



**Heiligenfeld**  
Kliniken



**Meine Geschichte  
mit Heiligenfeld**

Geschichten | Inspiration | Kunst





# Heiligenfeld Kliniken

Liebe Leserin, lieber Leser,

psychosomatische Erkrankungen bedeuten für die Betroffenen häufig einen massiven Einschnitt in ihrem Leben, der mit Unsicherheit, Ratlosigkeit und Angst einhergeht. Viele Menschen haben Hemmungen, Hilfe in Anspruch zu nehmen, und der Weg in eine Klinik kommt oft überhaupt nicht in Frage. Umso wertvoller ist dann die Erfahrung, in dieser schwierigen Zeit verständnisvoll begleitet zu werden und wieder Zuversicht und Lebensfreude zu finden.

Wir in den Heiligenfeld Kliniken verfolgen dieses Ziel bereits seit über 30 Jahren. Als Klinikgruppe mit dem Fokus auf Psychosomatischer Medizin und Psychotherapie haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, unseren Patientinnen und Patienten individuell und auf Augenhöhe zu begegnen – für eine Behandlung, die vor allem die Stärken und Ressourcen jeder und jedes Einzelnen betont und fördert. Hiervon erzählen die persönlichen Geschichten in diesem Booklet.

Wir grüßen Sie herzlich!

Das Team der Heiligenfeld Kliniken

[www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)

Hinweis: Durch die Verwendung des Gendersternchens \* in unseren weiteren Texten möchten wir alle Geschlechter gleichermaßen ansprechen – als Ausdruck der Wertschätzung und Gleichberechtigung.

Worte lassen Sätze entstehen;  
Aus Sätzen entsteht eine Geschichte.  
Und wenn Menschen ihre Geschichte erzählen,  
dann entsteht manchmal daraus ein „kleines Buch“.  
Iris Vollert

## Danke

Wir danken von ganzem Herzen unseren ehemaligen Patient\*innen, die den Mut hatten, uns ihre Geschichte zu erzählen und uns die Freigabe zur Veröffentlichung gegeben haben. Jede Geschichte ist geprägt durch ihre Individualität und Schönheit. Und jede Erzählung fasziniert auf individuelle Art und Weise. Wir wollen Menschen, die sich in der einen oder anderen Geschichte wiederfinden und vielleicht ähnliche Erfahrungen gemacht haben, zeigen, dass sie nicht alleine sind. Wir wollen ihnen Mut machen, auf ihr Herz zu hören, einen Schritt nach vorne zu gehen und ihnen die Hoffnung geben, dass alles wieder gut werden kann.



# Die Heiligenfeld Kliniken

„Leben lieben“ – das ist der Leitsatz der Heiligenfeld Kliniken. Gegründet im Jahre 1990, gehören heute vier Kliniken in Bad Kissingen sowie vier Kliniken in Uffenheim, Waldmünchen, Bad Wörishofen und Berlin zur Unternehmensgruppe. In den Heiligenfeld Kliniken setzen wir therapeutische Standards in der stationären psychosomatischen Behandlung. Die von uns gelebte Verbindung aus Therapieviefalt, Werteorientierung und Ganzheitlichkeit macht uns einzigartig und somit genau zum richtigen Ort für unsere Patienten. In einer haltgebenden therapeutischen Gemeinschaft entsteht ein innerer und äußerer Raum für Heilung. Wir sind ein vielfach ausgezeichnetes Familienunternehmen und die handelnden Personen stehen für eine werteorientierte Unternehmensphilosophie. Unser erfahrenes, hochkompetentes und erfolgreiches Mitarbeiterteam setzt sich in allen Bereichen voll und ganz für unsere Patienten und deren Heilungsprozess ein, mit dem Ziel, wieder ein gesundes, lebenswertes und selbstbestimmtes Leben führen zu können. „Leben lieben“ in seiner Vielfalt trägt uns!

## Ganzheitliche stationäre Psychotherapie

Unser therapeutisches Handeln bezieht alle Ebenen der Person mit ein: die erkrankte Seele, den Körper, die geistig-spirituelle Ebene, die sozialen Beziehungen und die berufliche Situation. Indem wir unsere Patient\*innen als ganze Personen wahrnehmen, ihr Erleben und ihre individuelle Lebenssituation sehen, können wir ihre Bedürfnisse erkennen und ernst nehmen. Die Frage nach dem Sinn des menschlichen Daseins und Handelns findet ausdrücklich Beachtung.

## Individuelle Einzelbehandlung und Gruppenpsychotherapie

Unsere Ärzt\*innen und Therapeut\*innen erarbeiten mit den Patient\*innen den jeweils individuellen Behandlungsplan, sie führen indikationsspezifisch Einzeltherapie durch und leiten die Psychotherapiegruppe (Kerngruppe). In der vertrauensvollen Atmosphäre dieser Kleingruppe werden wesentliche persönliche Themen therapeutisch bearbeitet. In der Kerngruppe können die biographischen Wurzeln der eigenen Verhaltens- und Erlebensweisen aufgedeckt und bearbeitet werden. Zudem werden in unseren Kliniken eine Vielzahl verschiedener kreativtherapeutischer, körperorientierter und sinngebender Therapiegruppen angeboten.

# Reise zu mir selbst

Der 30-jährige Matthias L. ist seit fünf Wochen in der Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen. Ein Zusammenbruch nach vielen Monaten, in denen er fast rund um die Uhr für ein Projekt arbeitete und nebenbei noch seine Abschlussarbeit schrieb, sorgte dafür, dass er nach Hilfe suchte. „Ich lag eine Woche im Bett und habe einfach nur geweint“, erzählt Matthias L. „Da war für mich klar, ich muss etwas verändern.“

In der Klinik erfährt der Berliner, dass eine posttraumatische Belastungsstörung sowie eine Depression der Grund für den Zusammenbruch sind. „Ich bin immer auf der Suche nach Anerkennung. Sei es von den Eltern, Freunden oder meinem Arbeitgeber. Es muss immer alles perfekt sein. Und dafür opfere ich mich auf, gebe mein letztes Hemd“, beschreibt Matthias L. seine Gefühlswelt. Doch das fällt ihm sichtlich schwer. Er ist aufgeregt, schwitzt, bekommt Panik. „So reagiere ich fast immer. Ich kann es noch nicht wirklich kontrollieren. Hier habe ich erfahren, dass das Panikschübe sind. Die Angst kommt einfach so, obwohl ich weiß, ich brauche keine zu haben. Aber es wird besser.“

Matthias L. stellt sich und seine Leistungen gerne in den Schatten. „Ich versuche immer durch ‚Lieb-und-brav-sein‘ die Anerkennung zu erhalten, die ich brauche.“ Der Zweck ist immer wichtiger als er selbst. Hauptsache, es funktioniert alles. Doch als er an einer Aufgabe scheitert, bricht alles aus ihm heraus. „Seit Kurzem weiß ich, dass ich Schwierigkeiten damit habe, einen Zugang zu meinen Gefühlen zu bekommen. Ich bin ein Kopfmensch, Gefühle gab es lange nicht“, so Matthias L. weiter.

## Gedanken beruhigen

In der Parkklinik Heiligenfeld gelang es ihm durch die Meditation das erste Mal seit Langem, zu sich selbst zu kommen. In den Heiligenfeld Kliniken spielt Achtsamkeit seit der Gründung eine tragende Rolle in der Therapie psychosomatischer Erkrankungen. Die Gruppe „Achtsamkeitstraining“ gibt Matthias L. besonders viel Rückhalt. „Durch die Meditation komme ich mit mir selbst in Kontakt. Ich kann im Hier und Jetzt sein und mich fragen: Was geht in mir vor, was empfinde ich? Von Natur aus bin ich ein eher unruhiger Mensch mit vielen Gedanken. Während ich meditiere, kann ich sie sortieren und einfach ziehen lassen“, berichtet Matthias L. Der schönste Moment während der Meditation

ist für ihn aber nicht das „Wegdriften“, wie er es nennt, sondern das „Aufwachen“. „In diesem Moment bin ich mir selbst so gewahr wie fast nie. Das möchte ich weiter üben.“ Matthias L. übt mittlerweile fast jeden Tag. „Und wenn es nur drei Minuten am Morgen sind, starte ich gleich gesammelt in den Tag.“ Doch auch in der Meditation brechen alte Muster manchmal wieder auf. Matthias L. beschreibt, dass er das erste Mal während einer Meditation Selbstmitgefühl für sich gespürt hat. „Dieser Moment war für mich so ergreifend und schön, dass ich weinen musste. Gleichzeitig hatte ich aber auch wieder Angst, dass ich es nicht mehr schaffe, dieses Gefühl zu spüren. Der Leistungsgedanke war wieder da.“ Leistung hat in der Achtsamkeit allerdings keinen Platz. „Aber das kann ich ja noch lernen“, schmunzelt er.

## Achtsamkeit ist wichtiger Bestandteil

In der Gruppe „Achtsamkeitstraining“ üben die Patient\*innen weitere Formen der Meditation und der Achtsamkeit. Atemübungen, Gehmeditationen, Body-Scan und die Selbstmitgefühlspause sind nur einige Beispiele. „Für mich habe ich festgestellt, dass ich, wenn ich innerlich sehr unruhig bin, eine Meditationsform mit Bewegung bevorzuge, wie die Gehmeditation oder eine Tanzmeditation. Bin ich innerlich eher ruhig, dann helfen mir die ruhigeren, sitzenden Varianten, das zu festigen. Schön finde ich, dass ich hier die Möglichkeit habe, alles einmal auszuprobieren. Ich bin zwar noch mitten im Therapieprozess, aber hoffnungsvoll, dass ich auf einem guten Weg zu mir und meinen Gefühlen bin.“

## Gut zu wissen: Achtsamkeit in der Therapie

Bereits seit der Gründung der Heiligenfeld Kliniken im Jahr 1990 ist Spiritualität fester Bestandteil der Unternehmensphilosophie. Als eine der wenigen Kliniken in Deutschland ist Spiritualität sogar in den Werten verankert. Deshalb sind therapeutische Angebote wie Meditation, die nachweislich hilfreich dabei sind, sich auf das Innere zu konzentrieren, wichtiger Bestandteil des Be-

handlungskonzepts. Die Teilnahme an diesen Angeboten ist rein freiwillig und jedem\*jeder Patient\*in steht es frei, zusammen mit dem\*der Bezugstherapeut\*in aus den weiteren Kreativtherapien zu wählen. Hierzu gehören Angebote aus den Bereichen Kunst, Tanz, Rhythmus, Achtsamkeit und vieles mehr.

# Du lebst

Nicht nur ich lebe,  
sondern auch Du lebst.

Das Leben  
lebt nicht nur in mir,  
sondern auch in Dir.

Das Leben  
lebt nicht nur als Ich,  
sondern auch als Du.

Ich kann Deine Präsenz  
in Dir spüren.

Du bist da!

Du lebst gerade als Du.

Du bist mehr als alles,  
was ich von Dir denke.

Du bist mehr als alles,  
was du selbst von Dir  
denkst.

Du bist eine große  
Seele!

Joachim Galuska

# Gegenwärtig sein

Achtsamkeit ist in den letzten Jahren zu einer Art Modeerscheinung geworden. Aber was steckt wirklich dahinter? In den Heiligenfeld Kliniken ist Achtsamkeit bereits seit der Gründung im Jahr 1990 fester Bestandteil des therapeutischen Konzepts. Die Sozialpädagogin Christine Navuna Papendieck leitet das „Achtsamkeitstraining“ und die Indikationsgruppe „Religiös-spirituelle Krisen“ in der Parkklinik Heiligenfeld und beschäftigt sich seit vielen Jahren als Yogalehrerin mit Achtsamkeit.

## **Was verstehen Sie in den Heiligenfeld Kliniken unter Achtsamkeit und wo hat dieser Begriff seinen Ursprung?**

Unter Achtsamkeit versteht man das Richten der Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment, ohne das Jetzt dabei zu beurteilen oder zu bewerten. Das ist eigentlich der wesentliche Punkt in der Achtsamkeitspraxis. Der Begriff „Achtsamkeit“ geht in der heutigen Form zurück auf den Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn, der 1979 auf Grundlage buddhistischer Achtsamkeitsübungen das Stressbewältigungsprogramm MBSR (mindfulness-based stress reduction) entwickelt hat. Dieses achtwöchige Programm hatte Kabat-Zinn in seiner Klinik bei Patient\*innen angewendet, die unter chronischen Stresszuständen litten. Dabei hat er gemerkt, dass diejenigen, die unter einem ganz hohen Stresslevel standen, langsam zur Ruhe kamen und ihren Stress reduzieren konnten. Und das ist letztlich die Grundvoraussetzung für Heilung.

Dr. Joachim Galuska, Gründer der Heiligenfeld Kliniken, war bereits vor 30 Jahren bei der Klinikgründung davon überzeugt, dass Achtsamkeitsübungen wertvolle Impulse in der Behandlung von psychischen und psychosomatischen Erkrankungen geben und hat diese in den Klinikalltag integriert. Sein Ziel war, dass Menschen, die zu uns in die Kliniken kommen, durch das Achtsamkeitstraining wieder in Kontakt mit sich selbst kommen.

## **Was bedeutet „in Kontakt mit sich selbst kommen?“**

Menschen, die lange Zeit unter hohem Stress stehen, verlieren immer mehr den Kontakt zu sich selbst. Sie geraten zunehmend in einen Funktionsmodus oder Automatismus, um den Anforderungen, die an sie gestellt werden oder

die sie selbst an sich stellen, gerecht zu werden. Viele unserer Patient\*innen reagieren nur noch und agieren nicht mehr. Sie fühlen sich fremdbestimmt und oft überfordert. Durch Achtsamkeitstraining kommen sie zur Ruhe und verlassen den Automatismus. Und das ist das Ziel: Den Funktionsmodus zu beenden und eine Beobachterposition einzunehmen. Komme ich durch die Meditation ganz zur Ruhe, dann habe ich die Möglichkeit, meine Situation aus der Distanz zu beurteilen, ohne gleich automatisch in alten Mustern zu reagieren. So kann ich Lösungen finden, die vielleicht viel hilfreicher oder schlicht und ergreifend heilsamer sind.

## **Wie kann man sich die Achtsamkeitsgruppe vorstellen?**

Kabat-Zinn sagt, dass die Achtsamkeit wie ein Muskel trainiert werden müsse. Ich finde, dass es das gut trifft. Ein regelmäßiges Üben schafft die Grundlage für ein achtsameres Leben. Zu Beginn der Gruppe machen wir eine Anfangsrunde, in der besprochen wird, warum die Patient\*innen in dieser Gruppe sind, was sie sich wünschen oder gerade brauchen. Dann findet die Achtsamkeitspraxis statt. Wichtig ist dabei immer das achtsame Atmen. Denn das ist die Grundlage jeder Achtsamkeitsübung. Wir haben den Atem immer dabei, können diese Übung auch im Alltag gut einbauen und ausführen. Außerdem trainieren wir den Umgang mit negativen Gefühlen und wie wir mit anderen Menschen achtsam umgehen können. Diese Übungen helfen uns dabei, im Hier und Jetzt anzukommen, ohne irgendwas zu bewerten oder zu verurteilen. Wir sind zu oft mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder der Zukunft. Wir werten uns durch Geschehenes ab („Wieso ist das damals so blöd gelaufen? Ich habe etwas falsch gemacht!“), projizieren es auf die Zukunft („Das wird wieder so laufen, ich kann es einfach nicht!“) und produzieren daraus wieder schwierige Gefühle (z. B. Angst oder Trauer). Aber die Vergangenheit können wir nicht ändern und die Zukunft ist noch nicht eingetreten. Das kostet Kraft, ist unglaublich anstrengend und hält uns davon ab, handlungsfähig im Jetzt zu sein. Das ist das berühmte Gedankenkarussell. Und um das zu verändern, braucht es ein Unterbrechen zwischen der Situation, dem Reiz, der auf mich zukommt und der Reaktion. Und hierfür braucht es das Innehalten.

## **Welche Übungen erwarten die Patient\*innen?**

Wir üben verschiedene Meditationsformen, wie z. B. die klassische Meditation in Form von Stille, Gehmeditationen oder Meditationen mit Visualisierung wie z. B. die Bergmeditation. Aber auch sanftes Yoga, bei dem man sich mit dem Atem verbindet, wenden wir an. Eine weitere Achtsamkeitsübung ist der

Body-Scan. Hierbei versucht man wertfrei und neutral den Körper wahrzunehmen: Wie fühlt sich der Körper jetzt in diesem Moment an?

## **Gibt es Menschen, für die Achtsamkeit nicht geeignet ist?**

Bei bestimmten Indikationen wie z. B. psychotischen Krankheitsbildern oder sehr stark traumatisierten Menschen kann eine ganz stille Meditation zunächst kontraindiziert sein. Deshalb schauen wir in den Heiligenfeld Kliniken darauf, was die Patient\*innen gerade brauchen. Für manche ist dann vielleicht eine bewegte Meditation erst einmal besser geeignet.

## **Welche Effekte verspüren die Patient\*innen durch Achtsamkeit?**

Menschen mit chronischem Stress sind ständig unter Anspannung. Bei einer Angststörung z. B. erleben wir die Patient\*innen als dauerangespannt. Das unbewusste Halten dieser Spannung kostet immens viel Kraft. Durch die Achtsamkeit darf sich diese Anspannung ganz langsam lösen. Dadurch kommen die Patient\*innen wieder zu ihrer inneren Kraft. Kabat-Zinn sagt, dass es eine innere Kraftquelle gibt, auf die wir dann zurückgreifen können. Außerdem werden lange gelebte Reaktionsmuster durch die Langsamkeit ersichtlich. Zudem kann Achtsamkeit für einen besseren Schlaf sorgen, wir werden ruhiger und gewinnen Abstand vom Grübeln. Ein neuer Umgang mit Schmerz, das Wiedererlangen von Selbststeuerung und damit die Befreiung aus der Opferrolle, das Spüren des eigenen Körpers und ein liebevoller Umgang mit sich selbst sind weitere Effekte der Achtsamkeitspraxis. Und was ich auch immer wieder feststelle, ist, dass die Patient\*innen oft aus der Achtsamkeitsgruppe mit einer „stillen Freude“ herausgehen. Das berührt mich ganz besonders.

## **Christine Navuna Papendieck**



Christine Navuna Papendieck ist Diplom-Sozialpädagogin und seit 2012 als Kreativtherapeutin in der Parkklinik Heiligenfeld tätig. Sie ist Achtsamkeitslehrerin, Yin Yoga Lehrerin

und verfügt über eine Zusatzausbildung in Gestalttherapie. In der Parkklinik Heiligenfeld leitet sie das Achtsamkeitstraining und die Indikationsgruppe „Religiös-spirituelle Krisen“.

# Stille

Die Stille bedeutet mehr  
als tausend Leben,  
und diese Freiheit ist mehr wert  
als alles Reiche der Welt.  
Die Wahrheit in sich selbst erblicken,  
nur für einen Augenblick,  
gilt mehr als alle Himmel,  
mehr als alle Welten,  
mehr als alles, was es gibt.

Rumi



# Mehr als Psychotherapie

Claudia B. ist Beamtin in der Verwaltung und war für neun Wochen Patientin in der Parkklinik Heiligenfeld. „Ich ging wegen einer depressiven Episode und traumatischen Belastungsstörungen in die Klinik“, sagt die Angestellte. All das geschah nach dem Tod ihres Mannes. „Ich musste wieder aufgepäppelt werden, wenngleich ich mich selbst nicht depressiv gefühlt habe. Vielmehr war das die Diagnose meiner Ärztin.“ Ihren Weg nach Heiligenfeld fand sie über eine Freundin, die selbst dort war und ihr die Parkklinik Heiligenfeld empfohlen hat. Auch ihre Cousine, eine Ärztin für Psychotherapie, befürwortete Heiligenfeld. Die endgültige Entscheidung für diese Klinik fiel, nachdem sich Claudia B. auch selbst informierte: „Mich hat besonders der spirituelle Aspekt angesprochen, weil ich selbst schon seit vielen Jahren Yoga und Meditation praktiziere. Ich wollte einen anderen Weg als nur reden, reden, reden und war der Meinung, dass ich das in Heiligenfeld finden werde.“

## Neugierig und ängstlich zugleich

Ihr Befinden wenige Tage vor ihrer Ankunft in der Parkklinik Heiligenfeld beschreibt sie als „neugierig“, aber auch etwas „ängstlich“. Claudia B. hatte Angst, dass man ihr dort die Trauer um ihren Mann ausreden könnte. Dem war zum Glück nicht so! Direkt nach ihrer Ankunft fiel ihr der „liebevolle Umgang miteinander“ auf, auch wenn sie die Umarmungen der Patient\*innen untereinander zunächst als ungewohnt empfand. Diese Sichtweise änderte sich jedoch schnell. Der Gruppentherapie, einem wesentlichen Element im Behandlungskonzept, war sie anfänglich ebenfalls alles andere als wohlwollend gesonnen. Eigentlich wollte sie diese daher gleich ablehnen, entschied sich aber dafür, wenigstens einmal daran teilzunehmen – und wurde vom Gegenteil überzeugt. Denn auch hier fand Claudia B. diese liebevolle Atmosphäre vor und stellte sehr schnell fest, „dass man mit seinem persönlichen Anliegen in diese Gruppe hineinkommen kann und es ist nicht schlimm.“ Zudem halfen ihr die Lebensgeschichten anderer Patient\*innen, ihr eigenes Schicksal besser einzuordnen.

Als besonders hilfreich empfand sie die angebotenen Meditationen in Heiligenfeld. Noch heute, nach ihrer Zeit in der Klinik, profitiert sie davon. Meditation ist zu einem festen Bestandteil in ihrem Leben geworden. Auch fand sie die erhoffte Spiritualität in Heiligenfeld vor – den sogenannten „Geist von Heiligenfeld“,

wie die Patient\*innen ihn bezeichnen. Für sie war dies beispielsweise die Arbeit mit sich selbst im Unterbewusstsein oder mit inneren Bildern: „Eben ein anderer Ansatz, als man ihn von einer psychosomatischen Klinik erwartet.“ Entscheidend sei für sie dabei, dass man sich komplett auf Heiligenfeld einlässt, zwar für sich persönlich gewichtet, aber eben nicht direkt von Anfang an mauert und alles ablehnt.

Am Ende ihres Aufenthalts in der Klinik war für sie alles stimmig. „Weder fühlte ich mich aus dem Paradies vertrieben, noch hatte ich große Sehnsucht nach meinem Zuhause“, erklärt Claudia B. und ergänzt: „Ich fühlte mich durch Heiligenfeld auf einem guten Weg. Ich wusste, dass dieser noch nicht zu Ende war, wusste aber zugleich auch, dass ich ihn alleine weitergehen kann.“ Dabei kam ihr auch die Vorbereitung vor Ort in Heiligenfeld auf die Zeit nach der Rückkehr in den Alltag zugute. Der Aufenthalt in der Parkklinik Heiligenfeld ist inzwischen über ein Jahr her. Nach wie vor nimmt sie psychotherapeutische Hilfe in Anspruch. Ihr Ziel ist es aber, sich auf lange Sicht auch von dieser Unterstützung freizumachen.

## Lebenskunst

Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

Pearls S. Buck



# Tanz dich frei

Mareike L. ist Mitte fünfzig und seit neun Wochen Patientin in der Parkklinik Heiligenfeld. „Eigentlich bin ich direkt von meinem Arbeitsplatz in die Klinik gekommen. Ich war nur ganz kurz krankgeschrieben“, erzählt sie. Mareike L. arbeitet seit vielen Jahren im juristischen Bereich. Eine 60- bis 70-Stunden-Woche mit Wochenendarbeit war eher die Regel als die Ausnahme. Außerdem ist sie beruflich viel mit persönlichem Leid konfrontiert. „Irgendwann wurden meine Beschwerden wie Schlafstörungen und Kreislaufprobleme so stark, dass keine Tabletten mehr halfen. Mein Arzt behauptete schon seit Längerem, es sei psychosomatisch. Ich dachte einfach: Gib mir ein paar Tabletten und drei Wochen Ruhe, dann geht es schon wieder“, sagt Mareike L.

Aber so war es nicht. Als der Arzt warnte, dass die nächste Nachricht von ihr entweder der Herzinfarkt, ein Schlaganfall oder ein Nervenzusammenbruch sein würde, kam Mareike L. ins Nachdenken. „Schließlich kam ich mit der Diagnose ‚schwere Erschöpfungsdepression‘ in die Parkklinik Heiligenfeld, hatte allerdings keine zu großen Erwartungen.“

## Tanzen als Schlüssel

In der Klinik angekommen, wurden die Vorstellungen schnell konkreter. „Ich probierte viele therapeutische Angebote aus, von der Achtsamkeitsgruppe bis hin zum Malen. Für mich selbst konnte ich über keines dieser Angebote zur Ruhe kommen, auch wenn ich sie als wertvoll empfunden habe“, berichtet Mareike L. „Als ich über die Empfehlung meines Bezugstherapeuten in die Tanztherapie kam, war das für mich wie eine Art Schlüsselerlebnis. Ich hatte aus der Vielzahl der Angebote genau das Richtige für mich gefunden!“

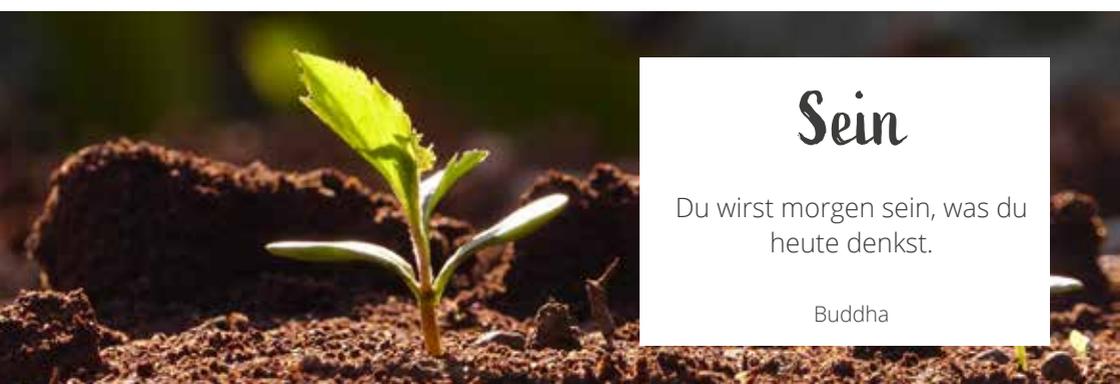
## Reise zu sich selbst in der Tanztherapie

Die Tanztherapie beschreibt Mareike L. als eine Reise zum inneren Ich, der man sich nicht entziehen kann. Es gehe nicht darum, tänzerische Aspekte zu erlernen, sondern Kontakt zwischen Körper und Seele herzustellen, sagt sie. „Über die Entspannung konnte ich einen individuellen Weg finden, meine tiefer liegenden Probleme zu spüren“, erklärt sie ihre Erfahrungen. „Durch meinen Beruf war ich es gewohnt, meine Gefühle abzuspalten. Ähnlich wie ein Arzt habe ich schlimme

Erlebnisse nicht an mich herangelassen. Das führte aber auch dazu, dass ich Gefühle wie Wut oder Angst nicht mehr richtig empfunden habe. In der Tanztherapie habe ich diese Gefühle gespürt, und durch die Unterstützung der Musik und durch unsere Therapeutin war meine Reaktion dementsprechend groß. Ich habe viele Erkenntnisse gewonnen, die mich zum Nachdenken gebracht haben. Diese konnte ich dann entweder in den anderen Gruppentherapien, meiner Kerngruppe oder der Einzeltherapie bearbeiten, oder es half mir einfach nur, sie mir bewusst zu machen. Eine davon ist z. B., dass ich beruflich häufig geringe Wertschätzung erlebt, diese Erfahrung aber nie rausgelassen habe. Manches, was man in der Tanztherapie erlebt, braucht im Nachgang eine therapeutische Begleitung, manches aber auch nicht“, beschreibt Mareike L.

## Ausweg aus der Kopfsteuerung

Vor allem Menschen wie sie selbst, mit starker „Kopfsteuerung“, wie sie es nennt, seien in der Tanztherapie gut aufgehoben. „Für mich war es schwierig, über Atemtechniken zur Ruhe zu kommen. Ich war innerlich so aufgewühlt, dass sie mich erst einmal aggressiv gemacht haben. Über die Tanztherapie bekam ich einen Zugang zu mir selbst und konnte auch wieder besser entspannen. Besonders hat es mir gefallen, dass wir ein Thema vorgegeben bekamen, innerhalb dessen jede\*r Patient\*in seinen eigenen Weg finden konnte, damit tänzerisch umzugehen. In der letzten Stunde ging es z. B. darum, sich zu sammeln, ein Ziel zu formulieren, sich den Weg dahin klar zu machen, sich aufzubauen, Kräfte zu sammeln und dann den Weg auch gegen Hindernisse zu gehen. Die Vorstellung davon, dass ich meinen Weg gehen werde, gab mir ungeheure Kraft.“ Und diesen Weg wird Mareike L. bald gehen. In zwei Wochen wird sie die Klinik verlassen und sich beruflich neu orientieren. Gerne möchte sie ihr Wissen an Schüler\*innen weitergeben. „Ich habe in den letzten Jahren so viele Trümmer gesehen. Jetzt ist es Zeit, dass ich mal etwas beim Wachsen beobachte“, sagt Mareike L. zum Abschluss.



# Sein

Du wirst morgen sein, was du heute denkst.

Buddha

# Hilft Tanztherapie wirklich?

Die Tanztherapie ist in den Heiligenfeld Kliniken ein wichtiger Bestandteil des kreativtherapeutischen Konzepts. Tanztherapie ermöglicht den Patient\*innen, sich selbst wieder auf einer tieferen Ebene zu spüren und zu begegnen. Bedürfnisse, Gefühle, Gedanken und Empfindungen werden wahrgenommen und über die eigene Bewegung sichtbar und erlebbar, was heilsame Veränderungsprozesse einleiten kann. Nicole Duwe ist Tanztherapeutin. Sie arbeitet seit 2013 in den Heiligenfeld Kliniken und leitet unter anderem die Tanztherapie in der Rosengartenklinik Heiligenfeld. Im Interview erklärt sie, wie Tanztherapie wirkt.

## **Für wen ist die Tanztherapie geeignet?**

Die Tanztherapie ist für Menschen geeignet, die aufgrund von belastenden oder krisenhaften Lebensumständen Spannungen, Druck und Beengung erleben. Emotionen und Gefühle sind oftmals wie erstarrt oder werden zurückgedrängt und ausgehalten. Dieses Zurückhalten von Energie beeinträchtigt die Fähigkeit, mit sich selbst und mit anderen in Beziehung zu sein. In der Tanztherapie darf der Mensch sich ausschütteln, lachen oder weinen, was spannungslösend ist und einen Schritt in einen freieren emotionalen Ausdruck ermöglicht. Dies kann unter anderem bei Ängsten, Burnout oder Depressionen als sehr unterstützend erlebt werden.

## **Wie kann man sich eine solche Therapieeinheit vorstellen?**

Die Tanztherapie findet in unserer Klinik als Gruppenangebot statt. Um einen gemeinsamen Anfang zu finden, gibt es eine Einstimmung. Die Teilnehmer\*innen benennen ihr aktuelles Befinden. Wie fühle ich mich gerade? Wie spüre ich das in meinem Körper?

Von hier aus gibt es verschiedene zentrierende, erdende und spielerische Übungen. Diese unterstützen darin, den eigenen Körper wahrzunehmen und in dessen Bewegung anzukommen. Die Bewegung bleibt dabei immer frei. Es gibt keine Norm, wie Bewegung aussehen sollte. Im Gegenteil: Das Eigene darf sich zeigen und entwickeln. Diese Erfahrung stärkt die Patient\*innen in ihrem Kontakt mit sich selbst und fördert darüber hinaus ihre Selbstwirksamkeit und die eigene Handlungs- und Gestaltungsfähigkeit.

## Wie geht es danach weiter?

Im Anschluss wird ein Thema vorgegeben und im Tanz und in der Bewegung erforscht, z. B. „Wo kann ich Halt in mir finden? Welche Bewegungen oder Gesten erlebe ich als Halt gebend? Wie erlebe ich Halt in der Begegnung, im Tanz in der Gruppe?“ Weiter können Themen wie Sehnsucht, Hoffnung, Lebendigkeit und Gefühle wie Wut, Trauer, Angst und Freude zu tieferen Bewegungsprozessen einladen. Innerhalb dieses Themas findet jede\*r Teilnehmer\*in ihren/ seinen eigenen tänzerischen Ausdruck. Es entsteht ein kreativer Prozess, in dem persönliche Themen bewegt und die neuen Erfahrungen körperlich und emotional integriert werden. Die eingespielte Musik wirkt dabei unterstützend und verstärkend. In einer Abschlussrunde wird das zuvor Erlebte besprochen und mit der Gruppe geteilt.

## Wie wirkt Tanztherapie?

Oftmals erleben die Patient\*innen, dass sich Spannungen allmählich lösen. Der Atem kann wieder fließen und Empfindungen von Weite, Lebendigkeit und Freude können neu wahrgenommen werden. In der Tanztherapie lernen die Teilnehmer\*innen auch, mit schwierigen oder unangenehmen Empfindungen in Kontakt zu kommen, in ihnen zu bleiben und einen gesünderen Umgang damit zu finden.

Dieses Erleben von Veränderung ermutigt. Es trägt dazu bei, dass Patient\*innen sich wieder mit einem liebevollen Blick selbst begegnen können. Eigene Bedürfnisse können wieder wahrgenommen werden, Grenzen werden erkannt und im Miteinander in Kontakt gebracht. So sehen wir die Tanztherapie als kreatives Angebot in einem ganzheitlichen Genesungsprozess.

## Nicole Duwe



Nicole Duwe ist Tanz- und Bewegungstherapeutin, Somatic Experiencing Practitioner, kreative Leibtherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kreativtherapeutin in den Heiligungsfeld Kliniken. Sie leitet unter anderem die Tanztherapie in der Rosengartenklinik Heiligungsfeld.

# Wer bist du?

Wer ist da? Wer lebt?  
Wer denkt? Wer spricht?  
Wer singt? Wer tanzt?  
Wer stirbt?  
Wer ist wach?

Du.

Joachim Galuska



# Tierbegleitete Therapie

Haustiere erfreuen sich wachsender Beliebtheit – fast 35 Millionen finden sich aktuellen Schätzungen zufolge in deutschen Haushalten, darunter vor allem Hunde und Katzen. Das Tier gehört in vielen Fällen zum Leben dazu, und eine intakte Beziehung zwischen Mensch und Vierbeiner hat erwiesenermaßen zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit. Gleichwohl kann es jedoch auch Situationen geben, in denen diese Beziehung leidet.

Psychosomatische Erkrankungen wie eine Depression oder Angststörung, aber auch komplexere Krankheitsbilder wie Traumafolgestörungen oder Persönlichkeitsstörungen, haben weitreichende Auswirkungen auf die Betroffenen. Das eigene Leben gerät aus den Fugen, und in der entstehenden Unsicherheit und häufig Überforderung fehlt die Kraft, sich angemessen um das Wohl seines Schützlings zu kümmern. Ebenso kann es sein, dass eine dringend benötigte stationäre Behandlung nicht angetreten wird, da die Versorgung des Tieres während der Abwesenheit nicht gewährleistet werden kann.

Seit 2018 bieten wir unseren Patient\*innen ein einmaliges Konzept zur Integration des eigenen Tieres in die stationäre Behandlung an. Im **Heiligenfelder Zentrum für Tierbegleitete Therapie** können Menschen, die eine stationärpsychosomatische Behandlung benötigen, zusammen mit ihrem Haustier die Klinik besuchen und dieses auch in die Therapie miteinbeziehen. Letztlich profitieren beide gleichermaßen von diesem speziellen Behandlungskonzept. Das Tier als Ressource unterstützt den Genesungsprozess, und durch die spezifischen Angebote kann auch die Beziehung zum Tier reflektiert und verbessert werden.

In den letzten Jahren wurde die „Tierbegleitete Therapie“ kontinuierlich weiterentwickelt und wissenschaftlich evaluiert, mit durchweg positiven Ergebnissen und ebensolchen, zahlreichen Rückmeldungen der teilnehmenden Patient\*innen. So berichteten etwa 80 Prozent im Rahmen einer Befragung, dass sich die Beziehung zu ihrem Tier (in diesem speziellen Fall zum Hund) verbessert hatte. Und auch klinische Maßzahlen, die entweder durch die behandelnden Therapeut\*innen oder durch die Patient\*innen selbst eingeschätzt wurden, wiesen eine deutlich stärkere Verbesserung auf, verglichen mit einer Behandlung ohne die Anwesenheit des Hundes.

# Hund als Spiegelbild der Seele

Michael W. war mehrere Wochen mit seinem Hund im Zentrum für Tierbegleitete Therapie in der Parkklinik Heiligenfeld. Im Interview erzählt er, wie ihm und seinem Hund Fellow die Therapieinhalte und die Zusammenarbeit mit der Hundetrainerin geholfen haben.

## Was bedeutet Fellow für Sie?

Fellow ist englisch und heißt übersetzt Kumpel oder Gefährte, was er auch für mich ist. Der Name ist also Programm, auch für die Begleitung hier in Heiligenfeld. Er wurde so nach dem F-Wurf genannt und wir wollten seinen Namen auch nicht verändern. Die Bedeutung des Namens ist mir aber erst später bewusst geworden, als ich 2012 erstmalig erkrankt bin.

## Wie unterstützt Fellow Sie hier bei Ihrer Therapie?

Schon allein die Tatsache, dass er dabei sein darf und eine seelische und mentale Stütze für mich ist, finde ich toll. Wenn es mir schlecht geht, dann ist es für mich eine Bereicherung, wenn ich nach Hause komme oder morgens aufwache und von Fellow begrüßt werde. Es ist sehr wichtig, dass er dabei ist, da er Freude ausstrahlt und seine feinen „Sensoren“ jede meiner Stimmungen fühlen.



## **Sie nehmen aktiv an der Tierbegleiteten Therapie teil. Inwieweit profitieren Sie und Fellow davon?**

Wir profitieren auf jeden Fall beide davon. Diese Form der Therapie ist ganz neu für mich. Hier lerne ich, wie ich in der Verbindung mit dem Hund wirke, wie ich meine seelische Verfassung auf den Hund projiziere. Fellow ist sozusagen das Spiegelbild meiner Seele. Ganz besonders war für mich die systemische Aufstellung mit dem Hund. Dabei wurden mir die 28 sogenannten Beschwichtigungsmerkmale, mit denen ein Hund kommuniziert, in Bildern aufgezeigt. Auch der Umgang mit dem Verlust des eigenen Haustieres wurde besprochen, was für mich sehr wichtig ist. Denn Fellow ist nun schon elf Jahre alt und irgendwann wird der Zeitpunkt kommen, dass ich mich von ihm verabschieden muss.

## **Fühlen Sie sich hier kompetent begleitet?**

Ja, absolut! Dadurch, dass eine Psychologin diesen Baustein „Beziehung, Kommunikation Mensch-Tier“ leitet. Zum anderen hat mir auch die Hundetrainerin geholfen, die ich hier auf eigene Kosten in Anspruch genommen habe. Mir war es ganz einfach wichtig zu lernen, welche Fehler ich vielleicht auch im Umgang mit Fellow mache und wie ich mit ihm nach außen hin wirke. Hier habe ich die Möglichkeit, darauf schauen zu lassen, und auch die Zeit dafür.

## **Und was hilft Ihnen in diesem Programm besonders?**

Zum einen helfen mir die Themen, die ich gerade eben schon genannt habe, zum anderen aber auch, dass die Theorie, die einem vermittelt wird, direkt mit dem Hund in die Praxis umgesetzt und eingeübt werden kann. Das alles gibt dieses tierpsychologische Angebot her. Wichtig sind auch die Einzelgespräche mit der Therapeutin und mit der Tierpsychologin, wobei der Hund auch dabei sein darf. Das finde ich sehr gut.

## **Wie unterstützt Fellow Sie zu Hause?**

Eigentlich so wie hier, weil die Bindung relativ eng ist. Fellow ist Diabetiker und benötigt eine besondere Pflege. Das heißt, mein Plan zu Hause ist getaktet nach seinem Terminplan. Da großartig Freizeit zu haben ist relativ schwierig. Dafür hat er mich aber zum Beispiel nach meinem Klinikaufenthalt im Jahr 2012 sehr unterstützt. Ich hatte sehr große Probleme, mit Menschen umzu-

gehen und soziale Kontakte zu pflegen. Aber ein Hund muss nun einmal raus an die Luft. So hat Fellow mich wieder in Verbindung mit „außen“ gebracht. Er hat es geschafft, dass ich mich überwinde und wieder Kontakt zur Außenwelt aufnehme.

## **Würden Sie das Angebot der Tierbegleiteten Therapie weiterempfehlen?**

Auf jeden Fall! So ein Angebot ist momentan - glaube ich - einzigartig. Die Therapie hier ist ein Rundum-Paket. Ich fühle mich sehr gut aufgehoben und sehr wohl und finde es ganz toll, dass es die Möglichkeit gibt, sein eigenes Haustier, ob Katze oder Hund, mit hierher in die Klinik zu nehmen. Außerdem habe ich gemerkt, dass ich ein spiritueller Mensch bin.

## **Gut zu wissen: Tierbegleitete Therapie wirkt**

Das Universitätsklinikum Regensburg hat im Rahmen einer Studie untersucht, welchen Effekt sowohl die Anwesenheit als auch die Integration des Hundes in die Therapie tatsächlich auf die Patient\*innen bzw. die Halter\*innen hat. Befragt wurden rund 80 Patient\*innen – und die Ergebnisse sind eindeutig:

82 Prozent der Befragten sind der Meinung, durch die Integration des Hundes in die stationäre Therapie größere Fortschritte gemacht zu haben als ohne Hund. Ebenso viele Personen sind es, die sich durch die Spiegelung ihres Hundes, der während des gesamten Klinikaufenthalts an deren Seite ist, selbst besser verstehen.

Mehr als drei Viertel der Patient\*innen fühlen sich durch den gemeinsamen Aufenthalt mit ihrem Hund lebendi-

ger. So bewegen sich diese Personen mehr und verfügen über ein verbessertes Körpergefühl.

Für einen Großteil – 79 Prozent – hat sich die Beziehung zum eigenen Hund allein durch dessen bloße Anwesenheit in der Klinik grundsätzlich verbessert.

77 Prozent der Befragten gaben an, ihre Grenzen gegenüber anderen Menschen besser vertreten zu können.

Und 80 Prozent haben an Selbstvertrauen gewonnen; ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten hat sich durch die Anwesenheit des Hundes über die Dauer der Behandlung gestärkt.

# Übung zum Innehalten

## Übung 2: Länger ausatmen

Auch diese Übung erfordert nur wenig Zeit: Jetzt sollte das Ausatmen möglichst doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Eine Vorstellung, die das Entspannen unterstützen kann: Mit jedem bewussten, längeren Ausatmen werden belastende Gedanken abgeatmet, ganz im Sinn von „Dampf ablassen“.

*Fortsetzung auf Seite 37.*



## Neuanfang

Ein Ende bietet uns oft die Chance  
auf einen wunderbaren  
Neuanfang.

# Tennisarm für Reiche

Thorsten L. ist 54 Jahre alt und IT-Systemverwalter aus Mittelhessen. Im Jahr 2014 war er für zwölf Wochen in der Parkklinik Heiligenfeld, 2015 nochmals für fünf Wochen. Die Diagnose: Eine Erschöpfungsdepression vom Burnout-Typ. Zwischen den ersten Krankheitsanzeichen und dem Klinikaufenthalt in 2014 verging etwa ein Jahr. Zunächst wurden körperliche Untersuchungen durchgeführt, jedoch ohne Befund. Als der Hausarzt dann den Begriff „Burnout“ ins Spiel brachte und dies durch einen ebenfalls konsultierten Psychiater bestätigt wurde, war für Thorsten L. klar: Ich schaffe das nicht alleine. Der Psychiater riet zu einem stationären Aufenthalt, Thorsten L. informierte sich im Internet und entschied sich schließlich für die Parkklinik Heiligenfeld.

## **Wie standen Sie vor Ihrem Aufenthalt in Heiligenfeld zu den Themen Psychotherapie und Burnout?**

Anfangs war ich sehr skeptisch. Ich hatte auch das Gefühl, ein Burnout ist der „Tennisarm für Reiche“. Es war für mich tatsächlich ein bisschen schwierig, an die Materie ranzukommen.

## **Was hat Sie letztlich dazu veranlasst, sich mehr mit dieser Materie zu beschäftigen?**

Ein guter Freund hatte das auch. Das kriegt man ja meistens nur am Rande mit. Die eigene Erkrankung wirklich anzunehmen fiel mir anfangs nicht leicht. Man denkt ja auch, man geht zum Arzt und bekommt Tabletten, dann ist man wieder gesund und es geht wieder zur Arbeit. Hat aber nicht geklappt. Bevor ich nach Heiligenfeld kam, war ich ein dreiviertel Jahr zuhause. Da habe ich auch selbst gemerkt, dass ich irgendwie nicht mehr rauskomme. Mein Psychiater hat mir in dieser Zeit sehr geholfen. Er hat mich unterstützt, indem er mich ermutigt hat, einen Schritt weiterzugehen. Er hat gesagt, das ist ambulant nicht zu machen.

## **Erinnern Sie sich noch, wie der erste Tag war?**

Es war sehr schwer für mich, von zu Hause wegzufahren und gar nicht zu wissen, was kommt. Klar habe ich viel gelesen und mich auch im Internet in-

formiert, aber letztlich gewusst hab ich nicht, was auf mich zukommt. Ich war nervös, aufgeregt, bin aber sehr gut aufgenommen worden. Tatsächlich hatte ich keine Eingewöhnungsschwierigkeiten.

### **Was hat Ihnen am meisten hier geholfen?**

Die überaus angenehme Atmosphäre, die hier herrscht – im Kontakt mit den Therapeut\*innen und den Mitpatient\*innen. Es gibt hier so einen „Spirit“. Damit meine ich: Ein gutes Gefühl, das ich hier erlebt habe, ein Geborgensein. Ich habe mich sehr wohl gefühlt. Es war nicht hektisch, und ich hatte auch meinen Raum zum Entdecken und Ausprobieren, genauso wie ich auch die Möglichkeit hatte, mich zurückzuziehen. Ich konnte sehr gut zur Ruhe kommen, auch durch die Lage der Klinik, direkt am Park.

### **Heiligenfeld bietet ein breites Angebot kreativer Therapien. Was fanden Sie für sich hier ganz besonders hilfreich?**

Die Kunsttherapie. Das ist etwas, was mir wirklich sehr geholfen hat – die Möglichkeit, mich hierüber auszudrücken. Und auch die Meditation, um Ruhe zu finden. Das mache ich heute immer noch.

### **Können Sie uns etwas über Ihre Erfahrungen mit der Gruppentherapie erzählen?**

Es war gut, auf jeden Fall. Die Kerngruppe ist eine „kleine Gemeinschaft“ in der Gemeinschaft, die mehr und mehr zusammenwächst und etwas von sich preisgibt. In dieser Gruppe erlebte ich eine sehr intensive Zusammenarbeit, was mir gut gefallen hat. Auch das Ankommen dort fand ich toll; dass so ein kleiner Kreis einen erstmal aufnimmt, integriert und zeigt, wie alles funktioniert in der Klinik. Das nahm mir am Anfang auch die Berührungängste. Bei beiden Klinik-Aufenthalten war es sehr schön, und ich habe teilweise immer noch Kontakt zu meinen damaligen Mitpatient\*innen. Das zeigt auch, wie sehr man zusammenwächst. Wir haben viel zusammen gelacht und geweint - das war schön und befreiend. Diese schönen Erfahrungen habe ich in der Kerngruppe stärker erlebt als in anderen Therapien.

## **Zwischen dem ersten und dem zweiten Aufenthalt in der Parkklinik Heiligenfeld haben Sie berufliche Veränderungen vorgenommen. Was genau hat sich für Sie in Folge des Burnout-Syndroms geändert?**

Beruflich zum einen, dass ich sowohl den Arbeitgeber als auch meine Position gewechselt habe. Vorher war ich Teamleiter, jetzt habe ich keine Leitungsfunktion mehr. Ich bin also wissentlich einen Schritt zurückgegangen, was sich für mich aber eigentlich wie ein Schritt nach vorne angefühlt hat. Denn dadurch habe ich jetzt mehr Ruhe und achte mehr auf mich - dass ich nicht so viele Überstunden mache und mich nicht so stressen lasse. Ich versuche es ruhig angehen zu lassen.

## **Ist es Ihnen schwergefallen, sich aus der Leitungsfunktion sozusagen selbst zu degradieren?**

Durch die Therapie in der Parkklinik Heiligenfeld wurde mir klar, dass mir die Leitungsfunktion nicht gut tut, dass mich diese „Sandwich-Position“ zu sehr unter Stress setzt. Der Entschluss, etwas daran zu verändern, reifte während der Therapie. Zusammen mit dem Integrationsamt haben wir es dann auch beendet. Dieser Schritt fühlte sich an, als würde ein Stein von meinem Rücken runterrollen. Danach ging es mir wirklich besser.

## **Gibt es etwas, was Sie anderen Menschen, die sich für einen Klinikaufenthalt interessieren, gerne mitteilen möchten?**

Ich denke, es hilft, wenn man ohne feste Wünsche nach Heiligenfeld kommt, also nicht mit einer starren Zielsetzung im Sinne von „Das und das will ich machen oder erreichen“ und „In der und der Zeit muss es mir wieder besser gehen“. So nicht. Stattdessen offen herkommen und sich auch ein bisschen überraschen lassen. Es kommt, wie es kommt, und so wie es kommt wird es richtig sein. Also nicht mit Gewalt an die Dinge rangehen. Ich kann nur jedem und jeder empfehlen, die Zeit in Heiligenfeld zu nutzen, um zu entschleunigen und nach vorne zu sehen.



# Fluss des Lebens

So fließt alles dahin, wie der Fluss,  
ohne Aufhalten, Tag und Nacht!

Konfuzius

# Malen ist meine Therapie

Kreativität ist in den Heiligenfeld Kliniken ein besonders wichtiger Bestandteil der Therapie. Sie hilft in ihren verschiedensten Formen dabei, sich selbst auszudrücken, Erlebtes zu verarbeiten und bei sich selbst anzukommen. Kreativität gibt uns Zugang zu unserer schöpferischen Kraft. Eine Therapiegruppe, die sich z. B. in der Parkklinik Heiligenfeld mit der Kreativität beschäftigt, heißt „Kreative Medien“. Dort arbeiten die Patient\*innen mit Malerei, Speckstein oder Ton daran, einen vertieften Zugang zu ihren Gefühlen zu bekommen.

Die Unternehmerin Andrea W. war 16 Wochen lang Patientin in der Parkklinik Heiligenfeld. Anfangs wollte sie nur kurz bleiben. Doch dann entschloss sie sich, den Aufenthalt zu verlängern. „Zu Beginn war ich eher skeptisch, ob das gruppentherapeutische Konzept zu mir passt. Seit Jahren lebe ich alleine und eher zurückgezogen. Aber dann habe ich gemerkt, dass gerade die Gruppentherapie für mich geeignet ist.“ Warum gerade die Gruppentherapie sie ansprach und die Möglichkeit des Malens für sie so wertvoll ist, erzählt sie im folgenden Interview.

## **Warum waren Sie skeptisch gegenüber der Gruppentherapie? Und wie hat sich das im Laufe der Therapie geändert?**

Ich lebe seit Jahren zurückgezogen mit meinem Hund in Sachsen-Anhalt. Ich bin kein extrovertierter Typ und viel alleine. Deshalb dachte ich, ich würde mich in der Gruppentherapie nicht wohl fühlen. Aber genau das Gegenteil war der Fall. Ich habe selbst Schwierigkeiten, Dinge aus mir herauszulassen und in einer Gruppe ist immer jemand dabei, dem es ähnlich geht. Man bekommt seine eigenen Sichtweisen und Gedanken gespiegelt. Ich finde es unglaublich, was da passieren kann. Das Verständnis und das Miteinander unter den Patient\*innen ist einfach etwas ganz Besonderes.

## **Wie ging es Ihnen vor Ihrem Aufenthalt bei uns?**

Ehrlich gesagt ging es mir sehr schlecht. Ich hatte wieder eine depressive Phase, war antriebslos, mied Menschen und isolierte mich völlig. Zudem verspürte ich eine große Angst und zeigte Vermeidungsverhalten gegenüber Orten, die meine Angst verstärkten.

## **War das auch der Grund für Ihren Klinikaufenthalt?**

Zum einen ja. Zum anderen habe ich aufgrund meiner Kindheit eine posttraumatische Belastungsstörung. Ich bin in der ehemaligen DDR geboren und kam mit zwölf Jahren in ein Heim für schwer erziehbare Jugendliche. Diese Zeit hat mich sehr geprägt. Noch vor dem Mauerfall stellte ich einen offiziellen Ausreiseartrag und durfte mit 21 Jahren alleine in den Westen. Da habe ich zunächst gedacht, mir gehört die Welt. Ich bin viel um die Welt gereist und hatte einen guten Job. Ich führte als Geschäftsführerin ein Unternehmen und war für das Personal verantwortlich. Doch die Verletzungen der Kindheit haben mich nie wirklich losgelassen. Hinzu kam dann ein weiterer Schicksalsschlag, als sich im Jahr 2011 mein Lebenspartner das Leben nahm. Und das war dann irgendwann einfach zu viel.

## **Welche Therapieform war für Sie am wertvollsten?**

Neben den Gruppentherapien in meiner Kerngruppe empfand ich für mich die Gruppe „Kreative Medien“ am besten. 2012 habe ich bereits mit dem Malen angefangen und ich merkte hier in Heiligenfeld immer mehr, dass das eine gute Ausdrucksform für mich ist, Dinge zu verarbeiten. Durch die Bilder kann ich meine Gefühle rauslassen und Verletzungen auch abschließend bearbeiten. Manche Dinge verlieren durch das Malen ihren Schrecken, was sehr heilsam ist. In jeder Phase der Therapie habe ich Bilder gemalt. Wenn ich sie mir jetzt so anschau, dann geben mir vor allem die Bilder, die ich mit Wünschen oder positiven Gefühlen gemalt habe, Hoffnung. So langsam manifestiert sich der Wunsch, wieder ins Leben zu starten.

## **Wie kann man sich eine Therapieeinheit in der Gruppe „Kreative Medien“ vorstellen?**

Unser Therapeut hat am Anfang jeder Stunde ein Thema vorgegeben. Zum Beispiel die Fragen: „Worin finde ich Halt?“ oder „Wo liegen meine Wurzeln?“ In der letzten Sitzung kam die Frage „Was kann mir das Meer geben?“. Diese kann man ja z. B. positiv mit Ruhe, Gelassenheit, Freiheit oder aber auch negativ mit Angst, Unberechenbarkeit etc. beantworten. Dann kann jede\*r Teilnehmer\*in frei entscheiden, wie er\*sie das Thema bearbeiten möchte: Malen, Speckstein, Ton, Kreide, Kohle. Aber wenn man nicht möchte, ist man auch frei, ein eigenes Thema zu wählen. Zum Beispiel, wenn in den anderen Therapien gerade etwas als sehr präsent erlebt wird, kann man es mit in die

Kreativitätsgruppe bringen. Im Anschluss schauen wir die geschaffenen Werke zusammen an und wer möchte, kann etwas dazu sagen. Mir persönlich haben auch immer die vielen Rückmeldungen der Mitpatient\*innen geholfen, etwas neu oder anders zu betrachten.

## **Gab es noch irgendetwas, was Ihnen gefallen hat?**

Ich bin mit meinem Hund in die Klinik gekommen, und das ist hier wirklich einzigartig. Ein ganzes Haus für Tierbesitzer\*innen, das getrennt ist vom Rest der Klinik, damit die Hunde wirklich überall hin können. Von der Hundeküche, der Tierdusche bis über das Reinigungspersonal, das liebevoll Hundedecken auslegt, gefällt mir das wirklich sehr gut.

Ein weiteres einschneidendes Ereignis war für mich die Teilnahme am Lama-Spaziergang. Ich kam zu spät und es war nur noch der Lamahengst Toni für mich frei. Ich musste mich beeilen und nahm die Leine in die Hand, ziemlich straff am Halfter und zog dran. Toni fing an zu würgen und war kurz davor, mich vollzuspucken. Dann sagte mir die Therapeutin, dass ich ihn bloß nicht zu fest nehmen dürfte, damit er nicht spuckt und sich wehrt. Aber wie führt man ein Tier an der Leine, wenn man keinen Druck auf die Leine geben kann? Also sammelte ich mich kurz, schaute nach vorne und sagte mir innerlich: Du folgst mir und wir gehen zusammen. Und siehe da. Toni kam einfach mit. Dieses Ereignis war wirklich einschneidend für mich.

## **Mit welchem Gefühl gehen Sie nach Hause?**

Mein Gefühl ist zwiespältig. Auf der einen Seite habe ich große Hoffnung, dass ich nun auf einem guten Weg bin und es Zeit für eine Wende ist. Auf der anderen Seite habe ich Angst, wieder in alte Muster zu verfallen. Ich möchte langfristig aus meiner Stadt wegziehen, bleibe aber erst einmal, um alles zu verarbeiten und zu sortieren. Ich habe heute Geburtstag und werde 50. Es ist für mich wie der Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Ich möchte gerne das Antiquariat, das ich mitbetreibe, weiter ausbauen und mehr Zeit in die Restauration von Büchern investieren. Im Großen und Ganzen freue ich mich auf das, was kommt.



# Kreative Medien

Bilder, die von Andrea W. gemalt wurden.



# Gemeinschaft

Gemeinschaftsaktionen der Patient\*innen und Bilder aus der Therapie.



# Kreativität für die Seele

Kreativtherapeutische Verfahren sind in den Heiligenfeld Kliniken ein wichtiger Bestandteil der Therapie. Neben den mehr sprachzentrierten Angeboten helfen sie in ihren verschiedenen Formen dabei, noch einmal anders bei sich selbst anzukommen. Sie wollen helfen, in Selbstbegegnungen zu gelangen, sich auszudrücken, Erlebtes zu verarbeiten und zu korrigieren. Eine Therapiegruppe, die sich bewusst mit den kreativen Kräften im Menschen befasst, heißt „Kreative Medien“. In ihr wird mit verschiedenen Farben gemalt, mit Ton plastiziert, auch gezeichnet. In Einzelfällen finden Prozesse unter Einbeziehung von Schrift, Collagen oder Steinbildhauerei statt. Andreas von Borstel ist Diplom-Kunsttherapeut und arbeitet bereits seit 2011 in den Heiligenfeld Kliniken. Aktuell leitet er unter anderem die Therapiegruppe „Kreative Medien“.

## Wobei hilft Kreativität im therapeutischen Kontext?

Die Bedeutung von kreativtherapeutischen Verfahren in der Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen liegt darin, dass wir durch sie unterschiedliche Zugänge zu unseren schöpferischen Kräften bekommen. Solche Zugänge, Kanäle oder Brücken sind ja „Eröffnungen zum ganzen Menschen“. Sie aktivieren, sensibilisieren und erweitern ihn in seinen ganzen Sinnesprozessen. So lassen sie die Patient\*innen in differenziertere Selbstwahrnehmungen kommen. Sie berühren und integrieren in ihnen Anteile, die unbewusst waren oder abgespalten wurden. Dazu gehören neben unseren Gefühlen sehr unbewusste Prägungen und Muster.

Zugänge zur eigenen Kreativität wieder zu finden heißt aber auch, sich in seinem „Mensch-Sein“ wieder zu entdecken, sich selbst in den eigenen Potenzialen zu begegnen. Wenn wir von den sehr existenziellen Kernfragen ausgehen – Wie bin ich geworden? Wer bin ich? Wo will ich hin? – dann werden sich diese gerade in einer Klinik nicht auf einer rationalen Erkenntnisebene beantworten lassen. Sie werden sich – ausgelöst durch Lebenskrisen und Erkrankungen – nicht nur reflektierend beantworten lassen. Vielmehr geht es meiner Erfahrung nach darum, mehr und mehr die blockierten, verschütteten, verloren geglaubten Potenziale in jedem Menschen zu erschließen. Es geht doch darum, in ihm und aus seiner Freiheit heraus an das Bewegende, Evolutive, Gestaltende anzuknüpfen, es zu spüren und aktiv werden zu lassen. Kreativität ist eine Heilungsqualität, die uns nicht nur in unseren Gefühlen abholt. Sie

ist viel mehr. Sie liegt meines Erachtens sehr nahe, sehr elementar im „Wesen des Menschen“, in seiner Selbst- und Weltverbundenheit. Ich kann das auch transpersonal oder spirituell nennen. Wenn Kreativität also zu einer solchen Entdeckung im „Mensch-Werden“ beiträgt, dann ist viel für die Gesundheit gewonnen.

## **Mit welchen Problemen erleben Sie die Patient\*innen in Ihrer Therapiegruppe?**

In der Gruppe „Kreative Medien“ erlebe ich oft Patient\*innen mit frühkindlichen Bindungs- und Entwicklungsstörungen. Das schließt auch vielfältige Traumatisierungen und deren Nachfolgestörungen ein. Häufig sind Menschen mit solchen gravierenden Erfahrungen sehr grundlegend in ihrer Persönlichkeitsentwicklung verletzt. Sie besitzen dann zu wenig Bewältigungsstrategien, Abgrenzungen oder Integrationskräfte. So leiden sie oft unter Vertrauensverlust und mangelndem Selbstwert. Das führt zu enormen Anspannungen ihres Gesamtsystems, manchmal auch zu dessen Gegenteil: Plötzliche, psychische Entleerungserlebnisse. Als könne etwas im Menschen nicht mehr gehalten werden.

Als Kunsttherapeut kann ich nun über Anregungen und Übungen die Patient\*innen in einen Prozess hineinbegleiten, der ihnen im Malen Möglichkeiten anbietet, in gesunde Abgrenzung, in einen Schutz des Eigenraums gegenüber dem Außen zu gelangen. Das erforschen und malen sie. Was braucht es? Wie stabil und durchlässig gleichzeitig sollte die eigene Grenze sein? Welche Farben, welche Farbkontraste entsprechen diesem Innenerleben? Die Patient\*innen durchleben dann sehr real auf der Ebene ihrer Malerei veränderte Formen, neue Gestaltungen ihrer Beziehungen zur Welt. In den Selbstausdrücken in Bildern erleben sie es nicht als weiter abschließend und verpanzernd, sondern so, dass lebendige Grenzbildungen auftauchen, die nun in selbstbestimmten Teilen durchlässiger werden, ohne den „Eigenraum“ völlig aufzuheben. Das bedeutet auch, immer das Spontane, Unvorbereitete, Unvollkommene auftauchen zu lassen. Oftmals stecken in solchen Zufällen, scheinbaren Fehlern, ja schon heilsame Richtungshinweise, die wir nur noch nicht lesen können. So lade ich die Patient\*innen gerne ein, in Bilderfolgen, in Sequenzen zu gehen. Ich möchte eine Atelieratmosphäre herstellen, in der ausprobiert, überprüft, wieder verworfen werden darf. Mir sind neben Aspekten der Werkstatt auch Aspekte des Spielplatzes für den Malraum wichtig: In eine Leichte kommen, sich gegenseitig anregen und wertschätzen, den „intimen Dialog“ mit dem eigenen Bild oder mit der unter meinen Händen entstehenden Plastik pflegen.

## Wie kann man sich das in der Praxis vorstellen?

Ich gebe meistens am Anfang der Stunde eine Anregung. Gerade Menschen mit Depressionen haben den Zugang zu ihrer Kreativität häufig verloren. Eine Anregung könnte sein, sich mit dem Sinnbild des Lebensflusses zu befassen. An welcher Stelle des Flusses steht man, wie ist man in Verbindung mit seiner Umgebung, was wünscht man sich, welche Zuflüsse gibt es, die Energie geben und so weiter. So erleben die Patient\*innen einen spielerisch künstlerischen Zugang zu sich selbst. Außerdem stoppen wir bewusst mal Handlungen oder verändern sie komplett. Zum Beispiel, dass man den Spachtel, mit dem man immer arbeitet, mal zur Seite legt und mit den Händen malt. So erhält man ein ganz anderes Gefühl für die Farbe. Oder dass ich jemanden darauf hinweise, die dicke Paste mal mit Wasser zu verdünnen, damit alles besser fließt. Man glaubt kaum, welchen Effekt sowas auf die Patient\*innen haben kann. Die „Kreative Medien“-Gruppe arbeitet eben auch mit therapeutisch dosierter Labilisierung. Sie möchte durch Interventionen alte, gewohnte, aber ungesunde Prägungen aufweichen, aufheben, um Raum für Neues zu schaffen.

## Was ist der Unterschied zur Kunsttherapie?

Die Kunsttherapie arbeitet auch mit Zeichnung, Malerei und Plastik. Sie arbeitet mit herkömmlichen bildnerischen Mitteln. Aber sie ist als therapeutisches Angebot eher für Menschen geeignet, die über eine sicherere „innere Struktur“ verfügen. So können sich diese Menschen eher und leichter gegenüber „aufdeckenden Verfahren“ öffnen. In der aufdeckenden Kunsttherapie geht es darum, sich zunächst mit den lang entstandenen psychischen Konflikten, die dann zur psychosomatischen Erkrankung führten, direkter auseinanderzusetzen. Das noch Ungelöste kann auch der eigene „Schatten“ genannt werden. So ist dieses Angebot auch weniger angeleitet, vollzieht sich eher individuell. In vielfältigen Übungen kann diese Selbstbegegnung stattfinden und über das Malen eine langsame Korrektur oder Veränderung erfahren. Das ist oft schmerzvoll, oft begleitet von Wut oder Trauer. Jenseits der Sprache dem einen Ausdruck zu geben kann sehr entlastend und befreiend sein.

## Wie verändern sich die Patient\*innen im Malprozess?

Im individuellen Prozess klärt und lichtet sich viel über die Bilder. Ich kann das wunderbarerweise auf den Gesichtern der Menschen sehen. Es kann auch bedeuten, sich sehr intim durch innere Widerstände, die bisher vermieden oder negiert wurden, hindurchzuarbeiten. Am Ende dieses kreativen Prozes-

ses taucht dann oftmals Kraft, zarte Bestimmtheit, oftmals Schönheit auf. Als Therapeut begleite ich unsere Patient\*innen im Prozess. Diese Beziehung ist wichtig, weil sie dann auf meine therapeutische Erfahrung im Umgang mit bildnerischen Mitteln vertrauen können. Entscheidender wird aber noch sein: Ob und wie in der Malerei eine Veränderung oder Entwicklung erlebbar wird. In diesem „Modell-Prozess“ können die Menschen sehr tief in eine Heilung, in ein „Wieder-Ganz-Werden“ hineingelangen. So ist es, meines Erachtens, für jede\*n Patient\*in sinnvoll, sich in kreativtherapeutische Angebote zu begeben. Ob das nun die Malerei oder Skulptur ist, oder ob es nicht eher eine Behandlung über die tänzerische Bewegung zu Musik und Rhythmus braucht, wird ja immer mit dem\*der Bezugstherapeut\*in abgestimmt.

## **Was bringt es den Patient\*innen nach dem Aufenthalt?**

Das lässt sich nicht einfach und kurz beantworten. Eine psychosomatische Behandlung ist ja keine eindimensionale Veranstaltung. Hier spielen viele Erlebnisse, Begegnungen, Wirkungen zusammen. Wertvoll ist wohl, dass man als Patient\*in die Prozesse, die während der Therapie vollzogen wurden, nachhaltig ins Leben integriert. Das heißt: Man sollte sich selbst weiter erlauben, in einer Heilung zu sein. Und das ist ja nach dem Aufenthalt in den Heiligenfeld Kliniken nicht zu Ende. Es holt die Menschen doch in ihren manchmal schwierigen Liebesbeziehungen und Arbeitsbedingungen wieder ein. Dann darum zu wissen, welche Formen und Inhalte, welche Strukturen und Elemente tragen, wäre wohl wichtig. Wenn blaue Farbflächen und „völlig unmögliche Bilder“ dazu ihren Beitrag leisten können, wäre viel gewonnen. Das Gruppenangebot „Kreative Medien“ ist eben nicht nur auf die Bearbeitung von Pathologie gerichtet. Es zielt immer auf den „ganzen Menschen“. Es möchte uns auch in den gesunden, geglückten, liebevollen Anteilen spürbar und ausdrückbar werden lassen.

### **Andreas von Borstel**



Andreas von Borstel ist in der Parkklinik Heiligenfeld unter anderem die Gruppe „Kreative Medien“ und ist als Therapeut in der Gruppenpsychotherapie tätig. Er leitet und hat langjährige Erfahrung in der Behandlung von Abhängigkeits-erkrankungen.



# Fallen

Vom Himmel auf die Erde  
spüren, wo ich stehe  
wo ich bin  
inmitten der anderen  
und doch auch allein  
träumend  
im hier und jetzt!

Und in mir da ist etwas  
ganz tief  
ist etwas  
es schaut zu  
einfach nur zu  
und lächelt.

Hartmut Krebs

# Mein Bild

Hier finden Sie Platz für Ihre Kunst ...

## Übung zum Innehalten

### Übung 3: Anspannung und Entspannung

Um auch die Muskulatur in die Übungen einzubeziehen, empfiehlt sich folgende Übung: Langsam einatmen, dabei so viele Muskeln wie möglich anspannen; sowohl die Spannung als auch den Atem einige Sekunden halten; anschließend langsam ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen. Das entstehende Gefühl von wohliger Wärme resultiert daraus, dass die beim Anspannen mit Blut gefüllten Gefäße geweitet werden und anschließend mehr Blut fließt. Der Entspannungseffekt wird noch verstärkt, wenn man nach der ein- bis zweiminütigen Übung noch kurz mit geschlossenen Augen ruhig sitzt und Gedanken an etwas Schönes genießt. Am Ende dieses „Kopfkinos“ startet man mit Recken, Strecken und neuer Energie.

# Gemeinschaft in der Therapie

Burnout! Völlige Erschöpfung! Nicht mehr mit sich zurecht kommen! So beschreibt die 59-jährige Christiane H. ihren Zustand, der sie für sechs Wochen in die Parkklinik Heiligenfeld nach Bad Kissingen geführt hat. Die Symptome kamen nicht von einem Tag auf den anderen. Viele Ereignisse im Laufe ihres Lebens haben dazu geführt, dass Christiane H. sich für einen stationären Aufenthalt entschied.

„Angefangen hatte alles mit einem Unfall. Ein Mopedfahrer fuhr mich an. Ich lag auf der Straße, und als ich wieder zu mir kam, blutete ich und bemerkte, dass ich meine Zähne verloren hatte. Ich wurde in eine Klinik gebracht, in der man mich behandelte. Danach habe ich erste Erfahrungen mit einer ambulanten Therapie gemacht. Dieses Erlebnis ließ mich lange Zeit nicht mehr los: Immer wenn ich das Geräusch eines Mopeds hörte, fing ich an zu zittern.“

## Wie ging es dann weiter?

Meine Schwester wollte und konnte sich nicht mehr um ihre Tochter kümmern. Ich habe meine Nichte dann zu mir genommen. Gleichzeitig hatte ich viel Stress auf der Arbeit. Anfangs war ich im Schreibbüro einer Bank beschäftigt und hatte mich später zur IT-Spezialistin hochgearbeitet. Allerdings wurde es immer anstrengender, und ich fühlte mich wie in einem Hamsterrad. Zu Hause mit meinem Mann lief auch nicht alles rund. Zu dieser Zeit hatte er getrunken, und er wurde immer unzufriedener. Ich hatte aber kaum Zeit, mich um ihn zu kümmern, da ich zu sehr mit mir beschäftigt war. An einem Silvester-Abend kam dann das Schlimmste: Mein Mann wollte sich mit einer seiner Schusswaffen das Leben nehmen. Ich konnte ihn gerade noch davon abhalten. Ich habe ihm die Waffe abgenommen.

## Was haben Sie danach gemacht?

Ich bin dann zur Sozialbetreuerin der Bank. Sie hat gleich einen Termin bei einer ambulanten Therapeutin vereinbart. Meine Therapeutin hat mir dann ziemlich schnell zu einer stationären Therapie geraten. So bin ich in die Parkklinik Heiligenfeld gekommen.

## **Woran denken Sie, wenn Sie sich an die Zeit bei uns erinnern denken?**

An meine Kerngruppe, in der ich mich von Anfang an wohl gefühlt habe. Wenn ich traurig war, musste ich mich nicht ständig erklären, und wir waren immer füreinander da. Ich erinnere mich auch sehr gerne an meinen Paten. (Ein Pate ist ein\*e Mitpatient\*in, der\*die sich um neu angereiste Patient\*innen am Anfang des Klinikaufenthalts kümmert). Mit meinem damaligen Paten habe ich heute noch Kontakt. Wir telefonieren regelmäßig miteinander.

## **Welche Therapien haben Ihnen besonders gut getan?**

Ich habe hier zum ersten Mal die Familienaufstellung kennengelernt. Das war besonders beeindruckend. Auch das Therapeutische Reiten hat mir viel gebracht. Ich hatte ein Kindheits-Trauma. Mein Vater wurde als Kind von einem Pferd gebissen, und er hat mir immer zur Vorsicht mit diesen Tieren geraten. So habe ich dann selbst eine Pferde-Phobie entwickelt. Diese Phobie konnte ich in Heiligenfeld gut bearbeiten.

## **Was haben Sie in der Klinik gelernt?**

Ich habe gelernt, nicht mehr so pedantisch auf die Erwartungshaltungen von anderen zu achten. Ich denke hierbei insbesondere an meine Mutter, die mir immer Vorwürfe gemacht hat, z. B. wenn ich mich längere Zeit nicht mehr gemeldet hatte oder wenn sie immer alles besser wusste. Heute kann ich mich dagegen wehren. Ich habe gelernt, mich abzugrenzen und auch mal nein zu sagen. Außerdem ist mir durch den Aufenthalt in der Klinik bewusst geworden, dass ich nicht ein Dutzend Freund\*innen und Bekannte haben muss, sondern dass wenige, aber dafür sehr gute Freund\*innen ausreichen. Ich habe ohnehin nicht so viel Zeit, alle flüchtigen Freundschaften zu pflegen.

## **Können Sie das Gelernte heute in Ihrem Alltag einsetzen?**

Wenn mich in meinem Alltag wieder mal das Negative übermannt, dann profitiere ich vor allem von der Übung mit den Steinen. Das kann man sich etwa so vorstellen: Man gibt 10 kleine Steine bspw. in die rechte Hosentasche. Immer wenn einem etwas Positives widerfährt, nimmt man einen Stein und gibt ihn in die linke Hosentasche. Das tut richtig gut, zu sehen, wenn man am Abend ganz viele Steine von der einen auf die andere Seite gepackt hat. Auch die „Tresorübung“ fand ich sehr hilfreich: Dinge, die einen gedanklich festhalten und nicht

mehr loslassen, werden in einen sogenannten „inneren Tresor“ abgelegt. Der Tresor wird verschlossen und erst wieder geöffnet, wenn man diese Dinge wirklich braucht. Das funktioniert. Die Gedanken an eine bestimmte Sache sind ja nicht weg oder gelöscht, man beschäftigt sich nur nicht mehr mit ihnen und kann seine Energie für viel schönere Dinge einsetzen.

## **Möchten Sie anderen Interessent\*innen etwas mitteilen?**

Ja, gerne. Für mich war es schwierig nach dem Aufenthalt nach Hause zu kommen. Ich hatte mich zu wenig darauf vorbereitet. Ich dachte, alles wäre gut, und jetzt könnte ich wieder richtig loslegen. Das war ein Trugschluss. Ich empfehle den Menschen, möglichst unmittelbar nach dem Klinikaufenthalt wieder Kontakt zum\*zur ambulanten Therapeut\*in aufzunehmen und sich - wenn möglich - um eine Nachsorgegruppe zu bemühen. Man braucht am Anfang zu Hause viel Kraft und Unterstützung.

## **Gut zu wissen: Nachsorge in den Heiligenfeld Kliniken**

Das Nachsorgeangebot der Heiligenfeld Kliniken dient der nachhaltigen Sicherung und Unterstützung des Therapieerfolges der Patient\*innen. Schon während der stationären Behandlung wird die Zeit des Übergangs zurück ins private und berufliche Umfeld thematisiert. Um den Übergang von der Klinik in den Alltag zu unterstützen, nehmen alle Patient\*innen in den letzten Behandlungswochen an einer Vorbereitungsgruppe teil. Zusätzlich gibt es nach der Entlassung die Möglichkeit, ein Gespräch mit dem\*der während der stationären Behandlung zuständigen Bezugstherapeut\*in zu führen. Darüber hinaus gibt es bundesweit über hundert therapeut\*innengeleitete Nachsorgegruppen, welche die Patient\*innen bei der Rückkehr in den Alltag begleiten und die Integrati-

on und Stabilisierung der neuen Verhaltensweisen im privaten und beruflichen Umfeld thematisieren. Ebenso gibt es ein bundesweites Netzwerk von Heiligenfeld-Selbsthilfegruppen. Sie ermöglichen den Austausch mit Gleichbetroffenen in der Gemeinschaft und helfen bei der Bewältigung der Erkrankung. Eigene Selbsthilfkräfte und Ressourcen werden dadurch aktiviert. Als weiteres Nachsorgeprojekt gibt es für Privatpatient\*innen eine therapeut\*innengeleitete Internet-Nachsorgegruppe (Internet-Chat). Die Mitarbeiter\*innen des Sozialdienstes bieten eine wöchentliche Telefonsprechstunde an. Bei Bedarf kann eine telefonische individuelle Beratung während der Wiedereingliederung in den häuslichen Alltag durch Pflege-Mitarbeiter\*innen durchgeführt werden.

# Getragen

Ich fühle mich getragen,  
von der Unwägbarkeit  
des Augenblicks,  
von dem  
was gerade ist.

Ich fühle mich getragen,  
von einer Kraft  
in mir,  
von dem Hoffen und Wissen  
auf das Morgen,  
wo das scheinbar gleiche  
nicht mehr das selbe  
und jeder Augenblick  
ein anderer ist.

Ich fühle mich getragen,  
von dem was ist  
und  
von dem  
was noch bestehen wird,  
wenn ich nicht mehr hier bin.

Ich fühle mich getragen,  
von dem Licht in der Ferne,  
das ich nur mit dem,  
was in mir ist,  
ganz tief in mir  
sehen kann.

Hartmut Krebs

# Existenzielle Therapie

Der Sinn des Lebens – danach fragt sich wohl jeder Mensch früher oder später einmal. Gerade in stürmischen Zeiten des eigenen Lebens werden wir auf existenzielle Themen wie Sinn, Tod, Lebendigkeit, Glaube und Spiritualität zurückgeworfen. Aus diesem Grund gibt es in den Heiligenfeld Kliniken spezielle Therapieangebote, die sich mit diesen Themen beschäftigen. Christian Horras, leitender Kreativtherapeut der Rosengarten Klinik Heiligenfeld, gibt im Interview Auskunft über Inhalt und Hintergrund dieser besonderen Gruppen.

## **Welche Angebote gibt es in den Heiligenfeld Kliniken für die Bearbeitung von existenziellen Lebensbereichen?**

Zurzeit bieten wir drei Therapiegruppen an, die sich mit existenziellen Themen beschäftigen: „Sterblichkeit und Leben“, „Heilsame Kraft des Glaubens“ und „Religiöse und spirituelle Krisen“. Diese Angebote haben sich im Rahmen unseres Klinikkonzepts als sehr unterstützend und effektiv für unsere Patient\*innen erwiesen.

## **Warum widmet sich Heiligenfeld solchen Themen?**

Unser ganzheitliches Therapieverständnis erweitert das klassische bio-psycho-soziale Modell um eine spirituell-geistige Dimension. Die Frage nach dem Sinn, dem Eingebettetsein in etwas Größeres, als es unser personales Bewusstsein begreift, sehen wir zentral als Kennzeichen des Menschseins an. Und Heilung kann unserer Ansicht nach nur geschehen, wenn der ganze Mensch berücksichtigt wird. Würden wir die existenziellen Themen aus der Therapie ausklammern, grenzten wir damit auch einen Teil von uns aus.

Außerdem liegt erfahrungsgemäß gerade in dieser geistig-spirituellen Ebene eine hohe Heilkraft. Besonders für Menschen, die in einer Lebenskrise feststecken, kann der Blick aus einer existenziellen Perspektive heraus sehr wichtig sein.

## **Können Sie das genauer erklären?**

Der Philosoph Martin Heidegger spricht von zwei Seinsweisen: Zum einen ist da unser Alltagsbewusstsein, das sich mit den materiellen und augenscheinli-

chen Gegebenheiten unseres Lebens beschäftigt. Dabei ist vor allem die Frage zentral, wie die Dinge in unserer Welt sind. Daneben gibt es noch die ontologische Seinsweise, die sich mit der Existenz an sich beschäftigt, also darüber nachsinnt, dass überhaupt Dinge in der Welt sind.

Die meiste Zeit unseres Lebens bewegen wir uns im Alltagsbewusstsein. Obwohl uns allen klar ist, dass wir eines Tages sterben werden, verdrängen wir diesen Gedanken für gewöhnlich. Wenn dann jedoch ein existenzieller Schicksalsschlag in unser Leben eingreift, etwa der Verlust eines geliebten Menschen durch Tod oder Trennung, ein Wechsel des Arbeitsplatzes oder Wohnorts oder eine schwere Erkrankung, dann blitzt diese Tatsache wieder in unser Bewusstsein auf: Wir alle sind sterblich. Dann wäre es wichtig, sich mit der *condicio humana*, den grundsätzlichen Bedingungen unseres Menschseins, aktiv auseinanderzusetzen. Allerdings reagieren vielen Menschen zunächst einmal mit dem Gefühl der Hilflosigkeit und Ohnmacht. Und natürlich mit dem Schmerz und der Trauer über den Verlust.

## **Und wie helfen die oben genannten Therapiegruppen?**

Zunächst einmal nach den gleichen Wirkprinzipien wie alle anderen therapeutischen Gruppen auch: Dass es einen geschützten Raum gibt, in dem alle Themen und die damit verbundenen Gefühle und Gedanken einfach mal da sein dürfen. Die Therapeut\*innen und die anderen Gruppenmitglieder\*innen üben liebevolle, nicht wertende Präsenz. Sich gerade über diese in unserer Gesellschaft tabuisierten Themen wie Tod, Sterblichkeit und Spiritualität auszutauschen, kann schon eine enorme Heilkraft haben. Darüber hinaus erleben die Gruppenmitglieder, dass sie mit ihren Themen nicht allein sind, sondern dass wir alle die große Frage nach dem Sinn unseres Lebens stellen. Gefühle dürfen ausgedrückt werden. Erfahrungen und Haltungen werden ausgetauscht. Die Beschäftigung mit existentiellen Themen kann geradezu als Therapiebeschleuniger dienen.

## **Können Sie das Gruppenangebot noch ein wenig konkretisieren?**

In den wöchentlich stattfindenden Gruppen wird jeweils gezielt ein Aspekt des Themas behandelt. Das kann in der Gruppe „Sterblichkeit und Tod“ zum Beispiel der Umgang mit Verlust oder den einzelnen Trauerphasen sein, aber auch die Frage nach der eigenen Identität angesichts ihrer Vergänglichkeit. Auch das Spannungsverhältnis zwischen Macht und Ohnmacht im Leben oder Kontrolle und Loslassen gehören dazu. In den beiden anderen Angeboten geht es dage-

gen um spezifischere Themen. So befasst sich die Gruppe „Religiös-spirituelle Krisen“ mit Störungen im Übergang von kindlicher zu erwachsener Religiosität, mit der Integration subtiler Erfahrungen im personalen Bewusstsein (z. B. Energetische Empfindungen, Außersinnliche Wahrnehmungen, Transzendenz- und Gipfelerlebnisse oder Nah-Tod-Erfahrungen), aber auch mit spirituellen Krisen, die durch Sekten- oder Missbrauchserfahrungen verursacht wurden.

In der Gruppe „Glaube als Heilungsweg“ geht es entsprechend des Namens darum, inwiefern gelebte Religiosität, durchaus verstanden im Sinne einer Glaubensgemeinschaft, heilend und entwicklungsfördernd wirken kann.

Dabei legen wir großen Wert darauf, dass es in allen Gruppen neben verbalem Austausch auch immer transkognitive Erfahrungsräume gibt, seien das körper- oder kreativtherapeutische Übungen, Imaginationen oder meditative Einheiten. Gerade bei existenziellen Themen ist dieser Zugang sehr wichtig, da unser Verstand hier an seine Grenzen stößt.

## Christian Horras



Christian Horras ist Kreativtherapeut in der Parkklinik Heiligenfeld. Als studierter Kunsttherapeut arbeitet er seit 2011 in den Heiligenfeld Kliniken. Er hat Lehraufträge im Fach Kunsttherapie an der Akademie der Bildenden Künste München und am Institut für Kunst und Therapie München. Daneben leitet er eine berufsbegleitende Zusatzausbildung zum\* zur Kunst- und Gestaltungs-therapeut\*in an der Akademie Heiligenfeld.

# TakeTiNa-Rhythmustherapie

Michaela C. ist 36 Jahre alt und mit ihrem Hund seit sieben Wochen Patientin in der Parkklinik Heiligenfeld. In der Parkklinik Heiligenfeld erfährt sie durch TakeTiNa, was die Rhythmustherapie in der Psychotherapie bewirken kann.

## **Warum sind Sie in die Parkklinik Heiligenfeld gekommen?**

Im Grunde bin ich hier, um meine gescheiterte Ehe zu verarbeiten und loszulassen. Wir waren fünf Jahre verheiratet und seit der Trennung sind nun elf Monate vergangen. Ich musste wieder zu mir finden und lernen, dass mein Selbstwert nicht von einer Beziehung abhängt. Ich hing die letzten Monate wie in der Luft und hatte keine Ziele mehr. Diese wollte ich in der Therapie wieder finden. Auch beruflich.

## **Konnten Sie für sich neue Ziele definieren?**

Ja. Mir ist klar geworden, dass ich meinen Beruf in dieser Art und Weise nicht mehr ausüben möchte. Ich habe viel investiert und wollte immer alles richtig machen. Leistung war eines meiner wichtigsten Prinzipien. Grenzen gab es kaum. Diese konnte ich das erste Mal wieder bei TakeTiNa spüren. Für die Zukunft werden auch das Wahrnehmen meiner eigenen Grenzen, der liebevolle Umgang mit mir selbst sowie die eigene Achtsamkeit für mich meine wichtigsten Ziele sein. Das wichtigste Ziel für die Zukunft ist für mich, gut für mich zu sorgen, im Sinne von: Auf meinen eigenen Körper zu hören und ihn mit Emotionen zu spüren und zuzulassen.

## **Wie sind Sie an diese Therapie herangegangen?**

Ich hatte – ehrlich gesagt – überhaupt keine Vorstellung davon, was mich erwarten würde. Nach der ersten Stunde dachte ich: „Um Gottes Willen. Das passt überhaupt nicht zu mir.“ Da ich aber nicht so schnell aufgeben wollte, wollte ich dem Ganzen noch eine Chance geben. Ab dem zweiten Mal habe ich dann die Wirkung von TakeTiNa gespürt und nach dem dritten und vierten Mal konnte ich mich komplett darauf einlassen. TakeTiNa wurde für mich zur wertvollsten Therapie.

## **Was haben Sie durch TaKeTiNa erlebt?**

In der Intensivwoche habe ich täglich an TaKeTiNa teilgenommen. Zunächst zweifelte ich, ob es nicht zu viel wäre. Letztlich hat es dazu geführt, dass ich mich in die Mitte des Kreises legen und völlig loslassen konnte. Erst einmal habe ich nur geweint. Dann wurde mir bewusst, dass ich die letzten zehn Jahre nur gerannt bin, geleistet habe und nicht auf meine Grenzen geachtet habe. Mir war die Liebe der anderen wichtiger als die Liebe zu mir selbst. Durch die Rhythmustherapie habe ich gelernt, meine Grenzen zu spüren und sie zu achten. Auch, dass ich mal eine Pause machen darf und dass das wichtig für meine Gesundheit ist. TaKeTiNa hat es geschafft, dass ich meine eigene Geborgenheit wieder spüre, mich wertvoll fühle und geerdet. TaKeTiNa hat es ermöglicht, dass eine große Gruppe in kürzester Zeit zu einer engen harmonischen Gemeinschaft heranwuchs. Ich spüre den Rhythmus heute noch in mir und fühle mich getragen.

## **Konnten Sie den Rhythmus immer halten?**

Nein, natürlich nicht (Michaela C. lächelt). Am Anfang war das wirklich schwierig für mich. Doch dann wurde mir klar, dass Pannen erlaubt sind und es darum im TaKeTiNa gar nicht geht. Es ist vielmehr ein Loslassen und sich darauf einlassen. Die Gruppe macht weiter und der Einzelne kann immer wieder pausieren und wieder reinkommen. Man wird von der Gruppe getragen und gehört trotz Pause und Fehlern dazu. Es geht darum, sich selbst so anzunehmen, wie man gerade da ist, sich zu spüren. Das war eine wirklich großartige Erfahrung für mich.

## **Wie würden Sie Ihre Veränderung beschreiben?**

Durch TaKeTiNa habe ich wieder gelernt, meine Grenzen zu spüren, wieder auf mich und meinen Körper zu achten und diesen wahrzunehmen. TaKeTiNa vereint die beiden Pole „Geborgen“ und „Frei“ sehr schön miteinander. Das Geborgenheitsgefühl ist bei mir wieder entstanden, liegend in der Mitte, getragen von der Gemeinschaft. Frei in meiner Entscheidung, nur das mitzumachen, was für mich gerade gut ist oder eben auch eine Pause zu machen. Alles ist ok und erlaubt. Im TaKeTiNa geht es nicht um richtig oder falsch. TaKeTiNa hat mir dabei geholfen, meine erste Herzensentscheidung zu treffen: mich von Personen zu trennen, die mir nicht gut tun sowie meine Berufswahl zu ändern. Im Grunde würde ich sagen: Ich bin als Kopfmensch in die Therapie rein, und ich komme als Herzmensch wieder raus.

# Rhythmus

Im Anfang war der Rhythmus.

Hans von Bülow



# TakeTiNa - was ist das?

TakeTiNa – wenn man nicht weiß, um was es sich handelt, mutet vor allem die Schreibweise dieser Form der Rhythmustherapie ungewöhnlich an. Die großen Buchstaben mitten im Wort symbolisieren den Rhythmus, in dem das Wort in der Therapie gesprochen wird. Und Rhythmus ist das zentrale Element dieser Therapieform. Um was es sich dabei genau handelt, erklärt der Leiter der Kreativtherapien der Heiligenfeld Kliniken, Frank Rihm, im Interview.

## Was genau ist TakeTiNa?

TakeTiNa ist eine rhythmische Körperarbeit, die der menschlichen Entwicklung – in Kliniken auch Heilungsprozessen – dient. Wenn Teilnehmer\*innen einer TakeTiNa-Stunde durch gleichzeitiges Gehen, Klatschen und Singen auf sehr strukturierte Art und Weise auf drei Ebenen mit ihrem Körper Rhythmus machen, geht es nicht in erster Linie um musikalischen Rhythmus, sondern in der Tiefe um den gesamten Lebensprozess, in dem Rhythmus eine zentrale Rolle spielt. Rhythmus ist universell, fundamental, und spricht jeden Menschen an, weil Menschen von Natur aus rhythmische Wesen sind. Die Teilnehmer\*innen in einer TakeTiNa-Gruppe spüren die Wirkung von Rhythmus am eigenen Leib, oder besser noch: mitten in ihrem Körper. Gleichzeitig treffen sie mit ihrer individuellen Lebenshaltung auf das Phänomen Rhythmus. Genau an dieser Schnittstelle kann menschliches Wachstum in Gang gesetzt werden.

## Wie läuft TakeTiNa ab?

Man muß es eigentlich mal erlebt haben, aber im Prinzip läuft es ungefähr so ab: TakeTiNa findet meistens in einem Kreis von Menschen statt. Alles beginnt dann mit der rhythmischen Sprache: mit Rhythmus silben (z. B. „Ta“ – „Ke“ – „Ti“ – „Na“) werden die Teilnehmer\*innen in einen Grundschrift (man könnte sagen: einen elementaren Tanzschritt) geführt. Als nächstes wird zu diesem Bewegungsrhythmus im Klatschen ein zweiter Rhythmus etabliert und schließlich singt die Gruppe Melodiebögen nach, die an Komplexität zunehmen. Wenn sie von draußen draufschauen, sehen sie also Menschen, die in einem Kreis auf der Stelle gehen, gleichzeitig einen bestimmten Rhythmus klatschen und dazu noch in einem Vor-Nachgesang eingebunden sind. Also tatsächlich eine sehr körperliche Angelegenheit. Das ist jetzt schon ganz schön komplex, denn es entsteht im eigenen Körper eine Polyrhythmik und diese lässt sich

nicht rational und mit dem Willen kontrollieren. Menschen sind rhythmische Wesen. Wenn es ihnen gelingt, sich vom Kopf her frei zu machen, schaffen sie es, in diesen mehrdimensionalen Rhythmus zu kommen. Wenn das gelingt – und anfangs ist es vielleicht nur für kurze Momente möglich –, dann machen die meisten Teilnehmer\*innen eine fundamentale Erfahrung: Es funktioniert etwas, ohne dass der Kopf weiß, wie und weshalb. Sobald das Denken allerdings wieder einsetzt, fallen die Menschen wieder aus diesem speziellen und meist sehr genussvollen Zustand raus. Mit zunehmender Übung können die Teilnehmer\*innen dann vielleicht den Zustand des „Es-geht-etwas-wie-von-selbst“ mehr und mehr halten.

## **Was bewirkt Rhythmus?**

Rhythmus ist nicht wie eine Apotheke, indem ein bestimmter Rhythmus bei bestimmten Leiden hilft. Aber es gibt allgemeine, grundsätzliche Mechanismen, die mit den Elementen von Rhythmus zu tun haben und die Wirkungen erzeugen, die jemand, der Rhythmus mit dem Körper macht, spüren kann. Er lässt Menschen beispielsweise Halt, Getragensein, Zutrauen, Verbundenheit und viele andere Qualitäten spüren. Menschen lernen damit, für Momente ganz im Hier und Jetzt verweilen zu können (und das, während sie aktiv sind und etwas tun), sie fühlen sich plötzlich „in eine innere Ordnung gestellt“, erleben sich klarer und geordneter, sie lernen sich hinzugeben, und vieles mehr. Und was ich persönlich toll daran finde: Rhythmus wirkt völlig unabhängig von Kultur, Religion, Philosophie und persönlicher Haltung.

## **Was passiert, wenn Menschen aus dem Rhythmus kommen?**

Das geschieht oft: Menschen fallen aus dem Rhythmus raus, kommen wieder rein, fallen wieder raus, kommen wieder rein. Sie machen dann die Erfahrung, wie es ist, nicht nur aus TaKeTiNa, sondern auch aus dem Leben rauszufallen. Das mag eigentlich niemand. Der Grund für dieses Gefühl ist ein Wahrnehmen auf einer ganz tiefen Ebene. Nun kommt ein weiteres Gefühl dazu. Nämlich das Erleben, wieder zurückzukommen. Schließlich wird ein Zustand erreicht, in dem der Prozess des Rausfallens und wieder Reinkommens wie von selbst funktioniert und die Teilnehmer\*innen vielleicht erfahren, dass sie im eigentlichen Sinne gar nicht rausfallen können. Die Person befindet sich in einem anderen Bewusstseinszustand. Sie merkt, dass sie nicht alles kontrollieren muss. Jede\*r Patient\*in erlebt TaKeTiNa sehr individuell.

## Welchen Effekt beobachten Sie noch?

Neben dem Effekt des Getragenwerdens hat jeder Mensch seine individuelle Biografie; Dinge, die man im Leben erworben und sich angeeignet hat, die durch TaKeTiNa an die Oberfläche kommen können: Wie erlebe ich die Welt? Und wie reagiere ich auf die Welt? Kann ich bei mir und meinem Erleben bleiben, oder verliere ich mich ständig im Außen? Wie gehe ich mit Polaritäten um, und wie mit scheinbar gegenläufigen Gefühlen und Wünschen in mir? Bin ich so perfektionistisch, dass die Freude am Leben und das Genießen auf der Strecke geblieben sind? Dies sind nur einige wenige Beispiele von persönlichen Themen, die den Teilnehmer\*innen plötzlich bewusst werden, weil sie eine vertiefte Erfahrung machen. Nicht selten berichten Patient\*innen davon, dass ihre Schmerzen, wenn sie ganz im Hier und Jetzt der rhythmischen Erfahrung aufgegangen sind, verschwunden sind. Für jemanden, der beispielsweise ständig in seinem Leben Schmerzen hat, ist das eine ungeheure Erfahrung: es gibt einen Zustand jenseits von Schmerz (auch wenn er vielleicht nachher wiederkommt).

## Hat TaKeTiNa Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl?

Ja, auf jeden Fall. Patient\*innen, die an TaKeTiNa teilnehmen, machen eine weitere Erfahrung: Unabhängig wie stark oder groß ihre Beschwerden sind, sind sie Teil einer Gruppe und leisten einen Beitrag für diese. Sie haben Bedeutung und tragen etwas zum Ganzen mit bei. Daran ändert sich auch nichts, selbst wenn sie zwischendurch aus dem Rhythmus und somit scheinbar aus der Gruppe rausfallen. Der Rhythmus bricht dadurch nicht zusammen. Vielmehr merkt der\*die Einzelne, dass er\*sie aus der Gruppe rausfallen darf und nichts passiert. Fehler machen ist erlaubt.

### Frank Rihm



Frank Rihm leitet den kreativtherapeutischen Bereich in den Heiligenfeld Kliniken und unterrichtet TaKeTiNa seit rund 30 Jahren. Er ist Dipl.-Musiktherapeut, TaKeTiNa-Rhythmus-therapeut, Gestalttherapeut, Somatic Experiencing (Traumatherapie) und besitzt die EAP-Zertifizierung in Tiefenpsychologischer Psychotherapie. Seit 1996 ist er in den Heiligenfeld Kliniken tätig.

# Körper als Spiegel der Seele

Psychische Belastungen sind nicht immer gleich als solche zu erkennen. Stattdessen erleben die Betroffenen körperliche Beeinträchtigungen, wie z. B. Schmerzen im Kopf, Rücken oder Bauch, fühlen sich abgeschlagen oder sind anfälliger für Infekte. Die Suche nach organischen Ursachen für die Beschwerden bleibt aber oftmals ohne Erfolg. Meist werden verschiedene Ärzt\*innen und Fachrichtungen konsultiert, bis letztlich auch eine psychosomatische Erkrankung in Betracht gezogen wird. Hier fällt dann der Ausdruck „seelische Belastungen im körperlichen Erleben“ oder somatoforme Störung. So wie bei Mareike Sch., Führungskraft in der Versicherungsbranche. Ihr erging es ähnlich, wie gerade beschrieben. Letztlich kam sie in die Parkklinik Heiligenfeld nach Bad Kissingen.

„Ich habe nie gedacht, dass ich psychisch etwas mit mir herumtrage. Ich bin wegen verschiedener Krankheitsbilder hierhergekommen, die dem ersten Anschein nach alle organisch waren, die sich mehr und mehr häuften und mich immer wieder in längere Krankheitsphasen brachten. Letztes Jahr landete ich dann wegen rheumatischer Schmerzen in einer neurologischen Klinik. Der Chefarzt dort zweifelte jedoch an einer neurologischen Erkrankung und empfahl mir stattdessen, es mal in der psychosomatischen Richtung zu probieren. Als ich meiner Hausärztin davon erzählte, lächelte sie und sagte, das glaube sie schon lange.“

Ihre Hausärztin riet Mareike Sch. zu einer längeren Auszeit, um sich mit den Dingen zu beschäftigen, die sie all die Jahre mit sich herumgetragen hatte. Doch wohin sollte sie gehen? Welche Klinik wäre die richtige für sie? Ein entscheidendes Kriterium für Mareike Sch. war die Möglichkeit, ihren Hund zur stationären Behandlung mitzubringen und diesen sogar in die Therapie zu integrieren – ein bislang deutschlandweit einmaliges Angebot der Heiligenfeld Kliniken.

## **Führungsmentalität voll und ganz**

Die ersten Tage in der Klinik stellten für sie zunächst eine gewisse Herausforderung dar: „Als ich hier ankam, war ich eine Person, die sehr aufmüpfig war“, sagt sie. Dies sei aufgrund ihrer „Führungsmentalität, etwas zu bestimmen“

geschehen. Ein Problem stellte dies jedoch nicht dar. „Ich wurde verständnisvoll aufgenommen, auch mit meinen kleinen ‚Macken‘. Und dann durfte ich den Rucksack, den ich jahrelang mit mir herumgetragen hatte, langsam öffnen und auf viele Jahre zurückblicken. Ich durfte viele kleine Kästchen öffnen und vorlegen. Was ich nie gesagt, was ich nie gedacht hatte: Das durfte ich hier!“

Mareike Sch. verbrachte die Zeit in der Klinik zusammen mit anderen Führungskräften. Dies war ein Umstand, der ihr nach eigenen Angaben „am meisten geholfen“ hat. „Ich merkte: Da gehöre ich hin!“ Als Schlüsselmomente der Therapie benennt sie darüber hinaus ein Gespräch mit ihrer Bezugstherapeutin in der vierten Woche ihres Aufenthalts sowie mit der Chefärztin.

## **Gespräche als Geschenk**

„Betrachten Sie das hier nicht als Strafe, sondern als Geschenk. Alles was Sie hier erleben, alles was Sie negativ empfinden, alles was Sie zum Weinen bringt, und alles was Sie zum Lachen bringt, alles das ist ein Geschenk. Und dieses Geschenk dürfen Sie annehmen. Weisen Sie es nicht zurück!“ Bis zu diesem Gespräch war Mareike Sch. sehr verschlossen. Danach jedoch änderte sich etwas durch die deutlichen Worte der Therapeuten. „Sie müssen nicht immer ganz vorne stehen, sondern dürfen sich auch mal zurücknehmen!“

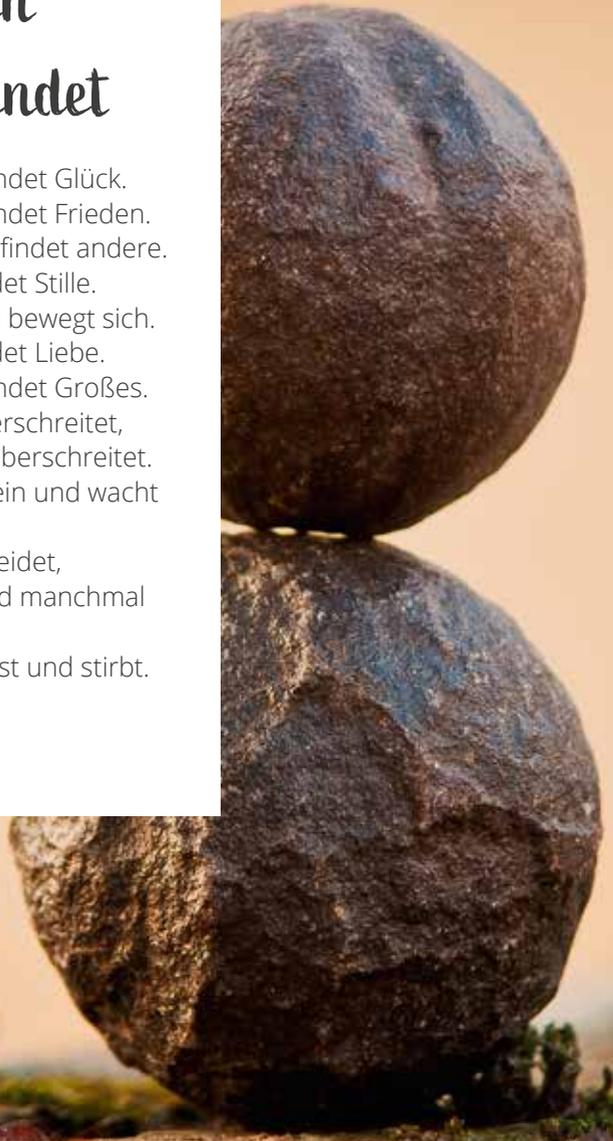
Mareike Sch. beschreibt sich als einen Menschen, der immer alleine war. Und letztlich immer die Angst hatte, das Innere nach außen zu kehren. „Ich war immer der strahlende Typ, der nach außen hin immer gezeigt hat, dass alles in Ordnung ist. Schon seit meiner Kindheit habe ich die Angst, dass ich, wenn ich die offene Wahrheit sage, zurückgewiesen werde. Also habe ich viele Dinge unter den Teppich gekehrt oder auch gelogen. Hier habe ich gelernt, es einfach anzusprechen. Das war für mich ein Reifeprozess.“

Die Therapie in der Parkklinik Heiligenfeld hat ihr geholfen, mehr zu sich zu stehen und offener sich selbst gegenüber zu sein – und dabei die Schmerzen in Kopf und Rücken deutlich zu lindern. Beruflich hat sich einiges verändert: Während Mareike Sch. früher mehrfach als Geschäftsführerin arbeitete, hat sie sich nun wieder auf ihr Kerngeschäft konzentriert. Sie leitet erfolgreich eine Versicherungsgesellschaft zusammen mit zwei Mitarbeitern.

# Das Leben sucht und findet

Es sucht Glück, und es findet Glück.  
Es sucht Frieden, und es findet Frieden.  
Es sucht Begegnung und es findet andere.  
Es sucht Stille und findet Stille.  
Es sucht Bewegung, und es bewegt sich.  
Es sucht Liebe und findet Liebe.  
Es sucht Großes, und es findet Großes.  
Es sucht das, was es überschreitet,  
und es findet das, was es überschreitet.  
Es verliert sich und schläft ein und wacht  
wieder auf.  
Es wird krank und leidet,  
und manchmal heilt es und manchmal  
nicht.  
Es wird geboren und wächst und stirbt.  
Irgendwann.

Joachim Galuska



# Lebensenergie wiederfinden

Körperdynamik: So heißt eine Therapiegruppe in der Heiligenfeld Klinik Uffenheim. Elisabeth Strick, Kreativtherapeutin in den Heiligenfeld Kliniken, erklärt im Interview, worum es in dieser Gruppe geht und welche Erfahrungen die Patient\*innen hier machen können.

## Was kann man sich unter der Gruppe „Körperdynamik“ vorstellen?

Wir Menschen lernen früh, welche Gefühle erwünscht sind und welche nicht. Diese Verhaltensmuster tragen wir durch unser Leben. Ein meist unerwünschtes Gefühl, das unmittelbar mit unserer Lebendigkeit und Lebensenergie verbunden ist, ist Aggression. **Aggressio** bedeutet neben „Angriff“ auch „auf etwas zugehen“, „etwas in Angriff nehmen“. Wird durch frühe Erfahrungen, z. B. durch Liebesentzug, der Ausdruck dieses Gefühls unterdrückt, entstehen Energieblockaden im Körper. In der Gruppe Körperdynamik unterstützen wir die Patient\*innen darin, blockierte Lebensenergie wieder freizusetzen und dynamisch ins Fließen zu bringen. Das heißt auch, wieder zu lernen, sich für sich einzusetzen und sich abzugrenzen. Damit die Energie fließen kann, ist es wichtig, den Boden unter den Füßen zu spüren und im Körper präsent zu sein.

## Für wen ist die Therapiegruppe geeignet?

Hauptsächlich kommen Patient\*innen in diese Gruppe, die aggressionsgehemmt sind und sich nur schwer abgrenzen können. Menschen, die in ihrem Leben selten „nein“ sagen oder die nach außen lächeln, obwohl sie innerlich weinen oder erstarrt sind. Menschen, die die Erfahrung verinnerlicht haben, dass sie abgelehnt werden, wenn sie sich zeigen mit dem, was sie wirklich wollen. Das können z. B. Patient\*innen mit einer Depression, einer Angststörung oder auch traumatisierte Menschen sein, die ihre Aggressionen abgespalten haben, um zu funktionieren.

## Wie kann man sich eine Therapieeinheit vorstellen?

Wir beginnen mit einer Befindlichkeitsrunde, in der jede\*r Teilnehmer\*in sagen kann, wie er\*sie sich fühlt. Im Anschluss sind die Patient\*innen eingeladen, ihren Körper, den Boden, den eigenen Raum und die eigene Grenze wirklich körperlich zu spüren und mit einem Gegenüber vielleicht zum ersten Mal zu

erfahren, dass das bestätigt und respektiert wird. Diese Form des „Nachnehmens“ wird oft als sehr berührend erfahren. Danach geben wir Informationen über den Hintergrund und Sinn der nun folgenden Übung, z. B. Abgrenzungsübung. Wenn wir den Sinn erläutern, sinkt oft die Abwehrhaltung von alleine, auftauchende Fragen, Ängste etc. können angesprochen werden und der Mut, etwas Neues auszuprobieren, wird gestärkt. Beim Thema Abgrenzung könnte eine Übung sein, dass man seinen eigenen Raum mit einem Seil auf dem Boden deutlich macht. Man selbst steht im eigenen Raum und die Übung ist, unterschiedliche Verhaltensmuster zu erproben, wenn sich ein\*e Mitpatient\*in dem eigenen Raum nähert und die Grenze (Seil) überschreiten will.

**1. Variante:** Ich sehe den\*die Mitpatient\*in kommen und erstarre handlungsunfähig in meinem Raum. Der\*die Mitpatient\*in kann ungehindert die Grenze überschreiten.

**2. Variante:** Ich sehe den\*die Mitpatient\*in kommen und stürme ihm\*ihr kampfbereit entgegen und rufe: STOPP.

**3. Variante:** Ich stehe verbunden mit meinem Körper, dem Atem und dem Boden ganz präsent in meinem Raum, schaue dem\*der Mitpatient\*in in die Augen und sage sehr bestimmt und klar: Stopp!

Jede Variation kann von beiden Patient\*innen mehrfach erprobt werden. Im Anschluss reflektieren die Patient\*innen miteinander: Was ist mein gewohntes Verhalten? Was ist neu? Was möchte ich üben? Wir teilen das Erlebte in der Großgruppe, sodass die Erfahrungen integriert und Fragen geklärt werden können. Zudem kann das Erlebte auch in die Kerngruppe eingebracht und dort weiterbearbeitet werden.

## Elisabeth Strick



Elisabeth Strick ist Instrumentalpädagogin mit Schwerpunkt „Stimme“, Musiktherapeutin, Chorleiterin, Therapeutin für Körper-, Klang- und Rhythmustherapie und Heilpraktikerin für Psy-

chotherapie. Sie ist seit 2009 in den Heiligenfeld Kliniken tätig und leitet unter anderem die Gruppe „Rhythmus und Stimme“ in der Heiligenfeld Klinik Uffenheim.

# Systemische Therapie

Wir Menschen leben in sozialen Systemen, egal ob Familie, Freundeskreis oder Arbeit. Diese Systeme haben Einfluss auf uns und unser Leben, weshalb der soziale Kontext psychischer Erkrankungen eine große Rolle in der Therapie spielen kann. Aus diesem Grund ist die Systemische Therapie Bestandteil des integrativen Therapiekonzepts der Heiligenfeld Kliniken. Kerstin Hamme-Hategekimana erklärt im Interview, was man genau unter Systemischer Therapie versteht und was sie den Patient\*innen genau bringt.

## Was versteht man unter Systemischer Therapie?

Systemische Therapie ist eine eigene Therapierichtung. Im Unterschied zu Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie, Körperpsychotherapie oder noch anderen Richtungen, die es noch in der Psychotherapie gibt. Bei der Systemischen Therapie schaut man primär nicht auf die einzelne Person, sondern man schaut sich Systeme oder Felder an. Das bedeutet, wenn jemand etwa mit einer Essstörung oder Depression zu mir kommt, dann würde ich nicht primär danach fragen, was das Problem ist oder was die einzelne Person mitbringt, sondern ich schaue auf das ganze System: die Familie, die Beziehungen, den Mensch mit seinen verschiedenen Anteilen. Also den Menschen, der im Kontext steht – im Kontext von Beziehungen, von Gesellschaft, von größeren Zusammenhängen. Besonders gut gefällt mir an Systemischer Therapie, dass sie ein positives Menschenbild hat, ein humanistisches Menschenbild, bei dem es darum geht, Lösungen zu suchen und wo man nicht den einzelnen Menschen sieht, der ein Problem hat. Man sieht stattdessen den Menschen, der mit Ressourcen begabt ankommt. Also auch jemanden, der in sich ganz viele Möglichkeiten und Potenzial hat. Und jemanden, der im Leben bereits sehr viel gemeistert hat.

Dann möchte ich noch sagen, dass der Begriff Systemische Therapie für unsere Therapiegruppe in der Klinik vielleicht etwas zu weit gefasst ist. Besser wäre für unsere Gruppe der Begriff systemische Aufstellungsarbeit. Systemische Therapie wäre nämlich noch ein weiteres Feld.

## **Für wen ist die Therapiegruppe geeignet?**

Im Grunde ist die Therapiegruppe für jede Person in der Klinik geeignet, die Interesse hat, Zusammenhänge zu verstehen. Man kann zum Beispiel systemische Aufstellungsarbeit machen, um Familienzusammenhänge zu verstehen. Ich könnte aber auch berufliche Situationen aufstellen. Oder was ich auch sehr gerne in der Gruppe mache: Persönlichkeitsanteile aufstellen. Also etwa den Kritiker, die liebevolle Frau, die professionelle Frau oder die Ängstliche – verschiedene Persönlichkeitsanteile, die meist nicht in Harmonie miteinander stehen. Oft steht der Kritiker im Vordergrund. Man kann ganz unterschiedliche Systeme aufstellen: Familie, Beruf, Persönlichkeitsanteile, gesellschaftliche Systeme. Es gibt also viele Möglichkeiten.

## **Wie kann man sich eine systemische Aufstellung vorstellen?**

Der Ablauf in einer solchen Gruppe ist, dass wir erst einmal ankommen wollen und etwas in die Stille gehen. Also eine kurze Meditation, kurze Achtsamkeit, um erst einmal wirklich zu spüren. Danach erkläre ich nochmal für die, die neu sind, was wir in der Gruppe machen. Anschließend frage ich, welche Anliegen vorhanden sind. Ich frage also danach, wer Lust hätte, eine Aufstellung zu machen. Idealerweise bringen dann die Patient\*innen schon Themen und Anliegen aus der Kerngruppe oder anderen Zusammenhängen mit. Ein Anliegen wird ausgewählt, eine Frage gestellt und danach besprechen wir das in der Gruppe auch ein wenig, gehen aber in diesem Gespräch bei dem Thema nicht zu sehr in die Tiefe. Das heißt, wir müssen gar nicht alle Einzelheiten wissen. Wir wissen das Thema, wir wissen den Kontext, aber zu diesem Zeitpunkt noch nicht alles. Das würde man eher in der Psychotherapie, in der Einzeltherapie näher besprechen.

## **Und wie geht es dann weiter?**

Bei uns geht es eher darum, dass man Stellvertreter\*innen auswählt. Wenn ich zum Beispiel eine Aufstellung von meiner derzeitigen Familie mache, dann würde ich die Teilnehmer\*innen in der Gruppe fragen: „Würdest du meine Mutter, würdest du mein Vater oder meine Tochter sein?“ Wenn ich dagegen Persönlichkeitsanteile aufstelle, würde ich die Frage stellen: „Würdest du mein Kritiker sein, würdest du meine Blockade sein, würdest du meine Lebenslust sein?“ Die angesprochene Person kann dann Ja oder Nein sagen. Anschließend werden die Personen dann aufgestellt. Die Patient\*innen fragen manchmal: „Woher weiß ich denn, was ich sagen muss?“ Ich erkläre dann,

dass es sich weder um ein Theaterspiel, noch um ein Psychodrama handelt. Es geht um das Spüribewusstsein. Das heißt, wenn ich in irgendeine Position gestellt werde, dann konzentriere ich mich auf meinen Körper und mein Bewusstsein. Und dann kann ich ganz oft etwas spüren. Zum Beispiel, jetzt wo ich stehe, wird die rechte Schulter schwer; oder es wird mir kalt; hinten fühlt es sich angenehm oder unangenehm an. Oder es zieht mich nach vorne; ich könnte gerade zusammenbrechen; mir wird übel. Das sind also natürliche Ausdrücke, die aus dem Spüribewusstsein kommen, aus meiner Aufmerksamkeit, aus meiner Wahrnehmung heraus. Diese Ausdrücke haben ganz viel mit der Aufstellung, mit dem System zu tun. Zwischendurch frage ich auch immer die Person, deren Thema wir bearbeiten, was sie besonders interessiert. Ich bleibe also mit der Person in Kontakt. Diese Person wird später in die Position eingewechselt, da sie sich ja auch selber aufstellt. Sie kann dann noch einmal hineinspüren und schauen, welche Lösungsansätze es gibt. Wo kann vielleicht Versöhnung stattfinden, wo kann noch etwas geklärt werden? Oft löst das auch emotionale Reaktionen aus, so dass jemand weint oder jemand nochmal in den Arm genommen wird, was früher nicht der Fall war. Oder die Person macht eine Tiefenerfahrung. Hier ist es allerdings wichtig, Abstand zu halten. Es können hier Lösungen gefunden werden, und ich kann Anteile von mir integrieren, die vielleicht vorher abgespalten waren. Ich kann hier vielleicht aber auch mit meiner inneren Weisheit oder Intuition in Kontakt kommen. Das heißt, es handelt sich um ganz tiefe Arbeit, die viel mit dem Spüribewusstsein und transpersonaler Psychotherapie zu tun hat.

## **Was bringt die systemische Aufstellung dem einzelnen Menschen noch?**

Sie kann Unterschiedliches bringen, je nachdem, welche Frage man mitbringt. Es kann sein, dass ich Lösungsansätze sehe, wo ich vorher verstrickt war, wo ich vorher gekämpft habe, wo ich mich früher zerrieben habe. Es kann auch sein, dass ich mich nachgenährt fühle oder etwas geheilt wird. Wie zum Beispiel, dass ich auf einmal von dem Vater oder der Mutter, von dem oder der ich abgelehnt wurde, plötzlich in den Arm genommen werde. Oder dass diese Mutter plötzlich zu mir sagt, ich konnte nicht anders. Dass ich erkenne, ich bin ja nur die Kleine und das ist ja meine Mutter. Oder ich merke auf einmal, dass ich in mir eine innere Weisheit trage, die mit diesem anderen Persönlichkeitsanteil ganz gut umgehen kann. Ich kann also emotional etwas spüren, über die Tränen, über das Lachen, über die Begegnung, über die Integration – und ich kann auch Lösungen finden.

## Kerstin Hamme-Hategekimana



Kerstin Hamme-Hategekimana ist MSc Clinical Psychology und besitzt Weiterbildungen in Körpertherapie, Life/Art Process in Californien, Traumatherapie und systemischer Therapie, zudem in Achtsamkeitspraxis, Yoga und Meditation. Seit 2011 ist sie Kreativtherapeutin in den Heiligenfeld Kliniken.



# Impressum:

## Herausgeber:

Heiligenfeld GmbH  
Altenbergweg 6  
97688 Bad Kissingen

## Projektmanagement und Gestaltung:

Kathrin Schmitt, Heiligenfeld GmbH, Bad Kissingen  
[www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)

## Redaktionelle Mitarbeiter\*innen:

Kathrin Schmitt, René Greiner, Corinna Schumm, Iris Vollert

## Produktion: (Version: Booklet: 231)

Christoph Lang, Heiligenfeld GmbH, Bad Kissingen  
[www.heiligenfeld.de](http://www.heiligenfeld.de)

© Heiligenfeld GmbH, 2023

Dieses Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funk- und Tonübertragung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Die Verfasser haben große Mühe darauf verwandt, einwandfreie Texte zu veröffentlichen. Dennoch sind Irrtümer, Rechtschreibfehler oder Druckfehler nie auszuschließen.

# Die Heiligenfeld Kliniken



**Parkklinik Heiligenfeld** in Bad Kissingen – Privatklinik für psychische und psychosomatische Erkrankungen

**Fachklinik Heiligenfeld** in Bad Kissingen – Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**Rosengartenklinik Heiligenfeld** in Bad Kissingen – Fachklinik für psychosomatische Rehabilitation

**Luitpoldklinik Heiligenfeld** in Bad Kissingen – Fachklinik für somatische Rehabilitation (Orthopädie und Unfallchirurgie, Innere Medizin, Onkologie und Uroonkologie)

**Heiligenfeld Klinik Berlin** – Privatklinik, Fachklinik und Tagesklinik für psychische und psychosomatische Erkrankungen

**Heiligenfeld Klinik Uffenheim** – Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**Heiligenfeld Klinik Waldmünchen** – Fachkrankenhaus für Familien, Eltern, Kinder, Jugendliche und Erwachsene zur psychosomatischen Behandlung

**Heiligenfeld Klinik Bad Wörishofen** – Fachkrankenhaus für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

## "Meine Geschichte" ...

... erzählt echte Lebensgeschichten von Patientinnen und Patienten der Heiligenfeld Kliniken und gibt Einblicke in den therapeutischen Alltag. Außerdem kommen Therapeutinnen und Therapeuten zu Wort, die erklären, worum es sich zum Beispiel bei der Tanztherapie, der Achtsamkeitstherapie oder der Maltherapie handelt und wie man sich den Ablauf einer solchen Therapieeinheit vorstellen kann.

Das Buch möchte Menschen ermutigen, die sich in ähnlichen Situationen befinden. Es gibt immer einen Weg, und es lohnt sich, seinem Gefühl und seinem Herzen zu folgen.