

Können Seelenwunden heilen? Psychotherapie und Neuroplastizität - oder Gedankenlesen durch Schneckenstreichen?

Wie viel Verrücktheit darf sein?!

25 Jahre *myrrha* -

Traumaaarbeit zwischen Konfrontation und Stabilisierung

Fachtag 24.April 2013

Vortrag von Dr. med. Harald Schickedanz

Chefarzt Plankrankenhaus PTZ Bad Mergentheim



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim

Wie viel Verrücktheit darf sein?!

- Kann die Seele heilen?
- Neuroplastizität
- Prozesslogik und Selbstorganisation
- Die 4 Phasen der stationären Psychotherapie



Kann die Seele heilen?

- ja
- in kleinen Schritten
- ein Schritt nach dem anderen
- in gutem Kontakt zur Gesundheit



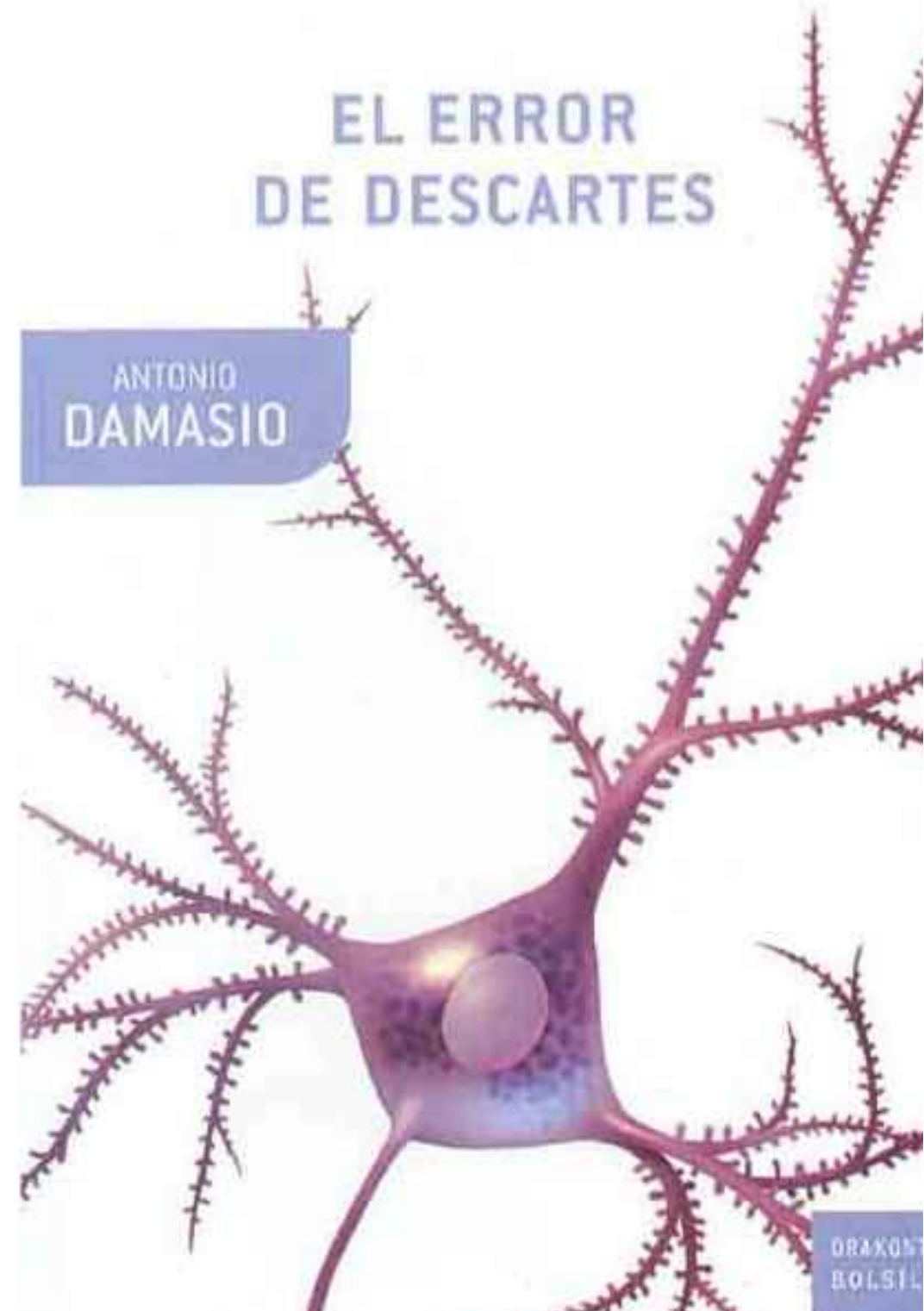
Kann die Seele heilen?

- Heilsames und Gesundes kommt (vor allem) von innen
- Krankmachendes ist feindlich - bis zur Integration
- Vor dem Verändern kommt das Annehmen
- Das Eigene finden
- Das „Ich“ wird am „Du“ (Martin Buber)



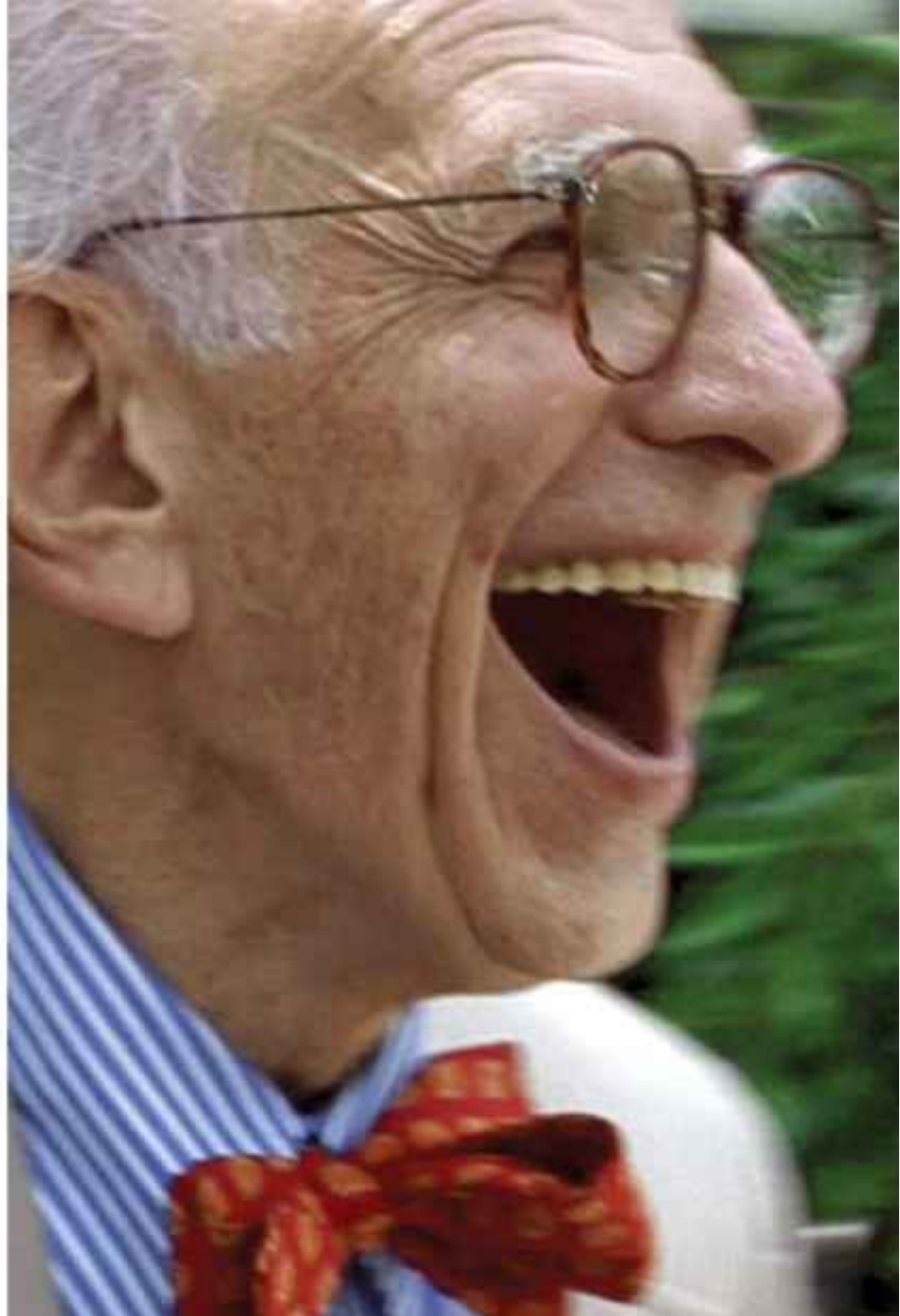
Kann die Seele heilen?

- Emotionen organisieren unsere Seele
- Protoselbst - Kernselbst - autobiografisches Selbst
- am Boden aller psychischen Störungen finden sich negative Emotionen
- sie entstehen und verändern sich - im hier und jetzt, nicht im dort und damals



Neuroplastizität

- Gedankenlesen durch Schneckenstreicheln
Eric Kandel und Aplysia
- Belastungen in und während Schwangerschaft, Geburt, Kindheit und Jugend für körperliche und seelische Gesundheit prägend
- Lebenslänglich sind neuronale Netze plastisch, d.h. veränderbar



Neuroplastizität

- Transformationsprozesse
- Mentalisierungsmuster:
Prozesse innerer Kommunikation zwischen Körperlichkeit, Emotion und Bewusstsein
- Dialogmuster:
gelingende oder scheiternde Koordinationsvorgänge in Bezug auf Wechselseitigkeit, Rhythmus, Tempo



Neuroplastizität

- Regulation der **Emotionsstärke:**
window of tolerance
- Regulation der **Emotionsqualität:**
bipolare Muster - pendeln
zwischen negativem und
positivem emotionalen Material
- Heilungsschema vs.
Traumaschema



Prozesslogik und Selbstorganisation

- Komplexe Systeme bilden spontan Muster
- je höher komplex - um so selbstorganisatorischer
- sie lassen sich fremdorganisatorisch nur unzureichend beeinflussen



Prozesslogik und Selbstorganisation

- Passungen zwischen Patient und Therapeutin haben rhythmischen Charakter
- Rhythmen können synchron, asynchron und hypersynchron sein
- Schwingung zwischen Inhalt und Prozess: das „was“ ist wichtig, das „wie“ entscheidend



was ist heilsamer
als...
Verrücktes?!

[http://www.youtube.com/watch?
v=IQUg75Q_t1c](http://www.youtube.com/watch?v=IQUg75Q_t1c)

Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

- **prästationäre Vorbereitung:**
- diagnostische Abklärung durch Kontakt mit Einweisern
- prästationäre Stabilisierung zum Abkürzen der Behandlungsdauer
- Patientenbriefe, Stabilisierungsvereinbarungen
- Methodenvielfalt; Störungsspezifik vs. Phasenorientierung





Stationäre Intensivphase

Stabilisierung

Ressourcenorganisation

Exposition

Neuorientierung



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim



Plankrankenhaus

Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

- **Stabilisierungsphase I**

- Hauptmethode: aktive Selbststabilisierung
- Erster Schritt:
Negativmuster erkennen und beenden;
Alltagsbelastungen regulieren lernen.
- Zweiter Schritt:
Eine Entscheidung treffen: ich werde meine Energie konzentrieren und meine destruktiven Muster unter Kontrolle bringen



Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

- **Stabilisierungsphase I**

- Entstehung von Negativmustern: kompensatorische (dysfunktionale) Schemata auf toxischen Stress, traumatische Erfahrungen
- Ausbreitung von Negativmustern: Die gesunden Seiten der Persönlichkeit werden zunehmend eingeengt - sie breiten sich von alleine aus, wenn sie nicht aktiv gestoppt werden.



Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

- **Stabilisierungsphase I**

- Häufige Negativmuster:

Magersucht; Bulimie;
Selbstverletzen;
(Alkohol; Drogen; Medien);

Sexualität; Kriminalität;
denen man sich krank machen kann;

Depressives Verhalten; Vermeidungsverhalten

Süchte
Zwänge;
Schädliche Formen von
Wahl von Partnern, mit



Gebühr
bei
Geb.-
pfl.
hochz.
Somet.

Name, Vorname des Versicherten

geb. am

Kassen-Nr. Versicherten-Nr. Status

Betriebsstätten-Nr. Arzt-Nr. Datum

Zuzahlung Gesamt-Brutto

Pharmazentralnummer						Faktor		Taxe	
1. Verordnung									
2. Verordnung									
3. Verordnung									

auf
idem
auf
idem
auf
idem

Rp. (Bitte Leerräume durchstreichen)

- Alle Sicherheitsbestimmungen gemäß der Fachinformation entsprechender Fertigarzneimittel werden eingehalten
- Dem/der Patient(in) wurde vor Beginn der Behandlung medizinisches Informationsmaterial entsprechend den Anforderungen der Fachinformation entsprechender Fertigarzneimittel sowie die aktuelle Gebrauchsinformation des entsprechenden Fertigarzneimittels ausgehändigt
- Behandlung erfolgt innerhalb der zugelassenen Anwendungsgebiete (In-Label)
- Behandlung erfolgt außerhalb der zugelassenen Anwendungsgebiete (Off-Label)

Vertragsarztstempel



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim

444H Abgabedatum in der Apotheke:

T-Rezeptnummer:

Datum, Unterschrift des Arztes

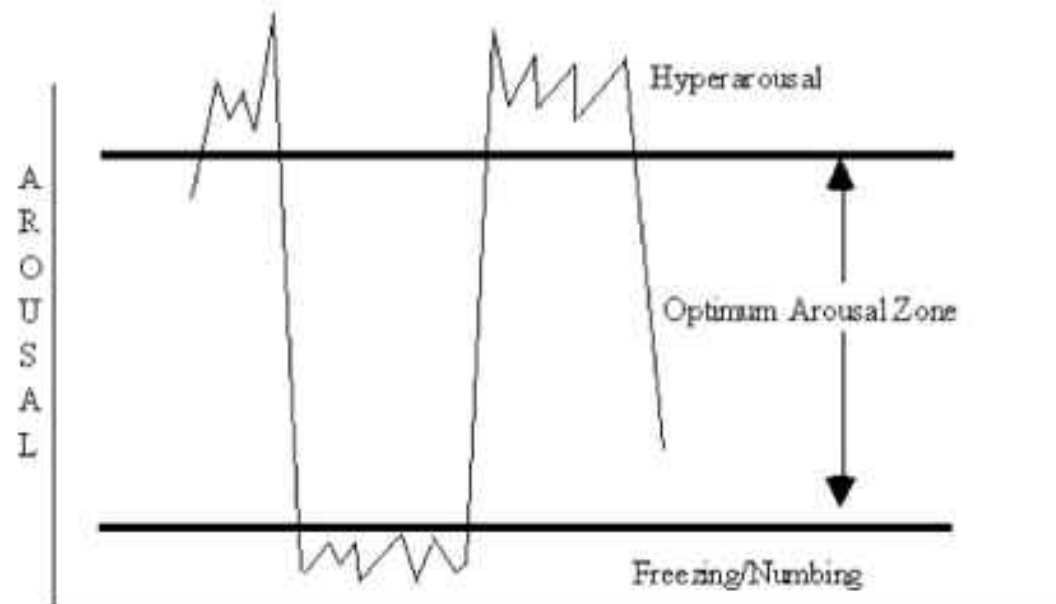
Rezept:
Im Kleinen, im Heute; Jetzt

Jetzt beginnen

Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

Zweiter Teil der
Stabilisierungsphase:
Kontrollierten Umgang mit
Belastungsmaterial finden

Musterunterbrechung



Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

Ressourcenorganisation

- 50% Problem 50% Ressource in jeder Einzel- und Gruppentherapiestunde?!
- Gesunde Lebensgefühle: Naturerfahrung, körperliche Aktivität, Spielen, Geselligkeit, Musik, Tiere, Lachen, Religiosität, Arbeit, helfen, ...





Ressourcenorganisation: Arbeit mit inneren Helfern



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim

Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

Exposition:

aktiv auf Belastungsmaterial zugehen - und sich wieder entfernen können
Belastungslandkarte
das zur Heilung heute geeignete Problem aussuchen

1. Innere Landkarte



Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

Exposition:

mit kleinen Monstern beginnen!



Harald Schickedanz,
PTZ Bad Mergentheim

Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

Neuorientierung:

schicken

Ein Gefühl für die eigene
Entwicklungslinie finden

Entwicklungschancen in Ausbildung,
Beruf, Beziehungen erkennen,
Entscheidungen treffen

Negativmuster in die Vergangenheit

Wagen, was Sinn macht





Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

helfen hilft heilen - selber