

## Allgemeine Informationen zu den verschiedenen Gruppentherapien

### Offene Gesprächsgruppe

In dieser Gruppe geht es im Wesentlichen um die sozialkompetente Bewältigung interpersoneller Konflikte unter Beachtung des eigenen (unbewussten) Beitrages. Ziele sind insofern neben der Förderung ich-spezifischer emotionaler und interpersoneller Konfliktkompetenzen insbesondere die Vermittlung und Nachreifung struktureller Fertigkeiten (Affekttoleranz, Selbststeuerung, Antizipation, Interessenausgleich, Schutz der Beziehung etc.).

### Soziales Kompetenz Training (SKT)

Im sozialen Kompetenztraining werden bestimmte Fähigkeiten trainiert, die man benötigt um eigene Bedürfnisse, wie z.B. ein positives Selbstwertgefühl, zwischenmenschliche Beziehungen oder körperliches Wohlbefinden, erfüllen zu können. Diese Fähigkeiten umfassen unter anderem, sich abzugrenzen, Wünsche zu äußern oder Beziehungen angemessen einzugehen, aber auch sich zu lösen. Viele Menschen haben gerade in diesen Bereichen Schwierigkeiten, die durch gezieltes Training überwunden werden können. Deswegen stehen die Vermittlung von Grundlagenwissen bzgl. sozialer Kompetenzen, die Wahrnehmung und Verbalisierung von Gefühlen sowie die Übung sozialer Situationen und die Konfrontation mit angstbesetzten Situationen im Vordergrund.

### Skills

Ziel der Gruppe sind der konstruktive und achtsamkeitsbasierte Umgang und die Steuerung aufkommender Spannungszustände, um das Selbstwirksamkeitsempfinden und die Bewältigungskompetenz zu verbessern und Alternativen zu destruktiven Regulierungstechniken zu entwickeln.

### Entspannungsverfahren - Progressive Muskelentspannung (PME)

Die Progressive Muskelentspannung wurde vom Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Er ging davon aus, dass Körper und Psyche nicht voneinander unabhängig existieren, sondern in einer engen wechselseitigen Beziehung stehen. Aus der Tatsache, dass sich die Muskeln aufgrund psychischer Stresssituationen verspannen können, schloss er, dass sich umgekehrt auch körperliche Entspannung positiv auf die Psyche auswirken müsste. Mit der PME soll somit über bewusste körperliche Entspannung auch die psychische Entspannung unterstützt werden.

Die PME wird hier im Haus aus zwei Gründen in der Gruppe im Sitzen angeleitet: Die Anwendung der PME soll für den Alltag erlernt werden und man hat aller Wahrscheinlichkeit nach eher einmal Zeit sich hinzusetzen als hinzulegen. Und wer die PME im Sitzen beherrscht, kann sie auch im Liegen anwenden, umgekehrt wird es schwieriger.

### Entspannungsverfahren - Autogenes Training (AT)

Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren, das von J. H. Schulz in den 1920er Jahren entwickelt wurde. Dabei werden bestimmte Formeln (z.B. „Mein rechter Arm ist angenehm schwer“) gedanklich wiederholt. Diese Technik nennt man Autosuggestion (auto = selbst, Suggestion = Eingebung). Ziel ist es, körperliche und psychische Entspannung herzustellen, die man im Alltag jederzeit integrieren kann. Die Übungen können im Büro, zu Hause, oder im Bett durchgeführt werden und ermöglichen eine größere Kontrolle über die persönliche Anspannung. Durch regelmäßiges Üben, kann schnell ein sehr tiefer Entspannungszustand erreicht werden.

### Stabilisierungsgruppe

Imaginationen und Imaginationsverfahren (man könnte auch sagen innere Phantasiebilder, Traumreisen oder Visualisierungen) haben in den letzten Jahren eine große Bedeutung in der Psychotherapie bekommen. Dabei wissen die Menschen schon seit Jahrhunderten um die Heilkraft innerer Bilder (z.B. schamanische Reisen, Tempelschlaf in der Antike, Meditation und spirituelle Erfahrungen in der christlichen Mystik, im Buddhismus usw.). Auch in der Psychotherapie benutzt man innere Bilder schon lange (z. B. durch die Arbeiten von C.G. Jung), um in Kontakt mit dem eigenen Unbewussten – unseren seelischen Tiefen- zu kommen und alte seelische Verletzungen zu heilen. Ebenso benutzen manche Entspannungsverfahren (z. B. das Autogene Training) Imagination zur Vertiefung der Entspannung und Erholung.

Wir wissen eigentlich schon lange um die positive Macht von inneren Bildern – nicht zuletzt von unseren Patienten selbst. Gerade schwer traumatisierte Menschen berichten oft, dass sie schlimme Zeiten in ihrem Leben nur überstehen konnten, weil sie sich tröstende Phantasiewelten und innere Helfer „erdachten“. Vielleicht hatten sie als Kind ja auch einen imaginären Spielkameraden oder konnten sich in bedrohlichen Situationen über die Phantasie an einen inneren Ort der Sicherheit retten. Vielleicht sind Sie aber auch ein „Kopfmensch“ und verstehen gerade überhaupt nicht, wie dieser „Phantasiekram“ Ihnen helfen könnte, stabiler und besser mit Ihrem Alltag umzugehen. Dann erinnern Sie sich vielleicht daran, wie es sich anfühlt, wenn negative Bilder und Erinnerungen sich in Ihr Alltagsleben drängen. Es löst Angst, Spannung, Depression usw. aus. Positive Bilder haben genauso eine Wirkung auf unser Gehirn, nur eben in positiver Hinsicht.

Hierzu gibt es inzwischen unzählige praktische Erfahrungen und klinische Untersuchungen, die die Wirksamkeit bestätigen. Zudem hat uns die Wissenschaft (nicht zuletzt die Neurobiologie) in den letzten Jahren viele Erklärungen bzw. Erklärungsmodelle geben können. Nur ganz kurz und vereinfacht dazu: Die Neurobiologen konnten zeigen, dass das Gehirn sich je nach Art und Intensität der Benutzung verändert bzw. sich neu vernetzt (Neuroplastizität). Es konnte gezeigt werden, dass im Gehirn – unabhängig davon, ob man eine Situation tatsächlich oder „nur“ in der Phantasie erlebt – dieselben Neuronenverbände mit nahezu derselben Intensität angesprochen werden. Gelingt es z. B., mir intensiv einen Ort vorzustellen, an dem ich mich sicher fühle, dann kann ich in genau diesem Moment auch ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit spüren (oder zunächst vielleicht nur ahnen). Meist kann man diese Gefühle recht gut in seinem Körper spüren. In diesem Moment verarbeitet das Gehirn diese Erfahrung so, als ob ich gerade wirklich an einem sicheren Ort bin. Dadurch verstärkt sich die Hirnregion, welche für das Gefühl von Sicherheit verantwortlich ist und kann in einer folgenden Situation leichter aktiviert werden.

Spezielle Imaginationen oder Übungen haben sich als besonders geeignet erwiesen, um die innere Spannung zu reduzieren, Gefühle zu regulieren, mehr Selbstfürsorge und Selbstachtsamkeit zu entwickeln.

### Trauergruppe

Die Trauergruppe soll Ihnen Hilfe sein für eine große, aber lösbare Aufgabe, die anstehenden Auseinandersetzungen mit dem Thema „Verlust“ zu bewältigen.

Die Phasen der Trauerarbeit gliedern sich wie folgt auf

1. Phase des Nicht- Wahrhaben- Wollens
2. Phase der aufbrechenden Emotionen
3. Phase des Suchens und des sich Trennens
4. Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

- Trauer gehört zum Leben. Sie stellt eine natürliche Reaktion dar, um das seelische und körperliche Gleichgewicht wiederherzustellen, welches durch Verlust oder Trennung erschüttert wurde.
- Trauer braucht Zeit. Sie wird aber nicht durch Zeit geheilt. Dazu ist eine aktive Art der Auseinandersetzung notwendig. Diese Auseinandersetzung ist oft ängstigend, weil wir den Schmerz in der Trauer fürchten.
- Trauer gelingt nur dann, wenn wir den Mut finden, unsere Gefühle zuzulassen und uns auf sie einzulassen. Das kann uns Angst machen, weil wir im Umgang mit unseren Gefühlen unsicher sind und uns oft unserer Tränen als vermeintliche Schwäche schämen.
- Trauer kann uns auch bewusstmachen, dass wir auch frühere Verluste und Trennungen in unserem Leben noch nicht bewältigt haben.

Deshalb geben wir Ihnen die Möglichkeit sich im geschützten Rahmen dieser Gruppe aktiv mit dem Thema auseinanderzusetzen.

### Ergotherapie

Ergotherapie kommt aus dem Griechischen Wort "Ergon" und bedeutet "tun", "tätig sein", "werken". Dies wird aktiviert in der Gestaltung mit Farben und Formen.

Im Alltag haben wir kaum Zeit (oder nehmen Sie uns nicht bewusst) für uns selbst. Während Ihrer Rehabilitation können Sie erleben, wie es ist, ohne Erfolgsdruck Zeit für sich und freie Kreativität zu haben. Die Vorstellung, gestalterisch aktiv zu sein, wirft für viele Bedenken und Ängste auf, die oft mit Leistungsansprüchen oder kränkenden Erfahrungen in der Vergangenheit verknüpft sind. Aber keine Angst! Ihre Werkstücke oder Zeichnungen werden weder interpretiert noch bewertet. Um hier mitmachen zu können, brauchen Sie keine Vorkenntnisse für die angebotenen Materialien zu haben. Lassen Sie sich von Ihrem Gefühl und Interesse leiten. Nehmen Sie den Druck von sich, probieren Sie aus.

Das Konzentrieren und „Eintauchen“ in Farben und Formgebung kann dazu führen, dass sie abschalten und Zeit keine (Haupt)-Rolle spielt. Diese Erlebnisebene ist wichtig, um positive Energie zu tanken. Weiterhin können Sie „verschüttete“ Fähigkeiten wiederaufleben lassen oder neue Fähigkeiten entdecken.

Das Gruppenangebot in der Ergotherapie ist wesentlich für den Austausch zwischen Ihnen und Ihren Mitpatienten. Durch das Ausprobieren und Erleben können Sie sich ein „Bild“ davon machen...

### Sport- und Bewegungstherapie

Die Sport- und Bewegungstherapie der Psychosomatischen Abteilung gliedert sich in die 3 Bereiche

1. Funktionelles Training (Frühspport, Ergometertraining, Gerätetraining, Nordic Walking, Wandern)
2. Sport und Bewegung als Mittel der Psychotherapie (Bewegungstherapie, Trommeln und Bewegung, Musik und Bewegung)
3. Entspannung und Körperwahrnehmung (Qi Gong/ Tai-Chi/ Atemgymnastik)

Im Funktionellen Training werden die „motorischen Grundeigenschaften“ Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Kraft gefördert. Hierdurch wird der Mensch aktiviert, Alltagsbewegungen werden erleichtert, muskulären Verspannungen wird entgegengewirkt und die körperliche und psychische Belastbarkeit wird erhöht.

Sport- und Bewegungstherapie als Mittel der Psychotherapie nutzt das Element der Bewegung, um den Bedürfnissen der Patienten entsprechend typische Lebenssituationen psychisch, sozial und kognitiv zu üben. Hierzu gehört, die Möglichkeiten und Grenzen der körperlichen Fähigkeiten zu erleben, den Körper besser kennenzulernen, im Körper „zu Hause“ zu sein, Körpersprache zu erarbeiten, den Kontakt zum Körper positiv zu erleben bzw. sich abzugrenzen.

In der Gruppe werden soziale Kompetenzen erworben, eigene Verhaltensweisen bewusst erlebt und kennengelernt, andere „neue“ Verhaltensmuster erprobt.

Nicht zuletzt macht Bewegung Spaß, so dass die Motivation zu fortgesetztem Sporttreiben gefördert wird. Zu den Entspannungs- und Körperwahrnehmungsverfahren innerhalb der Sport- und Bewegungstherapie der Psychosomatischen Abteilung gehören Qi Gong, Tai-Chi und Atemgymnastik. Ziele sind Beruhigung und Kontemplation. Muskelloockerungen und Dehnungen mit entsprechender Senkung der Muskelspannung finden ebenso Berücksichtigung. Aber auch die Entspannung durch Bewegung hat hier einen wichtigen Stellenwert.