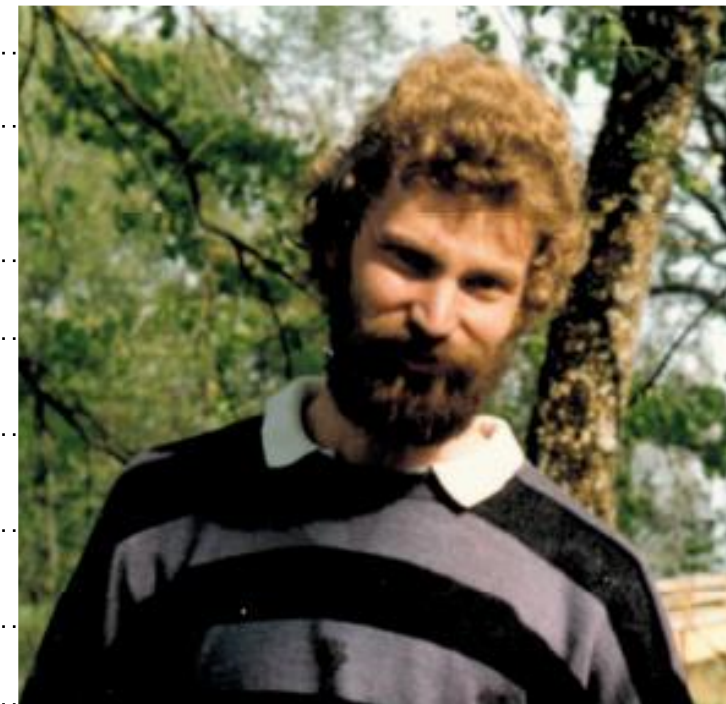


Was wirkt in Psychotherapie?



Etappen meines Weges in der Gesundheitswelt Chiemgau

01.09.1989:	Klinik St. Irmingard, 28 → 35 Betten
90er-Jahre:	Entwicklung des integrativen Behandlungskonzeptes
1994:	Facharzt Psychosomatik, Weiterbildungsstätte Gründung Direktorenkonferenz und des IQP, Daten über mehr als 300.000 psychosomatische Behandlungsfälle
2003:	Trägerwechsel zur Gesundheitswelt Chiemgau
2004:	Aufbau der Psychosomatik in der Simssee Klinik mit Behandlungsschwerpunkten bei chronischem Schmerz und Burnout
2008-2012:	Psychotraumatologie Prien Bettenerweiterung in der Simssee Klinik: 40 → 70 → 110 Krankenhausbetten
2016:	Erweiterung auf 135 Betten in der Simssee Klinik Planung für die Klinik ChiemseeWinkel
Ab 01.01.2017:	Privatklinik ChiemseeWinkel Seebruck
10.05.2017:	Eröffnungsfeier
Ab Oktober 2017:	Aufbau des 2. Behandlungsteams, 50 Betten
Ab 03/2020:	Wir verstehen stationäre Psychosomatik als unverzichtbare medizinische Daseinsvorsorge, auch unter Bedingungen von Corona Die drei Kliniken unseres Konzerns bleiben offen und voll belegt



Abteilungs-Vision

- I. Behandlung für Patienten so organisieren, dass Heilungsprozesse möglich werden
- II. Einen besonderen Arbeitsplatz für Mitarbeiter schaffen:
Mitarbeiter fühlen sich gesehen und haben Entwicklungsmöglichkeiten
- III. Regionale Vernetzung
- IV. Ständige Weiterentwicklung der Therapiekonzepte

Wir behandeln Menschen, nicht Diagnosen

Menschen haben *Krankheiten* und *existenzielle Krisen*,
aber auch
eine ganz persönliche Lebensgeschichte und *Ressourcen*





Bindungsmuster verstehen und Exploration anregen

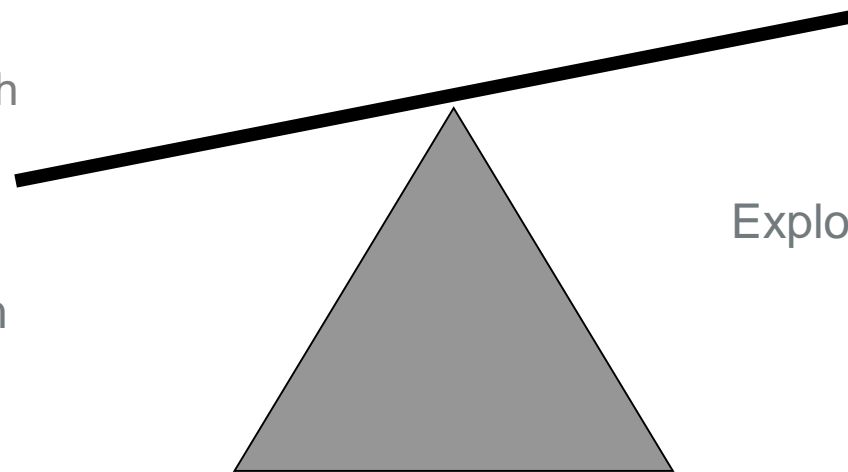
Psychotherapie als Veränderungsprozess nutzt das Explorationssystem.
Voraussetzung ist Beruhigung des Bindungssystems.

Das Bindungssystem wird aktiviert,
wenn das Kind ängstlich, unsicher,
misstrauisch, krank, müde etc. ist.



Die „Waage“ neigt sich
auf die Bindungsseite

Bindungssystem



Explorationssystem



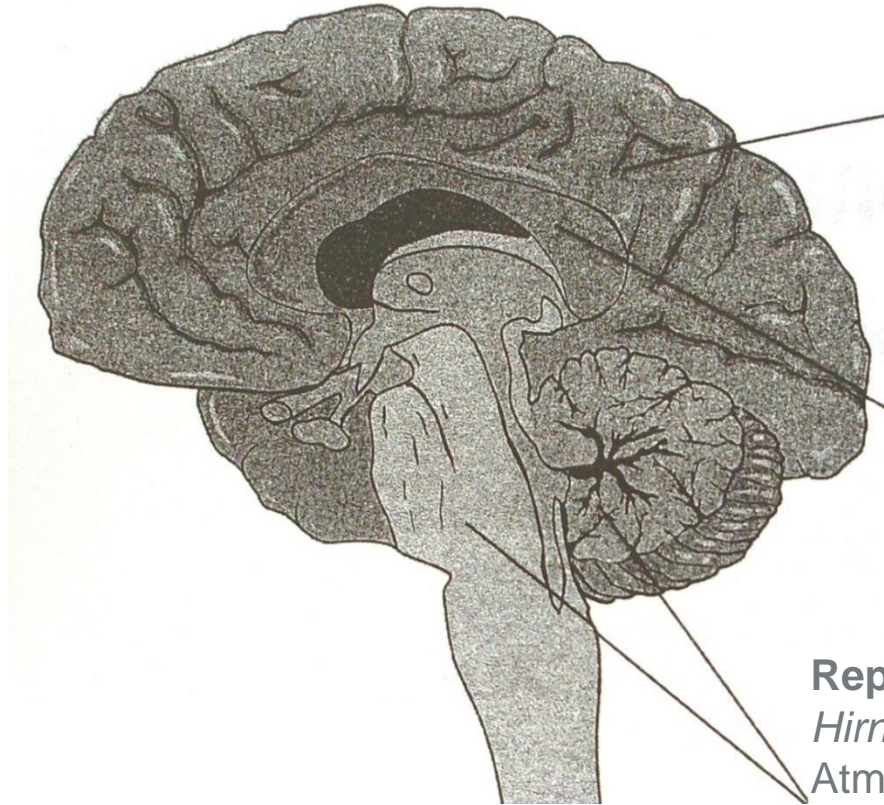
Psychotherapie als Heilen durch Beziehung

Beziehung beruhigt das Bindungssystem und ist die Basis für Veränderungsprozesse

***Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen,
wie sie entstanden sind.***

Albert Einstein

Drei verschiedene Gehirne



Logik:

Hirnrinde:

Sprechen, Schreiben, Mathematik,
Denkprozesse, Zeitverstehen,
Werkzeuge nutzen

Säugetiere:

Limbisches System:

Gefühle und in Gemeinschaft leben

Reptilien:

Hirnstamm:

Atmung, Herzschlag, Verdauung und
andere Organfunktionen

Dorsaler Vagus: Überleben

Bei Gefahr: kämpfen, fliehen, totstellen, unterwerfen

Ventraler Vagus: Sicherheit

Spielen, versorgen, befreunden, arbeiten, kreativ sein

n. Luquet, 2007



Bereiche der Veränderung durch Therapie

Transpersonal

Sinnerleben horizontal (Bez.) oder vertikal (spirituell)

Ziele Selbstbild / Selbstwert



Logik / Denken Narrativ



Gefühl-Sprache emotionale Muster



Körper-Sprache körperliche Muster
dorsaler → ventraler Vagus



Den Patienten und seine Sichtweise einbeziehen

1. Was glauben Sie, hat Ihr Problem verursacht?
2. Warum könnte es gerade jetzt losgegangen sein?
3. Was denken Sie, macht das Problem in Ihrem Körper?
4. Glauben Sie, dass es ernst ist, lange oder kurz andauert?
5. Was für eine Behandlung denken Sie wäre aus Ihrer Sicht passend?
6. Wovor haben Sie am meisten Angst?
7. Was ist für Sie das wichtigste Ziel, das Sie mit der Behandlung erreichen wollen?



Persönlichkeitszüge sind niemals aus Dummheit entstanden,

Sondern

- haben eine Geschichte
- waren im damaligen Kontext die beste Lösung
- verdienen Respekt



Symptome als Hinweis auf

- verletzte (Grund-) Bedürfnisse
- anstehende Entwicklungsaufgabe als Aufbau neuer Muster des Erlebens
- unzureichende Strukturen/Konzepte
- Mangel an Selbstwert und Selbstwirksamkeit
- (noch) fehlende Integration und holistisches Verhalten



Fokus

Trotz der Angst vor *Liebesverlust, Einsamkeit...*

steht jetzt als Entwicklungsaufgabe an, ...

statt wie bisher *sich altruistisch zu verausgaben und den Selbstwert durch ständige Leistung zu stabilisieren*

***Psychotherapie bedeutet:
Ein neues Ende finden für eine alte Geschichte***

Carl Hammerschlag



Die Hauptaufgabe des Gehirns ist, das Überleben sicherzustellen,
nicht den Menschen glücklich zu machen

Komplexitätsreduktion

- Politiker sind häufig Physiker. Physiker lernen systematisch Komplexität zu reduzieren
- Unser Gehirn setzt nicht komplizierte Wahrscheinlichkeitsrechnungen, sondern einfache Heuristiken ein
- Chancen von Bauchgefühl vs. „Denkfehler“
- Dysfunktionale Muster sichern das Überleben und haben lange erfolgreich Komplexität reduziert

Erinnerungen

Ein Ereignis

- verbunden mit Gefühlen
- verbunden mit intensiven sinnlichen Wahrnehmungen
- führt zu einer Erinnerung

Das Gehirn hat keine Lösch-Taste

- Erinnerungen können nicht gelöscht werden, EMDR kann den SUD reduzieren.
- Selbstbild, Narrativ, Grundannahmen und innere Sätze können verändert werden.

**Entscheidend ist nicht das Ereignis, sondern die Bewältigung
(kohärentes Narrativ)**



Die Chance der Neuroplastizität

- Das Gehirn verändert nutzungsabhängig „die eigene Hardware“
- Neue Erfahrungen verändern unser Gehirn
- Neue Erfahrungen und Veränderung von Automatismen sind in jedem Lebensalter möglich

Therapieziel: Resilienz

*Ich freue mich, wenn es regnet,
denn wenn ich mich nicht freue,
regnet es auch*

Karl Valentin





Ein besonderes Haus mit einem „guten Geist“ schaffen

- ❖ Schönheit
- ❖ Nähe zur Natur als Ressource
- ❖ Eine Haltung von Wohlwollen, Respekt und Wertschätzung für Patienten und alle Mitarbeiter



Solange du atmest, ist mehr an Dir gesund als krank

Jon Kabat-Zinn



Heilungsprozesse möglich machen

- Von namenlosem Leiden zum Verstehen von Selbst und Problem
- In guter Begleitung erste Schritte auf dem neuen Entwicklungsweg wagen



Der kleine Prinz:
*„Man sieht nur mit dem Herzen richtig,
das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“*
Antoine de Saint-Exupéry

Welche Spiritualität braucht die Welt?

1. Bleibt der Erde treu (Nietzsche, Zarathustra), d.h. Engagement in der Welt statt Eskapismus, nicht die Natur ausbeuten sondern ein Geben und Nehmen, der Natur etwas zurückgeben.
2. Sich mit Eros (leidenschaftlicher Liebe) von der Welt ansprechen lassen, statt „Welchen Nutzen habe ich davon?“. Leidenschaft braucht ein Gegenüber, von dem es sich leidenschaftlich ansprechen lässt.
3. Die spirituelle Begegnung als Du-Beziehung statt einer Es-Beziehung (Buber).
4. Die Entfaltung der seelischen Potenziale erfordert welt-zugewandte leidenschaftliche Begegnung, eine Intensität der Verdichtung von Lebendigkeit, die zu einer Antwort herausfordert.

Eudaimonia: Die Suche nach einem gelingendem Leben

1. Korinther: 13:2



Ohne Liebe ist alles nichts

Und wenn ich prophetisch reden könnte,
und alle Geheimnisse wüsste,
und alle Erkenntnisse hätte,
wenn ich alle Glaubenskraft besäße,
und die Berge damit versetzen könnte,
hätte aber die Liebe nicht,
wäre ich nichts

All you need is love?



Jede Beziehung ruht auf 2 Säulen



Formen der Liebe

- Kameradschaftlich
→ *Ich bin nicht alleine*
- Romantische oder leidenschaftliche Liebe
→ *Ich bin wertvoll und einzigartig*
- Altruistische Liebe
→ *Ich bin wertvoll*

Aspekte von Vertrauen

- Vorhersehbarkeit
Sicherheit und Vertrauenswürdigkeit (Alarm-System)
- Gerechtigkeit oder Balance des Gebens und Nehmens
Sicherheit und Hoffnung (Bindungs-System)
- Offenheit
Ehrlichkeit und Nähe

Eine Klinik ist ein Gesamtkunstwerk, das wir gemeinsam möglich gemacht haben

Ich danke

- allen Kollegen / Mitarbeitern
- den langjährigen Weggefährten
- Ihnen als Einweiser und ambulante Weiterbehandler

