

# Heilt helfen (auch) in der Psychotherapie?

---

CaSu Fachtage 2012

Altruismus und die heilende Wirkung des Helfens

29.bis 30 November 2012

Vortrag von Dr. med. Harald Schickedanz

Chefarzt Plankrankenhaus PTZ Bad Mergentheim



Harald Schickedanz,  
PTZ Bad Mergentheim

# Altruismus und die heilende Wirkung des Helfens

---

- Kann die Seele heilen?
- Neuroplastizität
- Prozesslogik und Selbstorganisation
- Heilsames am Helfen - kindness boomerang
- Die 4 Phasen der stationären Psychotherapie



# Kann die Seele heilen?

---

- ja
- in kleinen Schritten
- ein Schritt nach dem anderen
- in gutem Kontakt zur Gesundheit



# Kann die Seele heilen?

---

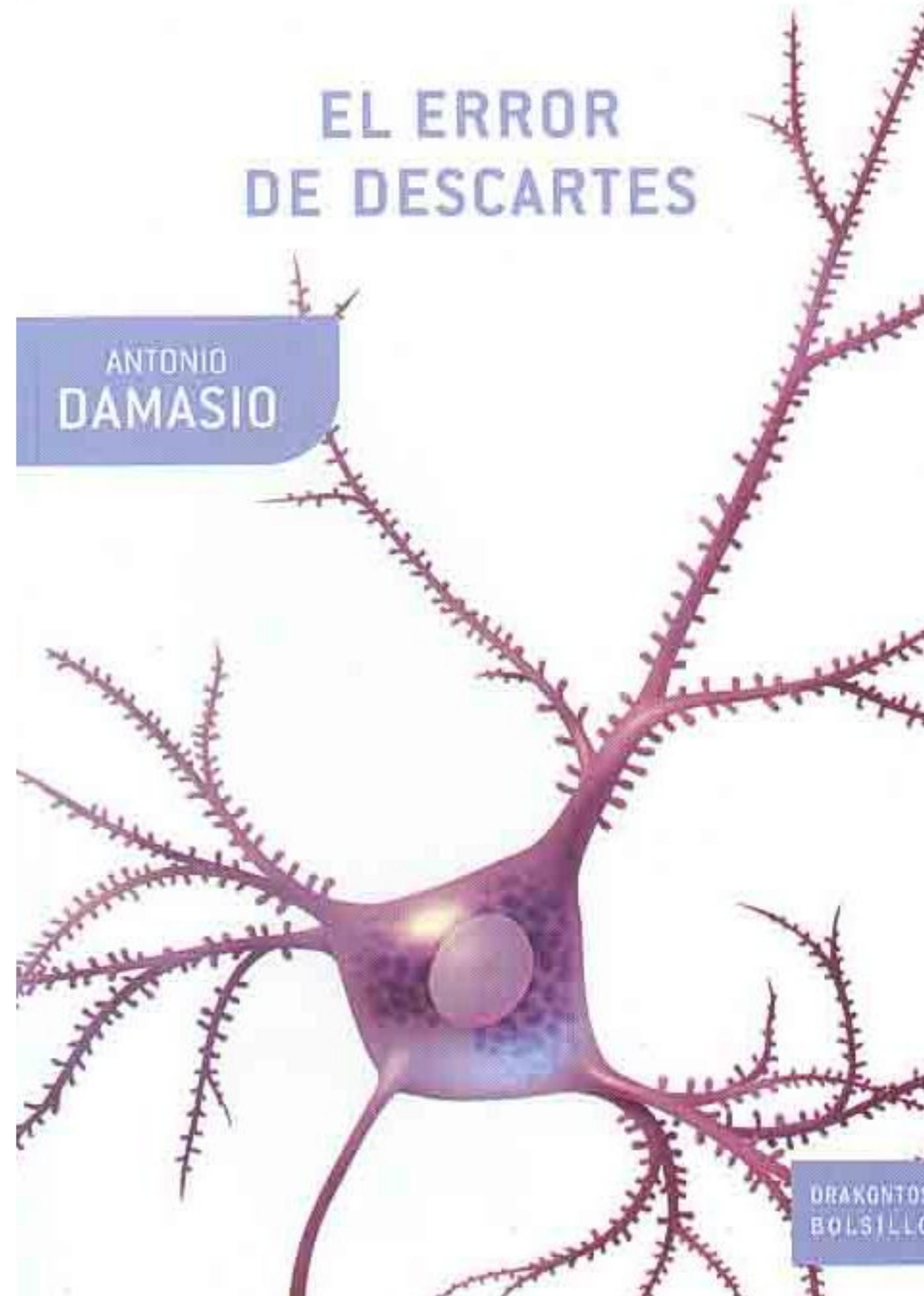
- Heilsames und Gesundes kommt (vor allem) von innen
- Krankmachendes ist feindlich - bis zur Integration
- Vor dem Verändern kommt das Annehmen



# Kann die Seele heilen?

---

- Emotionen organisieren unsere Seele
- Protoselbst - Kernselbst - autobiografisches Selbst
- am Boden aller psychischen Störungen finden sich negative Emotionen
- sie entstehen und verändern sich - im hier und jetzt, nicht im dort und damals



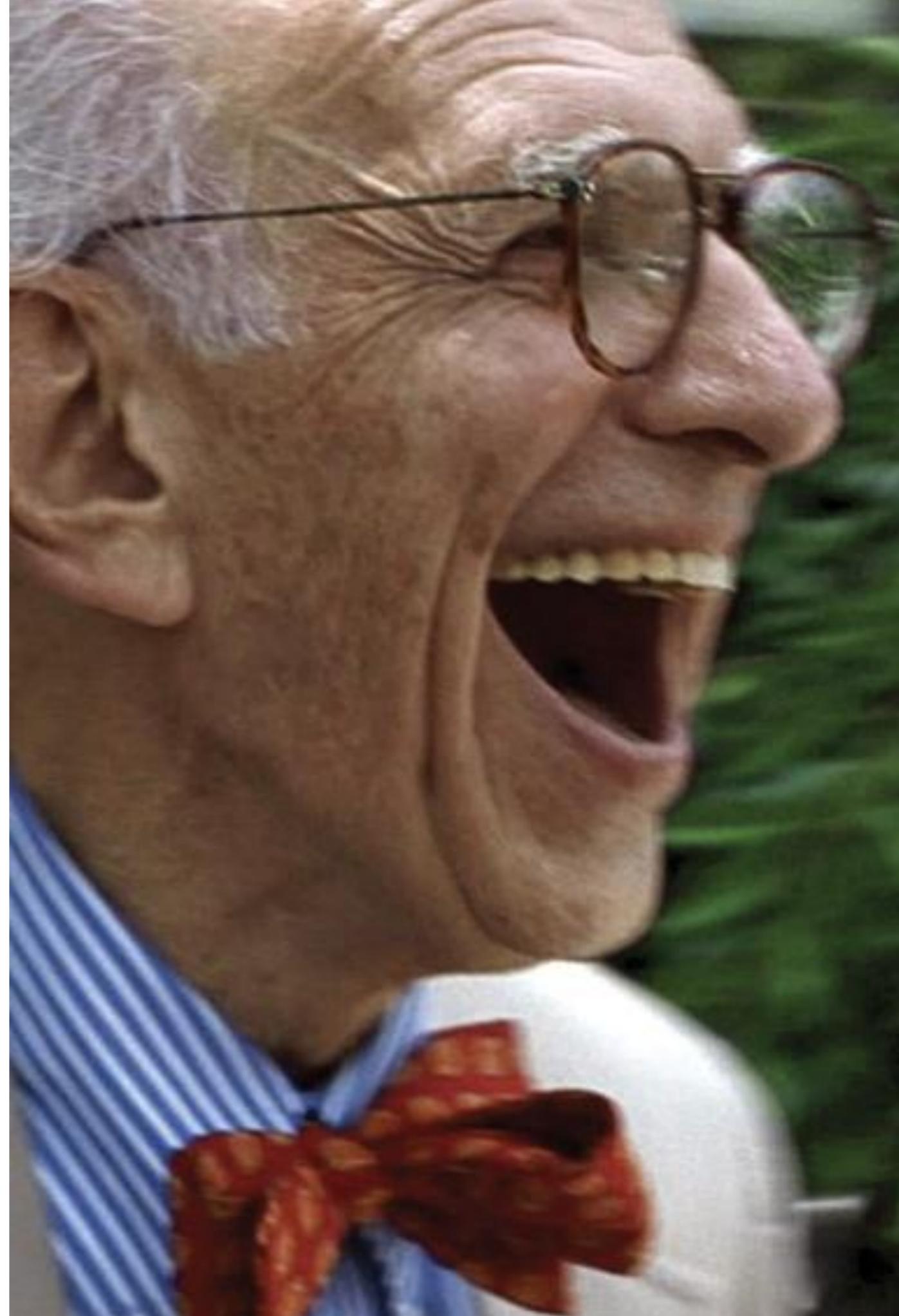
# Neuroplastizität

---

- Gedankenlesen durch Schneckenstreicheln  
Eric Kandel und Aplysia
- Belastungen in und während Schwangerschaft, Geburt, Kindheit und Jugend für körperliche und seelische Gesundheit prägend
- Lebenslänglich sind neuronale Netze plastisch, d.h. veränderbar



Harald Schickedanz,  
PTZ Bad Mergentheim



# Neuroplastizität

---

- Transformationsprozesse
- Mentalisierungsmuster:  
Prozesse innerer Kommunikation zwischen Körperlichkeit, Emotion und Bewusstsein
- Dialogmuster:  
gelingende oder scheiternde Koordinationsvorgänge in Bezug auf Wechselseitigkeit, Rhythmus, Tempo



# Neuroplastizität

---

- Regulation der **Emotionsstärke:**  
window of tolerance
- Regulation der **Emotionsqualität:**  
bipolare Muster - pendeln  
zwischen negativem und  
positivem emotionalen Material
- Heilungsschema vs.  
Traumaschema



# Prozesslogik und Selbstorganisation

---

- Komplexe Systeme bilden spontan Muster
- je höher komplex - um so selbstorganisatorischer
- sie lassen sich fremdorganisatorisch nur unzureichend beeinflussen



# Prozesslogik und Selbstorganisation

---

- Passungen zwischen Patient und Therapeutin haben rhythmischen Charakter
- Rhythmen können synchron, asynchron und hypersynchron sein
- Schwingung zwischen Inhalt und Prozess: das „was“ ist wichtig, das „wie“ entscheidend

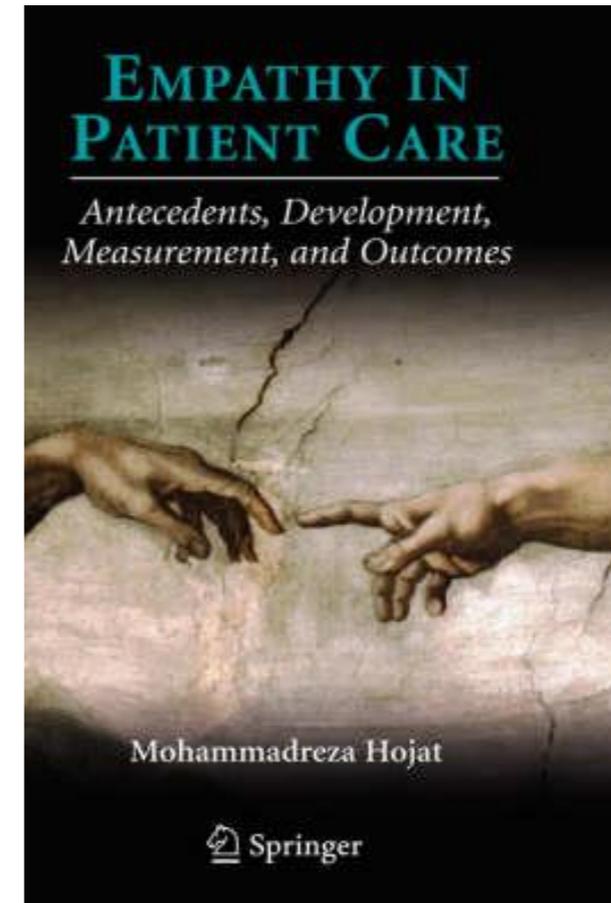
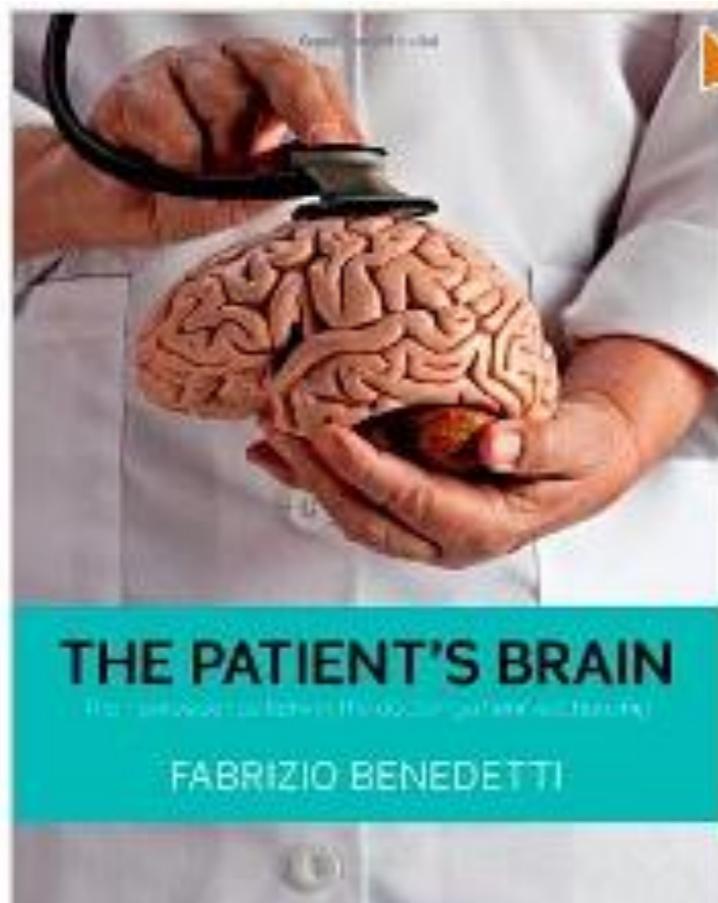


# Heilsames am Helfen

---

- <http://kindnessboomerang/>
- Helfen tut gut - wenn es freiwillig geschieht
- es hilft vor allem den Helfern?
- ist immer und überall präsent
- ist ansteckend
- 





## Heilsames am Helfen

### Studienlage:

Patienten mitfühlender Ärzte haben bessere  
Heilungschancen



Harald Schickedanz,  
PTZ Bad Mergentheim

# Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

---

- **prästationäre Vorbereitung:**
- diagnostische Abklärung durch Kontakt mit Einweisern
- prästationäre Stabilisierung zum Abkürzen der Behandlungsdauer
- Patientenbriefe, Stabilisierungsvereinbarungen
- Methodenvielfalt; Störungsspezifik vs. Phasenorientierung





**Stationäre Intensivphase**  
Stabilisierung  
Ressourcenorganisation  
Exposition  
Neuorientierung



Harald Schickedanz,  
PTZ Bad Mergentheim



**Plankrankenhaus**

# Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

---

- **Stabilisierungsphase I**

- Hauptmethode: aktive Selbststabilisierung
- Erster Schritt:  
Negativmuster erkennen und beenden;  
Alltagsbelastungen regulieren lernen.
- Zweiter Schritt:  
Eine Entscheidung treffen: ich werde meine Energie konzentrieren und meine destruktiven Muster unter Kontrolle bringen



# Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

---

- **Stabilisierungsphase I**
- Entstehung von Negativmustern: kompensatorische (dysfunktionale) Schemata auf toxischen Stress, traumatische Erfahrungen
- Ausbreitung von Negativmustern: Die gesunden Seiten der Persönlichkeit werden zunehmend eingeengt - sie breiten sich von alleine aus, wenn sie nicht aktiv gestoppt werden.



# Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

---

- **Stabilisierungsphase I**

- Häufige Negativmuster:

Magersucht; Bulimie;

Selbstverletzen;

Süchte (Alkohol; Drogen; Medien); Zwänge;

Schädliche Formen von Sexualität; Kriminalität;

Wahl von Partnern, mit denen man sich krank machen kann;

Depressives Verhalten; Vermeidungsverhalten



Gebühr frei  
Geb.-pfl.  
noctu  
Sonst.

Name, Vorname des Versicherten

geb. am

Kassen-Nr.      Versicherten-Nr.      Status

Betriebsstätten-Nr.      Arzt-Nr.      Datum

Zuzahlung				Gesamt-Brutto					
Pharmazentralnummer						Faktor		Taxe	
1. Verordnung									
2. Verordnung									
3. Verordnung									

**Rp.** (Bitte Leerräume durchstreichen)

aut idem  
aut idem  
aut idem

- Alle Sicherheitsbestimmungen gemäß der Fachinformation entsprechender Fertigarzneimittel werden eingehalten
- Dem/der Patient(in) wurde vor Beginn der Behandlung medizinisches Informationsmaterial entsprechend den Anforderungen der Fachinformation entsprechender Fertigarzneimittel sowie die aktuelle Gebrauchsinformation des entsprechenden Fertigarzneimittels ausgehändigt
- Behandlung erfolgt innerhalb der zugelassenen Anwendungsgebiete (In-Label)
- Behandlung erfolgt außerhalb der zugelassenen Anwendungsgebiete (Off-Label)

Vertragsarztstempel



Harald Schickedanz,  
PTZ Bad Mergentheim

444 H Abgabedatum in der Apotheke:

T-Rezeptnummer:

Datum, Unterschrift des Arztes

Rezept:  
Im Kleinen, im Heute; Jetzt

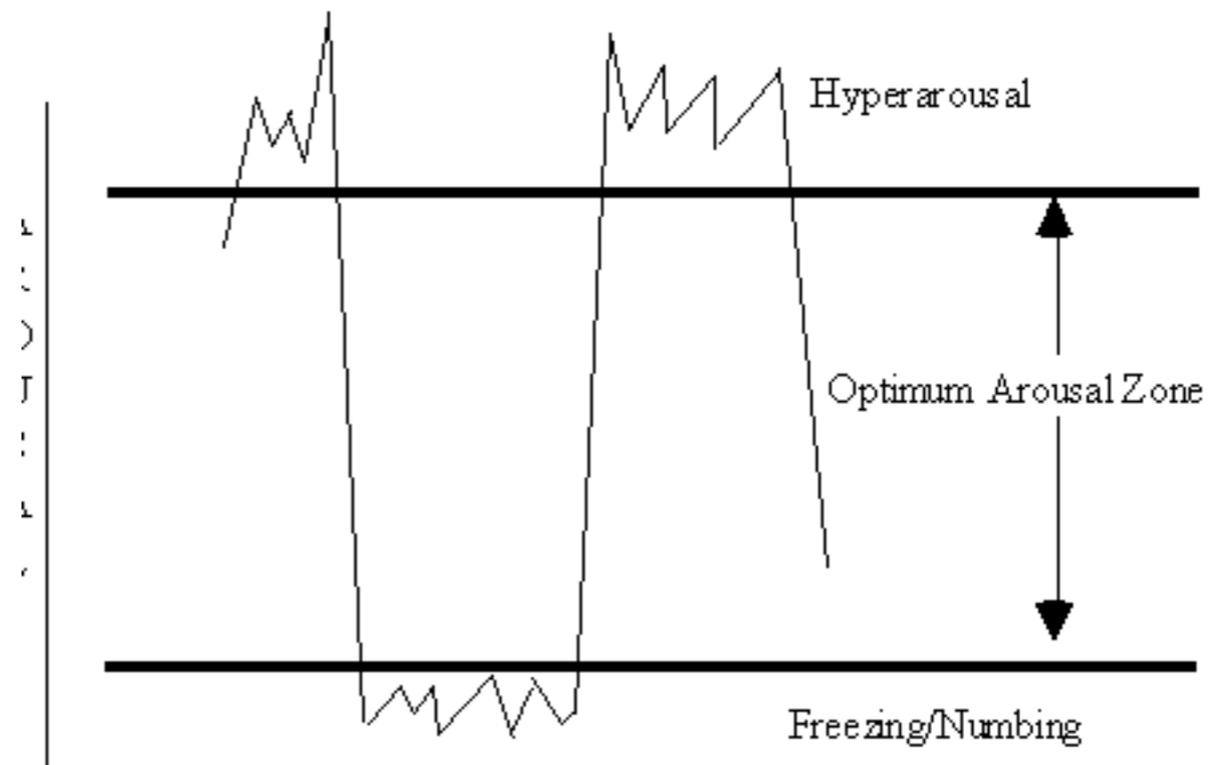
Jetzt beginnen

# Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

---

Zweiter Teil der  
**Stabilisierungsphase:**  
Kontrollierten Umgang mit  
Belastungsmaterial finden

Musterunterbrechung



# Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

---

- **Ressourcenorganisation**
- **50% Problem 50% Ressource in jeder Einzel- und Gruppentherapiestunde?!**
- **Gesunde Lebensgefühle: Naturerfahrung, körperliche Aktivität, Spielen, Geselligkeit, Musik, Tiere, Lachen, Religiosität, Arbeit, helfen, ...**





## Ressourcenorganisation: Arbeit mit inneren Helfern



Harald Schickedanz,  
PTZ Bad Mergentheim

# Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

---

## Exposition:

aktiv auf Belastungsmaterial zugehen - und sich wieder entfernen können

Belastungslandkarte

das zur Heilung heute geeignete Problem aussuchen



# Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

---

## Exposition:

mit kleinen Monstern beginnen!



Harald Schickedanz,  
PTZ Bad Mergentheim



# Die vier Phasen der stationären Psychotherapie

---

- **Neuorientierung:**
- Ein Gefühl für die eigene Entwicklungslinie finden
- Negativmuster in die Vergangenheit schicken
- Entwicklungschancen in Ausbildung, Beruf, Beziehungen erkennen, Entscheidungen treffen
- Wagen, was Sinn macht





**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

helfen hilft heilen - selber



Harald Schickedanz,  
PTZ Bad Mergentheim