

Bericht

Manuela Kellenberger

IKP-Symposium im März 2016 in Zürich

Das 17. öffentliche Symposium des Instituts für Körperzentrierte Psychotherapie IKP fand am 5. März 2016 in Zürich statt. Die Fachtagung zu körperzentrierter Therapiearbeit erfreute sich eines ausverkauften, vollen Saals. Über 350 Teilnehmerinnen und Teilnehmer verfolgten interessiert die Fachvorträge zum Thema „Depression, Schlaf und Körper: Interaktionen und Therapien“.

Nach den eröffnenden Worten durch die Begründerin des IKP, Dr. med. Dr. theol. Yvonne Maurer, führten zwei Hauptvorträge das Thema aus wissenschaftlicher Sicht ein. Ihnen folgten Kurzreferate mit Praxisverknüpfung.

Prof. Dr. med. Erich Seifritz zeigte den Zusammenhang zwischen Schlaf, Körper und psychischen Erkrankungen forschungsbasiert auf. Erläutert wurde insbesondere die antidepressive Wirkung der Reduktion der REM-Schlafphase durch Schlafentzug während des Tages oder durch den Schlafunterbruch bei Beginn der REM-Phase. In einer Untersuchung wurde die Wirkung der Chronotherapie (Schlafentzug, Lichttherapie, Verschiebung der Schlafphasen) mit der Wirkung von sportlicher Betätigung verglichen. Die Chronotherapie weist einen signifikant höheren Einfluss auf die Verbesserung depressiver Symptome aus als Sport. Des Weiteren wurde die Ähnlichkeit der Glucose-Werte von Patienten mit Depression und Patienten mit nicht primär insulinabhängigem Diabetes mellitus (Typ-2-Diabetes) aufgezeigt. Einerseits konnte in Studien belegt werden, dass bei Patienten, die zeitgleich unter Typ-2-Diabetes und einer Depression leiden, die depressiven Symptome reduziert werden, wenn nur der Diabetes behandelt wurde. Andererseits wurde die Hypothese aufgestellt, dass möglicherweise eine unbehandelte Depression ein erhöhtes Risiko zur Erkrankung an Typ-2-Diabetes darstellt. Diese Vermutung stützt sich unter anderem auf die Tatsache, dass die Ernährung sowohl die Stimmung als auch Glucose-Werte im Blut beeinflusst.

Prof. Dr. med. Edith Holsboer-Trachsler verdeutlichte das Phänomen Schlafstörung. Einführend wurden die alters- und geschlechtsspezifischen Merkmale des gesunden Schlafverhaltens dargelegt. Vermehrt wurde auf die Wechselwirkung zwischen Schlafstörungen und psychischen Erkrankungen hingewiesen. Schlafstörungen können als Ursache und ebenso als Symptom einer psychischen Erkrankung auftreten. Signifikante Zusammenhänge wurden zwischen chronischer Insomnie und Depression sowie zwischen Schlafqualität und Neuroplastizität dargelegt. Studien zeigen, dass Personen mit Schlafstörungen psychische Erkrankungen wie Depression, Angststörungen, Alkohol- und Drogenmissbrauch eher erleiden als Personen mit einem gesunden Schlafverhalten. Bezüglich der Therapiemöglichkeiten wurden die Regeln der Schlafhygiene und zu berücksichtigende Besonderheiten für das weibliche Geschlecht aufgeführt. Untersuchungen zu körperlichen Therapiemethoden verdeutlichen, dass sich Sport positiv auf das Schlafverhalten und auf die Stimmung auswirken. Meditative Praktiken erhöhen die Schlafqualität und reduzieren das Stresshormon Cortisol. Dabei ist zu beachten, dass die höchste Korrelation zwischen körperlicher Aktivität und guter Schlafqualität nachgewiesen werden konnte, wenn das subjektive Empfinden für die eigene Fitness am höchsten war. Für den Transfer in die Behandlungspraxis bedeutet dies, dass eine möglichst hohe Individualität der begleitenden Therapie einem standardisierten Konzept vorzuziehen ist.

Anhand eines konkreten Fallbeispiels aus der Praxis erörterte Dr. med. Marion Mohnroth, wie die Heilung einer Patientin mit manifester Schlafstörung durch eine ganzheitliche Identitätsfindung herbeigeführt werden konnte. Medizinische Abklärungen und bisherige Therapieversuche blieben erfolglos, es wurde keine Ursache für die Schlafstörung gefunden. Mit einem körperzentrierten Therapieansatz wurde Schritt für Schritt ein bewusster Zugang zu den fünf Sinneskanälen geschaffen, was den nötigen Boden schuf, um die in Vergessenheit geratene Ursache aufzudecken. Die traumatisierenden Lebenserfahrungen konnten körperlich und emotional in das Ich-Konzept integriert werden, was eine Selbstregulation des Schlafes und weiterer Beeinträchtigungen ermöglichte.

Wie eine Veränderung von Verhaltensmustern selbst initiiert werden kann, beschrieb Dr. phil. Daniel Hausmann-Thürig. Nach der theoretischen Heranführung an das Thema der Gewohnheit wurde erklärt, wie neue Gewohnheiten stufenweise erarbeitet werden können. Kurzfristige Verhaltensänderungen können durch aktive mentale Unterdrückung oder durch Vermeidung der Auslösereize erzielt werden. Eine nachhaltige Verhaltensänderung wird nur durch eine neue, das alte Verhalten ersetzende Gewohnheit erreicht. Als wertvolle Unterstützung für die angestrebte Verhaltensänderung wurde die Arbeit mittels der sechs Lebensdimensionen nach IKP (psychische, körperliche, soziale, zeitliche, räumliche und spirituelle Dimension) herangezogen.

Jsabella Zäadow zeigte den Zusammenhang zwischen Essstörungen, Depression und Schlafstörungen auf. Sowohl die Binge Eating Disorder (BED), die als schnelles, unkontrolliertes Essen anormal grosser Portionen definiert wird, als auch das Night Eating Syndrom (NES), bei welchem mehr als ein Viertel der täglichen Nahrungsaufnahme nach der letzten Tagesmahlzeit aufgenommen wird, beeinflussen die Schlafqualität negativ. Es wird geraten, Personen mit Schlafstörungen explizit nach nächtlicher Nahrungsaufnahme zu fragen. Da Essstörungen mehrheitlich von Schamgefühlen begleitet werden, sprechen Betroffene Details nicht unaufgefordert aus, wodurch eine Störung unentdeckt bleiben kann. Für adipöse Menschen erfüllt Essen eine emotionale Funktion. Daher begünstigen sich Adipositas und Depression wechselwirkend. Bezüglich therapeutischer Behandlung ist eine körperzentrierte Therapie sehr erfolgversprechend, da ein bewusstes Körpererleben, ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper und eine Verbindung zwischen Körper und Emotionen hergestellt werden kann.

Als mögliche Unterstützung bei Schlafstörungen stellte lic. phil. Doris Grubenmann Kissenpfennig die Selbsthypnose vor. Selbsthypnose wirkt sich vermindern auf Erwartungsängste gegenüber dem Ein- und Durchschlafen aus, ermöglicht ein schnelleres Einschlafen und reduziert die nächtliche Wachliegezeit. Daraus folgt eine signifikante Erhöhung der Gesamtschlafzeit, insbesondere eine Verlängerung der Tiefschlafphasen, die für die Regeneration und die Neuroplastizität verantwortlich sind. Die Teilnehmenden wurden eingeladen, die beruhigende Wirkung einer Hypnose am eigenen Körper zu erfahren und kamen in den Genuss einer angeleiteten Hypnose.

Im letzten Referat rundete Dr. phil. hum. Alfred Künzler die Fachtagung mit der ganzheitlichen Anleitung „10 Schritte für psychische Gesundheit“ ab:

1. aktiv bleiben, 2. sich entspannen, 3. etwas Kreatives tun, 4. Neues lernen, 5. sich beteiligen, 6. mit Freunden in Kontakt bleiben, 7. darüber reden, 8. um Hilfe fragen, 9. sich nicht aufgeben, 10. sich selbst annehmen.

Die Teilnehmenden gewannen neue Erkenntnisse aus der Forschung und für die Praxis. In den Pausen wurde die Gelegenheit genutzt, sich auszutauschen und neue Bekanntschaften zu schliessen. So war das diesjährige IKP-Symposium wieder auf allen Ebenen wertvoll und ein voller Erfolg.

Autorin

Manuela Kellenberger, Psychologin MSc, Körperzentrierte Psychotherapeutin IKP i. A.