



Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

1. Selbstregulation:

ist eine Fähigkeit, die umso wertvoller wird, je turbulenter die Zeiten sind. Und das sind sie. Unsere Kinder wachsen jedenfalls nicht mit der Gewissheit auf, dass sich im Großen und Ganzen alles zum Besseren wendet. Wir sehen, wie unsicher die Welt ist und wie nahe uns die Konflikte, die Gewalt und die Naturkatastrophen kommen.

2. Gelassenheit?

Und wenn ich von Gelassenheit spreche, dann meine ich nicht, dass wir uns einen Gefallen damit täten, die Hände in den Schoß zu legen und nichts zu unternehmen. Im Gegenteil, wir belohnen unser Gehirn, wenn wir uns vernetzen, uns engagieren, selbstwirksam werden und Veränderungen gestalten. Damit belohnt uns unser Gehirn und schüttet die entsprechenden Botenstoffe aus, die in uns Wohlbefinden, Selbstvertrauen, Lust

und Neugierde entfachen. Die Botenstoffe übrigens, werden auch durch Lachen, Singen, Tanzen, Sporteln und Spielen und natürlich durch alles, was unser Herz erwärmt, aktiv.

3. Mitgefühl!

Interessanterweise auch, wenn wir Mitgefühl entwickeln (siehe spezielle Methode – Seite 2).

Gelassenheit ist ein großes Wort. Es ist ja nichts, was wir tun können, sondern hat vielmehr mit Haltung zu tun.

4. Vagustherapie:

Und natürlich mit vegetativer Entspannung, die ein reziprokes, sich gegenseitig beeinflussendes Verhältnis zur Gelassenheit aufweist: Wer die Dinge entspannt angeht, reguliert sein vegetatives Nervensystem – andererseits können Entspannungsmomente auch eine gelassene Haltung erzeugen.

Für den psychotherapeutischen Prozess erscheint es notwendig, dass Menschen ihre Nerven entspannen, also zunächst einmal „runterkommen“ dürfen um sich wieder selbst wahrnehmen zu können, also „zu sich kommen“. Wir arbeiten also mit ihnen direkt am vegetativen Nervensystem, begleitet mit den Fragen „Wie geht es Ihnen eigentlich wirklich?, „Was spüren Sie?“, Was fühlen Sie?“, Welche Bedürfnisse nehmen Sie wahr?“ und „Wohin wollen Sie?“.

Was hilft sind Entspannungs- und meditative Verfahren, körpertherapeutische Ansätze, Somatic Experience, Neureogenes Zittern, psychogene Massagen usw. Erst mit zunehmender Entspannung können Prozesse mit der Arbeit an der inneren Struktur und den inneren Konflikten, an den problematischen Schutz- und Kompensationsmechanismen, mit denen Trauer- und Bewältigungsprozesse stattfinden.

Joelku von Wahnitz

*„Menschen zu finden,
die mit uns fühlen und
empfinden, ist wohl
das schönste Glück
auf Erden.“*

(Carl Spitteler)

Einladung zur Einweiserfortbildung:

GELASSENE LEBENSFÜHRUNG

Wir freuen uns, Sie am 24.05.2025 wieder zu einer unseren Inhouse-Seminaren einladen zu dürfen. Es wird einen ganzen Tag nur um Gelassenheit, Körperarbeit und Entspannung gehen, umrahmt von Impulsen, Gesprächen und der Möglichkeit, die Klinik kennenzulernen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Fortbildungspunkte bei der Bayerischen Ärztekammer sind beantragt. Zu den Veranstaltungen: www.psychosomatische-privatlinik.eu/veranstaltungen.



4. PNI Kongress in Innsbruck:

DER GEIST IN DER MEDIZIN

Im Oktober fand wieder der zweijährig von Prof. Christian Schubert ausgerichtete Kongress der Psychoneuroimmunologie in Innsbruck statt. Das Thema „Der Geist in der Medizin“ mit den vielen spannenden Vorträgen war äußerst aufschlussreich und vielseitig. Unter anderem wurde wieder einmal deutlich, wie aus dem Immateriellen, also unsere Erwartungen, unsere Überzeugungen, unsere Einstellungen und nicht zuletzt unser Glauben, sehr handfeste körperlich Strukturen und Prozesse werden, und wie andererseits unser Körper auf unser Selbstverständnis und unser Selbstbewusstsein wirkt und mit die Grundlage für unsere Gestimmtheit, unsere Lebensfreude und unsere Resonanz legt. Mitreißend der Vortrag von Tobias Esch, dessen Thema „Glück und Gesundheit“ den so engen physiologischen Zusammenhang der beiden Begriffe beschreibt. Berührend, wie Luise Reddemann als Essenz ihrer langjährigen Arbeit mit Traumatisierten über das Mitgefühl als therapeutische Haltung spricht. Christian Schubert zeigt uns die Grenzen der evidenzbasierten Forschung auf, jedenfalls so, wie sie praktiziert wird, und weist uns darauf hin, wie viel wir erfahren können, wenn wir genauer auf die Entwicklung einzelner Menschen schauen. In vielen weiteren Beiträgen wurde deutlich, in welcher Sackgasse sich ein Gesundheitssystem bewegt, das mit einer rein mechanistischen Vorstellung von Gesundheit an die Sache geht und verkennet, welche Bedeutung das Geistige hat. Dabei lässt sich streng wissenschaftlich zeigen, dass unser Gehirn nichts anderes ist als das Abbild der Erfahrungen, die Menschen machen, wie Damir del Monte in seinem Vortrag eindrucksvoll zeigte. Wie ungemein wohl-tuend, auf einem wissenschaftlichen Kongress von den Dingen zu hören, die unser aller Leben ausmachen und ohne die unser Leben sicher nicht lebenswert wäre: von Sinn und von Geist. Lieber Christian, wir freuen uns auf den nächsten Kongress in zwei Jahren.



FOCUS-LISTE 2025 DER BESTEN PSYCHOSOMATISCHEN PRIVATKLINIKEN

Wir freuen uns riesig, dieses Jahr in die Liste der Besten aufgenommen worden zu sein und finden, dass dies zurecht geschehen ist.

Neu:

ONLINE-NACHSORGE FÜR EHEMALIGE JEDEN MITTWOCH

Mitte des Monats von 18:00 bis 19:00 Uhr: Das Format sieht eine halbe Stunde Körpertherapie vor (das geht erstaunlich gut über Video) und eine halbe Stunde Austausch der Teilnehmer über ein persönliches Thema. Die ersten Male schon wurde die Veranstaltung von über 100 Teilnehmern besucht. Die nächsten Termine sind:

12.02.2025, 12.03.2025, 09.04.2025



Die besondere Methode:

MITGEFÜHL IN DER PSYCHOTHERAPIE

In den therapeutischen Sitzungen sind die Erzählungen der schlimmen Umstände und Situationen oft ein ganz wichtiger Bestandteil des therapeutischen Prozesses. Menschen brauchen oft einfach „ein Ohr, das ihnen zuhört“ und einen Mensch, der Zeuge ist für das, was einem widerfahren ist. Zentrale Bedeutung hierfür ist, ob und wie der andere zuhört.

Wenn wir Therapeuten es schaffen, unserem Gegenüber mit Interesse, Neugierde (wie ist jemand so geworden, wie er ist?) und Wohlwollen zu begegnen, dann ist der nächste Schritt, nicht mitzuleiden (Mitleid hat oft etwas Gönnerhaftes und ist nicht hilfreich).

Was ist der Unterschied zwischen Mitleiden und Mitfühlen? Mitleiden versetzt uns selber in Stress. Weil wir ja „fühlen was der andere fühlt“, empfinden wir auch sein Leid und fühlen, als wäre es unser Leid. Im funktionellen MRT ist gut zu sehen, dass unsere Gehirnzellen bei beobachtetem Schmerz genau an den Stellen reagieren, die auch reagieren würden, wenn uns selber der Schmerz zugefügt wird. Die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen ist für den sozialen Zusammenhalt wichtig. Noch wichtiger ist es, sofern angebracht, sofort auf Mitgefühl umzuschwenken: ein tiefes, herzliches Mitfühlen, da sein mit offenem Herzen und Wärme und Zuneigung für sein Gegenüber, sein Leid und seine Bewältigungsversuche zu entwickeln. Wenn wir mitfühlen, reagiert das Belohnungssystem unseres Gehirns mit der Ausschüttung von Transmittern (Dopamin, endogene Morphine, Oxytocin) und wir fühlen uns stark, tatkräftig, wohl und bereit für Bindung, wir können also mit Zuneigung und Trost präsent sein. Wer es schafft, angesichts von Leid und Schrecken darauf umzuschalten, mit den Betroffenen mitzufühlen, dem braucht es nicht schlecht zu gehen, vielmehr belohnt ihn seine Haltung.

Luise Reddemann plädiert in ihren jüngsten Vorträgen gerade bei den Traumageschichten, die wir Therapeuten immer wieder zu hören kriegen, mit Mitgefühl zu reagieren und damit auch nicht hinter dem Berg zu halten. Offen bekundetes Mitgefühl kann zu der entscheidenden korrigierenden Erfahrung werden, die die Traumafolgen zu lösen imstande ist, weil es in diesem Moment klar wird, dass man überlebt hat und dass die Schrecken vielleicht noch im Körper sitzen, aber zur Vergangenheit gehören. Mitmenschlichkeit und Mitgefühl ermöglichen auch jenseits aller professionellen Rollen zwischenmenschliche Berührung, die zu den tiefsten und wichtigsten Bindungserfahrungen gehören, die uns in die Lage versetzen, unsere Erlebnisse und die daraus resultierenden Muster zu verarbeiten.

Luise Reddemann plädiert in ihren jüngsten Vorträgen gerade bei den Traumageschichten, die wir Therapeuten immer wieder zu hören kriegen, mit Mitgefühl zu reagieren und damit auch nicht hinter dem Berg zu halten. Offen bekundetes Mitgefühl kann zu der entscheidenden korrigierenden Erfahrung werden, die die Traumafolgen zu lösen imstande ist, weil es in diesem Moment klar wird, dass man überlebt hat und dass die Schrecken vielleicht noch im Körper sitzen, aber zur Vergangenheit gehören. Mitmenschlichkeit und Mitgefühl ermöglichen auch jenseits aller professionellen Rollen zwischenmenschliche Berührung, die zu den tiefsten und wichtigsten Bindungserfahrungen gehören, die uns in die Lage versetzen, unsere Erlebnisse und die daraus resultierenden Muster zu verarbeiten.

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

Herausgeber: Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach GmbH,
Am Schloßberg 6, 87730 Bad Grönenbach, Telefon: +49 (0)8334 394-0
E-Mail: info@psychosomatische-privatklinik.eu
Web: www.psychosomatische-privatklinik.eu
Redaktion: Dr. Jochen von Wahlert
Druck und Gestaltung: multicolor, Adelhausen
Fotos: Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach GmbH

HINWEIS:

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