

WARUM GERADE KÖRPERPSYCHOTHERAPIE FÜR ÄRZTINNEN?

Unsere POSTGRADUALE WEITERBILDUNG IN KÖRPERPSYCHOTHERAPIE ist für Ärztinnen und Ärzte geeignet, die ihre Sichtweise und ihr diagnostisches Spektrum um einen ganzheitlichen Zugang zum kranken Menschen erweitern wollen, in dem Körper, Seele und Geist als untrennbare Einheit gesehen und verstanden werden.

Die Körperpsychotherapie geht auf Wilhelm Reich zurück, der als Schüler Sigmund Freuds, ausgehend von der verbal orientierten Psychoanalyse, zunehmend auf die Sprache des Körpers fokussierte und sich immer mehr auf die Einheit von Körper und Seele bezog. In seinen Forschungsarbeiten zeigte sich bereits der Zusammenhang zwischen Psyche, Vegetativum, Muskeltonus und Körperhaltung.

Dieses Wissen und die fundamentalen Erfahrungen der neurophysiologischen Einheit, die im letzten Jahrhundert vielfältig erweitert wurden, erhalten direkte Bestätigung durch die Neurowissenschaften.

Die Körperpsychotherapie ermöglicht eine Erweiterung des Wahrnehmungsspektrums: es werden die vegetativen Phänomene und physiologischen Reaktionen des Körpers in Zusammenhang mit Gefühlen unmittelbar erfahrbar, zuordenbar und damit besser verstehbar und müssen damit nicht von vornherein medikalisiert werden. Chronische Veränderungen im Muskeltonus und Veränderungen des Atemmusters manifestieren sich in der Körperhaltung, in der sich wiederum die Haltung zur Welt offenbart. Dieses Wissen wird in der Körperpsychotherapie bewusst und über das ›Körperlesen‹ auch erfahrbar gemacht.

In dem funktionalen Ansatz der Körperpsychotherapie kann man z. B. chronische Muskelverspannungen, die zu Schmerzen führen, und bestimmte Atemmuster, die das Vegetativum beeinflussen, als lebensgeschichtlich oder auch aktuell sinnvolle Funktion interpretieren, die z. B. zur Unterdrückung von schmerzhaften oder ›verbotenen‹ Affekten dient.

Viele funktionelle oder chronisch-schmerzhafte Erkrankungen, die meist auch medizinisch schwierig zu behandeln sind, können dadurch in ihrem biographischen Zusammenhang verstanden werden. Damit resultiert sowohl für PatientInnen als auch für Behandelnde eine verbesserte Kommunikation, da auch die nicht verbalen Botschaften ›gehört‹, verstanden und auf der passenden Ebene beantwortet werden können.

In unserem Kurzlehrgang werden diese Zusammenhänge durch interaktives Lernen und durch eine Synthese aus Theorie und themenzentrierter Selbsterfahrung für die TeilnehmerInnen erlebbar und anwendbar gemacht.

IHR PERSÖNLICHER NUTZEN

- ☞ Interessanteres, befriedigenderes Arbeiten
- ☞ Erweiterung der medizinischen Kompetenz durch Differenzierung von psychophysiologischen Phänomenen und funktionellen bzw. pathologischen Symptomen
- ☞ Mehr Sicherheit und Effizienz im Umgang mit PatientInnen
- ☞ Auseinandersetzung mit der Arzt-Patientenbeziehung, um diese für beide Seiten befriedigender zu gestalten
- ☞ Burnout-Prophylaxe, Verbesserung der eigenen Regenerationsfähigkeit
- ☞ Mehr Kontakt zum eigenen Potential
- ☞ Entdecken neuer Ressourcen, mehr Lebensfreude und Vitalität

ABLAUF UND STRUKTUR

- 6 Module, jeweils bestehend aus
 - einem Wochenend-Seminar (Freitag 17:00 – 20:00, Samstag 10:00 – 18:30, Sonntag 9:30 – 14:00)
 - einem Peergroup-Treffen (zum Üben, ohne Leitung)
 - einem geleiteten Abend (Donnerstag 19:00 – 22:00)

Die Veranstaltung wurde bei der Österreichischen Ärztekammer zur Approbierung von Fortbildungspunkten eingereicht.

TERMINE	Modul 1: 23.–25. Jänner 2009 und Do. 12. März 2009
	Modul 2: 27.–29. März 2009 und Do. 23. April 2009
	Modul 3: 8.–10. Mai 2009 und Do. 4. Juni 2009
	Modul 4: 19.–21. Juni 2009 und Do. 10. September 2009
	Modul 5: 2.–4. Oktober 2009 und Do. 22. Oktober 2009
	Modul 6: 13.–15. November 2009 und Do. 10. Dezember 2009

ORT	Praxis Felix Hohenau, 1070 Wien, Neubaugasse 40 A
KOSTEN	1994,- (324,- pro Modul)
ANMELDUNG	und nähere Informationen unter den angegebenen Telefonnummern oder e-mail-Adressen der TrainerInnen.
TEILNAHMEVORRAUSSETZUNG	Teilnahme am Einführungsabend oder persönliches Gespräch mit einem Mitglied des TrainerInnentams.

INFO-VERANSTALTUNG

Donnerstag 20. November 2008, 19:30 Uhr
Ort: Praxis Felix Hohenau, Neubaugasse 40A, 1070 Wien

TRAINERINNEN

FELIX HOHENAU
Geboren 1951, Körperpsychotherapeut, Supervisor, Coach, verschiedene Ausbildungen, insbesondere in Biodynamischer Psychologie 1977–81 am Gerda Boyesen Institut, London; seit 27 Jahren in freier Praxis; seit zwölf Jahren Funktionen in der EABP (Europäische Vereinigung für Körperpsychotherapie). ☞ Erreichbarkeit T: (01) 522 35 67

DR. ELFRIEDE KASTENBERGER
Geboren 1947, Ärztin und Körperpsychotherapeutin; seit 1978 Arbeit als Ärztin mit Schwerpunkt Psychosomatik und chronischer Schmerz an einer RheumaSonderKrankenAnstalt; seit 1986 zusätzlich eigene psychosomatische und psychotherapeutische Praxis in Baden; ärztliche Leitung der ›Interdisziplinären Praxis für Fibromyalgie‹, Vorsitzende der AABP. ☞ Erreichbarkeit T: (02252) 81 811 | e.kastenberger@aon.at



DR. RENATE MALEK
Geboren 1957, Studium der Medizin und Psychologie; Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie, Homöopathin, Klientenzentrierte Psychotherapeutin, Körperpsychotherapeutin, Weiterbildung in Psychotraumatologie und traumaspezifischen Therapiemethoden, Skills-Training nach M. Linehan; langjährige Tätigkeit im klinisch-psychiatrischen Bereich; seit 1999 niedergelassen in freier Praxis mit psychiatrischer, homöopathischer und psychotherapeutischer Tätigkeit; seit 2004 ärztliche Leitung in ambulanten Einrichtungen für Essstörungen. ☞ Erreichbarkeit T: (01) 402 17 00 30 | r.malek@tz8.at

DR. EVA WAGNER-MARGETICH
Geboren 1955, Juristin; 15 Jahre Personalmanagerin in internationalen Konzernen; 20 Jahre Körperpsychotherapeutin in freier Praxis; Trainerin und Leiterin von Coaching-Ausbildungen; Mitglied im Vorstand der AABP. ☞ Erreichbarkeit T: (01) 698 12 36 | margetich@aon.at

AABP Jänner 2009 bis Dezember 2009

Austrian Association for Body Psychotherapy
Österreichische wissenschaftliche Vereinigung
für körperorientierte Psychotherapie

Curriculum

Körperpsychotherapie und Medizin

*Fasst man einen Körper an
Fasst man einen Menschen an.*

Karlfried Graf Dürckheim, Leibtherapeut, 1964

SPEZIELLE THEMEN, DIE SICH DURCH DEN LEHRGANG ZIEHEN

ATMUNG

Die Atmung spielt in der Körperpsychotherapie eine bedeutende Rolle. Wilhelm Reich erkannte als Erster den engen Zusammenhang von Gefühlen und Atmung in der Psychotherapie. Mit der Atmung wird ein Gefühl gehalten, frei fließende Gefühle gehen mit tiefer Atmung einher. Sowohl Atmung als auch Gefühle können bewusst und unbewusst sein.

WAHRNEHMUNG

Zusätzlich zu Wahrnehmung und Interpretation von objektiv und wissenschaftlich erhobenen medizinischen Befunden gibt es auch eine subjektiv erfahrbare Wahrnehmung, die auf der eigenen Erfahrungslandschaft und dem kommunikativen Beziehungsgeschehen beruht. Hier ist neben dem Gespräch auch die Körpersprache von großer Bedeutung. Eine differenzierte Wahrnehmung bietet eine gute Grundlage, um psychische und somatische Ausdrucksformen besser zu verstehen und den ganzen Menschen zu erfassen.

SELBSTREGULATION

Im menschlichen Körper gibt es viele Parameter, die über Regelkreise und Rückkopplungsmechanismen in einem bestimmten Normbereich konstant gehalten werden, was auch als Arbeitshypothese für den seelischen Bereich anwendbar ist. In der Physiologie des Menschen sind die Regelkreise für Homöostase gut erforscht. In Bezug auf die seelische Gesundheit gehen wir davon aus, dass es Bedingungen dafür gibt, unter denen die psychischen Selbstheilungskräfte ihre Wirkung entfalten können.

In der Körperpsychotherapie können wir Umstände identifizieren, die Selbstregulation erschweren oder unmöglich machen, die somit langfristig die Wahrscheinlichkeit für Befindlichkeitsstörungen, Erschöpfung und Burnout erhöhen. Wir haben aber auch spezielle Möglichkeiten, Raum zu schaffen, in dem Selbstregulation stattfinden kann.

METHODEN

- Theorie-Input
- erlebnisorientiertes Lernen
- Körperorientierte Selbsterfahrung
- Rollenspiele
- Kleingruppenarbeit
- Feedback

Durch erlebnisorientiertes Lernen und Theorie-Inputs werden Sie ein körperpsychotherapeutisches Verständnis über Phänomene erwerben, denen Sie in Ihrem ärztlichen Alltag immer wieder und häufig begegnen. Durch Selbsterfahrung, Rollenspiele und Feedback können Sie Ihre Wahrnehmung von sich selbst und den anderen erweitern.

ZIELE

- Vertiefung des Verständnisses von neurophysiologischen Zusammenhängen in Bezug auf psychosomatische Erkrankungen und Trauma-Folgerscheinungen
- Erweiterung der medizinischen Kompetenz durch Differenzierung von psychophysiologischen Phänomenen und funktionellen bzw. pathologischen Symptomen.
- Auseinandersetzung mit der Arzt-Patienten-Beziehung, um diese für beide Seiten befriedigender und effizienter zu gestalten
- Bewusster und gezielter Umgang mit Berührung und körperlichem Kontakt im ärztlichen Alltag
- Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis

Ein Nebeneffekt des Lehrgangs besteht in der Steigerung des persönlichen Wohlbefindens.

ZIELGRUPPE Alle Ärztinnen und Ärzte

INHALTE MODUL 1

Einführung in die Körperpsychotherapie

Körperpsychotherapie ist eine tiefenpsychologisch orientierte, erlebnisaktivierende Therapieform, bei der der Körper als Zugang eine zentrale Rolle spielt. Sie geht davon aus, dass Körper und Seele eine untrennbare Einheit sind und sich gegenseitig beeinflussen. Jedes psychische Phänomen und somit auch jede psychische Störung manifestiert sich daher im Körper, unter anderem im Muskeltonus, im Gewebe und in der Atmung. Natürlich haben auch in der Körperpsychotherapie – wie in fast allen Psychotherapie-Richtungen – Beziehung und Gespräch fundamentale Bedeutung.

Beziehung wird von einigen Therapieforschern sogar als der zentrale Wirkfaktor gesehen. Neben der ICH – DU Beziehung, der Seinsbeziehung oder Subjektbeziehung hat auch die Objektbeziehung wie die Übertragung und Gegenübertragung eine große Bedeutung. In der heilsamen therapeutischen Beziehung ist Berührung ein wichtiger Faktor. In der Körperpsychotherapie wird Berührung nicht nur als Metapher verstanden, sondern es wird auch konkret taktil berührt.

DIE ARZT-PATIENTEN-BEZIEHUNG

In der Arzt-Patienten-Beziehung gibt es Konzepte, bewusste und unbewusste, wie Medizin zu geschehen hat.

Wir laden die TeilnehmerInnen dazu ein, diese Konzepte bewusster zu erleben und zu überprüfen, in wieweit diese Konzepte für Kontakt und Begegnung im medizinischen Kontext förderlich oder hinderlich sind – bzw. welche Gestaltungsformen zur eigenen Persönlichkeitsausrichtung und Erfahrungslandschaft passen.

INHALTE MODUL 2

Pathologische, psychosomatische und nichtpathologische körperliche Phänomene ohne organisches Substrat

Funktionelle Beschwerden oder Befindlichkeitsstörungen ohne organisches Substrat verunsichern nach wie vor ÄrztInnen und PatientInnen und bieten häufig Anlass für zahlreiche aufwändige, entbehrliche und frustrierende Untersuchungen, die selbst oft zu noch mehr Verunsicherung führen.

In der Körperpsychotherapie können Sie die Erfahrung machen, dass viele dieser Beschwerden (Kopfschmerzen, Schwindel, Zittern, »Herzschmerzen«...) vegetative und somatische Reaktionen sein können, die in Zusammenhang mit bestimmten Stress- oder Trauma-Reaktionen stehen oder körperlicher Ausdruck von starken, meist verdrängten Gefühlen sind. Mit diesen Erfahrungen und Ihrer medizinischen Fachkompetenz ergibt sich die Möglichkeit, diese Phänomene richtig zuzuordnen, sie auch Ihren PatientInnen verständlich zu machen und die damit verbundenen Ängste, die die Symptomatik meist zusätzlich steigern, abzubauen.

Wir werden auch auf das komplexe Thema der psychosomatischen Krankheiten eingehen, eine weitere Möglichkeit, durch die Sicht der Körperpsychotherapie Zugang und Blickwinkel zu erweitern.

INHALTE MODUL 3

Psychische Störungen – ein Exkurs in die Psychopathologie

Psychische Störungen werden sehr genau in den diagnostischen Manualen beschrieben, die sich auf differenzierte, standardisierte und strukturierte Messverfahren stützen.

Man kann sie aber auch als Regulationsstörung auf verschiedenen Ebenen – körperlich, seelisch und energetisch – betrachten.

Durch bestimmte Techniken können diese Regulationsstörungen im Ansatz erlebbar gemacht werden. Diese Erfahrungen helfen Ihnen, Ihren PatientInnen unvoreingenommen zu begegnen und sie zu diagnostizieren.

INHALTE MODUL 4

Psychotraumatologie – Trauma und Trauma-Folgerscheinungen

Trauma-Folgerkrankungen können uns in allen Fachbereichen der Medizin, von der Unfallstation über Interne, Gynäkologie, HNO, Kinderheilkunde und Psychiatrie, begegnen und zeigen mehr oder weniger dramatische Symptome, je nach Heftigkeit und Akuität der überschießenden vegetativen Reaktionen.

Hier ist es besonders wichtig, sowohl in akuten Situationen (z. B. bei Unfällen) als auch bei chronischen Zustandsbildern in stabilisierender, ressourcenorientierter Weise mit den PatientInnen umzugehen.

INHALTE MODUL 5

Heilpotential der Körperpsychotherapie

Der Wunsch nach Heilung ist der Medizin sowie der Psychotherapie immanent. Begriff und Verständnis von Heilung bewegen sich in einem großen Raum von einer naturwissenschaftlich-medizinisch-betonten Zuschreibung bis hin zu einer spirituellen Ebene. Jedenfalls wird Heilung sehr subjektiv um- und beschrieben und umfasst nicht nur das »Absolute«, sondern beinhaltet auch und vor allem gewünschte Verbesserungen und Veränderungen, wobei die Definition der Ziele eigentlich den PatientInnen vorbehalten bleiben sollte.

Die Körperpsychotherapie bietet auf unterschiedlichen Ebenen Methoden und Ansätze, um tiefgreifende Heilungs- und Veränderungsprozesse anzuregen.

INHALTE MODUL 6

Umsetzung in den ärztlichen Alltag

In Modul 6 werden wir das Augenmerk ganz besonders auf die Themen Transfer und Evaluierung des Erfahrenen legen.

Sämtliche Theorie-Inputs sowie praktischen Übungen sollen der Unterstützung im ärztlichen Alltag dienen; d. h. wir werden gemeinsam persönliche Erfahrungen und Ergebnisse aus dem Curriculum auf ihre Praktikabilität und Umsetzbarkeit im Arbeitsalltag überprüfen und – soweit möglich – zu konkreten individuellen Maßnahmen bzw. Schritten einladen.