

2. SNE Symposium 30. September / 1. Oktober 2011

Heilung findet zu Hause statt – Themenkreis ANGST

Zusätzliche Informationen zu den Vorträgen und Workshops

Angststörungen und individuelle Mikronährstofftherapie

Dr. med. Simon Feldhaus

Angststörungen zeigen sich in der modernen Gesellschaft immer häufiger. Das grosse Problem liegt darin dass die Ursache vielfältig zu sehen ist und somit die Behandlung integrativ gestaltet werden muss. Neben einer psychologischen Begleitung ist eine individuell abgestimmt orthomolekulare Therapie insbesondere der Neurohumoralen Achse ein hochwirksamer Ansatz. Die blosse Gabe eines Multivitaminpräparates hingegen ist nicht sinnvoll. Moderne orthomolekulare Medizin ist individuell an die Bedürfnisse angepasst!

Klanggestützte Hypnotherapie („Klangtrance“) bei Angst im häuslichen Umfeld

Prof. Dr. Hartmut Schröder

Klänge wirken sowohl auditiv als auch vibrativ und helfen bei der Stressbewältigung sowie in Situationen, wo Patienten kein aktives Entspannungsverfahren erlernen können bzw. wollen. Klangtrancen können zu einer tiefen Entspannung führen und bei der Bewältigung von Angst helfen.

Die Klanggestützte Hypnotherapie stellt aufgrund ihres Wirkprinzips Klangtrance eine „Bewusstseins-Erweiterung ohne Drogen“ (Gerhard Tuschy) dar. Vor allem durch ihre körperbezogenen, „nährenden“ und Potenzialfördernden Aspekte kann sie eine wesentliche Erweiterung des psychotherapeutisch-psychosomatischen Behandlungs-Repertoires bei sehr verschiedenen Störungsbildern und Krankheiten sein. Zu den Indikationen gehören insbesondere Schmerzen, Angst, Depression, Schlaflosigkeit und Kommunikationsprobleme.

Körperbilder der Angst – Wege der körperlichen Regulation

HP Dr. med. Kurt Mosetter

Die enge Verwobenheit des Körpers mit dem emotionalen Befinden rückt im Alltagsleben des erwachsenen Menschen immer mehr in den Hintergrund des Bewusstseins. Und doch ist die Körperlichkeit nicht nur „Ausdruck“ und Begleiterscheinung, sondern ein wesentliches Moment unserer Emotionalität. Angst und Furcht oder Zorn und Wut sind körperliche Verhaltensstile; sie sind *auf* dem Gesicht oder *in* den körperlichen Gesten und nicht hinter diesen verborgen oder rein psychisch gültig.

Mit der Myoreflextherapie können über neuromuskuläre Impulse Verbesserungen der Körper-Wahrnehmung und Selbst-Regulation eingeleitet werden. So werden produktive Veränderungen des körperlichen Selbstkonzepts und seiner emotionalen Verhaltensstrukturen möglich.

Theoretische Konzepte der Körperlichkeit sowie praktische Möglichkeiten der Therapie und Selbsthilfe werden vorgestellt.

2. SNE Symposium 30. September / 1. Oktober 2011

Heilung findet zu Hause statt – Themenkreis ANGST

Zusätzliche Informationen zu den Vorträgen und Workshops

Traumatische Angst - Ursachen und Folgen

Prof. Dr. Gottfried Fischer

Die Langzeitfolgen traumatischer Angsterlebnisse werden deutlich, wenn man das Posttraumatische Belastungssyndrom der ICD in eine Lebenslaufperspektive versetzt. Die intrusiven Erinnerungen können übergehen in eine Angstneurose, das Vermeidungsverhalten in Phobien und schließlich die chronische Übererregung in Herz- und Kreislaufstörungen und andere psychovegetative Störungsbilder. Über die neue wissenschaftliche Disziplin "Psychotraumatologie" lassen sich psychopathologische Krankheitsbilder ätiologisch bündeln, die bisher nur in separaten diagnostischen Kategorien aufgeführt sind. Das ermöglicht zugleich eine kausale, an der Ätiologie orientierte Behandlung nach dem Konzept einer modernen, psychotraumatologisch fundierten Psychotherapie, die sich nicht auf die Beseitigung von Symptomen beschränkt, sondern die Ursache der Störung erfassen und beseitigen kann.

Literaturhinweis: G. Fischer (2007) Kausale Psychotherapie. www.asanger.de

Vom Patienten zum Agenten – Verantwortung: die neue Medizin

Prof. Dr. Dr. Harald Walach

Das momentan akzeptierte Modell vom Menschen innerhalb der Biomedizin macht den Patienten zum passiven Empfänger medizinischer Leistungen und behandelt seinen Organismus wie eine reparaturbedürftige Maschine. Dies ist eine brauchbare Konzeption für alle akuten und notfallmässigen Versorgungen. Sie wird unbrauchbar und manchmal sogar gefährlich, wenn die Behandlung chronischer Leiden im Mittelpunkt stehen soll. Diese sind jedoch mittlerweile die häufigsten und teuersten Beschwerden, und viele Patienten suchen die Komplementärmedizin vor allem wegen mangelnder Behandlungserfolge der Medizin bei solchen chronischen Beschwerden auf. Viele von ihnen wären vermeidbar und bei vielen wäre die Therapie einfacher, wenn wir Patienten als Handelnde, als Agenten begreifen würden. Diese konzeptuelle Wendung will ich veranschaulichen. Sie macht auch deutlich, warum komplementärmedizinische Verfahren derzeit so gefragt und oft auch so erfolgreich sind: sie stimulieren Patienten für sich selber Verantwortung zu übernehmen und damit die Selbstheilungskräfte.

Wer hat Angst vor dem schwarzen Mann ...? Auseinandersetzung mit der Angst vor dem Tod

Kim-Anne Jannes

Warum verursachen der Tod und das Sterben soviel Angst im Menschen und was kann man dagegen tun? Mit solchen Fragen und vielen mehr beschäftigt sich der Vortrag und bietet Lösungen an, die dabei helfen, gesund mit diesem Thema umzugehen. Sicherlich eine wichtige Auseinandersetzung, denn schliesslich betrifft es alle irgendwann einmal.

2. SNE Symposium 30. September / 1. Oktober 2011

Heilung findet zu Hause statt – Themenkreis ANGST

Zusätzliche Informationen zu den Vorträgen und Workshops

Die Gestalt der Angst - Modellieren mit Ton

Eva Lackner

In der Kunsttherapie wird die Arbeit mit einem Material wie Ton oder Farbe als eine Probehandlung aufgefasst. Indem wir uns mit einem Thema - wie etwa der Angst - beschäftigen und ihr ein Gesicht verleihen, begegnen wir ihr wie von Angesicht zu Angesicht. Das ermöglicht es uns, gleichsam in einen Dialog mit der Thematik und möglicherweise den dahinter liegenden Ursachen zu treten. Wir sind dann auf einer kreativen Ebene in der Lage, dem Thema probeweise auf unterschiedlichsten Arten zu begegnen und unser Verhältnis, vielleicht auch unser Verhalten, in dieser Hinsicht zu verstehen und sogar zu verändern.

In diesem Workshop wollen wir uns mit dem Ängsten befassen und nehmen dazu die Modellierarbeit mit Ton zu Hilfe. Ich möchte zeigen, wie uns kreative Mittel bei der Auseinandersetzung mit Lebensthemen oder -problematiken unterstützen können. Der Workshop ist für Therapeuten und Laien geeignet; Vorkenntnisse oder "künstlerische Begabung" sind nicht erforderlich.

Gesichter der Angst – Wege der körperlichen Selbsthilfe

Reiner Mosetter und HP Katja Ketzmerik

Bei heftigen Affekten, starker Angst oder Wut greifen wir auf stammesgeschichtlich alte Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster zurück: Schutzreflexe, Kampf- und Fluchtreaktionen werden aktiviert. Dabei ist unsere motorische Aktivität nicht nur eine körperliche Begleiterscheinung. Sie gehört wesentlich zum Affekt in der Situation. Unser Körper ist nicht nur der ausführende Arm unserer Affekte. Er fungiert auch als die wahrnehmende und selbst-wahrnehmende Seite der Affekte. Auch in der nachfolgenden Zeit bleiben die körperlichen Bewegungs- und Haltungsmuster erhalten. Sie sind gegenwärtig als implizite (unterschwellige, unbewusste) Erinnerungen unseres Körper-Gedächtnisses. Unser Körpergedächtnis trägt und nährt unsere Angst - auch dann, wenn es keinen "realen" äußeren Anlass mehr gibt.

Mittels einfacher Körperübungen (KiD – Kraft in der Dehnung) können die körperlich-emotionale Bewegungs- und Haltungsmuster reguliert und gelöst werden.

Gespräche mit dem Inneren Kind – Wege zur Selbsthilfe bei Angst

Kim-Anne Jannes

Glück ist erlernbar – Na so was!

Der Workshop zeigt mit Hilfe des „inneren Kindes“, wie man seine Potenziale finden und Sinn bringend in den Alltag integrieren kann.

Dann macht das Leben trotz Herausforderungen sogar wieder Spass!