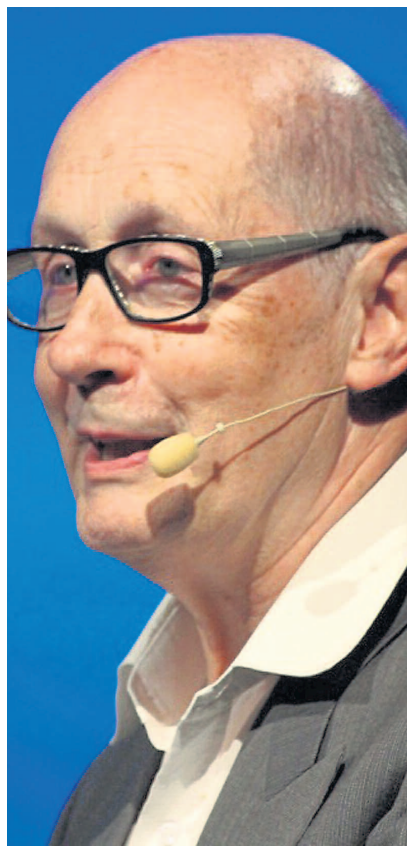


Der Körper als Bühne der Gefühle

■ Kongress über ganzheitliche psychotherapeutische Methoden in Bremen

Bifokal-multisensorische Interventionstechniken (BMSI) verbreiten sich zunehmend als innovative Behandlungsformen in der Psychiatrie. Die vor zwei Jahrzehnten unter Hypnotherapeuten entwickelten Methoden werden ergänzend zur psychotherapeutischen Gesprächstherapie angewandt. Auf der internationalen Tagung „Reden reicht nicht!“ informierten sich über 1000 Teilnehmer aus medizinischen, psychotherapeutischen, pädagogischen oder sozialen Berufen im Congress-Centrum Bremen in Vorträgen und Workshops über die Verfahren.

BREMEN. Nach den ersten beiden „Reden reicht nicht!“-Tagungen in Süddeutschland organisierten die Psychiater und Psychotherapeuten Bernhard Trenkle und Gunther Schmidt (Milton Erickson Institut Heidelberg und Rottweil), Michael Bohne (Fortbildungsinstitut für PEP) sowie Matthias Ohler (Carl-Auer Akademie) die dritte nun erstmals in Bremen. Der Begriff BMSI steht für innovative Be-



Organisator und Initiator der Tagung, Bernhard Trenkle, gab in seinem Vortrag einen Überblick über unterschiedliche Therapieoptionen.

handlungsmethoden, wie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), Klopftechniken und PEP, die ihren Ursprung im Kreis der Hypnose-Therapeuten fanden.

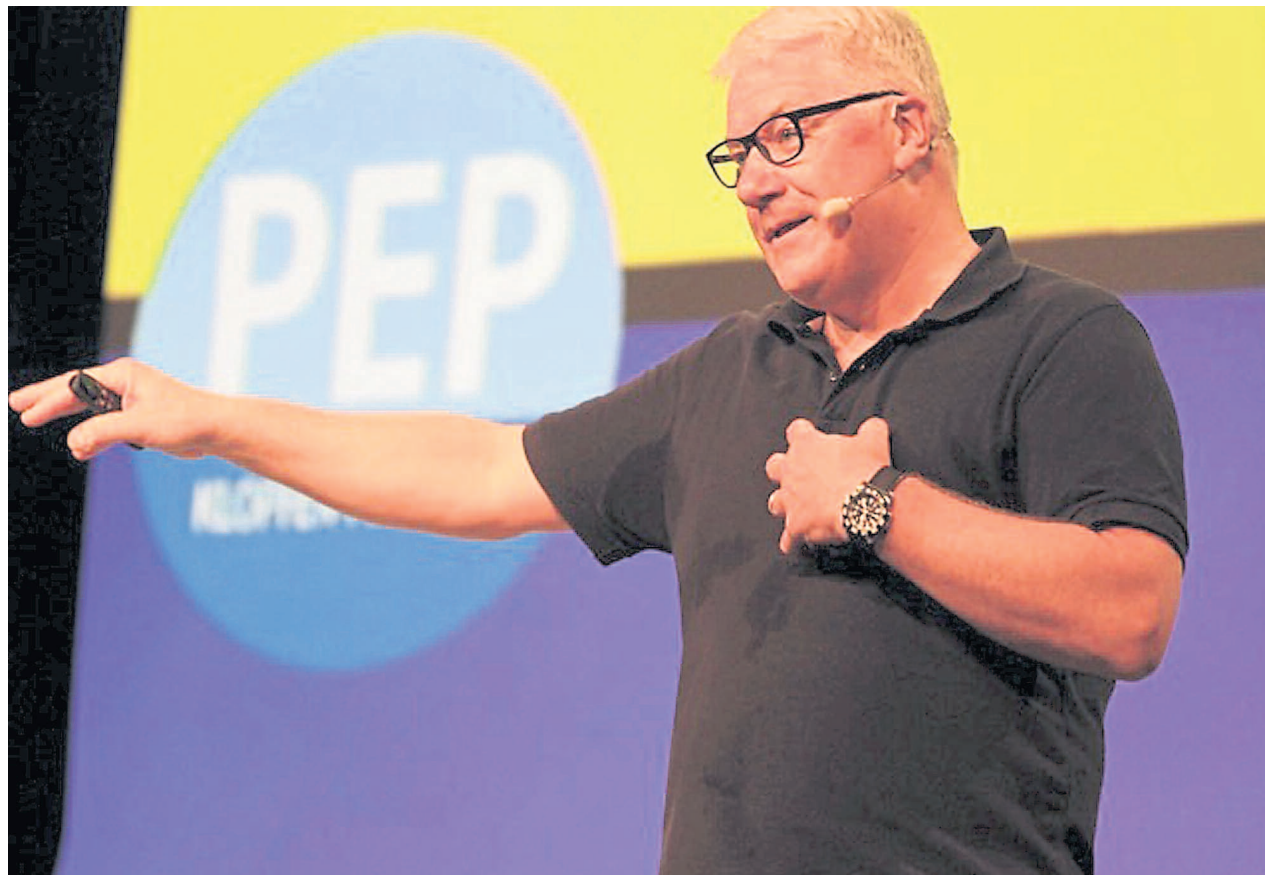
Ihnen gemeinsam ist, dass sie mit der Veränderung von sensorischen Wahrnehmungen auf allen Sinnesebenen arbeiten. Erfolg versprechende Ergebnisse zeigen sich etwa bei der Behandlung von Stress, Angst- und posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS). Den BMSI-Methoden gemeinsam ist ihr ganzheitlicher Fokus auf Körper, Psyche und Sinnesindrücke.

„In meiner Ausbildung als Psychiater habe ich noch gelernt, nur Seele und Psyche zu behandeln und nicht den Körper!“, sagte Dr. Woltemade Hartmann in seinem Vortrag über Berührung, Embodiment und Selbst-Regulation bei Trauma. Heute sei das anders, meint der Psychotherapeut, der in eigener Praxis in Kapstadt (Südafrika) arbeitet und weltweit Vorträge hält. Der Begriff Embodiment werde in der klinischen Psychologie verwendet, um die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche zu betonen. „Je mehr wir uns sicher fühlen, desto mehr sind wir in der Lage, untereinander zu kommunizieren“, meinte Hartmann.

Stress und Lebensangst führten dagegen zu Erstarrung und Unterdrückung. Neurobiologisch erklärbar sei dies durch das Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems: Es besteht aus dem für Stress zuständigen Sympathikus-Nerv. Sein Gegenspieler ist der für Regeneration stehende Parasympathikus, auch Vagus-Nerv genannt. Bei Sicherheit überwiege der Vaguseinfluss. Bei Lebensgefahr werde der Sympathikus aktiviert und führe zu Flucht, Totstellreflex oder Dissoziation.

Hartmann versteht die körperliche Reaktion seiner Patienten als Symptom für ihre psychische Verfassung. „Der menschliche Körper ist wie eine Erklärung“, glaubt der Psychotherapeut. Besonders aufschlussreich sei der Gesichtsausdruck, und Hartmann hat sofort ein Beispiel parat: „Versuchen Sie mal ein Foto von Donald Trump mit entspanntem Gesicht zu finden, fast unmöglich“, lacht Hartmann und mit ihm der ganze Saal. Als Gegenbeispiel nennt er den ewig lockeren Sebastian Schweinsteiger.

Auch Berührungen hätten im Laufe der Zeit ihre Bedeutung verloren, insbesondere in Europa, wo das Handy Kommunikationspartner erster Klasse sei. „Die Menschen fühlen sich zuneh-



Dr. Michael Bohne, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, stellte die von ihm entwickelte Methode der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP) vor. Fotos (3): Riehl-Halen

mend depressiv infolge der Digitalisierung. Die moderne Welt ist berührungsarm geworden“, postulierte Hartmann. Das sei schade und eine vergebene Kraft, denn die Berührung sei eine wichtige Errungenschaft der

„Psychotherapie ohne Humor und Leichtigkeit ist wie eine Operation ohne Narkose.“ (Michael Bohne)

modernen Psychotherapie. Worte reichen leider nicht aus, um Zugang zu Traumen zu finden. Und als wollte er dies beweisen, regte er die Zuhörer zu einer Herzmeditation unter seiner Anleitung an.

„Der Körper ist die Bühne der Gefühle“, lautet auch das Credo von Dr. Michael Bohne. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie arbeitet in seiner Praxis in Hannover vor allem mit einer körperorientierten Klopftechnik, die Ursprünge in der traditionellen chinesischen Medizin hat. Die als Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP) bezeichnete Methode setzt auf die

Kombination von Körperwahrnehmung und Kognitionen zur Veränderung belastender Emotionen. Dabei spricht der Patient positive Botschaf-



Psychotherapeut Dr. Woltemade Hartmann vermittelte seine ganzheitliche Sicht zur Selbst-Regulation bei Traumata.

ten, während er gleichzeitig mit den Fingern auf Körperpunkte klopft, die auch bei der Akupunktur angewendet werden. „Mit Klopftechniken wie PEP können Ängste und posttraumatische Belastungsstörungen reduziert

„Psychotherapie besteht darin, dem Geist im Körper wieder eine Heimat zu geben.“ (Esther Thelen)

werden“, erklärte Bohne. Selbstwertgefühl und Resilienz der Teilnehmer würden steigen.

Für Kritiker, die Klopftechniken als mystisch und unwirksam bezeichnen, verwies Bohne auf Meta-Studien und eigene Untersuchungen: „An der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) führen wir gerade weltweit die ersten fMRT-Wirksamkeitsstudien zu PEP durch.“ Die Forschungsergebnisse seien so überzeugend, dass der Amerikanische Veteranenverband empfehle, Ex-Soldaten bei Ängsten, Depressionen, Schmerzen und PTSD mit den Klopftechniken zu behandeln.

Dr. Heidrun Riehl-Halen

Meldungen + + + Meldungen + + + Meldungen

Neues Gruppenangebot zur Medikamentenreduktion

BREMEN (rd). Die Psychiatrische Institutsambulanz des AMEOS Klinikums Dr. Heines Bremen hat ein neues fortlaufendes Gruppenangebot zum Thema „Psychopharmakareduktion und Genesung“ gestartet. Geleitet wird sie von Katrin Rautenberg (Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie) sowie den Genesungsbegleitern Roman Gier und Oldo Kukla. Zu den Inhalten zählen unter anderem: Methoden der Medikamentenreduktion, Notfallpläne und Frühwarnsymptome, Ernährungspläne, Naturheilkunde bei Medikamentenreduktion, Bewegung und Sport, Entspannungstechniken sowie Arbeit mit eigenen Ängsten. Weiterhin beantworten die Gruppenleiter und wechselnde Gäste Fragen wie: Absetzphänomen oder Rückfall?

Wie wirken Psychopharmaka? Was sind Netzwerkgespräche? Die Treffen finden jeden 1. und 3. Freitagvormittag statt. Interessierte benötigen eine Überweisung, notfalls vom Hausarzt.

Erste Bewohner im Bremer Blauhaus

BREMEN (rd). Der Verein „Blaue Karawane“ engagiert sich seit 1985 für ein selbstständiges Leben psychisch Kranker. Die „Utopie“ des Vereins, für die seit 2007 beharrlich gekämpft wurde, steht jetzt kurz vor der Vollendung: Die ersten 20 Bewohner sind im „Blauhaus“ am Kommodore-Johnsen-Boulevard eingezogen, welches das größte inklusive Wohnprojekt Deutschlands sein soll. Insgesamt sollen hier bald 180 Menschen in 84 Wohnungen leben. Es gibt Appartements für Alleinstehende und Fami-

lien, eine Inklusive Wohngemeinschaft sowie WGs für Menschen mit Demenz oder schwerer Behinderung. Das Herzstück ist die noch nicht fertige „Blaue Manege“ – ein kreatives Begegnungszentrum mit diversen Werkstätten.

130 Kurse für Menschen mit Behinderungen

HAMBURG (rd). Das Bildungsnetz Hamburg (BiNe) für Menschen mit Behinderungen hat sein 30-jähriges Bestehen gefeiert. Verschiedene Einrichtungen der Behindertenhilfe hatten bereits in den 70er Jahren begonnen, Bildungsangebote für ihre Nutzerinnen und Nutzer zu entwickeln. Um die einzelnen Anstrengungen zu bündeln, formierte sich im Mai 1989 eine trägerübergreifende Arbeitsgruppe, um ein gemeinsames Angebot von Kursen zu entwickeln und anzubieten. Mitt-

lerweile organisiert das BiNe, dem sechs Einrichtungen der Behindertenhilfe angehören, jedes Jahr ein vielfältiges und teilweise inklusives Programm mit über 130 Kursen. Die Kurse werden zum Teil durch die Hamburger Behörde für Schule und Berufsbildung finanziert. Weitere Informationen unter: <http://bildungsnetz-hamburg.de/>

Kassen fördern Präventionsangebote

KIEL/HAMBURG (rd). Die gesetzlichen Krankenkassen (GKV) in Hamburg und Schleswig-Holstein unterstützen Präventionsangebote für sozial und gesundheitlich benachteiligte Menschen. In Hamburg stehen in den kommenden vier Jahren bis zu 800.000 Euro für Projekte, insbesondere für Alleinerziehende,

für Menschen mit Migrationshintergrund, mit Behinderungen oder für Kinder und Jugendliche aus Familien mit Suchtproblematik oder psychischen Belastungen bereit. Das Angebot ist Teil eines Förderprogramms des GKV-Bündnisses für Gesundheit auf Bundesebene, das von allen gesetzlichen Krankenkassen getragen wird. In Hamburg ist es beim Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) – Landesvertretung Hamburg angesiedelt. Details gibt es unter: www.gkv-buendnis.de/programm-buero-HH.

In Schleswig-Holstein können Kreise bzw. kreisfreie Städte bis zu 110.000 Euro erhalten – hier müssen die Kommunen allerdings eine Eigenleistung beisteuern, die 20 bis 30 Prozent der beantragten Summe entspricht. Mehr unter: www.gkv-buendnis.de/programm-buero-SH.