

THERAPIEKONZEPT

THERAPIESALON IM WALD

„Die Gedanken bekommen ihren freien Lauf und es gibt eigentlich keine größere, wesentliche Entscheidung in meinem Leben, beruflicher und privater Natur, die ich nicht auf der Rax getroffen hätte. Und so wandere ich übers Plateau im Sinn der *vita contemplativa*, also des Meditierens, des beschaulichen Lebens und dann beginnt die *vita activa*, das tätige Leben, das Zugreifende, das anpackende - buchstäblich den Fels „anpackende“ Leben.“

Viktor Frankl, *Bergerlebnis und Sinnerfahrung*

PSYCHISCHE UND PSYCHOSOMATISCHE ERKRANKUNGEN

Das Angebot der Behandlungseinrichtung Therapiesalon im Wald richtet sich an Menschen mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen. Für viele Menschen sind psychische und psychosomatische Erkrankungen trotz deren steigender Häufigkeit ein unklarer Begriff. Dies ist sehr verständlich, da besonders psychosomatische Erkrankungen sich in den vielfältigsten und verschiedensten Symptomen zeigen. Viele Menschen können nur schwer akzeptieren, dass somatische Symptome psychisch motiviert sind. Dennoch ist die Wahrnehmung psychischer Probleme im Wandel begriffen: Derzeit ist besonders das Burn Out Syndrom in aller Munde und es besteht ein wachsendes Verständnis für psychische Folgen von Überlastung und die Notwendigkeit, Unterstützung zu suchen.

Aus der wachsenden Notwendigkeit heraus entstehen vermehrt psychosomatische Einrichtungen, dennoch ist die Behandlung im Allgemeinen weiterhin zu sehr am Symptom orientiert.

Das psychosomatische Krankheitsbild sieht neben der medizinisch erklärbaren Ursache im Krankheitsbild auch das Ergebnis eines seelischen und körperlichen Konflikts. Dieser Konflikt ist in der Regel nicht bewusst und wird verdrängt oder auch abgewertet. So gibt es Patientinnen und Patienten welche Ärzte, die psychosomatische Ursachen diagnostizieren, gar nicht mehr aufsuchen. Generell besteht im digitalen Zeitalter auch eine hohe Diskrepanz zwischen den Anforderungen wie sie im Arbeitsbereich, im sozialen Bezugssystem erlebt werden, und den realistischen Möglichkeiten und Fähigkeiten an Gestaltung und Leistung.

Bei psychosomatischen Problemen stehen meist primär, auf jeden Fall aber in der Folge, Beziehungsstörungen im Hintergrund, welche durch innerpsychische Spannungen verhärtet werden. Auch eine allgemein ungesunde Lebensweise mit wenig Bewegung, ungesunder Ernährung und der häufigen Kompensation über Genussmittel und aufputschenden wie beruhigenden Medikamenten wirkt krankheitsverstärkend.

Die Krankheit kann sich nun in verschiedenen psychischen und körperlichen Symptomen äußern. Die Symptome psychosomatisch verursachter oder mitbedingter Erkrankungen sind vielfältig. Typische Krankheitsbilder sind:

- Überlastungskrankheiten – Stress, Burn Out und seine Folgeerkrankungen
- Angststörungen und Panikattacken
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Substanzgebundene und ungebundene Abhängigkeitserkrankungen
- Somatoforme Störungen
- Depressive Störungen
- Beziehungsstörungen

THERAPEUTISCHER ANSATZ

Der Therapiesalon im Wald bietet eine Erweiterung des therapeutischen Settings um die naturbelassene Umgebung der Wiener Alpen. Die Behandlung erfolgt in gemütlicher Hotelatmosphäre. Abgestimmt auf den Grad der Ausprägung und Dauer der vorhandenen Problematik bietet der Therapiesalon zwei grundsätzliche Behandlungsstrukturen an, welche auf die Probleme des Einzelnen abgestimmt sind:

LANGZEITPROGRAMM - Behandlungsdauer ab 3 Monaten

KURZZEITPROGRAMM - Behandlungsdauer ab 10 Tagen

Das **LANGZEITPROGRAMM** ist auf dem Prinzip der therapeutischen Gemeinschaft aufgebaut. Dies impliziert den Selbsthilfgedanken. Der Therapiegeste übernimmt unter professioneller Begleitung Eigenverantwortung für seinen Gesundheitsprozess.

Die soziale Dynamik innerhalb der Patientengruppe steht im Mittelpunkt und bildet einen maßgeblichen Input für die therapeutische Intervention.

Der Beziehungsstörung im Hintergrund des Symptoms kommt besondere Aufmerksamkeit zu. Der Aufbau von „Social Skills“ und „Soft Skills“ wird laufend trainiert und reflektiert.

Im Sinne eines systemischen Ansatzes wird die Familie und das soziale Bezugssystem weitmöglichst in den Behandlungsprozess eingebunden.

Zielgruppe: Personen mit langfristiger Problematik, chronischem Krankheitsbild oder auch fehlgeschlagenen Behandlungsversuchen und Personen mit Schwierigkeiten in der Aufrechterhaltung oder dem Wiedererlangen ihrer Arbeitsfähigkeit

Personen dieser Zielgruppe sind oft sogenannte „DrehtürpatientInnen“ in den herkömmlichen Institutionen, wo bei langfristiger, stabiler Intervention eine durchaus positive Behandlungsprognose besteht.

Beispiele: Rezidivierende depressive Störungen, Abhängigkeitserkrankungen, posttraumatische Belastungsstörungen, schwerwiegende Angst- und Zwangsstörungen, Burn-Out im fortgeschrittenen Stadium

Behandlungsdauer: 3 bis 18 Monate

Das **KURZZEITPROGRAMM** soll in erster Linie eine Auszeit mit der Möglichkeit zur Erholung und sinnvollen Selbstreflexion bieten. Strategien zur Problemlösung, Coaching und Selbsterfahrung stehen im Mittelpunkt und fördern die Entwicklung neuer Perspektiven und Verhaltensstrategien. Auch hier kommt der Therapiegruppe als Spiegel und Verstärker besondere Bedeutung zu.

Zielgruppe: Sozial fest integrierte Personen mit reaktiver Symptomatik

Beispiele: Burn Out Probleme, leichte Depression, beginnende oder leichte Abhängigkeitsprobleme, Erschöpfung, Beziehungsschwierigkeiten, Probleme in der Lebensorientierung

Behandlungsdauer: 10 Tage bis 3 Monate

Da die Übergänge im Krankheitsbild fließend sind, ist nicht das Symptom und die Diagnose, sondern der Ausprägungsgrad des Problems entscheidend für die Therapiedauer.

DIE SÄULEN DER THERAPIE

PSYCHOLOGISCH/PSYCHOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG

Psychosomatische Krankheitsformen sind häufig mit mangelnder emotionaler Ausdrucksfähigkeit, unangemessenem Umgang mit Aggression und geringer Konfliktfähigkeit verbunden. Die psychologisch/psychotherapeutische Arbeit zielt auf eine Bewusstmachung und Stärkung dieser Bereiche, wobei ein wichtiger Schwerpunkt in der Entwicklung des Verständnisses der Krankheit als Symptom liegt. Der Bearbeitung von zugrunde liegenden Verletzungen als unbewusster Motor der Erkrankung kommt maßgebliche Bedeutung zu. Gleichzeitig wird ein Verständnis für die Rolle, die der Therapiegestalt in seinem sozialen Bezugssystem einnimmt, gefördert und so sinnvolle Veränderungsmöglichkeiten forciert.

Angebote:

Einzeltherapie, Gruppentherapie, Familientherapie und Paartherapie, psychologische Beratung und Diagnostik, Krisenintervention, Coaching, Verhaltenstraining

In der Einzel - wie Gruppentherapie kommen verschiedene Methoden /gesprächs - körper -und kreativtherapeutisch (Mal - und Gestaltungstherapie) zur Anwendung

Spezifische Gruppenarbeit : Frauengruppen, Männergruppen, Streaming Theatre, Landart, indikative und themenzentrierte Gruppen (z. B.: Nikotinabhängigkeit, posttraumatische Belastungsstörungen, psychogene Essstörungen, Verhaltenstraining - Angstbewältigung, Selbsthilfegruppen)

MEDIZINISCHE BEHANDLUNG

In der Behandlung psychosomatischer Erkrankungen ist eine gesamtheitliche Behandlung das Maß der Dinge. Viele Betroffene erkennen nur langsam, dass eine rein medizinische Orientierung nicht ausreicht.

Der Therapiesalon bietet beste fachärztliche Betreuung im Kontext eines ständigen, fachübergreifenden Austausches im Behandlungsteam. So kann bei Notwendigkeit die geeignetste Medikation gefunden werden um eine Akutsymptomatik zu stabilisieren und optimale therapeutische Entwicklung zu ermöglichen.

Ergänzend kommen alternativmedizinische Methoden, insbesondere Massagebehandlungen zum Einsatz, da bei psychosomatischen Erkrankungen sehr oft Verspannungen des Bewegungsapparates auftreten und der Energiefluss beeinträchtigt ist.

Durch die präzise medizinische Diagnostik fällt es dem Therapiegestalt leichter, das Wesen der Erkrankung und der bestehenden Notwendigkeiten zur Heilung zu erkennen und Möglichkeiten aber auch Grenzen der medizinischen Intervention zu verstehen.

Angebote:

Regelmäßige fachärztliche und allgemeinmedizinische Konsultation

Heilmassagen

Entspannungstraining nach Jacobson

ABENTEUER- UND ERLEBNISTHERAPIE/BEWEGUNG

Ein wesentliches Merkmal des Therapiekonzeptes stellt die Erweiterung des therapeutischen Settings um die naturbelassene Umgebung der Wiener Alpen. Selbsterfahrung und therapeutische Begegnung finden nicht nur im Behandlungszimmer sondern während gesunder und lustvoller Aktivitäten in der Natur statt.

Zentrale Elemente bilden die Reizentflutung, Entschleunigung und damit verbunden eine Neudefinition des Alltags mit dem Blick auf das Wesentliche.

Ganz im Sinne Victor Frankls kommt dem Bergerlebnis in seinem Wechsel von kontemplativer meditierender Qualität und dem konzentriert aktiven Aspekt in der Überwindung von Hindernissen besondere Bedeutung zu. Bewegung und Erlebnistherapie stehen aber auch für den Lernprozess, sein optimales Tempo zu finden und Bewegung und Körperlichkeit als Quelle lustvollen Empfindens zu nutzen.

Die Therapieaktivitäten werden an die meist sehr unterschiedlichen individuellen Möglichkeiten des Therapiegastes angepasst und reichen von einfachen Spaziergängen im Wald bis zu lustvoll herausfordernden Berg- und anderen Sportaktivitäten.

Über die vielfältigen Aktivitäten "in Bewegung zu kommen" stellt einen zentralen Impuls zur Veränderung dar – heraus aus der Eingeengtetheit und dem Rückzug durch die Krankheitssymptomatik.

Angebote:

Naturerlebnis/Abenteuertherapie:

Wanderungen, Kletter- und Schitouren, Schneeschuhgehen, Mountainbiking, Wildwasserpaddeln, meditatives Laufen, Nordic Walking, Waldspaziergänge, Reiten auf speziellen Wunsch

Bewegung/Sport

Gymnastik, Schwimmen, Ballsportarten (Tennis, Badminton, Volleyball, Tischtennis, Squash, Fußball), Schifahren, Rodeln, Radfahren, Jogging

HARMONISIERUNG UND ENTSPANNUNG/ENTSCHLEUNIGUNG

Diese sehr angenehme Therapiesäule stellt die ideale Ergänzung zu den anderen Therapiebereichen dar. Durch verschiedenste Körperanwendungen und Energiearbeiten werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und gesteigert, der Energiefluss gestärkt und damit Wohlbefinden und Selbstbewusstsein verbessert. Die vielfältigen Angebote in diesem Bereich zielen auf Vitalisierung und Stärkung von körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene. Regenerationsprozesse werden ideal begleitet und forciert. Gleichzeitig fördert die entspannende Komponente den Stressabbau, die Fähigkeit abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. In fruchtbarer Wechselwirkung mit der erlebnistherapeutischen Achse findet Entschleunigung statt, ein verändertes Körpergefühl - das sprichwörtliche „Wohlfühlen in der eigenen Haut“ mit gesundem Schlaf ist die Zielsetzung.

Angebote:

Bowen Therapie, Shiatsu, Therapeutisches Trommeln, Yoga, Meditative Techniken, energetische Klangliegen - und Klangschalenbehandlung, Kinesiologie, Entspannungsübungen,

INDIVIDUELLER THERAPIEPLAN

Vorbereitung

Im einem vorbereitendem informativen Gespräch werden Problemstellung, Bedürfnisse und Erwartungen abgeklärt. Nach Erarbeitung der Zielsetzungen wird eine realistische Therapiezeit vereinbart und die Entscheidung für das Kurzzeit- oder Langzeitprogramm getroffen.

Bei unklarer Zielsetzung bzw. Erwartungshaltung ist es aber auch möglich, sofort in die Therapie einzusteigen und die weiteren Entscheidungen während einer ersten Abklärungsphase zu treffen. Es liegt in unserer Behandlungsphilosophie eine sofortige Aufnahme bei Notwendigkeit unbürokratisch und rasch zu ermöglichen.

Der private Charakter der Einrichtung bietet den Schutz völliger Anonymität.

Aufnahme

Bei Aufnahme erfolgt ein Erstgespräch mit Anamneseerhebung durch einen Psychotherapeuten oder Psychologen. Dabei wird die Therapievereinbarung besprochen und unterzeichnet.

Innerhalb der ersten Therapiewoche erfolgen weiter:

- Fachärztliche, psychiatrische Begutachtung, eventuell medikamentöse Einstellung bzw. Abklärung einer bestehenden Medikation
- Vorstellung in der Therapiegruppe
- Fokussierende Einzelgespräche
- Erarbeitung eines individuellen Behandlungsplanes
- Zuweisung eines Einzeltherapeuten

Die Zielsetzungen werden konkretisiert, wobei großer Wert darauf gelegt wird, dass der Therapiegast seine Vorstellungen zur Zielerreichung in die Therapieplanung mit einbringt. Der familiäre Charakter der kleinen therapeutischen Gemeinschaft ermöglicht eine schnelle Integration in die Therapiegruppe und Vertrautheit mit der Therapiestruktur.

ÜBERLASTUNGSERKRANKUNGEN, STRESS, BURN OUT

„Jammert heute nicht jeder über den Stress? Dabei vergisst er, dass Hans Selye, immerhin der Begründer der Lehre vom Stress, ausdrücklich unterscheidet zwischen „distress“ und „eustress“, das heißt, einem krankmachenden und einem gesund erhaltenden Stress, und er steht nicht an, den Letzteren geradezu als „the salt of life“, das Salz des Lebens, und ein anderesmal als „the spice of life“ die Würze des Lebens, zu bezeichnen“

Viktor Frankl

Burn Out ist als eine Folge von negativem Stress, als beständiges Ausbrennen und Aufbrauchen des Leistungspotentials zu verstehen. Die Dosis an Anforderungen welche die Betroffenen sich zumuten, wird ständig erhöht; es entsteht ein krasses Missverhältnis, zwischen dem eigenen Energiehaushalt und externen Anforderungen. Eine gesunde, genussvolle Freizeitgestaltung tritt in den Hintergrund. Tauchen dann neben der verschobenen „work-life balance“ noch private/Beziehungsprobleme auf, besteht höchster therapeutischer Handlungsbedarf.

Fortgeschrittenes Burn Out ist gekennzeichnet durch Erschöpfung, ständigen Missmut und paranoide Wahrnehmung der Umwelt. Oft kommt es zu problematischen Kompensationsversuchen mit Rauschmitteln.

Im Vollbild kann es zu schweren somatischen Symptomen und Depressionen bis zur Suizidgefahr kommen. Wegen der Unvereinbarkeit ambulanter Behandlung mit der bestehenden und nun überfordernden Alltagsbelastung bietet sich das notwendige Time Out über einen stationären Aufenthalt an.

BEHANDLUNGSFOKUS

Neben intensiver psychotherapeutischer/psychologischer Begleitung und Coaching stehen das Erlernen von Entspannungstechniken und die Förderung von Bewegung und meditativer Übungen im Vordergrund.

Das Erleben von „Positivem Stress“ wird durch gesund dosierte körperliche Belastung und Herausforderung in der Natur als neue Alltagsstrategie gefördert.

Eine genaue Analyse der Lebenssituation im Sinne der work-life Balance fördert die Entwicklung notwendiger Veränderungsstrategien.

Energetisierende Körperbehandlungen helfen zum notwendigen Energieaufbau und Wiedererlangen der Vitalität

Die Therapiegruppe hilft als Spiegel die eigenen Vorstellungen und Notwendigkeiten zu relativieren. Der Mensch abseits seiner Funktion als Leistungsroboter wird über diese Arbeit wiederentdeckt.

DEPRESSIONEN

Die Mehrzahl der depressiven Erkrankungen bleibt leider unbehandelt, obwohl für die Betroffenen selbst wie auch für ihr soziales Umfeld ein hoher Leidensdruck besteht. Man schätzt, dass bei über der Hälfte der Menschen, die einen Arzt konsultieren, eine sogenannte "larvierte" Depression vorliegt. Bei der larvierten Depression bestehen - meist diffuse- körperliche Beschwerden, die ein psychisches Syndrom maskieren. Depressive Erkrankungen gehen mit einem hohen Selbstmordrisiko einher und sind daher keineswegs zu vernachlässigen, eine umfassende, längerfristige Behandlung ist essentiell.

Kennzeichnend ist die Störung im Antrieb mit einer auffallenden Entscheidungsunfähigkeit. Es kommt zum typischen Rückzug mit weitgehender emotionaler Verarmung. Keinesfalls hat die Überwindung der depressiven Symptomatik mit mangelndem Willen - sich „Zusammen zu nehmen“ - zu tun, wie viele Angehörige vermuten.

Bei bipolaren depressiven Störungen kommt es wechselnd auch zu manischen Phasen mit stark gesteigertem Antrieb und erhöhter suizidaler Gefährdung.

BEHANDLUNGSFOKUS

Die stationäre Behandlung von depressiven Menschen in unserem gesamtheitlich orientierten Behandlungssetting setzt eine sorgfältige medizinische Vorbetreuung voraus. Die richtige medikamentöse Behandlung und Einstellung ist unerlässlich. Die regelmäßige psychiatrische Konsultation stellt einen Grundpfeiler der Behandlung dar.

Neben der aufdeckenden psychotherapeutischen Arbeit werden besonders kreativtherapeutische und aktivierende Aktivitäten angeboten. Depressive Menschen sind in ihrer Emotionalität weitgehend blockiert, aggressive Impulse werden in passiver Weise gegen sich selbst gerichtet. Die Erlangung eines konstruktiven Zugangs und einer adäquaten Ausdrucksfähigkeit besonders von aversiven emotionalen Qualitäten stehen im Zentrum der Therapie.

Zeitlich längere Unternehmungen in der Natur und vor allem in den Bergen wirken generell antidepressiv und werden als wichtige Ergänzung zur psychotherapeutischen Arbeit eingesetzt. Erwiesenermaßen erhöht Ausdauersport die Produktion körpereigener Luststoffe, besonders von Dopaminen und kann ebenfalls wesentlich zur Bewältigung der Symptomatik beitragen.

ABHÄNGIGKEITSERKRANKUNGEN

Neben den bekannten substanzgebundenen Abhängigkeitsproblemen von legalen und illegalen Suchtmitteln (Alkohol, Medikamente, illegale Drogen) und den wachsenden Essstörungen (Anorexie, Bulimie, Adipositas) nehmen die substanzunabhängigen Abhängigkeitsformen von Internet- bis zur Arbeitssucht einen immer größeren Stellenwert ein.

Die Abhängigkeitserkrankung ist immer als Symptom für eine tiefer liegende grundlegende Problematik zu sehen. Diese hat meist vor dem Abgleiten in die Abhängigkeit bestanden und wird dann oft durch diese verstärkt. Das Abhängigkeitsverhalten ist so auch als fehlgerichtete Form von Selbsttherapie zu verstehen.

Der „Krankheitsgewinn“ ist beim Abhängigkeitskranken besonders hoch, das Suchtverhalten eine funktionierende Strategie zum kurzfristigen Wohlgefühl, zur Ablenkung und Verdrängung von quälenden Problemen und Unsicherheit. Wirkt der Abhängigkeitskranke nach außen besonders genussüchtig, so steht real eine typische Genussunfähigkeit im Hintergrund der Erkrankung.

BEHANDLUNGSFOKUS

Grundlegendes Ziel der Behandlung ist es, genussbetonte Betätigung in einem gesunden Rahmen anzubieten, nicht um das Suchtmittel- oder Verhalten zu ersetzen, sondern es als Ersatz für „echtes“ emotionales und körperliches Empfinden zu enttarnen.

Der aufdeckenden Arbeit an der grundlegenden psychischen Problematik kommt wesentliche Bedeutung zu. Dabei ist das vielfältige Gruppenangebot von Nutzen. Über die Gruppenarbeit werden Einstellungen hinterfragt, der typische Selbstbetrug enttarnt, Abstinenzmotivation ausgebildet und sinnvolle Verhaltensalternativen erlernt.

Die Therapie fördert intensiv den Selbsthilfeaspekt und entsprechende Initiativen.

Ausdauersport und Bewegung in der Natur werden als ideales Mittel, den biologisch vegetativen Komponenten von Abhängigkeitserkrankungen gegenzusteuern und Suchtanfälle besser zu kontrollieren, zielgerichtet eingesetzt.

SPEZIALGEBIET NIKOTINABHÄNGIGKEIT

Die Nikotinabhängigkeit, lange Zeit der blinde Fleck in der Suchtarbeit, ist von der WHO als Suchtkrankheit definiert. Studien zeigen, dass bis zu 70% der nikotinabhängigen Population mit dem Rauchen aufhören wollen, wobei dies den wenigsten ohne Hilfe gelingt.

Nikotin hat ein extrem hohes Suchtpotential. Zusätzlich sind die Rauchinhaltsstoffe besonders schädlich; es gilt als erwiesen, dass die meisten Todesfälle auf Grund von Suchterkrankungen der Nikotinabhängigkeit zuzuschreiben sind. In Deutschland werden beispielsweise 1,2 Millionen Sterbefälle (17% aller Sterbefälle) jährlich auf den Konsum von Tabakprodukten zurückgeführt. Generell stirbt etwa jeder 2. Raucher an den Folgeschäden des Tabakkonsums.

Nikotinabhängigkeit führt allerdings zu wenig bis keinen sozialen Problemen. Mit sinnvoller kurzfristiger Intervention sind relativ gute Erfolge zu erzielen. Im Gegensatz zu anderen Abhängigkeitserkrankungen ist die erwähnte Komorbidität bei der Nikotinabhängigkeit gering, Verhaltenstraining steht im Vordergrund der Behandlung.

Bei Menschen, die mehrere erfolglose Eigen- oder ambulante Versuche hinter sich haben, bietet sich daher eine kurzfristige stationäre Intervention an, welche idealerweise drei Wochen dauert.

BEHANDLUNGSFOKUS

Mit Verhaltenstraining werden sinnvolle Bewältigungsstrategien für den Suchtanfall geübt. Spezielle indikative Gruppentherapien dienen der Festigung der Entscheidungsfindung, dem Aufbau der Abstinenzmotivation, dem Abbau spezifischer Ängste (vor Gewichtszunahmen, aggressivem Verhalten etc.), dem Erlernen von Vermeidungsstrategien für die typischen Suchtverlagerungen sowie der allgemeinen Festigung des Selbstwertgefühls.

Informative Vorträge über das Wesen der Erkrankung tragen zum Verständnis der Situation bei und stärken die erlernten Strategien.

Wichtigen Stellenwert hat die Einbindung in das sport- und abenteuertherapeutische Programm; die körperliche wie psychische Entzugsproblematik wird dadurch leichter beherrschbar.

ANGSTSTÖRUNGEN/PANIKATTACKEN

Die häufigste Form von Angststörungen stellt die übertriebene Furcht vor sozialen Belastungen (Phobie) dar.

Mehr und mehr Personen leiden unter plötzlichen Angstanfällen ohne aktuellen Grund, die mit einer bedrohlichen körperlichen Symptomatik (z. B.: Herzrasen) einhergehen. Diese Angst- Panikstörungen sind besonders unangenehm, da sie jederzeit ohne Verbindung mit einer belastenden Situation auftreten. Betroffene Personen fühlen sich teilweise in einem lebensbedrohlichen körperlichen Zustand. Die Vermeidung von Aktivitäten bis zur Unfähigkeit das Zuhause zu verlassen sind die Folge. Chronifizierte Angststörungen zeichnet ein Zustand ständiger Angespanntheit und kreisender Sorgen aus. Entgegen dem besonderen Wunsch nach Kontrolle „spielt“ das vegetative Nervensystem unerwartet körperliche Symptome vor, welche nicht beherrschbar sind.

Als Ursache für Angststörungen stehen ängstliche Rollenvorbilder (Eltern etc.) wie auch angstauslösende Situationen, die existenziell bedrohlich interpretiert wurden. In der Folge entkoppeln sich die Angstempfindungen von den ursprünglichen Auslösebedingungen und entwickeln eine fortschreitende Eigendynamik.

BEHANDLUNGSFOKUS

Die psychotherapeutische Arbeit zielt auf die Aufarbeitung der mit der Symptomatik verbundenen unbewussten Konflikte hin, die häufig eng mit partnerschaftlichen- und generellen Beziehungsproblemen verbunden sind. Gleichzeitig werden Strategien zur Angstbewältigung erarbeitet und Angstkonfrontationsübungen trainiert.

Entspannungs- und körpertherapeutische Übungen kommt ebenfalls eine wesentliche Bedeutung zu. Loslassen und Entspannen hilft den Körper neu zu erleben und von bedrückenden Gedankenspiralen wegzukommen.

Auch das abenteuertherapeutische Programm in der Natur stellt einen wichtigen Lernprozess dar: Über die Aktivität kann sehr stimmig der Unterschied zwischen subjektiver und objektiver Gefahr erkannt werden. Die Bewältigung subjektiv erlebter Gefahren steht als neue Erfahrung im Gegensatz zum Gefühl des Ausgeliefertseins in angstbesetzten Situationen. Die gemeinsame Aktivität in der Gruppe fördert die Vertrauensbildung - über die Beziehung zu Anderen zu den eigenen Ressourcen. Die übersteigerte Wahrnehmung von Bedrohungen wird relativiert und normalisiert.

SOMATOFORME STÖRUNGEN

Wenn chronische körperliche Beschwerden ohne ersichtliche organische Krankheit vorliegen, so spricht man von einer somatoformen psychosomatischen Problematik. Typisch sind wechselnde Schmerzempfindungen, Schwindelgefühle und Kreislaufprobleme, Verdauungsprobleme, aber auch Abgeschlagenheit und Erschöpfung. Menschen, die an derartigen Erkrankungen leiden, werden häufig als Hypochonder „abgestempelt“, fühlen sich nicht ernst genommen und haben oft einen jahrelangen Leidensweg hinter sich, bis sie eine sinnvolle Behandlung finden. Fieberhaft wird nach körperlichen Ursachen gesucht und eine Vielzahl von Ärzten aufgesucht.

Im Hintergrund steht meist emotionale Vernachlässigung und soziale Überlastung in Jugend und Kindheit. Häufig sind auch Angehörige von Suchtkranken Opfer somatoformer Erkrankungen.

Es besteht eine deutliche Verbindung zur bereits erwähnten larvierten Depression.

Die Verleugnung von psychischen Problemen und Gefühlen im Allgemeinen ist typisch für Menschen, welche an der Erkrankung leiden.

BEHANDLUNGSFOKUS

Patienten mit somatoformem Erkrankungsbild besitzen ein enormes Sicherheitsbedürfnis. Emotionale Anforderungen und neue Situationen, wie etwa eine psychotherapeutische Behandlung, sind deshalb mit großer Abwehr und Angst belegt. Die Behandlung muss darauf Rücksicht nehmen: Mit verschiedenen psychotherapeutischen wie kreativtherapeutischen Mitteln wird dementsprechend vorsichtig an der Erlernung und Ermutigung zu emotionalem Ausdruck gearbeitet. Die therapeutische Gemeinschaft bietet einen wichtigen Bezugspunkt, um die dichten Abwehrmechanismen aufzudecken und Emotionalität zu fördern.

Sport und Bewegung führen zu einer verbesserten Integration der Körperlichkeit und einer Umdefinition des Körpers als „vorrangige Problemzone“.

Entspannungsübungen, Massagen und energetische Anwendungen unterstützen den notwendigen Wandel in der Körperwahrnehmung .

POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNGEN

Traumatisierungen entstehen bei Negativereignissen, welche die Kapazität des betroffenen Menschen, dieses Ereignis mit Hilfe seiner möglichen Strategien an Selbstschutz zu bewältigen, überfordert. Bei wiederholten andauernden Bedrohungen, vor allem durch Gewalt und sexuelle Übergriffe, kommt es in der traumatisierenden Situation zu Dissoziationen d.h. einer Abtrennung von emotionalen und körperlichen Schmerzen.

Oft entsteht sogar eine Übernahme der Verantwortung für das Geschehene, die mit schwerwiegenden Schuldgefühlen einhergeht.

Eine ausgeprägt negative Selbstwahrnehmung, grundsätzlich pessimistische negativ gefärbte Haltung und typische Probleme mit Nähe, Beziehung und Sexualität, kennzeichnen das psychosomatische Krankheitsbild. Suchterkrankungen, Depressionen, Angst- und Persönlichkeitsstörungen sind in weiterer Folge häufig zu beobachten.

BEHANDLUNGSFOKUS

Aufgabe der psychotherapeutischen Behandlung ist die Auseinandersetzung mit den traumatisierenden Ereignissen mit dem Ziel, sie zum integrierten Bestandteil der Persönlichkeit zu machen. Eine stabilisierende Beziehungsarbeit, vor allem auch in der Gruppentherapie, trägt dazu bei Trost zu bieten und die Wertschätzung der eigenen Person zu erhöhen.

Hierbei stellt vor allem die Arbeit in geschlechtsspezifischen Gruppen einen wichtigen Aspekt dar.

Die Arbeit im kreativen und nonverbalen Bereich fördert die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit der belastenden Situationen. Das Wiedererleben in einem kreativen, auch spielerischen Ambiente erleichtert den emotionalen Ausdruck, hilft gleichzeitig die Situation zu relativieren und die erlebte Machtlosigkeit der Vergangenheit zuzuordnen.

Sport- und Erlebnispädagogik in der Natur helfen eine verbesserte Beziehung und Freude an der eigenen Bewegung zu finden und verborgene Kräfte in sich zu entdecken. Die Entwicklung zum verstärkten Gefühl der Selbstbestimmung wird durch zahlreiche subjektive Erfolgserlebnisse ermöglicht.