

Was hält uns gesund?

- POSITIVER UMGANG mit
- ANGST
- DEPRESSIONEN
- psychosomatischen BESCHWERDEN



28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



Unter Einbeziehung von Geschichten

- 
- Die Schaulustigen und der Elefant



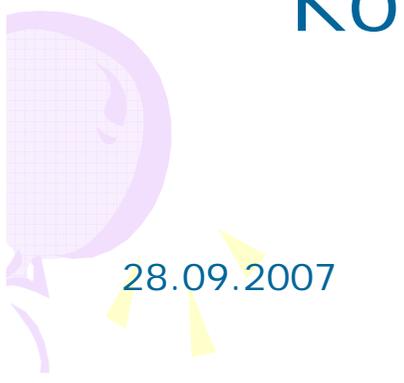
28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



Positive Psychotherapie

- Positum : Das Tatsächliche
 - Und Das Vorgegebene d.h.:
 - -diejenigen Störungen und Konflikte, die ein Jeder mit sich bringt
 - -die Fähigkeiten, mit diesen Konflikten umzugehen
- 

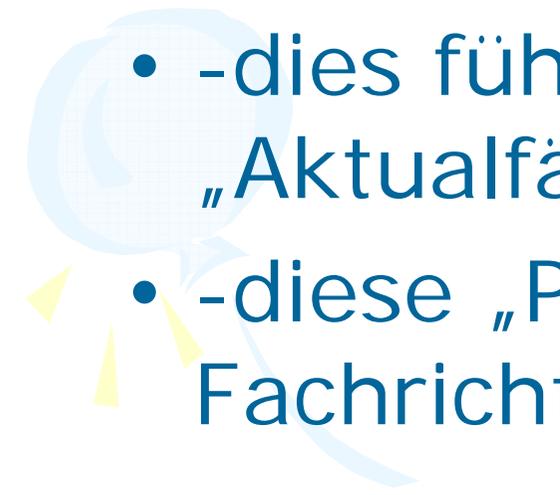


28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



Fragen dazu

- -- nach den inhaltlichen Ursachen und Bedingungen der Störungen
 - -dies führt zu den „Aktualfähigkeiten“ und Konzepten
 - -diese „Positive“ ist mit anderen Fachrichtungen kombinierbar..
- 



28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



Der Positive Ansatz

- Welche Bedeutung hat das Symptom für den Menschen, die Gruppe?
- Wie erhält es das Gleichgewicht, die psychische Ökonomie, der Gruppe?
- Welche Vorteile bringen Hemmungen mit sich?
- Was bedeutet für mich die Tatsache, dass ich Angst habe?



Hintergrund der pos. Fragen

- Therapeutische Differenzierung der konfliktbesetzten Unterschiede
- Welche Möglichkeiten, Strategien und Stile der Konfliktbewältigung, -Verarbeitung bestehen?
- Jeder Mensch greift auf typische Formen der Konfliktbearbeitung zurück-
- Wir erkennen, wie er seine Umwelt wahrnimmt und auf welchem Weg der Erkenntnis die Realitätsprüfung erfolgt.



28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



z.B. GLAUKOM

- Die Fähigkeit, nicht alles wahrnehmen zu müssen
 - „...einen blinden Fleck haben..“
 - Die Fähigkeit, nur das wahrzunehmen, was man will.
 - „ aus den Augen, aus dem Sinn „
- 
- 



Konflikte

- Unverarbeitete Trauersituation:
- „ schwarzsehen“
- Disharmonische Eltern-Kind-Beziehungen
- „ es vergeht einem Hören und Sehen“
- Verdrängte sexuelle Probleme
- Ereignisse, die „ins Auge gehen“



28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian

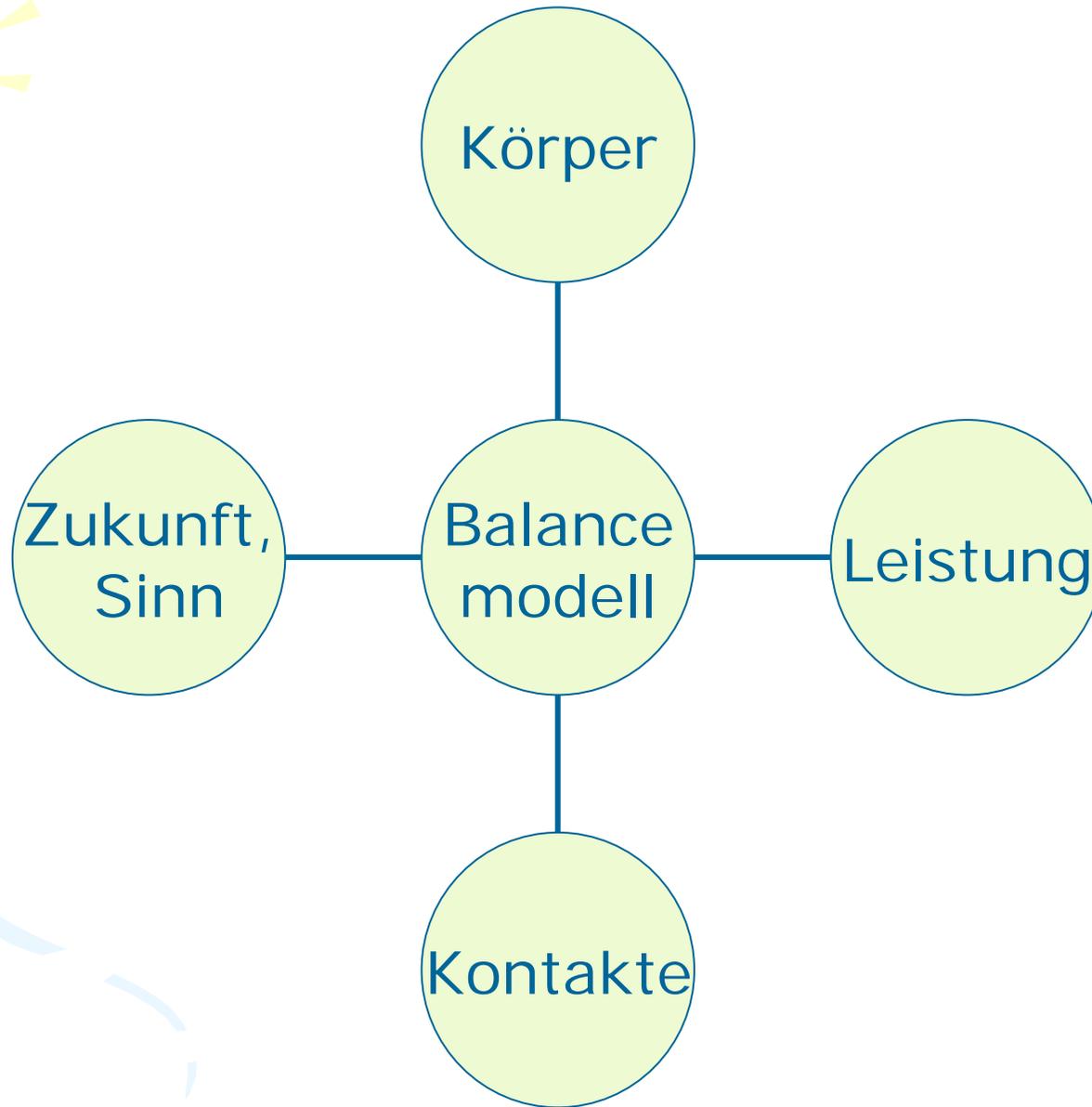


Geschichte

„ Die geteilten Pflichten“

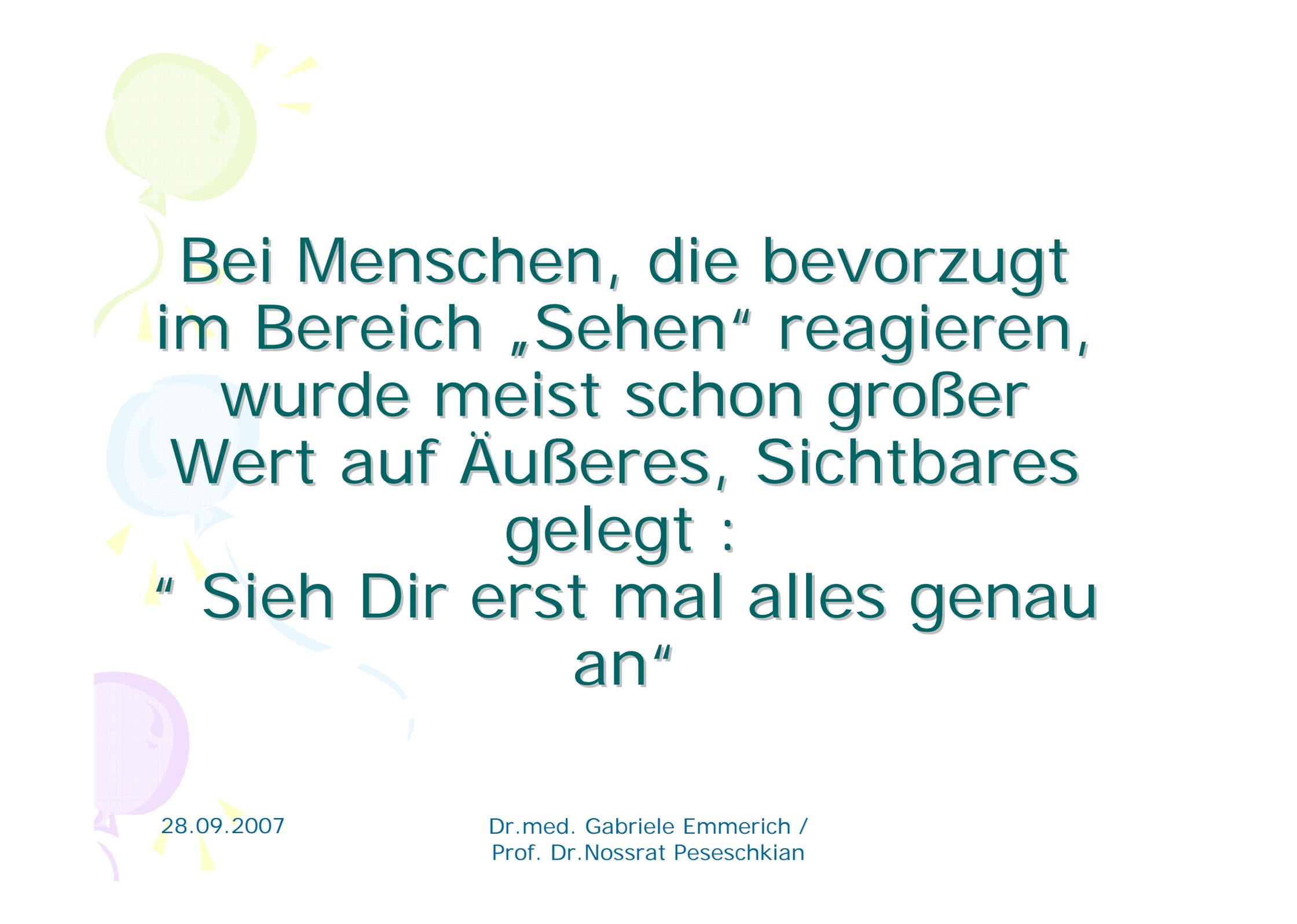
28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian

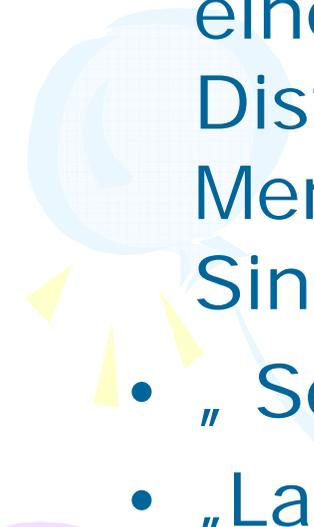
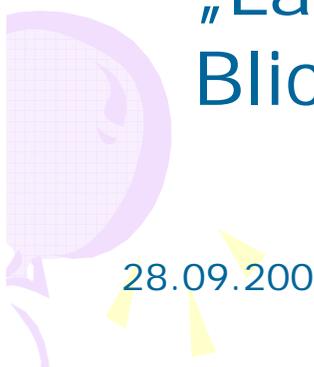


Bei Menschen, die bevorzugt
im Bereich „Sehen“ reagieren,
wurde meist schon großer
Wert auf Äußeres, Sichtbares
gelegt :

„ Sieh Dir erst mal alles genau
an“



Sinneswahrnehmung „Sehen“

- Die emotionale Zuwendung der Eltern zu diesen Kindern zeichnet sich häufig durch eine gewisse räumliche und emotionale Distanz aus. Im Kontakt zu anderen Menschen spielten optische Sinneseindrücke eine große Rolle.
 - „Sehen und Gesehen werden“
 - „Lassen Sie sich durch Erfahrungen - den Blick für etwas trüben - ?“
- 
- 

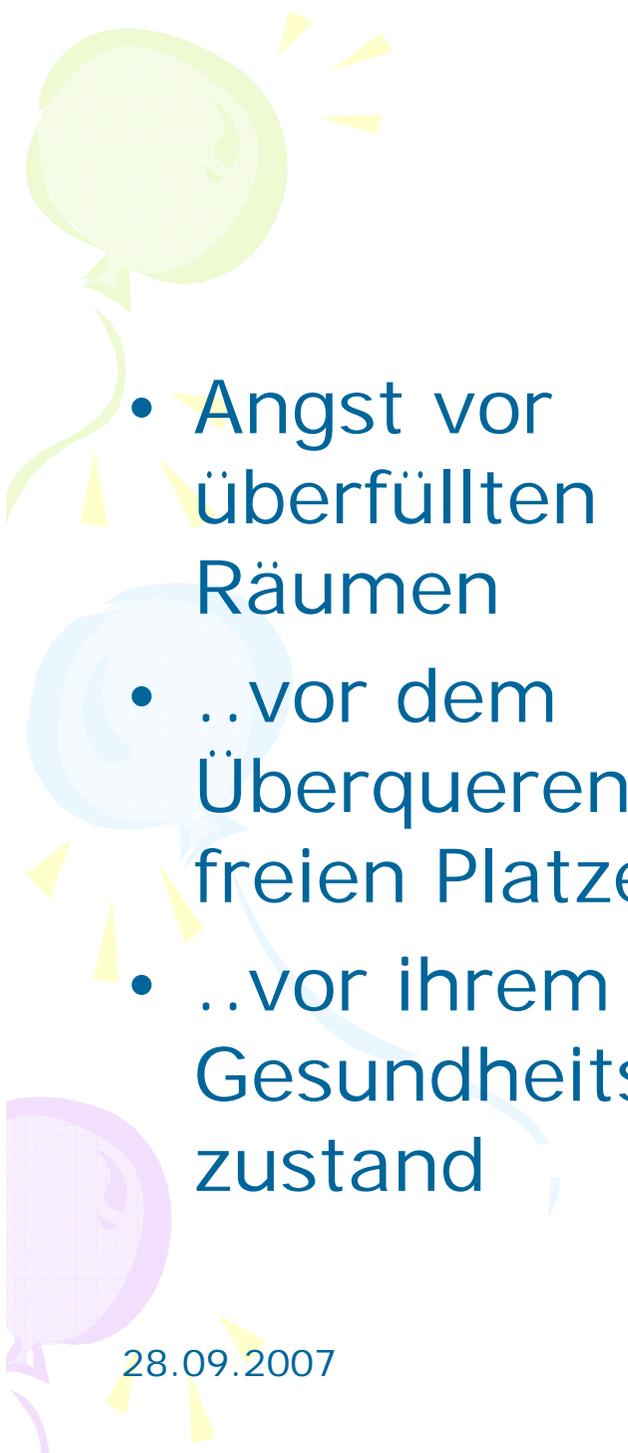


Angst

- Bangen
- Grauen
- Gruseln
- Panik
- Pochen
- Schuldbewußtsein
- Sorge
- Unsicherheit
- Verlorensein
- Verzweiflung
- Zagen
- Zittern

28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian

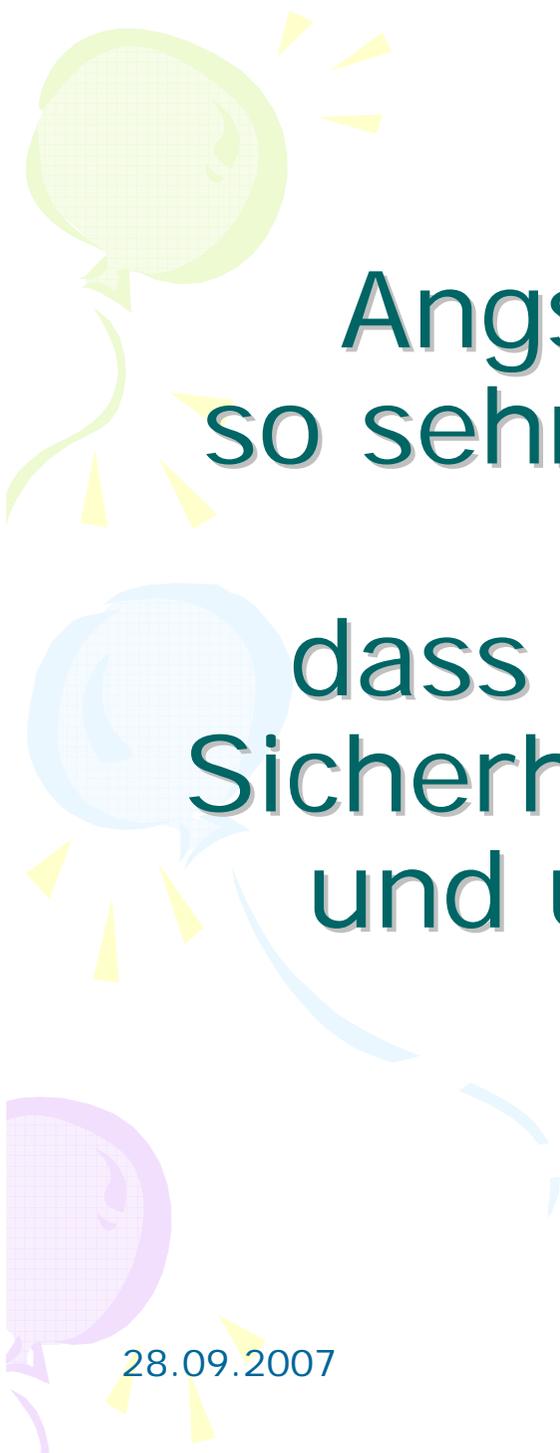


„Furcht“

- Angst vor überfüllten Räumen
- ..vor dem Überqueren eines freien Platzes
- ..vor ihrem Gesundheitszustand
- Angst vor Krebs
- ..vor Schmerz
- Vor Giftnattern
- ..vor Spinnen

28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian

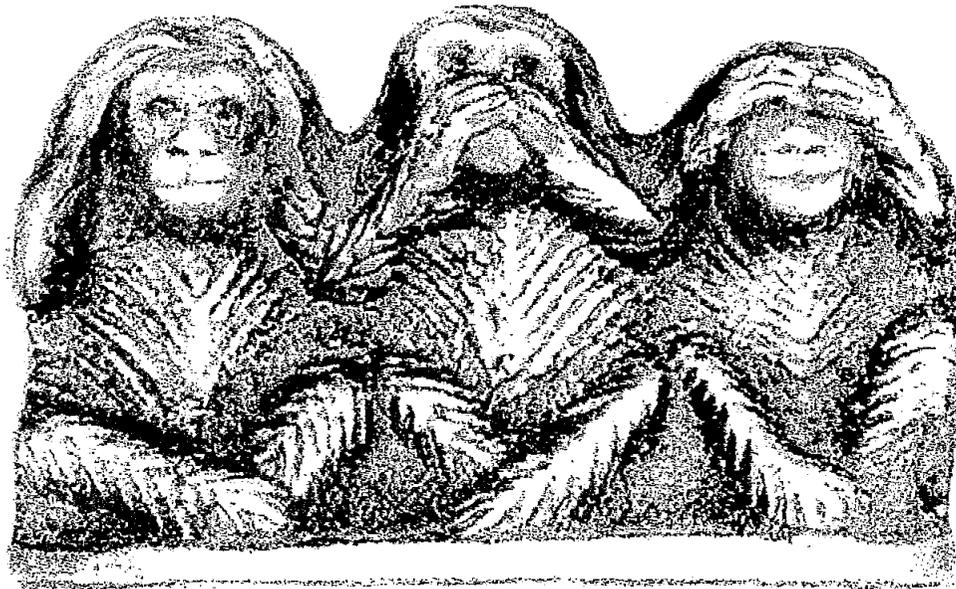


Angst ist die Fähigkeit,
so sehr zukunftsorientiert zu
sein,
dass man sich über Alles
Sicherheiten verschaffen will
und über ungelegte Eier
Sorgen macht.

28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian

*„Geh Du vor“, sagte die Seele zum Körper,
„auf mich hört er nicht, vielleicht hört er auf dich?“
„Ich werde krank werden“ sprach der Körper zur Seele,
„dann wird er Zeit für dich haben“.
(U. Schaffer)*



28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian

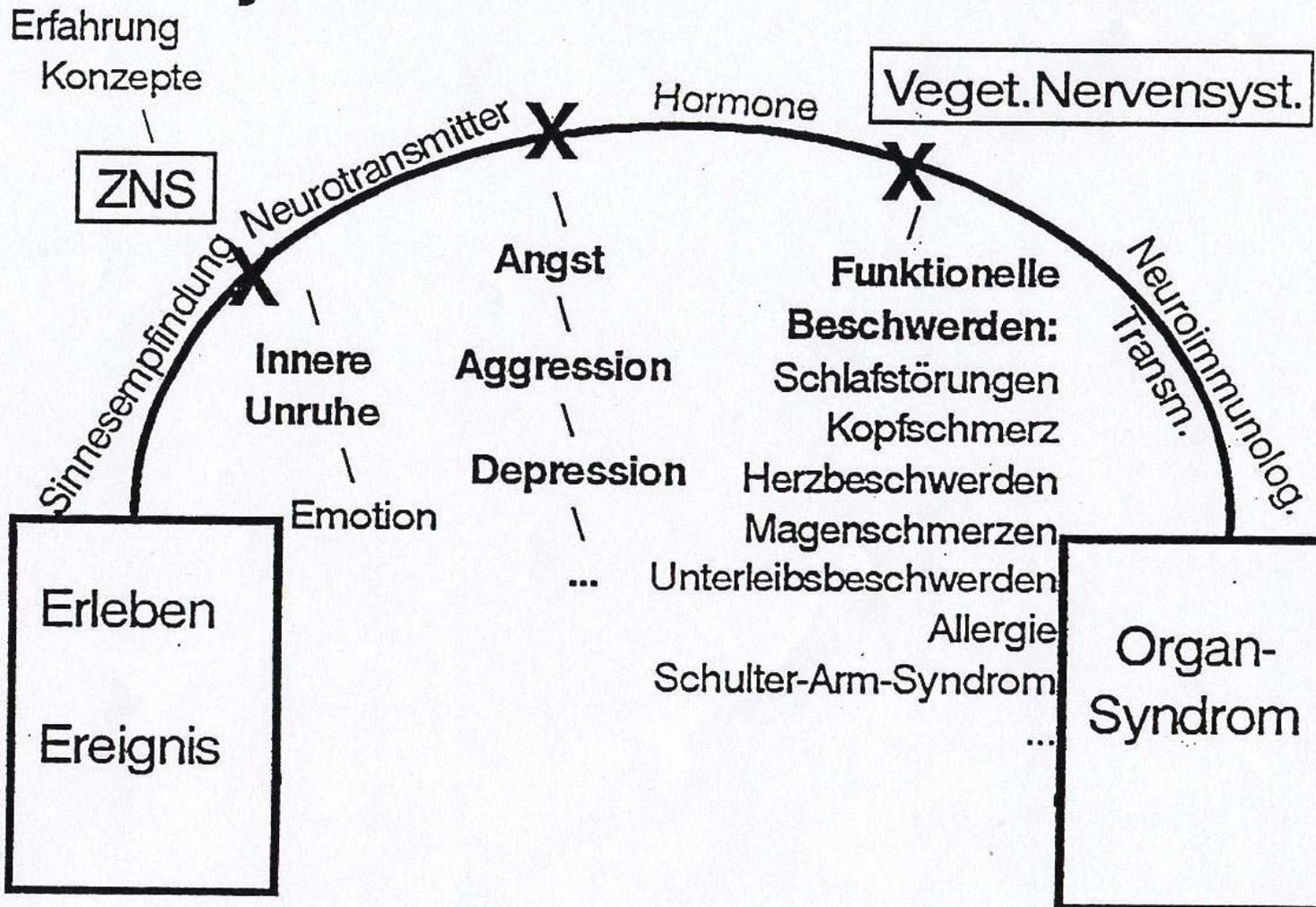


Gesund ist nicht derjenige,
der nie Ängste und
Depressionen hat, sondern
derjenige, der in der Lage ist,
mit ihnen angemessen
umzugehen.

28.09.2007

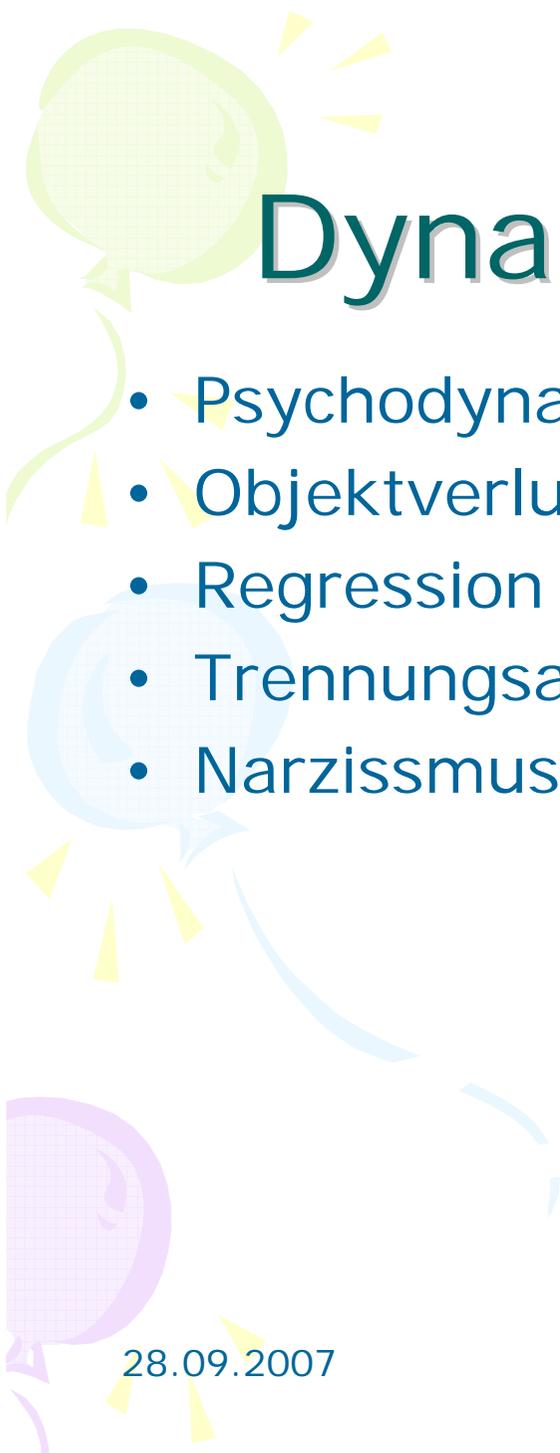
Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian

Psychosomatische Reaktion



28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



Dynamik-Genetik-Inhalt

- Psychodynamik:
- Objektverlust
- Regression
- Trennungsangst
- Narzissmus
- Prägende Epigenetische Konfliktbereitschaft
- + Erlebnisstrukturen
- dazu die !:
Inhaltlichen Aspekte
- sozialpsychologisch,
- gesellschaftlich und
- kulturell

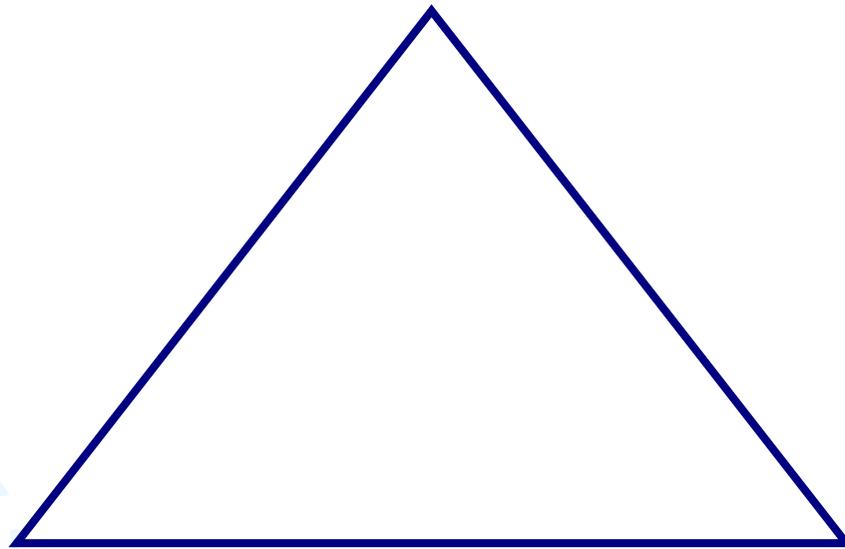
28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian

Einsichtsvermittlung im Rahmen der Psychoanalyse

(Triangle of insight, mod. Nach Menninger u. Holzmann 1977)

Übertragung vergangener infantiler Beziehungsmuster auf den Therapeuten



Frühere Beziehungen

Gegenwärtige Beziehungen

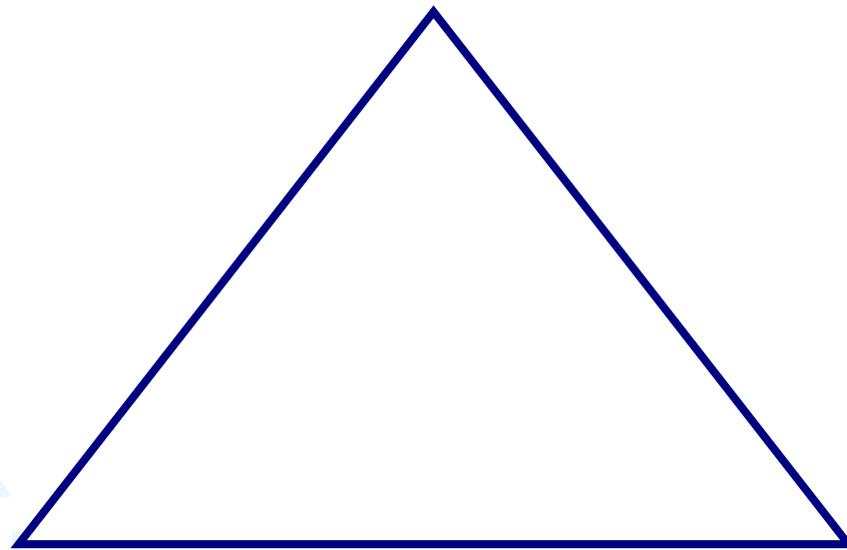
28.09.2007 des Patienten des Patienten

Dr.med. Gabriele Emmerich
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian

Einsichtsvermittlung im Rahmen psychodynamischer Behandlungsverfahren

(Mod. Nach Heigl-Evers et al. 1997, S. 158)

Aktuelle interpersonelle Beziehung Patient – Therapeut

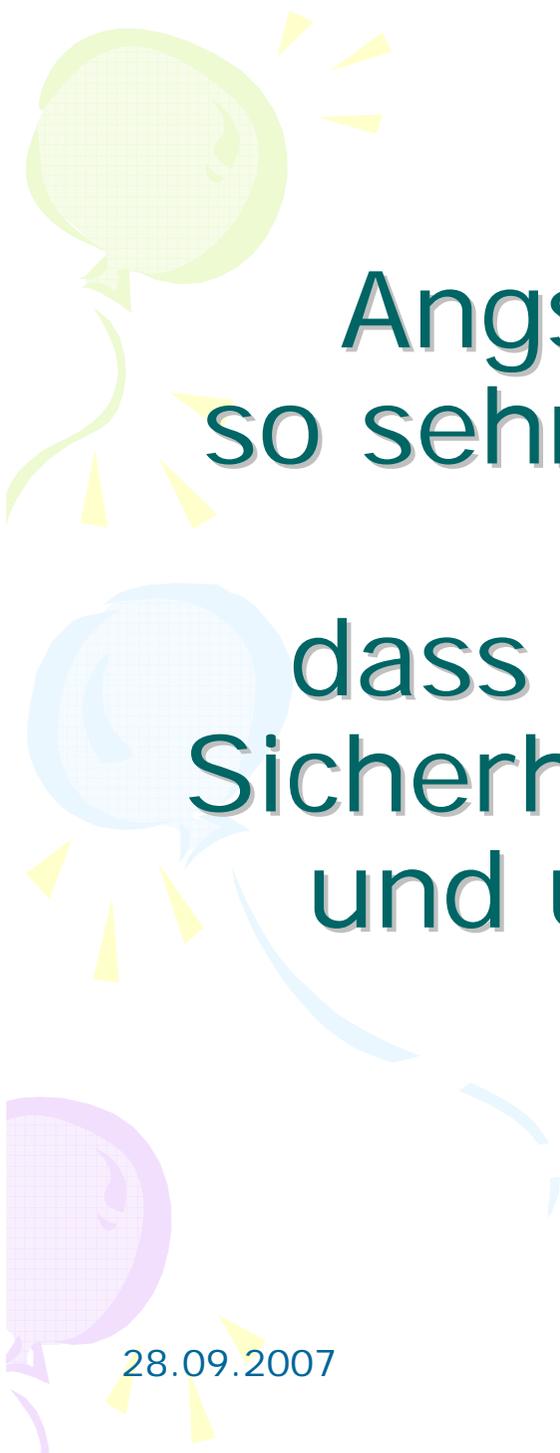


Symptomauslösende /
symptomverstärkende
interpersonelle Situation

Aktuelles soziales Umfeld
mit seinen pathogenen
Interaktionsmustern

28.09.2007

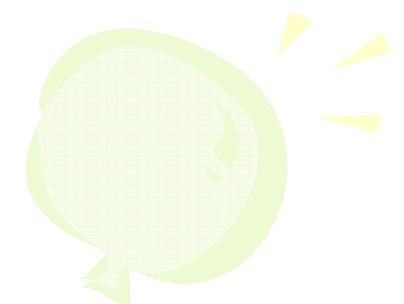
Dr. med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr. Nossrat Peseschkian



Angst ist die Fähigkeit,
so sehr zukunftsorientiert zu
sein,
dass man sich über Alles
Sicherheiten verschaffen will
und über ungelegte Eier
Sorgen macht.

28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



Depression

- In Sack und Asche gehen
 - Ritter von der traurigen Gestalt
 - Alle Trauer der Erde ist Einsamkeit
 - Trauernde sind sich überall verwandt
 - Die Welt ist zum Verzweifeln traurig
- 



28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



Depression ist die Fähigkeit,

sich nicht für das Eine
oder das Andere



entscheiden zu können und damit
Sinnlosigkeit zu verspüren



28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



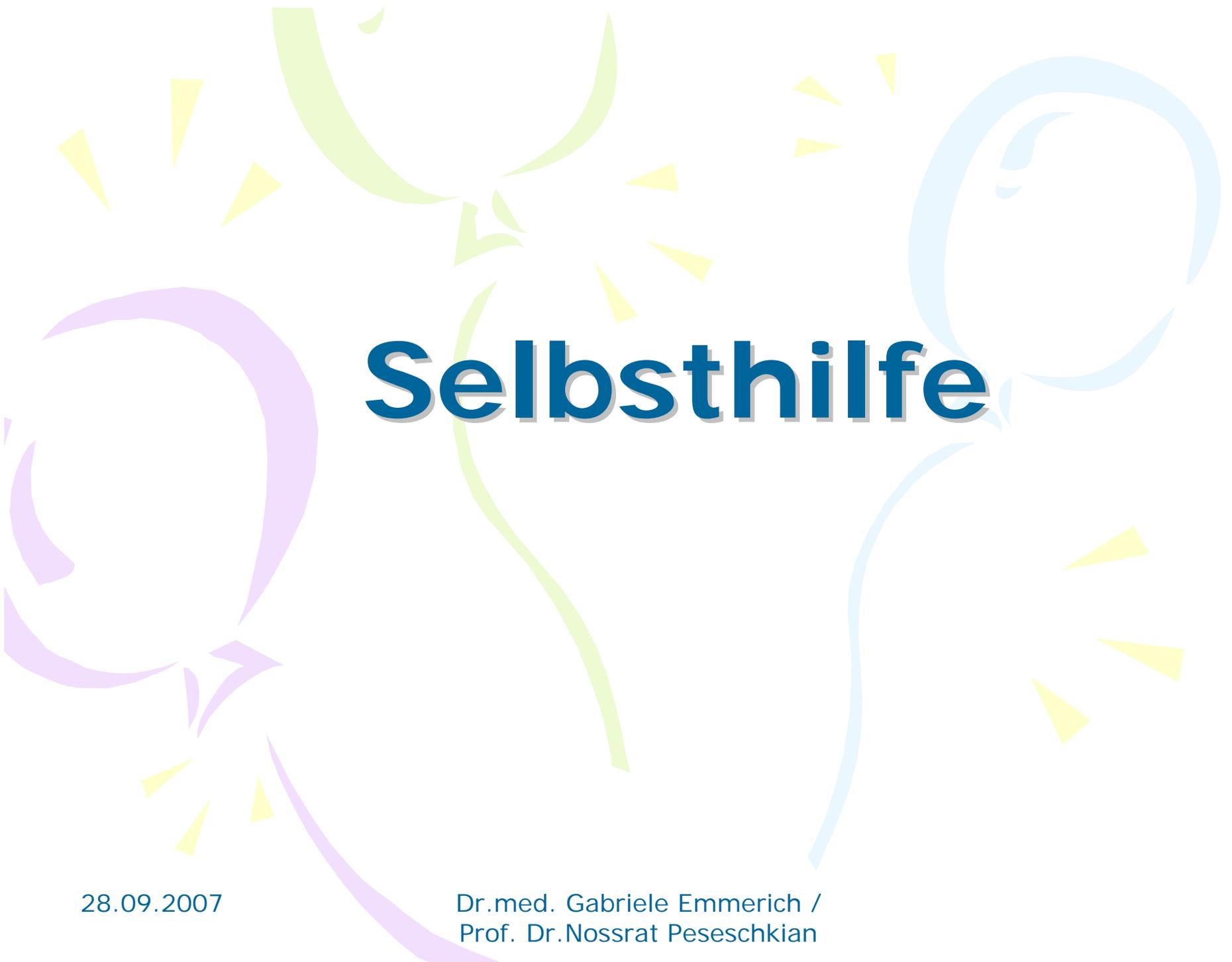
Verschiedenen Arten der Depression

- Reaktive Depression
- Depressive Entwicklung
- Neurotische Depression
- Verknappte Depression
- Symptomatische Depression
- Depressive Verstimmung



28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



Selbsthilfe

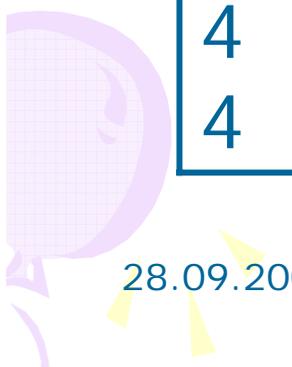
28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



Welches sind die Hilfsmittel der positiven Psychotherapie ?

| |
|--|
| Das Positive Menschenbild |
| Spruchweisheiten |
| (orientalische) Geschichten |
| Aktualfähigkeiten |
| 5 Stufen der therapeutischen Strategie |
| 4 Vorbilddimensionen |
| 4 Formen der Konfliktverarbeitung |

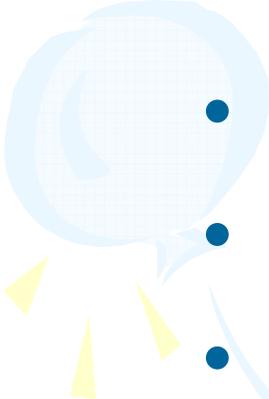


28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



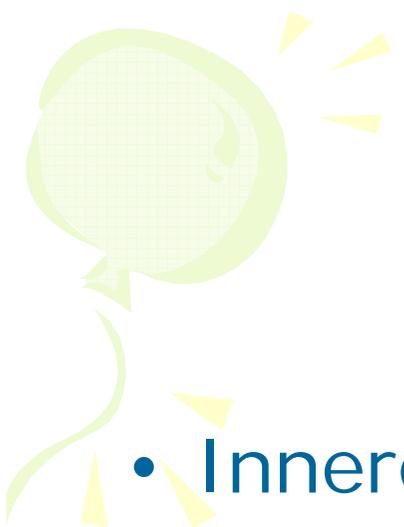
Selbsthilfe mittels Strategien der Positiven Psychotherapie

- 
- 1- Beobachtung und Distanzierung
 - 2- Inventarisierung
 - 3- Situative Ermutigung
 - 4- Verbalisierung
 - 5– Zielerweiterung



28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



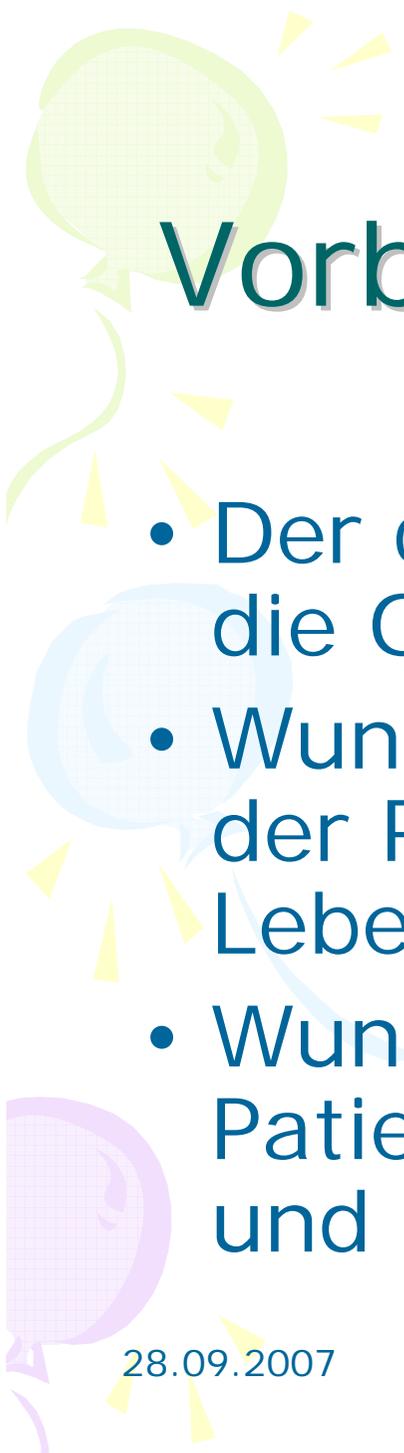
Beobachtung und Distanzierung

- Innere Augenentzündung(Chron.Uveitis)
- Bei zeitgleichen Wirbelsäulenbeschwerden
- Und Kniegelenkbeschwerden
- Im Blutbild, MRT, Röntgen keine Ursache
- Anhaltende Sehverschlechterung und beginnende Grauer Star



28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian

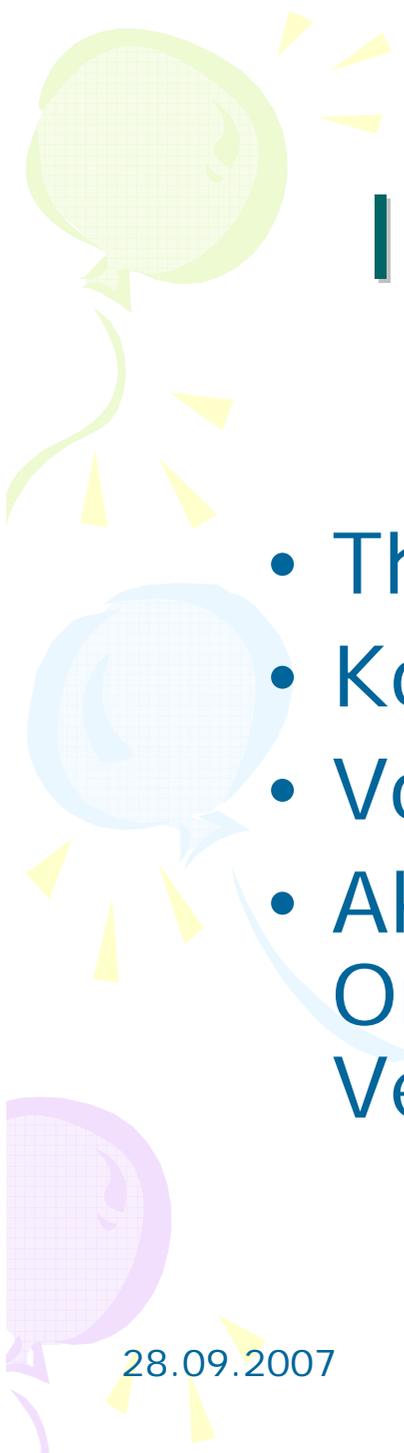


Vorbemerkung: Bericht aus der Praxis...

- Der chronische Uveitis – Patient und die Geschichte vom Elephanten
- Wunschvorstellung des Augenarztes: der Patient verändert seine Lebensführung
- Wunschvorstellung des Uveitis – Patienten: trotz Erkrankung Arbeits- und Freizeitfähigkeit

28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



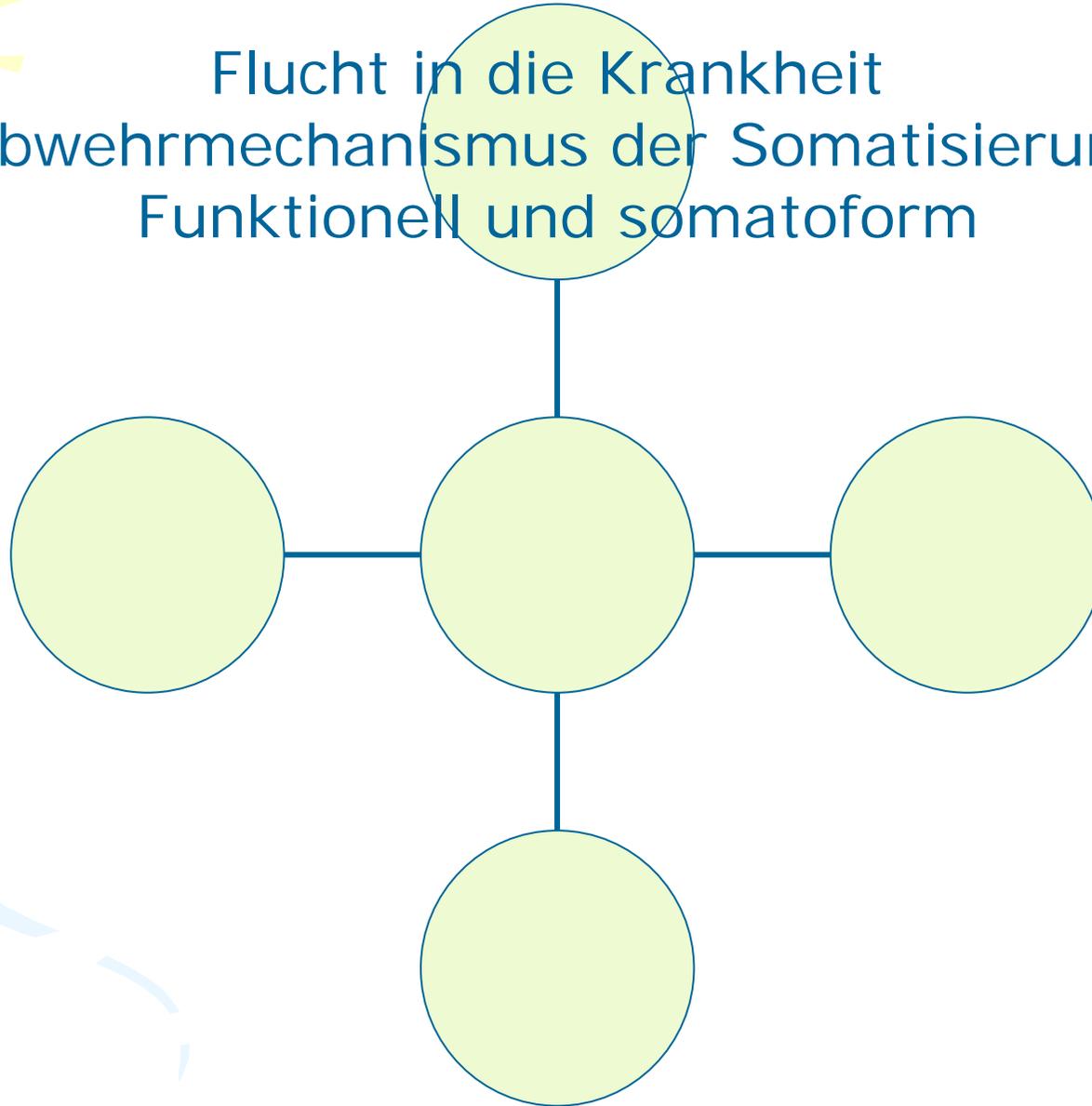
INVENTARISIERUNG

- Therapeutische Schwerpunkte
- Konflikt reaktions mechanismen
- Vorbild dimensionen
- Aktualfähigkeiten (Gerechtigkeit; Ordnung, Sparsamkeit, Hoffnung, Vertrauen, Liebe)

28.09.2007

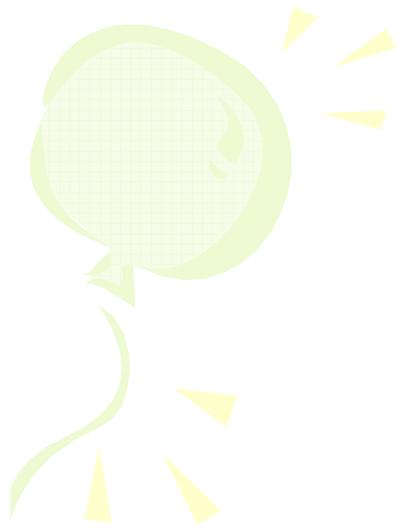
Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian

Flucht in die Krankheit Abwehrmechanismus der Somatisierung Funktionell und somatoform

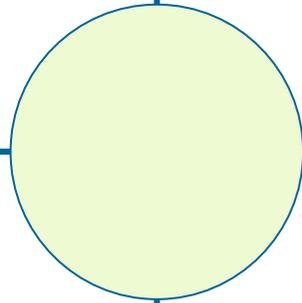
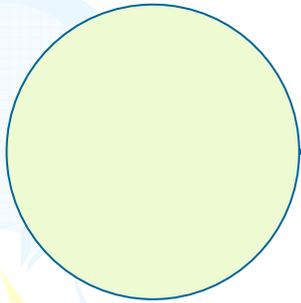


28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



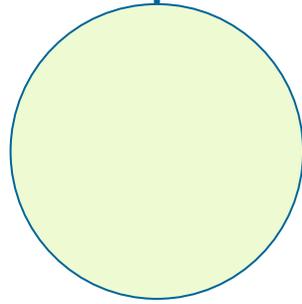
Flucht in die Krankheit
Abwehrmechanismus der Somatisierung
Funktionell und somatoform



Flucht in die Leistung,
–verweigerung
Ausdruck der Rationalisierung
: Belastung + Anpassungss



28.09.2007



Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian

Flucht in die Krankheit
Abwehrmechanismus der Somatisierung
Funktionell und somatoform

Flucht in die Leistung,
—verweigerung
Ausdruck der Rationalisierung
: Belastung + Anpassungsstörung

Flucht in die Einsamkeit/Geselligkeit
= affektive Störungen + verändertes Sozialverhalten
Abwehrmechanismen: Idealisierung, Herabsetzung, Projektion

28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian

Flucht in die Krankheit
Abwehrmechanismus der Somatisierung
Funktionell und somatoform

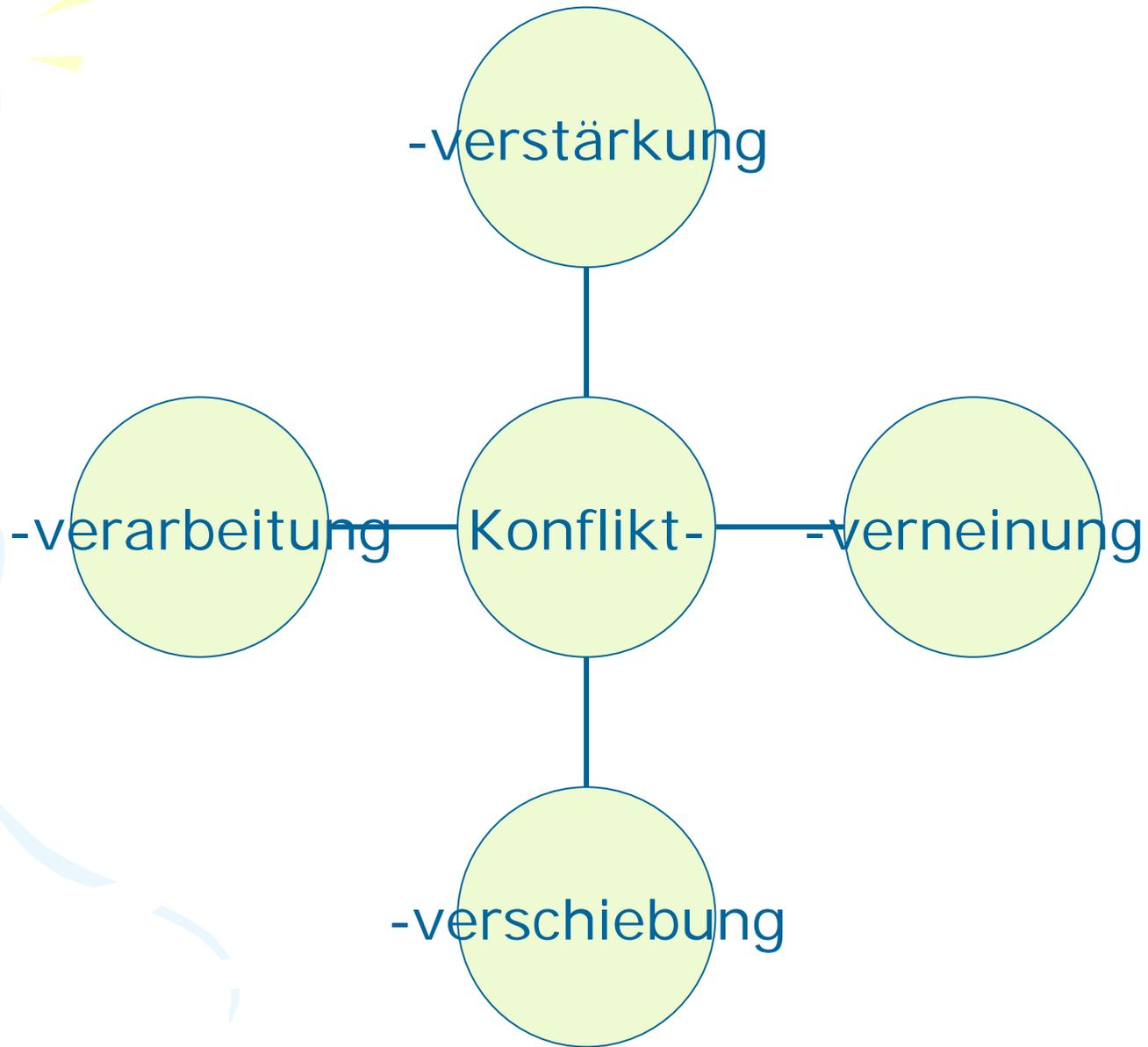
Flucht in die Phantasie
= Verleugnung ,
Verdrängung
: Ängste, Phobien,
Panikattacken,
wahnhafte St.

Flucht in die Leistung,
-verweigerung
Ausdruck der Rationalisierung
Belastung + Anpassungsstörung

Flucht in die Einsamkeit/Geselligkeit
= affektive Störungen + verändertes Sozialverhalten
Abwehrmechanismen: Idealisierung, Herabsetzung, Projektion

28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



„ Es ist bequemer,
nicht zu sehen, als das
Gesehene
zu verarbeiten.“

28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian

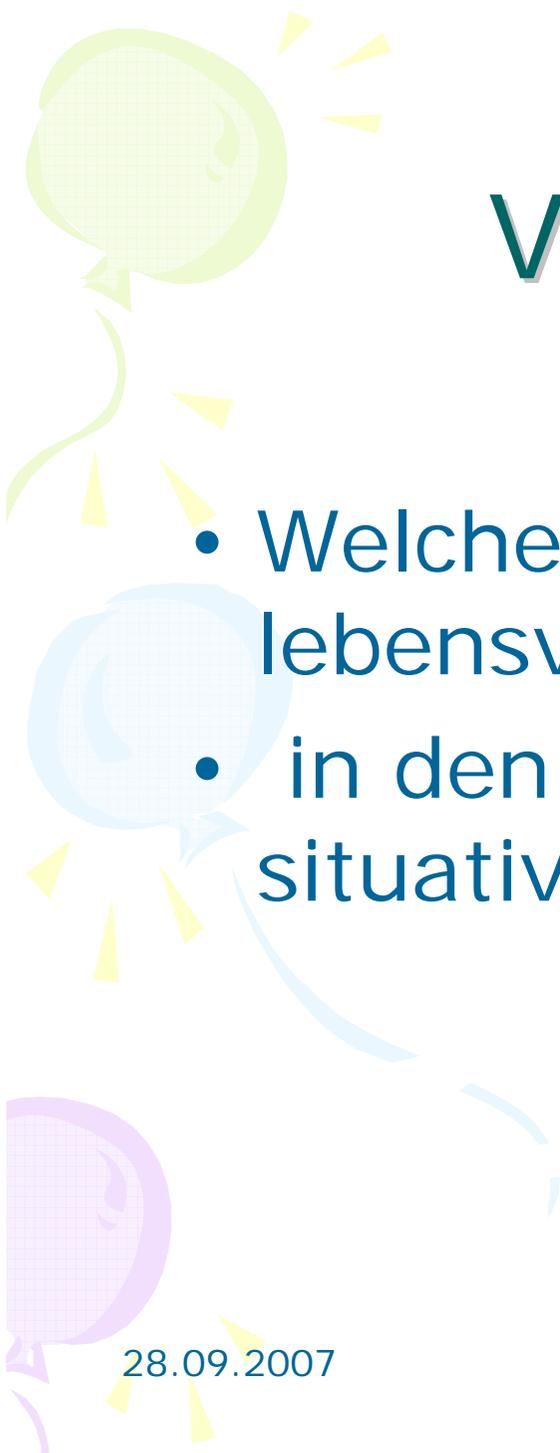


Situative Ermutigung

- Entwicklung der Fähigkeit, konfliktarme Anteile und positive Aspekte der Symptomatik einzubeziehen

28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



Vorgehensweise

- Welches sind die lebensverändernden Ereignisse
- in den letzten 5 Jahren gewesen? – situative Ermutigung



Skala der Stressoren

- Tod des Ehegatten
- Scheidung
- Trennung
- Gefängnis
- Verletzung/Krankheit
- Verheiratung
- Arbeitsentlassung
- Eheliche Versöhnung
- Pensionierung
- Änderung Schlafgewohnheiten
- Änderung – Familienmitglieder
- Essgewohnheiten
- Ferien
- Weihnachten
- Kleine Gesetzesdelikte

28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



Verbalisierung

- Entwicklung der Fähigkeit nicht erlebte Bereiche und Konflikte gezielt anzusprechen

28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



„ Wenn Du etwas haben
willst, was Du noch nie
gehabt hast,
musst Du etwas Tun, was
Du noch nie getan hast.“

28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian

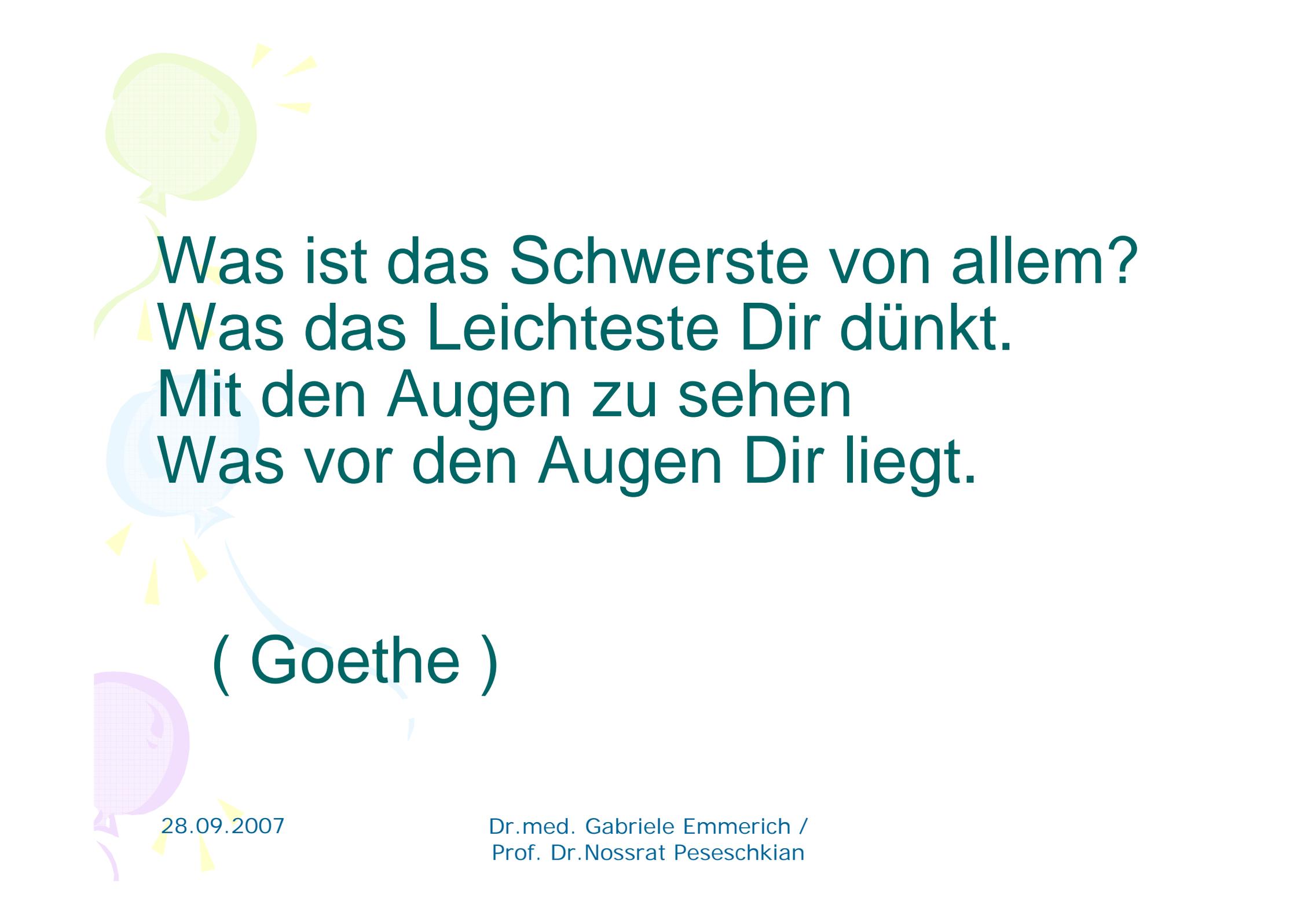


Zielerweiterung

- Entwicklung der Fähigkeit, Energie nicht nur in Probleme, sondern auch in andere Lebensbereiche zu investieren

28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian



Was ist das Schwerste von allem?
Was das Leichteste Dir dünkt.
Mit den Augen zu sehen
Was vor den Augen Dir liegt.

(Goethe)

28.09.2007

Dr.med. Gabriele Emmerich /
Prof. Dr.Nossrat Peseschkian