2/2022

Das **Magazin** der Klinik Menterschwaige

# moment

Agenturfoto mit Models gestellt

**Klinik News**

## Gruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen

Seite 8

**Interview**

## Ein Gespräch über Psychosomatik

Seite 4/5

**Therapeutischer Ansatz**

## Wie hilft Körpertherapie?

Seite 6

# INHALT

**Behandlungsschwerpunkt**

## Ein Gespräch über Psychosomatik

**Seite 4/5**

Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Andrzej Guzek gibt Einblick in die Psychosomatik und verrät, wie wir Körper und Seele wieder in Einklang bringen.

**Therapeutischer Ansatz**

## Wie hilft Körpertherapie?

**Seite 6**

Aktivität im Alltag hilft nicht nur dem Körper, sondern auch der Psyche. Die Patienten lernen ihre Körpergrenzen zu spüren, zu entspannen und wieder aktiver zu werden.

**Vermischtes**

**Seite 7**

„Schulterkreisen“ hat jeder schon einmal gemacht. Aber habt ihr schon einmal bewusst auf die Muskelanspannung und -entspannung geachtet? Viel Spaß beim Ausprobieren.

**Klinik-News**

**Seite 8**

Im ***Juli 2022*** startet eine neue Gruppe für Angehörige psychisch Erkrankter. Jeden ***3. Mittwoch im Monat*** erfahrt ihr bei unseren Infoabenden mehr über die Klinik und verschiedene Behandlungsschwerpunkte.

# Liebe Leserinnen und Leser,

diese Tage habe ich mich sehr mit dem Thema „Schuld und Schuldgefühle“ beschäftigt. Im Rahmen unserer internen Fortbildungen, aber auch, weil wir gerade alle sehr gefordert sind.

So wie jede Gesellschaft ihre Themen hat, die Fragen nach der Verantwortung, der Ethik oder der Moral aufwerfen, so ist auch jeder einzelne von uns, sowohl mit diesen gesellschaftlichen Themen konfrontiert als auch mit seinen ganz persönlichen Ängsten und Befürchtungen. Sei es zur Zeit der fürchterliche Krieg in der Ukraine oder auch der Klimawandel.

Im Spiegel der Gesellschaft fühlen sich viele Menschen vielleicht noch mehr unter Druck gesetzt, werden mit eigenen Verantwortlichkeiten, aber auch mit Konflikten und Ängsten konfrontiert, bis hin zu Schuldgefühlen. Diese können mitunter auch körperlich krank machen.

Es kommt öfter vor, dass der Einzelne gar nicht genau weiß, warum er so empfindet und sich so belastet fühlt. Schuldgefühle lähmen, hemmen, rauben den Schlaf und die Lebensfreude.

Spätestens dann sollten wir uns Hilfe holen. Oft steckt dahinter ein ungelöster oder unbewusster Konflikt, der einer genaueren Analyse bedarf. Wir in der Klinik Menterschwaige sind da, um zu helfen, lernen Sie uns kennen.

Jetzt wünsche ich viel Spaß beim Lesen und Stöbern in unserer zweiten Ausgabe des Klinikmagazins moment,

Ihre

**Christiane Manderscheid**
Chefärztin



**Herausgeber:**
Klinik Menterschwaige
Fachklinik für Psychiatrie,
Psychotherapie und Psychoanalyse

Geiselgasteigstraße 203
81545 München
+49 89-64 27 23 0
info@klinik-menterschwaige.de

**Verantwortlich für Personal:**
Klinik Menterschwaige
Cornelia Treffler
personal@klinik-menterschwaige.de

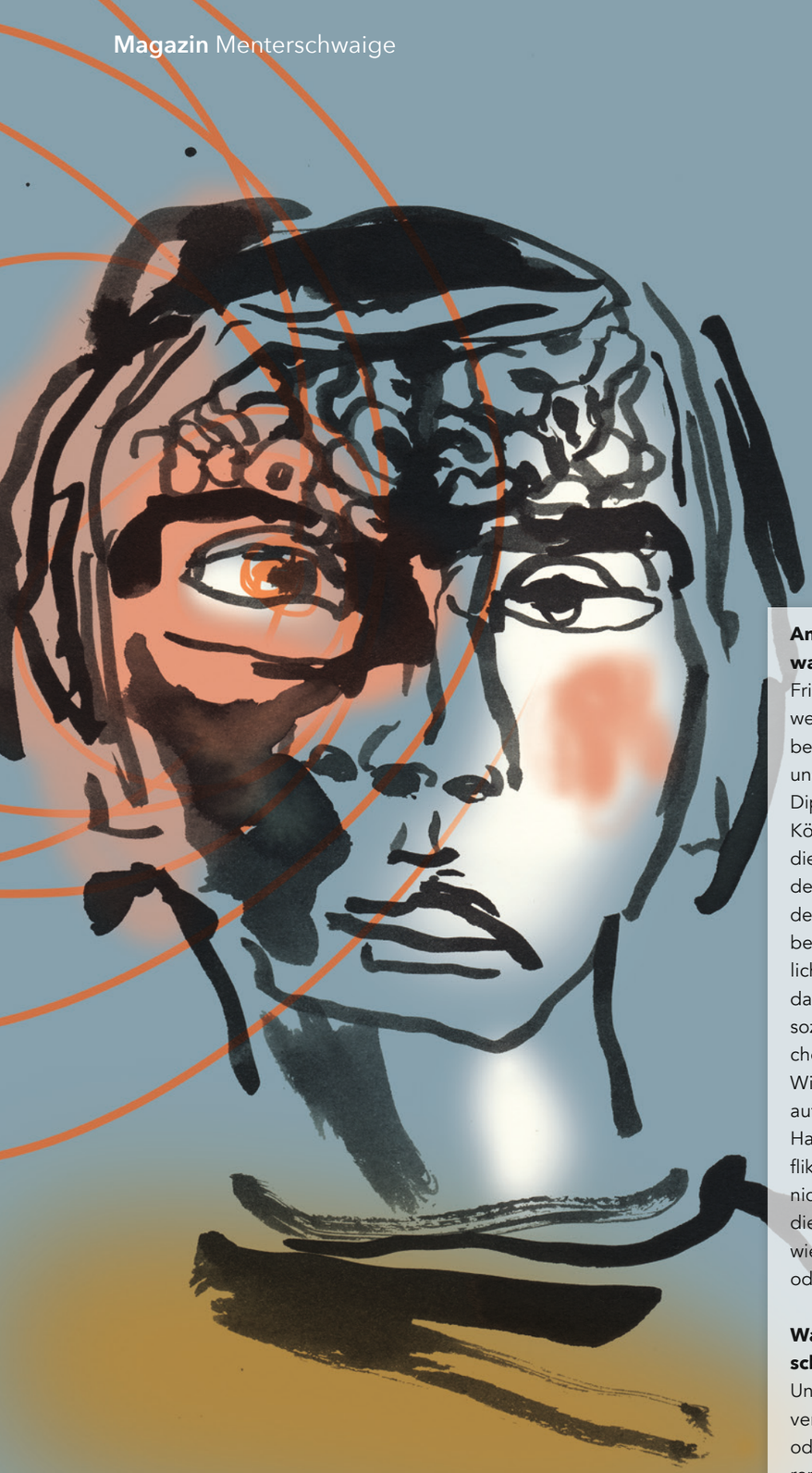
**Verantwortlich für Redaktion:**
Sprachperlen GmbH – Agentur für Unternehmenskommunikation
Andrea Bengts
andrea.bengts@sprachperlen.de

**Verantwortlich für Design:**
grimm grafix
Susanne Grimm
design@grimm-grafix.de

**Verantwortlich für Druck:**
Irrgang Druck GmbH
info@irrgangdruck.de

**Erscheinungsweise:**
4 Ausgaben pro Jahr

**Fotos:**
S. 1 Vladimir Vladimirov/Getty Images
S. 1, 2, 4 Illustration/Susanne Grimm
S. 7 l. 8vfanrf u. r. ktvector/123RF.com
*Verwendete Agenturfotos mit Models gestellt.*



# EIN GESPRÄCH ÜBER PSYCHOSOMATIK

**Andrzej Guzek, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in der Klinik Menterschwaige, erklärt, wie sich psychische Faktoren auf den Körper auswirken können und was hilft, Seele und Körper wieder in Einklang zu bringen.**

**Andrzej Guzek, was ist Psychosomatik?**
Friedrich Schiller, der als Mediziner weniger bekannt ist, wie als Dichter, beschäftigte sich bereits 1781 damit und schrieb in seiner medizinischen Diplomarbeit: „Der Mensch ist weder Körper noch die Seele alleine. Er ist die beiden Sachen, sehr eng verbunden zugleich." So sehen wir das in der Klinik Menterschwaige auch: Wir betrachten den Menschen ganzheitlich – als biopsychosoziales Wesen, das heißt Körper, Psyche und das soziale Umfeld zusammen. Unter Psychosomatik versteht man heute die Wirkung psychologischer Faktoren auf das Funktionieren des Körpers. Hat ein Patient einen inneren Konflikt, der sich unbewusst abspielt oder nicht in Worte fassen lässt, kann sich dieser mit körperlichen Symptomen, wie Migräneanfällen, einem Reizdarm oder ähnlichem äußern.

**Was sind weitere psychosomatische Krankheitsbilder?**
Unter psychosomatischen Krankheiten verstehen wir jegliche, von äußeren oder inneren psychologischen Faktoren verursachte Störungen, die sich über den Körper äußern. Dabei kann es sich um Funktionsstörungen des Körpers handeln, wie Schmerzen, beispielsweise bei Migräne, aber auch um messbare oder sichtbare physiologische oder anatomische Veränderungen des Körpers, wie Magengeschwüre oder erhöhten Blutdruck. Es gibt eine Vielzahl weiterer psychosomatischer Krankheiten, wie die Hyperfunktion der Schilddrüse, Neurodermitis oder Arthritis. Auch bei Erkrankungen wie Krebs oder Magersucht zeigen sich psychosomatische Zusammenhänge, die bei Diagnose und Therapie eine Rolle spielen können.

**Gibt es Menschen, die mehr dafür prädestiniert sind als andere?**
Ja, Menschen, die Gefühle und Konflikte nicht oder schlecht wahrnehmen und aussprechen können, sind besonders betroffen. Der medizinische Begriff für diese Erscheinung oder diesen Persönlichkeitszug ist „Alexithymie" (Griechisch: Unfähigkeit, Gefühle zu lesen). Sie tendieren dazu, seelische Belastungen durch eine Art Körpersprache, also mit psychosomatischen Symptomen, auszudrücken. Wir kennen Redewendungen, wie „Mir liegt etwas auf dem Magen" oder „Mir platzt der Kopf". Diese signalisieren symbolisch und bildhaft diejenigen Bereiche des Körpers, die von der Wirkung ungelöster, unbewusster Konflikte betroffen sind, oder werden können.

**Wie wird den Patienten in der Klinik Menterschwaige geholfen?**
Im ersten Schritt gilt es, an die inneren und äußeren Konflikte des Patienten heranzukommen, sie zu verstehen, d.h. sie mittels tiefenpsychologischer oder analytischer Methodik zu diagnostizieren und dem Patienten verständlich zu machen. Entsprechend diesem gemeinsamen Verständnis des Ursprungs der Symptome (sog. Krankheitsmodell) wird dann für jeden Patienten ein individuelles Therapieprogramm zusammengestellt. Das ergänzt die tiefenpsychologische Arbeit mit verschiedenen nichtverbal-, körper- und kreativ-orientierten Therapien, wie der Bewegungs-, Tanz-, Musik-, Theater- oder auch Reittherapie. Spezialangebote, wie die Musiktherapie, bieten Patienten, die ihre Gefühle, wie Ärger oder Wut, nicht in Worte fassen können, die Möglichkeit, diese musikalisch auszudrücken. Das ist häufig weniger beängstigend als beispielsweise die Wut direkt anzugehen oder zu spüren. Man kann sie herausspielen und sich somit davon entlasten. Auch die Tanztherapie eignet sich, um Gefühle mit dem Körper über den Tanz zu zeigen. Dazu kommt die heilende Wirkung der Musik und der Bewegung selbst.

**Kommt auch Gruppentherapie zum Einsatz?**
Gruppensitzungen sind in der Klinik Menterschwaige immer ein wichtiger Bestandteil des therapeutischen Konzepts. Denn neben der Psyche und dem Körper, gibt es auch die sozialen Faktoren zu berücksichtigen. Wir setzen auf die Wirkung der Gruppe, um über positive Erlebnisse in therapeutisch strukturierten Gruppen negative Gruppenerfahrungen und damit verbundene Störungen zu korrigieren. Wir versuchen mit unserem integrativen Therapieansatz auf vielen Ebenen die Krankheiten zu überwinden. So zeigen wir Patienten neue Wege auf, um sich von Konflikten und Spannungen, besonders auf der Körperebene, zu befreien. Also Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen.

# WIE HILFT KÖRPERTHERAPIE?

Ziel der Körpertherapie ist es, den Körper und die Seele in Balance zu bringen. Denn kommen Seele oder Körper aus dem Gleichgewicht, wirkt sich dies auf den jeweils anderen Bereich aus. „Deshalb schauen wir in der Klinik Menterschwaige nicht nur auf die Psyche, sondern arbeiten auch am Körper“, so Andrea Wolfer, Physiotherapeutin.

## Umfangreiches Angebot, individuell abgestimmt

Die Klinik Menterschwaige verfügt über ein umfangreiches Körpertherapieangebot mit verschiedenen Therapie- und Sportarten. Vieles, wie der Frühsport, die Box- und Tanztherapie sowie Yoga oder Entspannungstechniken, findet in der Gruppe statt. Nach Bedarf ergänzt das Therapie-Team die Gruppenangebote mit einzelmedizinischem Training, wie Physiotherapie, Massagen oder anderen Techniken. Neben der Lage im Perlacher Forst – ideal für Aktivitäten in der Natur – überzeugt die Klinik mit einem maßgeschneiderten Programm. „Wir passen, je nach Befund und Ausgangsbasis, die Therapie individuell auf die Patienten an. Jeder wird da abgeholt, wo er steht“, betont Wolfer.

## Aktiv im Alltag

Die Patienten lernen ihren Körper wieder besser wahrzunehmen. Sie arbeiten, je nach Krankheitsbild daran, Körpergrenzen zu spüren, zu entspannen, aktiver zu werden oder mit Schmerzen besser umzugehen. In der Klinik können die Patienten verschiedene Sportarten ausprobieren und herausfinden, was Ihnen besonders liegt. Ziel ist laut Wolfer, Aktivität im Alltag zu fördern und die Patienten dahin zu bringen, dass sie das auch nach dem Klinikaufenthalt beibehalten.





## ERRATE DAS TEE-KESSELCHEN

**Lösung:** *Hammer*

## KÖRPERÜBUNG

Schulterkreisen klingt banal, zeigt aber starke Wirkung und lässt sich überall durchführen.

**Variante 1:** Kreise die Schultern fließend von vorne nach hinten. Beobachte dabei, was sich gut anfühlt und wo es eventuell noch spannt.
**Variante 2:** Ziehe die Schultern so kräftig wie möglich nach oben zu den Ohren und halte sie dort zehn bis 15 Sekunden. Dann führe die Schulterblätter eng zusammen und halte diese Position erneut. Zum Schluss die Schulterblätter bewusst nach unten bringen.
**Variante 3:** Bewege die Schultern mit der Einatmung (durch die Nase) nach oben zu den Ohren und lass sie mit der Ausatmung (durch den Mund) sinken. Lange und laut mit einem Geräusch wie „pppfffff“ ausatmen, entspannt am besten.

Jetzt hast du mit einer Übung die Schultern gelockert, Muskelspannung wahrgenommen und mit der Atmung Stress losgelassen.

## Zur Feier des Abschieds einer Gruppenleiterin duftet es lecker aus der Patientenküche nach:

### SCHOKOZUPFKUCHEN

**Teig:**
**300 g** Weizenmehl
**4 - 5 EL** Backkakao
**150 g** Zucker
**1 Pck.** Backpulver
**1** Ei
**150 g** kalte Butter
**1 Prise** Salz

**Füllung:**
**3** Eier
**150 g** Zucker
**200 g** weiche Butter
**500 g** Magerquark
**1 Pck.** Vanillezucker
**1 Pck.** Vanillepuddingpulver

Alle Zutaten für den Teig verkneten. Die Hälfte des Teigs in die gefettete Springform drücken mit einem Rand von circa 3 cm.
Für die Füllung Eier, Zucker und Butter verrühren. Dann Magerquark, Vanillezucker und Vanillepuddingpulver hinzugeben. Die Masse auf den Teig geben.
Den Rest des Teigs in kleine Stücke reißen und mit Lücken auf die Füllung legen.
Den Kuchen bei 160 Grad Umluft circa 60 Minuten backen und nach Erkalten mit Puderzucker bestreuen.

# KLINIK-NEWS

## Gruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen

Wenn ein Familienmitglied unter einer psychischen Erkrankung leidet, ist oft die ganze Familie betroffen. Die Angehörigen sind häufig verunsichert, ratlos, überfordert und fühlen sich allein gelassen. Wir, die Klinik Menterschwaige, wollen mit einer Psychoedukationsgruppe dabei helfen, den Angehörigen das nötige Wissen und Verständnis über psychische Erkrankungen und deren Auswirkungen im Alltag zu vermitteln. Ein Facharzt und eine Sozialpädagogin informieren Angehörige über Krankheitsbilder, Behandlungs- und Umgangsmöglichkeiten, um mit den alltäglichen Herausforderungen der Familie besser klarzukommen. Die Erfahrung zeigt, dass so ein verbessertes Krankheitsverständnis entsteht, den Angehörigen Unsicherheiten genommen und die Patienten entlastet werden können. Somit kann der Alltag aller stressfreier gestaltet werden.

**Start Juli 2022**

Die Gruppe findet mit sechs bis zehn Personen und zu sechs aufeinander aufbauenden Themenschwerpunkten statt. Die genauen Themen und Termine sind zu finden unter:
**https://www.klinik-menterschwaige.de/veranstaltungen-news/nachrichten.**
Bei **Interesse** oder **Fragen** rund um die Psychoedukationsgruppe gerne anmelden unter:
E-Mail **ambulanz@klinik-menterschwaige.de** oder Tel. **089/64272324**

## Vorgestellt: Offen, herzlich, kompetent und neu im Team

Katayoun Scharmini

Als examinierte Krankenschwester bin ich seit April 2022 an der Klinik Menterschwaige. Ich habe sehr viel Gutes über die Klinik gehört und freue mich nun ein Teil des Hauses zu sein. Im Nachtdienst unterstütze ich fortan das Team und habe ein wachsames Auge auf die Patienten, sei es die Wirksamkeit der ärztlichen Maßnahmen zu beobachten oder die Pflegestandards und Pflegeplanung umzusetzen.

**Infoabend, jeden 3. Mittwoch im Monat. Voranmeldung unter Tel. 089/6427230**

## Großgruppenausflüge

Eine Reise unternehmen und das Gemeinschaftsgefühl stärken – wir freuen uns, dass dies ab September wieder im Rahmen unserer Großgruppenausflüge mit allen Patienten und dem Klinik-Team möglich ist. Sei es eine kleine Reise, eine Fahrt, eine Wanderung oder ein Ausstellungsbesuch. Das Ziel für den Tagesausflug wird von der Großgruppe der zum Zeitpunkt aktuellen Patienten ausgesucht. Im Anschluss folgt die gemeinsame Planung des Ausflugs, der traditionell wieder zwei Mal im Jahr stattfinden soll.