

DIE BEDEUTUNG DES KÖRPERS IN DER PSYCHOTHERAPIE

In seiner jüngsten Veranstaltung richtete das Aadorfer Fachforum Psychotherapie den Blick auf den Stellenwert des Körpers in der psychotherapeutischen Behandlung.

Körper und Psyche stehen in einem unmittelbaren und sehr vielschichtigen Zusammenhang, beeinflussen sich gegenseitig. Auch in der Psychotherapie spielt der Körper im Idealfall eine zentrale Rolle, gerade im Umgang mit älteren Menschen. Im Rahmen der Veranstaltung des Aadorfer Fachforums Psychotherapie im Sorrell Hotel Rüden in Schaffhausen setzte sich Prof. Dr. med. Hartmut Radebold mit dem Körper im Alter auseinander, diesem «letzten Verbündeten», wie er ihn bezeichnete.

Der Körper in der Psychotherapie

Ein befriedigender Umgang mit dem Körper zählt zu den zentralen Zielsetzungen der Psychotherapie älterer Menschen. Doch wie soll man als psychotherapeutische Behandlungsperson den Körper in die Behandlung einbinden? In seinem Referat riet Prof. Dr. med. Hartmut Radebold den anwesenden Fachpersonen zu mehr Offenheit. «Wenn wir offen bereit sind, über die beschämenden, kränkenden, bedrückenden und bedrohlichen Veränderungen des alternden Körpers zu sprechen und uns mit den diesbezüglichen Ängsten auseinanderzusetzen, schafft dieses Angebot Vertrauen.»



Prof. Dr. med. Hartmut Radebold referierte über den letzten Verbündeten – den Körper im Alter.

Anhand von zahlreichen Erfahrungen während seiner langjährigen psychotherapeutischen Begleitung von älteren Menschen sowie von persönlichen Empfindungen und Erlebnissen legte Prof. Dr. med. Hartmut Radebold dar, wie gross der Stellenwert des Körpers in der Psychotherapie ist.

Die Messbarkeit von Burnout

Zuvor hatte der Arbeitsmediziner Dr. med. Dieter Kissling einen spannenden Einblick in das Burnout-Syndrom und dessen Messbarkeit vermittelt. Nach einem informativen Überblick bezüglich Häufigkeit, Entstehung und Auswirkung von Burnout beantwortete er die Frage «Ist Burnout messbar?», die seinem Referat den Titel gab, auf augenscheinliche Weise mit Ja.

Das zentrale Nervensystem erlaubt eine körperliche Messung des Stresszustandes. Diese Messung erfolgt in den Reizleitungen des Herzens im Rahmen eines EKG über 24 Stunden, bei welchem die Variabilität des Herzschlags aufgezeichnet wird. Konkret werden die Einflüsse von Sympathikus, Parasympathikus und Barorezeptoren auf den Herzschlag gemessen. Anhand von Fallbeispielen aus der Praxis konnte Dr. med. Dieter Kissling mit beeindruckender Klarheit aufzeigen, welche Auswirkungen eine Burnout-Erkrankung auf das zentrale Nervensystem hat. Und in der Langzeitbetrachtung mittels Messung der Herzratenvariabilität wurde zudem deutlich, wie lange es dauert, bis sich ein Burnout überwinden lässt.



Dr. med. Dieter Kissling beantwortete in seinem Referat die Frage «Ist Burnout messbar?».

Spezifische Workshops

Der Event des Aadorfer Fachforums Psychotherapie wurde durch drei bereichernde Workshops abgerundet, die sich ebenfalls mit dem Körper in der Psychotherapie auseinandersetzten. Dr. med. Roland Kowalewski stellte in Bezug auf die Themen Burnout und Chronic Fatigue die Frage «Körper oder Geist?». med. pract. Katja Meier-Müller setzte sich mit der Ablehnung des weiblichen Körpers bei Anorexiepatientinnen in der Adoleszenz auseinander. Und die Tanz- und Bewegungstherapeutinnen Eve Bhend und Bettina Läubli luden in ihrem Workshop buchstäblich zum Tanz und zeigten die Bedeutung der Tanz- und Bewegungstherapie in der interdisziplinären Zusammenarbeit in der Psychiatrie auf. ■