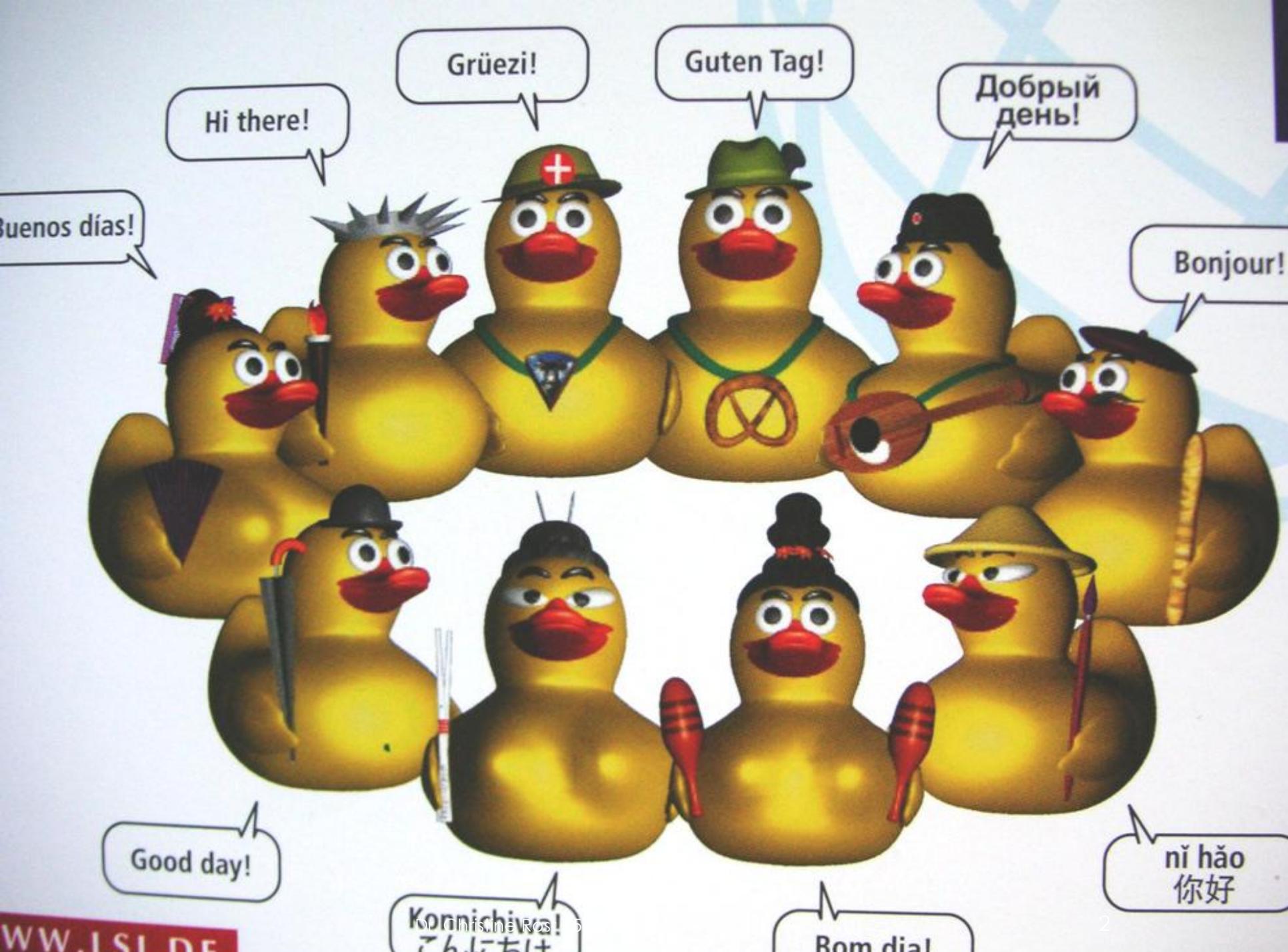


Psychohygiene – eine dauerhafte Herausforderung

Dr. Christine Rost
Zentrum für Psychotraumatologie,
Frankfurt



Hi there!

Grüezi!

Guten Tag!

Добрый
день!

Buenos días!

Bonjour!

Good day!

Konnichiwa!
こんにちは

Bom dia!

nǐ hǎo
你好

Wirkfaktoren für Therapien

- ◉ Beziehung zwischen Therapeutin und Klientin
- ◉ Fähigkeit, sich einzufühlen
- ◉ Methode
- ◉ Erleben von Selbstwirksamkeit

Empathie

- Theodor Lipps (1964): „Einfühlung“ – Affekte, die im Körper wahrgenommen werden können, einschließlich Veränderungen der Haltung und Empfindungen
- Rizzolatti & Arbib (1998): Spiegelneurone sind die Verbindung zwischen Sender und Empfänger

Achtsamkeitsübung

- Komfortabel sitzen
- Nehme ich Temperaturunterschiede an der Oberfläche meines Körpers wahr?
- Wie ist der Unterschied zwischen bekleideter und unbekleideter Haut?
- Wo bin ich angespannt, wo entspannt?
- Wie ist meine Atmung?
- Wie fühlt sich die Mimik meines Gesichtes an?
- Kann ich meinen Herzschlag spüren?

Geschichte Sturz vom Rad

Achtsamkeitsübung

- Sich gerade Hinsetzen, Beine auf dem Boden, Arme sicher ablegen
- Bewusst atmen
- Mit der Aufmerksamkeit langsam vom Kopf bis zu den Füßen durch den Körper

Auflösen der Beschwerden

- Aufstehen – strecken – dehnen – schütteln

*The Psychophysiology
of Compassion Fatigue
and Vicarious Trauma*

HELP for the **Helper**

Self-Care Strategies for Managing Burnout and Stress

Babette Rothschild with Marjorie Rand

Joachim Bauer



**WARUM ICH FÜHLE,
WAS DU FÜHLST**
*Intuitive Kommunikation und das
Geheimnis der Spiegelneurone*

Warum ich fühle, was du fühlst

Joachim Bauer

✿ Resonanzverhalten:

Stimmung

Gefühle

Körperhaltungen

Schmerzen



emotionale Ansteckung

Automatisch ablaufende Spiegelungen und Imitationsreaktionen



Nervenzellen für Handlungen

2 verschiedene Neurone:

- intelligente Nervenzellen der prämotorischen Hirnrinde: Planung
- konkrete Ausführung durch Neurone der motorischen Hirnrinde

**Nicht jede Planung wird umgesetzt –
aber häufige Handlungsgedanken erhöhen
die Wahrscheinlichkeit einer Handlung**

Spiegelneurone

Nervenzellen, die im eigenen Körper ein bestimmtes Programm realisieren können, werden auch dann aktiviert, wenn man beobachtet oder auf andere Weise miterlebt (z.B. Geräusche, Geruch u. ä.), wie eine andere Person dieses Programm in die Tat umsetzt.

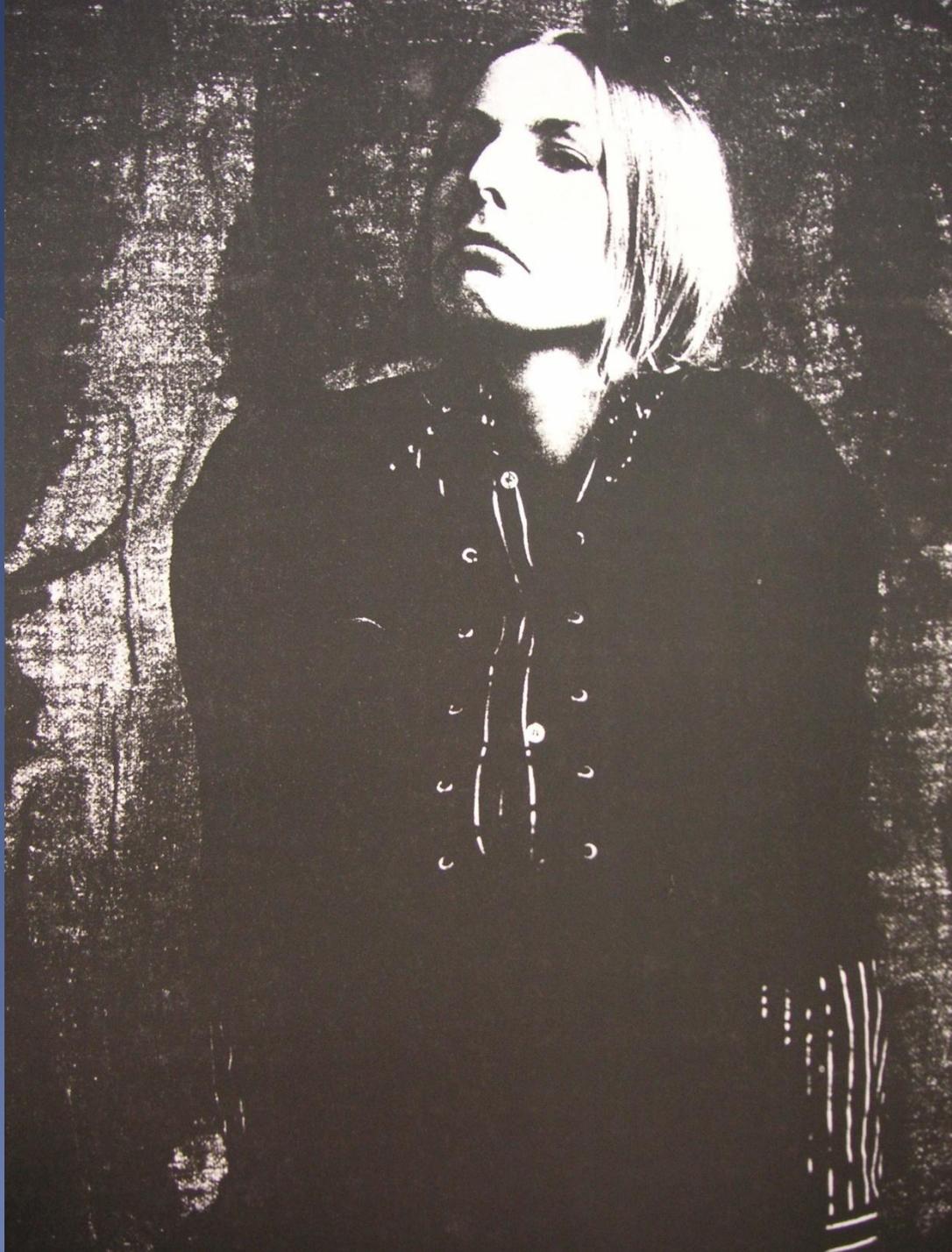






Intuition

- Schon Teile einer Handlung können die Spiegelneurone aktivieren – diese „wissen“ den gesamten Handlungsablauf
- Spiegelneurone können beobachtete Teile einer Szene zu einer wahrscheinlich zu erwartenden Gesamtsequenz ergänzen.





Irrtümer

- Erfahrungen (Gewalt, Beziehungsabbrüche u. ä.) beeinflussen die Interpretation von Situationen – es entstehen Interpretationsschemata. Dies kann zu Irrtümern führen.
- Deswegen ist das kritische Nachfragen weiterhin notwendig, schützt aber auch nicht immer vor Fehldeutungen.

Aktivierung von Gefühlen

- Jede avisierte Handlung aktiviert nicht nur Bewegungssteuernde Neurone, sondern auch das sensible Netzwerk, die das eigene Körperempfinden registriert. Es ist ein implizites, automatisch ablaufendes, spontanes Geschehen.
- Ebenfalls werden Nervenzellen im Gyrus cinguli aktiviert, des zentralen Emotionszentrums des Gehirns – des Systems für Mitgefühl und Empathie.

Somatische Empathie

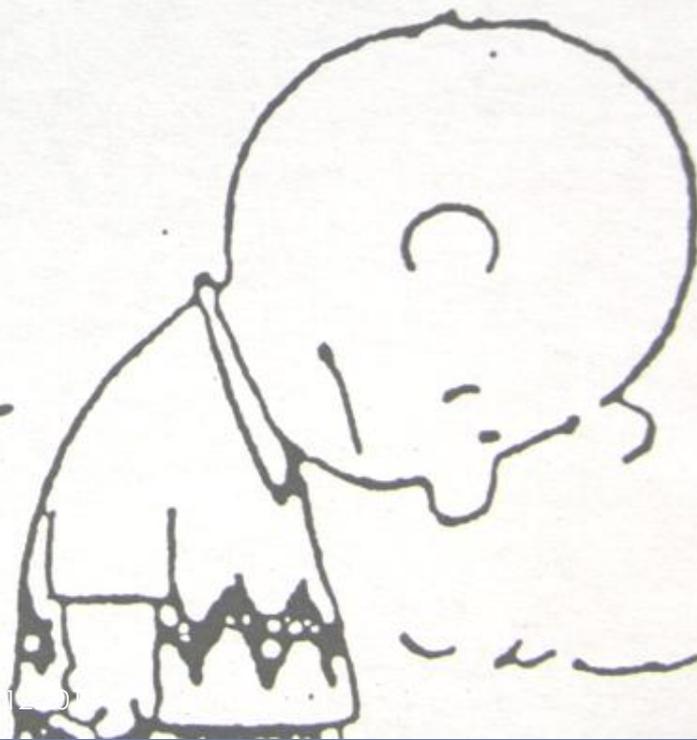
- Jedes Gefühl hat eine spezifische körperliche Manifestation. Gesichtsausdruck und Körperhaltung werden durch körperliche Anspannung und Entspannung erreicht.
- Dazu kommen Reaktionen des autonomen Nervensystems (ANS): Veränderungen der Herzfrequenz, Hauttemperatur, Atmung etc.

Wenn du also etwas von deiner
Niedergeschlagenheit haben willst,
dann mußt du so dastehen...

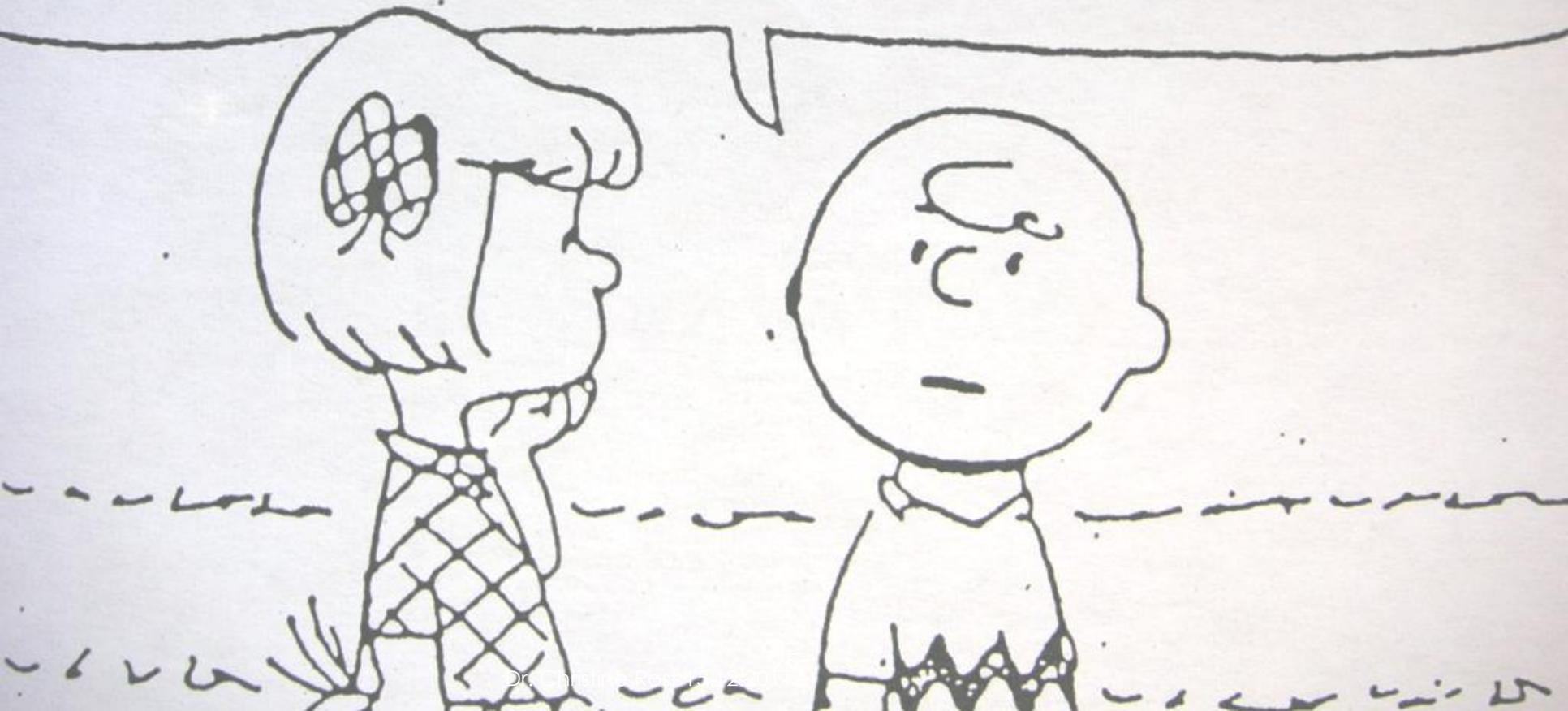


PEANUTS

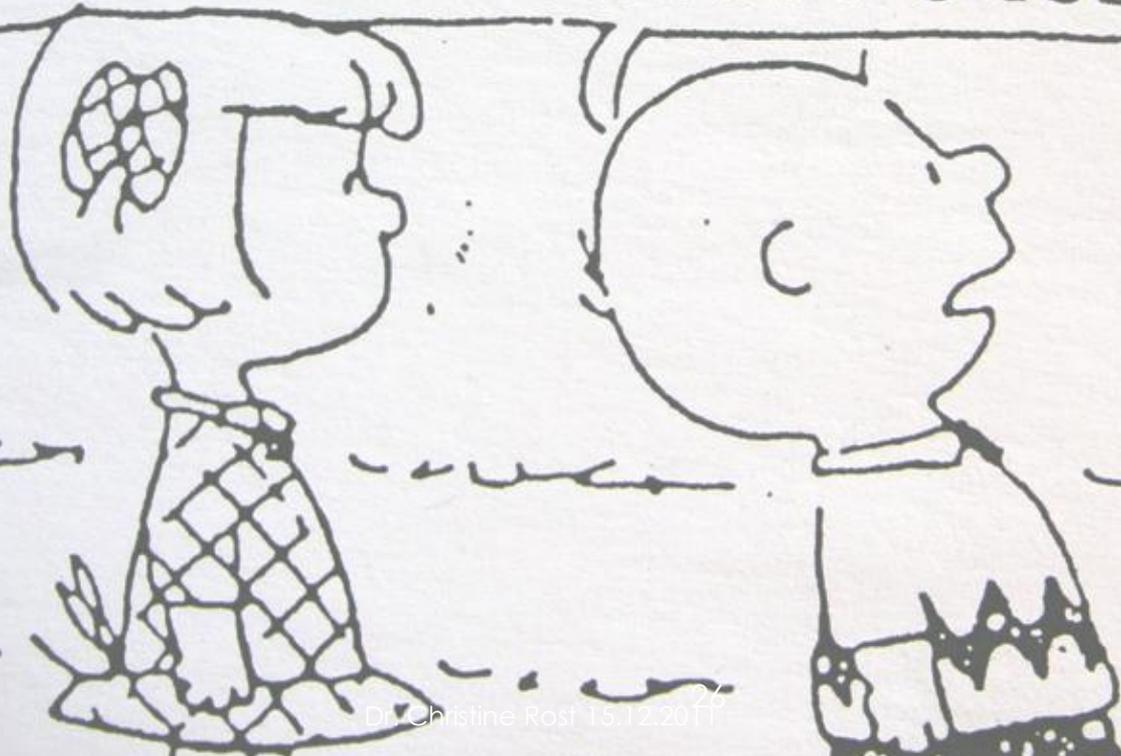
So stehe ich,
wenn ich depri-
miert bin.



Wenn du deprimiert bist, ist es
ungeheuer wichtig, eine ganz be-
stimmte Haltung anzunehmen...



Das Verkehrteste was du tun
kannst, ist aufrecht und mit er-
hobenem Kopf dazustehen, weil
du dich dann sofort besser fühlst.



Mimische und Haltungsspiegelung

- Bei der Übernahme der Mimik und oder der Haltung werden im Körper die entsprechenden affektiven Reaktionen ausgelöst sowie die dazugehörigen Reaktionen des ANS.
- Dies kann bewusst geschehen – Schauspieler oder auch vom Therapeuten diagnostisch genutzt werden und als Ausdruck des Mitgefühls dienen.



Risiken der körperlichen Spiegelung

- Übernahme von Gefühlen und Körperreaktionen des anderen.
- Dies kann sowohl den Therapeuten betreffen, aber auch die Klienten.



Aufheben der Spiegelung.

Babette Rothschild: Help for the Helper

- ✿ Aufrecht sitzen
- ✿ Beinhaltung verändern
- ✿ Atmung verändern
- ✿ Etwas Trinken
- ✿ Notizen machen
- ✿ Sich strecken
- ✿ Auf Toilette gehen
- ✿ Muskeln anspannen
- ✿ Sich bewegen
- ✿ Spiegelkontrolle

Schmerzzentrum

Spiegelneurone im Schmerzzentrum führen dazu, dass beim Beobachter eine Resonanzreaktion im eigenen Schmerzgefühl ausgelöst werden kann, wenn der Beobachtete Schmerzen hat oder Schmerzen erwartet werden.

Sympathie

- ◉ Wir empfinden besonders dann Sympathie, wenn eine Person adäquat spiegeln kann, d.h. in Mimik und Körpersprache passend reagiert. Dies lässt sich nicht bewusst planen oder willentlich herstellen.
- ◉ Wenn die Distanz verloren geht, d.h. jemand völlig im Mitgefühl aufgeht, bricht der positive Effekt zusammen. Die Fähigkeit, hilfreich zu sein, erlischt.

Spiegelneurone bei Angst und Stress

Angst, Anspannung und Stress:

- Reduzieren die Signalrate der Spiegelneurone massiv.
- Vermindern das Vermögen, sich einzufühlen, andere zu verstehen und Feinheiten wahrzunehmen.
- Reduzieren die Fähigkeit zu lernen.

Zapchen somatics

- Pferdeschnauben

Physische Bedürfnisse

- Schlafbedürfnis mindestens 7-8 Stunden:
im Schlaf werden Nervenzellen repariert und neue Nervenverbindungen gebildet.
- Bei Schlafdefizit lässt die Fähigkeit des Körpers nach, Glukose zu verarbeiten und das Stresshormon Kortisol steigt im Blut an: Herz-Kreislauf-Funktion, Kraft, Reaktionsgeschwindigkeit, Gedächtnis, Konzentration, Orientierungsfähigkeit sowie Kreativität leiden.

Ernährung

- ◉ Ausgewogen und regelmäßig
- ◉ Frühstück macht wacher und erhöht die Gedächtnisfunktionen
- ◉ Regelmäßig und ausreichend trinken

Geistliche Bedürfnisse

- Spiritualität
- Sinnhaftigkeit
- Gemeinde
- Geborgenheit
- Unterstützung



Wer die Gegenwart nicht genießt,
wird in Zukunft
keine schöne Vergangenheit haben.

Chinesisches S



Selbstfürsorge

- Unterbrechen von monotonen Haltungen oder Handlungsabläufen
- Regelmäßiges Dehnen/Bewegen
- Ausreichend und gut Essen und Trinken
- Mittagsschlaf/ruhe, Tiefenentspannung



„Power Napping“ - Mittagsschlaf

Aufbau der Achtsamkeit

- ◉ Vor dem Kontakt Kontrolle von Mimik, Körperempfinden und Körperhaltung.
- ◉ Während des Kontaktes 2 – 3 mal kontrollieren, wie sich der Körper anfühlt, die Haltung und die Mimik ist, Zustand des ANS.
- ◉ Kontrolle nach dem Kontakt, evtl. vor einem Spiegel

Beruhigung des ANS

- Ruhig und entspannt ist nicht immer das gleiche – Unterwerfung, Totstellreflex
- Entspannte Muskeln lösen manchmal Ängste aus
- Körperliche Übungen können manchmal schneller das ANS beruhigen (joggen, Radfahren, schwimmen, Fußball etc.)

Übungen zur Inneren Ausgeglichenheit

1. Bewusstes Atmen
2. Tiefes Gähnen
3. Entspannungsübungen
4. Imaginationen
5. Meditation
6. Gebet der Sammlung
7. Gehmeditation
8. Imaginärer Kampf zum Umgang mit Wut
9. Freundlichkeit und Vergebung

Newberg & Waldman, Der Fingerabdruck Gottes 2010

Nutzung der Spiegelneurone

- ◉ Welche körperliche Tätigkeit ist für mich verbunden mit dem Gefühl von Kompetenz, Sicherheit, Stärke u. ä.
- ◉ Handlungsablauf durchführen
- ◉ Reduzieren auf den minimal möglichen Ablauf, bei dem noch das Gefühl ausgelöst werden kann
- ◉ Vor/in der Stunde mit dem schwierigen Klienten durchführen zur eigenen Stärkung - evtl. verbinden Stimulation

Babette Rothschild: Help for the Helper

Abschluss des Arbeitstages

- ✿ **Hilfreiche Imagination:**
die Klienten innerlich an einen guten Ort schicken
belastende Informationen in einen Tresor einschließen
- ✿ **Abschlussrituale:**
Händewaschen/ Duschen
Umziehen
Sport

Irischer Segen

- Nimm dir Zeit, zu arbeiten – das ist der Preis des Erfolges.
- Nimm dir Zeit, zu denken – das ist die Quelle der Macht.
- Nimm dir Zeit, zu spielen – das ist das Geheimnis der ewigen Jugend.
- Nimm dir Zeit, zu lesen – das ist die Grundlage der Weisheit.
- Nimm dir Zeit, freundlich zu sein – das ist der Weg zum Glück.
- Nimm dir Zeit, zu träumen – sie bewegt dein Gefährt zu einem Stern.
- Nimm dir Zeit, zu lieben und geliebt zu werden – das ist das Vorrecht der Götter.
- Nimm dir Zeit, dich umzusehen – der Tag ist zu kurz, um selbstsüchtig zu sein.
- Nimm dir Zeit, zu lachen – das ist die Musik der Seele.