



## LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN,

was ist das eigentlich, die ressourcenorientierte Psychotherapie? Unsere Patienten zeigen es uns: Diese Woche hatten wir wieder eine unserer kleinen Vernissagen im Kaminzimmer. Erfahren Sie nachfolgend die berührenden Geschichten dreier meiner Patientinnen und Patienten während ihres Aufenthalts in der Psychosomatischen Privatlinik Bad Grönenbach.



Herzliche Grüße

Heilung bedeutet, dass der Mensch erfährt, was ihn trägt, wenn alles andere aufhört ihn zu tragen.

W. von Eschenbach

## RESSOURCENORIENTIERUNG IN DER PSYCHOTHERAPIE

Wir hatten einen unserer Patienten gebeten, einige seiner Bilder, die während seiner Therapie hier im Haus entstanden sind, zu zeigen. Ein einsamer Mensch, gefangen in den eigenen Schutzmauern, die ihm als einziger Halt das Leben sichern und daher unverzichtbar erscheinen. Erst wollte er die Bilder nicht aufhängen, dann aber war er bereit dazu. Anfang der Woche wiederum kam er in eine tiefe Krise und brauchte einen Riesenschritt Mut, es dann doch zu tun. Wir waren berührt, alle zusammen, von der Kraft und Schönheit des Ausdrucks, von dem Menschen, der dort stand – in mitten seiner Bilder – und zu ihnen stand.

Wir verstehen unsere kreativen (Farbe, Handwerk, Klang, Tanz) und kontemplativen (Meditation, Innere Natur, Vertrauen) Intensivkurse nicht als Hilfstherapien, um besser mit der Psychodynamik arbeiten zu können und

ein vertieftes Verständnis der Belastungen zu gewinnen, obwohl das natürlich auch oft dabei herauskommt. Wir bieten unsere „Ateliers“ an, damit Menschen sich auf den Weg machen, den Zugang zu ihrer eigenen schöpferischen und kreativen Lebenskraft (wieder) zu eröffnen. Damit sie die Erfahrung machen, was passiert, wenn sie sich in die Stille, ins Atmen, ins Singen, in die Natur, in Bewegung oder in den Ausdruck begeben. Nicht nur für Krisen stehen dann Instrumente zur Verfügung, sondern ein regelmäßiges Praktizieren verändert das Lebensgefühl, die Möglichkeiten zur Selbstregulation und oft auch die Beziehungserfahrungen.

### Ein Skizzen-Tagebuch als Therapiebegleiter

Herr B. zeigt mir jeden Freitag in seinem persönlichen Therapie-Skizzen-Tagebuch die relevante Zeichnung der Woche und „dated

mich up“ über seine Erkenntnisse und seinen inneren Weg. Er ist schon deutlich weiter als die Mitte seines Buches, und das spiegelt sich in den Figuren, die dort zu sehen sind: schon kräftiger in den Farben, mächtig in der Gestalt, aber noch traurig in den Augen. Man kann in dem Buch nachvollziehen, was passiert. Er wird selbst nach der Behandlung auch nachblättern können und sich erinnern.

Von Anfang an hatten wir die Idee, dass unsere Patienten ein Buch anlegen könnten, in dem sie ihre Stationen der Therapie eintragen, einkleben, einzeichnen, um etwas Handfestes mit nach Hause nehmen zu können. Das Dokumentieren, Zeigen und Mit-nach-Hausenehmen vertiefen die therapeutischen Erfahrungen und helfen, sie in der Seele und den entsprechenden neuronalen Netzwerken zu verankern. »

Frau M. war vor 8 Monaten in Therapie. Jetzt kommt sie zurück, weil Sie ihre Erfahrungen in einem Buch, das Sie schreiben will, verarbeiten möchte. Einen Verleger hat sie schon. Sie kommt an den Ort zurück, an dem sie zu sich gekommen ist und angefangen hat, ihre Belastungen zu verarbeiten und das eigene Leben mit einer neuen Perspektive anzugehen, um sich hier zu erinnern und zu schreiben. Dazu hat sie sich im benachbarten Ort einquartiert und besucht uns, wann immer sie wieder das in sich finden möchte, was ihr geholfen hat. Ich habe sie gestern gesprochen, als sie so gut wie fertig war. Sie sagt, sie ist noch einmal durch einen tiefen Prozess der Verarbeitung durchgegangen und hat sich erneut und nochmal besser lösen können von alten Mustern und Denkweisen. Außerdem habe sie so viel Freude erlebt in ihrem kreativen Prozess.

### Der Weg ist das Ziel

Uns geht es beim Malen eben auch ums Malen, bei Musik um Musik und beim Tanzen ums Tanzen. Die Beschäftigung mit den Quellen unserer Kraft, unserer Selbstwirksamkeit und unserer Lebensfreude kann zu einer „vertieften Erfahrung“ führen, die einem bleibt. Manchmal müssen wir, um in die Übung zu kommen, Hürden überwinden. Wir helfen unseren Patienten dabei, die Hürden zu nehmen und zu schauen, was passiert, wenn nicht

gleich am Anfang das Ergebnis passt; dass es gar nicht so sehr auf das Ergebnis ankommt, sondern auf das Tun an sich. Der Weg ist das Ziel.

Herr K. schenkte mir Detailaufnahmen von den Astlöchern, die auf unserem – von mir mit viel Sorgfalt – ausgesuchten Eichenboden in den Therapieräumen die unterschiedlichsten Figuren darstellen. Die Fotos hat er dann digital koloriert und nebeneinander gelegt, so dass man auf eine ganze Strecke von unterschiedlichsten Formen und Holzmalerei schaut. „Sehen Sie, so standen wir mit ein paar anderen Patienten vor diesen kleinen Kunstwerken und haben uns gedacht, wie schön die Risse, die Beschädigungen, die Auswüchse und Quertriebe in diesem Holz sind. Wie aus Beschädigung und krummem Wachstum so etwas Schönes entstehen kann.“ So wie bei unseren Patienten.

Liebe Kolleginnen und Kollegen, so gibt es Dutzende von Beispielen, die uns von unseren Patienten gezeigt werden, und mit jedem Kunstwerk werden wir unserem Konzept sicherer. Das Schöne daran ist aber, dass man nichts können muss, um solche Erfahrungen zu machen. Es reicht so zu sein, wie man ist.

Ich grüße Sie herzlich und freue mich auf die weitere Kooperation. ■

## BEISPIEL EINER RESSOURCENGRUPPE: „DER KÖRPER IST DER STRAND AM MEER DES SEINS“

In der Ressourcengruppe „Körpererfahrung“ werden verschiedene Elemente aus körperpsychotherapeutischen Verfahren, darunter die integrative Bewegungs- und Leibtherapie (IBT) und die Konzentrative Bewegungstherapie (KBT) angewandt, um mit Körperausdruck, Bewegung und Stimme neue und vertiefende Erfahrungen zu ermöglichen. Dies unterstützt zum einen die Sensibilisierung des Spürens, und somit die Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie die Erforschung und den Ausdruck körperlicher Impulse. Ver-

trauen und Halt werden körperlich erfahrbar, um einen liebevollen, wohlwollenden Körperbezug aufzubauen. Im Körper, dem beseelten Leib, verbinden sich die Welten (Himmel und Erde, geistig und materiell). Gerade in Zeiten der Krise, ist der Körper der Ort, wo innere Konflikte und tiefe Erschöpfung sichtbar werden. In diesem Therapieangebot werden die Gefühle und Qualitäten von Lebendigkeit, Leichtigkeit und Achtsamkeit wiederbelebt und körperlich verankert. ■

## ZUSAMMENARBEIT MIT EZA

Die Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach arbeitet zusammen mit dem Energie- und Umweltzentrum Allgäu (eza) an einem Energiespar- und Umweltkonzept zur CO<sub>2</sub>-Einsparung. Das Projekt der Klinik umfasst Energieeinsparung, Energieerzeugung und eine Ausrichtung auf Elektromobilität.

Auch die Küche kann ihren Beitrag leisten: Der Einkauf von Lebensmitteln soll vermehrt auf regionale Produkte und lokale Genossenschaften setzen. Aufgrund von kürzeren Transportwegen kann so die CO<sub>2</sub>-Emission deutlich verringert werden. ■



### Impressum

Hrsg.: Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach GmbH,  
Am Schloßberg 6, 87730 Bad Grönenbach  
Telefon: +49 (0)8334 394-0  
Mail: info@psychosomatische-privatklinik.eu  
Web: psychosomatische-privatklinik.eu  
Redaktion: Dr. J. v. Wahlert  
Konzept/Realisierung: Heiligenfeld GmbH, C. Lang, S. Bünner  
Fotos: Heiligenfeld GmbH

Hinweis: Wir weisen darauf hin, dass namentlich gekennzeichnete Beiträge nicht unbedingt die Meinung der Psychosomatische Privatklinik Bad Grönenbach GmbH wiedergeben. Alle Angaben sind ohne Gewähr, es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.



Bleiben Sie mit uns in Kontakt und folgen Sie uns!  
[psychosomatische-privatklinik.eu](http://psychosomatische-privatklinik.eu)

