

Kontext

Ausgabe Nr. 16, Juni 2023



Nonverbale Therapien

Einblicke in die komplementären Behandlungen in der Hohenegg

2

Gelungener Start
Anfang Jahr hat die neue
Allgemeinstation Attika
ihren Betrieb aufgenommen.

3

Integrative Medizin
Zusammenspiel von Schul- und
Komplementär-Medizin auch in
der Psychiatrie weit fortgeschritten.

4 bis 7

Sinnliche Erfahrung
Wie sich Tanz, Bewegung,
Malen und Musik auf den
Heilungsprozess auswirken.



Spezialtherapien als Katalysator

In dieser Ausgabe stehen unsere Spezialtherapien im Fokus: Kunst-, Körper- und Musiktherapie sowie Komplementärmethoden zählen als sogenannte nonverbale Therapien zu den erfahrungsorientierten psychotherapeutischen Verfahren. Erfahrungen erreichen uns über unsere Sinne, nur ein kleiner Teil davon ist jedoch dem Verstand zugänglich und kann mit Worten ausgedrückt werden (explizites Wissen). Dagegen kann implizites Wissen nur indirekt, d. h. über das «Erleben» von Körperempfindungen (z. B. über Bilder, Töne oder Bewegungen) entschlüsselt oder angeeignet werden.

Die Spezialtherapien wirken bei diesem Prozess als «Katalysator» und damit als oftmals erhellend erlebter Zwischenraum. Nonverbale Therapieformen ermöglichen über den symbolhaften Ausdruck eine Vertiefung des körperlichen Erlebens und wirken dabei als therapeutisch ungemein wertvolles Bindeglied zwischen der Körperempfindung und dem Verstand.

Wir waren selbst gespannt, wie die neue Allgemeinstation Attika ab Januar 2023 anlaufen würde und berichten hier – neben Informationen über unsere neuen Mitarbeitenden – gerne über die ersten Erfahrungen.

Dr. med. Sebastian Haas
Stv. Ärztlicher Direktor
Bereichsleiter Spezialtherapien

Ein gelungener Start

Ramin Mansour, Ricarda Seidel und Florian Zehender über die ersten Monate der neuen Allgemeinstation Attika.



▲ *Das Attika-Team auf der Dachterrasse der neuen Station*

«Der Neustart der Attika war fulminant und herausfordernd, mit Vollbelegung der Station innert zwei Wochen, dem Einarbeiten in neuer Umgebung und mit einem neuen Team. Auch die Patientinnen und Patienten «der ersten Stunde» empfanden die Zeit nach der Eröffnung als besonders», sagt Ricarda Seidel.

Von Beginn an verzeichnete die Attika eine grosse Patientennachfrage. Trotz anfangs noch nicht eingeschlossener Arbeitsabläufe erhielten die Mitarbeitenden von den Patienten äusserst positives Feedback. Ramin Mansour: «Natürlich waren wir durch die rasche Vollbelegung gefordert, aber die Arbeit war und ist motivierend.»

Florian Zehender ergänzt: «Mir bereitete das Gestalten der neuen Abläufe und das Etablieren der Hohenegg-Kultur in der Attika viel Freude. Die Entwicklung eines neuen Therapieangebotes und gleichzeitig den Hohenegger Geist in die Attika einziehen zu lassen, erlebe ich als bereichernd.»

Wie ist die Zusammenarbeit mit den anderen Stationen? Ricarda Seidel: «Es besteht gegenseitiges Interesse und Wertschätzung, was sich auch am Tag der offenen Tür in der Attika gezeigt hat, an dem viele Kolleginnen und Kollegen zugegen waren.»

Ebenfalls einen regelmässigen Austausch pflegt das Attika-Team mit den Zuweisenden. «Dadurch können wir unser Angebot den Bedürfnissen entsprechend ausgestalten», sagt Ramin Mansour.

Für die Zukunft wünscht sich das Attika-Team die Sicherstellung der hohen Behandlungsqualität, einen Ausbau der Vernetzung mit den anderen Stationen der Klinik sowie die Etablierung der neuen Station im Gesundheitswesen.

Dr. med. Ramin Mansour, MHBA
Leitender Arzt/Co-Leitung Station Attika
lic. phil. Ricarda Seidel
Leitende Psychologin/Co-Leitung Station Attika
Florian Zehender
Stationsleiter Attika

Integrative Medizin in der Psychiatrie

Die integrative Medizin verbindet komplementäre und konventionelle (Schul-)medizin. Jede Kultur hat über Jahrtausende ihre Heilmethoden hervorgebracht. Viele davon haben ihren Weg in unser Gesundheitswesen gefunden. Sie werden nicht mehr nur alternativ – d. h. anstelle – zu konventionellen schulmedizinischen Methoden eingesetzt, sondern komplementär – d. h. ergänzend. Dazu müssen sie ausreichend wissenschaftlich belegt sein und von ausgebildeten Fachpersonen angewandt werden. Ziel ist die Linderung von Beschwerden wie Angst, Stress oder Schmerzen und die Förderung der Selbstheilungskräfte.

In der Psychiatrie ist die Integration komplementärer Therapien weit fortgeschritten. Kunsttherapien mit ihren Vertiefungsrichtungen Tanz-, Gestaltungs-/Mal- oder Musiktherapie sowie Bewegungstherapien wurden bereits Ende des 19. Jahrhunderts in die Behandlung psychisch Kranker integriert und zählen zum Standard multimodaler psychotherapeutischer Komplexbehandlungen. Zunächst wurden sie als «Heil-Hilfs-Verfahren» sogenannt diätetisch eingesetzt, um den «Gemütskranken» zu erheitern und zu zerstreuen, «um ihn seinem krankhaften Ideengänge... zu entfremden».

Dies entspricht dem Prinzip von Achtsamkeit und Akzeptanz, welches ab den 1970-er Jahren von amerikanischen Medizinerinnen aus dem fernöstlichen Gesundheitswissen für die westliche Medizin adaptiert wurde. Weitere Impulse sind den Forschungen zu Salutogenese und Resilienz zu

verdanken, welche die Bedeutung der Ressourcenförderung für die Therapie aufzeigen.

Kunst- und Bewegungstherapien ermöglichen es, in prozessorientiertem Vorgehen interozeptive, sub-symbolische Repräsentanzen in einen bildhaften Repräsentationsmodus zu überführen. Intrapyschische sowie interpersonelle Konflikte werden expliziert und der psychotherapeutischen Behandlung zugänglich gemacht oder direkt mit nonverbalen Interventionen behandelt.

Mehr übungsorientiert sind Methoden, die als Body-Mind-Medizin zusammengefasst werden. Die Behandlungen sind funktional ausgerichtet. Den aktuell grössten Erkenntniszuwachs weist die Sportpsychiatrie auf, welche den

Effekt von Bewegung auf Gesundheit generell herausarbeitet – unabhängig von der Art der körperlichen Aktivierung – sei es Walken, Yoga oder Tanzen.

Die Integration verschiedener, durch diverse Methoden erreichter, therapeutischer Teilprozesse erfordert interprofessionelle Kommunikation und eine gute Fallführung. Vergleichbar der Medikation gilt es Indikationen, Interaktionen und Nebenwirkungen zu berücksichtigen und Überbehandlung zu vermeiden.

Dr. med. Felicitas Sigrist
Leitende Ärztin
Leiterin Angebotsentwicklung



Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, bewusst und interessiert den gegenwärtigen Augenblick zu erleben, ohne diesen zu beurteilen. Durch diese freundliche Präsenz gewinnen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst und unser kostbares Leben. Wir erkennen unsere gewohnheitsmässigen Reaktionsweisen und können dadurch stimmige neue

Handlungsspielräume entwickeln. Diese Haltung üben wir mit den Patientinnen und Patienten in der Achtsamkeitsmeditation und orientieren uns dabei an dem evidenzbasierten Programm «Mindfulness Based Stress Reduction» MBSR nach Prof. Jon Kabat-Zinn.
Susan Reinert Rupp
Achtsamkeitsmeditations-Lehrerin

Weitere Informationen:
«Achtsamkeitsmeditation – was ist das eigentlich?»
magazin.hohenegg.ch
Achtsamkeitsmeditationen
hohenegg.ch/mediathek



Tanz- und Bewegungstherapie

Die Tanz- und Bewegungstherapie ist die psychotherapeutische Verwendung von Bewegung, um die emotionale, kognitive, physische und soziale Integration eines Menschen zu fördern, basierend auf der Körper-Geist-Seele-Einheit unserer Existenz. Diese erlebnis- und körperzentrierte Therapie verwendet Tanz und Bewegung dazu, einen Veränderungsprozess anzustossen.

Tanz- und Bewegungstherapeutinnen gehen davon aus, dass neue Erfahrungen im Körper aufgenommen und integriert werden müssen, um nachhaltig zu wirken.

Dazu bieten wir Therapeutinnen der Hohenegg unseren Patientinnen folgende Möglichkeiten an: freie räumliche Bewegung; (Wieder)entdecken des Spielerischen; Wahrnehmen des Körpers via Atmung und Bewegung; das Wagnis, sich in der Bewegung und der Musik zu vergessen; einfach mal zu sein – ohne



▲ *Tanz und Bewegung können einen Veränderungsprozess anstossen.*

Leistungsdenken; den Fragen, wer bin ich (auch noch) – wer möchte ich sein (Thema Identität) explorierend nachzugehen; sich ausdrucksvoll zu erleben, durch Metaphern, Symbole, Bewegung und Verhalten gehört und gesehen zu werden.

Psychische Beschwerden zeigen sich auch im Körper und in der Bewegung. Dies bedeutet, dass Ursachen von Beschwerden auf dieser Ebene erkannt werden können (Diagnostik). Veränderungen werden via Körper und Bewegung angestossen. Damit kann Erleichterung erzielt werden. In der Tanz- und Bewegungstherapie ist es möglich, Erkenntnisse über das eigene Verhalten, über Schwierigkeiten, Gefühle und persönliche Körpersprache zu gewinnen. Eigene Möglichkeiten und Grenzen werden erfahren, so dass eine realistischere Vorstellung der eigenen Lebensgestaltung geformt werden kann.

Wir Tanztherapeutinnen verwenden verschiedene Behandlungs- und Beobachtungsmethoden und Techniken (siehe Box). Diese werden umgesetzt durch strukturierte oder offene und zielgerichtete Übungen, spielerische Bewegungs- und Tanzformen, durch Bewegungsimprovisation und freien Tanz. Durch sym-



▲ *Spielerische Formen gehören zur Bewegungstherapie.*

bolische und expressive Bewegung entsteht eine bewusste Verbindung von Körper und Seele. Der Mensch kommt in Berührung mit seiner inneren Welt und kann diese zum Ausdruck bringen.

Tanz- und Bewegungstherapie bietet die Möglichkeit, sich im Erleben der persönlichen Stimmungen und Emotionen bewusst zu werden und diese anzunehmen und zu verstehen. Der Fokus ist auf das, was sichtbar wird und im Hier und Jetzt erlebt und gefühlt wird, gerichtet. Nicht selten werden dadurch frühere (oft schmerzhaft) Erfahrungen geweckt. Die sinnhaften Zusammenhänge dann zu übersetzen und zu verstehen und ins tägliche Leben integrieren zu können, kann Aufgabe sowohl der Tanztherapeutin als auch – weiter getragen ins psychotherapeutische Gespräch – bei den entsprechenden Fachpersonen sein.

Tanztherapie im Einzelsetting ist auf die Bedürfnisse der jeweiligen Person ausgerichtet. In Gruppen

Methoden der Tanz- und Bewegungstherapie

- Embodiment
- Kestenberg Movement Profile
- Bartenieff Fundamentals
- Ideokinese
- SE (Somatic Experience)
- SEI (Somatisch Emotionale Integration)
- Laban Bewegungsanalyse
- Atemtherapie (Middendorf)
- PMR (Progressive Muskel Relaxation)
- Body Mind Centering
- Releasing Technique
- Imaginative Verfahren
- Authentic Movement
- Breema-Körperarbeit
- Konzentrierte Bewegungstherapie
- Hypnotherapeutische Ansätze
- Intermediale Therapie
- Escrima
- SOMA-Embodiment
- Achtsame Körperwahrnehmung

liegt der Fokus auch auf der Kraft, der Dynamik und den Themen der jeweiligen Gruppe.

Und schliesslich ist es uns ein Anliegen, die uns anvertrauten Patientinnen und Patienten in ihrem Erleben und Erkennen zu begleiten und zu unterstützen, so dass ein Wachstums-

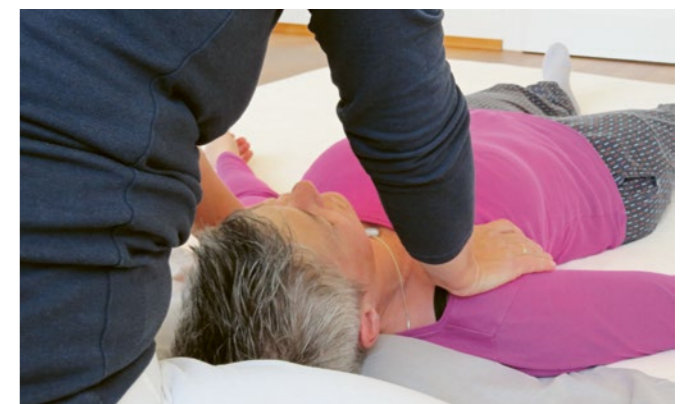
prozess entstehen kann, welcher ihnen Perspektiven und Gestaltungsmöglichkeiten für ihr weiteres selbstbestimmtes Leben eröffnet.

Eve Bhend, Kerstin Magnussen, Susan Simsaryan, Barbara Weber
Tanz- und Bewegungstherapeutinnen

Shiatsu

Shiatsu ist eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie und hat ihre Wurzeln in der traditionellen Chinesischen Medizin. Sie integriert Erkenntnisse der westlichen Medizin und Psychologie.

Die Erfahrung von achtsamer Berührung, tiefem Druck, Bewegung und Dehnung am eigenen Körper bewirkt die Bestätigung des eigenen Seins. Die dem Menschen innewohnende Lebendigkeit wird spürbar, und unbeliebte Anteile werden wieder ins Körperschema integriert. Der empfangende Mensch nimmt sich selbst mit seinen Körpergrenzen und in seiner Fülle wieder als Ganzes wahr. Die Behandlung wirkt gleichzeitig regulierend, stimulierend und hinterlässt ein Gefühl von entspannter Wachheit. Dieses Erlebnis kann die Grundlage bilden, sich innerlich gestärkt den aktuellen Lebensthemen stellen zu können.



▲ *Shiatsu wirkt regulierend, stimulierend und fördert die Selbstregulation.*

In der Privatklinik Hohenegg wird neben Shiatsu ergänzend auch Makko-Ho (Übungen zur Stimulation des Energieflusses) angeboten.

Andrea Baumann, Esther Hildebrand, Deniz Kanburoglu, Christina Notter
Shiatsu-Therapeutinnen

Therapieform mit künstlerischen Mitteln

Vier Fragen an die Gestaltungstherapeutinnen Gabriella Castelberg und Arian Zeller

Was ist Gestaltungstherapie?

Bei der Gestaltungstherapie stehen drei Beteiligte in Interaktion: Der Patient, das Werk und die Therapeutin. Patientinnen und Patienten setzen sich mit ihrem Handeln ins Bild und können so neue Erfahrungen machen. Es handelt sich um einen prozessorientierten Ansatz.

Wie wirkt Gestaltungstherapie?

Viele von uns sind vom Drang geprägt, etwas gestalterisch Hochwertiges oder etwas Nützliches produzieren zu «müssen». Das aktive Tun in der Gestaltungstherapie macht es möglich, sich von diesem Ziel zu lösen und das Sinnhafte in der Tätigkeit selbst zu finden. Kreativ sein, sinnliche Erfahrungen über verschiedene Materialien erleben und ins Handeln kommen, ermöglicht einen achtsamen Zugang zu sich selbst, zu eigenen Bedürfnissen und Gefühlen. Dabei werden Ressourcen, aber auch mögliche Einschränkungen sorgsam berücksichtigt.

Können Sie ein Praxisbeispiel nennen?

Ja, zum Beispiel Perfektionismus. Er weist neben den erschöpfenden auch positive Aspekte auf. Zum Beispiel macht er Menschen verlässlich und genau, man arbeitet gerne mit ihnen zusammen. Dies hindert so manche

Perfektionistin aber daran, auch mal Fünfe gerade sein zu lassen, was ihr eigentlich guttäte. Aus Angst, den eigenen Ansprüchen nicht zu genügen. Über die Handlung beim Gestalten werden solche Verhaltensmuster sichtbar. Dieses Erleben kann im Gespräch sowie interprofessionell reflektiert werden und somit zur Veränderung führen.



▲ Gestaltungstherapie: das Sinnhafte in der Tätigkeit finden

Was ist das Besondere an Gestaltungstherapie in der Gruppe?

Die Patientinnen und Patienten arbeiten individuell und in ihrem Rhythmus an ihren Werkstücken. Die Gruppe bildet dabei sowohl ein Lernfeld, um bei sich zu bleiben, wie auch eine tragende Struktur. Der bewertungsfreie Raum der Gruppe spielt dabei eine zentrale Rolle.

Musiktherapie

Geräusche, Klänge und Töne vermögen zu berühren und sprechen eine eigene Sprache. Die Musiktherapie nutzt diesen Kommunikationskanal, vermag verschüttete Zugänge zu sich selbst neu zu öffnen und fördert Vertrauen in den individuellen, natürlichen Selbstaussdruck. Dieser ist meist gehemmt. Angst, sich mit unüberlegtem Handeln peinlich zu exponieren, befördert Ausdrucksarmut. Die Brüchigkeit der Loyalität zur eigenen Natur zeigt sich

meist im Zögern, ein Instrument in die Hand zu nehmen, sich vom eigenen Gespür leiten zu lassen und das Instrument spielend zu explorieren. Ist diese Hürde einmal



genommen, weicht die anfängliche Angst meist schnell einem Erleben von sinnlicher Freude. Im gefühlten Kontakt mit sich wird fester Boden spürbar, der in den Anforderungen des Lebens so leicht verloren gehen kann.

Hubert Osterwalder
Musiktherapeut

Podcast in unserem Hohenegg Magazin (QR-Code) oder auf Spotify und Apple Podcast.



Die lösungsorientierte Maltherapie im klinischen Setting

In der Klinik beschreiben Patientinnen und Patienten sehr häufig Symptome wie Unruhe und Anspannung oder starke Gefühle wie Angst oder Wut, die sie sehr belasten. Manchmal leiden sie auch an störenden Erinnerungsbildern, die für sie nicht beeinflussbar sind. Im lösungsorientierten Malen (LOM©) arbeitet man direkt mit diesen Symptomen, Gefühlen oder Bildern.

LOM ist eine kunsttherapeutische Methode, die das Ziel hat, durch das Malen das emotionale und körperliche Erleben so zu verändern, dass sich Spannung lösen kann (vgl. Ciompi/Endert, 2011). Dabei wird sowohl die Art des visuellen Reizes als auch die haptische Erfahrung genutzt, um das vegetative Nervensystem direkt zu beeinflussen (vgl. LeDoux, 2010).

Gearbeitet wird mit konkreten Anliegen, z. B. mit belastenden Gefühlen oder mit traumatischen Bildern. Ziel ist es, die bestehende Belastung durch ein Symptom oder ein verstörendes Bild zu verringern. Durch die neuen, weniger belastenden visuellen Eindrücke wird auch eine Veränderung des emotionalen Erlebens möglich.

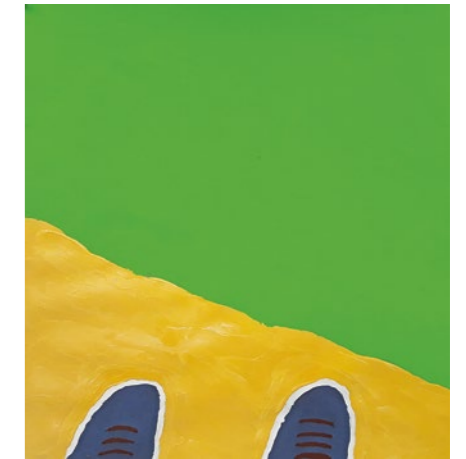
Frau S. kam aufgrund eines Suizidversuchs nach Erstversorgung in einem somatischen Spital in die Klinik Hohenegg. Auch Wochen nach dem Ereignis spürte sie noch eine starke innere Unruhe und grosse Angst. Das belastete sie sehr. In der Maltherapie wurde zunächst mit der Angst gearbeitet. Im ersten Bild malte sie eine Metapher für

die Angst. Unter Metapher versteht man im LOM ein neutrales Bild, das von der malenden Person als alltäglich und nicht bedrohlich wahrgenommen wird. Frau S. malte eine Erdbeere. Während des Malens war ihre Angst zunächst sehr hoch, verbunden mit starker vegetativer Unruhe. Es fiel ihr schwer, das Bild zu beginnen, daran zu arbeiten und es auch zu vollenden. Mithilfe der therapeutischen Begleitung gelang ihr dies. Sie erlebte schon während des Arbeitens, dass die Angst und Unruhe nachliessen. Die Symptome waren für sie weniger belastend. Das hielt auch nach dem Malen an.



▲ Veränderung des emotionalen Erlebens mit LOM

Sie erhielt ihr Bild in Kleinformat und nahm es ins Biofeedback mit, um es während der Atemübungen anzuschauen. Auch hier hatte das Bild sofort einen Effekt (Vertiefung und Verlangsamung der Atmung). Ein gutes Beispiel dafür, wie im klinischen Setting Synergien zwischen den Therapien entstehen und die Wirkung verstärken.



▲ Arbeit mit traumatischen Bildern

Nach einigen Wochen fühlte sich Frau S. viel stabiler und war bereit, mit den traumatischen Bildern zu arbeiten. Diese tauchten immer wieder auf und verstörten sie sehr. Im LOM werden solche Bilder zunächst genauso gemalt, wie die Patientin sie sieht. Sie hatte ein konkretes Bild von dem Moment vor ihrem Suizidversuch. Beim Malen dieses Bildes tauchten sehr starke Gefühle und Körperreaktionen auf. Im zweiten Schritt übermalte die Patientin das Bild so weit, bis es für sie visuell in Ordnung war, also das Verstörende verschwand. Dann liessen die körperlichen Reaktionen nach und die Gefühle wurden handhabbar. Diese Art des Arbeitens ist nur im Einzelsetting möglich und nachdem zuvor eine vertrauensvolle Beziehung aufgebaut wurde.

Fr. S. berichtete später, dass sich ihr Erleben nachhaltig verändert habe: „Ich erinnere mich manchmal daran, aber es ist anders, nicht mehr so überflutend.“

Eine Person, die es, wie im Beispiel beschrieben, schafft, ihre unangenehmsten Gefühle und Bilder beim Malen zu durchleben und zu verändern, erfährt sich als handlungsfähig und selbstwirksam. Das unterstützt die Heilung.

Karin Lorenz
Kunsttherapeutin ED

Neu in der Hohenegg

Olivia J. Serwata hat am 1. Mai 2023 ihre Stelle als Psychologin auf der Allgemeinstation Attika angetreten. Zuvor war sie vier Jahre in verschiedenen Institutionen beschäftigt, wo sie unter anderem stationär in der Luzerner Psychiatrie und im ambulanten Zentrum ZADZ Patientinnen und Patienten mit viel Initiative und Herz betreute. Hierzu gehörten insbesondere die Krisen-Intervention in der Notfallpsychologie, Einsätze als



Dienst-Psychologin im Nachtdienst und Gutachten im Konsil- und Liaisondienst. Ihre Psychotherapie-Weiterbildung absolviert sie an der Universität Basel mit Schwerpunkt auf personenzentrierter Psychotherapie und steht nun kurz vor dem Abschluss. In ihrer Freizeit widmet sie sich der Musik und Literatur und diskutiert mit Freunden über das, was die Welt im Innersten zusammenhält.

Dr. med. Florian Schoch wird am 1. Juli 2023 als Leitender Arzt in der Hohenegg starten. Als FMH Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, FMH Praktischer Arzt und zertifizierter Medizinischer Gutachter SIM wird er den Schwerpunkt «Angsterkrankungen» übernehmen. Er ist zertifizierter Verhaltenstherapeut AIM und arbeitet integrativ und methodenübergreifend mit verhaltenstherapeutischen Grundelementen. Er ist



ausserdem Experte in psychopharmakologischen Fragestellungen und verfügt über Kenntnisse im psychiatrischen Konsiliardienst sowie in der sozialpsychiatrischen ambulanten Versorgung. Dr. Schoch ist Vater eines kleinen Sohnes. Er macht und mag Musik und pflegt das Bogenschiessen. Zudem liebt er das Reisen und gutes Essen.

Jetzt anmelden

Symposium der Privatklinik Hohenegg

Am Donnerstag, 14. September 2023, 8.30 bis 17.40 Uhr
im Gasthaus Löwen in Meilen

«Resilienz: Ein Konzept mit vielen Facetten»

Resilienz ist nicht einfach «machbar», sondern verlangt einen oft auch schmerzhaften Entwicklungsprozess. Wir wollen einen offenen und kritischen Blick auf Resilienz-Konzepte und deren therapeutisch relevante Folgerungen wagen.

Weitere Informationen zum Programm und Anmeldung:
www.hohenegg.ch/symposium



Privatklinik Hohenegg AG
Hohenegg 1
8706 Meilen
Tel +41 44 925 12 12
privatklinik@hohenegg.ch
www.hohenegg.ch

Zentrum für psychische Gesundheit
Trichtenhauserstrasse 12
8125 Zollikerberg
Tel +41 44 397 38 50
hohenegg@spitalzollikerberg.ch
www.hohenegg-zollikerberg.ch

Behandlungsschwerpunkte

- Depressive Erkrankungen
Dr. med. Caesar Spisla
- Burnout und Belastungskrisen
Dr. med. Sebastian Haas
- Angsterkrankungen
Dr. med. Florian Schoch
(ab 1.7.2023)
- Psychosomatische Erkrankungen
Prof. Dr. med. univ. Josef Jenewein

Mehr erfahren:

Find us on