

Kontext

Ausgabe Nr. 20, Oktober 2024



Bewegung in der Psychotherapie

2

Aufschlussreiche Ganganalyse-Studie

Depressionen gehen mit kognitiven Defiziten und einem auffälligen Gangbild einher.

4

Psychosomatische Konzepte

Oft wird Psychosomatik missverstanden. Eine Klärung.

6

Künstlerische und tänzerische Therapie

Wechselwirkung von körperlichen, emotionalen, psychischen und sozialen Prozessen.

Liebe Leserin,
lieber Leser

Wir blicken auf ein inspirierendes und erkenntnisreiches Symposium zurück. Herzlichen Dank allen Vortragenden, Teilnehmenden sowie Helferinnen und Helfern!

Dieses Jahr widmeten wir uns der Bedeutung von Flexibilität und Bewegung in der Psychotherapie. Die rund 280 Tagungsbesucherinnen und -besucher erhielten Einblick in die vielfältigen Wechselwirkungen von geistiger und körperlicher Bewegung und deren Relevanz in der Psychotherapie. Die Wirksamkeit von Bewegung in der Behandlung von Depressionen, Angststörungen und anderen psychischen Störungen wurde intensiv beforscht und nachgewiesen. Aus diesem Grund sind sport- und bewegungstherapeutische Interventionen in der Privatklinik Hohenegg wie auch in vielen anderen psychiatrischen Einrichtungen integraler Bestandteil der therapeutischen Massnahmen.

Die Beiträge in diesem Kontext geben Ihnen einen Einblick in diese Themen. Vertiefte Informationen, fotografische Impressionen und Videos vom Symposium finden Sie in unserem digitalen Hohenegg-Magazin (<https://magazin.hohenegg.ch>). Lesen Sie ausserdem über aktuell laufende Projekte und neue Kolleginnen und Kollegen.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Josef Jenewein
Ärztlicher Direktor

Aufschlussreiche Ganganalyse

Depressionen gehen mit kognitiven Defiziten und einem auffälligen Gang- bild einher

Die Versorgung von Menschen mit Depressionen stellt eine wachsende Herausforderung dar. In der Grundversorgung besteht daher eine grosse Nachfrage nach wirksamen Präventions- und Behandlungsmethoden. Vielversprechende therapeutische Massnahmen mit teils ungenutztem Potential sind Bewegung und körperliches Training.

Die Wirkung von körperlichen Trainings bei der Prävention und Behandlung von Depressionen ist bereits gut belegt. Neue Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Depressionen auch mit kognitiven Defiziten und einem auffälligen Gangbild einhergehen. Diese Erkenntnisse bilden eine vielversprechende Grundlage zur Entwicklung patientenspezifischer Interventionen, ausgerichtet auf die körperlichen und mentalen Eigenschaften der Betroffenen.

Passiver Lebensstil erhöht Risiko, psychisch zu erkranken

Menschen mit einem passiven Lebensstil haben ein erhöhtes Risiko, psychisch zu erkranken. Der präventive Effekt körperlicher Aktivität ist bei Depression besonders stark. Wer die

Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für ein gesundes Aktivitätslevel erfüllt (150 Minuten moderate Aktivität pro Woche), hat im Vergleich zu Personen mit niedrigem Aktivitätslevel eine um 22% reduzierte Wahrscheinlichkeit, eine Depression zu entwickeln. Die fehlende körperliche Aktivität wirkt sich negativ auf die kör-

perliche Fitness und Gesundheit aus. Menschen mit Depressionen weisen ein höheres kardiovaskuläres Risiko auf. Tatsächlich leiden Patientinnen und Patienten mit Depressionen häufiger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und haben auch eine höhere Mortalität als gesunde Kontrollpersonen. Diese Zusammenhänge zwischen Depressionen, Bewegung und der körperlichen Gesundheit sollten



Videos Symposium 2024

Die Videoaufnahmen aller sechs Referate des Symposiums vom 05.09.2024 finden Sie in voller Länge im digitalen Magazin der Privatklinik Hohenegg.





in der psychiatrischen Versorgung die klinische Aufmerksamkeit erhalten, die sie verdienen.

Bei Patientinnen und Patienten mit Depressionen hat die Integration von Trainingsprogrammen in die multimodale Behandlung einen grossen Effekt. Untersuchungen zeigen, dass alle Trainingsformen positive Effekte zeigen, einschliesslich Ausdauer- und Krafttraining oder auch Mind-Body-Interventionen wie zum Beispiel Yoga. Allerdings scheinen Trainingsinterventionen mit einer hohen Intensität besonders wirkungsstark zu sein. Trainingsinterven-

tionen sind für Patientinnen und Patienten mit Depressionen eine vielversprechende Behandlungsoption, die im Übrigen von einer Mehrheit der Patientinnen und Patienten gegenüber der antidepressiven Medikation bevorzugt wird.

Zusätzliche Studien notwendig

Der Gang widerspiegelt die Funktionsfähigkeit höherer Gehirnsysteme, in denen Menschen mit Depressionen spezifische Defizite aufweisen. Mit einer Ganganalyse, kombiniert mit körperlichen und kognitiven Messungen, lässt sich erkennen, ob eine Person an depressiven Symptomen leidet oder nicht. Das Interesse für die Ganganalyse in der Psychiatrie und generell für messbare körperliche und kognitive Parameter wächst. Dennoch besteht noch immer ein Mangel an Untersuchungen zur Objektivierung dieser Faktoren.

Das Training zur Verbesserung von kognitiven Funktionen scheint am wirkungsvollsten zu sein, wenn es simultan zu einem motorischen Training stattfindet. Für dieses kognitiv-motorische Training können unter anderem interaktive Fitnessspiele – sogenannte «Exergames» – genutzt werden. Diese Trainingsformen zeigten eine Verbesserung der kognitiven und körperlichen Funktionen bei unterschiedlichen Patientengruppen mit kognitiven und motorischen Defiziten. Ziel der aktuellen Forschung ist es, die motorisch-kognitiven Trainingsprinzipien zur Behandlung von Depressionen systematischer als bisher zu nutzen.

Dr. Emanuel Brunner
Ostschweizer Fachhochschule

Prof. Dr. Eling de Bruin
ETH Zürich

Motorik beeinflusst Lernen und Gehirnplastizität

Untersuchungen zur Motorik waren und sind für die Plastizitätsforschung von herausragender Bedeutung. Trotzdem werden die Erkenntnisse der Motorikforschung in der Psychologie, Psychiatrie und klinischen Psychologie eher nebensächlich behandelt. Dabei ist die Motorik elementarer Bestandteil des Denkens und der Wahrnehmung. Manche sprechen sogar vom sensomotorischen Selbst.

Anhand verschiedener Beispiele aus der modernen Hirnforschung wurde am Symposium aufgezeigt, wie die motorische Kontrolle in unser Denken, Lernen und die Wahrnehmung eingebunden ist: Phänomene wie das mentale Vorstellen, die mentale Rotation, die Sprachwahrnehmung und die audiomotorische Kopplung kamen zur Sprache. Anhand der Beispiele

wurde ersichtlich, dass motorische Informationen elementare Bestandteile verschiedener kognitiver Prozesse sind. Diese Informationen werden in ein übergeordnetes Gedächtnisnetzwerk integriert, was das Abspeichern und das effiziente Erinnern begünstigt. Weiter wurde erläutert, wie motorische Prozesse für den Aufbau der kognitiven Reserve genutzt werden können. Kognitive Reserven sind vor allem im Zusammenhang mit neurologischen Beeinträchtigungen sehr wichtig.

Aber auch das «normale» Altern profitiert mannigfaltig von motorischer Fitness.

Prof. em. Dr. rer. nat. Lutz Jäncke
Psychologisches Institut, Neuropsychologie,
Universität Zürich



Aktuelle Tendenzen psychosomatischer Konzepte

Der Begriff «Psychosomatik» wird oft missverstanden. Ein zentrales Thema ist daher die Definition und das Verständnis der psychosomatischen Medizin. Diese wird als Methode beschrieben, die psychologische und physiologische Aspekte in der Diagnostik und Therapie von Körperbeschwerden integriert, ohne auf ein bestimmtes medizinisches Fachgebiet beschränkt zu sein.

In diesem Zusammenhang sollte auf die Problematik der abwertenden Konnotationen, die mit dem Begriff «Psychosomatik» verbunden sind, hingewiesen werden. Historisch wurde der Begriff oft im Sinne von «eingebildeten» oder «nicht realen» Symptomen verwendet, was zu Missverständnissen sowohl in der medizinischen Gemeinschaft als auch bei Betroffenen geführt hat. Ein weiterer bedeutsamer Aspekt liegt in der Diskussion über die somatische Belastungsstörung und deren Definition



im DSM-5. Die somatische Belastungsstörung wird nicht mehr als Ausschlussdiagnose gesehen, sondern anhand positiver Kriterien diagnostiziert, was eine wichtige Entwicklung in der Psychosomatik darstellt.

Hier gilt es, die Bedeutung des biopsychosozialen Modells hervorzuheben, das eine ganzheitliche Anamnese, die die Verbindung zwischen körperlichen Symptomen und biografischen Entwicklungen berücksichtigt, erfordert. Angebracht ist ein Appell an die Fach-

welt, Mut zu zeigen und neue Wege zu beschreiten, um eine umfassendere und integrierte medizinische Versorgung zu gewährleisten, die sowohl körperliche als auch psychische Dimensionen berücksichtigt.

Prof. Dr. med. Roland von Känel
Universitätsspital Zürich

Die Kraft von Bewegung und Kreativität

Unsere stärksten Erinnerungen sind verkörpert. Bewegung ist grundlegend für unser Selbstgefühl und unsere verkörperte Existenz. Das Gehirn organisiert sich nämlich durch Informationen aus dem Körper, die über verkörperte Sinne vermittelt werden. Der Geist und das Gehirn senden Energie an den Körper, um sich durch Bewegung mit der Welt auseinanderzusetzen. Vitalität und Ausgeglichenheit werden durch



Kreativität und Bewegung unterstützt. Der Körper wird immer in der Gegenwart wahrgenommen. Körperliche Praktiken wie Meditation, Tai Chi, Qi Gong und neuere somatische Ansätze wie Feldenkrais oder Body/Mind Centering fördern die Verbindung von Geist und Körperbewusstsein. Diese Methoden inspirieren die Tanz-/Bewegungstherapie, die Bewegung und Kreativität in den therapeutischen Prozess integriert.

In der Kindheit bildet sich das Fundament für neurologische Prozesse. Frühe Erfahrungen prägen die Fähigkeit, Vertrauen zu entwickeln und sich mit Freiheit auf das Leben einzulassen. Kinder, die emotional unsicher sind, können später Schwierigkeiten in der Emotionsregulation und kognitive Probleme entwickeln.

Emotionen beeinflussen unsere körperliche Wahrnehmung und unseren Umgang mit der Welt. Tanz- und Bewegungstherapie unterstützt emotionales Bewusstsein, indem sie die Verbindung von somatischen und mentalen Prozessen fördert.

Kalila Homann
Embodied Neurobiology,
Austin, Texas, USA



- 1 Ärztlicher Direktor Josef Jenewein eröffnet das Symposium
- 2 Arian Zeller, Gestaltungstherapeutin Privatklinik Hohenegg (Mitte) im kollegialen Austausch
- 3 Sebastian Haas im Gespräch mit Lutz Jäncke
- 4 (v.l.n.r) Sebastian Haas, Kalila Homann, Felicitas Sigrist, Emanuel Brunner, Kerstin Magnussen, Josef Jenewein

Phänomenologische Einsichten zum Leib-Seele-Problem

Psychosomatik beschäftigt sich mit den psychischen (mentalen) und körperlichen Dimensionen von Gesundheit und Krankheit. Eine der wichtigsten mentalen Fähigkeiten von Menschen ist das Bewusstsein, also die Fähigkeit eine individuelle Innenperspektive gegenüber der Welt einzunehmen. Das Bewusstsein ist einerseits ein alltägliches Phänomen, andererseits völlig rätselhaft. Denn: Wie ist es möglich, dass in den Nervenzellen unseres Gehirns etwas Geistiges wie unser Bewusstsein entsteht?



Damit sind wir inmitten der Körper-Geist-Thematik bzw. des altbekannten Leib-Seele-Problems. Vielfach wird das Bewusstsein mit dem Gehirn gleichgesetzt, also Ich = Gehirn, was nicht nur falsch ist, sondern auch die Gefahr eines radikalen Reduktionismus birgt. Die Phänomenologie von Edmund Husserl

bietet einen alternativen Zugang zu diesem Problem. Nach Husserl ist Bewusstsein immer schon intentional und zuallermeist auf das gerichtet, was uns täglich umgibt und beschäftigt, was Husserl als «Lebenswelt» bezeichnet. «Die Lebenswelt ist vielmehr das, was bezogen auf unser alltägliches Tun und Lassen das schlechthin Belangvolle ist.»

Unsere Lebenswelt weist allerdings auch Bedingtheiten auf, die wir als konstitutive Bedingungen der menschlichen Existenz bezeichnen können. Eine dieser Bedingungen ist, dass unser

Bewusstsein bzw. unsere lebensweltliche Erfahrung immer auch leiblich-körperlich ist (Körper-Seele).

Prof. Dr. med. univ. Josef Jenewein
Privatklinik Hohenegg

Tanztherapie: künstlerische und körperorientierte Psychotherapie

Tanztherapie ist eine künstlerische, körperorientierte Form der Psychotherapie, die auf der Einheit und Wechselwirkung von körperlichen, emotionalen, psychischen, kognitiven und sozialen Prozessen basiert. Ursprünglich entstand sie im Zuge der Emanzipationsbewegungen des 20. Jahrhunderts, als Körper und Bewegung aus stilisierten Tanzformen wie Ballett gelöst wurden und der Körper als Ausdruck innerer Befindlichkeiten anerkannt wurde. Seit den 1940er Jahren findet Tanztherapie in den USA Anwendung in psychiatrischen Kliniken;



seit den 1980er Jahren auch in Europa, wo sie als verfahrensübergreifende Methode in verschiedenen therapeutischen Kontexten eingesetzt wird.

Tanztherapie verwendet spezifische diagnostische und interventionelle Techniken wie das Laban/Bartenieff Movement System (LBMS) und die Kestenberg Movement Profiles (KMP), die Raum, Antrieb, Form und Beziehung analysieren. Therapeutische Fragen umfassen: Was bewegt sich wie? Welcher Körperteil führt? Wird der persönliche Raum vollständig genutzt?

Therapeutinnen und Therapeuten initiieren im Assessment individuelle Prozesse zur Förderung der Körperwahrnehmung, Entwicklung realistischer Körperbilder und eines authentischen Ausdrucks. Dies stärkt Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit sowie personale und soziale Kompetenzen.

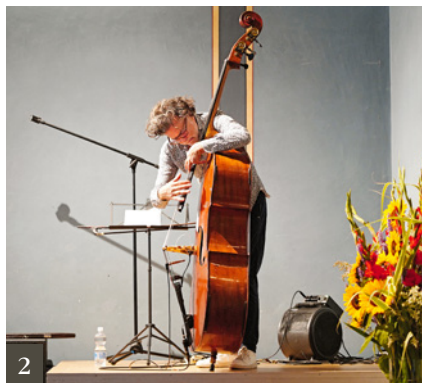
Der körperliche Zugang erweitert die therapeutischen Möglichkeiten und erlaubt es, vorsprachliche Erlebnisse zu bearbeiten, die verbal schwer fassbar sind.

Kerstin Magnussen

Privatklinik Hohenegg, Meilen

Dr. med. Felicitas Sigrist

Privatklinik Hohenegg, Meilen



- 1 Achtsamkeitstraining während eines Vortrags
- 2 Virtuoses Spiel des Bassisten Heiri Känzig
- 3 Regenerierende Pause im Grünen
- 4 Fachlicher Austausch und Vernetzung



Videos Symposium 2024

Die Videoaufnahmen aller sechs Referate des Symposiums vom 05.09.2024 finden Sie in voller Länge im digitalen Magazin der Privatklinik Hohenegg.



Pilotprojekt CAPSY unterstützt Kinder psychisch kranker Eltern

Das Institut Kinderseele Schweiz (iks) hat gemeinsam mit Partnerkliniken das Projekt «Children and Adolescents in Adult Psychiatry (CAPSY)» gestartet, um das Wohl minderjähriger Kinder psychisch kranker Eltern in die Erwachsenenpsychiatrie zu integrieren. Die Privatklinik Hohenegg hat im August 2023 als Pilotstation begonnen.

Kinder psychisch kranker Eltern sind oft selbst belastet und werden im aktuellen Behandlungssystem zu wenig beachtet. CAPSY zielt darauf ab, diese Kinder durch eine frühzeitige Erkennung und Unterstützung zu schützen. Finanziert wird das Projekt vom Fonds «Prävention in der Gesundheitsversorgung» von Gesund-



▲ Foto: iks

heitsförderung Schweiz. Trägerorganisationen sind die Integrierte Psychiatrie Winterthur, die Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, Clenia Littenheid, die Privatklinik Hohenegg sowie SWICA Gesundheitsorganisation.

Das Projekt verfolgt zwei Hauptziele: Die Schaffung von Strukturen, die es Mitarbeitenden erleichtern, auf minderjährige Angehörige einzugehen, sowie Schulungen zur Un-

terstützung der Mitarbeitenden. Ein Team der Hohenegg arbeitet am Pilotprojekt mit und entwickelt spezifische Massnahmen, die bereits teilweise umgesetzt wurden, wie z.B. die Sensibilisierung des Personals und die Erfassung minderjähriger Kinder im Klinikinformationssystem.

Eine externe Evaluation begleitet das Projekt, um die Wirksamkeit der Massnahmen zu überprüfen.

Ganganalysestudie: Zweite Phase mit weiteren Parametern

Bis Juni 2023 untersuchte die Privatklinik Hohenegg das Gangbild von Erwachsenen mit depressiven Symptomen. Ziel war es, Unterschiede im Gangbild zwischen Betroffenen und Gesunden festzustellen. Ausserdem sollten Zusammenhänge zwischen körperlichen Phänomenen, kognitiven Funktionen, motorischen Eigenheiten und der Hirnaktivität bei Patientinnen und Patienten mit depressiven Symptomen untersucht werden. 60 Patientinnen und Patienten der Privatklinik Hohenegg nahmen teil, deren Daten mit 30 Mitarbeitenden der OST – Ostschweizer Fachhochschule St. Gallen verglichen wurden. Die Ergebnisse: Gangbild, Ganggeschwindigkeit, Schritt- und Geschwindigkeitsvariabilität sowie Herzfrequenzvariabilität, Exekutivfunktionen und Hirnaktivität beim Gehen erklären weitgehend die Schwere einer Depression. Mit 90% Sicherheit lassen sich anhand dieser Parameter Depressionen erkennen. Die Studie befindet sich derzeit im Peer Review und wird im Laufe des Jahres veröffentlicht.



▲ Ein Proband geht einen Parcours und löst Rechenaufgaben.

Die zweite Studienphase begann Mitte September 2024 und prüft, ob sich mit Verbesserungen der Depression nach einer spezifischen Behandlung im klinischen Setting auch eine Normalisierung des Gangbildes nachweisen lässt. Neu werden zusätzlich Kortisol-Werte, Schlafrhythmen und Tagesaktivität erfasst. Das längerfristige Ziel besteht darin, die Bewegungstherapie und das motorische Training auszubauen, um die Behandlungskonzepte noch individueller anpassen zu können.

Neu in der Hohenegg

Danijela Huber hat per 1. August die Funktion als Leiterin Finanzen der Privatklinik Hohenegg übernommen. Sie ist Mitglied der erweiterten Klinikleitung. Ihr sind die Bereiche Finanzen, Controlling, Patientenwesen (Patientenadministration und -abrechnung, Kostengutsprachen) sowie die Réception zugeordnet. Sie führt sieben Mitarbeitende.

Vor dieser Position war Danijela Huber über acht Jahre als Leiterin Finanzen und Steuern bei der Asset Management Firma Robeco Schweiz AG. Zuvor arbeitete sie fünf Jahre bei der Credit Suisse in verschiedenen Rollen im Bereich Finanzen. Nach ihrem erfolgreichen Studienabschluss in Betriebsökonomie an der

FH Basel bildete sich Danijela Huber berufsbegleitend zur eidg. dipl. Expertin in Rechnungslegung und Controlling aus.



Sie verfügt über umfangreiche Erfahrung in Controlling, Accounting, Steuern und Personalwesen und hat strategische Weiterentwicklungsprojekte, u. a. in den Bereichen Steuern und ERP begleitet.

Privat ist die 41-Jährige oft in der Natur anzutreffen, oder sie reist in exotische Länder. Sie liebt es, in andere Kulturen einzutauchen und Neues kennenzulernen. Sie schwimmt gerne, liest und engagiert sich im Schützenverein Meilen.

Dr. med. Peter Peiler wird im November 2024 als Leitender Arzt an der Privatklinik Hohenegg beginnen.

Nach dem Studium der Humanmedizin an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, wo er auch mit einer Forschungsarbeit im Bereich der physiologischen Chemie promovierte, und

ersten Berufserfahrungen in der Inneren Medizin in London und Neurologie in der Universitätsklinik Aachen, absolvierte er den grössten

Teil seiner Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universitätsklinik Münster.



2008 wechselte er nach zweijähriger Tätigkeit als Oberarzt in Gelsenkirchen als Leiter der Psychotherapiestation mit Schwerpunkt DBT in die Clenia Privatklinik

Schlössli und übernahm dort 2012 zusätzlich die Verantwortung als stellvertretender Chefarzt für Erwachsenenpsychiatrie. Ab 2018 wirkte Peter

Peiler als Chefarzt und Mitglied der Geschäftsleitung in der Klinik Meissenberg AG in Zug. Seine klinischen Schwerpunkte liegen in der Behandlung depressiver Störungen und Emotionsregulationsstörungen, inkl. Angst- und Traumafolgestörungen. Er ist Experte für moderne Psychotherapieverfahren wie DBT, Schematherapie und IRRT und ist seit Jahren aktiv in Vortragstätigkeiten sowie in der Aus- und Weiterbildung von Studierenden, Ärztinnen und Ärzten und Pflegefachpersonen. Zu seinen Hobbies zählen Literatur, Musik, Natur, Reisen sowie Golfspielen.

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
psychischesgesundheit@hohenegg.ch
www.zentrum-psychische-gesundheit.ch

Behandlungsschwerpunkte

- Depressive Erkrankungen
Dr. med. Caesar Spisla
- Burnout und Belastungskrisen
Dr. med. Sebastian Haas
- Angststörungen
lic. phil. Gregor Harbauer
Dr. med. Florian Schoch
- Psychosomatische Erkrankungen
Prof. Dr. med. univ. Josef Jenewein

Mehr erfahren:

HOHENEGG
MAGAZIN



YouTube



LinkedIn



podigee



Find us on Facebook