Frage, weil selbst wenn es in der sicheren Zone manchmal unbequem oder trist ist, immerhin ist sie bekannt und man muss nichts aktiv tun oder ändern. Das ist dann jedoch Teil des Problems, denn „Nichts ändert sich, bis man es/sein Verhalten ändert und dann ändert sich alles“. Was es braucht, ist also ein **wertvolles Ziel** und schließlich **engagiertes Handeln**.

Die Erkenntnis, was für mich persönlich ein wertvolles Ziel ist, kann man sich beantworten, indem man sich entsprechende Szenarien ausmalt.

Daraus ableiten kann man dann Ideen, wie man gemäß der eigenen Werte leben kann. Das muss nicht immer eine extreme Verhaltensänderung sein. Viel sinnvoller ist es tatsächlich sich **Zwischenschritte** zu überlegen, die einen näher an die eigenen Wünsche bringen.

Halten Sie hier inne und fragen Sie sich:

- Was ist mir wichtiger als geschenkte 1.000.000 Euro?
- Wie würde ich meinen idealen Tag gestalten, wenn Geld, Zeit und die Meinung anderer keine Rolle spielen würden?
- Was berührt mich im Leben, im Alltag, in Büchern, in Filmen ...?

Wenn ich mir eigentlich mehr soziale Kontakte wünsche, aber Angst vor Ablehnung habe, kann Mut bedeuten Blickkontakt zu jemandem aufzunehmen, jemanden Fremden anzulächeln oder gar einen kurzen Satz zu jemandem zu sagen. **Dabei darf das Herz in die Hose rutschen, die Hände und die Stimme zittern oder der Kopf ganz leer sein.** Ja, es wäre sogar ok – nicht angenehm, aber ok – wenn das Gegenüber mich zurückweist. Wenn ich dies und die damit verbundenen Gefühle akzeptiere, in dem Wissen, dass diese Gefühle auch wieder weiterziehen, brauche ich davor keine Angst zu haben, bleibe flexibel in meinem Verhalten und lasse die grimmig schauenden Türsteher hinter mir.

Ein Leben ohne Unsicherheit ist also ein eingefrorenes Leben. Es nimmt die Chance auf Neues und auf Veränderung. Es würde bedeuten, dass ab dem heutigen Tag alles genau so bleibt, wie es ist. Ein Leben mit **Akzeptanz** der ganzen menschlichen Gefühlspalette und den natürlichen Unsicherheiten ist (un-)angenehm aufregend und bunt und voller Möglichkeiten.

BEGEGNUNG MIT DEM „ZWEIFLER“

EINE FIKTIVE KUNSTTHERAPIESITZUNG



Quellen:

Reddemann, Luise (2022): Die Welt als unsicherer Ort. Psychotherapeutisches Handeln in Krisenzeiten, 3. Auflage, Stuttgart, S. 12f.
<https://sculpture-network.org/de/page/56301/vom-leben-und-der-kunst-in-unsicheren-zeiten>, 14.07.2024
<https://www.ndr.de/kultur/Die-Unlesbarkeit-der-Welt-Leben-wir-in-unsicheren-Zeiten,gesellschaft240.html>, 14.07.2024
Dannecker (2010), Karin: Psyche und Ästhetik. Die Transformation der Kunsttherapie, 2. durchgesehene Auflage, Berlin.
<https://www.ndr.de/kultur/Die-Unlesbarkeit-der-Welt-Leben-wir-in-unsicheren-Zeiten,gesellschaft240.html>, 14.07.2024

Vor rund 90 Jahren schuf der expressionistische Bildhauer Ernst Barlach seine Holzskulptur „Der Zweifler“.

Es war das Jahr 1937, als sich die Welt, ganz besonders in Deutschland und Europa als ein wahrhaftig „unsicherer Ort“ zeigte. Die gesellschaftlichen wie auch politischen Ereignisse warfen ihre Schatten voraus, zudem drohte dem gesundheitlich angeschlagenen Künstler auch ganz persönlich existenzielle Unsicherheit. Als Künstler und Mensch sah er sich der Rufmordkampagne der Nationalsozialisten ausgesetzt, die sein Schaffen noch im selben Jahr als „entartete Kunst“ degradieren sollten. Eindrücklich steht die Skulptur des „Zweiflers“, der die individuellen Züge des Künstlers trägt, für die eigene unsichere Situation Ernst Barlachs, gleichzeitig verkörpert diese auch ein universelles Gefühl der Verunsicherung, der Angst und des Bedrohtseins im Angesicht unsicherer Zeiten.

Die Gestalt des „Zweiflers“ kauert auf Knien, der Blick scheint sich ziellos nach innen zu richten. Die Hände ringen miteinander, voller Anspannung scheinen sie nach Halt zu suchen, sie wirken wie verkantet und verkeilt. An ihnen zeigen sich die Unsicherheit und Verzweiflung in verdichteter Form.

Hand – lungsfähig scheint diese niedergedrückte Figur nicht. Sich angesichts der vielen Krisen im Hier und Jetzt handlungsunfähig zu fühlen, wird als ein aktuell vorherrschendes Gefühl gesehen: „Das Gefühl ein handelndes Objekt zu sein, das ist vielen Menschen abhandengekommen. Das Gefühl selbst etwas verändern zu können.“ **In HAND – LUNG zu kommen, ist ein Ziel in der Kunsttherapie. Laden wir also den „Zweifler“ in eine fiktive Kunsttherapiesitzung ein.** Mit tief ge-

beugter Haltung, in Schach gehalten von Furcht und Angst, vermutlich in Gedanken kreisend kommt er im Atelier an. Im ersten Moment trifft er auf ein Setting, das vielleicht seine Unsicherheit und seine Anspannung erst einmal verstärken lässt, ist doch für viele die Kunsttherapie eine Erst- oder Wiederbegegnung mit Kunst nach vielen Jahren, oft verbunden mit Erfahrungen voller Wertung und Bewertung aus der Schulzeit. In der Kunsttherapie trifft der „Zweifler“ auf eine wertschätzende Atmosphäre, Halt und einen begleiteten und geschützten Rahmen, so dass Vertrauen entstehen kann, sich auf einen oft ungewissen Prozess der Gestaltung einzulassen.

Vielleicht fühlt sich der „Zweifler“ bereits ermutigt, seinen Blick im Atelier etwas nach außen zu richten. Er sieht eine Malwand, die über und über bedeckt ist mit Malspuren und Farbklecksen, Zeugnis gibt von befreienden und beglückenden Prozessen, bereits entstandene Tonobjekte und vor allem viele Materialien, die gerade dazu auffordern, in die Hand genommen zu werden. Jedes Material hat dabei seine bestimmten Eigenschaften, und der „Zweifler“ kann diese nach seinen Bedürfnissen auswählen. Er greift sich möglicherweise ein Stück Ton. Seine Hände finden Halt, kommen ins Spüren, in Bewegung. Vielleicht ist es zunächst nur ein vorsichtiges Zupfen des Tons, das allmählich in einen Rhythmus übergeht, oder ein entschiedenes, Druck abgebendes Durchwirken des Tons. Es muss noch keine Form beinhalten (diese kommt sowieso meist anders als vorher mit dem Kopf erdacht), entscheidend ist, die Hände sind im Tun, im Handeln, und der „Zweifler“ verspürt bereits wie etwas Anspannung abfällt.

Er erfährt Resonanz in seinem Inneren und beginnt, im Umgang mit dem Ma-

terial seine Handlungsfähigkeit wieder zu entdecken. So kann ihm im Material die Fülle und das Chaos der Außen- und Innenwelt entgegenkommen. Das Material kann sortiert werden, in Collageschnipseln Zusammenhänge und Verbindungen erkannt werden, in abstrakten Farbverläufen Strukturen und konkrete Formen entdeckt und herausgearbeitet werden – und das Chaos als beherrschbar erlebt werden. Das Entstandene ist sichtbar und erfahrbar, das Erarbeiten dabei körperlich erlebbar.

Vielleicht bringt der „Zweifler“, die Unruhe, das Gefühl von Ohnmacht und Unsicherheit direkt nach außen und malt sie sich heraus, um dann das Bild mit Abstand zu betrachten, vielleicht auch mit einem begrenzenden Rahmen zu versehen.

Die Erfahrung, etwas selbst aktiv zu begrenzen, wird oft als ein intensives Erleben von Selbstwirksamkeit beschrieben.

Auch kann es hilfreich sein, sich einen Gegenentwurf zu der Welt im Außen zu schaffen. Wie erarbeitet sich wohl der „Zweifler“ seinen Ort der Geborgenheit? Mit jeder weiteren Sitzung wird er entdecken, wie er sich selbst im Tun vertrauen kann, wie seine Hände darum wissen, was sie brauchen, denn die Kunsttherapie ermöglicht genau dies. Ein Vertraut-werden mit sich, ein In-sich-vertrauen durch Erfahrung. Dieses Vertrauen benötigen wir alle in diesen Zeiten, ist Sicherheit doch nicht die Abwesenheit von unsicheren Faktoren, sondern „ein Gefühl, in der Welt zu Hause zu sein, sich im eigenen Dasein vertraut zu fühlen“.

PERSPEKTIVENWECHSEL

DEN FOKUS AUF ANGENEHME GEFÜHLE SETZEN

Gefühle, angenehme wie auch unangenehme, sind unsere stetigen Begleiter bei allem, was wir tagtäglich erleben. Sie beeinflussen maßgeblich unser Denken und Handeln. Vor allem unangenehme Emotionen nehmen wir häufig als sehr stark wahr. Sie vermögen alle anderen Empfindungen zu überlagern, eine Art innere Blockade auszulösen, die unsere Gedanken einengt. Nicht zuletzt auch, weil unangenehme Emotionen eine **Abwärtsspirale** in Gang setzen können.



Kurzum bedeutet dies, dass ein erlebtes Ereignis, ein sogenannter auslösender Faktor (z.B. ein Schicksalsschlag, Zurückweisung, Misserfolge, etc.) unangenehme Emotionen hervorruft: Wir fühlen uns niedergeschlagen, hoffnungslos, wertlos oder auch schuldig. Kommen nun weitere Rückschläge hinzu und/oder hält dieser Zustand langfristig an, reagieren wir häufig mit (sozialem) Rückzug und Vernachlässigung, bspw. auch von Aktivitäten,

die uns in dieser Situation guttun würden und den Fokus wieder in Richtung Positives rücken könnten. Es entsteht ein **Teufelskreis**. Die anhaltende Isolation, mangelnde Selbstfürsorge und das Fehlen von positiven Erfahrungen potenzieren das negative Erleben. Oft sind wir in diesem Zustand gar nicht mehr in der Lage positive Erlebnisse zu schaffen oder diese in unserem Alltag überhaupt wahrzunehmen – wir geraten in eine Art **Tunnelblick**.

Negative Gedanken nehmen zu, wir fokussieren uns nur noch auf „das Problem“, suchen verzweifelt nach möglichen Lösungen oder verlieren uns in Gedankenkreisen um die Negativität. Rationalität und Reflexionsfähigkeit nehmen ab, unser Handeln scheint vermehrt von Instinkten und Reflexen sowie erlernten Verhaltensmustern geprägt, z.B. lässt Wut uns angreifen oder drohen, Scham kann Rückzug zur Folge haben, verspüren wir Angst, löst es in uns eine Fluchtreaktion aus. Ein alternativer Umgang mit negativen Erlebnissen ist erschwert. Die nötigen Bewältigungsstrategien sind nicht zugänglich. Ein Durchbrechen der **Negativspirale** erscheint unmöglich.

Gründe genug, den Fokus **bewusst** zu verändern und auf angenehme Emotionen in unserem Alltag zu lenken und davon nachhaltig zu profitieren: **Überlegen Sie doch mal, wann waren Sie zuletzt dankbar für etwas oder hatten ein Lächeln auf den Lippen?** Vielleicht konnten Sie sich beim Aufstehen über das Zwitschern der Vögel freuen. Oder

Sie nahmen den Duft der blühenden Lindenblüten wahr und ein Gefühl von Wohlbefinden machte sich in Ihnen breit? Oft sind es kleine Ereignisse oder Situationen, welche wir mit angenehmen Gefühlen assoziieren, die uns jedoch gar nicht so bewusst sind. Das Erleben angenehmer Gefühle ist nicht nur eine Reaktion, sondern hat eine höhere Tragweite.

Angenehme Gefühle, wie z.B. Freude, Zufriedenheit, Liebe, können als Gegenstück zur zuvor genannten Abwärtsspirale eine **Aufwärtsspirale** auslösen. Es gibt viele Studien, die zeigen, dass durch das Erleben von angenehmen Emotionen unsere Aufmerksamkeit und unser Denk- und Verhaltensrepertoire erweitert werden. Wir sind in der Lage, neue Perspektiven zu erkennen und neue Sichtweisen zu erfassen. Angenehme Gefühle lassen uns aktiver werden, sie öffnen unser Blickfeld und fördern unsere Problemlösefähigkeit.

Diese situativ oftmals kurzfristige Erweiterung unseres Denk- und Handlungsspielraums hat zudem eine langfristige Wirkung: Durch eine offene Wahrnehmung wird es uns ermöglicht, unser Blickfeld zu erweitern. Wir erschließen neue Lösungen und alternative Strategien, die uns in zukünftigen Situationen behilflich sein können. Kurz gesagt: Aufgrund dieser veränderten Denk- und Handlungsweise erwerben wir neue Fähigkeiten und Ressourcen, auf die wir in Zukunft zurückgreifen können.



Mehr ist jedoch nicht immer gleich mehr beziehungsweise besser! Den Blick auf angenehme Emotionen zu lenken, heißt nicht, unangenehme Gefühle zu unterdrücken. Sowohl angenehme als auch unangenehme Gefühle sind essenziell in unserem Leben. Alles was wir fühlen, ist für etwas gut. Es zeichnet uns als Menschen aus, wenn wir nach einem Streit wütend sind oder nach dem Verlust eines lieben Menschen trauern.

Nichtsdestotrotz lohnt es sich, aktiv mehr angenehme Emotionen in sein Leben zu bringen. Sie können sich ganz bewusst Dingen zuwenden, die angenehme Gefühle hervorrufen, selbst oder gerade wenn Sie mit Problemen und Herausforderungen konfrontiert werden. Es stellt sich natürlich nun die Frage, wie sich das in den oft stressigen Alltag integrieren lässt. Kleine Übungen, wie z.B. der **Pleasure-Walk** lassen sich einfach umsetzen.

Pleasure-Walk (Genuss-Spaziergang)

- Nehmen Sie sich ungefähr 20 Minuten Zeit, die Sie für einen kleinen Spaziergang nutzen.
- Laufen Sie in einem entspannten Tempo. Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf Ihre Umwelt und bleiben Sie im Hier und Jetzt.
- Lassen Sie sich davon überraschen, was Sie mit Ihren Sinnen wahrnehmen.
 - » Was sehen Sie in Ihrer unmittelbaren Umgebung? Sehen Sie vielleicht einen Schmetterling, der kurz vor Ihrer Nase vorbeifliegt?
 - » Gibt es ein Geräusch, das Sie aufhorchen lässt?
 - » Fällt Ihnen ein besonderer Geruch auf, der Sie auf Ihrem Spaziergang begleitet? Vielleicht haben Sie noch den Kaffeegeschmack der letzten Pause im Mund.
 - » Was spüren Sie unter Ihren Füßen? Was empfinden Sie auf Ihrer Haut?
- Wenn Ihre Gedanken abschweifen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder aktiv auf den Moment.
- Genießen Sie Ihren Spaziergang und seien Sie offen für neue Entdeckungen.

Quellen:

- Frederickson, B. L. (2011): Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert.
- Harrison, P. R., Smith, J. L. & Bryant, F. B. (2012): The savoring expedition: An exercise to cultivate savoring. In J. J. Froh & A. Parks-Sheiner (Eds.), Activities for Teaching Positive Psychology: A Guide for Instructors (pp. 49–154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Frederickson, B. L. (2013): Positive emotions broaden and build. Advances in Experimental Social Psychology, 47, 1–53.
- Loeffner, Alexandra (2023): Die Aufwärtsspirale für ein glückliches Leben. <https://psychologie-des-gluecks.de/blog/aufwaertsspirale-fuer-ein-glueckliches-leben/>
- Hoffmann-Schäfer, Julia (2023): Die depressive Abwärtsspirale: Psychoedukation in der Verhaltenstherapie. <https://www.onlinepsychotherapeutin.de/post/die-depressive-abwaertsspirale>

RESSOURCEN

DAS EIGENE POTENZIAL IN KRISENZEITEN ERKENNEN UND STÄRKEN

In Krisenzeiten ist das menschliche Gehirn ein Meister in der Lösung von Problemen. Es betrachtet die anliegenden Schwierigkeiten und erarbeitet Problemlösungsstrategien. Um diese Denkprozesse bewältigen zu können, benötigt das Gehirn Energie und Konzentration, weshalb der Aufmerksamkeitsfokus auf die aktuellen Probleme verschoben wird. Unser Gehirn lenkt die zur Verfügung stehende Arbeitsleistung auf diese Probleme – eine sinnvolle Überlebensstrategie! Doch was passiert, wenn Probleme und Krisen nicht schnell lösbar sind und der Fokus auf Belastungen selbst zur Belastung wird?

Bei dem, was sich in Krisenzeiten im gesellschaftlichen Sinn verändert, sind Parallelen zu Erfahrungen aus der Psychotherapie, also Krisen auf individueller Ebene, erkennbar. Auch in persönlichen Krisen verschiebt sich der Fokus auf die Problembewältigung: Auf emotionaler, gedanklicher und Verhaltensebene zeigen sich Veränderungen, wie zunehmendes Grübeln, wiederkehrende Ängste oder Stimmungsveränderungen. Wenn Belastungen anhalten und keine Veränderungen eintreten, kann der fortwährende Problembewältigungsmodus zur zusätzlichen Belastung werden. Naheliegender wäre es, sich in der Psychotherapie intensiv mit den aktuellen Belastungen und Problemen zu beschäftigen, oder?

Neben der Arbeit an aktuellen Problemen hat sich in der Psychotherapie der Einbezug und Fokus auf die eigenen Ressourcen bewährt. Doch was sind überhaupt Ressourcen? Allgemein ist mit einer Ressource ein materielles oder immaterielles Gut gemeint, das genutzt werden kann. In der Psychotherapie versteht man darunter die Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften einer Person, die zur Bewältigung von Lebensaufgaben beitragen und das eigene Wohlbefinden fördern können. Dazu gehören Charaktereigenschaften, eigene Kompetenzen, Einstellungen, Werte, Ziele und zwischenmenschliche Beziehungen. Im Gegensatz zum Problemfokus, der in der Regel mit Veränderung verbunden ist, richtet sich der Fokus bei Ressourcen

auf das, was bereits vorhanden ist. Das Entlastende hierbei: Alle Menschen verfügen über Ressourcen!

Die Herausforderung bei der Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen besteht darin, diese zu erkennen. Dafür ist es notwendig, den Problemfokus zu durchbrechen, was in Krisenzeiten wiederholtes Umlenken der eigenen Aufmerksamkeit erfordert. Über erste Schritte, um in Kontakt mit den eigenen Ressourcen zu kommen, kann ein zunehmender Einbezug dieser individuellen Potenziale die eigene Aufmerksamkeit über den Problemfokus hinaus erweitern. Die Ressourcenarbeit in der Psychotherapie kann positive Effekte auf die Entwicklung von Zuversicht und Hoff-

nung sowie das eigene Selbstwirksamkeitserleben – die Erfahrung und Überzeugung, auf Situationen Einfluss nehmen zu können – haben.

Insgesamt zeigt sich, dass ein bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen eine wertvolle Strategie ist, um Krisenzeiten nicht nur zu überstehen, sondern gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Stärken und Potenziale lenken, schaffen wir die Grundlage für Resilienz und persönliches Wachstum.

Quellen:

Gruber, T. (2020). Therapie-Tools Ressourcenaktivierung. Weinheim.

Um die eigenen Ressourcen zu erkennen und zu stärken, können folgende Leitfragen hilfreich sein

- Welche persönlichen Stärken und Fähigkeiten haben mir in der Vergangenheit geholfen, schwierige Situationen zu meistern?
- Welche Aktivitäten oder Hobbys geben mir Energie und Freude?
- Welche Werte und Überzeugungen leiten mein Handeln und geben mir Orientierung?
- Wer sind die Menschen in meinem Leben, die mir Unterstützung und Halt geben?
- Welche positiven Eigenschaften schätzen andere Menschen an mir?
- Welche Erfolge und positiven Erfahrungen kann ich in meinem Leben vorweisen?
- In welchen Momenten habe ich mich besonders stolz oder zufrieden mit mir selbst gefühlt?
- Welche inneren Überzeugungen oder Glaubenssätze helfen mir, Herausforderungen zu bewältigen?

THERAPEUTISCHES SONGWRITING

EINE MUSIKTHERAPEUTISCHE METHODE ZUR GESTALTUNG EINES „SICHEREN INNEREN ORTES“

„Ich singe, weil ich ein Lied hab.“

Konstantin Wecker

Bestimmt haben auch Sie schon die Erfahrung gemacht, dass beim Hören eines vertrauten Musikstückes Gefühle wie Trost, Verständnis, Bestätigung, Sehnsucht oder Wünsche bei Ihnen angeregt wurden. Neben den musikalischen Parametern, darunter versteht man Harmonik, Form oder Tempo eines Liedes, die dem Lied eine ästhetische Ausdrucksform verleihen, ist der Text die zentrale Botschaft eines Songs.

Verse, Gedichte und Songtexte unterschiedlicher Gattungen sprechen uns an, weil sich darin unsere eigenen Gefühle und Sehnsüchte spiegeln und wir erkennen, dass wir mit Trauer, Schmerz, Einsamkeit, aber auch mit Freude, Spaß und Ausgelassenheit nicht allein sind, weil genau diese Themen in unzähligen Rock- oder Popsongs aufgegriffen werden.

Die Wissenschaft der Musiktherapie beschäftigt sich mit diesem Phänomen und weist deutlich auf die Wirksamkeit und den hohen therapeutischen Nutzen verschiedener **Methoden des therapeutischen Songwritings** hin. Die Identifikation mit dem Text in Verbindung mit Sympathie für die entsprechenden Interpretinnen bzw. Interpreten oder Bands können dabei für uns zu einem „sicheren inneren Ort“ werden. Wir finden im Lied Bestätigung und fühlen uns mit unseren Gefühlen verstanden.

Im Mittelpunkt steht dabei, wie bei allen musiktherapeutischen Methoden, der Prozess, in dem innere Veränderungen und Entwicklungen geschehen und nicht das musikalische Endprodukt.

Die Lieder oder Textfragmente sind Dokumente des individuellen therapeutischen Weges sowie ein Ausdruck der eigenen Kreativität und Persönlichkeit.

Doch nicht nur das:

Beim therapeutischen Songwriting setzen wir uns mit biografischen und aktuellen persönlichen Themen auseinander und erweitern so unser Ausdrucksverhalten und die Erlebnisfähigkeit.

Zudem unterstützt uns der Gestaltungsprozess bei der Bewältigung emotional belastender Situationen und Zustände.

Eine Einstiegsvariante zur Kreation eines persönlichen Songs ist die Erstellung einer **Songcollage**. Bei dieser relativ niederschweligen Methode gestalten die Teilnehmenden aus ausgewählten Textzeilen mehrerer Songs, von denen sie sich angesprochen fühlen, einen neuen Vers, indem sie ansprechende Zeilen aufschreiben und in einer für sie stimmigen Reihenfolge anordnen. Das Ergebnis wird dann je nach Setting (Einzel oder Gruppe) der Thera-

peutin bzw. dem Therapeuten oder der Gruppe vorgelesen. Dabei erleben sich die Teilnehmenden selbstwirksam und fühlen sich häufig sehr berührt von den neu entstandenen Texten.

Vor allem über das laute Vorlesen und das Teilen der entsprechenden Passagen offenbaren und teilen die Klientinnen und Klienten ihre Geschichte mit der Gruppe, erleben dabei Verständnis und Akzeptanz durch die anderen und finden nicht selten einen Zugang zu tieferliegenden, oft durch Depressionen verschütteten Sehnsüchten oder zu einer größeren Klarheit. Dabei kann die Gruppe als ein sicherer Ort erlebt werden.

Je nach Dauer einer musiktherapeutischen Intervention und orientiert an den Interessen, der Motivation und den Vorstellungen des Einzelnen können in weiteren Schritten zu dem entstan-

denen Material eigene Verse dazugeschrieben werden oder den Texten eine Melodie beigelegt werden. Gerade Vierzeiler eignen sich sehr gut, um mit gängigen Akkordfolgen beispielsweise ein Mantra oder einen kurzen Chant-Song zu gestalten.

Aufgrund ihrer Klarheit und Einfachheit eignet sich die Methode Songcollage für alle am kreativen Schreiben und Gestalten interessierten Personen, als Ausgangsposition für weitere Prozesse und Ansätze, die schließlich zum eigenen Song führen.

Der Ansatz lässt sich für alle musikalischen Genres und Stilrichtungen anwenden.

Quellen:

Baker, Felicity, *Therapeutic Songwriting*, Palgrave Macmillan, New York, 2015.

Einzelschritte zur Erstellung einer Songcollage im Gruppen-setting (Zeitraumen circa 60 Minuten):

Aussuchen von vier bis sechs Liedtexten entweder durch Therapeutin/Therapeut oder mit Einbeziehung der Gruppe (abhängig von der Gruppenstruktur)

1. Auslegen der Liedtexte in der Raummitte
2. Teilnehmerinnen und Teilnehmer lesen sich die Texte durch (circa 10 Minuten)
3. Notieren von vier ansprechenden Textzeilen (circa 10 Minuten)
4. Anordnen der Textzeilen auf neuem Blatt in einer sinnvollen Reihenfolge (circa 10 Minuten)
5. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lesen sich im Sitzkreis die neu entstandenen Verse vor
Die Texte werden nicht kommentiert, sondern so wie sie sind, stehen gelassen (10 bis 15 Minuten)
6. Entweder gemeinsames Anhören eines oder mehrerer der ausgewählten Songs oder Weiterführung des Textes mit eigenen Versen (10 bis 15 Minuten)

SENSORISCHE INTEGRATION IN DER PSYCHIATRIE

EINE NEUE THERAPIEMÖGLICHKEIT FÜR DEN
MOMENT, IN DEM „NICHTS“ MEHR HILFT ...



Immer wieder geraten wir als Behandelnde oder Patientinnen und Patienten in eine Situation, in der alle Behandlungswege einer Profession erschöpft scheinen. Gerade die akuten Verlaufsformen der schizophrenen Erkrankungsbilder stellen uns vor Herausforderungen, wenn, gerade im Bereich der Ergotherapie, die klassischen kompetenzzentrierten, ausdruckszentrierten und interaktionellen Angebote eine Überforderung darstellen.

Primär für diese Patientinnen und Patienten soll nun ein individuell angepasstes Therapieangebot in Einzeltherapie oder Kleinstgruppe den wahrnehmungsorientierten Schwerpunkt innerhalb unserer Behandlung ergänzen und der Therapeutin und dem Therapeuten ermöglichen, einen völlig zwang- und erwartungsfreien Zugang zu finden.

Natürlich können sowohl alle anderen Gruppen von Patientinnen und Patienten als auch wir Behandelnden selbst von der Sensorischen Integrationstherapie (kurz: SI) profitieren und unsere basalen Sinne schulen. Ziel der Therapie sind eine verbesserte Körperempfindung, eine realistischere Wahrnehmung unserer Umwelt sowie passendere Reaktionen auf deren Anforderungen. Dies können beispielsweise ein Abbau von Anspannung, eine Verminderung innerer Unruhe, eine Unterstützung der Handlungsplanung, die verbesserte Wahrnehmung eigener Gefühle und Bedürfnisse oder die Förderung der Kontaktaufnahme sein.

Bereits in den 1960er-Jahren entwickelte A. J. Ayres das Konzept der Sensorischen Integration vor dem Hintergrund, eine Erklärung und Behandlung für Lernstörungen im Kindesalter zu finden.

In den darauffolgenden Jahren fanden sich innerhalb der Forschung seitens verschiedener Professionen mehr und mehr Parallelen zu Symptomen von schizophrenen Patientinnen und Patienten und seither gilt die Störung der Sensorischen Integration als Vulnerabilitätsmerkmal.

Sensorische Integration meint in Kurzfassung, dass Informationen aus sensorischen Eindrücken gefiltert, organisiert und koordiniert werden, sodass daraus ein sinnvolles Ganzes entsteht. Dies ermöglicht wiederum eine passende Reaktion auf Anforderungen der Umgebung.

Die Sensorische Integration befasst sich im Kern mit den drei primären Sinnessystemen, den basalen Sinnen:

- **Vestibuläres System**
(Gleichgewichtssinn)
- **Taktils System**
(Tastsinn)
- **Propriozeptives System**
(Körperempfindung/
Tiefensensibilität)

Gemeinsam ermöglichen uns diese Sinne die Entwicklung eines Körperschemas, einer inneren Landkarte. Die SI-Therapie fördert diese basalen Sinne beziehungsweise ihr Gleichgewicht und beruht auf folgenden Prinzipien:

- **Ganzheitlicher Ansatz**
(Körper + Geist + Seele = Einheit)
- **Subjektzentrierung**
(die Patientin bzw. der Patient steht im Mittelpunkt mit Zielen, Wünschen und Bedürfnissen)

- **Assistenz**
(die Patientin bzw. der Patient bestimmt die Therapie, die Therapeutin bzw. der Therapeut unterstützt den Prozess der Selbstheilung)
- **Wachstumsorientierung**
(Ansatz im Hier und Jetzt und Ausrichtung auf individuelle Weiterentwicklung)
- **Dialogische Beziehung**
(offener Dialog von Patientinnen und Patienten und Therapeutinnen und Therapeuten)

Die Integration unserer basalen Sinne ist wichtig für Haltung, Gang, Regulation des Muskeltonus, Kontrolle der Augenbewegungen, Bewegungsplanung, Entwicklung des beschriebenen Körperschemas und angemessenen Selbstvertrauens. Auch ist davon auszugehen, dass kognitive Funktionen auf höherer Ebene (Konzentration, Abstraktionsvermögen, Lernfähigkeit und Handlungsplanung) nur angemessen arbeiten können, wenn die basalen Sinnessysteme gut miteinander verbunden sind. Um dies zu erreichen, existieren verschiedenste Wege. Als Medien dienen in unserer Einrichtung Bohnenbad, Sensory Platten, Igelbälle, schwere Decken/Westen, Massagematten, eine Hängematte, eine Sitzcke und eine Kuschelkugel.

**Fühlen Sie doch
einfach einmal
selbst.**

WIRKUNG UND EINFLUSS VON TIERISCHEN BEGLEITERN IN DER PSYCHOTHERAPIE

Die Verbindung zwischen Mensch und Tier ist so alt wie die Menschheit. Die Domestikation des Wolfes begann bereits vor über 10000 Jahren. In den letzten Jahren hat die Psychotherapie begonnen, die Beziehung zwischen Mensch und Tier für therapeutische Fortschritte zu nutzen. Insbesondere Hunde spielen dabei eine herausragende Rolle, aber auch andere Tiere, beispielsweise Pferde und Delfine.

Der Einfluss von Tierkontakt auf die psychische und physische Gesundheit

Haustiere bieten die Chance auf eine stabile, liebevolle und sinnstiftende Beziehung. Die Fürsorge für das Tier vermittelt ein Gefühl von Verantwortung und Selbstwirksamkeit und verbessert die Tagesstruktur. Es existieren zahlreiche wissenschaftliche Belege dafür, dass die Interaktion mit Tieren zu einer Senkung des Cortisolspiegels, des Blutdrucks und der Herzfrequenz, sowie einer verbesserten Immunabwehr führen kann.

Auch Menschen mit Depressionen und Angststörungen profitieren. Interaktionen mit Tieren können zu einer Linderung der Angst, einer reduzierten depressiven Stimmung und Schmerzwahrnehmung, sowie zu einer gesteigerten Motivation, Konzentrations- und Empathiefähigkeit beitragen.

Während im Rahmen einer **tiergestützten** Therapie mithilfe einer dafür qualifizierten Person und mit einem speziell ausgebildeten Tier interveniert wird, zu dem außerhalb der eigentlichen Therapiesitzungen in der Regel kein Kontakt besteht, werden für eine **tierbegleitete** Therapie die eigenen Haustiere der Patientinnen und Patienten eingesetzt.



Therapiehunde sind speziell ausgebildete Tiere, die von Psychotherapeutinnen und -therapeuten in Sitzungen eingesetzt werden. Im häuslichen Umfeld kommen zudem Assistenzhunde zum Einsatz, die speziell für die Belange ihrer Halter geschult sind. PTBS-Begleithunde sind beispielsweise extra dafür trainiert, Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen aus Dissoziationen zu helfen und sie bei Alpträumen zu wecken.

Einige Studien belegen die Anregung von sozialer Interaktion durch tiergestützte Interventionen. So trägt beispielsweise der Umgang mit Tieren zu vermehrtem Sozialkontakt, häufigerem Lachen und hilfsbereiterem Verhalten bei Psychiatriepatientinnen und Psychiatriepatienten bei.

Die Anwesenheit eines Hundes während einer psychotherapeutischen Sitzung kann eine beruhigende Wirkung auf Patientinnen und Patienten haben, Ängste und depressive Symptome lindern, sowie Rückschlüsse auf Interaktionsverhalten geben, da sich Menschen gegenüber Tieren sehr authentisch verhalten und gerade zu Therapiebeginn kann ein anwesender Hund als „Eisbrecher“ zwischen der Therapeutin bzw. dem Therapeuten und der Patientin bzw. dem Patienten sehr hilfreich sein. Tiere lehren uns nonverbale Kommunikation und spiegeln uns unser Verhalten unmittelbar zurück. So können Patientinnen und Patienten viele Informationen über sich selbst sammeln. Therapeutische Spaziergänge mit Hunden beinhalten beispielsweise nicht nur verhaltensaktivierende Aspekte, sondern auch Achtsamkeitsübungen und Bewegung in der Natur.

Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit von Therapiehunden in der Traumatherapie

In mehreren Studien konnten positive Einflüsse der tiergestützten Therapie u.a. auf die Schlafqualität und den Cortisolspiegel bei PTBS-Patientinnen und PTB-Patienten festgestellt werden. In einer Studie mit PTBS-Patientinnen und PTB-Patienten wurde die emotionale Belastung während einer schriftlichen Traumaexposition mit und ohne anwesenden Hund gemessen. Es zeigte sich, dass Betroffene,

die sich in Begleitung eines Hundes exponierten, weniger Distress empfanden als diejenigen, die die Traumaexposition ohne Hund durchführten. In der Nachuntersuchung wurde bei den Patientinnen und Patienten, die sich in Anwesenheit eines Hundes exponierten, eine signifikante Verringerung depressiver Symptome festgestellt (Hunt & Chizkov, 2014).

Diese Forschungsergebnisse unterstreichen die wichtige Rolle, die Hunde in der Unterstützung von Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen spielen können.

Risiken und Einschränkungen

Obwohl eine tierbegleitete und tiergestützte Therapie für viele Patientinnen und Patienten von Vorteil sein kann, ist sie nicht für jeden gleichermaßen geeignet. Menschen mit Allergien könnten mehr Schaden als Nutzen erfahren, wenn Tiere eingesetzt werden. Darüber hinaus könnten Patientinnen und Patienten, die nicht bereit sind, eine Bindung zu Tieren aufzubauen, oder die Misstrauen bzw. Angst gegenüber Tieren empfinden, Schwierigkeiten mit dieser Therapieform haben.

Ansonsten kann der Einsatz von Tieren in der Psychotherapie jedoch für Patientinnen, Patienten, Tiere und die Psychotherapeutinnen und -therapeuten selbst sehr bereichernd sein.

Quellen:

- Tiere in der Psychotherapie: Mit „Käthe und ich“ (ARD) ein Trend. <https://ptk-hessen.de/allgemein/tiere-in-der-psychotherapie-mit-kaethe-und-ich-ard-ein-trend/> [abgerufen am 15.05.2024]
- Germain, S. M., Wilkie, K. D., Milbourne, V. M. K., & Theule, J. (2018). Animal-assisted Psychotherapy and Trauma: A Meta-analysis. *Anthrozoös*, 31(2), 141–164. <https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1434044>
- Hunt, M. G., & Chizkov, R. R. (2014). Are Therapy Dogs Like Xanax? Does Animal-Assisted Therapy Impact Processes Relevant to Cognitive Behavioral Psychotherapy? *Anthrozoös*, 27(3), 457–469. <https://doi.org/10.2752/175303714X14023922797959>
- Johnson, Jon (2020, July 10). What to know about animal therapy. *Medical News Today*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/animal-therapy> [abgerufen am 15.05.2024]



KRISEN VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN

Wir Menschen gehen eher davon aus, dass die Welt, in der wir leben, hinreichend geordnet und gerecht ist, dass unsere individuelle Sicherheit gewährleistet ist und wir mit unseren Entscheidungen Situationen beeinflussen können.

Aber auch Krisen und ihre Bewältigung gehören zu den Grunderfahrungen im Leben.

Veränderungskrisen ergeben sich, wenn allgemeine Lebensveränderungen für uns sehr schwierig sind (z.B. Pubertät, Berufswechsel, Schwangerschaft, Trennung, Pensionierung).

Etwa über die Hälfte aller Menschen erlebt darüber hinaus mindestens

einmal im Leben ein **traumatisches Ereignis**. Das ist eine lebensbedrohliche Erfahrung, bei der unsere Grundannahmen nach Ordnung, Gerechtigkeit, Sicherheit und Kontrolle in ihren Grundfesten erschüttert werden (z.B. psychische, körperliche oder sexualisierte Gewalt durch andere Menschen, Naturkatastrophen).

Während eines traumatischen Ereignisses suchen wir zuerst nach Schutz.

Zum Beispiel rufen wir nach einer Person, die uns helfen kann. Kommt uns niemand zu Hilfe, wollen wir fliehen oder kämpfen. Dies passiert reflexartig. Es kann sein, dass wir dabei enorme Kräfte entwickeln. Können wir allerdings weder fliehen noch kämpfen, rutschen wir in ein Gefühl von Hilf-

losigkeit oder Ohnmacht. Es entsteht eine Schockstarre. Das fühlt sich an, als würden wir einfrieren. Wir stehen neben uns, unsere Orientierung ist durcheinander, unser Zeitgefühl funktioniert nicht mehr. In diesem Zustand kann es zur Ausblendung des Geschehens kommen. Dadurch können später Erinnerungslücken auftreten.

Die ersten Tage nach einem traumatischen Ereignis sind chaotisch.

Angehörige erleben uns manchmal als gleichgültig oder als sehr schreckhaft. Manche entwickeln einen starken Rededrang, andere erstarren in Stille, wiederum andere weinen und schreien laut. Manche lachen oder machen verrückte Sachen. Nachts versucht unser Gehirn, das Erlebte in Träumen zu

verarbeiten. Vielleicht haben wir den Impuls, alles zu verdrängen und Erinnerungen an das Erlebte zu vermeiden. Es fällt uns schwer, uns auf den Alltag zu konzentrieren.

Jetzt ist es wichtig, sich auf sich und seine Bedürfnisse zu konzentrieren.

Wir dürfen und sollten nun aktiv auf vertraute Menschen zugehen. Wir dürfen bei aktuellen Aufgaben im Alltag um Hilfe bitten. Wir dürfen zusammen schweigen. Wir dürfen von unserem emotionalen Durcheinander erzählen. Wir dürfen uns helfen lassen, herauszufinden, was uns gerade guttut. Wir achten auf kleine Dinge: regelmäßiges Essen, genug Schlaf, Entspannungsübungen, Sport und Bewegung, Nähe zu geliebten Tieren und Menschen.

Frei nach dem Motto:

- **Ruhe und Sicherheit** helfen gegen Angst.
- **Verlangsamung** hilft gegen Übererregung.
- **Struktur** hilft gegen Chaos.
- **Rationales Denken** hilft gegen überschwemmende Gefühle.
- **Information** hilft gegen Kontrollverlust.
- **Handeln** hilft gegen Hilflosigkeit.

In den meisten Fällen sind wir so in der Lage, eine traumatische Krise zu bewältigen.

Traumafachberatung des Krisendienstes Mittelfranken

Eine Posttraumatische Belastungsstörung – also eine „seelische Verletzung“ – entsteht nur bei 1 bis 7 Prozent, wenn unsere Bewältigungsstrategien nicht ausreichen das traumatische Ereignis zu verarbeiten.

Dann sollten wir uns professionelle Hilfe holen. Zum Beispiel in der Traumafachberatung des Krisendienstes Mittelfranken:



Telefon 0800 655 3000

Traumaambulanz der Frankenalb-Klinik Engelthal

Falls Sie das Opfer einer Gewalttat durch andere Menschen wurden, finden Sie in unserer Traumaambulanz der Frankenalb-Klinik Engelthal eine Anlaufstelle.

Telefon 09158 926-2202



ETHIKFORUM

DER BEZIRKSKLINIKEN MITTELFRANKEN

Eine gute medizinische Versorgung wirft immer wieder große Fragen auf: Welche medizinische oder therapeutische Richtung ist die richtige? Welche Behandlung ist in der jeweiligen aktuellen Situation angemessen? Was ist eine gute medizinische Entscheidung?

Häufig sind Entscheidungen gefordert, für die das reine medizinische, pflegerische und (psycho-)therapeutische Fachwissen nicht ausreicht.

Die Bezirkskliniken Mittelfranken haben deshalb 2020 ein Ethikforum etabliert, das Entscheidungshilfen in Grenzsituationen und Hilfen bei der Beantwortung ähnlicher Fragen geben kann. Wir beraten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Behandlungsteams, Patientinnen und Patienten und deren Angehörige.

Das Ethikforum ist unabhängig und besteht aus Mitgliedern unterschiedlicher Professionen aus allen Standorten.

Ihr Kontakt zu uns:

E-Mail:
Ethik@bezirkskliniken-mfr.de

Telefon (für alle Standorte):
0981 4653-3021

Ansprechpartnerinnen in Engelthal:
Stefanie Weimer
Sabine Höfler

ACHTSAMKEITSTRAINING IN DER NATUR KRÄUTERSPAZIERGANG

Wann:

Einmal im Monat donnerstags,
13:00 bis 14:30 Uhr

Aktuelle Termine finden Sie am schwarzen Brett der Institutsambulanz.

Wo & was:

Treffpunkt in der Eingangshalle der Frankenalb-Klinik Engelthal. Spaziergang rund um die Klinik in Wald und Wiesen, Schweregrad nach Belastbarkeit der Teilnehmenden.

Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um eine Außenveranstaltung handelt! Denken Sie bitte an witterungsangepasste Kleidung und festes Schuhwerk. Der Spaziergang entfällt (nur) bei extremen Wetterlagen, wie Starkregen, Gewitter, Sturm o. Ä.

Wer kann teilnehmen:

Gesetzlich versicherte Patientinnen und Patienten, die aktuell ausschließlich ambulant in unserer Institutsambulanz behandelt werden. Eine Voranmeldung ist nicht nötig.



SPAZIERGANG GEGEN DEPRESSION

EIN ANGEBOT DES BÜNDNISSES GEGEN DEPRESSION IM NÜRNBERGER LAND E.V.

Wann:

Jeden 1. Mittwoch im Monat,
10:30 bis 12:00 Uhr

Nächster Termin 2024:
4. Dezember

Nächste Termine 2025:

- 8. Januar
- 5. Februar
- 5. März
- 2. April
- 7. Mai
- 4. Juni
- 2. Juli
- 6. August
- 3. September
- 1. Oktober
- 5. November
- 3. Dezember

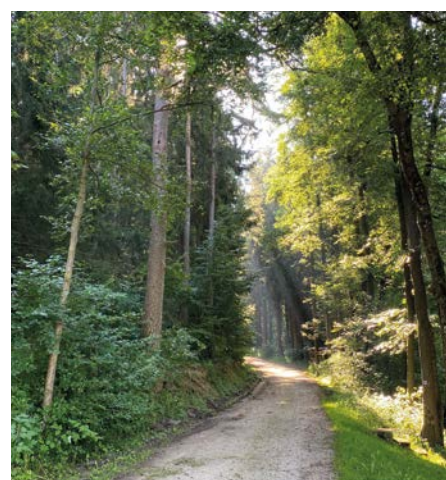
Wo:

Treffpunkt S-Bahn Lauf-West,
Oskar-Sembach-Ring.

Es wird bei jedem Wetter gewandert, Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Erfahrung zeigt, besonders bei widrigem Wetter ist die Freude, den inneren Schweinehund überwunden zu haben, besonders groß.

Wer kann teilnehmen:

Alle interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmer.



Wichtige Telefonnummern

Institutsambulanz Frankenalb-Klinik

Telefon 09158 926-2202

Patientenaufnahme

Telefon 09158 926-2203

Krisendienst Mittelfranken – rund um die Uhr erreichbar Beratung auch auf Türkisch und Russisch

Telefonisch 0800 655 3000 oder 0911 42 48 55-0
(täglich 24 Stunden)

- Russisch: 0911 42 48 55-20
- Türkisch: 0911 42 48 55-60

www.krisendienst-mittelfranken.de

IMPRESSUM

Verantwortlich:
Frankenalb-Klinik Engelthal
Prof. Dr. Thomas Kraus
Reschenbergstraße 20
91238 Engelthal
Telefon 09158 926-0
Telefax 09158 926-3101
frankenalklinik@bezirkskliniken-mfr.de

www.bezirkskliniken-mfr.de

Herausgeber:
Bezirkskliniken Mittelfranken
Feuchtwanger Straße 38
91522 Ansbach
Stabsstelle Marketing
und Kommunikation
pressestelle@bezirkskliniken-mfr.de

Koordination:
Sabrina Maul

Redaktion:
Prof. Dr. Thomas Kraus,
Sabrina Maul, Katharina Winkel

Die Bezirkskliniken Mittelfranken
sind das Kommunalunternehmen
des Bezirks Mittelfranken

Vorsitzender des Verwaltungsrates:
Bezirkstagspräsident
Peter Daniel Forster
Vorstand: Dr. Matthias Keilen

Gestaltung und Produktion:
Winkler Werbung
Werbeagentur GmbH
Albrecht-Dürer-Platz 4
90403 Nürnberg
Telefon 0911 204251
info@winkler-werbung.de
www.winkler-werbung.de

Druck:
Druckerei Carl Hessel GmbH
www.hessel.de