

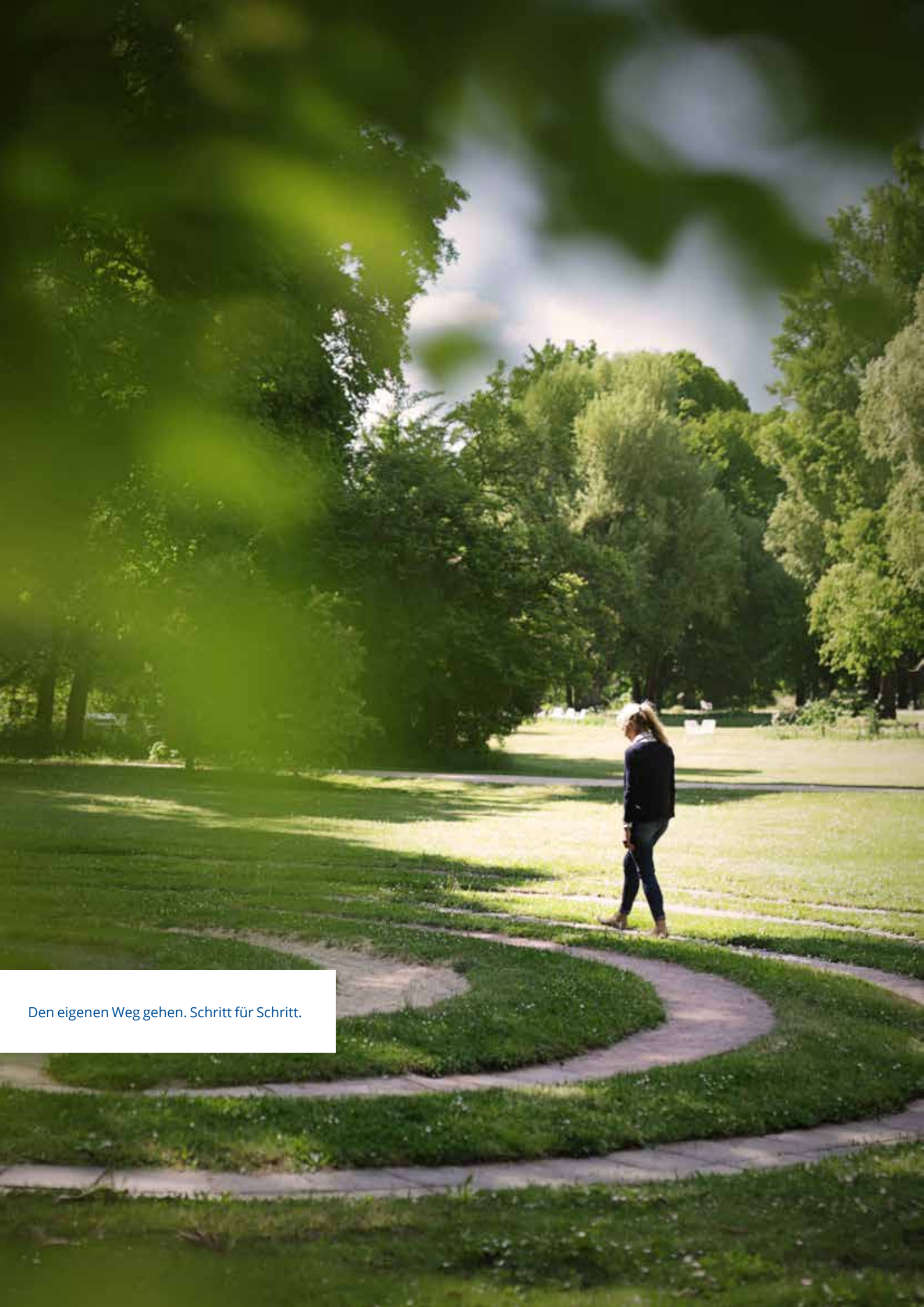
LEBEN LIEBEN

Das Magazin der Heiligenfeld Kliniken



Bindung und Beziehung

Bindungs- und Entwicklungstraumata
verstehen und behandeln



Den eigenen Weg gehen. Schritt für Schritt.

4	Beziehung als Ursprung von Heilung
6	Frühe Wunden verstehen und behandeln
8	Beziehungsgestaltung in der Traumatherapie
10	Beziehung wirkt: Auch zwischen Behandelnden
12	Die Seele des Psychotherapeuten
14	Transgenerationales Trauma
16	Unter neuer Leitung - Dr. med. Ilka Troschke ist neue Chefärztin der Parkklinik Heiligenfeld
17	Traumatherapie in der Parkklinik Heiligenfeld
18	NEU: ADHS-Diagnose in der Parkklinik Heiligenfeld
20	Männer und Depressionen
22	Die Kraft des Selbstmitgefühls
23	Unter neuer Leitung - Dr. med. Gisa Gerstenberg ist neue Chefärztin der Fachklinik Heiligenfeld
24	Medizinische Akademie
25	Kongress 2027: Was ist Gesundheit in einer kranken Welt?
26	Auszeichnung: Deutschlands Kundenchampions 2026
27	Unsere Stellenangebote

Ein authentisches Auftreten ist uns wichtig! Aus diesem Grund möchten wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, einen echten und nahbaren Einblick in unsere Arbeitsweise und in das Therapiekonzept geben. Die in diesem Magazin verwendeten Fotografien, die überwiegend in unseren Kliniken entstanden sind, folgen diesem Anspruch. Und noch ein kurzer Hinweis zur Sprachregelung: Aus Gründen der Lesbarkeit beschränken wir uns in den folgenden Beiträgen auf die Verwendung der männlichen und weiblichen Personenbezeichnung, möchten aber ausdrücklich darauf hinweisen, dass damit keinerlei Wertung verbunden ist und Menschen jeder Geschlechtlichkeit mitgemeint und mitbedacht sind.



Beziehung trägt Therapie. Sie ermöglicht Vertrauen, Veränderung und Entwicklung.

BEZIEHUNG ALS URSPRUNG VON HEILUNG

Viele Menschen kommen heute mit einer Geschichte zu uns in die Heiligenfeld Kliniken, die nicht erst im Erwachsenenalter begonnen hat. Sie bringen Erfahrungen mit, die tief reichen – in frühe Beziehungen, in prägende Lebensphasen, in Zeiten, in denen Sicherheit, Verlässlichkeit oder emotionale Resonanz gefehlt haben. Bindungs- und Entwicklungstraumata wirken oft leise, aber nachhaltig. Sie beeinflussen, wie wir Beziehungen gestalten, wie wir mit Stress umgehen und wie wir uns selbst erleben.

In der Psychosomatischen Medizin begegnen wir diesen frühen Wunden täglich. Nicht immer sind sie klar benennbar, häufig zeigen sie sich indirekt über psychosomatische Erkrankungen wie Depressionen, Erschöpfung, Ängsten oder körperlichen Symptomen. Umso wichtiger ist es, die biografischen Zusammenhänge zu verstehen und ihnen mit einer therapeutischen Haltung zu begegnen, die Beziehung nicht nur als Rahmen, sondern als zentralen Wirkfaktor begreift.

Mit dem diesjährigen Titelthema „**Bindungs- und Entwicklungstraumata**“ rücken wir einen Aspekt in den Fokus, der für unsere Arbeit von grundlegender Bedeutung ist.

Beziehung als Raum für Heilung

Heilung geschieht nicht allein durch Methoden oder Diagnosen. Sie braucht Beziehung, Sicherheit und einen Raum, in dem neue Erfahrungen möglich werden. In unseren Kliniken verstehen wir Therapie als gemeinsamen Prozess, der auf Verlässlichkeit, Präsenz und menschlicher Begegnung beruht.

Gerade in der Traumatherapie kommt der Gestaltung einer stabilen therapeutischen Beziehung eine besondere Rolle zu. Sie schafft Orientierung, ermöglicht Selbstregulation und eröffnet Entwicklungsschritte, die zuvor nicht denkbar waren. Diese Haltung prägt unsere stationären und teilstationären Angebote ebenso wie die Arbeit in spezialisierten Bereichen.

Zusammenarbeit als Kontinuität

Beziehung wirkt jedoch nicht nur innerhalb der Therapie. Sie wirkt auch zwischen Behandelnden. Gerade bei Patientinnen und Patienten mit komplexen biografischen Belastungen sind gut gestaltete Übergänge zwischen ambulanter Praxis und Klinik von großer Bedeutung. Eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Ihnen als zuweisenden Ärztinnen, Ärzten, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ist daher ein wesentlicher Bestandteil unseres Verständnisses von Qualität und Kontinuität.

Ob im vollstationären Setting, in der Tagesklinik oder im familienorientierten Kontext – wir verstehen uns als Teil eines gemeinsamen Behandlungsprozesses. Auch die kontinuierliche Weiterentwicklung unserer fachlichen Kompetenz, etwa im Rahmen unserer Medizinischen Akademie und der Akademie Heiligenfeld, dient diesem Anspruch.

Ein gemeinsamer Weg

Dieses Magazin möchte Ihnen Einblicke in unsere therapeutische Arbeit geben, klinische Perspektiven vertiefen und den Dialog zwischen Praxis und Klinik stärken. Es lädt dazu ein, Bindung und Beziehung als tragende Elemente in der Behandlung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen neu zu betrachten.

Wir danken Ihnen herzlich für Ihr Vertrauen und Ihre Verbundenheit mit den Heiligenfeld Kliniken.

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, Menschen mit frühen Verletzungen einen sicheren Raum für Entwicklung, Stabilisierung und Heilung zu eröffnen.

Herzliche Grüße



Birgit Winzek
Geschäftsführerin



Sven Steffes-Holländer
Ärztlicher Direktor

FRÜHE WUNDEN VERSTEHEN UND BEHANDELN


Viele psychische Erkrankungen lassen sich nicht verstehen, wenn man ausschließlich auf aktuelle Symptome blickt. Hinter Depressionen, Angststörungen, somatoformen Beschwerden oder Persönlichkeitsstörungen stehen häufig biografische Erfahrungen, die weit früher beginnen: in den ersten Beziehungen eines Menschen. Bindung ist das Fundament psychischer Entwicklung. Wenn dieses Fundament erschüttert wird, hinterlässt das Spuren – manchmal ein Leben lang.

Bindungs- und Entwicklungstraumata entstehen dort, wo Kinder dauerhaft Erfahrungen von Unsicherheit, Vernachlässigung, emotionaler Kälte oder Gewalt machen. Anders als bei

einem einzelnen traumatischen Ereignis handelt es sich dabei meist um wiederkehrende Erfahrungen im Alltag. Die Bezugsperson, die eigentlich Schutz und Orientierung geben sollte, wird selbst zur Quelle von Angst oder Unberechenbarkeit. Für ein Kind entsteht damit ein kaum lösbarer innerer Konflikt: Der Mensch, zu dem ich gehen müsste, um Sicherheit zu finden, ist gleichzeitig derjenige, vor dem ich mich schützen muss.

Folgen sind oft erst später sichtbar

Die Folgen solcher frühen Erfahrungen zeigen sich oft erst Jahre später deutlich. Betroffene berichten von instabilen Beziehungen, starkem Misstrauen, Schwierigkeiten mit Nähe oder



In der Therapie sehen wir unsere Patientinnen und Patienten als Menschen mit Geschichte und Umfeld. Alles darf sich zeigen.

einer tief sitzenden Angst, verlassen zu werden. Andere entwickeln ausgeprägte Anpassungsstrategien, versuchen ständig, Erwartungen zu erfüllen, oder verlieren den Kontakt zu eigenen Bedürfnissen. Auch körperliche Symptome, chronische Anspannung oder emotionale Taubheit können Ausdruck früher Bindungsverletzungen sein.

Symptombehandlung reicht nicht aus

Für die Behandlung bedeutet das: Symptome allein reichen als Ausgangspunkt selten aus. Entscheidend ist der Blick auf die Lebensgeschichte eines Menschen. Psychosomatische und psychotherapeutische Behandlung braucht Raum für biografisches Verstehen, für Beziehungserfahrungen im therapeutischen Kontext und für neue Formen von Selbstregulation. Gerade Menschen mit Entwicklungs-traumata haben häufig gelernt, Gefühle zu unterdrücken, Kontrolle aufrechtzuerhalten oder Nähe zu vermeiden. Therapie wird dann zu einem Prozess, in dem Sicherheit, Vertrauen und Selbstwahrnehmung Schritt für Schritt wieder aufgebaut werden.

Integrative Perspektive entscheidend für den Erfolg der Behandlung

In unseren Heiligenfeld Kliniken zeigt sich immer wieder, wie wichtig eine integrative Perspektive ist. Körperliche Symptome, emotionale Erfahrungen, Beziehungsmuster und soziale Lebensbedingungen stehen in engem Zusammenhang. Eine traumasensible Haltung in Diagnostik und Therapie hilft dabei, Symptome nicht vorschnell zu pathologisieren, sondern als Ausdruck biografischer Anpassungsleistungen zu verstehen.

Innere Sicherheit durch genaues Hinsehen

Das Wissen über Bindungs- und Entwicklungstraumata hat in den



Achtsamkeit öffnet den Raum für innere Prozesse.

letzten Jahren deutlich an Bedeutung gewonnen. Für Behandlerinnen und Behandler bedeutet das vor allem eines: genauer hinzusehen. Hinter vielen aktuellen Beschwerden stehen Geschichten von frühen Verletzungen, die lange unsichtbar geblieben sind. Sie zu verstehen ist der erste Schritt, um den Patientinnen und Patienten, die in unseren Kliniken Unterstützung suchen, neue Erfahrungen von Stabilität, Beziehung und innerer Sicherheit zu ermöglichen.

Kindheitstraumata und die Folgen im Erwachsenenalter

Traumatische Erlebnisse in der frühen Lebensphase können sich bis ins Erwachsenenalter auswirken – auf Psyche, Stressverarbeitung, Beziehungen und körperliche Regulation. Sie hinterlassen oft tiefe Muster, die wir im Alltag nicht immer bewusst wahrnehmen. Einen Beitrag zu diesem Thema finden Sie unter folgendem QR-Code in unserem Heiligenfeld Blog.



BEZIEHUNGSGESTALTUNG IN DER TRAUMATHERAPIE

THERAPEUTISCHE HALTUNG ALS WIRKFAKTOR

Wer in frühen Beziehungen Unsicherheit, emotionale Nichtverfügbarkeit oder Überforderung erlebt, entwickelt häufig ein ambivalentes Verhältnis zu Nähe. Viele Betroffene sehnen sich nach Verbundenheit und fürchten sie zugleich. Diese Spannung zeigt sich auch im therapeutischen Kontakt. Deshalb genügt es nicht, traumatische Erfahrungen ausschließlich kognitiv zu bearbeiten. Entscheidend ist, wie wir Beziehung aktiv gestalten und die körperliche Ebene einbeziehen. In der Traumatherapie wirkt die therapeutische Beziehung selbst als zentraler Faktor der Behandlung. Sie vermittelt Sicherheit, gibt Orientierung und ermöglicht emotionale Resonanz. Gerade bei Patientinnen und Patienten mit chronischer innerer Anspannung oder instabilem Selbstwert legen wir damit die Grundlage für jede weitere Intervention.

Wie wir Beziehung verstehen

In unseren Kliniken gestalten wir Beziehung als professionellen, klar gerahmten und zugleich menschlich zugewandten Prozess. Beziehung entsteht nicht beiläufig. Wir übernehmen die Verantwortung, sie durch Transparenz, Verlässlichkeit und Präsenz bewusst zu entwickeln. Unsere Therapeutinnen und Therapeuten erklären Vorgehensweisen nachvollziehbar, halten Absprachen ein und sichern stabile Strukturen. Sie begegnen Patientinnen und Patienten wertschätzend und wahren dabei ihre professionelle Rolle. So schaffen wir Sicherheit durch Konsistenz und durch gelebte Empathie. Wenn sich im Kontakt Misstrauen, Idealisierung, Rückzug oder Abwertung zeigen, greifen wir diese Reaktionen als Ausdruck biografischer Erfahrungen auf. Wir sprechen sie behutsam an, reflektieren sie gemeinsam und bleiben verlässlich im Kontakt. Auf diese Weise ermöglichen wir neue Beziehungserfahrungen.

Die Aufgabe der Therapeutin und des Therapeuten

In der Behandlung von Bindungs- und Entwicklungstraumata strukturieren unsere Therapie-

tinnen und Therapeuten den Prozess fachlich und sichern zugleich die emotionale Stabilität im therapeutischen Raum. Sie unterstützen Patientinnen und Patienten dabei, Affekte zu regulieren, Überforderung frühzeitig wahrzunehmen und passen Tempo sowie Intensität ihrer Behandlung an. Sie formulieren Grenzen klar, achten die Autonomie der Patientinnen und Patienten und bleiben präsent, auch wenn Nähe schwerfällt oder alte Beziehungsmuster aktiviert werden.

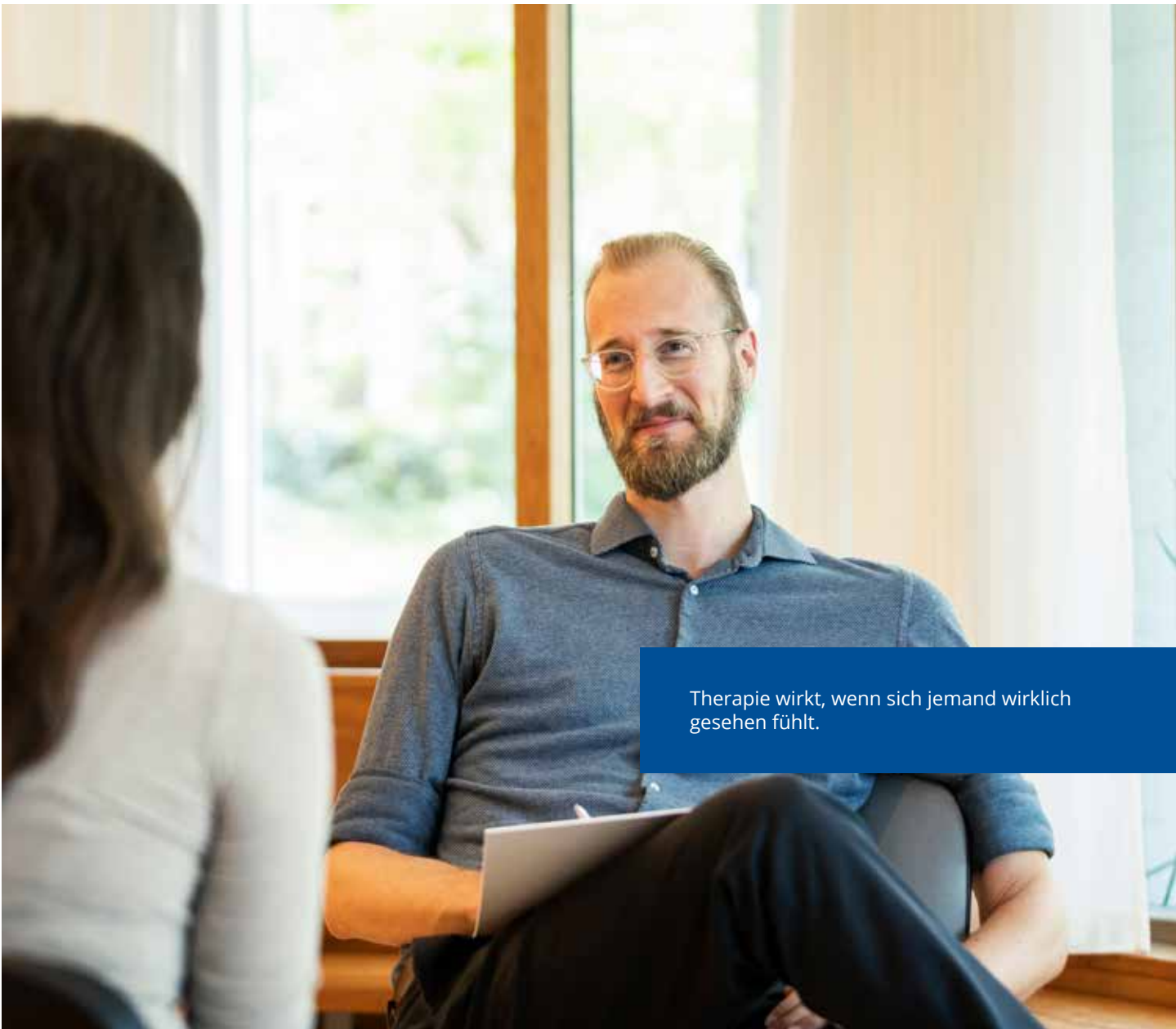
Diese Balance aus Halt und Eigenverantwortung stärkt die Selbstwirksamkeit. Die Betroffenen erleben, dass sie belastende Emotionen aushalten können, ohne den Kontakt abzubrechen. So wächst Vertrauen Schritt für Schritt.

Beziehung in der therapeutischen Gemeinschaft

Im stationären Setting gestalten wir Beziehung über das Einzelgespräch hinaus. In Gruppen, im gemeinsamen Alltag und in strukturierten Therapieangeboten erfahren sich unsere Patientinnen und Patienten als Teil eines sozialen Gefüges, was zu einem Zugehörigkeitsgefühl führt, das sie oft aus der eigenen Familie nicht kennen. Sie äußern Bedürfnisse, klären Konflikte und setzen Grenzen. Der geschützte Klinikraum dient dabei als Übungsfeld. Unsere Therapeutinnen und Therapeuten begleiten diesen Prozess aktiv, moderieren Gruppendynamiken, geben differenzierte Rückmeldungen und helfen, emotionale Reaktionen einzuordnen. So machen unsere Patientinnen und Patienten die Erfahrung, dass Beziehungen bestehen bleiben, auch wenn Spannungen auftreten.

Körper und Kreativität als Zugänge zur Beziehung

Traumatische Erfahrungen prägen nicht nur das Denken, sondern auch den Körper. Viele Betroffene reagieren darauf mit chronischer Anspannung, Erstarrung oder innerer Unruhe. Eine rein kognitiv ausgerichtete Psychotherapie



Therapie wirkt, wenn sich jemand wirklich gesehen fühlt.

greift hier oft zu kurz. Deshalb integrieren wir körperorientierte Verfahren gezielt in die Behandlung. In körpertherapeutischen Angeboten üben die Patientinnen und Patienten, Körpersignale wahrzunehmen, Spannungszustände zu regulieren und ihr eigenes Erleben differenzierter zu spüren. Sie erfahren konkret, dass sie ihr inneres Erleben beeinflussen können. Damit stärken sie das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und stabilisieren sich emotional.

Auch kreative Therapieformen eröffnen zusätzliche Wege. In der Kunst-, Musik- oder Gestaltungstherapie

bringen unsere Patientinnen und Patienten Gefühle zum Ausdruck, die sich sprachlich kaum fassen lassen. Sie arbeiten gestalterisch mit ihrem Erleben, gewinnen Abstand und treten zugleich in einen vertieften Kontakt zu sich selbst. So reflektieren sie innere Prozesse und verarbeiten Erfahrungen symbolisch.

In der Traumatherapie heilt nicht allein die therapeutische Technik. Entscheidend ist, dass Patientinnen und Patienten Sicherheit, Verlässlichkeit und Resonanz im Hier und Jetzt erleben. Wenn sie erfahren, dass Beziehung trägt, verändern

sich alte Muster. Beziehung wird damit zum konkreten Erfahrungsraum für Entwicklung.

Therapeutische Gemeinschaft als Basis

Weitere Informationen zur therapeutischen Gemeinschaft finden Sie unter folgendem QR-Code:





Zusammenarbeit auf kollegialer Ebene im Team schafft die Grundlage für verlässliche Behandlung.

BEZIEHUNG WIRKT. AUCH ZWISCHEN BEHANDELNDEN

Psychotherapie lebt von Beziehung. Das gilt nicht nur im direkten Kontakt mit Patientinnen und Patienten, sondern auch im Zusammenspiel der Behandelnden. Viele Menschen, die zu uns kommen, befinden sich bereits in ambulanter ärztlicher oder psychotherapeutischer Behandlung. Wenn eine stationäre Therapie sinnvoll wird, entsteht ein wichtiger Übergang im Behandlungsprozess. Eine gute Vernetzung zwischen ambulanter Praxis und Klinik trägt dazu bei, diesen Schritt für Patientinnen und Patienten klar und verlässlich zu gestalten.

Niedergelassene Ärztinnen und Ärzte sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten begleiten ihre Patientinnen und Patienten häufig über viele Jahre. Sie kennen deren Lebenssituation, den bisherigen Krankheitsverlauf und die bisherigen Behandlungsansätze. Wenn sich im Verlauf zeigt, dass eine intensivere, stationäre Behandlung notwendig wird, verstehen wir uns als Behandlungsort innerhalb dieses bestehenden Versorgungsnetzes.

Uns ist bewusst, dass der Praxisalltag wenig Zeit für zusätzliche organisatorische Schritte lässt. Deshalb möchten wir zuweisende Kolleginnen und Kollegen vor allem dort unterstützen, wo Fragen rund um Aufnahme, Antragstellung oder Unterlagen entstehen. Unser Ziel ist, den Weg in die stationäre Behandlung möglichst transparent und unkompliziert zu gestalten.

Website-Bereich für Behandlerinnen und Behandler

Auf unserer Internetseite haben wir einen eigenen Bereich für Zuweiserinnen und Zuweiser eingerichtet. Dort finden niedergelassene Kolleginnen und Kollegen alle wichtigen Informationen gebündelt: Hinweise zu Indikationen und Behandlungsschwerpunkten unserer Kliniken, Informationen zum Aufnahmeverfahren sowie Formulare und Ansprechpersonen für eine einfache Zuweisung. So lassen sich die wichtigsten Schritte schnell überblicken und organisatorische Fragen direkt klären. Eine zentrale Rolle übernimmt dabei unser Aufnahmeteam. Es

steht Ärztinnen und Ärzten sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten bei allen Fragen rund um die Aufnahme zur Verfügung. Das Team unterstützt bei der Zusammenstellung der notwendigen Unterlagen, gibt Orientierung zu Anträgen und organisatorischen Abläufen und begleitet den Aufnahmeprozess. Für Praxen gibt es also eine verlässliche Anlaufstelle, die bei Bedarf unkompliziert erreichbar ist. Darüber hinaus ist uns auch der fachliche Austausch mit unseren zuweisenden Kolleginnen und Kollegen wichtig. Deshalb laden wir regelmäßig zu Fortbildungsveranstaltungen ein, die aktuelle Themen aus Psychosomatik und Psychotherapie aufgreifen.

Geschlechtsspezifische Psychotherapie

Am 20. Juni 2026 findet unser nächster Fortbildungstag für Ärztinnen und Ärzte sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten statt. Im Mittelpunkt steht das Thema „Geschlechtsspezifische Diagnostik und Behandlung von traumaassoziierten Erkrankungen“. Traumaassoziierte Erkrankungen zeigen sich bei Frauen und Männern häufig unterschiedlich. Diese Unterschiede betreffen sowohl das Entstehen als auch die Symptomatik und den Behandlungsverlauf. Für die diagnostische Einordnung und die therapeutische Planung gewinnt eine geschlechtersensible Perspektive daher zunehmend an Bedeutung.

Die Veranstaltung bietet einen fundierten Überblick über die Diagnostik und stationäre Therapie, insbesondere bei posttraumatischer Belastungsstörung und komplexer PTBS. Gleichzeitig beleuchten wir geschlechtsspezifische Unterschiede in Theorie und klinischer Praxis und gehen der Frage nach, welche Konsequenzen sich daraus für die Behandlung im ambulanten und stationären Setting ergeben.



Wir begleiten den Weg von der Anfrage bis zur Aufnahme.

Neben fachlichen Vorträgen erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein praxisnahes Programm mit Workshops, unter anderem zu Selbststeuerung sowie zu geschlechterspezifischen Interventionen in der kreativtherapeutischen Arbeit. Anhand typischer Fallkonstellationen und Beziehungsdynamiken geben wir Einblicke in unser multimodales Behandlungskonzept. Fortbildungspunkte sind bei der Bayerische Landärztekammer beantragt.

Fortbildung für Zuweiserinnen und Zuweiser: Geschlechtsspezifische Diagnostik und Behandlung von traumaassoziierten Erkrankungen

Wann: 20.06.2026 von 08:30 Uhr bis ca. 16:30 Uhr

Wo: Parkklinik Heiligenfeld
Bismarckstraße 40 - 44
97688 Bad Kissingen

Anmeldung und Informationen unter folgendem QR-Code:



DIE SEELE DES PSYCHOTHERAPEUTEN WIE SIE IN DER THERAPIE WIRKT UND ZU EINER GELINGENDEN BEHANDLUNG BEITRÄGT

Dr. Joachim Galuska, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie und Psychiatrie und Mitgründer der Heiligenfeld Kliniken, plädiert für eine Humanisierung unserer Medizin. In seinem neuen Buch lädt er dazu ein, Psychotherapie und Medizin nicht bloß als Anwendung von Technik und Methode, sondern als beseelte menschliche Begegnung zu begreifen. Dabei geht es ihm nicht um die Abkehr von wissenschaftlichen Standards, sondern um deren Humanisierung. Er beschreibt einen Weg, der über die Grenzen starrer Therapieschulen hinausführt und die eigene Präsenz und Intuition des Behandlers wieder als zentrale Heilungswerkzeuge in den Mittelpunkt rückt.

Im folgenden Interview gewährt uns Dr. Galuska einen persönlichen Einblick in seine Vision einer „Seelen-Heil-Kunst“ und erläutert, warum das Innehalten im oft hektischen Praxisalltag der erste Schritt zu einer gelingenden Behandlung ist.



Dr. Joachim Galuska, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie und Psychiatrie und Mitgründer der Heiligenfeld Kliniken, Autor des Buchs: Die Seele des Psychotherapeuten, Kösel Verlag.

Warum haben Sie dieses Buch gerade jetzt geschrieben?

Das Buch ist aus der Beobachtung einer tiefen Krise entstanden: Wir erleben eine zunehmende Entseelung in Medizin und Psychotherapie. Trotz technologischer Perfektion in der Medizin geht der Mensch oft verloren; ich selbst habe das als Patient schmerzlich erlebt, als ich in einer Augenklinik zwar fachlich exzellent versorgt, aber als Person kaum wahrgenommen wurde. Es geht mir nicht um neue Modelle oder Ideologien, sondern darum, Therapeuten und Ärzten einen Weg aufzuzeigen, über den sie ihre Arbeit durch eine Verankerung in der Seele wieder mit Sinn und tiefer menschlicher Präsenz füllen können.

Sie kritisieren die „Schulenverhaftung“ der Psychotherapie. Wie gelingt die Erweiterung in eine sogenannte „aperspektivische“ Haltung, und was bedeutet das für die Behandlung?

Die heutige Psychotherapie ist noch immer stark in verschiedene Schulen zersplittert, die oft wie Ideologien verteidigt werden. Das Problem dabei ist, dass wir oft nicht den Menschen behandeln, sondern unsere Konzepte von ihm. Patienten neigen dazu, sich an das Denksystem ihres Therapeuten anzupassen, anstatt zu ihrem eigenen Wesen zu finden. Der Weg in die Aperspektivität (ein Begriff nach Jean Gebser) verläuft in drei Stufen:

Relativierung der eigenen Sicht: Zunächst erkennen wir an, dass unsere therapeutische Schule lediglich eine Perspektive unter vielen ist.

Mehrperspektivität: Wir lernen, flexibel zwischen verschiedenen Blickwinkeln zu wechseln – etwa der tiefenpsychologischen, verhaltenstherapeutischen oder systemischen Sicht –, ohne in einer davon gefangen zu bleiben.

„Trotz technologischer Perfektion geht der Mensch oft verloren.“

Dr. Joachim Galuska

Aperspektivische Haltung: Dies ist der entscheidende Schritt. Wir sind nicht mehr an eine einzelne Perspektive gebunden. Wir sehen Modelle als das, was sie sind: hilfreiche Landkarten, aber nicht die Landschaft selbst.

In dieser Haltung sind wir frei und offen für das, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Wir nutzen unser Fachwissen und wissenschaftlich anerkannte Methoden zwar intelligent, bleiben aber gleichzeitig offen für das völlig Neue und Unvorhersehbare. Erst diese Seelenverankerung ermöglicht eine wahre Integration, die über das bloße Addieren von Techniken hinausgeht. Wir begegnen dem Patienten nicht mehr als „Fall“, sondern als einem einzigartigen Menschen, dessen Wesen über das Bild hinausgeht, das wir von ihm haben.

Sie betonen die Bedeutung der therapeutischen Beziehung. Was unterscheidet Ihren Ansatz von klassischen Modellen?

Ich schlage in der therapeutischen Beziehung eine Erweiterung auf vier Ebenen vor, die sich gleichzeitig durchdringen: Die professionelle Arbeitsbeziehung, die unbewusste Übertragungsbeziehung und die authentische mitmenschliche Begegnung werden durch die entscheidende vierte Ebene, die Wesensbeziehung, ergänzt. Sie ist die entscheidende Ebene; denn hier begegnen sich zwei Seelen in einem gemeinsamen Raum der Gegenwärtigkeit. In dieser Resonanz spürt der Patient die Präsenz des Therapeuten und findet dadurch oft erst den Zugang zu seinem eigenen Wesenskern und seinen Selbstheilungskräften. In diesem Raum konzentriert er sich auf sich selbst und übernimmt nicht unbewusst die Anschauung oder therapeutische Schule des Behandlers oder der Behandlerin.

Was raten Sie jemandem, der sich im hochgetakteten Praxis- oder Klinikalltag nach mehr dieser „beseelten“ Momente sehnt, aber kaum Zeit dafür sieht?

Der entscheidende erste Schritt ist aus meiner Sicht der Mut zum Innehalten. In einem Gesundheitssystem, das oft nur noch auf „Machen“, Effizienz und technischer Perfektion basiert, ist das bewusste Pausieren – und sei es nur für einen kurzen Moment zwischen zwei Terminen – der Schlüssel. In diesem Moment der Stille verlassen wir den Modus der bloßen Anwendung von Technik und Methode und öffnen uns für die eigentliche menschliche Begegnung. Nur wenn wir selbst präsent sind, können wir einen Seelenraum schaffen, in dem der Patient sich wirklich wahrgenommen fühlt und seine eigenen Heilungskräfte mobilisieren kann. Es geht darum, die eigene Arbeit als eine sinnstiftende Heil-Kunst zu begreifen und als Möglichkeit, sich selbst weiterzuentwickeln und die Tiefe der eigenen Seele zu entdecken.



Exklusiv vorab erhältlich

Bestellen Sie das eBook vom 1. Juli bis 31. August 2026 für 14,99 Euro statt 24,99 Euro.

Titel: Die Seele des Psychotherapeuten
Untertitel: Wie sie in der Therapie wirkt und zu einer gelingenden Behandlung beiträgt

Autor: Dr. Joachim Galuska
Verlag: Kösel-Verlag, München
ISBN: 978-3-641-34799-4
Vorab-Format: eBook

Scannen Sie den QR-Code für eine exklusive digitale Leseprobe



Ab 26. August 2026 auch als Hardcover erhältlich, ISBN: 978-3-466-34873-2

buch.heiligenfeld.de



Jede Familie trägt sprichwörtlich ihren eigenen Rucksack aus Erlebnissen und Erfahrungen. So beeinflusst Vergangenes das Hier und Jetzt.

TRANSGENERATIONALES TRAUMA WENN SCHMERZ FAMILIEN PRÄGT

Manche Familien tragen Erfahrungen in sich, die weit über ein einzelnes Leben hinausreichen. Krieg, Flucht, Gewalt, sexueller Missbrauch, schwere Verluste, Vernachlässigung oder Sucht hinterlassen Spuren. Diese Spuren tauchen oft Jahre später wieder auf, in Beziehungen, in Gefühlen, in der Art, wie Nähe erlebt wird, wie Sicherheit eingeschätzt wird und wie auf Belastung reagiert wird. In der Fachsprache heißt das transgenerationale Traumatisierung.

Der Begriff beschreibt, wie extreme Belastungen einer Generation in der nächsten weiterwirken können. Es geht um gelebte Erfahrung, um Beziehungsmuster, um Atmosphäre, um Stressverarbeitung und um das, was in Familien erzählt bzw. verschwiegen wird, aber emotional spürbar bleibt. Kinder wachsen in diesem Klima auf. Sie entwickeln ihr Bild von Welt, Bindung und Vertrauen in einem Raum, der oft längst von alten Verletzungen mitgeprägt ist.

Wie sich Trauma über Generationen fortsetzt

Traumatische Erfahrungen verändern Menschen tief. Wer selbst Ohnmacht, Bedrohung oder massive Gewalt erlebt hat, lebt häufig mit einer erhöhten inneren Alarmbereitschaft. Manche Menschen wirken schnell gereizt, andere ziehen sich zurück, wieder andere kontrol-

lieren stark, klammern oder werden emotional schwer erreichbar. Genau hier beginnt oft die Weitergabe.

Kinder spüren früh, ob eine Familie innerlich angespannt ist. Sie merken, welche Themen aufgeladen sind, welche Gefühle überfordern, wann Nähe sicher wirkt und wann sie mit Unsicherheit verbunden ist. Eine Mutter, die bei Trennung panisch reagiert, ein Vater, der kaum Zugang zu den eigenen Gefühlen hat, eine Familie, in der Schweigen, Scham oder plötzliche emotionale Ausbrüche den Alltag prägen: All das formt kindliches Erleben.

Transgenerationale Traumatisierung zeigt sich daher häufig im Alltag und weit weniger in großen Erzählungen. Es geht um Blicke, um Stimmung, um Rückzug, um Misstrauen, um das ständige Gefühl, auf etwas achten zu müssen. Kinder lernen daraus, wie Beziehung funktioniert. Sie lernen auch, wie mit Angst, Wut, Schuld oder Traurigkeit umgegangen wird.

Was Kinder oft übernehmen

Kinder übernehmen selten das konkrete Trauma ihrer Eltern oder Großeltern. Sie übernehmen häufiger die Spannung, die Vorsicht, die Unsicherheit und die emotionale Logik, die sich

daraus entwickelt hat. Viele werden früh sehr wachsam. Sie spüren Stimmungen sofort, übernehmen Verantwortung für andere, passen sich stark an oder geraten rasch in Alarm. Manche erleben diffuse Angst, ein brüchiges Vertrauen in Beziehungen oder das Gefühl, für Stabilität in der Familie sorgen zu müssen.

Gerade Kinder traumatisierter Eltern entwickeln oft ein feines Gespür für das, was sprichwörtlich „zwischen den Zeilen steht“. Das wirkt von außen manchmal wie besondere Reife. Tatsächlich steckt dahinter oft eine frühe Anpassungsleistung. Wer als Kind stark auf die seelische Verfassung der Erwachsenen achten muss, richtet den eigenen inneren Kompass früh nach außen. Eigene Bedürfnisse, spontane Lebendigkeit und unbeschwertes Vertrauen treten dabei leicht in den Hintergrund.

Auch Familiengeheimnisse spielen eine große Rolle. Wenn Schicksale, Verluste oder Gewalterfahrungen keinen Platz in der gemeinsamen Sprache finden, entstehen oft diffuse innere Bilder. Kinder ahnen, dass etwas Schweres im Raum steht. Ihnen fehlen jedoch Worte, Zusammenhänge und Orientierung. Aus diesem Schweigen wachsen Unsicherheit, Fantasien, Loyalitätskonflikte und oft ein tiefes, kaum greifbares Belastungsgefühl.

Was Familien entlasten kann

Der erste wichtige Schritt liegt im Verstehen. Familien profitieren davon, die eigene Geschichte einzuordnen und seelische Reaktionsmuster im Zusammenhang mit früheren Erfahrungen zu betrachten. Wer erkennt, dass starke Alarmbereitschaft, Rückzug, Scham oder Misstrauen eine Geschichte haben, gewinnt Abstand zu automatischen Mustern.

Hilfreich sind Gespräche, die behutsam, klar und altersgerecht geführt



Wenn Belastungen aufgearbeitet werden, ist wieder Platz für Lebendigkeit.

werden. Hilfreich sind auch verlässliche Beziehungen, emotionale Präsenz und ein Familienklima, in dem Gefühle einen Platz bekommen. Traumatisierende Psychotherapie, Eltern-Kind-Angebote, Biografiearbeit und ein würdiger Blick auf die Lebensleistung früherer Generationen können viel entlasten. Entscheidend ist die Bewegung vom stummen Weitertragen hin zum bewussteren Verstehen.

Transgenerationale Traumatisierung erklärt, warum manche Familien auf aktuelle Belastungen mit einer Tiefe reagieren, die auf den ersten Blick kaum verständlich wirkt. Wer diese Dynamik erkennt, sieht mehr als Symptome. Er sieht Geschichte, Bindung, Schutzstrategien und oft einen langen Weg des

Überlebens. Genau darin liegt die Chance für mehr Klarheit, mehr Mitgefühl und mehr innere Freiheit im Umgang mit dem, was über Generationen wirksam geblieben ist.

Systemische Therapie – Beziehungen verstehen

Die systemische Therapie ist mittlerweile ein anerkanntes Verfahren der Richtlinienpsychotherapie. Wie sie in unseren Kliniken eingesetzt wird, lesen Sie in unserem Heiligenfeld Blog unter blog.heiligenfeld.de



UNTER NEUER LEITUNG

DR. MED ILKA TROSCHKE IST NEUE CHEFÄRZTIN DER PARKKLINIK HEILIGENFELD



„Ich freue mich, gemeinsam mit meinem einzigartigen Team unsere Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg der individuellen Heilung und Entwicklung zu begleiten. Unser Ziel ist es, dass sie ihr Leben wieder lieben. Wir schaffen hierfür einen geschützten Rahmen, in dem Veränderung möglich wird und neue Perspektiven entstehen können.“

Dr. med. Ilka Troschke hat im Januar 2026 die Position der Chefärztin an der Parkklinik Heiligenfeld übernommen. Troschke begann frühzeitig, sich einer ganzheitlichen Heilung zuzuwenden. Nach ihrem Studium der Schulmedizin an der Charité Berlin folgte die Facharztausbildung im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Berlin, einem anthroposophischen Krankenhaus. Dort erlangte sie tiefe Erkenntnisse der anthroposophischen Medizin. Ebenfalls wurde sie geprägt von der dortigen Schematherapie durch Ausbildung von E. Roediger, welche sie bis heute begeistert, begleitet und tägliche Anwendung findet.

Anschließend vervollständigte sie ihre Facharztausbildung in der Dr. Ebel Klinik Neufahrland, in der sie bereits frühzeitig Führungsverantwortung übernahm und ein „Traumateam“ aufbaute. Aus dieser Zeit stammt ihre Labradorhündin, welche sie bis heute auch in der Klinik begleitet.

Nach Jahren in eigener kassenärztlicher Praxis als psychosomatische Fachärztin sammelte sie umfangreiche Erfahrungen in psychosomatischen und psychiatrischen Akut- und Rehabilitationseinrichtungen sowie Praxen in den Funktionen als Fach-, Ober- und Chefärztin, um seit Januar 2026 ihre Erfahrung, Fach- und Führungskompetenz als Chefärztin in den Dienst der Parkklinik Heiligenfeld zu stellen.

„Wir freuen uns sehr, mit Dr. Ilka Troschke eine engagierte Chefärztin gefunden zu haben, die ganzheitlich denkt und das Wohl unserer Patientinnen und Patienten im Blick hat. Ihre Expertise vor allem auf dem Gebiet der Traumabehandlung ist von großer Bedeutung für die Parkklinik Heiligenfeld“, sagt Sven Steffes-Holländer, Ärztlicher Direktor der Heiligenfeld Kliniken.

TRAUMATHERAPIE IN DER PARKKLINIK

In unserer Parkklinik Heiligenfeld bieten wir ein breites Angebot traumaspezifischer Behandlungen, welche sich an den ganzheitlichen Grundsätzen der Heiligenfeld Klinik orientieren. Diese werden von unserem Team umgesetzt, beginnend mit unserem Pflegepersonal, welches begleitend zu typischen Aufgaben co-therapeutisch für Einzelgespräche in Krisen und Gruppenangebote wie Selbststeuerung zur Verfügung steht.

Bei unseren Therapeutinnen und Therapeuten findet sich eine bunte Vielfalt an Ausbildungen, wie beispielsweise Somatic Experience, Gestalttherapie, spezielle Innere-Kind-Arbeit, EMDR, Schematherapie sowie Aufstellungsarbeiten, basierend auf verhaltenstherapeutischen, tiefenpsychologisch fundierten und systemischen Ansätzen. Ein zentraler Behandlungsbaustein sind unsere auf Bindung und Beziehung ausgerichteten Kerngruppen,

welche durch die Doppelführung aus Bezugs- und Kreativtherapeutin bzw. -therapeut ermöglichen, dysfunktionale Bindungserfahrungen zu korrigieren und zu heilen.

Durch unser wohlthuendes Umfeld, die therapeutische Vielfalt und die ganzheitliche Ausrichtung ist es uns eine Freude, unsere Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg der individuellen Therapieschritte zu begleiten.



PARKKLINIK HEILIGENFELD IST TOP-KLINIK

Die Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen und die Heiligenfeld Klinik Berlin wurden vom Nachrichtenmagazin FOCUS als Top-Privatkliniken 2026 ausgezeichnet – die Berliner Klinik bereits zum dritten Mal in Folge. Beide Häuser erhielten zudem die Auszeichnung Top-Arbeit-

geber Pflege 2026. Grundlage der Bewertungen ist eine umfassende Recherche des unabhängigen Forschungsinstituts FactField, in deren Rahmen Informationen aus über 50 Datenquellen wie Qualitätsberichte und fachspezifische Fragebögen ausgewertet wurden. „Die erneuten

Auszeichnungen zeigen, dass unser ganzheitlicher Ansatz und die kontinuierliche Weiterentwicklung unserer Behandlungsqualität ankommt“, sagt Michael Lang, Geschäftsführer der Heiligenfeld GmbH.



Alle Auszeichnungen: ausgezeichnet.heiligenfeld.de

AD(H)S-DIAGNOSE IN DER PARKKLINIK HEILIGENFELD

Die Diagnostik der Aufmerksamkeitsdefizit-(Hyperaktivitäts-)Störung im Erwachsenenalter rückt zunehmend in den Fokus der psychosomatischen Versorgung. Viele Betroffene erleben über Jahre hinweg innere Unruhe, ausgeprägte Reizoffenheit und gleichzeitig eine tiefe Erschöpfung. Nicht selten stehen zunächst depressive Symptome, Angstsymptome oder funktionelle somatische Beschwerden im Vordergrund. Eine fundierte Diagnostik kann hier differenzieren und therapeutische Weichen neu stellen.

AD(H)S ist keine psychosomatische Erkrankung im engeren Sinne, tritt jedoch häufig im psychosomatischen Kontext in Erscheinung. Es handelt sich um eine neurobiologisch fundierte psychische Störung mit Veränderungen in der Regulation zentraler Neurotransmitter, insbesondere Dopamin und Noradrenalin. Der Beginn liegt meist im Kindesalter. Bei einem relevanten Anteil der Betroffenen persistiert die Symptomatik bis ins Erwachsenenalter, verändert jedoch ihr Erscheinungsbild.

Symptome differieren

Im Erwachsenenalter dominieren häufig innere Unruhe, ein anhaltender gedanklicher Aktivitätsdrang, Einschränkungen von Aufmerksamkeit und Exekutivfunktionen sowie Probleme in Planung und Priorisierung. Die motorische Hyperaktivität tritt oft in den Hintergrund. Viele Patientinnen und Patienten kompensieren lange durch hohe Leistungsbereitschaft und Anpassung. Die Diagnosestellung erfolgt daher nicht selten spät.

„Viele Erwachsene erhalten ihre AD(H)S-Diagnose erst spät, weil sie gelernt haben zu funktionieren, oft auf Kosten ihrer Gesundheit“, erläutert Sven Steffes-Holländer. Häufig würden zunächst Depressionen oder Angststörungen diagnostiziert, was den Behandlungsverlauf verlängere und die zugrundeliegende Problematik verdecke.

Klinisch bedeutsam sind geschlechtsspezifische Unterschiede. Männer zeigen häufiger impulsive und externalisierende Verhaltensmuster. Bei Frauen stehen innere Unruhe, emotionale Überforderung, hohe Selbstansprüche und Erschöpfung im Vordergrund. Diese unterschiedlichen Ausdrucksformen sollten in der Diagnostik konsequent berücksichtigt werden.



Sven Steffes-Holländer, Ärztlicher Direktor der Heiligenfeld Kliniken und Chefarzt der Heiligenfeld Klinik Berlin, ist laut FOCUS-Gesundheit „Top-Mediziner“ in den Indikationen AD(H)S sowie Essstörungen. Mit der Auszeichnung würdigt das Fachmagazin neben einer kontinuierlich hohen Behandlungsqualität auch seine fachliche Expertise und sein wissenschaftliches Engagement. „Ich freue mich sehr über diese Auszeichnung, weil sie eine Bestätigung der Arbeit ist, die mein Team und ich jeden Tag leisten“, erklärt Sven Steffes-Holländer. „Wir begegnen psychosomatischen Diagnosen wie AD(H)S oder Essstörungen mit einem ganzheitlichen Therapiekonzept, das soziale Aspekte des Lebens integriert und neben Resilienz auch die individuellen Stärken unserer Patientinnen und Patienten fördert.“



Im Erwachsenenalter besteht zudem häufig eine Komorbidität mit depressiven Störungen, Angststörungen, Schlafstörungen oder funktionellen somatischen Beschwerden. AD(H)S kann dabei als Verstärker wirken. Reize und Belastungen werden intensiver verarbeitet, chronische Überforderung und psychosomatische Symptome können die Folge sein. Die Abgrenzung zu einer Multimorbidität ist therapeutisch relevant, da sie die Priorisierung der Behandlung beeinflusst.

Die Diagnostik sollte multimodal und leitliniengerecht erfolgen. Neben einer ausführlichen Exploration aktueller Beschwerden umfasst sie eine biografische Anamnese mit Blick auf frühere Auffälligkeiten, den Einsatz standardisierter Fragebögen und strukturierter Interviews sowie eine sorgfältige Differenzialdiagnostik. Die Diagnosestellung kann durch entsprechend qualifizierte Fachärztinnen und Fachärzte oder Psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten erfolgen. Eine medikamentöse Therapie ist Ärztinnen und Ärzten vorbehalten. In der Praxis bewährt sich ein interdisziplinäres Vorgehen.

In unserer Parkklinik Heiligenfeld bieten wir für Privatversicherte und Selbstzahlende eine 14-tägige psychosomatische Kurzzeittherapie an, in deren Rahmen auch eine strukturierte AD(H)S-Diagnostik erfolgen kann. Diese ist in

ein ganzheitliches Behandlungskonzept eingebettet und berücksichtigt mögliche psychosomatische und psychische Begleiterkrankungen. Die diagnostischen Ergebnisse fließen unmittelbar in die individuelle Therapieplanung ein.

Für viele erwachsene Patientinnen und Patienten markiert eine fundierte AD(H)S-Diagnose einen Wendepunkt. Sie schafft diagnostische Klarheit, reduziert Selbstvorwürfe und ermöglicht eine differenzierte, störungsspezifische Behandlung. Gerade bei komplexer Symptomatik mit psychosomatischen Anteilen lohnt sich eine sorgfältige Abklärung, um Fehldiagnosen zu vermeiden und therapeutische Ressourcen gezielt einzusetzen.

„Eine gute Diagnostik ist keine Schublade, sondern ein Schlüssel. Sie hilft Menschen, sich selbst besser zu verstehen und neue Wege zu gehen“, betont Steffes-Holländer. In der Zusammenarbeit mit zuweisenden Kolleginnen und Kollegen ist eine präzise Indikationsstellung daher zentral, um Patientinnen und Patienten mit Verdacht auf AD(H)S im Erwachsenenalter frühzeitig einer geeigneten spezialisierten Diagnostik und Behandlung zuzuführen.

**Haben Sie Fragen zur Kurzzeittherapie?
Dann rufen Sie uns gerne an: 0971 84-4444**

MÄNNER UND DEPRESSIONEN

Antriebsmangel, Interessenslosigkeit, Verlust von Freude, Ein- und Durchschlafstörungen, Schuldgefühle, manchmal auch Suizidgedanken: An welche Erkrankung denken Sie – und wohl die allermeisten – sofort, wenn Sie diese Symptome lesen? Ganz genau, an eine Depression. Sie zählt zu den häufigsten psychischen Störungen und wird im Kapitel F der ICD-10 mit den genannten und einer Reihe weiterer typischer Beschwerden umfassend beschrieben. Wobei *umfassend* streng genommen zu hinterfragen ist, wenn man einen anderen Blickwinkel wählt: Weg von der Erkrankung, hin zur erkrankten Person. Denn es scheint teils große Unterschiede im Symptombild zu geben, insbesondere abhängig vom Geschlecht. Die oben genannten Beschwerden, die sofort an eine Depression denken lassen, sind vor allem bei Frauen zu finden. Männer dagegen zeigen häufig andere Symptome, gerade am Beginn der Erkrankung: Gereiztheit, Aggressivität, Impulsivität, Wutausbrüche oder vermehrten Alkohol- und Drogenkonsum.

Geschlechtsspezifische Unterschiede finden sich in vielen Bereichen der Medizin, etwa in der Immunologie, in der Onkologie oder bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Biologisch-hormonelle Faktoren spielen hier eine wichtige Rolle. Hinzu kommen soziokulturelle Prägungen, die das Gesundheitsverhalten beeinflussen. Im direkten Vergleich begeben sich Männer seltener in ärztliche Behandlung als Frauen, und wenn, dann vor allem aufgrund körperlicher Beschwerden. Psychische Belastungen werden ignoriert, bagatellisiert oder aus eigener Kraft zu bewältigen versucht. Oftmals gilt: Bloß keine Schwäche zeigen!

Männer müssen stark sein - dieser Glaubenssatz existiert nach wie vor

Das Rollenverständnis darüber, was „typisch männlich“ ist, wie ein Mann „zu sein hat“, ist noch immer tief in unserer Gesellschaft verwurzelt. Die intensiven Aufklärungs- und Enttabuisierungsbemühungen der letzten Jahre im Hinblick auf psychische Erkrankungen und die



verstärkte Präsenz dieses Themas in den Medien bewegen zwar etwas. Aber es bleibt noch immer viel zu tun, sowohl was die Diagnostik als auch die Therapie betrifft. Denn es ist nicht nur so, dass Männer vor allem wegen körperlicher Probleme ärztlichen Rat suchen. Auch die Behandelnden selbst fokussieren sich bei männlichen Patienten stärker auf die Somatik und blenden die psychische Ebene – bewusst oder unbewusst – aus. Das führt ebenfalls dazu, dass Depressionen noch immer vielfach als eine „weibliche Erkrankung“ betrachtet werden und viele „männliche Depressionen“ unerkannt bleiben. Betroffene Männer erhalten aus diesem Grund häufig keine wirksame Behandlung. Die Tatsache, dass Männer dreimal häufiger Suizid begehen als Frauen, ist zu einem gewissen Teil die tragische Folge dessen.

Es kommt jedoch – zum Glück – Bewegung in diese Problematik. Manche ambulanten Psychotherapeuten bieten explizit „Männertherapien“ an. Sie konzentrieren sich in ihrer Außenwirkung, in der Klientenansprache und in ihrem Therapieangebot auf männliche Patienten. Auch im stationären Setting gibt es solche Entwicklungen; manchmal nur in Form einer wöchentlich stattfindenden Männergruppe, mitunter jedoch sogar auch in einer ausschließlich Männern vorbehaltenen Therapieabteilung. Die Idee dahinter: Männer profitieren durchaus von psychotherapeutischer Unterstützung, sofern diese ihren speziellen Bedürfnissen Rechnung trägt. Das kann bedeuten, dass der Einstieg in die therapeutische Begleitung zunächst als „Coaching“ oder „Beratung“ betitelt wird und man(n) sich erstmal kennenlernen, ohne gleich die Verpflichtung für eine mehrjährige Therapie einzugehen. Auch scheinen sich Männer eher auf eine Psychotherapie einlassen zu können, wenn der Fokus weniger auf der Gefühlsebene



liegt, sondern – zumindest am Anfang – eher „Zahlen, Daten und Fakten“ im Vordergrund stehen. Oder anders gesagt: Gemeinsam konkret zu überlegen, welche alternativen Verhaltensweisen, etwa im Umgang mit Stress, helfen, anstatt zu schaden, kommt bei Männern besser an als eine Imaginationsübung.

Damit Männer sich für eine Psychotherapie öffnen können, müssen Hemmschwellen überwunden werden – vor allem für die Generationen 40+. Während es jüngeren Männern vergleichsweise leicht fällt, das therapeutische Setting als einen Unterstützungsraum zu

erleben, kämpfen viele ältere mit den bereits erwähnten Rollenzuschreibungen, mit Schamgefühlen und der Angst davor, die Kontrolle zu verlieren. Entsprechend bedarf es eines gewissen therapeutischen Feingefühls, einer ehrlichen Geschlechtersensibilität, denn: Wirksame psychotherapeutische Methoden gibt es viele, nicht nur für die Behandlung von Depressionen, sondern für nahezu alle Formen psychischer Erkrankungen. Damit sie jedoch wirksam werden können, müssen sie auch beim Patienten ankommen.

DIE KRAFT DES SELBSTMITGEFÜHLS

Selbstmitgefühl hat sich in den vergangenen Jahren als bedeutsamer Wirkfaktor in der Psychotherapie etabliert. Damit gemeint ist eine innere Haltung, mit der Patientinnen und Patienten lernen, sich auch in Phasen von Scheitern, Überforderung oder Scham verständnisvoll und fürsorglich zu begegnen. Gerade bei depressiven Störungen, Angststörungen, Traumafolgestörungen und anderen psychosomatischen Erkrankungen zeigt sich, dass ein wohlwollender Umgang mit sich selbst emotional stabilisiert und therapeutische Veränderungsprozesse vertieft.

Therapeutisch entfaltet Selbstmitgefühl seine Wirkung auf mehreren Ebenen. Wenn Patientinnen und Patienten lernen, belastende Gefühle wahrzunehmen und auszuhalten, ohne sich abzuwerten, verbessert sich ihre Emotionsregulation. Gleichzeitig berührt diese Haltung zentrale bindungsbezogene Erfahrungen. Viele Menschen, die frühe Unsicherheit oder Beschämung erlebt haben, tragen ein starkes inneres Kritikersystem in sich. Wenn therapeutische Interventionen Selbstmitgefühl gezielt fördern, können neue Erfahrungen gemacht und Schritt für Schritt eine unterstützende Beziehung zu sich selbst entwickelt werden. Zugleich aktiviert dies eigene Ressourcen und stärkt Selbstwirksamkeit und Resilienz. Empirische Studien und Metaanalysen zeigen, dass Menschen mit höherem Selbstmitgefühl seltener depressive und ängstliche Symptome entwickeln und

ihre Emotionen besser regulieren können (vgl. Neff 2003; MacBeth & Gumley 2012; Kirby et al. 2017).

In unseren Heiligenfeld Kliniken greifen wir diese Erkenntnisse therapieschulenübergreifend auf. In achtsamkeitsbasierten Gruppen, in der traumatherapeutischen Stabilisierung und in der Arbeit mit inneren Anteilen unterstützen wir unsere Patientinnen und Patienten darin, eine mitfühlende Haltung gegenüber sich selbst zu entwickeln. Dabei achten wir sorgfältig auf die jeweilige Indikation. Besonders bei komplex traumatisierten Personen bauen wir zunächst Stabilität und Affekttoleranz auf, bevor wir selbstmitgefühlsorientierte Übungen vertiefen.

Selbstmitgefühl lässt sich üben und entwickeln. In der Therapie arbeiten wir zum Beispiel mit angeleiteten Imaginationen, Perspektivwechseln oder der bewussten Auseinandersetzung mit dem inneren Kritiker. Auch achtsamkeitsbasierte Kurzinterventionen im Alltag spielen eine wichtige Rolle. Patientinnen und Patienten lernen, belastende Situationen bewusst wahrzunehmen, sich in schwierigen Momenten unterstützende Sätze zu sagen und über den Körper wieder mehr innere Ruhe zu finden. So entsteht nach und nach eine tragfähige innere Haltung, die auch außerhalb der Therapie stabilisiert.



UNTER NEUER LEITUNG

DR. MED GISA GERSTENBERG IST CHEFÄRZTIN DER FACHKLINIK HEILIGENFELD

Dr. med. Gisa Gerstenberg ist seit Januar 2026 Chefärztin der Fachklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen. In dieser Funktion verantwortet sie die medizinische Leitung der Akutklinik für psychosomatische Krankenhausbehandlung. Zuvor war die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie bereits als leitende Oberärztin in der Parkklinik Heiligenfeld tätig.

Mit Gisa Gerstenberg setzt die Fachklinik Heiligenfeld neue Impulse in der medizinisch-therapeutischen Ausrichtung. Gerstenberg verfügt neben einem klassischen fachärztlichen Werdegang über ein interdisziplinär und international geprägtes fachliches Profil, das eine ganzheitliche Sichtweise auf den Menschen in den Mittelpunkt stellt. Ihre langjährige Berufserfahrung verbindet universitäre Forschung und Lehre in Neuropsychiatrie, Psychosomatik, Onkologie und Komplementärmedizin mit pharmazeutischer Forschung sowie klinischer Praxis. Berufliche Stationen führten sie neben Deutschland auch in die Schweiz, nach Australien und Japan. Dort widmete sie sich intensiv dem japanischen Zen-Weg des Shodō und erlangte den 5. Meistergrad (5. Dan).

„Heiligenfeld wurde im Geist einer ganzheitlichen Therapie gegründet und ist ein ganz besonderer Ort der Ruhe und Heilung, an dem schulmedizinische und komplementäre, spirituelle Ansätze zusammenwirken“, sagt Gerstenberg. „Ich freue mich darauf, meine Erfahrungen hier einzubringen – für unsere Patientinnen und Patienten und gemeinsam mit einem wunderbaren Team an einem Ort, an dem Wissenschaft, Erfahrung und echte menschliche Begegnung zusammenkommen.“



AKTUELLE FACHPUBLIKATIONEN UNSERER EXPERTEN

Die Behandlung von Menschen mit Hochsensibilität und psychosomatischen Erkrankungen stellt viele Therapeutinnen und Therapeuten vor Herausforderungen. Diese möchte das Buch „Hochsensibilität und Wahrnehmungsverarbeitung“ wissenschaftlich begleiten. Der Leitfaden unterstützt dabei, hochsensible Menschen besser zu verstehen und therapeutisch optimal zu begleiten. Er vermittelt sowohl fundierte theoretische Grundlagen als auch praktische Hilfestellungen für die Diagnostik und Therapie.



Kohlhammer Verlag,
ISBN 978-3-17-037918-3

Einsatzkräfte in Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienst, Militär und Katastrophenschutz sind regelmäßig mit extrem belastenden Situationen konfrontiert, die zu tiefgreifenden psychischen Belastungen führen können. Dieses Buch des Ärztlichen Direktors der Heiligenfeld Kliniken, Sven Steffes-Holländer, bietet eine kompakte, wissenschaftlich fundierte Einführung in das Thema. Es erläutert zentrale Konzepte wie posttraumatische Belastungsstörung, sekundäre Traumatisierung und moralische Verletzung, beschreibt berufsgruppenspezifische Risiken und stellt aktuelle Erkenntnisse zur Prävention, Bewältigung und psychosozialen Versorgung vor.



Springer Gabler
ISBN: 978-3-658-51182-1

MEDIZINISCHE AKADEMIE

ERHALTEN SIE FORTBILDUNGSPUNKTE!

Seit ihrer Gründung versteht sich die Akademie Heiligenfeld als Ort für Inspiration, Selbsterfahrung, Wissenserwerb und den Dialog in der Gemeinschaft. Neben der ganzheitlichen Entwicklung von Fach- und Führungskräften im Gesundheitswesen steht dabei auch die Vermittlung von Fachkompetenz im Fokus. Basierend auf dieser Haltung und Ausrichtung bietet unsere Akademie Heiligenfeld verschiedene Qualifizierungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten in den Bereichen Psychotherapie, Psychosomatik, Medizin, Pflege und Gesundheitswirtschaft an.

Neben der fachlichen Qualifizierung von Ärzten und Ärztinnen, Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen, Psychologen und Psychologinnen sowie den im Gesundheitswesen tätigen Mitarbeitenden möchten wir mit unseren Seminarangeboten auch inspirierende Impulse geben. Wir laden alle Teilnehmenden dazu ein, neben der wissenschaftlich fundierten Weiterbildung auch einen bewussten persönlichen Entwicklungsprozess zu erfahren. Grundlagen für unsere Fort-, Aus- und Weiterbildungen sind aktuelle Leitlinien, menschliche Werte und das gegenwärtige Zeitgeschehen. Bei der Auswahl der Lehrenden achten wir auf eine hohe Methodenkompetenz und eine den Lernprozess unterstützende Haltung.

Unsere ärztlichen und interdisziplinären Fortbildungs- und Weiterbildungsangebote unterstützen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

dabei, stets auf dem neuesten Stand der medizinischen Wissenschaft und Praxis zu bleiben, um die bestmögliche Versorgung ihrer Patientinnen und Patienten zu gewährleisten. Die hohe Qualität unserer Seminare spiegelt sich auch in der Tatsache wider, dass Fachkräfte für ihre Teilnahme von der bayerischen Landesärztekammer und der bayerischen Psychotherapeutenkammer Fortbildungspunkte beantragen können.

Zum Thema Bindungs- und Entwicklungstraumata bieten wir in nächster Zeit folgende Seminare an:

Brainspotting – Phase 2

Dozentin: Dr. phil. Sandra Hagen
Wann: Fr., 18. Sept. 2026, 18:00 Uhr bis
So., 20. Sept. 2026, 12:00 Uhr

EMDR-Fortbildung – Teil 2

Dozentin: Dr. Friederike Oppermann-Schmid
Wann: Fr., 25. Sept. 2026, 9:30 Uhr bis
So., 27. Sept. 2026, 17:30 Uhr

Traumasesensibles Yoga TSY

Dozierende: Dr. Ellen Eckl, Joachim Pfahl
Wann: Fr., 9. Okt. 2026, 18:00 Uhr bis
So., 11. Okt. 2026, 12:30 Uhr

Theorie und Praxis der Tension and Trauma Releasing Exercises (TRE)

Dozentin: Dipl.-Psych. Susanne Winkler
Wann: Sa., 24. Juli 2027, 9:15 - 18:00 Uhr

Kennen Sie schon unsere Online-Akademie?

Mehr Fortbildungen und Informationen:

www.akademie-heiligenfeld.de

Tel.: 0971 84-4600





HEILIGENFELD KONGRESS 2027 WAS IST GESUNDHEIT IN EINER KRANKEN WELT?



Der Heiligenfeld Kongress vom 3. bis 6. Juni 2027 stellt eine radikale Frage: Was bedeutet Gesundheit in einer Welt, deren Strukturen selbst krank sind oder krank machen können? Wir leben in einer Zeit, in der psychische Erkrankungen zunehmen, gesellschaftliche Spannungen wachsen, Kriege und Krisen den Alltag prägen und digitale Dauererregung zur Normalität geworden ist. Leistungsdruck, Polarisierung, ökologische Bedrohungen und soziale Vereinzelung greifen ineinander. Viele Menschen sind im Funktionsmodus und verlieren dabei den Kontakt zu sich selbst. Gesundheit wird unter diesen Bedingungen häufig zur Reparaturleistung von Symptomen.

Doch Gesundheit ist mehr als Symptombefreiheit. Sie ist Beziehungsfähigkeit, innere Kohärenz, Sinnorientierung und die Fähigkeit, mit Ambivalenzen zu leben. Sie zeigt sich in der Möglichkeit, Gefühle wahrzunehmen, Konflikte auszuhalten und Verantwortung zu übernehmen. Und Gesundheit ist nicht nur eine individuelle

Angelegenheit: Was sind gesunde Organisationen und Unternehmen? Was ist eine gesunde Gesellschaft: unsere Kultur, unser Bildungssystem, unsere Ökonomie, unsere Medienwelt, unsere Politik? Was ist ein gesunder Umgang mit der Natur und unserer Ökologie, und wie können wir ihn entwickeln?

Der Heiligenfeld Kongress nähert sich Gesundheit als Beziehungsgeschehen an und begreift sie als ein Zusammenspiel von Körper und Seele, von Individuum und Gemeinschaft, von Mensch und Welt, dessen Tiefe und Bedeutung wir gemeinsam erkunden wollen. Wir laden Sie ein, mit uns zu denken, zu streiten, zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln.



Hier finden Sie nähere Informationen zum Kongress. Interessenten, die sich bis zum 31. Dezember 2026 anmelden, erhalten einen Frühbucherrabatt und zahlen nur 380 Euro statt 490 Euro.

www.kongress-heiligenfeld.de

GESAMTSIEGER: DEUTSCHLANDS KUNDENCHAMPIONS 2026

Die Heiligenfeld Kliniken sind zum siebten Mal mit dem Award „Deutschlands Kundenchampions“ ausgezeichnet worden. In der Kategorie 250 bis 999 Mitarbeiter (B2C) belegt das Unternehmen als Gesamtsieger den 1. Platz. Damit gehört die Klinikgruppe mit Hauptsitz in Bad Kissingen seit 2011 durchgängig zu den Top 3 des vom Marktforschungs- und Beratungsunternehmen 2HMforum. ausgeschriebenen Wettbewerbs und ist zum zweiten Mal in Folge Gesamtsieger.

Für das Ranking wurden im Rahmen wissenschaftlich fundierter Studien 21.000 Kundenteile ausgewertet und neben der Gesamtzufriedenheit auch die emotionale Kundenbindung abgefragt. Die Kombination beider Bewertungsdimensionen ergibt die Fan-Quote als zentralen Indikator einer gelungenen Kundenbeziehung. Bei B2C-Unternehmen liegt der zu erreichende Wert für eine Auszeichnung bei 18 Prozent, die Heiligenfeld Kliniken erreichten einen Wert von insgesamt 50 Prozent und sicherten sich damit den Titel des Gesamtsiegers bei den B2C-Unternehmen mit 250 bis 999 Mitarbeitern.

„Dass diese Auszeichnung nicht nur auf der hohen Zufriedenheit unserer Patientinnen und Patienten basiert, sondern auch ihre emotionale Verbundenheit widerspiegelt, macht sie für uns besonders wertvoll“, sagt Michael Lang, Vorsitzender der Geschäftsführung von Heiligenfeld. „Sie zeigt, dass unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter jeden Tag hervorragende Arbeit leisten und sich mit großem Engagement für unsere Patientinnen und Patienten einsetzen.“

Iris Vollert, Marketingleiterin von Heiligenfeld, ergänzt: „Eine konsequente Service- und Kundenorientierung ist für uns als Gesundheitsunternehmen ein zentraler Ansporn, deswegen freuen wir uns sehr über diese Auszeichnung. Sie bestätigt, dass unsere Patientinnen und Patienten nicht nur mit unserem Behandlungskonzept sehr zufrieden sind, sondern unsere Kliniken als ein Zuhause auf Zeit erleben und Heiligenfeld langfristig in guter Erinnerung behalten.“



Michael Lang, Vorsitzender der Geschäftsführung von Heiligenfeld und Marketingleiterin Iris Vollert

GEMEINSAM

ANDERS



In Heiligenfeld arbeiten Menschen, die mehr wollen als funktionieren: zuhören statt abarbeiten, mitdenken statt ausführen, gestalten statt verwalten. Unsere Teams finden keine perfekte Welt vor, aber eine, in der Zusammenhalt spürbar ist, in der Unterstützung und Herzlichkeit selbstverständlich sind und in der Humor genauso seinen Platz hat wie Ernsthaftigkeit.

In einer achtsamen und lebendigen Kultur wächst Arbeit über Aufgaben hinaus: Sie wird zu

einer gemeinsamen Erfahrung, die anders ist, weil sie Sinn stiftet, bewegt und zurückwirkt.

Gemeinsam anders – weil Arbeiten in Heiligenfeld mehr bedeutet.



jobs.heiligenfeld.de

Wir suchen u. a. (m/w/d):

- **Oberärzte**
- **Assistenzärzte**
- **Psychologische Psychotherapeuten** (auch in Leitungsfunktion)
- **Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten**
- **Psychotherapeuten in Ausbildung** (TP am eigenen Ausbildungsinstitut)
- **Psychotherapeuten in Weiterbildung** (neue Weiterbildungsordnung)
- **Psychologen** (Bezugstherapeuten, auch PT2)

IMPRESSUM

HERAUSGEBER (Version 261)

Heiligenfeld Kliniken GmbH
Altenbergweg 6
97688 Bad Kissingen

REDAKTIONSLEITUNG

Kathrin Schmitt, Kommunikationsmanagerin

REDAKTIONELLE MITARBEIT

Sven Steffes-Holländer, Ärztlicher Direktor
Dr. med. Ilka Troschke, Chefarztin Parkklinik Heiligenfeld
René Greiner, Psychologe in der Unternehmenskommunikation
Philipp Moritz, Referent für Öffentlichkeitsarbeit

PRODUKTION

Christoph Lang, Corporate Design

LEKTORAT

Iris Vollert, Bereichsleitung Marketing
René Greiner, Psychologe in der Unternehmenskommunikation
Philipp Moritz, Referent für Öffentlichkeitsarbeit

E-MAIL

info@heiligenfeld.de

INTERNET

www.heiligenfeld.de

FOTOS

Heiligenfeld GmbH, R. Greiner, N. Mikkelsen, Fotografie Hinz, V. Mosch Fotografie, Becker Foto + Film, U. Schaffer, freepik.com

DRUCK

WIRmachenDruck GmbH
Mühlbachstraße 7
71522 Backnang



Heiligenfeld

KOOPERATION UND KOMMUNIKATION EIN LEITPRINZIP UNSERER UNTERNEHMENSKULTUR

Kooperation und Kommunikation sind zentrale Leitprinzipien, die unsere Arbeit in allen Bereichen von Heiligenfeld prägen und durchdringen. Sie schaffen die Grundlage für ein Miteinander, das von Vertrauen, Klarheit und gegenseitigem Verständnis getragen wird. Gerade in einem Feld, in dem Beziehung ein wesentlicher Wirkfaktor ist, bilden Kooperation und Kommunikation den Rahmen für gelingende therapeutische Prozesse ebenso wie für eine stabile und lebendige Unternehmenskultur.

In der Behandlung unserer Patientinnen und Patienten bedeutet Kooperation und Kommunikation, dass wir Beziehung bewusst gestalten. Wir begegnen Menschen mit Offenheit, Wertschätzung und echtem Interesse an ihrer individuellen Geschichte. Durch eine klare, transparente und zugleich zugewandte Kommunikation entsteht ein Raum, in dem auch schwierige Themen angesprochen werden können. So fördern wir nicht nur den therapeutischen Prozess, sondern stärken auch die Fähigkeit, tragfähige Beziehungen zu sich selbst und zu anderen aufzubauen.

Auch innerhalb unserer Organisation sind Kooperation und Kommunikation tragende Elemente unseres Handelns. Wir verstehen Zusammenarbeit als gemeinschaftlichen Prozess, der von gegenseitiger Unterstützung, bereichsübergreifendem Austausch und der Bereitschaft lebt, unterschiedliche Perspektiven einzubeziehen. Ein kooperatives Betriebsklima zeigt sich für uns darin, dass Konflikte offen und angstfrei angesprochen werden können und dass Kommunikation nicht nur sachlich klar, sondern auch menschlich zugewandt stattfindet.

Unsere Verpflichtung zu Kooperation und Kommunikation spiegelt sich in einer Unternehmenskultur wider, in der Verbundenheit und Teamgeist erfahrbar sind. Wir schaffen ein Arbeitsumfeld, in dem sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als Teil eines größeren Ganzen erleben und in dem sowohl individuelle als auch gemeinsame Entwicklung möglich ist.

Kooperation und Kommunikation sind in Heiligenfeld mehr als organisatorische Prinzipien. Sie sind Ausdruck unserer Haltung und prägen, wie wir Beziehungen gestalten, wie wir miteinander arbeiten und wie wir gemeinsam wachsen. Sie bilden die Grundlage für eine Kultur, in der Menschlichkeit, Klarheit und Verbundenheit gleichermaßen ihren Platz haben.



HEILIGENFELD KLINIKEN

Heiligenfeld Kliniken

Altenbergweg 6 | 97688 Bad Kissingen

www.heiligenfeld.de