

Fachärztlicher Kommentar

zum Online Sing- und Summkreis Ton-Oase

©Ulrike Engelhardt

Die moderne Medizin basiert auf einem bio-psycho-sozialen bzw. bio-psycho-sozio-spirituellen Krankheitsverständnis. Es handelt sich dabei um ein Konzept der therapeutischen Primärversorgung, wonach Symptome aufgrund von komplexen biologisch-physiologischen, erfahrungsbasierten und geistig-seelischen Prozessen verstanden werden, welche gegenseitigen Einfluss in der Entstehung und Aufrechterhaltung von Erkrankungen nehmen können.

Diese integrative Perspektive erlaubt insbesondere in der Behandlung von chron. Erkrankungen ein besonderes Selbstverständnis aller in einen therapeutischen Prozess involvierten Beteiligten, bei der eine gegenseitige würdeorientierte Haltung und Beziehungsgestaltung selbst zum Wirkfaktor der Therapie wird.

Die gegenseitigen Wechselwirkungen von psychosomatischen („Psyche“ griech.: Seele, „Soma“ griech.: Körper) und somatopsychischen Prozessen sind dabei bereits gut erforscht und tragender Bestandteil der evidenzbasierten Medizin. (Vergl. Uexküll, 2018)

Die konzeptuelle Arbeit der Ton-Oase spricht diese verschiedenen Ebenen der wechselhaften Einflussnahme, welche im Entstehens- und Behandlungsverlauf, der Verarbeitung und dem Umgang mit chron. somatischen Erkrankungen wirksam werden, in anschaulicher, kreativer und heilsamer Weise an. Es wird deutlich, dass hier gemeinsame Klänge auf verschiedenen Ebenen zum Vektor eines zwischenmenschlichen Erlebens werden können, welche durch die pädagogische, kreative und wertebasierte Haltung von Frau Engelhardt ergänzend ein Genesung förderndes Potential entfalten können.

Wirkfaktoren und Ziele ergeben sich dabei u.a. aus der Veränderung des Affekterlebens mit Förderung der Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung, Selbstregulations- und Beruhigungsfähigkeit, der Erfahrung positiver interaktioneller Beziehungsaspekte, Ressourcenförderung, sowie des Beübens von Achtsamkeit in verbaler und nonverbaler Interaktion und Kommunikation.

Das eigene Selbstbild, das persönliche Krankheitsverständnis und umgebende Behandlungsvoraussetzungen können dabei auch Einfluss auf den Heilungsprozess nehmen. (Vergl. Operationalisierte psychodynamische Diagnostik, 2014)

Fr. Engelhardt verwendet dabei integrative Elemente u.a. der Achtsamkeitsarbeit, Atem-, Imaginations- und Stabilisierungstechniken oder auch aus dem Bereich der Kreativ- und Entspannungsverfahren, wobei zusätzlich supportive gruppenspezifische Prozesse genutzt werden (U.a. Vermittlung von Hoffnung, wo oft lähmende Trauer, Verzweiflung oder Hilflosigkeit besteht, ein Gefühl von Gemeinschaft, Solidarität und Hilfsbereitschaft "Ich bin nicht allein in meiner Situation", "Ich bin ein wertvoller Teil einer Gruppe und kann mich auch selbst heilsam einbringen", Entwicklung von Techniken eines Grenzen wahren und supportiven mitmenschlichen Umgangs mit der Möglichkeit, wohlwollende emotionale und interpersonelle Beziehungserfahrungen zu erleben).

Vergl. Yalom, 2005; 2010; Grawe, 1991; 2004).

Aspekte der kreativ-schöpferischen Verfahren eignen sich oft besonders gut, um verlorene Selbstwirksamkeit zu fördern sowie den Umgang mit eigenen Grenzen zu verändern. (Vergl. Luise Reddemann 2001)

Gerade im Zusammenhang mit chron. Erkrankungen kann dies eine zentrale Erfahrung sein, da hier oft Lebensqualität ganz real stark eingeschränkt erlebt wird. Alltag wird mitunter zur permanenten Konfrontation mit den eigenen Körpergrenzen, wobei auch das Gefühl der inneren Freiheit in Bezug auf das körperliche Begrenzungserlebnis nicht selten verloren geht und Raum für tiefe Verzweiflung entsteht.

Die Gefühlswelt von Patientinnen und Patienten kann dabei nicht selten stark verändert sein: Kontrollverlust, Hilflosigkeit, Ängste vor finanziellen Veränderungen, Trennung, Wertlosigkeitsempfinden, Scham oder Schuldgefühle usw. gestalten den Alltag, (Körper-)Empfindung und die Gedankenwelt.

Eine Auslenkung des affektiven Erlebens, spielerische Neugier und das Angebot eines positiven Selbstverständnisses, Vertrauen, Flexibilität und Trost schaffen Spielraum, Entwicklung und neue Perspektiven, wo sich diese stark eingeschränkt darstellen. Das Prinzip der Hoffnung, Gemeinschaft sowie das Beziehungserleben, ein „wichtiger, willkommener Teil einer leistungs- und bewertungsfreien Gemeinschaft“ zu sein, welche neue imaginative Weiten, Bewegung und Sinnesreize neugierig gemeinsam erfahrbar macht, kann dabei gerade auch in Bezug auf das affektive Erleben ein wichtiges Gegengewicht anbieten.

Psychoemotional kann im Prozess einer chron. Erkrankung leicht eine Fixierung auf Defizite resultieren, welche die Ton-Oase zu relativieren sucht. Die eigene Körperlichkeit positiv zu besetzen, sich melodisch harmonisch durch Summen und Singen einzubringen, schafft Raum, den Körper neu zu bewerten und Defizitorientierung abzubauen.

Nicht zuletzt schenken wir unserem Körper, der als unverlässlich, verletzlich oder unvollkommen erlebt wird vielleicht allzu oft nur wenig positive Aufmerksamkeit, wir folgen dabei ebenso schnell einem Muster, das an Leistung gebundene Wertschätzung vermittelt.

Besonders wertvoll kann hier ein wertschätzender, würdevoller und bedingungslos selbst- und nächstenliebender Ansatz sein. Klang wird zum Medium einer verbindenden Sprache, welche ein positives Selbsterleben und eine Beziehungserfahrung ohne viele Worte nicht nur auf kognitiver Ebene, sondern emotional und im Rahmen der psychosomatischen Wechselwirkungen auch ganzkörperlich ermöglichen darf.

Es zeigt sich wie ein liebevoller sanftmütiger Umgang, Freude, Geduld, Freundlichkeit, Nachgiebigkeit, achtsame Zugewandtheit und Grenzenwahrung zu einer kraftvollen Quelle werden, um Mut zu machen, Hoffnung und Bewegung zu ermöglichen.

Dr. Marie-Thérèse Heinz
Fachärztin für Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie
Psychotraumatologie



Hintergrundliteratur:

Cierpka, Manfred & Arbeitskreis OPD (2014). *OPD-2 - Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung*. Huber

Grawe, Klaus (1994). *Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession*. Hogrefe

Reddemann, Luise (2016). *Imagination als heilsame Kraft, Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen*. Klett-Cotta

von Uexküll, Thure (2018). *Psychosomatische Medizin: Theoretische Modelle und klinische Praxis*. Elsevier GmbH

Yalom, Irvin D. (2005). *Im Hier und Jetzt, Richtlinien der Gruppenpsychotherapie*. btb Verlag