



Übersicht

- S. 62 Die seelische Gesundheit im Blick – Interview mit Dr. Andrea Sauter, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Sportpsychiatrie und -psychotherapie am Psychiatrischen Zentrum Nordbaden
- S. 64 Psychosomatische Beschwerden – Wenn die Psyche die Ursache für Krankheiten ist
- S. 68 Kopf hoch, Brust raus! – Haltung macht Stimmung: die Embodiment-Methode
- S. 72 Sporttherapie in der psychosomatischen Reha – Best Practice: Alpcura Fachklinik Allgäu, Pfronten

Stress, Trauer oder ungelöste Konflikte können zu Symptomen wie Schwindel, Schmerzen, Herzrasen oder Verdauungsstörungen führen. Denn die Psyche und der Körper stehen in enger Beziehung zueinander und beeinflussen sich gegenseitig. So kann Angst etwa zu Herzrasen und Atemnot führen. Bei der Behandlung psychosomatischer Beschwerden sind multimodale Therapiekonzepte erforderlich, die neben einer somatischen Behandlung auch eine Psychotherapie und eine Bewegungstherapie umfassen.

body LIFE Medical

Im Fokus: Psychosomatische Beschwerden



Aktive und ehemalige Leistungssportler, hauptberufliche Trainer, aber auch leistungsorientierte Breitensportler sind die Klienten von Dr. Andrea Sauter. Wir haben mit der Expertin für Sportpsychiatrie über den Einsatz von Sport und Bewegungstherapie bei psychischen Störungen gesprochen.

Die seelische Gesund

Interview mit Dr. Andrea Sauter, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie am Psychiatrischen Zentrum Nordbaden

body LIFE: Bei welchen Krankheitsbildern bietet sich eine Sport- bzw. Bewegungstherapie an?

Dr. Andrea Sauter: Zunächst ist der allgemeine Nutzen von Sport und Bewegung zu nennen, zudem ein verbessertes Wohlbefinden, die Stärkung des Selbstbewusstseins sowie eine größere physische Belastbarkeit zählen dazu. Hinsichtlich der Behandlung von psychischen Störungen ist der ergänzende Einsatz von Sport- und Bewegungstherapie aus diesen Gründen oft so hilfreich, dass man bei psychiatrischen und psychosomatischen Erkrankungen im Prinzip grundsätzlich eine Empfehlung für komplementäre

Sport- und Bewegungstherapie aussprechen kann, von der man nur bei wenigen Ausnahmen, wie zum Beispiel schweren Essstörungen bei sehr niedrigem Body-Mass-Index oder Elektrolytentgleisungen sowie bei akut manischen Episoden im Rahmen von bipolaren Störungen, absehen muss. Gut untersucht ist mittlerweile die Wirkung von körperlicher Bewegung zur Behandlung depressiver Erkrankungen und Angststörungen. Für andere psychische Erkrankungen fehlen vergleichbar belastbare wissenschaftliche Erkenntnisse aktuell noch. Was spezifische Effekte auf den Organismus betrifft, konnte man neurobio-

logisch belegen, dass insbesondere Ausdauersport zu einem verbesserten Gleichgewicht von parasympathischen und sympathischen Anteilen des autonomen Nervensystems beitragen kann. Hierdurch können sich sowohl eine stressbedingte Verringerung der Herzratenvariabilität, die oft krankheitsbegleitend bei Depressionen besteht, verbessern als auch erhöhte Cortisolspiegel, wie sie zum Beispiel bei Angstpatienten häufig vorkommen, wieder normalisieren. Darüber hinaus kann die Konzentration von körpereigenen Botenstoffen, deren Mangel Angststörungen oder Depressionen auslösen kann, unter

regelmäßiger körperlicher Bewegung ansteigen. Auch konnte in diesem Zusammenhang festgestellt werden, dass sich beim Einsatz von Medikamenten gegen Depressionen durch die Kombination mit Sport- und Bewegungstherapie der antidepressive Effekt deutlich verstärken kann.

body LIFE: Welche Art der Bewegung eignet sich? Gibt es Studien oder Beispiele, die dies belegen?

Dr. Andrea Sauter: Da die Wirkungen von Sport und Bewegung auf das Individuum komplex sind, braucht es zur wissenschaftlich aussagekräftigen Auswertung von Untersuchungen oft große Probandenzahlen. Dabei werden bevorzugt gut definierbare Parameter verwendet, die es erlauben, auch mehrere Personengruppen miteinander zu vergleichen. Vor diesem Hintergrund kann man verstehen, warum viele Studien zu Ergometer- beziehungsweise Ausdauer- und Krafttrai-

allgemeinen kognitiven Funktionen bei den Betroffenen. Hinsichtlich der Überlegung, warum es wichtig sein kann, neben Ausdauersport und Krafttraining auch andere Formen von körperlicher Bewegung therapeutisch einzusetzen, hilft es, sich bewusst zu machen, was Sport- und Bewegungstherapie inhaltlich ausmacht: Neben der Aktivierung möglichst vieler Muskelgruppen pro Zeiteinheit bei moderater Belastungsintensität vorrangig im aeroben oder aerob-anaeroben Bereich ist die prozessorientierte Haltung des therapeutischen Settings, die im Gegensatz zur Ergebnisorientierung steht, ein wichtiges Merkmal. Hierbei wird bewusst auf die Definition eines zukünftig zu erreichenden Leistungsziels verzichtet und als Maß für das Wohlbefinden stattdessen die aktuelle Leistung beigezogen. Leistungssteigerungen sind zwar auch hierbei möglich, jedoch steht das

z. B. durch körperliche Verletzungen, insbesondere bei Komplikationen oder Verzögerungen auf dem Weg zurück ins Training bzw. den Wettkampf, sportliches Scheitern, Wechsel von Kader- und Auswahlbereichen sowie Vertrags- oder Karriereende. Diese Stationen und Situationen in der Sportlerkarriere können Auslöser für akute Belastungsreaktionen, Anpassungsstörungen, Depressionen oder Angststörungen sein, die dann – unbehandelt – die kritische Situation weiter verschärfen.

Weitere typische Problemfelder betreffen Essstörungen, die besonders in gewichtsabhängigen Sportarten vorkommen, somatoforme Schmerzstörungen, gehäuft im Nachgang von langwierigen Verletzungen, Missbrauch und Abhängigkeiten von substanzgebundenen Suchtmitteln und als Verhaltenssucht die Bewegungs- oder Sportsucht, die sich vor allem bei

heit im Blick

ning existieren – häufig in einem zeitlichen Umfang von 90 Min. pro Woche. In diesem Zusammenhang fanden sich Hinweise darauf, dass entweder Ausdauersport allein oder eine Kombination aus aerobem Training und Krafttraining dem reinen Krafttraining in seiner positiven Wirkung auf depressive Symptome sowohl bei depressiv Erkrankten als auch bei depressiver Verstimmung ohne Krankheitswert überlegen ist. Bei Depressionen scheint Krafttraining geeignet, zusätzlich bestehende kognitive Störungen, visuelle Lernprozesse und Gedächtnisfunktionen teilweise zu verbessern. Bei Schizophrenie, einer Erkrankung, die durch Verzerrungen des Denkens und der Wahrnehmung gekennzeichnet ist, zeigten Studien unter mäßigem bis forciertem Sport Verbesserungen von den bei diesem Krankheitstyp vorkommenden sog. Positiv- und Negativsymptomen und

Kennenlernen abwechslungsreicher Bewegungsabläufe im Vordergrund, um eine der gegenwärtigen psychischen und physischen Verfassung angepasste körperliche Aktivierung zu erfahren, die zu Wohlbefinden führt. Wen dabei welches Angebot besonders anspricht, bleibt eine persönliche Erfahrung. Dabei gilt der Grundsatz: Der Klient ist der Experte seines eigenen Befindens und Erlebens.

body LIFE: Wer sind Ihre Patienten und mit welchen Beschwerden finden diese zu Ihnen?

Dr. Andrea Sauter: Aktive oder ehemalige Leistungssportler aus Individual- und Mannschaftssportarten, aber auch hauptberufliche Trainer sowie leistungsorientierte Breitensportler suchen die Beratung einer sportpsychiatrischen und psychotherapeutischen Sprechstunde. Anlässe, die den psychischen Beschwerden vorausgehen, sind hier oft Krisen, ausgelöst

Ausdauersportlern findet. Weitere Fragestellungen an die Beratung ergeben sich beim Vorliegen chronischer Erkrankungen, wie z. B. bipolarer Störungen oder Schizophrenien, zur Optimierung der erforderlichen Dauermedikation hinsichtlich der Leistungsanforderungen des ausgeübten Sports zum Beispiel in Bezug auf Reaktionsgeschwindigkeit und Muskelkontraktilität sowie der Vereinbarkeit mit den Kriterien der Nationalen Anti-Doping Agentur Deutschland NADA.

Das Interview führte Yvonne Menges.

Das gesamte, ausführliche Interview finden Sie auf unserer Homepage unter www.body-life.com oder über den QR-Code.



Psychosomatische Beschwerden

Wenn die Psyche die Ursache für Krankheiten ist

Was versteht man eigentlich unter „psychosomatischen Beschwerden“, wo liegen die Ursachen und welche Symptome sind typisch?



Psychosomatische Beschwerden belasten Kunden extrem. Und dies nicht nur aufgrund der Diagnose, sondern oftmals aufgrund von Missverständnissen, die damit einhergehen. Immer wieder kommen Kunden aufgeregt auf mich zu und erklären mir, ihr Arzt/ihre Ärztin habe ihnen gesagt, sie würden sich ihre Schmerzen nur einbilden. Wenn ich nachfrage, was genau denn gesagt wurde, ist oft von „psychosomatischen Rückenschmerzen“ die Rede. Es wurde also nie gesagt, dass Schmerzen eingebildet sind. Für Betroffene ist aber allein der Begriff „Psychosomatik“ ein Stigma, was allerdings auf einem Missverständnis oder der Unkenntnis, was dieser Begriff wirklich bedeutet, beruht.

Der Begriff „Psychosomatik“

Der Begriff „Psychosomatik“ kommt aus der Medizin und steht für eine ganzheitliche Betrachtungsweise und Krankheitslehre. Das Wort stammt aus dem Griechischen und setzt sich aus den beiden Teilen Psyche (Seele) und Soma (Körper) zusammen. Psychosomatik bezieht sich auf die psychischen Fähigkeiten und Reaktionen des Menschen bei Gesundheit und Krankheit und betrachtet dabei die Zusammenhänge zwischen körperlichen und psychischen Reaktionen und den sozialen Lebensbedingungen. Es handelt sich also um die gegenseitige Beeinflussung von Körper und Seele. Diese können nicht getrennt voneinander betrachtet werden. Körperliche Beschwerden haben Auswirkungen auf das seelische Wohlbefinden und umgekehrt können psychische Probleme körperliche Beschwerden auslösen.

Bei der Psychosomatik stehen besonders Krankheitsbilder im Vordergrund, deren psychische Faktoren einen starken Einfluss auf den Körper ausüben.

Symptome psychosomatischer Beschwerden

Da das Nervensystem ein individuelles System ist, können unterschiedlichste Symptome im Zusammenhang mit psychosomatischen Beschwerden auftreten. Häufige Symptome sind zum Beispiel

- Kopfschmerzen und Migräne,
- Schmerzen, z. B. Rücken- und Nackenschmerzen,
- Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Magenschmerzen, Reizdarmsyndrom,
- Haarausfall,
- Ohrgeräusche (Tinnitus),
- Panikattacken,
- Schwindelgefühle,
- ständige Erschöpfung und Müdigkeit,
- Herz-Kreislauf-Probleme wie hoher Blutdruck oder Herzstolpern.

Ursachen psychosomatischer Beschwerden

Es gibt unterschiedlichste Ursachen für psychosomatische Beschwerden. Neben Traumata kann auch

Stress oder eine Lebenskrise dazu führen, dass der Körper mit Beschwerden bis hin zur körperlichen Erkrankung reagiert. Auch Angst und Sorgen, Trauer oder ungelöste Konflikte können sich in körperlichen Beschwerden äußern. Wenn man die Arbeitsweise des menschlichen Nervensystems betrachtet, ist das nicht verwunderlich. Der Körper nimmt über unterschiedliche Input-Systeme Informationen auf, verarbeitet diese, interpretiert deren Bedeutung für das eigene Überleben und sendet dann eine entsprechend körperliche Reaktion als Output.

Die Informationsaufnahme kann dabei sowohl über Interzeption als auch über Exterozeption oder Propriozeption erfolgen. Bei der Verarbeitung dieser Informationen spielen Erfahrungen, Erlebnisse und deren Bedeutung eine große Rolle. Ängste und Erwartungen werden ebenso eingebunden in die Interpretation wie die aufgenommenen Informationen an sich. In Zusammenhang gesetzt mit kulturellen Faktoren, dem sozialen Umfeld, dem Arbeitskontext, aber auch eigenen Glaubenssätzen, dem vorhandenen Wissen und auch erwarteten Konsequenzen bewertet das Nervensystem, ob eine Bedrohung vorliegt oder nicht. Meiner Meinung nach stecken wir, was die Neurowissenschaften angeht, noch in den Kinderschuhen, um zu verstehen, wie genau all diese Prozesse ablaufen. Das Ergebnis psychischer Leiden kann neben Schmerz oder einem Schutzreflex auch eine Immunreaktion oder eine hormonelle Veränderung sein.

Belastung und Bewältigung in dynamischer Balance

Erlebt ein Mensch eine Krise, muss das Nervensystem die Balance halten. Auf der einen Seite müssen Anforderungen erfüllt werden, um das Überleben zu sichern – gleichzeitig sollten Bewältigungsmechanismen einsetzen, um langfristig gestärkt aus der Krise hervorgehen zu können. Um die Balance halten zu können, braucht man entsprechende Ressourcen – mental, physisch und sozial. Sind diese nicht gegeben, sind Probleme wahrscheinlicher. Und genau hier setzen auch Lösungen an. Neben der Therapie, die immer fachärztlich begleitet werden muss, kann man körperliche und soziale Aktivitäten einbinden und sukzessive ausbauen, um psychosomatische Beschwerden zu lindern. Dabei ist eine Bewegungstherapie, die Patienten das Gefühl gibt selbst etwas gegen die Beschwerden tun zu können, besonders hilfreich.

Bewegungsbezogene Selbstwirksamkeit als Bewältigungsoption

Die Selbstwirksamkeitstheorie geht zurück auf Bandura (Bandura, 1977) und ist eine der bekanntesten psychologischen Theorien zur Verhaltensänderung. Sie stützt sich auf das Konstrukt der Selbstwirksamkeit. Es ist definiert als der Glaube an die eigenen Fähigkeiten, die für die Erreichung bestimmter Ziele

Psychosomatik

Die Lehre der Psychosomatik bezieht sich auf den Zusammenhang zwischen somatischen (körperlichen) Störungen, Symptomen oder Krankheitsbildern und der Psyche. Es wird angenommen, dass die Psyche starken Einfluss auf den Verlauf von verschiedenen Krankheitsbildern hat, manche sogar erst hervorrufen kann.

Quelle: flexikon.doccheck.com

Psychosomatose

Eine Psychosomatose als psychosomatische Erkrankung ist in erster Linie durch mentale Prozesse bzw. Gefühle wie Angst, Depression oder Schuld ausgelöst, ihr liegen aber fassbare morphologische Veränderungen zugrunde. Einige Autoren sind der Auffassung, dass somatischen Erkrankungen wie dem Asthma bronchiale und der gastroduodenalen Ulkuskrankheit psychische Auslöser zugrunde liegen.

Quelle: flexikon.doccheck.com

Somatoforme Störung

Eine somatoforme Störung ist eine Bezeichnung für eine psychogene Störung mit wiederholter Darbietung körperlicher Symptome. In der Regel geht dies mit einer hartnäckigen Forderung nach körperlichen Untersuchungen, trotz wiederholter negativer Ergebnisse einher. Obwohl von ärztlicher Seite immer wieder erneut versichert wird, dass die Symptome nicht somatischen Ursprungs sind, fühlen sich betroffene Patienten nicht richtig behandelt. Die Folge hiervon sind enorme Kosten für das Gesundheitssystem und Belastung der Patienten durch mangelnde psychische Therapie. Viele Patienten mit diesem Krankheitsbild erleben eine jahrelange Odysee durch verschiedene Arztpraxen, bis eine Psychotherapie Hilfe verschaffen kann.

Quelle: flexikon.doccheck.com

Therapie

Bei der Behandlung psychosomatischer Störungen sind multimodale Therapiekonzepte erforderlich, welche neben einer somatischen Behandlung auch eine Anwendung von Psychotherapie umfassen.

Quelle: flexikon.doccheck.com



Luise Walther

ist Expertin im Bereich neurozentriertes Training. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Individualisierung und Professionalisierung von Trainingsprozessen, um Schmerzen zu reduzieren und Bewegungsabläufe zu optimieren. Die Spezialistin für Rehabilitation, Verletzungsprophylaxe und Performance-Steigerung stellt die ganzheitliche Betrachtung der körperlichen Leistungsfähigkeit in den Vordergrund. Die zentrale Grundlage ihrer neuroathletischen Arbeit ist die Erkenntnis, dass Schmerzen im Gehirn entstehen.



Neben der therapeutischen Behandlung, die immer fachärztlich begleitet werden muss, kann man sportliche und soziale Aktivitäten in die Therapie einbinden, um psychosomatische Beschwerden zu lindern

erforderlichen Handlungen zu organisieren und auszuführen. Diese beeinflussen verschiedene Bereiche menschlichen Handelns und die Auswirkungen sind besonders im Hinblick auf gesundheitsbezogene Verhaltensweisen von Bedeutung.

Frühere Forschungen haben gezeigt, dass die Motivation zur körperlichen Betätigung umso größer ist, je größer die Selbstwirksamkeit ist, was zu einer höheren Investition in körperliche Betätigung führt (McAuley & Blissmer, 2000). Bewegungsbezogene Selbstwirksamkeit wird erhöht, indem man sich kontrollierbare Ziele setzt. Das gilt besonders dann, wenn man sich über eine längere Zeit Ziele so setzt, dass man sie zu einem hohen Prozentsatz erreichen kann und sie dann auch einhält. Bei Bewegung ist darauf zu achten, dass man sich nicht über-, aber auch nicht unterfordert. Feedback und Tipps sowie die Freiheit zu haben, eigene Entscheidungen darüber zu treffen, wann, wie lange und wie häufig ich trainiere, sind sehr wichtige Faktoren auf dem Weg, Stück für Stück kleine Erfolge zu erreichen. Dabei sollte man sich zu Beginn vorwiegend auf leichte Anstrengungen beschränken und den Fokus auf Grundlagenausdauer legen.

Mögliche Effekte

Das Einbinden von Bewegungsprogrammen und Training fördert die Zuversicht, sich zu bewegen sowie Bewegungsformen ausführen zu können, und steigert dadurch die bewegungsbezogene Selbstwirksamkeit. Die Zuversicht, sich richtig zu bewegen, ist ein wichtiger psychosozialer Grundbaustein für regelmäßige Aktivität. Es schafft auch die Basis für mehr soziale Interaktionen. In den medizinischen Wissenschaften findet das Konzept der Selbstwirksamkeit, mit dem sich Betroffene selbst helfen können, immer mehr Beachtung.

Selbstwirksamkeit hat im zunehmend verbreiteten „erweiterten biopsychosozialen Modell von Gesundheit“ einen hohen Stellenwert, da darin Gesundheit nicht als Zustand beschrieben wird, sondern als etwas, das fortwährend geschaffen werden muss. Josef W. Egger beschreibt in seiner Publikation „Selbstwirksamkeitserwartung – ein bedeutsames kognitives Konstrukt für gesundheitliches Verhalten“ (22. Jahrgang 2011, Nummer 2) die empirisch festgestellte Wirkung von Optimismus auf folgende Gesundheitsmerkmale:

- Die Stärkung des Immunsystems über einen verbesserten Katecholamin- und Endorphin-Stoffwechsel,
- Motivation zu gesünderer Lebensweise,
- weniger negative Ereignisse durch ein günstigeres Kohärenzerleben, adäquateres bzw. aktiveres Coping,
- mehr soziale Unterstützung.

Fazit

Es ist wichtig, psychosomatische Beschwerden in ihrer Komplexität zu betrachten. Und es ist vor allem notwendig, dass wir klar in der Kommunikation miteinander sind, was psychosomatische Beschwerden angeht. Kunden genau aufzuklären und ihnen die Angst zu nehmen, sie zu befähigen, ihre eigene Gesundheitskompetenz auszubauen und dem eigenen Körper wieder zu vertrauen, sollte das Ziel sein. Es wird Zeit, dass endlich das Tabu, darüber zu sprechen, gebrochen wird und dass mit dem falschen Verständnis und Stigma aufgeräumt wird.

Luise Walther

FUNCTIONAL TRAINING SUMMIT

15.–18. Juni 2023 in München

PERFORM
BETTER!
EUROPE



15.–18.06.2023

SAVE THE DATE!

Neue Location | Mehr Experten | Große Themenvielfalt

www.ft-summit.de

Kopf hoch, Brust raus!

Haltung macht Stimmung: die Embodiment-Methode

Bewusst aufrecht gehen, eine offene Körperhaltung und die Mundwinkel zu einem Lächeln nach oben ziehen – all dies sind Faktoren, die sich auf unsere Stimmung und unsere Motivation auswirken. Mit dem Wechselspiel von Körper und Psyche befassen sich Kognitionswissenschaftler unter dem Begriff „Embodiment“. Dr. Petra Mommert-Jauch erklärt die Methode und gibt konkrete Anwendungstipps.



Foto: elnartz - stock.adobe.com

Stellt man sich die Frage, ob die Stressbelastung in der modernen Gesellschaft im Laufe der Zeit generell zugenommen hat, und betrachtet entsprechende Studien zu diesem Thema, gibt es recht eindeutige Hinweise auf einen Anstieg der allgemeinen Stressbelastung seit Anfang der 1980er-Jahre (Cohen und Janicki-Deverts 2012). Laut einer Studie des Robert Koch-Instituts Berlin aus dem Jahr 2013 (Hapke et al. 2013) hatten schon zu dieser Zeit vor allem starke Stressbelastungen mit Beeinträchtigungen wie dem depressiven Syndrom, dem Burnout-Syndrom und auch Schlafstörungen auffällig zugenommen. Schenkt man den jährlichen Gesundheitsreports der Krankenkassen Glauben, verstärkt sich diese Tendenz von Jahr zu Jahr. Immer umfangreichere Forschungen zum Thema „MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction“ (achtsamkeitsbasierter Stressabbau) zeigt, dass eine Antwort in der Rückbesinnung auf achtsame Erfahrungen in Verbindung mit dem Körper liegen kann. Und noch eine weitere interessante Strömung, die des „Embodyments“, liefert in diesem Kontext bereichernde Impulse, damit Menschen selbst handeln.

Interessante Wechselwirkungen

Der Mensch steckt in einer akuten Stresssituation und der Körper reagiert: Der Herzschlag steigt, die Gallenblase füllt sich, der Magen zieht sich zusammen und die Muskeln spannen sich an. Der Körper reagiert auf psychische Belastungen. Das Erstaunliche aber ist, dass es auch umgekehrt Wechselwirkungen gibt: Die Psyche reagiert auf den Körper. Die Körperhaltung beim Gehen nimmt Einfluss auf die Außenwahrnehmung. Diese Wechselwirkung wird sowohl auf sportmedizinisch-physiologischer als auch auf psychologischer Ebene im letzten Jahrzehnt zunehmend wissenschaftlich bestätigt und hat unter anderem zur Folge, dass spezielle fokussierte körperliche Interventionen inzwischen effektive Therapieansätze bei psychosomatischen Beschwerdebildern und auch bei Stress sind (Stubbs und Rosenbaum 2018). Die Datenlage zu den neurobiologischen Erkenntnissen in Bezug auf psychologische Effekte nimmt rasant zu.

Wie lässt sich Stress reduzieren?

Wenn also bei Themen wie „Stressmanagement“ und „Resilienz“ sowie bei psychosomatischen Beschwerdebildern dem Körper eine größere Beachtung geschenkt werden muss, stellen sich folgende Fragen: Was kann der Körper selbst organisieren, um positiv auf die psychische Verfassung Einfluss zu nehmen, und welche Bedingungen können darin unterstützen?

Häufig kommen in der Prävention oder der Therapie von stressbedingten Erkrankungen nur einzelne Bausteine zur Anwendung – seien es körperliche Techniken wie Yoga, Feldenkrais oder Qigong oder verschiedene autosuggestive Entspannungsverfah-

ren, Achtsamkeitstraining oder Atemtechniken. Dabei ist der Mensch in seiner Komplexität auf vielen Kanälen ansprechbar und therapierbar heilbar. Er ist vor allem auch in der Lage – sofern er entsprechend informiert wird –, selbst zu handeln. Warum also sollten präventive und auch therapeutische Maßnahmen nicht entsprechend vielfältig und vor allem informativ gestaltet sein? Nur durch ein breit gefächertes Angebot an neuen körperlichen und sozialen Erfahrungen und entsprechendem Effektwissen hat das ganz individuell gestaltete Körper-Seele-Konstrukt die Möglichkeit, neue Wege zu finden, um wieder in Kontakt miteinander und mit der Umwelt zu kommen.

Vier Strategien aus der Stressspirale

Um Stress zu reduzieren, sind Strategien nötig, auf deren Basis neue körperliche und soziale Erfahrungen gemacht werden können und die es wert sind, bei der Umsetzung von stressreduzierenden präventiven und auch therapeutischen Maßnahmen zur Anwendung zu kommen. Vier Ansätze solcher Strategien könnten sein:

1. Strategie: Biophilie

Die große Bedeutung der Natur für die Gesundheit des Menschen belegen inzwischen viele Studien. Alles Natürliche ist Balsam für die Seele. Dabei kann nicht nur der Faktor „Grün“, sondern zum Beispiel auch der Kontakt zu Tieren dazu beitragen und eine Strategie darstellen, das psychische wie auch das physische Wohlbefinden zu erhalten oder sogar wiederzuerlangen. Im Embodiment wird diese Affinität zur Natur beispielsweise über Erinnerungsauslöser und taktilen Kontakt zu Tieren mit verschiedenen Methoden genutzt.

Die Ziele sind hier:

- die Verbesserung der Körperwahrnehmung und Körperzufriedenheit,
- die Erhöhung der Veränderungsmotivation und
- die Verbesserung der schmerzbezogenen Selbstwirksamkeit.

Denn jede Kognition, jede Emotion und jeder Affekt hat eine sensomotorische Komponente. Methoden

Biophilie:

Die „Liebe zum Lebendigen“, beschrieben durch den Psychoanalytiker und Philosoph Erich Fromm

Quelle: wikipedia.de

Embodiment – was ist das?

Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche wird durch den Begriff „Embodiment“ (Verkörperung) umschrieben. Einerseits werden psychische Zustände in Form körperlicher Ausdrucksformen sichtbar, wie zum Beispiel Gestik, Mimik und Körperhaltung, aber auch andersherum beeinflussen interessanterweise Körperzustände und im Speziellen Körperhaltungen und -bewegungen unser Denken (Urteile, Einstellungen) und Fühlen. Kurz ausgedrückt könnte man sagen: Haltung macht Stimmung!

intrinsisch:
im medizinischen Sprachgebrauch
für „innerhalb einer Zelle liegend“, „von Innen kommend“, „von Innen
wirkend“
Quelle: flexikon.doccheck.com

extrinsisch:
im medizinischen Sprachgebrauch
für „außerhalb einer Zelle liegend“, „von außen kommend“, „von außen
wirkend“
Quelle: flexikon.doccheck.com

der in das Thema „Embodiment“ eingebetteten tiergestützten Therapie und Biophilie sind beispielsweise:

- Spürbarmachen des in beide Richtungen stattfindenden Austauschs von körperlichem und psychischem Geschehen in Verbindung mit dem Mittler „Tier“ und „Natur“,
- Fokussierung des innerlich Gefühlten, aber noch nicht Bewussten („felt sense“) in Kontakt mit dem Tier und der Natur,
- Transfer des „felt sense“ in konkrete Worte, um eine gespürte Veränderung zu bewirken („felt shift“), W Verhaltensänderung durch Fokussieren und Mentalisieren, eingeleitet durch die Kommunikation mit dem Tier.

Tipps für die Praxis:

- Integrieren Sie in Ihren Unterricht oder Ihre Therapie Outdoor-Sequenzen. Damit werden Sie Ihre Teilnehmenden/Patienten überraschen und neue Erfahrungen machen lassen. Experimentieren Sie an einem Teich und beobachten Sie die Szenerie. Ein neues Setting bringt neue Impulse.
- Umgeben Sie sich auch an Ihrem Arbeitsplatz mit möglichst viel Grün. Auch Naturbilder an der Wand können bereits stimulieren und an unser evolutio-näres Informationssystem appellieren mit entspre-chenden Neurotags („Gehirnspuren“) zum limbischen System.
- Verbringen Sie Ihre Mittagspause im Grünen, am besten mit einem Spaziergang. Denn Reizüberflutung führt zur Überforderung der Aufmerksamkeit und Selbstkontrolle. Außerdem wird die auch im Arbeitsprozess notwendige Gedächtnisleistung da-durch verbessert. Ein Aufenthalt im Freien führt zu besserer Laune und steigert die Motivation.

2. Strategie: „Gute“ Hormone

Für das seelische und körperliche Wohlbefinden spielt auch ein ausbalancierter Hormonhaushalt eine wesentliche Rolle. Gerät dieser aus dem Gleichgewicht, etwa durch Stress, durch zu wenig oder auch durch zu intensive Bewegung oder einseitige Ernährung, hat das weitreichende Konsequenzen. Müdigkeit, Leistungsschwäche, Verdauungsstörun- gen bis hin zu Gereiztheit und Depressionen können als Symptome einer solchen Dysregulation auftre-ten. Bevor man jedoch mit (künstlichen) Hor- montherapien antwortet, ist es einen Versuch wert, aktiv etwas zu einem guten Hormonhaushalt beizutragen. Wir können unseren Körper nutzen, um un-serer Psyche Gutes zu tun! Die dabei wesentlichen Hormone sind unter anderem Oxytocin, Cortisol und Serotonin. Ein guter Weg, sich einerseits stres-sresistenter zu machen und andererseits angestaunten Stress loszuwerden, ist es, moderate Ausdauer-sportarten wie zum Beispiel (Nordic-)Walking, Spazierengehen, Joggen oder Aquajogging zu betreiben. Der beste Zeitpunkt dafür ist, wenn vorher vier Stun-

den lang keine Nahrung aufgenommen wurde. Dann nämlich kann das gebildete Tryptophan die Blut-Hirn-Schranke überwinden und als Vorstufe des Serotonins psychostabilisierend wirksam werden.

Tipps für die Praxis:

- Die vermehrte Ausschüttung des „Kuschelhor-mons“ Oxytocin beispielsweise können wir durch engen menschlichen Kontakt, aber auch durch das Streicheln von Tieren anregen. Es vermittelt dem Menschen ein beruhigendes und euphorisierendes Gefühl. Hier gibt es bestimmte Embodiment-Tech-niken, die unser emotionales Erfahrungsgedächtnis beeinflussen.
- Durch moderates Ausdauertraining bilden wir Tryptophan, eine Vorstufe des Wohlfühlhormons Serotonin. Gleichzeitig reduzieren wir das Stresshor-mon Cortisol. Das (Körper-)Erlebnis während und nach dem Training wird durch eine vorab durchge-führte ressourcenorientierte Embodiment-Technik über Bilder und vorab gebildete Mottoziele aus dem Unterbewusstsein unterstützt und ebenfalls in un-seren Zellen gespeichert.

3. Strategie: Unsere evolutionären „Urprogramme“

Die Programme, die in uns sind und Anteil haben an unseren Bedürfnissen, sollten häufiger unserem tat-sächlichen „Tun“ gegenübergestellt werden. Eine kritische Auseinandersetzung mit dem ungebremst-ten „Sitzkonsum“ und zunehmender Isolation führt dann zwangsläufig zu einem Plädoyer für ein „freund-liches“ Training und soziale Eingebundenheit. „Ge-meinsam ist besser als einsam.“ Dabei spielen wie-der die bereits oben genannten hormonellen Aspekte eine Rolle, aber auch weitere „Urprogramme“ in unseren muskulären und faszialen Strukturen. Denn bestimmte muskuläre und fasziale Ansteuerungen scheinen auf der limbischen, also emotionalen Ebe-ne des Gehirns bestimmte Emotionen zu triggern. Hier greift das Gehirn wieder auf evolutionäre Erfah-ruungen zurück, wie beispielsweise bestimmte Beuge- und Anspannungsmechanismen, die von Urzei-ten her mit Situationen gekoppelt sind, die Angst, Trauer, Furcht oder Aggression hervorgerufen ha-ben. Ein Beispiel dafür sind unsere hochgezogenen Schultern, gepaart mit der Neigung des Kopfes und der Rundung des Rückens. Dies ist eine Körperhal-tung, die wir häufig am Schreibtisch oder bei der Handynutzung beobachten können. Sie zeigt eine seit Urzeiten typische Anspannungssituation für Kampf, Furcht, Unterwerfung oder Trauer. Das hat unser evolutionäres Informationssystem nicht ver-gessen. Programme also, die wir nach wie vor in uns tragen und die entsprechende Emotionen triggern, ohne dass uns dies bewusst wird. Über Embodi-ment-Strategien versuchen wir, diese Kenntnisse zu nutzen und über entsprechend motiviert eingenom-mene Körperhaltungen oder auch ausgeführte Be-wegungen neue „psychopositive“ Ansteuerungen zu



Durch die entsprechende Körperhaltung, Gestik und Mimik kann der Körper sich „selbst organisieren“. Die Psyche reagiert auf den Körper und umgekehrt

implementieren und entsprechend positive Emotionen zu triggern.

4. Strategie: Nachhaltige Verhaltensänderung

Was nützen uns aber langfristig Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken, wenn wir an unserem

Foto: florian_tk - stock.adobe.com; Autoren

„stressigen“ Verhalten dennoch nichts ändern? Dazu braucht es aber intrinsische Motivation, die wir uns selbst schaffen können – und das sogar ganz ohne einen Therapeuten!

Mit der wissenschaftlich geprüften Methode des „Ressourcenorientierten Selbstmanagements“ ist dies möglich. Diese Methode orientiert sich an dem aus der Motivationspsychologie stammenden empirisch überprüften Rubikon-Modell von Heckhausen und Gollwitzer (von Storch/Krause erweitert). Aufgrund zahlreicher Studien konnte nachgewiesen werden, dass ein nachhaltig erfolgreicher Veränderungsprozess nur dann gelingt, nur dann auch Ziele erreicht und in Handeln umgesetzt wird, wenn die unbewussten Bedürfnisse mit dem kognitiven Motiv beziehungsweise dem Wunsch synchronisiert und in den Veränderungsprozess integriert werden. Nur so kann echte intrinsische Motivation zur Verhaltens- oder Einstellungsveränderung aufgebaut werden.

Dabei spielt der Körper eine wesentliche Rolle. Er ist als Träger unseres emotionalen Erfahrungsgeächtnisses eine wertvolle Ressource, um unser bewusstes und unbewusstes Informationssystem zu synchronisieren, damit Ziele, intrinsisch motiviert, auch in Handeln umgesetzt werden können Handlung gebracht werden können.

Mithilfe der drei menschlichen Kommunikationssysteme „Bild“, „Wort“ und „Körper“ entstehen neue – vielleicht ungewöhnliche – neuronale Stimulationen, die zu neuen „Gehirnspuren“ und damit zur Neu- und Umstrukturierung alten Verhaltens verhelfen. Dabei nutzen wir Embodiment, indem der Körper mithilfe von Bildern und Worten Stimmungen erzeugt und sich ergänzend an die einmal mit Bildern und Worten erzeugte Stimmung erinnert.

Sicher begegnen Ihnen immer wieder Klienten mit körperlichen Problemen, vielleicht sogar Schmerzen, die zu Anfang kopfgesteuert eifrig bei der Sache sind, weil der Arzt ihnen dringend empfohlen hat abzunehmen, um die Knie- oder sonstigen Schmerzen loszuwerden. Nach einigen Wochen lässt die Motivation dann stark nach und es kommen immer wieder Dinge dazwischen, die das Training „unmöglich“ machen. Der einfache Grund: Eine extrinsische, also von außen gesteuerte Motivation steht selten in Einklang mit den eigenen unbewussten Bedürfnissen. Es ist ein ständiger Kampf gegen sich selbst. Kein gutes Zureden und auch keine guten kognitiven Argumente helfen. Mit der ISR-Selbstmanagement-Methode wird jetzt zuerst einmal nach dem unbewussten Bedürfnis des Klienten geforscht und dieses auf lustvolle und ressourcenorientierte Art und Weise an die Oberfläche gebracht. Das Resultat nach erfolgreichem Synchronisierungsprozess von unbewusstem Bedürfnis und (vorgegebener) Motivation beziehungsweise kognitiv orientiertem Wunsch ist dann häufig, dass sich der Klient nicht zum Walken oder Joggen zwingt, sondern sich bewusst „Auslauf“ gönnt und ihn genießt.

Save the Date

Webinar „Der Stressmanagement-Coach“ inkl.

Embodiment-Trainer:

20.-22.01.23, 04.-06.08.23 und 17.-19.11.23

Liveveranstaltung „Der Stressmanagement-Coach“

(ZPP-zertifiziert) inkl.

Embodiment-Trainer:

10.-12.03.23, 11.-13.08.23 und 10.-12.11.23



Dr. Petra Momert-Jauch

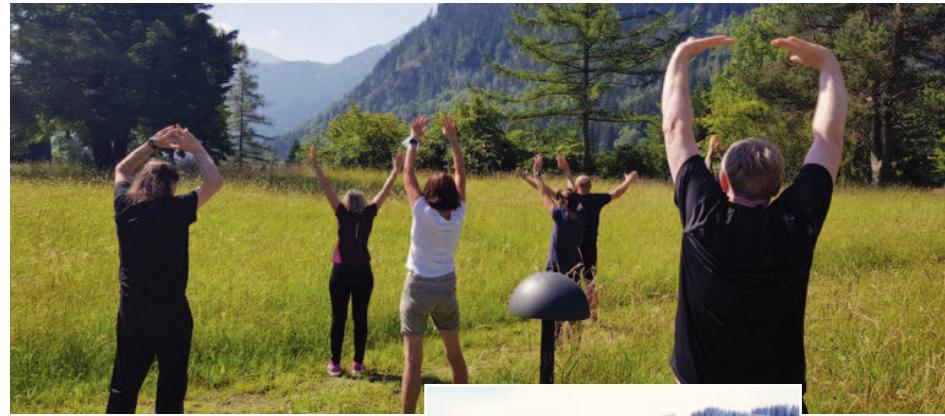
Die Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin ist als Lehrbeauftragte an verschiedenen Universitäten tätig. Sie ist außerdem für die ISR-Gesundheitsakademie e. V. als Coach tätig. Die ISR-Gesundheitsakademie e. V. bietet Weiterbildungen (live oder digital) zum Stressmanagement-Coach und Embodiment-Trainer mit ausführlich ausgearbeitetem Lehrkonzept an.

www.isr-gesundheitsakademie.de

Sporttherapie in der psychosomatischen Reha

Mittlerweile ist nachgewiesen, dass Bewegung und Sport einen positiven Einfluss bei der Behandlung psychosomatischer Beschwerden haben. In der Alpcura Fachklinik Allgäu in Pfronten wird Sport- und Bewegungstherapie genutzt, um Ängste, Stress und Spannungen abzubauen, Symptome von Depression zu behandeln, Trauer besser zu bewältigen und über die Regulierung des Hormonhaushalts Stimmung und Antrieb zu verbessern.

Bewegung und körperliche Aktivität sind in der Alpcura Fachklinik Allgäu fester Bestandteil jeder psychosomatischen Rehabilitation. Angemessener Sport hilft, Depressionen, Schmerzerkrankungen und Angststörungen besser zu bewältigen. „In der Sporttherapie müssen wir auf die ganz persönlichen Einschränkungen jedes Einzelnen achten. Dabei klären wir mit einem interdisziplinären Team aus Ärzten, Physiotherapeuten und Psychotherapeuten, was für den Behandlungserfolg wichtig ist“, sagt Ralf Dörhöfer, Dipl.-Sportlehrer und Leiter der Physiotherapie, Sport- und Bewegungstherapie der Fachklinik. „Jeder trägt dabei aus seinem Bereich zum Behandlungserfolg bei, sei es durch die Medikation, die Psychotherapie oder die Bewegungstherapie.“



Die Körperwahrnehmung und Atmung verbessern

„Beim Training geht es nicht um Leistung, sondern darum, seine Muskeln und den Körper wieder zu spüren“, so Dörhöfer. Deshalb wird nicht intensiv, sondern moderat trainiert. Jeder Patient erhält im Anschluss an die Anamnese einen individuellen wöchentlichen Trainingsplan. Dazu gehören jeden Tag 30 Minuten Frühsport. Hinzu kommt unter anderem einmal pro Woche eine indikationsspezifische Bewegungstherapie. Diese beinhaltet z. B. Übungen zur Spannungsregulation sowie zur Verbesserung des Körpergefühls und der Entspannungsfähigkeit.



Durch Sport und Bewegung lassen sich gestörte körperliche, psychische und soziale Funktionen kompensieren und regenerieren

Bei der Atmung richtet sich das Augenmerk z. B. auf die spezifische Atmung von Depressiven, auf Phänomene wie „paradoxe Atmung“, „flache Atmung“ und die Atmung in den unterschiedlichsten Lebenssituationen, z. B. unter dem Einfluss von Angst. Die speziellen Übungen helfen den Patienten, Spannungszustände wahrzunehmen und wieder regulieren zu lernen. Ein moderat betriebenes Ausdauertraining hat nachweislich antidepressive und angstlösende Effekte und wird deshalb besonders bei Patienten mit Depressionen und/oder Ängsten eingesetzt. Gerätetraining hilft nicht nur körperliche Einschränkungen zu lindern und die Kondition zu verbessern, sondern stärkt auch den Selbstwert und das Selbstvertrauen. Physiotherapeutische Anwendungen helfen zusätzlich die Körperwahrnehmung und Haltung zu schulen.

Steckbrief

1978: Eröffnung der Fachklinik durch die DAK
1998: Nach Umbau und Renovierung Umbenennung in „Fachklinik Allgäu“

2011: Zusammenschluss mit ACURA-Kliniken
2017: Übernahme durch Familie Conile und Umbenennung in „Alpcura Fachklinik Allgäu“

2020/2021: Neubau Pflegestützpunkt, Kernsanierung Speisesaal, Erweiterung Büro- und Behandlungsräume

2022: Neubau von Bettenhäusern mit anschließender Renovierung der bestehenden Räumlichkeiten ab 2024. Eröffnung der Krankenhausabteilung „Psychosomatik“

Schwerpunkte: Stationäre Rehabilitation, Pneumologie und Psychosomatik, Krankenhausabteilung

lung für Psychosomatik

Angebote: Verhaltenstraining, Klimatherapie, Sport- und Bewegungstherapie, Physiotherapie, physikalische Therapie, Ergotherapie, klinische Psychologie, Ernährungs- und Sozialberatung, Psychotherapie, Psychoedukation

Zielgruppen: Patienten mit COPD, chronischer Bronchitis, Asthma bronchiale, Schlafapnoe, Operationen am Thorax und Lungenembolie, Depressionen, Burnout-Zuständen, Angststörungen, Anpassungsstörungen, somatoformen Störungen, Essstörungen, Persönlichkeitsstörungen, Traumafolgestörungen. Nachbehandlung nach Post und Long Covid, nach Lungentumor-Erkrankung, nach Pneumonie

Infos: www.fachklinik-allgaeu.de