



Therapiesalon im Wald - Verein zur Prävention und Behandlung psychosomatischer Erkrankungen

Obmann: Dr. Thomas Legl
ZVR:607055570

Adresse: Hotel Peterhof, Peterhofgasse 1, A-2651 Reichenau/Edlach an Rax;
Tel.: +43 664/2495110 oder +43 664/1302112 (Dr. Thomas Legl), internet: www.therapiesalon.at email: info@therapiesalon.at

Liebe Freunde und Interessierte am „Therapiesalon im Wald“!

Viele Menschen fragen, welche Idee sich denn eigentlich hinter unserem Namen verbirgt.

Mit der Beziehung zum Wald wollten wir bewusst einen Kontrapunkt zu herkömmlichen Krankenanstalten setzen. Ähnlich der Tradition der sogenannten „Waldkliniken“, welchen Thomas Mann in seinem berühmten Roman „Der Zauberberg“ ein literarisches Denkmal setzte. Ort des Geschehens darin - der Berghof - erinnert an das Waldsanatorium von Davos wo Thomas Manns Frau Katia behandelt wurde und welches ihn überaus beeindruckt zu haben scheint.

Um die Jahrhundertwende war das noble Ambiente eines Sanatoriums nicht nur Ort der Behandlung sondern auch der Philosophie und geistigen Erbauung. In der Hochblüte der Sanatorien war vor allem der „Blick in die Natur“ von hoher Bedeutung wenngleich die Natur selbst, außer über Spaziergänge, nur wenig miteinbezogen wurde. Nichts desto trotz stellte der Aufenthalt in ansprechendem, natürlich-gesundem Ambiente einen wichtigen Heilfaktor dar.

In unmittelbarer Nähe des heutigen „Therapiesalon im Wald“ am Peterhof gab es früher ebenfalls das Sanatorium Edlach, sowie das Sanatorium Breitenstein mit wertvoller Architektur.

In Breitenstein befand sich das ab 1903 in mehreren Etappen errichtete Sanatorium und Erholungsheim Breitenstein. Als erste von der sozial hoch engagierten Henriette Weiss errichtete Volksheilanstalt avancierte es zu einer der weltbekanntesten Heilstätten im östlichen Alpenvorland. 1938 „arisiert“, wurde die Heilanstalt in der NS-Zeit schwer in Mitleidenschaft gezogen und war – als Folge der unrechtmäßigen Aneignung – in den Jahrzehnten nach dem Zweiten Weltkrieg dem Verfall preisgegeben. Trotz seines geschichtlichen Wertes wurde das auf 880 m Seehöhe gelegene Sanatorium, inklusive des architektonisch interessanten Bauteils von 1908, im Winter 2006/2007 auf Betreiben der Gemeinde abgerissen.

Das Konzept des Therapiesalons nun ist es, nicht nur ein ansprechendes genussvolles Ambiente zu bieten sondern die Naturlandschaft der Wiener Alpen, insbesondere den Wald, als erweitertes Setting - ganz nach Viktor Frankl - ausgiebig zu nutzen und ins Therapiekonzept zu integrieren. Nach speziellen, erlebnisorientierten Unternehmungen wird dann im gemütlichen Ambiente des Hotels Peterhof, welcher exklusiv den Therapiegästen zur Verfügung steht, reflektiert - und so manchmal entsteht eine wirkliche „Zauberberg Stimmung“. Damit tragen wir einen kleinen aber für unsere Therapiegäste sehr nachhaltigen Teil bei zur Hilfestellung bei psychosomatischen Erkrankungen, dem bedeutendsten Gesundheitsproblem unserer Zeit:

„Der Blick für Psychosomatik fehlt - Österreich ist psychisch krank. Kränker als offiziell angenommen. 900.000 Menschen werden zurzeit psychologisch oder psychiatrisch behandelt, davon 840.000 mit Psychopharmaka.“

Dies wurde neulich bei einer Pressekonferenz der Universität Salzburg bekanntgegeben. Dazu kommt noch eine enorme Dunkelziffer, wonach ein Drittel der Fälle gar nicht erst diagnostiziert wird. Dr. Manfred Stelzig, Psychiater, Psychotherapeut und Leiter des Sonderauftrages für psychosomatische Medizin im Universitätsklinikum Salzburg geht davon aus, dass 1,2 Mio. Österreicher psychisch krank sind.

Warum so viele Patienten nicht behandelt werden liegt daran, dass es nach wie vor als peinlich empfunden wird und karriereschädlich ist, an psychischen Erkrankungen zu leiden bzw. es zuzugeben. „Außerdem fehlt vielen praktischen Ärzten und auch dem medizinischen Personal in Krankenhäusern der klinische Blick für die Psychosomatik. Man versucht zwar organische Ursachen abzuklären, wird aber nichts gefunden werden die Patienten oft alleine gelassen.“ Dabei könnte frühe, effiziente und zielgerichtete Behandlung helfen chronisches Leid und lange Krankenstände zu vermeiden. Obwohl das gesamtwirtschaftliche Einsparungspotenzial durch die psychosomatische Medizin hervorragend dokumentiert ist und nicht mehr infrage gestellt werden kann, wehren sich Kassen und Gesundheitspolitik mit Händen und Füßen dagegen.

„Das ist ein merkwürdiges Phänomen, das wohl auch damit zu tun hat, dass in den Beratergremien überwiegend Somatiker sitzen“ – lautet das Resümee der Salzburger Universitätsstudie. Dabei geht es laut Dr. Stelzig nicht um den üblichen psychologischen Faktor der, gesamtmedizinisch gesehen, bei vielen organischen Problemen beteiligt ist sondern:

„Wir reden hier von echten Angststörungen, Depressionen, somatoformen Störungen, Suchtkrankheiten, schweren Schlafstörungen, Demenz und anderen explizit als Probleme der Psyche definierten Krankheitsbildern.“

Auch eine Studie der Sozialversicherung kam im Vorjahr zu dem Schluss, dass die Zahl der psychosomatischen Erkrankungen stark im Steigen begriffen ist. Demnach nahmen rund 900.000 Österreicher das Gesundheitssystem dazu in Anspruch. Das sind, abgesehen von Spitalskosten, ca. 560 Mio. Euro die für die Behandlung psychischer Erkrankungen aufgewendet werden. Laut Sozialversicherung ist die Versorgung psychisch Kranker zwar grundsätzlich vorhanden, jedoch räumt diese Studie auch „Defizite“ ein.

Dabei muss zielgerichtete, intensive und gesamtheitliche Behandlung in einem stationären Setting nicht übermäßig teuer sein und kann helfen Langzeitkosten zu vermeiden. Oft trägt schon das richtige Ambiente wesentlich dazu bei, wie der konzeptionelle Ansatz des „Therapiesalon im Wald“ erfolgreich demonstriert.

BEISPIEL: DEPRESSION

“Wer nicht an sich selbst gespürt hat, was Schwermut ist, versteht das nicht; ich hatte das Gefühl einer schauerlichen Einsamkeit. Zwischen mir und den Menschen und dem Leben der Stadt, der Plätze, Häuser und Straßen war fortwährend eine breite Kluft. Es geschah ein Unglück, es standen wichtige Dinge in den Zeitungen – mich ging es nichts an.” (Hermann Hesse)

Beim Problem der Depression - oft hinter dem Mantel der sozial akzeptableren und weniger stigmatisierten Diagnose „Burn Out“ versteckt - wird zu sehr auf die reichlich vorhandene gut wirksame Medikation gesetzt ohne in intensiver, aufdeckender psychotherapeutischer Arbeit an den Kern zu gehen und in gesamtheitlicher Strategie Aktivierung und Genussfähigkeit zu fördern. Während diesbezügliche Krankenhausaufenthalte im Steigen begriffen sind bleiben die Behandlungsergebnisse bescheiden: „Depressionen verursachten nach Daten der Barmer GEK im Jahre 2010 über 6 % aller Krankenhaustage und liegen damit mit großem Abstand an der Spitze aller Diagnosen. Die Erfolgsraten sind jedoch ernüchternd, so sind mehr als die Hälfte der Entlassenen auch ein Jahr nach Entlassung noch depressiv“.

Gerade depressive Therapie Gäste profitieren ungemein von einer ansprechenden Umgebung, gesunden Aktivitäten in der Natur, Kontakt, Berührung und Kreativität. Neben der sinnvollen und bewegungsorientierten Tagesstruktur benötigen sie die Ermutigung zum Ausdruck von Emotionen sowie das (Neu)Erlernen einer Vielzahl von sozialen Kompetenzen und Ausdrucksmöglichkeiten

So weist etwa auch Dr. Cesar Winnicki auf den Wert von Sport und Bewegung hin, wobei der therapeutische Einsatz von Bewegung in einer Cochrane-Metaanalyse von 25 klinischen Studien evaluiert wurde:

„Sport besserte eindeutig die Symptome der Depression. Laut vorhandenen Studien scheinen Patienten unter körperlicher Aktivität doppelt so schnell ihre Depression zu überwinden als die Kontrollgruppe. Angesichts der eindeutigen Datenlage sollte jeder depressive Patient nach vorgängiger Trainingsberatung zu Bewegung und Sport angehalten werden.“

Beim genussvollen Klettern in den Bergen z.B. merken viele depressive Menschen, wie sehr sie eigentlich am Leben hängen und wie wenig sie abstürzen wollen. Sie beginnen ihre Freude ob der bezwungenen Felsen deutlich auszudrücken, was als Durchbruch im Genesungsprozess gesehen werden kann. Daran knüpfen im gesamtheitlichen Ansatz die verschiedensten Strategien an, die wie Bausteine zu einem stabilen Fundament verhelfen. Ein Fundament

welches den Depressiven ins (Er)leben zurückholt und auf das er bauen kann.

Lesen sie im Anschluß auch die Artikel von Oliver Pernhaupt: „Depression aus Sicht der intuitiven Körperarbeit“ sowie von Marietta Klobutschar: „Depression und Bowen Therapie“ und Barbara Dworak: „Depression aus der Sicht der Seele“.

Aus den vielfältigen neuen Erkenntnissen der Depressionsforschung haben wir zusätzlich interessante Information zusammengestellt.

Dr. Thomas Legl (*Psychologe und therapeutischer Leiter*)

Die Depression aus Sicht der intuitiven Körperarbeit (Oliver Pernhaupt)

Es kommt ein Pferd in eine Bar. Sagt der Barkeeper: „Warum so ein langes Gesicht?“

Dieser Witz bringt oft speziell die sogenannten Depressiven zum Lachen. Und er birgt im Spiel mit der Physiognomie des Pferdes ein bekanntes Sprachbild. Das Lange Gesicht - wenn dauerhaft und irgendwann unfreiwillig aufgesetzt - ist ein deutlicher Hinweis auf die Körperlichkeit unserer Gemütslagen. Entsprechende Redewendungen gibt es im Volksmund zu Hauff. Manchen kommen des Öfteren *die Kabeln* - ihre Wut wird nicht durch den Hals in Gesicht und Stimme gelassen. Andere werden z.B. *starr* vor Angst, *krampfen* sich zusammen, *verbiegen* sich buchstäblich in ihren Beziehungen oder saufen bzw. kiffen sich die „*Birne*“ weg.

Alle diese Reaktionen sind Kompensationen im Sinne von Freuds Neurosen, also Triebunterdrückungen, und äußern sich zuallererst im Körper als Verspannungen bzw. Kontraktionen bis in den Zellbereich. Unsere Persönlichkeit wird in Ausdruck, Lust- und Liebesfähigkeit buchstäblich blockiert. Die geleistete Muskelarbeit entspricht dem ständigen Tragen eines schweren Gewichtes. Tiefere Leid und Krankheit gehen mit einer unbewussten Chronifizierung einher. Kein Wunder, dass einem das Lachen vergeht. Die Depression kann hier als Musterbeispiel dienen, weil sie die häufigste Hintergrundstörung der psychosomatischen Erkrankungen darstellt.

Die Ursachen solcher Prozesse können stark vereinfacht als Überlebensstrategien unseres Gesamtorganismus gesehen werden: Wenn meine Lebendigkeit unerwünscht bleibt, dann muss ich eben meine Atmung drastisch reduzieren und mich tot stellen. Damit wird meist noch Schlimmeres verhindert. Entsprechend verzerrte Charaktere sind die Folge.

Wilhelm Reich, der als erster die Tragweite dieser Mechanismen erkannte, erklärte so unter Anderem die Psychopathologie der (Welt)Politik. Auf diesem Fundament entwickelte Reich aber auch seine Vegetotherapie, eine beziehungsvolle körperorientierte Psychotherapie. Der Fokus dabei liegt auf den lebendigen Ressourcen der Klienten, die unbewusst „weggepanzert“ wurden und werden. Mithilfe von Atemvertiefung und sanfter unterstützender Berührung gilt es, die Hingabe an die seelisch körperlichen Erregungszustände wieder zuzulassen. In einer Atmosphäre der Sicherheit und Geborgenheit kann sie anschließend gefahrlos in Kontakt zum Ausdruck gebracht werden.

Letztlich geht es darum sich wieder mehr Vertrauen zum eigenen inneren Erleben zu erlauben und alternative Verhaltensweisen authentisch darauf auszurichten. Der Körper, wie auch die Persönlichkeit erfahren einen deutlichen Gewinn an Weite in jeglicher Hinsicht. Die kontrahierenden Muster der Depression sind so zu durchbrechen. Wir müssen nicht dauerhaft eng bleiben, bzw. Angst haben. Die manchmal bereits somatisch manifestierten biochemischen Veränderungen im Gehirn sollten bei konsequenter Umsetzung der inneren Erkenntnisse entsprechend gesunden.

Oliver Pernhaupt (*SKAN – intuitive Körperarbeit*)

Depression und Bowen Therapie (Marietta Klobutschar)

Die Depression ist wie ein Durchgang der hilft, für das Leben eine neue Grundlage zu finden.

Die Depression hat einen Sinn. Im Gespräch mit der Depression gilt es, diesen Sinn zu erkennen. Die Depression drängt uns dazu uns von unserem alten Selbstbild zu verabschieden, uns neu zu definieren und neue Schwerpunkte zu setzen. Sie fordert uns heraus tiefer nach innen zu gehen, zu dem inneren Raum der Stille.

Es gilt geschehen zu lassen.

Genau hier beginne ich mit der Bowen-Therapie zu arbeiten. Die Entspannung die sich während der Behandlung einstellt unterstützt den Menschen beim Loslassen von belastenden Gedanken und Gefühlen. Er fühlt sich wohl und kann wahrnehmen:

In mir gibt es noch einen inneren Kern der heil und ganz ist. Diesen Kern finde ich im inneren Raum der Stille, der auch gleichzeitig der Raum der Glückseligkeit ist.

Und so wird die Depression zur Transformation - die Angst wird umgewandelt in Liebe = ein Gnadenakt. An erster Stelle steht immer die Selbstliebe, die Liebe zu sich selbst, zum SELBST. Durch dieses Wissen und Erfahren macht es mir eine große Freude andere Menschen zu begleiten. In diesem Sinne - viel Kraft, Stärke und Mut

ICH BIN LIEBENSWERT, MIT ALL MEINEN STÄRKEN UND SCHWÄCHEN!!!!

Marietta Klobutschar (*Bowen-Therapie*)

Forschung

Ceramide als Depressionsauslöser

Laut Forschern der Universität Erlangen-Nürnberg scheinen Depressionen im Gehirn über ganz andere Vorgänge zu entstehen als bisher angenommen. Nicht Hirnbotenstoffe, sondern bestimmte Fette sollen dabei die Hauptrolle spielen.

Untersuchungen belegen, dass für die Entstehung einer Depression bestimmte Fette im Gehirn, sogenannte Ceramide, wichtig sind. Wenn diese in hoher Konzentration vorliegen und sich in Zellen anhäufen, bilden sich weniger neue Gehirnzellen – dies ruft Depressions-Symptome hervor. In ihren Experimenten hatten die Forscher künstlich hohe Ceramid-Spiegel in den Gehirnen von Mäusen erzeugt und anschließend beobachtet, dass die Mäuse Depressions-Symptome zeigten.

Die Forscher konnten nachweisen, dass Mittel, die die Ceramid-Konzentration senken, antidepressiv wirken. Das können sogar gängige Antidepressiva - quasi als Nebenwirkung. Sie hemmen ein spezielles Enzym, das für die Bildung der Ceramide wichtig ist. Dadurch wird auch erklärbarer, warum es bei der Einnahme von Antidepressiva mehrere Wochen dauert, bis eine Stimmungsaufhellung eintritt. Die beobachteten Prozesse können nämlich durchaus so viel Zeit in Anspruch nehmen. Bisher war man davon ausgegangen, dass Antidepressiva die Konzentration chemischer Botenstoffe wie Serotonin und Noradrenalin im Gehirn beeinflussen.

Kaffee schützt Frauen vor Depressionen

Kaffeetrinken gegen schlechte Stimmung? Für Frauen ist da etwas Wahres dran. Einer Studie der Harvard School of Public Health in Boston, USA, zufolge reduziert der Genuss von koffeinhaltigem Kaffee bei Frauen das Risiko, an Depressionen zu erkranken. Bei Frauen, die zwei bis drei Tassen am Tag tranken, traten Depressionen um 15 Prozent seltener auf als bei denen, die nur eine Tasse oder weniger pro Woche tranken.

Erhöhtes Erkrankungsrisiko

Quelle: Archives of Gen Psychiatry

In Pittsburgh, USA, wurden 388 Kinder von insgesamt 233 bipolaren Eltern im Vergleich zu Kindern von Eltern ohne psychische Erkrankung untersucht.

Dabei zeigte sich, dass die Kinder bipolarer Eltern (jeweils im Vergleich)

- ein 14fach erhöhtes Risiko für bipolare Erkrankungen hatten
- wenn beide Eltern bipolar waren, erhöhte sich dieses Risiko noch einmal um den Faktor 3.6
- sie entwickelten bereits in einem früheren Alter früher Krankheitssymptome (>3/4 vor dem 12 Lebensjahr)
- und hatten auch ein höheres Risiko für andere Gemütskrankungen.

Der Beginn der Erkrankung im Kindes- und Jugendalter war meist durch unspezifische Symptome wie depressive Verstimmung oder Ängste (generalisierte Ängste, Sozialphobie, Trennungsängste) gekennzeichnet.

Geschlechtsspezifische Faktoren

Depressionen sind sehr häufige Erkrankungen, mehr als 15% der Bevölkerung leiden zumindest einmal im Leben an einer behandlungsbedürftigen Depression. Es ist also nicht verwunderlich, dass die WHO die Depression zur Jahrhundertkrankung erklärt hat. In Österreich leiden daran etwa so viele Menschen, wie in den Städten Graz und Linz gemeinsam leben.

Frauen leiden etwa doppelt so häufig an Depressionen wie Männer. Noch größer wird diese Kluft, wenn es um Behandlung geht: Frauen sind viel eher in der Lage, Hilfe zu suchen, ihre Symptome sind auch „typischer“, bei Männern werden die Zeichen der Depression häufig maskiert.

Der depressive Mann spricht – wie allerdings auch der nicht depressive Mann – eher weniger gern über Gefühle und Probleme. Vielleicht noch stärker als bei Frauen treten körperliche Symptome in den Vordergrund bzw. werden von den Betroffenen wahrgenommen und präsentiert.

Depressive Männer kommen häufig erst wegen eines Alkoholmissbrauchs in Behandlung, oft sieht man auch Attacken von Ärger und Aggression, die Risikobereitschaft (Auto-, Motorradfahren, Seitensprünge etc.) steigt.

Der Verlauf einer Depression ist stark durch die Art der Therapie beeinflusst. Eine Langzeittherapie ist nahezu immer nötig und sinnvoll, da depressive Episoden selten als einmaliges Ereignis auftreten. Gar nicht so selten hingegen kommt es auch – vor allem wiederum bei fehlender Behandlung – zur Chronifizierung der Symptome.

Die Sterblichkeit bei Menschen, die an Depressionen leiden ist nicht nur durch die hohe Suizidgefahr – wiederum bei Männern häufiger als bei Frauen – geprägt, auch Herz- und Kreislauferkrankungen sind bei Patienten mit Depressionen häufiger als in der nicht depressiven Bevölkerung. Auch der oft im Sinne einer Selbsttherapie begonnene Alkoholmissbrauch birgt

zusätzlich Gefahren für Gesundheit und Leben - ein weiterer Grund also, warum Depressionen möglichst rasch erkannt und wirksam behandelt werden sollen.

Falls Sie Probleme mit Depression oder anderen psychosomatischen Beschwerden haben sind wir gerne für Sie da Rufen Sie an, wir werden Sie professionell beraten.