



Sie sind zu einer Behandlung in unsere Fachklinik für Psychotherapie, Psychiatrie und Psychosomatik nach Bad Saulgau eingeladen. Mit diesem Leitfaden wollen wir Ihnen **erste Auskünfte** darüber geben, **wer und was Sie bei uns erwartet**, wie unsere **Therapieangebote helfen** können und wie Sie sich einstellen können, um von Anfang **an Nutzen aus der Behandlung zu ziehen**.

■ Wechselwirkung von Seele und Körper



Hinter der etwas ungewöhnlich klingenden Bezeichnung unserer Klinik steht ein wissenschaftliches Konzept für die umfassende Behandlung von Krankheiten, die ausschließlich

oder hauptsächlich durch ein gestörtes seelisches Gleichgewicht, durch gestörte Beziehungen zu sich selbst und/oder zur sozialen Umwelt verursacht werden.

Diese Krankheiten können sich in Störungen des seelischen als auch des körperlichen Befindens äußern. Leiden die Betroffenen an körperlichen Beschwerden (Schmerzen, Gewichtsverlust, Magengeschwüre, Atembeschwerden, Blutdruckschwankungen etc.), haben sie es oft nicht leicht, die eigentlichen Ursachen zu verstehen.

Dabei spielt unsere kulturell geprägte Denkgewohnheit, körperliche Störungen seien immer eine Folge feststellbarer körperlicher Schäden, eine nicht geringe Rolle. Andererseits kennt unsere Muttersprache solche Redewendungen wie: „Blut und Wasser schwitzen“, „sich den Kopf zerbrechen“, „Galle überlaufen“, „an die Nieren gehen“, „die Nase voll haben“ und dergleichen mehr.

Ein jeder, dessen Herz vor Freude einmal schneller geschlagen oder dem sich körperliches Unwohlsein schon einmal auf das Gemüt gelegt hat, kann den Sinn solcher Redewendungen nachvollziehen. Diese spiegeln das alte menschliche Wissen von der Ganzheitlichkeit unseres Reagierens auf Lebensereignisse wieder und das Wissen vom Einfluss des seelischen (psychischen) Befindens auf das körperliche (somatische) Befinden und umgekehrt.

Im normalen Alltag laufen diese seelisch-körperlichen Regulationsvorgänge automatisch und so selbstverständlich ab, dass wir für sie kaum einen bewussten Gedanken verschwenden. Zum Problem werden sie uns erst, wenn sie gestört sind. Dann treten seelische und/oder körperliche Beschwerden auf, denen wir mit eigenen Mitteln für gewöhnlich nicht mehr beikommen können.

Wir fühlen uns krank und gehen zum Arzt. Ein Betroffener leidet z.B. unter Kopfschmerzen. Die gründliche und apparativ aufwendige ärztliche Untersuchung ergibt keinen Befund, d.h. es kann kein körperlicher Schaden festgestellt werden. Die Schmerzen sind jedoch eine Realität.

Der Patient bekommt Medikamente – sie helfen nicht oder nur vorübergehend. Einem anderen wird ein Magengeschwür erfolgreich behandelt - nach einiger Zeit bekommt er neue Geschwüre. Ein Dritter fühlt sich immer müde, kaputt und zu nichts mehr in der Lage. Die gut gemeinten Ratschläge des Arztes und die stimulierenden Medikamente verbessern sein Befinden nicht. So „schleppen“ sich manche Menschen mit diesen Krankheiten viele Jahre durch das Leben, ohne Heilung zu erfahren.

Unterwegs werden die Ärzte gewechselt, immer neue Medikamente ausprobiert, immer neue Untersuchungen durchgeführt – aber es ändert sich nichts zum Positiven hin. Es werden immer nur die Symptome kuriert, niemals das Übel an der Wurzel bekämpft. Spricht dann ein Hausarzt von „psychischen Ursachen“ oder von einem „psychosomatischen Leiden“ (Fachausdruck für seelisch bedingte körperliche Erkrankungen), wird er oft vom Patienten nicht verstanden.

Dieser meint vielleicht, vom Arzt als „psychiatrischer Fall“, „als verrückt“, „psychopatisch“ oder gar als Simulant angesehen zu werden.





Dagegen wehrt er sich natürlich. Aber selbst wenn ein Patient die seelische Verursachung seiner Beschwerden akzeptiert hat, bedeutet dies noch nicht, dass er nun von einer „normalen“ Behandlung profitieren kann.

In den meisten Fällen ist eine spezielle – eine psychotherapeutische – Behandlung oft auch unter den stationären Bedingungen einer Fachklinik notwendig.

■ Unser therapeutisches Konzept

Die Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Bad Saulgau ist eine solche Einrichtung. Hier hilft ein Team speziell ausgebildeter Ärzte, Psychologen, Gestaltungs-, Musik-, Konzentrative Bewegungs- und Sporttherapeuten, physikalischer Therapeuten und psychosomatisch geschulter Pflegepersonen die seelischen Ursachen Ihrer Erkrankung zu erkennen, zu überwinden und so auch Ihr gesundheitliches Befinden zu verbessern. Im Mittelpunkt unseres Vorhabens steht die Psychotherapie.

Das Wort „Psychotherapie“ kann man einfach mit „die Seele behandeln“ übersetzen. Das menschliche Leben ist von der frühen Kindheit an bis ins hohe Greisenalter hinein reich an Ereignissen, die beim Einzelnen zu einer vorübergehenden oder dauerhaften Störung des seelischen Gleichgewichtes führen können.

Unsere moderne Konsum- und Leistungsgesellschaft konfrontiert uns mit vielen Problemen, Stress, Anpassungsdruck, Verführungen, Konflikten mit Berufskollegen, mit Arbeits- und Lebensbedingungen, Konflikten zwischen Mann und Frau, zwischen Generationen, wegen Arbeitslosigkeit usw. – die oft die biologischen und seelischen Bewältigungsmöglichkeiten der Menschen bzw. des Einzelnen überfordern.

Etwas vereinfachend kann man sagen, die inneren oder äußeren Konflikte machen den Betroffenen krank, wenn er sich zu Lösungen zwingt oder sich von außen gezwungen sieht, Lösungen zu finden, die im Widerspruch zu seinen Wünschen, Idealen und sowohl biologisch verwurzelten als auch individuell erworbenen Bedürfnissen stehen.



Diese Fehlentwicklungen können bereits durch die Lebensbedingungen in der frühen Kindheit in Gang gesetzt werden und zur Beeinträchtigung der Persönlichkeitsentwicklung führen.

Sie können z .B. darin bestehen, dass sie die Belastbarkeit eines Menschen für unangenehme Gefühle wie Enttäuschung, Trauer, Wut,

Hass, Schuld, Angst und spannungsvolle Ungewissheit erheblich verringern. Sog. seelische Abwehrmechanismen sorgen dafür, dass dann solche Gefühle gar nicht erst in das bewusste Erleben aufsteigen und das innere Bild von sich selbst und der umgebenden Welt erschüttern können. Wenn nicht mehr sein kann, was nicht sein darf, wird das Leben des so geschädigten Menschen sehr eingeengt und Anteile seiner Persönlichkeit unterdrückt.

Seine Fähigkeit zur Anpassung und Veränderung der ihn betreffenden Realität wird da vermindert, wo die Realität unerträgliche Gefühle auszulösen droht. Da man nur das Erleben der Realität abwehren kann, nicht aber die Realität selbst, sind weitere Probleme, Beziehungsstörungen zu ihr, die Folge: Das seelische Gleichgewicht ist gestört.

Ein Beispiel: Zur Realität eines Menschen kann gehören, dass er sich wünscht, zu ungerechtfertigten Forderungen wichtiger Bezugspersonen einmal nein sagen zu können, um Zeit für eigene Bedürfnisse zu haben. Gleichzeitig kann zu seiner Realität die irgendwann im Leben erworbene Neigung gehören, eigene Wünsche als etwas Unberechtigtes, Zurückweisung fremder Wünsche als etwas Schuldhaftes, also die Erfüllung fremder Wünsche als einzig Akzeptables an sich zu bewerten.

Die Situation dieses Menschen ist verzweifelt: Sagt er nein, bekommt er höchst unangenehme Schuldgefühle; Angst, unnormale und verachtenswert zu sein. Sagt er ja, bekommt er ebenso unangenehme Minderwertigkeitsgefühle, Selbstablehnung und Wut auf die ihm eigentlich wichtigen Bezugspersonen. Das eine wäre so bedrohlich wie das andere.





Die scheinbar einzige „Lösung“ besteht darin, ja zu sagen, die eigenen Wünsche zu verleugnen, das Bild von sich und dem anderen aber so umzubiegen, dass man die Bezugspersonen nicht mehr als überfordernd, sondern als hilfebedürftig erlebt und von sich selbst meint, nur vom Wunsch zu helfen beseelt zu sein.

Wie es einer Kraftanstrengung bedarf, einen Ball ständig unter die Wasseroberfläche zu drücken, bedarf natürlich auch die Unterdrückung dieser Realität im bewussten Erleben einer ständigen großen Anstrengung. Auf Dauer führt diese bewusste seelische Belastung zu Störungen der seelischen und körperlichen Abläufe - psychische und/oder psychosomatische Krankheiten sind die Folge.

In unserem Beispiel könnten sich beim Betroffenen Herzbeschwerden, Bluthochdruck und dergleichen mehr einstellen. Ein verhängnisvoller Teufelskreis kann sich schließen, wenn erst die Krankheit für den Betroffenen zum einzig annehmbaren Grund wird, sich der Überforderung entziehen zu dürfen. Dann stellt sich die Krankheit immer wieder ein, wenn Überforderungen nicht mehr durchgehalten werden können.

Aber auch akute seelische Belastungen, Prozesse des Älterwerdens und chronische körperliche Erkrankungen können zu Überforderungsreaktionen mit entsprechenden seelischen, funktionellen oder psychosomatischen Beschwerden führen, die dringend einer stationären psychotherapeutisch/psychosomatischen Behandlung bedürfen.

■ Die therapeutische Gemeinschaft

Sie werden hier mit erwachsenen Patienten aller Alterstufen zusammen sein, die ähnlich wie Sie an psychischen Beschwerden und/oder an seelisch bedingten körperlichen Beschwerden leiden. Ein wichtiger Wirkfaktor der Behandlung ist die Begegnung, das Gespräch der Patienten untereinander. Sie leben während Ihres Aufenthaltes in der Klinik in einer therapeutischen Gemeinschaft, die Ihnen hierfür viele Gelegenheiten gibt.

Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise nach Bad Saulgau.

**Das Klinikteam
Klinik Am schönen Moos**

■ Unser Behandlungsangebot – Ihre Mitarbeit

Mit unseren Behandlungsangeboten möchten wir Ihnen ermöglichen

- den Zusammenhang zwischen Ihren Beschwerden und Ihren ganz persönlichen seelischen Problemen sowie Ihrem Verhalten in bestimmten Situationen bewusst zu machen;
- Ihre Beschwerden auch als wichtige Signale für das Bestehen von seelischen Problemen und für die Notwendigkeit anderer problemlösender Verhaltensweisen zu begreifen;
- durch aktive Selbstbeeinflussung Ihrer Probleme, Erlebens- und Verhaltensweisen einerseits und der Symptome andererseits Ihr seelisches und körperliches Befinden deutlich zu verbessern, also gesund zu werden;
- über körperlich aktivierende Methoden Ihre meist eingeschränkte Kreislaufsituation zu verbessern sowie wieder oder erstmals mehr Zutrauen zu Ihrem Körper und damit mehr Selbstvertrauen und Selbstwert zu gewinnen;
- diese Selbsthilfe auch unter den ungleich schwierigeren Bedingungen Ihrer realen Alltagswelt aufrecht zu erhalten, also gesund zu bleiben.

Welche der o.g. Therapieziele Sie für sich realisieren, wird entscheidend von Ihrer **aktiven Mitarbeit** in der Behandlung abhängen. Diese besteht nicht nur in der prinzipiellen Bereitschaft zur Psychotherapie und in Ihrer **regelmäßigen und pünktlichen Teilnahme** an den therapeutischen Veranstaltungen. Sie besteht wesentlich in Ihrem Bemühen um vertrauensvolle Beziehungen zu den Therapeuten und Mitpatienten, in Ihrem aktiven Bemühen um Offenheit Ihrem eigenen Erleben gegenüber, in Ihrer Bereitschaft, neue Erfahrungen mit sich selbst zu machen, neues Verhalten auszuprobieren und dabei auch Unsicherheiten in Kauf zu nehmen.

In den ersten Tagen Ihres Aufenthaltes werden Sie gründlich ärztlich untersucht und Sie führen erste Gespräche mit Ihrer Psychotherapeutin bzw. Ihrem Psychotherapeuten.

In der Zusammenfassung aller Befunde wird **mit Ihnen die Teilnahme an einem bestimmten Therapieprogramm vereinbart**, wobei eine Grundvoraussetzung für einen Erfolg Ihrer Behandlung die **Freiwilligkeit** ist, mit der Sie sich für oder gegen die Annahme eines spezifischen Behandlungsangebotes entscheiden. Außerhalb der Therapiezeiten haben Sie natürlich auch Freiräume für eine **persönliche Freizeitgestaltung** innerhalb und außerhalb der Klinik.





Ein Leitfaden für Patientinnen und Patienten

Sektion: Depressive Störungen, Burn-out und Trauerbewältigung
Sektion: Angst- und Anpassungsstörungen, Interkulturelle Psychosomatik
Sektion: Somatoforme Störungen
Sektion: Persönlichkeitsstörungen
Sektion: Familienpsychosomatik und Traumafolgestörungen
Sektion: Kinder- und Jugendpsychosomatik
Sektion: Innere Medizin
Sektion: Somatische Therapien
Sektion: Chronische Schmerzerkrankungen

Ärztlicher Direktor:

Priv.-Doz. Dr. med. Reiner W. Dahlbender

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Facharzt für Neurologie und Psychiatrie

Psychotherapie Psychoanalyse

Am schönen Moos 7

D-88348 Bad Saulgau

Fon: 07581 507- 0 • Fax: 07581 507- 353

info@klinik-a-s-moos.de • www.klinik-a-s-moos.de



V 1.0 05/2011

