Nr. 38 - Sommer 2017

Aktuelles rund um Gesundheit und Selbsthilfe

WECHSELSEITIG

Göttinger Selbsthilfezeitung

Angst hat viele Gesichter

Gesundheitszentrum Göttingen e.V. /
Selbsthilfekontaktstelle KIBIS

Inhaltsverzeichnis

Editorial 3

Angst hat viele Gesichter

Bin Ich manipulierbar? - Auch Dein Spiel mit meiner Angst kann ausgetrickst werden. 4

Radikale Akzeptanz 7

Den Teufelskreis der Angst verlassen - Hilf Dir selbst, sonst hilft Dir keiner 10

Angstbewältigung aus ganzheitlicher Sicht 12

Botschaften aus der Vergangenheit – Angststörung als Folge von frühen Traumata 15

Neue Wege im Umgang mit belastenden Emotionen: PEP nach Dr. Michael Bohne ® 18

Ein Tag im Leben der Lehrerin Paula P. 21

Loslassen durch Atmen 23

Angst und Krebs 25

Angst und Traditionelle Chinesische Medizin 26

Selbsthilfegruppen stellen sich vor

Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression / Seelenanker in Bebra 31

Regenbogen - Gesprächskreis Göttingen 32

Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous 33

Treffpunkt Kinderrheuma 33

Selbsthilfegruppe DAS - Depression, Alkohol, Sucht 34

Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. 34

Die Selbstfürsorger 35

Selbsthilfegruppe Adipositas Göttingen 35

Gesundheitsförderung

Wegweiser "Soziales Göttingen" 36

31. Göttinger Gesundheitsmarkt 37

Rückblick und Vorschau

EX-IN Genesungsbegleitung 39

Filmabend "Angehörige psychisch kranker Menschen" 39

Workshops und Vorträge 40

Kommende Veranstaltungen 41

Das Team der KIBIS 42

Impressum 43

Selbsthilfegruppen in Göttingen und Umgebung 44

Liebe Leserinnen und Leser...

Die diesjährige Selbsthilfezeitung „Wechselseitig“ widmet sich dem Thema **Angst mit seinen vielfältigen Erscheinungsformen**.
Angst ist ein Gefühl, welches in Situationen entsteht, die als bedrohlich erlebt werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Situation tatsächlich bedrohlich ist. Auslöser können erwartete Bedrohungen der körperlichen Unversehrtheit, der Selbstachtung oder des Selbstbildes sein.
Bei den meisten Menschen äußert sich die Angst als Besorgnis oder unlustbetonte Erregung. Aber auch pathologische Formen der Angst sind relativ weit verbreitet (z.B. Sozialphobie oder Panikstörungen). Da die verschiedenen Formen der Angst sowohl in der Selbsthilfe als auch in der Gesellschaft eine wichtige Rolle spielen und z.T. Antrieb für wichtige Entscheidungen darstellen, möchten wir uns mit diesem Thema näher beschäftigen.
Anhand der Anzahl und Verschiedenheit der Beiträge lässt sich leicht erkennen, wie vielfältig die Erscheinungsformen von Ängsten sind und wie unterschiedlich die einzelnen Menschen damit umgehen.
Neben zwei Artikeln, die von Mitgliedern der Selbsthilfegruppen stammen, gibt es Beiträge von verschiedenen Therapeutinnen und Coaches, einer Atempädagogin, zwei PsychologInnen, einem Arzt und einem systemischen Berater und Qigong Lehrer.
Alle AutorInnen nähern sich dem Thema aus einer anderen Perspektive (z.B. frühkindliche Traumata, Traditionelle Chinesische Medizin, Krebserkrankungen oder ganzheitliche Psychotherapie) und berichten von unterschiedlichen Ansätzen der Überwindung und auch Heilung von Ängsten.
Zahlreiche und verschiedenartige Möglichkeiten werden aufgezeigt, sich mit seinen Ängsten zu beschäftigen, sich selbst besser kennenzulernen und einen guten Weg zu finden.
Natürlich stellen sich auch in diesem Jahr wieder einige **Selbsthilfegruppen** vor. Eine Darstellung der Themen der bestehenden Gruppen bietet einen Überblick über die gesamte Bandbreite an Selbsthilfegruppen in und um Göttingen.
Außerdem berichten wir unter der Rubrik **Rückblick und Vorschau** über unsere Projekte und Veranstaltungen.

Wir wünschen eine interessante und anregende Lektüre.

Christina Ziethen
Geschäftsführende Vorsitzende Gesundheitszentrum e.V.

Nicole Karrasch-Jacob
KIBIS Koordination

Das Team der KIBIS

Bin Ich manipulierbar? - Auch Dein Spiel mit meiner Angst kann ausgetrickst werden

Die Autorin/ der Autor möchte anonym bleiben. Der Name ist der Redaktion bekannt.

Mit dem eigenen natürlichen Angstpotential erfolgreich umgehen

In jedem Menschen ist ein gewisses Angstpotential vorhanden. Das eigene Angstgefühl ist eine natürliche Fähigkeit, die mir hilft, sinnvoll mit realer Gefahr umzugehen.

Das Angstgefühl eines Menschen kann zu Täuschungen missbraucht werden. Die Auflösung solch einer Angsttäuschung kann letztlich nur jedes Individuum für sich vornehmen. Da die eigene Angst nur durch „mein-Aktiv-werden" aufgelöst werden kann, ist es ein ungemein einsamkeitsempfindlicher Vorgang, meine Angst selbst anzugehen. Die insofern mit jedem Angstgefühl einhergehende „Angst-vor-einer-etwaigen-eigenen-Einsamkeit" kann mein ursachenbezogenes Angstgefühl noch verstärken. Ein Teufelskreis aus ursachenbezogenem Angstgefühl und „Angst-vor-Einsamkeit" kann losgetreten werden und das „Auseinanderhalten-des-Einen-vom-Anderen" wird dann zu einem weiteren erforderlichen Schritt auf dem Weg zu Befreiung von unbewusster Angst.

Das natürliche Angstpotential, das in jedem Menschen – mehr oder weniger bewusst – steckt, kann von außen „herausgelockt" bzw. „benutzt" werden.

Solange ein Mensch mit der eigenen Angst tendenziell unbewusst umgeht, ist er oder sie ein potentielles Opfer für Manipulationsversuche von außen.

Gezielte Anregung von Angst durch Außenstehende:

Beispiel 1: Angstaffinität als Andockpunkt und Abhängigkeitsfalle: Ein Politiker, der eine sogenannte „Symbolpolitik" betreibt, wählt für seine Aussage ein Bild, von dem er weiß, dass es bei vielen Menschen - bewusst oder unbewusst - Ängste anregen kann. Bei unkritischem Umgang mit dem angebotenen Bild wird der unbewusste Bürger, ohne die Strategie des Politikers zu bemerken, sein ohnehin vorhandenes Angstpotential auf das ihm angebotene Bild fokussieren und in Bezug auf das Bild dann ein Angstgefühl empfinden und infolgedessen, ohne zu hinterfragen, die gehörte Aussage für wahr halten, da sein Gefühl die Aussage „Bild-macht-Angst" zunächst bestätigt. Der Effekt, dass „Wegschauen-von-der-Wirklichkeit-abhängig-macht", lässt den passiv Getäuschten einen weiteren Teufelskreis lostreten und fiktiv erleben.

Beispiel 2: Sehnsucht „mein-Leben-soll-bunt-sein" als Andockpunkt und Abhängigkeitsfalle: Eine Produktwerbung stellt in ihrer Kampagne ein Bedeutungspaar aus Freude und Angst dar. Der potentielle Kunde hat in sich ein natürliches Freudepotential und ein natürliches Angstpotential. Zugleich existiert in jedem Menschen eine natürliche Sehnsucht, die vielfache Palette seiner Gefühlsmöglichkeiten auszuleben. Sobald einem vorhandenen Gefühlspotential ein Werbeköder hingeworfen wird, springt die natürliche Sehnsucht an und der Umworbene ist geneigt, von dem Werbeköder eine Erfüllung der eigenen Gefühlspotentiale anregen zu lassen. Indem der Manipulierende das eine wie das andere gezielt dosiert, kann er mit dem getäuschten Individuum sein Spiel treiben.

Bin Ich manipulierbar? - Auch Dein Spiel mit meiner Angst kann ausgetrickst werden

Anfälligkeit durch Ungeübtheit:
In einer Zeit und einem Umfeld, in denen sachbezogene Ängste im Alltag der Menschen eher weniger auftreten, wird der Umgang mit der eigenen Angst wenig geübt. Da dennoch ein natürliches Angstpotential bei jedem vorhanden ist, kann ein Angstgefühl dennoch jederzeit - auch durch frei erfundene Gefahren - herausgelockt werden.
Bei einem Menschen, der weniger im Umgang mit seiner Angst geübt ist, wird ein Angstgefühl umso dramatischere und selbsttäuschendere Reaktionen auslösen.

Verselbstständigung einer Angstidee und Abhilfe durch Relativierung:
Ist das Angstgefühl erst mal angeregt, verselbstständigt es sich, soweit es dem individuellen Menschen nicht gelingt, das betreffende Angstbild gedanklich zu prüfen und aktiv seinen Umgang damit zu entscheiden, kurz: es zu relativieren. Die Ursachen von Angst werden im Folgenden grob unterschieden in gedanklich frei erfundene Gefahren und sachlich-reale Gefahren.

Relativierung bei gedanklich erfundenen Gefahren:
Angesichts von gedanklich erfundenen Gefahren ist die gedankliche Relativierung der

Angst anders zu bewerkstelligen, als bei real vorhandenen Gefahren.
Solange versucht wird, die Klärung des Gefahrengrades einer gedanklich erfundenen Gefahr in der sachlichen Realität wiederzufinden, kann sogar die wirkliche Realität irrtümlich umgedeutet werden, was dann einen Realitätsverlust zur Folge hat.
Erst wenn der geängstigte Mensch eine gedanklich erfundene Angst an einer Realität abgleicht, kann er sie gedanklich in einen glaubwürdigen Bezug setzen, bzw. relativieren.

Relativierung bei realen Gefahren und sachliche Prüfbarkeit:
Ist eine aktuelle Beschaffenheit einer angeblich gefährlichen Sache in meinem näheren Umfeld wahrzunehmen, kann ich durch eigene Wahrnehmung und gedankliches Abgleichen seinen Wahrheitsgehalt prüfen und die angebliche Gefahr dann als tendenziell wahr oder unwahr einstufen.
Ist eine aktuelle Beschaffenheit einer angeblich gefährlichen Sache in einem von mir entfernten Bereich angesiedelt, kann ich nicht durch eigene Wahrnehmung seinen Wahrheitsgehalt prüfen, sondern kann nur - theoretisch - gedanklich prüfen, ob ich die angebliche Gefährdung für tendenziell wahr oder unwahr halte.

Bin Ich manipulierbar? - Auch Dein Spiel mit meiner Angst kann ausgetrickst werden

Manches kann ich wissen und ändern, manches nicht:
Wo ich selbst meine sachliche Gefährdung wissen und meinen Umgang damit ändern kann, kann ich meiner Angst durch meine aktiven Gedanken eine gewisse Bedeutungslosigkeit verordnen und meinen weiteren Umgang mit dieser Angst aktiv wählen und danach handeln.
Wo ich selbst meine sachliche Gefährdung nicht wissen kann und meinen Umgang damit nicht ändern kann, kann ich den weiteren Verlauf - zugleich getrost und aktiv - einer gütigen höheren Macht übergeben und überlassen, wenn ich das entscheiden kann und möchte.

Eine „angeschaute und verarbeitete Angst" spukt nicht weiter:
Wer häufig mit realen Gefahren zu tun hat wird darin geübt sein, seine Ängste zu erkennen und sie gedanklich zu relativieren. Was manchmal vergessen wird: Angsttraining im Alltagsleben kann in gewissen Maßen ein Geschenk sein.

Wenn es gelingt,
►das Angstgefühl bewusst da sein zu lassen,
►es anzuschauen und
►ihm mittels gedanklichem Verstand und gelebter Demut eine gewisse, nur relative Bedeutung zuzuweisen, dann hat diese Angst keine Macht mehr über mich.

Fazit 1: Es lohnt sich, den Umgang mit der eigenen Angst zu üben.
Fazit 2: Eine angeschaute und verarbeitete Angst spukt nicht weiter.
Fazit 3: Eine angeschaute und verarbeitete Angst schützt vor Sich-Verführen-Lassen.

Die Autorin/der Autor möchte anonym bleiben. Der Name ist der Redaktion bekannt.

Radikale Akzeptanz

Es gibt Momente im Leben, wo nichts mehr so ist, wie wir uns das wünschen. Momente in denen Vertrautes und Gewohntes zusammenbricht. Wir verlieren, was uns selbstverständlich oder wichtig erscheint. Wir sind am absoluten Tiefpunkt angelangt.

Das sind Momente, die wir nicht erleben möchten. Aber das Leben fragt uns nicht immer was wir wollen. Wenn das Leben sprechen könnte, würde es sagen: Diese Momente gehören dazu. Und wenn wir ganz still sind und in uns hineinhören, hören wir das Leben wie es aus uns heraus zu uns spricht, denn, was da spricht, ist unser eigenes Innenleben.

Unser Innenleben weiß sehr gut: Diese Momente, die das Vertraute ins Wanken bringen oder sogar auflösen sind normal, so wie es normal ist, Probleme zu haben. Auch wenn wir Ruhe, Sicherheit, Zufriedenheit oder gar Glück für normal halten, sind sie es nicht allein. Das Leben ist gut zu uns, wenn es uns diese „normalen" Dinge schenkt oder wenn wir sie uns erarbeiten. Aber das Leben ist auch normal und nicht schlecht zu uns, wenn es uns diese Dinge nimmt.

Das Normale ist **alles,** was uns geschieht. Das einzusehen, ist nicht leicht. Aber wenn das Leben alles ist, was möglich ist, gehört auch alles dazu.

Momente, in denen unser Leben nicht mehr so ist, wie wir es gern hätten, läuten in den meisten Fällen den Beginn einer Krise ein - manchmal sogar einer Lebenskrise. Wenn alles Gewohnte sich verändert, wenn alles woran wir uns zu halten glauben konnten, wegbricht, wenn wir etwas, was uns wichtig erschien verlieren, bekommen wir es mit der Angst zu tun. Auch das ist normal. Angst ist absolut normal, sie ist menschlich. Wir haben Angst vor dem Unbekannten, Angst haltlos in der Luft zu hängen, Angst die Situation nicht meistern zu können, Angst allein zu sein und Angst zu klein zu sein, um die Krise zu bewältigen.

Aber wir müssen sie bewältigen. Denn es nicht zu tun, heißt aufgeben.
Wir Menschen geben so schnell nicht auf, weil wir leben wollen.

Wenn eine Krise in unser Leben tritt, bedeutet das, dass etwas in unserem Leben nicht stimmt, oder nicht mehr stimmt, oder wir noch immer nicht da angelangt sind, wo wir sein möchten.

Uns trifft keine Krise, wenn da nicht zuvor schon einiges im Argen lag. Die Krise ist die Folge einer Entwicklung, die ihren Höhepunkt erreicht hat. Im Grunde spüren wir das schon lange vorher, aber wir verdrängen es, weil wir Angst haben es zu spüren. Angst vor Veränderung. Eine kluge Frau sagte einmal zu mir: Eine Schlange, die sich nicht häutet, stirbt. Ein passendes Bild, finde ich.

Die Krise ist das Zeichen, dass wir etwas abwerfen müssen, wie eine alte Haut, die uns zu eng geworden ist, oder einfach nicht mehr

Angelika Wende
Coach, Sprech- und Stimmtrainerin

Radikale Akzeptanz

passt. Eine Haut, in der wir uns schon lange nicht mehr wohl oder zuhause fühlen, die vielleicht sogar schmerzt.

Wie bei der Schlange, die sich häutet, läutet die Krise eine Veränderung ein, einen Akt der Transformation - ein Notwendiges - um nicht in der alten Haut stecken zu bleiben und im Leben zu sterben. Krise bedeutet: Das Alte, das Überkommene muss weichen, damit Platz für etwas Neues werden kann, für Entwicklung.

Die Krise tut nichts anderes, als einen inneren oder einen äußeren Konflikt nach oben zu bringen, ins Bewusstsein, in unser Leben, damit wir endlich hinschauen und Notwendiges verändern, damit wir weiter gehen und weiter wachsen. Bis es zur Krise kommt, hatten wir meist schon lange vorher die Chance das, was nicht in Ordnung ist oder uns nicht gut tut, zu verändern, aber wir haben es nicht getan. Deshalb „brauchen“ wir die Krise, damit das, was in unserem Leben ungut geworden ist, endlich nach oben kommt, damit wir nicht mehr wegschauen können.

Das innere Wissen findet den Weg ins Außen.

Das Unbewusste wird bewusst und nimmt im Außen Gestalt an. Die Krise schleudert die Schatten aus dem Unbewussten und bringt sie ins Licht. Die Krise zeigt sich immer dann, wenn wir uns einer längst überfälligen Veränderung, einer dringend notwendigen Häutung, beharrlich verweigern. Sie hat einen Sinn.

Sicher wollen wir das nicht. Wir hassen Erschütterungen, wir wollen Gefühle wie Wut, Trauer, Schmerz und Angst vermeiden, die diese Erschütterungen mit sich bringen. Wir fühlen uns ohnmächtig in der Krise und all unsere Werkzeuge um mit dieser Herausforderung umzugehen, versagen. Wir sind gelähmt und sitzen da, wie das geblendete Kaninchen im Licht. Und da ist immer nur dieser eine Gedanke: Ich will das nicht. Aber es interessiert das (Innen)Leben nicht, ob wir das wollen.

Fakt ist: Wir können nichts tun gegen das Nichtwollen.
Aber ist das wirklich so? Können wir wirklich nichts tun?

In der Psychologie gibt es den Ausdruck der Radikalen Akzeptanz. Radikale Akzeptanz ist das Gegenteil von Wollen. Radikale Akzeptanz ist die Bereitschaft, sich nicht mehr gegen ungewollte Ereignisse und den damit verbundenen Schmerz aufzulehnen, dagegen anzukämpfen oder verändern zu wollen. Radikale Akzeptanz gibt den Widerstand gegen das, was ist, auf. Radikal, ohne "Wenn und Aber", ohne real oder in Gedanken etwas zu tun, was sich gegen den Ist-Zustand zur Wehr setzt.

Das Verständnis der radikalen Akzeptanz basiert auf einem aus dem Zen-Buddhismus

Radikale Akzeptanz

inspirierten, therapeutischen Ansatz, der dialektisch-behavioralen Therapie nach Marsha Linehan. Radikale Akzeptanz ermöglicht das Erleben und Erfahren dessen, was gerade ist, so wie es ist. Sie entspricht der inneren Haltung - es ist, wie es ist - inklusive unsere emotionalen Reaktionen darauf. Sie verdrängt nicht, auch nicht den Schmerz und nicht die Angst. Sie nimmt an, bedingungslos, im Bewusstsein nichts ändern zu wollen. Radikale Akzeptanz ist die Haltung, die uns rettet, wenn wir vor einem Problem stehen, das nicht gelöst werden kann, einer Situation, die unveränderbar ist.

Der einzige Weg aus der Sackgasse führt über die Ergebung in die Dinge, wie sie nun einmal sind, und dem Eingeständnis, dass wir keinerlei Vorstellung davon haben, was als Nächstes zu tun ist.

Weise ist, wer annimmt, was nicht mehr zu ändern ist und bereit ist, den Veränderungsprozess mitsamt dem Schmerz, der Wut, der Trauer und der Angst zu durchleben, auch wenn er dauert.

Radikale Akzeptanz nimmt uns die Energie die wir aufwenden und verschwenden, wenn wir Widerstand leisten und setzt dann Energie für das Neue frei. Das ist eine schwere Übung, die, wenn sie gelingt, Zeiten der Krise leichter macht.

Radikale Akzeptanz bleibt nicht im WARUM hängen, sie fragt: WOZU?
Die Frage nach dem *Warum* ist destruktiv. Die Frage nach dem *Wozu* ist konstruktiv. Denn mit der Frage: „Wozu ist es gut?“ beginnen wir das Unveränderbare loszulassen, um dann, wenn wir wieder zu Kräften gekommen sind, neue Wege zu suchen und das Leben wieder zu gestalten, anders zu gestalten. Und genau darum geht es, um das Herauslösen aus der alten Haut, damit wir nicht „sterben“ in der alten Haut, die uns in die Krise geführt hat. Wenn wir etwas vollends loslassen, zeigt sich auf magische Weise ein Aufgang, sagt die Erfahrung.

Gedicht

Mutter der Angst

Am Anfang war die Angst.
Am Anfang war die Mutter die Mutter der Angst.

Mutterangst
weiter gegeben
weiter getragen.
Angst
schwere Last auf kindlichen Schultern

In der Mitte war die Angst
sie vertreiben wollend
dagegen ankämpfend
mit Erwachsenenmut
und niemals frei.

Am Ende ist die Angst die Mutter der Angst.

Angelika Wende

Kontakt:
Angelika Wende
Coach, Sprech- und Stimmtrainerin
Internet: www.wende-praxis.de
Blog: http://angelikawende.blogspot.de/

Den Teufelskreis der Angst verlassen - Hilf Dir selbst, sonst hilft Dir keiner

Die Autorin/ der Autor möchte anonym bleiben. Der Name ist der Redaktion bekannt.

"Du bist ja ein Angsthase!" - In diesem Sprachgebrauch unterhalten sich Kinder untereinander, wenn ein ängstlicher Spielkamerad in ihrer Gruppe verhaltensauffällig in Erscheinung tritt. Auch Erwachsene benutzen gelegentlich diese Worte. Fühlt sich jemand gegenüber einer ängstlichen Person überlegen, werden solche Kommentare schon mal entsprechend platziert. Hier gilt Angst als eine eher negative Verhaltensform. Wer gibt schon gerne zu, dass er bzw. sie Angst hat? Zum Teil ist es ein Tabu, denn über Angst spricht man nicht gerne. Dieses Gefühl wird mit Schwäche assoziiert.

Angst dient eigentlich zu unserem Schutz. Sie soll uns vor möglichen Gefahren warnen. Jedoch manchmal gleiten unsere Angstgefühle aus dem Gleichgewicht. Zu viel Angst behindert uns daran, unsere Zielvorstellungen aktiv umzusetzen. Dazu gibt es im Volksmund bekannte Aussagen, wie: **„Wer es nicht wagt, der nicht gewinnt" oder „No risk - no fun"**. Angst kann uns also durchaus bremsen und daran hindern, interessante Dinge zu unternehmen. Entscheidend ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen dem „Tun trotz vertretbarer Risiken" oder dem „Verzichten, weil wir es als zu gefährlich einstufen". Bei jedem Menschen ist diese Angstschwelle unterschiedlich ausgeprägt. Es gibt auf der einen Seite Menschen mit besonderer Risikobereitschaft, auf der anderen Seite aber auch Individuen, die besonders ängstlich sind und deshalb kein Wagnis eingehen. Ihnen entgehen viele Erfolgserlebnisse, weil sie sich nicht trauen. Woran liegt das?

Da wäre zunächst das Elternhaus zu nennen, in dem wir von Geburt an aufgewachsen sind. Welche Einstellung haben die Eltern zum Thema Angst? Wurden wir zu äußerster Vorsicht erzogen oder traut man uns schon in unserer Kindheit einiges zu? Ein weiterer Punkt bei diesem Thema betrifft unsere Schulzeit und unseren Freundeskreis. Welchen Einfluss haben Erlebnisse aus dieser Zeit auf unser Denken und Handeln? Insgesamt spielen unsere Erfahrungen eine wichtige Rolle, wie wir später mit Angstgefühlen umgehen.

Hat jemand Probleme mit Angstgefühlen, so stellt sich die Frage:

„Wie komme ich aus diesem Teufelskreis wieder heraus?"

Zuerst sollte man für sich hinterfragen, was für Angstgefühle einen erheblich belasten. Ist es zum Beispiel der ständige Kontakt mit bestimmten Personen, der uns stark belastet, ein besonders autoritärer Chef, die Gefahr des Verlustes eines Arbeitsplatzes, die Angst vor Veränderungen oder die Angst vor dem Autofahren? Es gibt bekanntlich viele Ursachen. Jeder Mensch verarbeitet diese Situati-

Den Teufelskreis der Angst verlassen - Hilf Dir selbst, sonst hilft Dir keiner

onen sehr unterschiedlich. Jedoch gibt es für diese Fälle auch Gemeinsamkeiten, wie bei der Frage, welche Lösungswege einem zur Verfügung stehen. Meistens ist das schlimmste anzunehmende Szenario gar nicht eingetreten, wenn man die Entwicklung später noch einmal rückwirkend betrachtet.

Wer professionelle Hilfe benötigt, muss sie auch in Anspruch nehmen. Aber nicht jeder bekommt in dieser Situation sofort Termine für eine Gesprächstherapie. So ist doch in dieser Lage der Wunsch nach schneller Hilfe besonders groß. Was kann man also unternehmen? Da wäre zunächst die Selbsthilfe zu erwähnen. Getreu dem Prinzip: **„Hilf Dir selbst, sonst hilft Dir keiner!“** Gespräche mit Personen führen, die vor einer ähnlichen Herausforderung stehen oder die Mitwirkung in einer bereits existierenden Selbsthilfegruppe. Vielleicht helfen auch vertrauensvolle Gespräche mit einem nahen Angehörigen oder mit einem guten Freund oder Freundin. Hier sollte man sich aber sicher fühlen, dass eine gute Vertrauensbasis besteht und das besprochene Thema diskret behandelt wird.

Schließlich hilft einem auch die sogenannte **„Flucht nach vorne“**. Probleme mit einem Kollegen/einer Kollegin oder mit dem Chef dürfen nicht totgeschwiegen werden. Es ist oft hilfreich, die Dinge konkret beim Namen zu nennen und eine umfassende Aussprache herbeizuführen, auch wenn es anfangs schwer fällt. Mit diesem Schritt wird i. d. R. deutlich, dass man selbstbewusst handelt. Jede Vorgehensweise muss in dieser Lage vorab genau überlegt werden. So ist es wichtig, im Vorfeld genau zu hinterfragen, wie ein Gesprächspartner reagieren würde. **„Lieber noch mal eine Nacht drüber schlafen“** - so sagt man doch auch bei wichtigen Entscheidungen. Jeder sollte also für sich aktiv eine Lösungsstrategie entwickeln, wie man dem Teufelskreis der Angst entfliehen kann.

Im o. a. Artikel wird die Meinung des Mitglieds einer Selbsthilfegruppe wiedergegeben. Es handelt sich nicht um den Text einer wissenschaftlichen Fachkraft, sondern um Erfahrungen eines Betroffenen. Für jede Krisensituation muss ein individueller Lösungsweg gefunden werden. Patentrezepte gibt es nicht. Ebenso sollte man unbedingt darauf achten, sich nicht aufzugeben oder zu isolieren.

Angstbewältigung aus ganzheitlicher Sicht

Marie-Luise Kunze
Ressourcen-orientierte, ganzheitliche Psycho-therapeutin,

Angst gehört zum Leben, zu unserer Existenz. Sie ist eine Spiegelung unserer Abhängigkeit und des Wissens um unsere Sterblichkeit.
Ich fasse zusammen, was Fritz Riemann in seinem Buch „Grundformen der Angst. Eine tiefenpsychologische Studie“ (1975) zur Auseinandersetzung mit den Grundformen der Angst sagt: *„Wir können nur versuchen, Gegenkräfte gegen die Angst zu entwickeln: Mut, Vertrauen, Erkenntnis, Demut, Glaube und Liebe. Diese können uns helfen, Angst anzunehmen, uns mit ihr auseinanderzusetzen, sie immer wieder neu zu besiegen.*
Angst kann uns aktiv machen, andererseits kann sie uns lähmen. Das Annehmen und Meistern der Angst bedeutet einen Entwicklungsschritt, lässt uns reifen. Sie lässt uns dort kindlich bleiben, wo wir die Angstschranke nicht überwinden.
Angst tritt immer dort auf, wo wir uns in einer Situation befinden, der wir nicht oder noch nicht gewachsen sind.
Alles Neue, Unbekannte enthält neben dem Reiz des Neuen, der Lust am Abenteuer und Risiko auch Angst. Wo Wandlungen anstehen, kommt häufig Angst hoch.
Entwicklung, Erwachsenwerden und Reifen haben mit Angstüberwindung zu tun und schließlich das Altern und die Begegnung mit dem Tode - immer ist vor ein erstmals zu Erfahrendes eine Angst gesetzt.
Neben diesen entwicklungsbedingten Ängsten gibt es auch Ängste, die durch Verschiebungen auf andere Objekte zustande kommen, wenn nicht verarbeitete Ängste an harmlosen Ersatzobjekten festgemacht werden.
Alle Ängste sind letztendlich immer Varianten von vier Grundängsten:
1. Der Angst vor der Selbsthingabe, als Ich-Verlust und Abhängigkeit erlebt.
2. Der Angst vor der Selbstwerdung, als Ungeborgenheit und Isolierung erlebt.
3. Der Angst vor der Wandlung, als Vergänglichkeit und Unsicherheit erlebt.
4. Der Angst vor der unausweichlichen Notwendigkeit, als Endgültigkeit und Unfreiheit erlebt.
Die Art der jeweils erlebten Angst und Intensität ist abhängig sowohl von unserer mitgebrachten Anlage, unserem „Erbe“, als auch von den Umweltbedingungen, in die wir hineingeboren werden, von körperlich-seelischen-geistigen Konstitutionen, wie auch von unserer persönlichen Biographie, der Geschichte unseres Geworden Seins.“

Ich möchte einige Aspekte aus der Seele-Geist-Körper-Perspektive hinzufügen - Angstbewältigung geschieht hier durch eine W e n d u n g nach I n n e n.

Da Angst und Schmerz häufig ihre Wurzeln haben in einer fehlenden oder unbewussten Verbindung zu unserer Seele, möchte ganzheitliche Psychotherapie einen bewussten Zugang schaffen zu einer das Menschsein

Angstbewältigung aus ganzheitlicher Sicht

stärkenden Wiederverbindung mit einem umfassenderen, ursprünglichen Bewusstsein. Erst eine Ausrichtung auf die liebende Kraft der Seele lässt oft lebenslange Hindernisse in einem neuen Licht erscheinen, fördert Vertrauen und aktiviert Selbstheilungskräfte.
Solche Gegenkräfte gegen die Angst wie Lie-

be, Selbstbewusstsein, Vertrauen, Erkenntnis und Demut können uns helfen, aufkommende Angst anzunehmen, uns mit ihr auseinanderzusetzen, sie immer wieder neu zu besiegen.
Verlieben wir uns, öffnet sich unser Herz unvermittelt, ist das Herz verletzt, verschließen wir uns. Im Augenblick zu leben heißt, die Welt durch unsere Sinne aufzunehmen, Erfahrungen zu gestatten, in mich einzudringen und durchzufließen.
Ist die Energie durch angstmachende Ereignisse blockiert, entsteht der Drang, darüber nachzudenken. Eine Art kreisender Energie hindert oder blockiert dann meine Aufmerksamkeit, das Leben kann nicht mehr ungehindert durch mich hindurchfließen.

Indem wir lernen zu v e r t r a u e n, tief genug in uns verankert zu sein, die Seele nicht mehr zu verschließen, setzt eine Befreiung ein. Die W e n d u n g nach i n n e n ermöglicht inneres Wachstum, wenn wir ins Vertrauen gehen statt in die Angst.
Die verängstigte Person in unserem Inneren wird ganz allmählich losgelassen.

L o s l a s s e n ist das bewusste Zurückbleiben hinter einer Energie, die uns aus lebensgeschichtlichen Gründen bisher angezogen hat. Dabei hilft Klarheit und Bewusstsein zu erkennen, woher der bisherige Reflex des Festhaltens kam.
Die Entscheidung, das Leben zur eigenen Befreiung zu nutzen, verlangt auch ein schrittweises Loslassen der bisherigen Selbstdefinition in der Gewissheit, dass das Zentrum unseres Bewusstseins stärker ist als die Energie, die daran zerrt. Es ist nichts falsch daran, friedvoll und zentriert zu bleiben, solange ich die Ereignisse freilasse, anstatt sie zu verdrängen. Es ist besser, loszulassen statt sich zu verschließen.
Bisherige Angstblockaden und energetische Störungen werden so als Treibstoff für die Lebensreise benutzt.
Sobald wir uns verschlossen haben, errichtet unser Verstand ein Bollwerk um die eingeschlossene Energie. Recht- und Unrecht-Beurteilungen sind die Folge.
Angst und Schmerz können unser gesamtes Leben blockieren. Eine komplexartige Festung entsteht um den abgeschlossenen Bereich.
Wer frei sein will, muss lernen, nicht mehr gegen unerwünschte menschliche Empfindungen und Gefühle anzukämpfen, der eigenen Wahrheit auf den Grund zu gehen, bisherige Selbstverleugnung aufzugeben und auf ungewohnte Weise ehrlich, schonungslos, aber wohlmeinend zu sein. Nur dann können

Angstbewältigung aus ganzheitlicher Sicht

starre Energiestrukturen nachgeben und die wahren Gefühle freigeben.
Ein solch mutiges und eigenverantwortliches Handeln kann dazu verhelfen, den Kreislauf der Wiederholung zu durchbrechen. Sobald ich keine Angst mehr vor mir selbst habe, bin ich frei.
A k z e p t a n z bedeutet, sich auf die Situation einzulassen, wie sie ist und dabei keine Energie aus der Vergangenheit zu reaktivieren.
Die Entscheidung, den Widerstand loszulassen, wird erst durch die Kraft der Liebe und der bedingungslosen Vergebung dauerhaft möglich. In Beziehungen ist es die beste Möglichkeit der Angstüberwindung. Gleichzeitig hilft sie, anderen näherzukommen.

Kontakt:

Marie - Luise Kunze
Ressourcenorientierte, ganzheitliche Psychotherapeutin,
Paar- und Familientherapeutin,
Kinder- und Jugendlichentherapeutin,
HP Psychotherapie

In freier Praxis tätig für erwachsene Selbstzahler und privat versicherte Kinder und Jugendliche.

Praxis: Senderstraße 12, 37077 Göttingen,
Tel 0551/ 23473

Internet: www.ganzheitlich-spirituelle-psychotherapie.de

E-mail: marie-luise-kunze@gmx.de

Botschaften aus der Vergangenheit – Angststörung als Folge von frühen Traumata

Natja Lehmann
Diplom-Pädagogin und systemische Therapeutin mit den Schwerpunkten Psychosomatik und gesunde Entwicklung

Angst essen Seele auf – Für Lilia drückte dieser alte Filmtitel von Fassbinder das aus, was sie immer wieder erlebte: den Verlust von Selbst, Beziehung, von Lebensqualität auf allen Ebenen. Lilia, 42 Jahre alt, war Angstpatientin in der psychosomatischen Klinik, für die ich tätig bin. Sie arbeitete selbst als Entspannungstherapeutin in einer Klinik. Sie litt unter einer generalisierten Angststörung, d.h. sie hatte schleichend Angst vor Gruppensituationen und Menschenansammlungen entwickelt, traute sich immer weniger nach draußen, konnte nicht mehr Auto fahren. Die Angst war begleitet von Luftnot, Schwindelgefühlen und absoluter Todesangst. Die Angst umschlich ihr gesamtes Leben wie eine lauernde Raubkatze, um ihr Sein mit dem Partner und ihren zwei noch jungen Kindern. Bereits als junge Frau hatte sie eine solche Phase mit der Angst hinter sich gebracht, Therapie gemacht, dann aus der eigenen Bewältigung des Problems einen Beruf gemacht – Entspannungstherapeutin. Umso schlimmer war es aktuell für sie, dass sie sich trotz ihrer Kompetenzen so hilflos fühlte. Angstpatienten erleben immer wieder Unverständnis von ihren Angehörigen und ihrer Umwelt. „Mach doch einfach!", „Es passiert doch nichts…" sind noch die anfänglichen, freundlichen Ermutigungen, die aber genau das Gegenteil bewirken: Sie setzten den Ich-Anteil, der das mental ohnehin weiß, unter Stress, den Angst-Patienten nicht brauchen können. Denn die Angst kommt meist von einem anderen Ich-Anteil, einem jüngeren, „kleinen" Anteil, der noch nicht über die Ressourcen der erwachsenen Person verfügt, bzw. einem traumatisiertem Ich-Anteil, der isoliert ist von den erwachsenen oder funktionierenden Anteilen der Person. Im Angstzustand ist das Erleben überwältigend, unkontrollierbar, nicht beeinflussbar. Was auch für die Patientin Lilia und die meisten Patienten schwer zu verstehen ist. Gedanken sind: Ich weiß doch, dass nichts passiert, warum ist die Angst trotzdem da? Im Fall von Lilia zeigte sich in der Biographie vor allem ein besonderes einschneidendes Ereignis: Sie war im Alter von drei Monaten wegen einer schweren Infektion der Atemwege mit einem damals unbekannten Erreger mit Lebensgefahr ins Krankenhaus gekommen. Mehrere Monate lang, die sie im Krankenhaus verbrachte, blieb ihr Gesundheitszustand instabil, ihr Überleben war immer wieder ungewiss. Ihre Eltern hätten sie, so deren Bericht, zeitweise schon aufgegeben. Doch sie schaffte es wider allen Erwartungen und

entwickelte sich dann soweit normal.
Wie erlebt ein Kind in diesem Alter ein solches Ereignis, bzw. eine solche Zeit? Das wissen wir leider nicht, da das explizite Gedächtnis, das eine Ausreifung des Hippocampus voraussetzt erst ca. ab dem dritten Lebensjahr „aufzeichnet". So müssen wir einfühlend „spekulieren". Bei Lilia war es so, dass sie eine längere Zeit in Quarantäne war. Sie durfte keinen Körperkontakt haben, die Eltern kamen nach der ersten Zeit schließlich nur noch 1-3 mal pro Woche zu Besuch. Schläuche, Apparate, Infusionen, immer wieder gestochen und untersucht werden. Gefüttert mit der Milchflasche von einer

Botschaften aus der Vergangenheit – Angststörung als Folge von frühen Traumata

fremden Frau, die wenig Zeit hat. Weggelegt, Plastikbett. Meist auf dem Rücken. Monotonie, kaum Reize. Vom biologischen Programm her bedeutet der Verlust der Eltern für ein Kind in diesem Alter den sicheren Tod. Auch wenn die Eltern den kulturellen und sachlichen Erforderungen entsprochen haben, indem sie ihr Kind in dieser Form behandeln ließen, empfindet es das Kind als Verlassen-Werden. Auf jeden Fall wird es „fremden Mächten" überlassen, anderen Menschen, selbst wenn die Eltern in Form von Besuchen ja noch zeitweise präsent sind. Für das Kind sind die Menschen wichtig, die ihm aktuell das Überleben sichern in Form von Nahrung und Versorgung. Trotz aller Todesangst wird es immer wieder versuchen, sich an die Bedingungen und die versorgenden Menschen anzupassen. Aber wie bewältigt so ein kleiner Mensch die Todesangst?

Wenn ein erwachsener Mensch unter einer Angsterkrankung leidet, ist es problematisch, zu behaupten, dass Ereignisse wie der frühe Klinikaufenthalt von Lilia kausal für die aktuellen Beschwerden sind. Denn meist gibt es auch aktuelle Auslöser, die die Angsterkrankung bedingen: Im Fall von Lilia war es ein Dauerkonflikt mit der in der Familie lebenden Schwiegermutter, gepaart mit Hochstress auf der Arbeit in der Klinik. Aber wenn wir jetzt mal eine Analogie ziehen: Fremde Mütter, Stress, Klinik…Liegt es da nicht nah, davon auszugehen, dass aufgrund der frühen Erfahrungen eine Vulnerabilität, d.h. eine besondere Verletzlichkeit vorliegen könnte? Das die aktuelle Situation etwas „getriggert" hat? Könnte es nicht sogar möglich sein, dass die frühe Erfahrung ggf. einen Einfluss auf die spätere Berufswahl hatte? Entspannungstherapeutin in einer Klinik? Das wäre doch eigentlich eine geniale Lösung für ein frühes Problem…

Die **Ego-State-Therapie**, d.h. die Therapie der Ich-Zustände ist eine spezielle Richtung der Traumatherapie, die von dem Ehepaar John und Helen Watkins entwickelt wurde. Die Basisannahmen sind, dass Menschen, die seelisch schwer verletzt, bzw. traumatisiert wurden, zum Schutz ihrer Persönlichkeit Abwehrmechanismen gegen die mit der Verletzung verbundenen Schmerz- und Angstgefühle entwickeln. Ein möglicher Schutzmechanismus der Psyche kann sein, die Persönlichkeit in verschiedene Anteile aufzuteilen. Diese Aufteilung geschieht unbewusst und ist auch für einen gesunden Menschen in einem gewissen Rahmen normal, da jeder Mensch kontextbezogen verschiedene Teile seiner Persönlichkeit aktiviert. Bei einem traumatisieren Menschen werden die mit Todesangst verbundenen Erfahrungen und Ich-Zustände von den „normalen", „funktionierenden" Anteilen der Persönlichkeit abgeschnitten, bzw. isoliert. Es gibt sozusagen „innere Kellerkinder". Diese werden im Keller eingesperrt, damit sie nicht mit ihrem Schmerz und der Todesangst schreiend durch das „Haus", d.h. unsere Psyche laufen und uns damit davon abhalten zu funktionieren und so gut wie möglich zu leben und zu überleben. Diese Kellerkinder eingesperrt zu halten, kostet der Psyche Kraft: man muss aufpassen, wachsam sein, darf nicht aus Versehen die Tür offenstehen lassen. Andererseits müssen die Kellerkinder versorgt und beruhigt werden. Oft werden sie angeschrien, ruhig gestellt,

Botschaften aus der Vergangenheit – Angststörung als Folge von frühen Traumata

gemaßregelt, manche Wärter sind netter und setzen auf Kooperation. Aber: Eingesperrt ist eingesperrt. Wenn jetzt durch aktuelle Ereignisse, vermehrten Stress oder einfach durch nachlassende Lebenskraft durch das Älter-Werden die Wachen unaufmerksam werden oder sogar abgezogen sind, dann kann es passieren, dass das innere Kontroll-System kippt. Die Todesangst dieser Anteile bricht aus und legt alles lahm. Das Erleben besteht dann nur noch aus dem Horror der Kellerkinder. Zu den Ressourcen, Schätzen, Fähigkeiten der anderen Anteile besteht keine Verbindung mehr. Von daher nützt es auch nichts Angst-Patienten rational überzeugen zu wollen.

Was nützt? Es nützt natürlich, dass Patienten ihre Störung verstehen. Anhand der Art und der Auslöser der Ängste lassen sich schon Rückschlüsse auf das Erlebte ziehen. Wichtige Grundannahme: Jedes Symptom war und ist eine sinnvolle Reaktion auf das ehemals Erlebte. Des Weiteren ist es wichtig, zu hohe Belastungen zu meiden und Strategien zu entwickeln, um im Leben weitgehend stabil zu bleiben. Diese erste Phase der Traumatherapie heißt dementsprechend auch „Stabilisierungsphase". Hierein gehören alle Techniken der Stressreduktion, psychoimaginative Verfahren, in denen helfende innere Bilder erlernt und gefestigt werden und Gestaltung eines Lebens mit weniger Stress und emotionalen Auslösern. Im weiteren Verlauf eines solches Heilungsprozesses geht es darum zu lernen, zu den traumatisierten Anteilen einen vorsichtigen, verlässlichen Kontakt aufzunehmen. Gut wäre es, wenn sie statt des Kellers einen angenehmeren, aber auch begrenzten, schützenden Raum haben könnten, an dem sie besser versorgt werden, der Umgang mit ihnen immer klarer und haltgebender wird. Es muss ihnen in einer Sprache, die sie verstehen, vermittelt werden, dass sie jetzt in Sicherheit sind, dass ihnen in der Gegenwart nichts mehr passieren kann. Dass das „Traumanetzwerk" im Gehirn mit dem Gesamtnetzwerk verbunden wird. Die Ego-State-Therapie ist ein hypnotherapeutisches Verfahren – ich arbeite viel mit systemtherapeutischen Methoden, in denen die Verbindungen zwischen den inneren Anteilen sichtbar gemacht werden. Weitere Methoden sind z.B. die Arbeit mit Augenbewegungen, EMDR oder TRIMB, eine Methode, die mit der Kombination von Imagination, Bewegung und Atem arbeitet.

Das sind nur „Techniken" – ein Heilungsweg ist mehr als das. Lilia fand einen Weg, um die aktuelle Krise zu bewältigen. Die Verletzlichkeit wird bleiben. Aber vielleicht bedeutet Heilung die Fähigkeit, an den Punkt zu kommen „Seele essen Angst auf". Die Seele ist auf jeden Fall größer.

Kontakt:

Nadja Lehmann
Salutogenese mit System
Edward-Schröder-Bogen 4
37077 Göttingen
Tel: 0551-40153323
0163-1648489
Internet: www.salutogenese-mit-system.de

Neue Wege im Umgang mit belastenden Emotionen: PEP nach Dr. Michael Bohne ®

Cordula Söfftge
Dipl. Psychologin

Wer schon einmal unter einer starken Angst z.B. vor einer Prüfung, Liebeskummer o.ä. gelitten hat, weiß meist aus eigener Erfahrung: Über das Problem zu reden, ist nur bis zu einem bestimmten Punkt sinnvoll - dann hat man oft den Eindruck „festzustecken". Zudem scheinen Gefühle der eigenartigen Dynamik zu folgen: Je weniger ich ein Gefühl haben will - desto stärker wird es. Das Verständnis von einem sinnvollen Umgang mit Gefühlen hat sich in den letzten Jahren massiv geändert: Bringt es nichts, Gefühle zu verdrängen, so ist es im Gegenzug sehr sinnvoll, sie - wie sie im Moment sind - zu akzeptieren und zu integrieren. So wie die Medizin seit geraumer Zeit erkannt hat, dass psychische Vorgänge sich auf den Körper auswirken (Psychosomatik) so hat man wenig überraschend erkannt, dass körperliche Vorgänge sich auf das psychische Befinden auswirken. Entscheidend für neuere Methoden des Emotionsmanagements sind besonders die Erkenntnisse, die man über die Funktionsweise des Gehirns gewonnen hat: Unsere Gefühle entstehen in einem Hirnbereich, der sich limbisches System („Gefühlshirn") nennt. Diese Hirnregion ist evolutionär älter als unser Großhirn („bewusster Verstand") und steuert - unbewusst - die Stressreaktionen unseres Organismus. Wir sind biologisch sinnvollerweise so konstruiert, dass wir in Stresssituationen (z.B. Säbelzahntiger als Bedrohung während unserer frühmenschlichen Wanderungen durch die Savanne) auf Flucht, Angriff oder Schockstarre programmiert sind. Kognitive Einsicht oder vertieftes „drüber reden" bringen uns hier nicht weiter. In den letzten Jahren gibt es daher immer mehr psychotherapeutische Techniken die unser limbisches System beeinflussen und die dazu körperliche Prozesse wie Klopftechniken oder Augenbewegungen einbeziehen. Eine dieser Methoden, die als besonders effizient gilt, ist **PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie)** nach Dr. Michael Bohne®, einem hannoveraner Arzt und Coach. Ein wesentlicher Bestandteil von PEP ist eine Klopftechnik namens **EFT (Emotional Freedom Techniques)**, die von dem Amerikaner Gary Craig begründet wurde. EFT geht davon aus, dass die Ursache von Problemen und Krankheiten ein gestörter Energiefluss ist. Solche Störungen können durch negative Erlebnisse, Gedanken oder Gefühle entstehen. Hier setzt EFT an: die blockierten Kanäle werden anhand von bestimmten Akupunkturpunkten frei geklopft, während man mit der Aufmerksamkeit bei dem zugrundeliegenden Problem verweilt. Eine mögliche Erklärungsweise für die Wirkung der sogenannten „Klopftechniken" ist, dass unser Hirn nicht gleichzeitig entspannt und im Stress sein kann. Denken wir an die belastende Situation reagiert unser Nervensystem mit Stress. Gleichzeitig erzeugt die parallele Aktivierung der Akupunkturpunkte eine Entspannung: Unser Gehirn ist irritiert und vernetzt sich neu. Die angstbesetzte Situation wird „neutralisiert".

Es ist Dr. Bohne zu verdanken, dass Dank ergänzender Methoden das Klopfen noch wirksamer ist, als ohnehin schon. Immerhin ist EFT bereits ein eigenständiger therapeutischer Ansatz.

PEP vereint die Essenz der wirksamsten Interventionstechniken aus psychodynamischen, systemischen und hypnotherapeutischen, sowie traumatherapeutischen Therapiekon-

Neue Wege im Umgang mit belastenden Emotionen: PEP nach Dr. Michael Bohne ®

zepten. Dr. Bohne hat sozusagen das „Best of" dieser Ansätze zu einer effektiven Kurzzeit-Intervention kombiniert.

Neben der Auflösung der parafunktionalen (fehlgeleiteten) Emotionen mittels Klopfen fokussiert PEP auch auf die Veränderung parafunktionaler Beziehungsmuster und Kognitionen (d.h. Denkmuster und Glaubenssätze). Hierdurch kommt PEP in der Bearbeitung oft weiter als reine „Klopf"-Techniken, weil die Ursachen der Problematik bearbeitet werden und nicht nur Symptomreduktion (emotionale Entlastung durch das Klopfen) stattfindet. Während der Wirkort der Klopftechniken das limbische System ist, werden die kognitiven Lösungsblockaden v.a. in unserem Großhirn „bearbeitet".

Dr. Bohne hat herausgefunden, dass wir uns in unserer persönlichen Entwicklung meist durch einen oder mehreren der folgenden Punkte selbst im Weg stehen. Er nennt dies die **„Big Five Lösungsblockaden"**:

- Selbstvorwürfe (z.B. „Ich bin nicht sorgsam mit meiner Gesundheit umgegangen")
- Vorwürfe gegen andere (z.B. „Die Ärzte haben mich falsch beraten")
- Erwartungshaltung an andere / das Leben (z.B. „Das Leben ist unfair")
- Inneres Schrumpfen (Altersregression) (z.B. „Wenn ich vor dem Arzt stehe, fühle ich mich innerlich wie ein Dreijähriger und mache, was er mir sagt")
- Dysfunktionale Loyalitäten (z.B. „In meiner Familie war noch nie jemand glücklich, ich darf auch nicht glücklich sein")

Diese Blockaden werden in der Sitzung durch angeleitete Selbstakzeptanz- und Verzeihübungen oftmals innerhalb von Minuten transformiert.

Eine klassische PEP-Sitzung verläuft in verschiedenen Phasen:

1) Zunächst wird der Therapeut / Coach mit Ihnen eine genaue Auftragsklärung vornehmen. Ohne Leidensdruck und „echtes" Anliegen wird die Intervention wahrscheinlich keinen Erfolg haben.
2) Danach werden Sie mit einfachen Körperübungen optimal auf die Intervention vorbereitet.
3) Jetzt erfolgt die eigentliche Intervention: die Reduktion der emotionalen Belastungen mittels der angeleiteten Klopftechnik. Der Therapeut / Coach wird dabei bei sich selbst mitklopfen, so dass Sie stets eine Orientierung über die zu klopfenden Punkte haben und Sie verbal hinsichtlich des belastenden Themas begleiten.
4) Sollte der Behandlungsprozess zur Auflösung der emotionalen Blockade „feststecken", d.h. der Stress lässt sich durch das Klopfen nicht weiter reduzieren, wird der Therapeut mit Hilfe der „Big Five" die Veränderung der parafunktionalen Kognitionen und Beziehungsmuster anstoßen.
5) Bedarfsorientiert werden mit Ihnen kleine Zwischenentspannungsübungen sowie eine Abschlussentspannungsübung durchgeführt, um das Gelernte besser zu verankern.
6) Zum Abschluss der Sitzung wird der Therapeut / Coach darauf achten, Ihre Kraftressourcen zu aktivieren, um Sie gestärkt nachhause gehen zu lassen. Die Sitzung schließt mit der

Neue Wege im Umgang mit belastenden Emotionen: PEP nach Dr. Michael Bohne ®

Aktivierung eines positiven Zielbilds sowie einem stärkenden Glaubenssatz z.B. „Es geht mir von Tag zu Tag immer besser".

Gut gemachte PEP Sitzungen haben noch ein besonderes Merkmal: Von Dr. Bohne stammt das Zitat „Psychotherapie ohne Humor und Leichtigkeit ist wie eine Operation ohne Narkose!". Je besser es dem Therapeuten / Coach gelingt, den Klienten auf einfühlsame Art zum Lachen oder Lächeln zu bringen, und ihn von seinem Problem zu lösen und somit aus der „Problemtrance" zu befreien, umso erfolgreicher verläuft häufig die Sitzung. Humor hat heilende Wirkung.

Das **Anwendungsspektrum** umfasst jede Form emotionaler Blockaden: Ängste wie z.B. Zahnbehandlungs- oder Prüfungsangst, Stressbewältigung und die Verarbeitung traumatischer Situationen. Kontraindikation für PEP sind akute psychiatrische Störungen, wie akute Psychosen, aber auch schwere Persönlichkeitsstörungen. Es gibt zwar kein Allheilmittel, dennoch kann man mit Fug und Recht behaupten, dass sehr viele Menschen gut auf energetische Heilmethoden ansprechen. Die beste Einstellung ist, offen zu sein, und etwas auszuprobieren und letztlich die Methode auszuwählen, die einem selbst am meisten gut tut. Dabei sollte man geduldig mit sich selbst sein. Manchmal wirken Klopftechniken unmittelbar und innerhalb weniger Minuten treten beeindruckende Veränderungen auf - so dauerten einige der Demo-Coachings von Dr. Bohne im Rahmen seiner Coaching-Ausbildung teilweise nur 15 Minuten. Es kann aber auch sein, dass es mehrere Anläufe braucht und sich die Arbeit über Wochen und Monate hinzieht. Der Erfolg stellt sich in der Regel nicht mit einem deutlichen Aha-Effekt ein, sondern kommt schleichend, zeigt sich in Kleinigkeiten und wird oft erst gar nicht bzw. erst hinterher bemerkt. So berichtete ein Klient mit sozialen Ängsten beispielsweise, dass er erst im Nachgang merkte, dass er mit Kollegen zum Mittagessen gegangen war, obwohl er aufgrund seiner Sozialphobie seit Jahren nicht mehr in Anwesenheit anderer Menschen gegessen hatte.

Sie wollen diese Techniken einmal ausprobieren? Dr. Bohne hat PEP kurz und treffend in seinem Buch „Bitte Klopfen. Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe" zusammengefasst (Carl Auer Verlag Heidelberg). Besonders kurzfristige Stresssituationen lassen sich gut in „Selbsttherapie" auflösen - im Idealfall „beklopfen" Sie z.B. eine belastende Situation direkt im Anschluss, um diese unmittelbar zu verarbeiten. Tieferliegende Themen bedürfen in der Regel einer Betreuung durch einen entsprechend ausgebildeten Therapeuten oder Coach.

Kontakt:

Dipl. Psychologin Cordula Söfftge
Veränderungsmanagement, Beratung.
Training. Coaching, Mediation.
Leibnizstraße 5, 04105 Leipzig
Internet: www.cordula-soefftge.de
Tel.: (0179) 509 18 60

Ein Tag im Leben der Lehrerin Paula P

Autorin der Redaktion bekannt

Ich liege im Bett, es ist tiefe Nacht. Plötzlich packt die Angst mein Herz mit eiskalten Fingern. Ich starre in die Finsternis; die Angst bedrängt meine Seele und mein Herz klopft in wildem Rhythmus.
Ein Blick zur Uhr und ich weiß, in drei Stunden zeigt mir der Wecker an aufzustehen, um einen neuen Tag zu bewältigen. ...Ich muss noch, ...nein, nicht denken, atmen und ich zähle bis... tausend Gedanken schwirren durch mein Gehirn, doch schließlich falle ich in einen leichten, unruhigen von wirren Träumen begleiteten Schlaf ....

Ich versuche meine Kleidung zu finden, vorhin lag die Jeans noch dort. Wo ist mein Schulrucksack? Mit leichter Panik gehe ich auf die Suche. Die Uhr zeigt mir, dass der Unterricht schon lange begonnen hat. Im nächsten Moment ist es schon eine Stunde später, ich bin immer noch nicht angekleidet und das Auto habe ich gestern , wo denn noch abgestellt??? Schweißgebadet wache ich auf, 5.00 Uhr, herumwälzen von einer Seite auf die andere, wissend, nicht mehr einschlafen zu können. Dann klingelt der Wecker, kalt duschen, ein Liter Matetee, das Schulfrühstück einpacken, ein eiliges Tschüss und ab zur Schule.
Wie soll ich den heutigen Schultag ordentlich überstehen, wenn jetzt schon der Lärm in den Fluren an meinen Nerven zerrt. Und dann die Angst: „So dürfen mich die Kollegen nicht sehen." Ich zaubere ein strahlendes Lächeln auf mein Gesicht und rufe ein fröhliches „Guten Morgen allerseits" ins Lehrerzimmer.
1. Stunde: Es ist, wie ich schon befürchtet habe. Die eine Hälfte der Schüler ist noch sehr müde und die andere erzählt sich gegenseitig, was sie am Wochenende gemacht haben. Zum Glück habe ich eine sehr arbeitsintensive Gruppenarbeit vorbereitet und die Schüler machen sich gegenseitig Druck. Der Abschluss steht vor der Tür, in sechs Wochen ist die Schriftliche.
2. Stunde: Wenn ich im Sportunterricht die Freude der Schüler an der Bewegung sehe, weiß ich, warum ich immer wieder Lehrerin werden würde. Die Freude der Schüler lädt meine Batterie auf.
Pausenaufsicht: Ein Schüler wirft sein Pausenbrot auf den Schulplatz und spielt mit ihm noch einmal Fußball. Es ist leider, wie so oft bei Franz F.. Ich: „Heb es auf und ab in den Müll!" Er: „Das war ich gar nicht!" Ich: „Sofort aufheben, sonst (leicht drohender Ton) säuberst du den ganzen Schulhof!" Er: „Das dürfen Sie gar nicht, ich bin doch kein Müllmann,

das sage ich meinem Vater und der wird Ihnen schon Ärger machen!" Innerlich stöhne ich, der Herr Vater und Rechtsanwalt hat nicht nur ein Mal Ärger gemacht. Schließlich hebt Franz dann doch sein Brot auf. Bei mir bleibt eine vage Angst vor dem Vater. Ich liebe es, Lehrerin zu sein.

Ein Tag im Leben der Lehrerin Paula P

Es ist 13.20 Uhr, der Unterrichtvormittag ist, von kleinen Zwischenfällen gespickt, einigermaßen normal verlaufen. Im Lehrerzimmer sitzt eine Kollegin mit Tränen in den Augen. Massive Vorwürfe von Eltern einer Schülerin und dann noch die Zurechtweisung des Schulleiters haben ihr den Rest gegeben. Das Schlimme ist, wenn man Rückendeckung vertragen könnte, noch Prügel zu beziehen, bloß weil der Chef Angst vor den Eltern hat. Da sind

zwei andere Kolleginnen, die Trost spenden. Zum Glück ist der Zusammenhalt sehr gut, und das ist ... überlebenswichtig.
Draußen scheint die Sonne so wunderbar und es ist erst 13.40 Uhr. Ich freue mich auf einen langen Spaziergang im Biotop. Da höre ich auf dem Flur ein leises Wimmern. Ein Schüler sitzt an der Wand auf dem Boden und erzählt mir von seiner Angst, zu Hause die schlechte Zensur zu zeigen. Wider jeglicher Vernunft bringe ich ihn mit dem Auto nach Hause, um seine Mutter zu beruhigen. Auch hier sehe ich die Angst in ihren Augen, dass ihr Sohn die geforderten Leistungen nicht bewältigen könnte.
Juhu, ich habe Zeit den vergangenen Vormittag während eines Spazierganges von mir ab zu streifen, ohne an die Vorbereitungen für morgen zu denken. Und abends lasse ich die Ängste und Freuden des Tages bei einem Glas Wein an mir vorbeiziehen. Ich erzähle meinem Mann von der Mathematikstunde heute Vormittag und merke, dass mit einem erleichterten Ausatmen meine Mundwinkel nach oben wandern und sich ein gefühltes breites Grinsen auf meinem Gesicht ausbreitet: -Kommt doch glatt Celine C. mit einem unschuldigen Lächeln auf dem Gesicht zu mir und fragt mich: „Was ist denn an dieser Aufgabe falsch, Marie hat sie genauso und dann hat sie eine Zwei bekommen.“ Große ehrlich dreinschauende Kinderaugen!! Ich schaue mir den Test an und es stimmte jetzt, in der Tat, alles. Aber aus Angst, dass Testergebnisse manipuliert werden, fotokopiere ich ab und an einige Tests nach der Korrektur. Ich lag ganz richtig. Nicht arme Paula P., sondern arme Celine C.
Dieses Mal !!!
Ich bin gerne Lehrerin und ich glaube, ich habe heute gute Arbeit geleistet. Kann ich deshalb heute Nacht ruhiger schlafen??

Kontakt:
Kontakt über die Redaktion

Loslassen durch Atmen

Ein Interview von Christina Ziethen (Geschäftsführende Vorsitzende Gesundheitszentrum Göttingen e.V) mit Carola Alt (Atemtherapeutin)

Frau Alt, Sie arbeiten seit 27 Jahren als Atemtherapeutin, nachdem Sie 1990 Ihre Zertifizierung als Atemtherapeutin/-pädagogin am Ilse-Middendorf-Institut erhalten und zwei Jahre später Ihre eigene Praxis eröffnet haben. Was macht den Atem so wichtig?

Der Atem ist eine lebenstragende Funktion. „Atmen ist ein körperlicher Zustand, eine Funktion, ein seelischer Ausdruck und ein geistiger Vorgang“ (Ilse Middendorf).

Ohne Nahrung und ohne Wasser kann der Mensch eine gewisse Zeit überleben, aber ohne Atem nur 4 bis 5 Minuten. Er sorgt für

U. Ziethen-Kretzmer, Tonfigur "Zum Licht streben"

Gasaustausch, Stoffwechsel, Energiegewinnung etc.. Er bringt Lebensfreude und fördert Kreativität. Atem bringt Klärung, neue Ordnung, Erweiterung des bewussten Lebens in das Gesamtfeld von Seele-Geist-Körper des Menschen.

Er scheint so selbstverständlich, ist aber meistens unbewusst und doch begleitet er uns von der ersten bis zur letzten Sekunde unseres irdischen Lebens. Wie ein Seismograph reagiert er unmittelbar auf Gedanken, Gefühle und Informationen: bei Angst stockt der Atem, Kummer schnürt ihn ein, Freude lässt ihn weit werden etc..

Sie haben ursprünglich als Diplom-Sozialpädagogin gearbeitet, führten dann einen Verlag für Papeterie und Design mit eigenem Vertrieb. Wie kamen Sie zu Ihrer neuen Tätigkeit?

Ja, das war spannend. Obwohl es weder in meinem privaten Leben noch in meiner Tätigkeit einen Anlass dazu gab, fühlte ich eine Sehnsucht, etwas Neues zu wagen, etwas Sinnvolleres und Nützliches hervorzubringen. Mein Zen Meister Pater Willigis Jaeger ermutigte mich und erzählte mir vom Institut für den Erfahrbaren Atem (Ilse-Middendorf-Institut), welches zum Atem-Heiler, Atemtherapeuten, Atempädagogen ausbildete.

Was geschieht denn mit dem Atmen z.B. bei Angst?

Bei Angst hält man die Luft an. Sprichwörtlich stockt einem der Atem. Der Hauptatemmuskel, das Zwerchfell, spannt sich stark an. Alle lebenstragenden Funktionen ändern sich: Gasaustausch, Stoffwechsel, Durchblutung, Spannung in Muskeln und Skelett, Gehirnfunktion. Der Atem zieht sich aus dem Bauchraum nach oben in den Brust- und Herzraum zurück. Dadurch durchlebt der Mensch z.B. Zittern, Schwitzen, Herzrasen, Neben-Sich-Stehen, Denkvorgänge verlangsamen oder überstürzen sich, Schwindel, Ohnmacht, Atemnot, Panik.

Sie sprachen von der Reaktion des Atems bei Angst. Angst gibt es in vielerlei Formen. Können Sie Betroffenen hier Hilfe geben?

Der Alltag von Menschen, die unter Angststörungen leiden ist dadurch teilweise sehr

Carola Alt
Atempädagogin/therapeutin nach Prof. Ilse Middendorf®

Christina Ziethen
Geschäftsführende Vorsitzende Gesundheitszentrum e.V.

Loslassen durch Atmen

eingeschränkt. Es machen sich diffuse Symptome wie Zittern, Herzrasen, Panikgefühle, Beklemmungen etc. bemerkbar und können das tägliche Leben manchmal sehr prägen. Es gibt wirkungsvolle Werkzeuge aus der Atemtherapie um Ängsten begegnen zu können. Bei schweren Panikattacken muss natürlich fachärztliche Therapie in Anspruch genommen werden. Hier kann Atemtherapie aber als Begleitung sehr hilfreich sein.

Wie würde hier eine therapeutische Intervention aussehen?

1. Angst sollte beachtet und nicht verdrängt werden. Sie muss wieder an die Lebenskraft angeschlossen werden. Dadurch wird ihre Energie frei gesetzt für Konstruktives.

2. Atemweisen erlernen, die helfen

Es ist wichtig einen liebevollen und bewussten Kontakt zum Körper aufzubauen, zu lernen, die eigene Atembewegung zu spüren und dadurch wahrzunehmen dass ich in meinem Körper anwesend bin. Weitere Schritte sind dann: Innere Ressourcen, den gesunden Kern zu aktivieren und das Gefühl von Vertrauen und Kontrolle wiedererlangen. In stressigen Situationen erfahren: „Ich habe Angst, aber ich bin nicht die Angst!“

Zu einer Grundangst gehört die Angst vor dem Tod. Sie begleiten auch Menschen in den letzten Tagen ihres Lebens. Mögen Sie etwas darüber erzählen?

Dieser Übergang ist ein Schritt und eine Chance tief loszulassen. Bei Menschen, die wissen, dass sie in absehbarer Zeit sterben, bekommt der Atem eine andere Qualität. Meistens wird er als leicht und lichtvoll erlebt. Diese Leichtigkeit gilt es zu verstärken.

Wo es ein Festhalten an Beziehungsstrukturen gibt, z.B. wegen eines Problems, das als nicht gelöst empfunden wird, helfe ich durch eine Atembehandlung oder biete eine Heilübung an, wie z.B. eine Vergebungspraxis. Meiner Erfahrung nach rühren Ängste vor dem Sterben aus ungelösten Konflikten und dem Unvermögen sich von der Liebe im eigenen Herzen berühren und verwandeln zu lassen. Es ist wichtig, wegzukommen von der Angst und Enge und den Sinn des eigenen Lebens zu erkennen. Dadurch können sich neue Türen in neue Dimensionen öffnen.

Ein Beispiel: Ein Patient im letzten Stadium seiner Erkrankung kam in die Praxis. Ihn quälten große Schuldgefühle und Erinnerungen an verpasste Gelegenheiten, wo er Vieles hätte besser machen können. Dies verstärkte seinen Leidensdruck sehr. In mehreren Atemheilsitzungen kam er immer mehr mit seinem inneren Wesen in Berührung und konnte diese Eindrücke nach und nach loslassen. Er erlebte sich getragen, lichtvoll atmend und voller Liebe und Frieden. Diese Erfahrungen halfen ihm, mit sich und seiner Familie in tiefen Frieden zu kommen, weil sein Leben trotz schwerem Leid einen Sinn bekommen hatte.

Wie sieht Ihr Angebot aus?

Ich biete Menschen an, wieder zu sich selbst zu finden, in tiefstem Sinne, in ihre ursprüng-

Loslassen durch Atmen

liche Einheit zurückzukehren.
Ich unterstütze Menschen darin, zu erlernen wie sie durch eigene Erfahrung ihre Gesundheit stärken und ein positives Lebensgefühl erlangen. Das Erlernen des Lassens und des Loslassen ist der zentrale Prozess im Erfahrbaren Atem.
In Einzelarbeit oder in Übungsgruppen begleite ich den Menschen dabei.
Die Middendorf Atemarbeit setzt an den gesunden Kräften an und der Mensch selbst steht im Mittelpunkt. Rückenschmerzen und Verspannungen, Burnout und psychosomatische Symptome, Angst und Erschöpfungszustände, Schwangerschaft, OP-Vorbereitung und Nachsorge, Wechseljahre, funktionelle Atemstörungen, Trauer und Verlust, schwere Krankheitsdiagnosen, seelisch bedingte Atemstörungen. Aber z.B. auch Menschen auf ihrem Entwicklungsweg: privat oder auch beruflich wie: Musiker, Maler, Lehrer, Sprecher, Tänzer kommen zu mir.

Frau Alt, ich danke Ihnen für das Gespräch.

Kontakt:

Carola Alt
Atempädagogin/therapeutin
nach Prof.Ilse Middendorf®
Praxis Atem und Seele
Riemannstraße 11
37083 Göttingen

Tel.: +49 551 7905188
E-Mail: altcarola@googlemail.com

Angst und Krebs

John Alexander Bell
M.Sc. Psych.

Erlauben Sie mir Ihnen eine Frage als Psychologe zu stellen: was denken oder fühlen Sie, wenn Sie die Überschrift lesen? Kommen Ihnen bestimmte Gedanken oder Bilder in den Sinn? Ist es ein Gefühl oder der Wunsch weiterzublättern und nicht mehr darüber nachzudenken? Ob sie nun direkt oder indirekt von einer schweren Erkrankung betroffen sind oder nicht: Vielleicht haben Sie ja wirklich ein ungutes Gefühl - vielleicht sogar Angst - in sich gespürt?
Deswegen zunächst die Frage: Warum ist das so; warum haben wir eigentlich Angst? Durch das Erleben von Situationen sammeln wir Erfahrungen, die wir als angenehm oder unangenehm bewerten. Eine Hochzeit zum Beispiel, also ein in der Regel positives Ereignis, bleibt uns freudig in Erinnerung und wenn wir Fotos davon betrachten fühlen wir uns emotional zurückversetzt in den jeweiligen Moment. Unangenehme oder gar schreckliche Erfahrungen haben hingegen einen deutlich intensiveren Einfluss auf uns, da un-

ser Körper und unser Gehirn so funktionieren, dass wir unangenehme Ereignisse in Zukunft so gut es geht versuchen zu vermeiden. So kann zum Beispiel ein schmerzhafter Besuch beim Zahnarzt dazu führen, dass wir danach unsere Zahnhygiene intensivieren. Allein die Erinnerung und die Vorstellung an ein unangenehmes Ereignis können in uns einen negativen Affekt also Angst auslösen. Rein objektiv

Angst und Krebs

gesagt benötigt der Mensch diese Emotion, um bestimmte Lernerfahrungen zu verstärken und so Verhaltensweisen zu festigen, die uns in Zukunft sicherer sein lassen. Schwierig wird es, wenn wir mit Dingen konfrontiert werden, die allgemein besonders angstbehaftet sind und/oder uns nicht viel eigenen Handlungsspielraum lassen, um die Situation positiv zu beeinflussen. Wie zum Beispiel die Diagnose Krebs.

Als Psychoonkologe begegne ich Menschen an unterschiedlichen Stellen ihrer Behandlung. So erlebe ich verschiedene Facetten ihrer Angst: Angst vor Schmerzen, Angst vor der Behandlung (wie zum Beispiel einer langen Operation oder der Chemotherapie) oder auch Angst vor dem Tod. Erschwerend kommt hinzu, dass die Patienten während der Behandlung nur wenig aktiv selbst unternehmen können, um der Angst etwas entgegenzusetzen. Sie sind oft körperlich geschwächt und ihre Tagesroutine ist bestimmt durch den recht pragmatischen Krankenhausalltag und den mitunter nervenaufreibenden Arzt-Visiten. So führen diese Aspekte, also die Behandlung selbst, die Passivität aber auch der individuelle Umgang des Patienten mit der Situation zu einer potentiell hohen psychischen Belastung. Diese kann sich in Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Gedankenkreisen, aber auch in Panikattacken mit Herzrasen und Atemnot manifestieren.

Die Behandlung der Angst beginnt meist über die Kontrolle der Gedanken und der Aufmerksamkeit. Dabei ist es nicht wichtig, ob nun die Angst eines Krebspatienten oder eine andere unspezifische Angst behandelt werden soll. In akuten Angstsituationen kann es helfen durch Entspannungs- und Gedankenübungen die Aufmerksamkeit auf ein ruhiges, mentales Bild zu lenken. Aber auch ein Szenenwechsel, wie ein Spaziergang oder eine andere Tätigkeit können die akute Angst durch simple Ablenkung beruhigen. Ist der Geist erst auf etwas anderes fokussiert, zieht der Affekt meist nach. Bei situativen Ängsten (wie die Angst vor dem Fahrstuhlfahren) kann es helfen, zunächst die Zusammenhänge der Ängste zu verstehen und sich Schritt für Schritt zusammen mit einem Psychologen der ängstigenden Situation zu nähern und sie so irgendwann auch alleine wieder zu meistern.

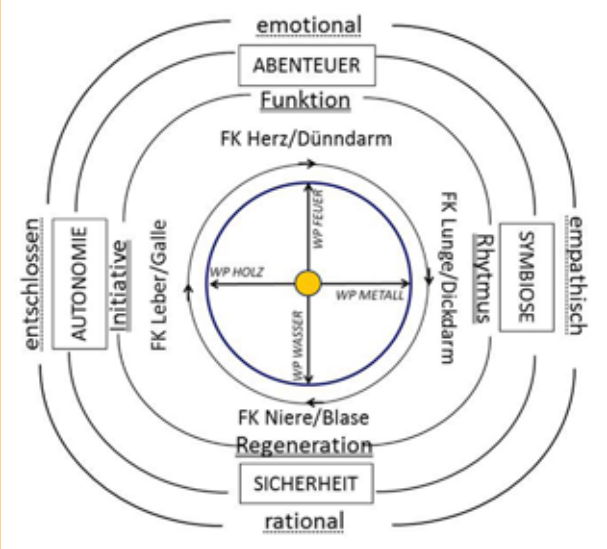
All diese Behandlungsmöglichkeiten bieten wir Psychoonkologen dem Patienten in unserer täglichen Arbeit an - speziell angepasst an die stationäre, sowie ambulante onkologische Behandlung. Dass dieser Dienst mittlerweile ein fester Bestandteil vieler Kliniken geworden ist, kann als Zeichen der positiven Wirkung angesehen werden.

Egal, ob akute oder generelle Angst: es ist wichtig zu verstehen, dass es etwas gibt, was wir ihr entgegensetzen können. Sie ist ein körpereigener Affekt mit einem recht klaren Mechanismus und oft reicht es, die eigenen inneren Auslöser und Wirkfaktoren zu (er) kennen, um den bedrohlichen Affekt in sich zu beruhigen. Auch wenn manche Ängste uns über einen längeren Zeitraum begleiten können, so ist ein gedankliches Training in Zeiten innerer Ruhe eine gute Wahl, um dem Tiger langfristig die Krallen zu nehmen.

Kontakt:

M.Sc. Psych. John Alexander Bell
Kopf-Hals-Tumorzentrum / Psychologischer Dienst
Tel.: 0551-39-8256
E-Mail:
alexander.bell@med.uni-goettingen.de

Angst und Traditionelle Chinesische Medizin



Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) unterscheidet zwischen Gefühlen und Emotionen. Von Gefühlen spricht die Chinesische Medizin, wenn Wut, Freude, Trauer und Angst kommen und gehen, also im ständigen Wandel sind. Gefühle sind in diesem Fall das Salz in der Suppe und ein notwendiger und wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Davon unterschieden werden in der Systematik der TCM die „Emotionen", welche lang anhaltende krankmachende Zustände bezeichnen. Dies ist nur eine sprachliche Festlegung, um die beiden verschiedenen Zustände zu beschreiben und hat nichts mit unserer alltäglichen Nutzung des Wortes Emotion zu tun, welches wir nutzen, um normale Gefühlszustände zu beschreiben.

Die Betrachtungsweise der Chinesischen Medizin auf das Leben kann man in einem Kreis darstellen: es gibt auf der äußeren, sichtbaren Ebene (der gezeichnete Kreis) immer wieder Abläufe, die sich wiederholen: Jahreszeitenwechsel, der Wechsel im Tagesablauf und jede Funktion in unserem Körper. Zusammengehalten und dadurch reguliert werden diese Abläufe von der Kraft der Mitte. Die einzelnen Abschnitte auf der äußeren Ebene, die sich von einer zur anderen Phase verwandeln, nennt man daher auch Wandlungsphasen.

Auch die Mitte wird als Wandlungsphase bezeichnet. Die Mitte ist funktionell als sinnstiftende, das Ziel einhaltende Einheit zu sehen (siehe Abbildung rechts).

Wenn in der Chinesischen Medizin von ‚Angst als krankmachende Emotion' gesprochen wird, dann hat Angst ihre positiven Eigenschaften immer noch. Diese werden aber überlagert von den pathologischen Faktoren. In der Sprache der Chinesischen Medizin bedeutet dies, dass die Emotion die normalen physischen und psychischen Abläufe verhindert. Es kommt entweder zum Verharren und zu Zuständen, die sich wie „Einfrieren" beschreiben lassen, oder aber zu einem panikartigen ungeordneten Antrieb. In diesem Sinne raubt die Angst uns unsere Lebendigkeit und unsere Fähigkeit dem Wandel des Lebens zu folgen.

Hier bedeutet also „E-Motion" eine Herausbewegung aus der „Mitte", aus dem Kern des Seins. Die „Mitte" beschreibt einen Zustand der Zufriedenheit und des Wohlbefindens.

Die Chinesische Medizin erforscht seit Jahrtausenden intensiv den direkten Zusammenhang zwischen Körperfunktionen und Psyche. Die wechselseitige Beeinflussung von Körper und Psyche ist fester Bestandteil der inneren Logik der TCM. Wie in der Psychosomatik ist eine Beeinflussung des Körpers durch psychische Faktoren bekannt. Es geht aber auch anders herum: die Somato-Psyche. Das bedeutet, dass körperliche Zustände Seele und Psyche beeinflussen. Jeder wird schon die Erfahrung gemacht haben, dass man sich nach kräftigen Einatmen und Rekeln wohler fühlt, als wenn man zusammengekauert mit hängenden Schultern und Kopf da sitzt. Daher werden spezifische körperliche Funktionen und Bewegungen aus der TCM-Systematik eingesetzt, um die Psyche subtil zu beeinflussen. Dies ist die Domäne des Qigong, welches sich diese Wechselbeziehung zwischen Körper und Psyche zu nutze macht.

Dr. med. Arne Ströhlein
Praxis für Chinesische Medizin und westliche Naturheilverfahren

Norbert Heinrich,
DAO-Schule Göttingen

Angst und Traditionelle Chinesische Medizin

In der TCM-Praxis werden daher bei Angstzuständen neben der emotionalen Diagnostik auch körperliche und energetische Gesichtspunkte hinzugezogen, um ein ganzheitliches Bild zu erheben. Nach Zungen-, chinesischer Puls- und Leitbahndiagnose wird ein individuelles Therapiekonzept aus Gesprächen, Akupunktur, Heilmassage, chinesischen Heilkräutern und Qigong erstellt. Ziel ist es die ureigene Adaptionsfähigkeit auf körperlicher, psychischer und geistiger Ebene wiederherzustellen. Die Selbstheilungskräfte werden dadurch gestärkt.

Unter dem Namen Qigong vereinen sich viele verschiedene Übungen der Lebenspflege, die auf eine sehr alte Tradition in China zurückblicken.

Qigong und TCM betrachten den Menschen als Einheit. Sie berücksichtigen und nutzen die Zusammenhänge von Körper, Energie und Geist mit dem Ziel, eine dynamische Balance im Menschen zu schaffen.
Qigong betrachtet die Lebensprozesse in einem steten Wandel und versucht Stagnationen vorzubeugen, beziehungsweise diese wieder aufzulösen, wenn sie eintreten.

Angst ist oft durch Grübeln, nicht loslassen können, Erlebtes nicht verarbeiten können, geprägt. Dies kann zum Erstarren des Menschen führen. Dabei drehen sich die Gedanken im Kreis, die Energie staut sich im Kopf, die Beine werden leer, der Mensch verliert den Boden unter den Füßen.

Hier kann Qigong sehr gut helfen. Durch achtsame Übungen hilft uns Qigong, uns zu zentrieren, zu erden, uns auszurichten, und so im wahrsten Sinne des Wortes, wieder in die Füße zu kommen.
Weiter werden die Übungen genutzt, um im oberen Bereich des Körpers leicht und frei zu werden und dabei die Beine und Füße voll werden zu lassen. Ja, sogar Wurzeln lassen wir in der Vorstellung tief in die Erde wachsen. Ein weiteres Ziel dabei ist es, dass wir uns selbst von innen wahrnehmen. Durch die Konzentration zum Beispiel auf den Bodenkontakt und die Verbindung zur Erde können wir die 1000 Gedanken durch einen ersetzen („Ich spüre meine Füße auf der Erde"). Das schafft eine gute Voraussetzung, um körperlich, energetisch und geistig wieder in Bewegung zu kommen und gleichzeitig einen festen Stand zu finden.
In diesem Zustand ist es leichter sich Selbst und die eigene Situation anzunehmen wie sie ist, sie zu akzeptieren und gleichzeitig den Raum für Veränderung zu öffnen. Dabei suchen wir beim Qigong-Üben einen unbelasteten, ungeprägten inneren Zustand. Die Last, die der Einzelne mit sich herum trägt, kann für eine Zeit abgelegt werden, und im Hier und Jetzt können wir uns spüren, zu uns finden.
Grübeln hat immer mit der Vergangenheit und/oder der Zukunft zu tun um die wir uns sorgen. Schaffen wir es mit Qigong für eine Weile einfach nur hier zu sein und wahrzunehmen, was in diesem Augenblick wirklich ist, so erleben wir eine Befreiung der Gedan-

Angst und Traditionelle Chinesische Medizin

ken und eine Selbstermächtigung, die uns zeigt, dass wir sehr wohl unser Schicksal (mit-) bestimmen können.

Hier stellen wir Ihnen eine einfache und bewährte Übung vor, die auch ganz ohne Vorkenntnisse von Qigong gegen Ängste aller Art wirkt:

Fußmassage

Ziel: Aufmerksamkeit in die Füße bringen, stabilisieren, Ängste abbauen, beruhigen, Spürbewusstsein vertiefen
Die Übung: Wir sitzen auf dem Boden und beginnen, unsere Fußsohlen von der Ferse

in Richtung Fußballen und zurück auszustreichen. Insbesondere der Bereich des Akupressurpunkts „Sprudelnde Quelle“ im Zentrum des vorderen Fußes – in der Vertiefung vor den Fußballen - sollte dabei berücksichtigt werden. Spannend kann es sein, beide Füße nacheinander zu erkunden und zu massieren und Unterschiede zu erspüren.
Zusätzliche Hinweise: Diese Übung hilft gegen Angst und Unsicherheit. Es ist eine andere Art, „in die Füße zu kommen“, das heißt, über die Füße einen guten Kontakt zur Erde, zum Boden zu finden und damit eine Kraftquelle zu nutzen, die leicht verloren geht, wenn die Energie nach oben in den Kopf steigt und sich in Grübeln und Ängsten äußert. Dieses „in die Füße Kommen“ ist ein wesentlicher Aspekt des Qigong.
Professor Lin erzählte von einem Studenten, der große Prüfungsangst hatte und zu ihm kam und um Hilfe bat. Professor Lin zeigte ihm diese Übung. Der Student übte bei jeder Gelegenheit und kam gut durch die Prüfungen. Als Professor Lin ihn nach 30 Jahren wieder traf, berichtete dieser, dass er die Übung immer noch mache, weil sie ihm immer wieder im Leben gut getan und geholfen hat.
Es ist eine einfache Übung, die Kinder auch zu Hause machen können, sogar vor dem Fernseher oder auf der Couch. Dabei können auch beide Füße gleichzeitig (jeweils mit einer Hand) massiert werden. Ein Fußbad kann die Wirkung der Übung zu Hause unterstützen.

Kontakt:
Weitere Informationen mit Gesundheitstipps und unseren nächsten Seminaren erhalten Sie im Newsletter der Praxis Ströhlein unter:
www.dr-stroehlein.de/newsabo.htm

Norbert Heinrich,
Dao-Schule,
Bühlstr. 28, Ecke Theaterplatz,
37073 Göttingen.

Taiji Quan, Qigong, Meditation, Systemische Beratung in Kombination mit Körperarbeit,
Ko-Autor des Buches: „Kinder in Balance“.

E-Mail: n.heinrich@dao-schule.de
Internet: www.dao-schule.de
Tel: 0551-55428

Dr. med. Arne Ströhlein
Praxis für Chinesische Medizin und westliche Naturheilverfahren
Bürgerstr. 46, 37073 Göttingen

Internet: www.dr-stroehlein.de
Tel.: 0551-703770

Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression Seelenanker in Bebra

Christian Lübeck, Selbsthilfegruppe Seelenanker

Eine neue Selbsthilfegruppe Angst-Panik-Depression hat sich jetzt in Bebra etabliert

Seelenanker – so nennen wir uns seit der Gründung am 5. Juli 2016 in Bebra.
Angesprochen sind alle die in einer Angststörung stecken, Depressionen oder andere seelische Probleme haben. Wer nicht selbst von seelischen Erkrankungen betroffen ist, reagiert oft mit Unverständnis. Es heißt schnell, die Person solle sich doch zusammennehmen oder sich nicht so anstellen, wolle nicht arbeiten oder ähnliches.

Das ist so, als würde man einem Blinden sagen, er solle genauer hinsehen. In unserer Gruppe trifft man auf Menschen, die selbst ähnliche Erfahrungen gemacht haben.
Grund genug für den Gruppengründer nach einem Aufenthalt in einer Rehabilitationseinrichtung gleichgesinnten Mitmenschen die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch zu geben.

Schon zum ersten Treffen im „alten" Gruppenraum kamen sieben Personen, inzwischen sind es jeweils sechs bis zwölf Personen die wöchentlich daran teilnehmen, etwa zur Hälfte mit Angst/Panik bzw. Depressionen. Jedes Treffen beginnt mit einem „Blitzlicht". Wer möchte, erzählt, wie es ihm die Woche über ergangen ist und wie er oder sie sich gerade fühlt. Keiner wird gezwungen, etwas zu sagen, wir achten auf die Schweigepflicht.

Es entlastet einfach, sich etwas von der Seele reden zu können und jemand zuhört, der Verständnis hat. Man denkt sonst immer, es geht einem nur alleine so. In der Gruppe kommt der „Aha-Effekt" - andere haben dieselben Probleme – an der Arbeit, mit der Familie oder irgendwo anders.

Man bekommt Anregungen von den anderen, profitiert von Tipps oder kann sich gegenseitig helfen, zum Beispiel, wenn jemand Angst vorm Autofahren hat oder vor Menschenansammlungen.

Wir haben auch schon Spieleabende zusammen angeboten, die wurden sehr gut angenommen. Auch gemeinsame Unternehmungen sind möglich.
Zu einem Abend über Hypnosetherapie mit einer Therapeutin kamen im September 21 Personen.

Wer Diabetes hat, spricht meist offen darüber. Angst und Depressionen sind in der Regel meist Tabu-Themen.
Ich selbst habe lange eine Mauer aufgebaut. Aber es kostet viel Kraft und Energie, das zu verstecken, dabei gibt es doch so viele Betroffene. Seit ich mit offenen Karten spiele habe ich viele positive Rückmeldungen bekommen.

Traut euch darüber zu sprechen – die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe kann sehr entlastend sein!

Treffen:
Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 18.30 – 20.30 Uhr und
Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 18.45 – 20.45 Uhr

Bitte vorher anmelden:
Christian Lübeck ,Tel.: 0160 93883454
Vanessa Funk, Tel.: 0172-299 0173
E-Mail: bebra.shg@gmail.com

Regenbogen-Gesprächskreis Göttingen

Der Tod eines Kindes ist ein zutiefst einschneidendes Erlebnis, welches das bisherige Leben völlig verändert. Es ist nichts mehr, wie vorher. Oftmals fühlen trauernde Eltern sich schon nach kurzer Zeit von den Menschen in ihrem Umfeld allein gelassen. Sie müssen die schmerzliche Erfahrung machen, dass ihnen und ihrer Situation wenig Verständnis entgegengebracht wird und sie schon bald zur Rückkehr ins `normale Leben` aufgefordert werden.

Wir sind ein Gesprächskreis für Eltern, die ihr Kind durch eine Fehl-, Früh- oder Totgeburt, medizinisch indizierten Schwangerschaftsabbruch bzw. unmittelbar nach der Geburt verloren haben. In einem geschützten Raum ist es für Betroffene möglich, Hilfe und Verständnis zu finden. Es soll ein Ort sein für gemeinsames Trauern, Schweigen und für neue Hoffnung.

1996 wurde die Selbsthilfegruppe durch Birgit Scharnowski-Huda ins Leben gerufen, die selbst ihren Sohn in der 30. Schwangerschaftswoche verlor.

Einmal monatlich findet ein offener Gesprächskreis statt, zu dem betroffene Eltern und Angehörige herzlich eingeladen sind, unabhängig davon, wie viel Zeit seit dem Verlust des Kindes vergangen ist.

Maren Dostal und Stephanie Pache, selbst betroffene Mütter, leiten den Verein ehrenamtlich und betreuen die Gesprächsrunden. In unregelmäßigen Abständen findet ein Treffen für trauernde Väter statt.
Zudem organisiert der Verein in Zusammenarbeit mit der Klinikseelsorge dreimal jährlich auf dem St. Petri Friedhof in Göttingen-Weende Gemeinschaftsbestattungen und gestaltet die Trauerfeiern für die Sternenkinder und deren Angehörige.
Jedes Jahr am 2. Sonntag im Dezember zum weltweiten Gedenktag findet mit Unterstützung der Kirchengemeinde St. Petri und der Klinikseelsorge ein Gottesdienst für verstorbene Kinder statt.

Treffen:
Unsere Treffen finden einmal im Monat, immer freitags 19.30 Uhr in den Räumen der Familienbildungsstätte in der Düsteren Straße 19, 37073 Göttingen statt.

Kontakt :
Internet:
www.regenbogenverein-goettingen.de

Ansprechpartner: Maren Dostal
Stephanie Pache

SHG Emotions Anonymous

Für Menschen, die die Härten des Schicksals spüren oder gespürt haben und die auf dem Weg seelischer Genesung sind, ist es oftmals hilfreich, sich in vertrauensvoller Runde mit anderen, die Ähnliches erleben, aussprechen zu können.
Für Interessierte gibt es in Göttingen eine offene Selbsthilfegruppe, die sich jeden Mittwoch von 19 bis 21 Uhr im Gemeindehaus der Marienkirche trifft.
Die Gruppe arbeitet nach dem 12 Schritte–Programm von Emotions Anonymous.
Selbsthilfegruppen von Emotions Anonymous, abgekürzt „EA", gibt es in vielen Ländern auf der Welt, in Deutschland seit 1972.
EA bietet in wöchentlichen Meetings die Chance, Erfahrung auszusprechen und den Erfahrungen anderer zuzuhören.
Bei EA kommen Menschen zusammen, die sich entschieden haben, für ihre persönlichen Probleme Lösungen zu suchen und zu finden. In EA wird davon ausgegangen, dass jeder Mensch ihren bzw. seinen individuellen Weg geht.
Die Teilnahme ist kostenlos. EA erhält sich ausschließlich durch freiwillige Zuwendungen der Teilnehmer.
Durch die Teilnahme an EA-Meetings haben schon viele Menschen zu ihrer persönlichen Gelassenheit und inneren Ruhe gefunden.

Kontaktdaten:
EA-Meetings finden jeden Mittwoch von 19 bis 21 Uhr in den Gemeinderäumen der Marienkirche in Göttingen statt. Sie sind für jede/n offen, die/der seelisch gesund bleiben oder gesünder werden will.

Treffpunkt Kinderrheuma

Kinderrheuma - Ein Treffpunkt für betroffene Familien in Göttingen und Umgebung bietet Austausch und Unterstützung

Mirja Bohlender, Lehrerin und selbst betroffene Mutter eines an Rheuma erkrankten Kindes kennt die Sorgen und Nöte von Familien mit rheumakranken Kindern und bietet in ihrem „Treffpunkt Kinderrheuma Göttingen" neben Beratung per E-Mail und Telefon auch regelmäßige Treffen zum Austausch und zur Unterstützung an.

Zudem planen wir gemeinsame Ausflüge mit der ganzen Familie in unregelmäßigen Abständen. Der letzte Ausflug ging in den Hannover Zoo. So hatten auch die betroffenen Kinder die Möglichkeit, sich kennenzulernen.
Eltern eines rheumakranken Kindes dürfen sich gerne mit ihr in Verbindung setzen und zu den Treffpunkt Treffen kommen.
Anmeldungen nimmt Frau Bohlender per Mail: goettingen@kinderrheuma.com gerne entgegen. Weitere Informationen sind auch über den Bundesverband Kinderrheuma erhältlich (www.kinderrheuma.com).

Kontaktdaten:
Die Gruppe trifft sich jeden dritten Dienstag im Monat von 19.30 bis 21.00 Uhr in der Albanigemeinde (Albanikirchhof 1A, 37073 Göttingen) zum regelmäßigen Austausch.

Adipositas SHG Göttingen

Neue Wege

Nach dem wir, Gabi und Marcello, seit vielen Jahren und auf vielen Wegen versucht haben, abzunehmen und immer wieder zugenommen haben, haben wir uns dazu entschlossen einen Neuen Weg zu gehen.
Aus diesem Grund haben wir eine Selbsthilfegruppe gegründet für Menschen die an Adipositas erkrankt sind.

Wir haben festgestellt, dass wir den Austausch und die Unterstützung von Menschen suchen, die ähnliche Erfahrungen mit dem Thema Übergewicht und Abnehmen gemacht haben. Wir sind unglaublich gespannt auf vollkommen NEUE und andere Erfahrungen zu dem Thema.

Zudem möchten wir durch die Selbsthilfegruppe einen Beitrag dazu leisten, Diskriminierung und Stigmatisierung von Menschen mit Übergewicht entgegen zu treten.

Unser Angebot richtet sich an:

- ► Menschen mit Übergewicht,
- ► Menschen mit Erfahrungen in der Durchführung von Diäten,
- ► Opfer des Jojo-Effektes und
- ► ausdrücklich auch an Menschen aus dem Kreis der Adipositaschirurgie

Was wir uns für die Gruppe wünschen:

- ► lebendige Gespräche vertrauensvollen und respektvollen Umgang
- ► gegenseitige Unterstützung bedingungslose Akzeptanz der persönlichen Lebensumstände
- ► neue spannende Menschen und Geschichten kennen zu lernen.
- ► Einblicke in unterschiedliche Erfahrungswelten.

Unsere Gruppe ist mit ca. 8-10 Mitgliedern noch nicht so groß, so dass man sehr schnell Kontakt bekommt. Während unserer Gruppentreffen, finden immer mal wieder kleinere Präsentationen zu ausgewählten Themen statt. Auch werden wir uns demnächst Referenten einladen. Wir kochen mit einem Diätkoch zusammen und wer mag, kann sich mit Gruppenmitgliedern zum Walken verabreden.

Treffen:
Montags (in den geraden Kalenderwochen) von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Weender Krankenhaus,
An der Lutter 24,
Haus 6 (Haupteingang),
4. OG, Seminarraum 2.

E-Mail:
neue.wege.goettingen@gmail.com
Internet:
www.adipositas-shg-goettingen.de

SHG DAS - Depression, Alkohol, Sucht

Die Selbsthilfegruppe besteht seit 2012 - dieses Jahr wurden fünf Jahre D A S gefeiert. Zu den Treffen kommen Interessierte, die Probleme mit Süchten oder Depressionen haben, um in einer lockeren Runde über Ihre Probleme zu reden.
Die Gruppentreffen beginnen mit einer Blitzrunde, in der jeder der möchte eine kurze Bilanz über seine Gedanken und Probleme gibt, beziehungsweise sagt, ob es ein Problem gibt, was besprochen werden kann. Interessierte können sich gern melden.

Kontakt:
Tel.: 0160/99617246
E-Mail: f.grotjahn@gmx.de

Treffen:
jeden Freitag um 16.45 Uhr in der Lutherkirche in Holzminden

Selbsthilfe Körperbehinderter e.V.

Die Selbsthilfe Körperbehinderter gibt es seit 1961. Aktuell sind wir ein Verein mit mehr als 100 Mitgliedern. Bei uns finden Menschen mit Behinderung:

- Austausch und Begegnung in regelmäßigen Gruppentreffen mit anderen Menschen in ähnlichen Lebenssituationen.
- Die Möglichkeit, in den Sommermonaten an rollstuhlgerechten Ausfahrten in die Region teilzunehmen.
- Beratung zu und Vermittlung von persönlicher Assistenz, Aktionen und Aktivitäten, wie Kneipen- oder Museumsbesuche – immer rollstuhlgerecht!
- Unterstützung bei der Kommunikation mit Behörden, Kranken- und Pflegekassen (z.B. Anträge, Widersprüche) und allgemeine Beratung.

Wenn Sie uns besser kennenlernen wollen oder eine Beratung wünschen, freuen wir uns auf Ihre Email oder Ihren Anruf. Schauen Sie doch auch mal in unseren Rundbrief unter www.shk-goe.de/aktuelles

Kontakt:
Erik Kleinfeldt,
Selbsthilfe Körperbehinderter Göttingen e.V.
Neustadt 7, 37073 Göttingen
Tel.: 0551- 54733-0
E-Mail: info@shk-goe.de
Internet: www.shk-goe.de

Die Selbstfürsorger

Wer sind wir?

Wir alle sind Betroffene – Männer und Frauen – wir haben oder hatten Depressionen und jetzt sind wir auch noch eine Selbsthilfegruppe: „Die Selbstfürsorger".
Die Gruppe besteht seit Juni 2016, und derzeit besuchen 10 Mitglieder regelmäßig unsere Treffen. Auf der Basis der Erfahrungen jedes Einzelnen versuchen wir in der Gemeinschaft, den individuellen Alltag zu meistern und uns gegenseitig zu unterstützen.
Meistens beginnen die Treffen mit einer Blitzlichtrunde, in der jeder sagen kann (aber nicht muss), wie es ihm gerade geht. In einer vertrauensvollen Atmosphäre wird dann über die aktuellen Probleme gesprochen.

Wir lachen gerne miteinander und freuen uns mit, wenn einem von uns etwas Schönes widerfährt oder wenn jemand etwas Neues oder Mutiges probiert und schafft!
Wie sind wir entstanden?
Alle von uns waren Teilnehmer an Reha-Maßnahmen mit psychosomatischem Schwerpunkt und nahmen im Anschluss am Nachsorgeprogramm IRENA des Rentenversicherungsträgers teil. Nachdem dieses Programm ausgelaufen war, wollten wir unseren gewachsenen Zusammenhalt nicht aufgeben und entschlossen uns, „Die Selbstfürsorger" zu gründen.

Gemeinsam sind wir stärker!

Kontakt:
Unsere Treffen finden alle 14 Tage; jeweils donnerstags von 18:00 bis 19:30 Uhr in Göttingen statt. Aufgrund der Gruppengröße handelt es sich zurzeit um eine geschlossene Gruppe.

Wegweiser „Soziales Göttingen“

Christina Ziethen
Geschäftsführende Vorsitzende Gesundheitszentrum e.V.

Der Wegweiser „Soziales Göttingen“ (ehemals „Jugend, Gesundheit und Soziales“) wurde 1997 vom Gesundheitszentrum Göttingen konzipiert und erschien erstmals 1998 als Printmedium. 2012 wurde er aktualisiert in der 4. Ausgabe herausgegeben. Er ist noch in Restbeständen im Gesundheitszentrum erhältlich

Von entscheidender Bedeutung war nach langen Vorarbeiten und finanziellen Anstrengungen 2005 die Entwicklung einer Datenbank, die bis heute - ständig aktualisiert - die neuesten Daten der sozialen Adressen zur Verfügung stellt. Seit 2009 steht er als barrierefreier Internetauftritt zur Verfügung, der auch Menschen mit Behinderungen einen leichteren Zugang zu unseren Daten erlaubt. (www.soziales-goettingen.de)
Als das Branchenbuch sozialer Einrichtungen und Gruppen der Region weist der Wegweiser

auf Selbsthilfemöglichkeiten ebenso hin wie auf Angebote der Information und Beratung, der professionellen Betreuung, Behandlung und Nachsorge. Im Mittelpunkt des Wegweisers steht der schnelle Zugang der Daten von etwa 1.300 Einrichtungen und Vereinen, Institutionen und Behörden, die über eine interne Suchmaschine oder Anklicken einer Kategorie zu finden sind. Klar strukturiert bietet er eine umfassende Beschreibung der sozialen Angebote in Göttingen und dem Landkreis.

Der Wegweiser hat sich inzwischen zur zentralen Informationsquelle für alle Hilfesuchenden sowie Fachleute in Ämtern und Einrichtungen entwickelt. Er ist das Organ der Vernetzung sozialer Institutionen und Gruppen in unserer Region. Durch den barrierefreien Zugang ist sein Ziel auch, die Schwelle für Hilfebedürftige und Betroffene so niedrig wie möglich zu halten.

Zuständig für die Aktualisierung der Daten ist Thomas Bechert, erreicbar unter E-Mail: bechert@gesundheitszentrum-goe.de oder Tel.: 0551-37075598

31. Göttinger Gesundheitsmarkt

Der Gesundheitsmarkt wollte alle Altersgruppen, vom Kind über den Schüler und Studenten bis zum Senioren ansprechen. Auch die Familien kamen nicht zu kurz.Wie immer gab es Raum für persönliche Beratungen, interessante Kontakte oder anregende Gespräche.

KIBIS-Koordinatorinnen im Gespräch

Unter dem Motto: "Gesund sein in Göttingen!" wollten wir einen Tag lang einen Markt schaffen, auf dem sich an dem Thema Gesundheit interessierte Mitbürger informieren konnten. Er wurde von der Vorsitzenden Christina Ziethen, von Bürgermeister Uli Holefleisch und Ratsherr Dr. Klaus-Peter Hermann, Vorsitzender des Ausschusses Soziales und Gesundheit des Stadtrates Göttingen eröffnet.

Uli Holefleisch bedankte im Namen der Stadt Göttingen der Vorsitzenden des Gesundheitszentrums Göttingen Christina Ziethen für 31 Jahre Gesundheitsmarkt. Christina Ziethen bedankt sich bei Frau Dr. Schlapeit-Beck für die jahrelange Unterstützung des Gesundheitszentrums Göttingen.

Der Schülerchor der Albanischule unter der Leitung von Frau Kreische begeisterte danach die Zuhörer:

32 Initiativen, Institutionen und Vereine aus dem sozialen Spektrum boten ein buntes Bild mit Möglichkeiten der Beratung und Information.

Stand des Gesundheitsamtes

Bereits zum 31. Mal lud das Göttinger Gesundheitszentrum e.V. alle, die sich mit dem Thema Gesundheit befassen, herzlich zum Göttinger Gesundheitsmarkt am 02.09.16 von 10.30 - 16.30 Uhr rund um die Johanniskirche ein.

Markttreiben

Christina Ziethen
Geschäftsführende Vorsitzende Gesundheitszentrum e.V.

31. Göttinger Gesundheitsmarkt

In diesem Jahr sollte angesichts der bevorstehenden Kommunalwahl besonders der Bezug zum Gesundheitsangebot in Göttingen hergestellt werden. Daher gab es um 12.00 Uhr eine Podiumsdiskussion zum Thema Gesundheit und Soziales mit den Spitzenkandidaten der im Stadtrat und Kreistag vertretenen Parteien:

CDU: Prof. Dr. Ludwig Theuvsen
SPD: Bernhard Reuter
Linke: Dr. Eckhard Fascher
Grüne: Maria Gerl-Plein.
FDP: Dr. Lutz Knopek
Freie Wählergemeinschaft Landkreis Göttingen: Lothar Dinges
Piraten: Francisco Welter-Schultes
Die Moderation übernahm Sven Gründewald vom Göttinger Tageblatt.

Für die musikalische Umrahmung sorgte Oliver König mit Liedern zur Gesundheit.

Soundcheck

Am Nachmittag rundeten eine Tanzvorführung ZUMBA und Tai Chi Chuan zum Mitmachen das Programm ab.

Tai Chi Chuan Vorführung der DAO-Schule Göttingen

Zumba Vorführung der VHS Göttingen-Osterode

Der Vorstand des Gesundheitszentrums Göttingen e.V. dankt dem Haupt-Organisator Thomas Markschies, allen Mitarbeitern, ehrenamtlichen Helfern, den Standbetreibern und last not least der Stadt und dem Landkreis Göttingen für die Mithilfe und Unterstützung zum Gelingen dieses 31. Göttinger Gesundheitsmarkts.

Filmabend „Angehörige psychisch kranker Menschen“

Am 13. Juni 2017 fand an einem Dienstagabend um 18 Uhr in der KIBIS (Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich) im Gesundheitszentrum Göttingen e.V. ein Filmabend statt. Neben der Selbsthilfegruppe „Angehörige psychisch Kranker“ waren alle Gruppenmitglieder und Interessierte eingeladen. Für die Teilnehmenden wurde der Film „Mit Leid – Ein Film über Angehörige psychisch erkrankter Menschen“ vom Medienprojekt Wuppertal e.V. ausgestrahlt. Er spricht weit verbreitete Krankheitsbilder in der Gesellschaft an und dient zur Aufklärung, denn die Zahl psychisch Erkrankter steigt stetig. An Depressionen, Angststörungen und Persönlichkeitsstörungen leiden mittlerweile alle Altersgruppen. Häufig hat das Erkranken der Betroffenen große Auswirkungen auf die Angehörigen und das direkte soziale Umfeld. Im gezeigten Film reden unter anderem Kinder über ihre Erfahrungen mit Persönlichkeitsstörungen bei ihren Erziehungsberechtigten und Eltern über ihre Tochter, die unter einer Essstörung leidet und sich selbst verletzt. Die Teilnehmenden bekommen einen Einblick darüber, was mitleidende Angehörige in dieser Zeit erleben. Der Film zeigt jedoch nicht nur die Schattenseiten der Erkrankungen, sondern macht auch Mut. Es werden Chancen aufgezeigt, die sich beim Zusammenleben mit einem psychisch kranken Angehörigen eröffnen und ein Beispiel für das Gelingen einer Biographie geben. Die Präsentation dieser Art von Dokumentationsfilmen soll in Zukunft in der KIBIS häufiger realisiert werden, um die Bevölkerung auf diese wichtigen Themen aufmerksam zu machen und ihnen einen regen Austausch im Anschluss des Filmes zu ermöglichen.

Link zum Film:
www.medienprojekt-wuppertal.de/v_135
Der Film ist in der KIBIS ausleihbar.

EX-IN Genesungsbegleitung

Lisa Schneegans,
KIBIS

Seit Herbst 2016 findet das Projekt EX-IN (Experienced Involvement, dt.: Experte aus Erfahrung) Genesungsbegleitung in ausgewählten Selbsthilfegruppen im Raum Göttingen und Umgebung statt. Die Idee dahinter ist aus dem Erfahrungswissen sogenannter Peers, sprich einer Gruppe von Menschen mit gemeinsamen Interessen, entstanden. Die wichtigsten Eigenschaften einer Genesungsbegleitung sind Respekt, die Hoffnung, etwas verändern zu können, zur Verantwortungsübernahme zu ermuntern und sich immer wieder gegenseitig darüber zu verständigen, was hilfreich sein kann.

Die zwei ReferentInnen, Bettina Wenzel (Dipl.-Sozialwirtin und EX-IN-Genesungsbegleiterin) und Herbert Lorenz (Krankenpfleger für Psychotherapie und Psychiatrie und Ex-IN-Genesungsbegleiter) besuchten Selbsthilfegruppen mit dem Schwerpunkt psychischer Erkrankungen (z.B. die SHG Sozialphobie Göttingen und SHG Lebensfreude trotz Depression) und bearbeiteten gemeinsam die Themen „Gesundheit und Wohlbefinden“ (Was hilft mir, mein Wohlbefinden zu steigern?), „Empowerment“ (eigene Stärken und Fähigkeiten entdecken und entwickeln), sowie „Recovery“ (Rückkehr ins Leben nach Krisensituation). Für ein jeweiliges Thema standen 90 Minuten in einer Gruppensitzung zur Verfügung. Als Kerngedanke der Genesungsbegleitung zählt, die Gruppenmitglieder zu befähigen, ihre Selbstverantwortung zu stärken.

Für weitere Informationen: www.ex-in.de

Workshops und Vorträge

Die Referentin Nadja Lehmann, Dipl. Päd. und Heilpraktikerin für Psychotherapie, hat in diesem Jahr **zwei Vorträge, in Form von Kurzworkshops, zu den Themen „Depression" und „Trauma"** gehalten.

Kurzworkshop „Depression: Unterdrückte Lebendigkeit"

Günter Jursch, Transaktions-Analytiker und Heilpraktiker, brachte mal das Zitat: „Depression ist normalerweise nichts weiter als aus Angst unterdrückte Wut und unterdrückte Trauer". Doch es stellt sich die Frage, wie sich diese Unterdrückung auf unser Leben auswirkt. Am 15. Februar 2017 fand der Kurzworkshop von Nadja Lehmann zum Thema „Depression: Unterdrückte Lebendigkeit" im Holbornschen Haus in Göttingen statt. Zu Beginn wurde das Thema Depression zunächst als gesellschaftliches Phänomen beleuchtet. Es wurden auch praktische Beispiele gegeben, wie aus dem klinischen Alltag und eventuelle Behandlungsmöglichkeiten näher erläutert. Ein Teil des Workshops waren unter anderem auch die Ansätze zur Prävention, in der die Selbsthilfe ein essenzielles Instrument darstellt.

Kurzworkshop „Vom Überleben zum Leben: Trauma heilen"

Ein Trauma beruht auf einer lebensbedrohlichen Erfahrung, die außerhalb unseres „normalen" menschlichen Erfahrungsbereiches liegt. Jeder Mensch erlebt ein Trauma anders, was mit der subjektiven Wahrnehmung eines Ereignisses zu tun hat.

Am 22. März 2017 hat Nadja Lehmann einen Vortrag mit dem Thema „Vom Überleben zum Leben: Trauma heilen" im Holbornschen Haus in Göttingen gehalten. In dem Workshop ging es unter anderem um die Bedeutung einer traumatischen Verarbeitung und die Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung. Ein unverarbeitetes Trauma kann der Auslöser für die Entstehung von Depressionen, Angstzuständen und Panikattacken sein. Frau Lehmann ging in ihrem Vortrag auf mögliche Behandlungsmöglichkeiten ein, um Betroffenen die Wege in ein Leben nach dem Trauma aufzuzeigen. Auch die Möglichkeit der Gründung einer Selbsthilfegruppe wurde den Teilnehmenden näher gebracht. Auf diese Weise haben sie die Möglichkeit ihre Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen, um gemeinsam Lösungswege finden zu können.

Seminar „Wolfsprache" oder Giraffensprache" – Wertschätzend miteinander kommunizieren in der Selbsthilfegruppe"

An zwei aufeinander folgenden Tagen (25.08. und 26.08.2017) fand im Holbornschen Haus das Seminar „Wolfsprache" oder „Giraffensprache – Wertschätzend miteinander kommunizieren in der Selbsthilfegruppe" statt. Die Referentin Susanne Grebe-Deppe, Dipl. Theol. Und Dipl. Pol., gestaltet unter anderem Weiterbildungsveranstaltungen für MultiplikatorInnen in der Selbsthilfe.

Das Seminar von Frau Grebe-Deppe richtete sich an Kontaktpersonen und aktive Mitglieder einer SHG. Die Teilnehmenden bekamen die Möglichkeit, Kommunikationsmodelle kennenzulernen, unter anderem das Modell von Friedemann Schulz von Thun (Vier-Ohren-Modell). Es wurden Kommunikationsbedingungen sowie Konflikte in einer SHG reflektiert und die Formen einer wertschätzenden Kommunikation in einem Partnerdialog und in der Gruppe geübt. Kommunikationsformen sind u.a. aktives Zuhören, senden von Ich-Botschaften, beobachten von Gefühlen und formulieren von Bedürfnissen. Ziel des Seminars war zu lernen, wie Konfliktgespräche mit Hilfe von unterschiedlichen Methoden lösungsorientiert moderiert werden können, ohne die Kommunikationsbedingungen außer Acht zu lassen.

Kommende Veranstaltungen

Natürliche Gesundheit für den Rücken mit DORN

Wie Sie mit den Impulsen nach Dieter Dorn, der vielleicht einfachsten Technik der Welt, Ihrem ganzen Umfeld zur Gesundheit verhelfen können. Seien Sie das neue Rücken- und Gelenke-Helferlein für Ihren Partner, die Familie, die Freunde oder nutzen Sie die Einfachheit von Dorn als Schnelleinstieg in die Selbstständigkeit.

Man braucht lediglich ein paar Stunden, um im Workshop die wichtigsten Bestandteile der **DORN**-Arbeit zu erlernen und es gibt viele Möglichkeiten es in den Alltag zu integrieren.

Datum:	3. September 2017
Uhrzeit:	14.00 bis 19.00 Uhr
Ort:	Gesundheitszentrum Göttingen e.V., Lange-Geismar-Straße 82, 37073 Göttingen
Referenten:	Joachim Wohlfeil (Gesundheitsberater, Physiotherapeut und Dipl. Rel. Päd.) Laura Auel (Gesundheitsberaterin)
Kosten:	45 € (Ermäßigung: 25 €) Für Mitglieder der SHG´s Teilnahme kostenlos
Anmeldung:	Tel.: 0551-486766 info@gesundheitszentrum-goe.de

Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Natürlich RückGrad e.V. für ganzheitliche Gesundheit
Handwerkerpark 3
72070 Tübingen
joachim@rueckgrad.com
Tel.: 0163-1739623
www.rückgrad.de

Gesundheit durch Entschlackung- Der Weg zurück zur Gesundheit

Was sind Schlacken und wie beeinflussen sie unsere Gesundheit?

Welchen Einfluss hat die richtige Ernährung auf unsere Gesundheit?

Welche Möglichkeiten hat der Organismus, die lästigen Schlacken wieder aufzulösen?

Wir zeigen Ihnen an praktischen Beispielen, wie sie richtig entschlacken und entgiften!

Bringen Sie eine Fußbadewanne und ein Handtuch mit, dann können Sie den Vortrag schon im Jentschura Basenbad genießen und bereits mit der Entschlackung beginnen!

Datum:	Montag, 4. September 2017
Uhrzeit:	19 Uhr
Ort:	Holbornsches Haus, Rote Straße 34 37073 Göttingen
Referent:	Joachim Wohlfeil (Gesundheitsberater, Physioherapeut, Dipl. rel. Päd.)

Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Natürlich RückGrad e.V. für ganzheitliche Gesundheit
Handwerkerpark 3
72070 Tübingen
joachim@rueckgrad.com
Tel.: 0163-1739623
www.rückgrad.de

STARK gegen KREBS e.V.

Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Mut machen ist unser Ziel!

Vortrag: „Diagnose Krebs" – Mit Optimismus Leben verlängern!

Einfluss der Psyche auf das Immunsystem; Ernährung und Sport.
Komplementärmedizin als sinnvolle Ergänzung zur konventionellen Therapie!

Referent:	Dr. med. Bernd Schmude, Krebsüberlebender
Ort:	Holbornsches Haus, Rote Straße 34, 37073 Göttingen
Zeit:	Donnerstag, 7. September 2017, 19.00 Uhr

Der Vortrag ist nicht nur für Betroffene interessant, sondern auch für deren Angehörige und Freunde. Er macht Mut zum Leben, auch auf humorvolle Art und Weise, trotz des ernsten Themas!

Weitere Infos unter: www.STARKgegenKREBS.de

Das Team der KIBIS

Christina Ziethen ist die Vorsitzende des Trägervereins Gesundheitszentrum Göttingen e.V. und Geschäftsführerin des Arbeitsbereichs KIBIS.

Nicole Karrasch-Jacob unterstützt die Telefonsprechstunde und die Gruppengründungen.

Thomas Markschies isr für die Öffentlichkeitsarbeit und das Layout zuständig.

Doris Vogt ist für die EDV zuständig.

Doris Diouf kümmert sich um die Verwaltung.

Impressum
Nummer 38 / 2017

Die Selbsthilfezeitung "**WECHSELSEITIG**" erscheint jährlich in der Region Göttingen, sie liegt zur kostenlosen Mitnahme in diversen sozialen und öffentlichen Einrichtungen aus.

Herausgeber

Gesundheitszentrum
Göttingen e.V.
Lange-Geismar-Straße 82
37073 Göttingen
Christina Ziethen
Geschäftsführende Vorsitzende
E-Mail: info@gesundheitszentrum-goe.de
Internet:
www.gesundheitszentrum-goe.de

Redaktion

Verantwortliche Redakteurinnen:
Christina Ziethen, Evelyn Kleinert
KIBIS im Gesundheitszentrum
Lange-Geismar-Straße 82
37073 Göttingen
Tel.: 05 51 - 48 67 66 • Fax: 05 51 - 4 27 59
E-Mail: kibis@gesundheitszentrum-goe.de

Anzeigen / Satz

Thomas Markschies
Werbeagentur Markschies

Quellenhinweise

Für den Inhalt der Beiträge sind die jeweiligen Verfasserinnen und Verfasser verantwortlich. Die Redaktion hat sich vorbehalten, Artikel zu kürzen und / oder redaktionell zu bearbeiten.

Fotografien / Quellen

Fotos: Seite 5, 11. 16, 17,20, 24,
Evelyn Kleinert
Fotos: Seite 3, 37, 38, Gesundheitszentrum Göttingen e.V..
Fotos: Seite 4, 6, 15, 25, 33,pixabay.de
Fotos: Seite 10, 39, Fotolia

Die Fotos und Graphiken zu den Artikeln wurden uns von den Autoren zur Verfügung gestellt.

Titelbild: Wikipedia, gemeinfrei.

Druck

Gemeindebrief Druckerei
Martin-Luther-Weg 1
29393 Groß Oesingen

Danksagungen

Wir bedanken uns bei der AOK, beim Land Niedersachsen, der Stadt und dem Landkreis Göttingen, die uns bei der Ausgabe finanziell unterstützt haben. Außerdem bedanken wir uns herzlichst bei den VerfasserInnen der Beiträge sowie allen weiteren beteiligten Personen für ihr Engagement.

Selbsthilfegruppen gibt es in Göttingen und Umgebung zu folgenden Themen:

AD(H)S
Adipositas
Aids
Alkoholabhängigkeit
Alleinerziehende
Alleinschwangere
Alter
Alzheimer
Amputation
Angst
Arthrose
Ataxie
Atemwegserkrankungen
Augenerkrankungen
Autismus

Behinderung
Beruf
Beziehungslosigkeit
Beziehungssucht
Binationale Partnerschaften
Bipolare Störung
Blasenkrebs
Bluthochdruck
Borderline-Syndrom
Borreliose
Brustkrebs
Bulimie
Burnout

Darmerkrankungen
Demenz
Depressionen
Diabetes
Down-Syndrom
Drillinge
Drogenabhängigkeit

Eltern
Epilepsie
Essstörungen

Fibromyalgie
Frauengruppen

Genetische Variationen
Gesundheit
Gewalt
Glücksspiel

Heilung
Herzerkrankungen
Hirnschädigungen
Hochbegabung
Hochsensibilität (HSP)
Hörschädigungen

Integration

Kehlkopflose
Kind/er
Kopfschmerzen
Krebserkrankungen
Kriegsenkel

Legasthenie
Lesben
Leukämie

Medikamentenabhängigkeit
Messies
Missbrauch
Mobbing
Morbus - Crohn
Multiple Sklerose
Muskelerkrankungen

Myasthenia Gravis

Nierenerkrankungen

Osteoporose

Parkinson
Patient
Pflegende Angehörige
Poliomyelitis
Prokrastination
Psychiatrie-Erfahrene
Psychische Erkrankungen
Psychosen
Psychosomatische Beschwerden

Restless-Legs-Syndrom
Rheumatische Erkrankungen

Sarkoidose
Schlafapnoe
Schlaganfall
Schmerz
Schwule
Sexsucht
Spina bifida
Sterbebegleitung
Stottern
Sucht

Tinnitus
Transidentität
Trauer
Trennung / Scheidung

Zöliakie