NEWSLETTER

Psychosomatische Privatklinik
Bad Grönenbach

Aktuelle Mitteilungen aus der Psychosomatischen Privatklinik Bad Grönenbach

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Herzensöffnung: In unserem ersten Newsletter im neuen Jahr möchte ich einige wenige Gedanken über Trauerarbeit und Neuorientierung in der Psychotherapie teilen, aus der Erfahrung, dass viele unserer Patienten an einem „verschlossenen Herzen" oder sogar an einem „gebrochenen Herzen" leiden. Trauern ist eine wichtige emotionale Fähigkeit, die wir im Leben immer wieder brauchen. Wir müssen um vieles, was gewesen ist, trauern. Auch über die Dinge, die nicht gewesen sind. Und wir trauern natürlich über Verluste, Abschiede und das Ende von Beziehungen. Trauern verläuft in Phasen und braucht Zeit. Und bei Gott ist Trauer nicht das einzige Gefühl das dabei eine Rolle spielt. Die Trauerphasen verlaufen sehr unterschiedlich, mal in dieser, mal in jener Reihenfolge, mal ist eine Phase kürzer, mal länger. Unten steht sehr holzschnittartig, aus welchen Phasen die Trauerarbeit bestehen kann.

Neben der kognitiven und emotionalen Verarbeitung helfen auch Bewusstseinstechniken für die Betroffenen selber (siehe spezielle Methode: „Herzchakra-Meditation") als auch das gemeinsame vertiefte Verständnis im Behandlungsteam (siehe Teamtechnik „Fokus auf Entwicklungsräume").

eNews: Wir wollen auf die elektronischen Wege der Kommunikation umstellen. Wenn Sie weiterhin unsere Newsletter erhalten möchten, schicken Sie bitte eine E-Mail an newsletter@psychosomatische-privatklinik.eu oder klicken Sie auf den Button auf unserer Homepage unter „Informationen für Einweiser".

Ich wünsche Ihnen allen ein gutes Jahr und uns allen, dass wir die Bewältigung der Krisen und den Zusammenhalt unserer Gesellschaft bewerkstelligen.

Jochen von Wahlert

Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe bereit zum Abschied sein und Neubeginne, um sich in Tapferkeit und ohne Trauern in andre, neue Bindungen zu geben.

(Hermann Hesse)

Online-Fortbildung: „Resilienz für Ärzte und Psychotherapeuten"

Wir laden alle ärztlichen und therapeutischen Kolleginnen und Kollegen, die uns kennen lernen wollen, zu einer Online-Fortbildung in Selbstfürsorge ein und möchten Ihnen Impulse und Erfahrungen vermitteln, wie sie mit den Belastungen unseres Berufes umgehen können. Der Vormittag selber soll Sie „rausholen" aus dem Alltagsstress, Sie anregen und gleichzeitig entspannen.

Beginn um 09:00, Ende um 12:30.
Fortbildungspunkte sind bei der Landesärztekammer beantragt.
Die Veranstaltung ist Online. Anmeldung unter:
https://www.ahorn-bg.de/fortbildungsveranstaltung-fuer-einweiser-19-02-2022/

„MEIN HERZ? – BIS AUF WEITERES GESCHLOSSEN!“

Das Grundbedürfnis nach emotionaler Nähe ist uns allen tief in die Gene geschrieben, denn menschliche Beziehungen sind überlebenswichtig. Traumatische Erfahrungen, Todesfälle und Verluste, Trennungen, schwierige Beziehungen, all das aber kann bewirken, dass Menschen ihr Herz verschließen, sich eine oft dicke Schutzschicht zulegen und sich vor anderen Menschen zurückziehen. Nach außen zeigen sie ihr Leid nicht, sondern geben vor, sie hätten den Schmerz überwunden und alles sei okay. Nicht zuletzt sind es die gefühlten oder auch ausgesprochenen Erwartungen des Umfelds, denen versucht wird zu entsprechen. Jahrelange Einsamkeit, Beziehungslosigkeit, Ängste und Depressionen sowie psychosomatisch bedingte körperliche Symptome treten auf. In Extremfällen können sogar manifeste kardiologische Erkrankungen folgen („Broken Heart Syndrom“), die manchmal auch das Leben beenden. Menschen flüchten sich in Arbeit oder in Sucht oder auch in Kontakte, die an der Oberfläche bleiben und die nicht gegen ihre Einsamkeit helfen. Sie haben Angst, sich nochmal auf andere Menschen in der Tiefe einzulassen und ihnen zu vertrauen. Das Leben so wird extrem anstrengend, vor allem, weil vielen der Sinn, für das was sie tun, abhandenkommt und sie sich nicht mehr nützlich, nicht mehr liebenswert und nicht mehr zugehörig fühlen. Das Selbstwerterleben nimmt rapide ab, der Lebenswille oft auch.

In der Therapie kann es, so Gott will, gelingen, dass Menschen durch „Trauerarbeit“ wieder in ihre Kraft kommen, sich ihren Gefühlen stellen und sie durcharbeiten. Trauerarbeit bezeichnet den Prozess der Verarbeitung und Lösung aus dem Zustand des Schmerzes und des Rückzugs. Es ist der psychische Prozess, Trennungen und Verluste zu akzeptieren und wieder zurück ins Leben zu gelangen. „Trauer macht das Herz frei“ (K. Stauss), damit wir uns wieder auf Herzensbeziehungen einlassen können und die Chancen und Möglichkeiten, die uns doch jeder Tag bietet, nicht vorbeiziehen zu lassen, weil wir noch in früheren Erfahrungen stecken geblieben sind.

Natürlich gilt es bei der Behandlung zunächst, eine offene und vertrauensvolle therapeutische Allianz herzustellen und das vegetative Erregungsniveau zu senken. Techniken der Selbstwahrnehmung und -steuerung sollten sicher angewendet werden können, bevor die emotionale Arbeit Früchte tragen kann, insbesondere wenn komplexe und Bindungstraumatisierungen eine Rolle spielen. Wenn es aber dann soweit ist, kann der Trauerprozess eingeleitet und begleitet werden.

Oft durchläuft die Trauer sehr unterschiedliche Phasen, die nach- oder auch nebeneinander und nicht unbedingt in einer festgelegten Reihenfolgt auftreten. Auch sind die Phasen unterschiedlich lange, manche müssen auch öfters durchlaufen werden. Wichtig für die Betroffenen ist zu verstehen, dass der Trauerprozess alle möglichen Gefühle beinhalten kann, eben auch Wut, Ärger und Empörung, aber auch Ängste aktivieren und einen verunsichern. So ist es durchaus hilfreich, wenn man sich die mögliche Wut darüber, dass ein Partner „gegangen“ ist, einzugestehen, selbst, wenn er verstorben ist. Dass Gefühle, wie Schmerz, Angst und Verunsicherung auftreten, ist Teil des Prozesses. Hilfreich ist, wenn man die Gefühle (mit-)teilen kann und darüber Trost erfährt. Wir üben mit den Menschen ein, für sich selber Mitgefühl zu entwickeln und sich vorzustellen, wie ein Teil in ihnen den traurigen Teil in den Armen hält. Und natürlich hilft unsere mitfühlende Zeugenschaft und Begleitung der Gefühle.

Die Phase der Verleugnung und Verdrängung kann manchmal Monate oder Jahre dauern. Im Alltag können es sich viele Menschen nicht leisten oder trauen es sich nicht zu, sich den Gefühlen zu überlassen. Möglicherweise rührt der Verlust auch an frühe Traumata, die bislang gut kompensiert waren. Deswegen zeigen sich Gefühle manchmal erst im Schutz einer vertrauensvollen therapeutischen Begleitung. Die Gefühle umfassen das ganze Spektrum, aber nicht immer treten alle auf, mal dauern sie lange und man muss ihnen ausreichend Raum geben, mal reicht eine kurzer Ausdruck. Die Würdigung der Gefühle umfasst zum Einen die Gefühle, die man zu der Person hatte und die Gefühle, die man als Reaktion auf den Verlust verspürt. Wenn Ängste auftreten, besteht kein Grund zur Verunsicherung, denn oft berühren Abschiede unser Sicherheitsgefühl. Die Begleitung in der emotionalen Phase soll die Sicherheit vermitteln, dass nach der Bewältigung der Trauer das Herz wieder in der Lage ist, sich zu öffnen und die Patienten für ihre Bindungsbedürfnisse wieder selber sorgen können.

Phasen der Trauer

1. **Verleugnung** (dauert oft Jahre)
2. **Protest – Ärger – Empörung**
3. **Trauer – Vermissen**
4. **Angst – Terror – Panik**
5. **Die Realität sehen** („begreifen“)
6. **Akzeptieren** (das es so ist, wie es ist)
7. **Neue Bindung eingehen oder Erneuerung der alten Bindung**
8. **Vergeben** (was einem angetan wurde)
9. **Dankbarkeit** (für - auch schwierigen - Erfahrungen, die man machen durfte)

FOKUS AUF „ENTWICKLUNGSRÄUME“

In unseren Fallbesprechungen nehmen wir regelmäßig unsere Patienten solange in den gemeinsamen Fokus, bis ein Bild ihres Zustandes verbunden mit einem vertieften Verständnis für sie entsteht. Oft entsteht ein breites Wohlwollen und ein emotionales Verstehen, wie jemand so geworden ist und warum sich jemand so verhält. Wir stellen uns vor, welche Bewältigungs- und Entwicklungsmöglichkeiten jemand aufbringen kann und welche Unterstützung wir dabei zur Verfügung stellen wollen. Die „Entwicklungsräume“, die sich dabei in der Vorstellung des Behandlungsteams öffnen, finden ihre Kommunikationswege zum Patienten und unterstützen die seelischen Prozessschritte in der Therapie oft erheblich. Manchmal beobachten wir eine Synchronizität der Ereignisse, so als ob der Patient mit einem Ohr zugehört hätte, unser Verständnis und Mitgefühl direkt bei ihm ankommt und ihm ein weiteres Verständnis, eine andere Perspektive und neue Schritte ermöglicht.

Wir versenden in regelmäßigen Abständen Informationen
zu aktuellen Fortbildungen, Veranstaltungen und Behandlungsmethoden.
Bitte registrieren Sie sich für unseren elektronischen Newsletter unter folgendem Link:
newsletter@psychosomatische-privatklinik.eu

Impressum
Hrsg.: Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach GmbH,
Am Schloßberg 6, 87730 Bad Grönenbach
Telefon: +49 (0)8334 394-0
Mail: info@psychosomatische-privatklinik.eu
Web: www.psychosomatische-privatklinik.eu
Redaktion: Dr. J. v. Wahlert
Druck und Gestaltung: kraus print u. media GmbH & Co. KG
Fotos: Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach GmbH

Version: 2022_01

Hinweis: Wir weisen darauf hin, dass namentlich gekennzeichnete Beiträge nicht unbedingt die Meinung der Psychsomatische Privatklinik Bad Grönenbach GmbH wiedergeben. Alle Angaben sind ohne Gewähr, es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.