

Volkmar Schwabe

# Angst, Depression und Lebenskrise

Die NaturaMed Fachklinik Bad Waldsee:  
Das Private Krankenhaus für psychische und psychosomatische Erkrankungen

Für akute mittelschwere depressive Episoden mit Leistungseinbruch – eine Diagnostik, die gerade bei Lehrern immer häufiger gestellt wird – hat die seit 17 Jahren erfolgreich tätige NaturaMed Vitalclinic GmbH mit der NaturaMed Fachklinik ein psychosomatisch orientiertes Krankenhaus ins Leben gerufen und dafür ein auf den langjährigen Erfahrungen der Vitalclinic aufbauendes modellhaftes Programm entwickelt. CO`MED hat sich dieses neue Angebot im Rahmen der längst bewährten teilnehmenden Beobachtung genauer angesehen.



Dieser Artikel ergänzt aus diesem Anlass das Porträt der NaturaMed Vitalclinic, das in CO`MED 10/2004 erschienen ist. Zum umfassenden Verständnis dieses Folge-Artikels wird die Lektüre dieses Porträts „NaturaMed Vitalclinic – Total erschöpft“ dringend empfohlen. Es ist als Sonderdruck erschienen und kann direkt von der Klinik oder vom Autor Volkmar Schwabe bezogen werden.

## Wo bleibt das ganzheitliche Denken in der Psychotherapie?

In der Ganzheits- oder Lebensmedizin, wie ich sie gern nenne, ist uns die Leib-Geist-Seele-Einheit längst vertraut, wird zu recht gerade in dieser Fachzeitschrift als Selbstverständnis vorausgesetzt.

Und doch gibt es die große Ausnahme: Psychotherapeutische oder psychologische Interventionen klammern dieses ganzheitliche Bewusstsein bis auf wenige Ausnahmen aus, isolieren die geistig-seelische Ebene in aller Regel künstlich von der somatischen Verbindung. Auch durchaus grundsätzlich akzeptierte und erkannte psychosomatische Verzahnungen werden auf die psychische Ebene transportiert und dort therapiert. Eingeschobene Entspannungsübungen versuchen – wenn überhaupt – wenigstens andeutungs-

weise diese verlorenen Zusammenhänge in Szene zu setzen.

Das ist umso verwunderlicher, wo doch gerade der „Volksmund“ psychosomatischer Ganzheitlichkeit treffend auf der Spur ist. Da trifft eine tiefe Kränkung „bis ins Herz“, geht „an die Nieren“, führt zu „Verspannungen von oben bis unten“. Sogar „restlos ausgebrannt“ zu sein“, wird nicht nur im Kon-

text schwerer somatischer, sondern auch massiver psychischer Belastungen begründet.

## Die Antwort der „Somatopsychik“

Chefarzt Dr. Vinzenz Mansmann hat sich in siebzehnjähriger Forschungsarbeit und klinischer Erprobung in den NaturaMed Kliniken dieser Problematik sehr intensiv angenommen. Er hat sehr schnell erkannt und dies umfassend belegen können, dass eine Lösung oder Reduzierung der im körperlichen Bereich manifestierten Folgen schwerer psychischer Belastung die individuelle Bereitschaft zur anschließenden eher kognitiven Problemlösung nicht nur wesentlich erhöht, sondern diese Prozesse erheblich erleichtert und verkürzt. Diesen Weg von der somatisch zentrierten ersten Intervention zur psychologisch orientierten Hilfeleistung hat Dr. Mansmann mit der sprachlich kreativen Wortschöpfung „Somatopsychik“ treffend umrissen.

Psychotherapie ohne Vertrauen ist nicht möglich. Über entspannende und auf das Fließen der Energie ausgerichtete äußerst vielfältige manuelle Therapien, über das Lösen von Blockaden, die sich im Körperlichen manifestiert haben, schafft die Fachklinik erstaunlich



schnell das entspannte individuelle Milieu und das Vertrauensverhältnis, auf dessen Grundlage die Entsprechungen der körperlichen Leiden auf der seelischen Ebene entschlüsselt werden können. Die Klinik bedient sich dabei ebenso vielfältiger und zum Teil nur in der NaturaMed Fachklinik angewandten Techniken und Therapien.

**Somatopsychik beinhaltet in diesem Verständnis nicht etwa die willkürliche Aneinanderreihung zunächst somatischer und anschließend psychologisch orientierter Techniken, vielmehr schlägt ein mustergütig breit und bedarfsgerecht angebotener Methodenverbund den Zirkelschluss zu wohlverstandener ganzheitlicher Sichtweise, lässt der eingangs beklagten isolationistischen Einbahnstraße der Psychotherapie keine Chance.**

Dieses langjährige Erfahrungsspektrum, das sich auch in dem von Dr. Mansmann geschriebenen Erfolgstitel: „Total erschöpft – Mit Naturheilmitteln zu neuer Energie“ (7. Auflage, im GU Verlag München, z.Z. vergriffen, Bezug aber noch über die NaturaMed Kliniken möglich) niederschlägt und seit langem einen Schwerpunkt der therapeutischen Angebote in der NaturaMed Vitalclinic Bad Waldsee begründet, wurde nun als völlig eigenständiges Programmangebot in der psychosomatischen Fachklinik weiter entwickelt.

Es ist die Aufgabe dieses Artikels, dieses neue Angebot – wie immer im Rahmen eigener teilnehmender Beobachtung und insbesondere eigener Erfahrung - vorzustellen.



### Volkmar Schwabe

Der Medizin-Journalist, Diplom-Pädagoge und Gesundheitsberater zeichnet unter anderem für die Serie "Klinik-Porträts" in CO MED verantwortlich. Dabei porträtiert er nur Institutionen, die er im Rahmen teilnehmender Beobachtung selbst besucht hat und von deren Kompetenz er überzeugt ist.

#### Kontakt:

Spessartstr. 71, D-36391 Sinnatal  
Tel. 06665 / 13025, Fax 06665 / 919679  
volkmar.schwabe@t-online.de

dauer von 3 bis 4 Wochen erreicht, während bei den üblicherweise angebotenen Gruppentherapien acht bis zwölf Wochen die Regel darstellen.

**Insbesondere Grund-, Hauptschul- und Berufsschullehrerinnen und -lehrer im Alter zwischen 40 und 60 Jahren, Ledige mit beruflicher und gesellschaftlicher Überlastung, Mütter mit Überforderung durch Beruf, Haushalt und Kinder und Männer mit psychischer Überlastung zählen zu den am meisten gefährdeten Personengruppen.**

#### Die körperliche Ebene zeigt bei ihnen

- Erschöpfung mit Leistungsabfall, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit und Erholungsfähigkeit
- Schlaflosigkeit, nächtliches Herzklopfen
- Nackenverspannungen mit ausstrahlenden Schmerzen in die Schultern und morgendlicher Pelzigkeit bis in die äußeren Finger
- morgendliche gichtartige Gliederschmerzen in Ellbogen (evt. sog. Tennisarm), Handgelenken, Knie oder Hüften, evt. beginnende Arthrose
- häufige Kreuzschmerzen infolge stehenden Berufes, manchmal mit Ischiasschmerzen ins Bein ausstrahlend
- Magen-Galle-Beschwerden mit häufigen Blähungen bei starker Fettunverträglichkeit und chronischer Verstopfung

#### Das Immunsystem äußert

- stressbedingte Abwehrschwäche mit Infektanfälligkeit, rez. Lippen-Herpes, ständigen Stirnkopfschmerzen infolge verschleppter Stirnhöhlenentzündung mit Verschleimung und Reizhusten
- chron. rez. Stimmbänderentzündung mit Heiserkeit als Folge der Verschleimung
- Kreislaufbeschwerden mit Wetterfühligkeit, kalten Händen und Füßen
- Nebenwirkungen durch viele Antibiotikabehandlungen mit Immunschwäche (Zerstörung der Darmflora, die 70% des unspezifischen Abwehrsystems produziert), Darmkrämpfen, rez. Durchfällen sowie langfristig Darmpilzerkrankung (Candida albicans)

#### Bei Frauen finden sich:

- Migräneanfälle bei Periode oder Eisprung
- oft Gerinnungsstörung durch Vitamin-K-Mangel und dadurch Neigung zu blauen Flecken, Zahnfleischbluten oder überhöhtem und verlängertem Blutverlust bei der Periode, evt. dadurch sogar Anämie (Blutarmut)
- möglicherweise bereits Scheidenpilzerkrankungen, verbunden mit Eierstocksentzündungen und Periodenstörungen, meist ausgelöst durch die ständig kalten Füße

- ab 45 Jahren zunehmende Wechseljahresbeschwerden mit nächtlichem Schwitzen, evt. bereits 5 kg Gewichtszunahme durch chemische Hormone wegen beginnender Osteoporose

#### Die Psyche zeigt

- nervliche Überreiztheit mit innerer Unruhe
- Abschaltprobleme mit Einschlafstörungen
- depressive Verstimmungen mit Antriebslosigkeit
- Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit
- erhöhtes Harmoniebedürfnis
- schlechtes Gewissen mit Versagensängsten wegen Leistungsabfall
- zunehmende Störungen im privaten Bereich (Ehe, Familie, Eltern erkrankt oder tot)

### Weitere Indikationen für eine Aufnahme in die NaturaMed Fachklinik sind:

**Depressionen**, Ängste und Angstzustände jeder Art wie akute und wiederholte mittel-schwere bis schwere depressive Episoden mit Leistungseinbruch und Versagensängsten nach Überlastungen oder als Reaktion auf einschneidende Ereignisse (Traumata),

**Psychosomatische Störungen** wie Kopfschmerzen, Herz-, Kreislauf-, Magen-, Darm- oder Wirbelsäulenbeschwerden, Konzentrations- und Schlafstörungen,

**Schwere Lebenskrisen** bei Konflikten, Verlusten, Unfällen und Krankheiten, Beziehung- und Sexualstörungen, Scheidungs- und Trennungskrisen, Sinn- und Glaubenskrisen,

**Persönlichkeitsstörungen**, persönliche, berufliche oder spirituelle Identitätskrisen (Pfarrer),

**Psychische Problematik** bei Krebserkrankungen oder nach schweren Operationen,

**Essstörungen** wie Übergewicht oder Mager-sucht (Anorexie),

**Suchtverhalten**, Alkohol- und Medikamentenmissbrauch als Begleiterkrankung einer seelischen Erkrankung.

Auch für das Fachkrankenhaus gelten die im Artikel über die Vitalclinic beschriebenen spezifischen **Haupterfolgsfaktoren** in unveränderter oder sogar intensiver Form, die in der Summe die Grundlage zu dem für NaturaMed in Bad Waldsee typischen ganzheitlichen Therapiekonzept liefern.

Das ist die bereits erwähnte überschaubare Anzahl der Patienten und das hotelähnliche Ambiente, die vorzüglichen, Augen- und Gaumen verwöhnenden Mahlzeiten auf der Grundlage milder Ausleitungsdiät, die vertrauensvolle, eine therapeutische Gemeinschaft signalisierende Atmosphäre zwischen Mitarbeitern und Patienten, aufbauend auf der sinnstiftenden Tätigkeit des Dr. Vinzenz Mansmann, der

## Die NaturaMed Fachklinik

Die Ergänzung des bisherigen Angebots der Vitalclinic durch die NaturaMed Fachklinik bringt organisatorische Veränderungen mit sich. Die Bettenkapazität der Vitalclinic mit Sanatoriumscharakter reduziert sich auf elf, die neue Fachklinik als privates Krankenhaus für psychische und psychosomatische Erkrankungen bietet sieben Betten an. Weiterhin ist also einer der Erfolgsfaktoren in Bad Waldsee garantiert, die überschaubare, familiär anmutende Atmosphäre mit Hotelcharakter. Eine der Haupterfolgsfaktoren, **die durch die therapeutische Methodenvielfalt beeindruckend breite Angebotspalette** wurde dadurch noch erweitert und erfordert insofern, dass mehr als 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die 18 „Gäste“ umfassend Sorge tragen.

In der Fachklinik werden Beamte und Privatversicherte mit akuten und psychosomatischen Erkrankungen behandelt. Zielgruppe sind insofern insbesondere Lehrer, Beamte, Pfarrer, Ärzte, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Selbständige und leitende Angestellte. Bei Beamten ist lediglich eine Krankenhaus-Einweisung des Haus- oder Facharztes erforderlich, die festschreibt, dass die stationäre Maßnahme nach Art und vorgesehener Dauer medizinisch notwendig ist und ambulante Maßnahmen nicht ausreichen

Diese moderaten Vorgaben ermöglichen, dass das neue Angebot der psychosomatischen Fachklinik sehr stark von Lehrerinnen und Lehrern genutzt wird. Das ist nicht verwunderlich. Als Pädagoge habe ich nach wie vor eine besondere Affinität zu diesem Personenkreis und sehr viele freundschaftliche Verbindungen. Kaum ein Berufszweig hat sich m.E. gleichzeitig mit so vielen Belastungsfaktoren auseinanderzusetzen, die in der Addition immer öfter zu der akuten mittelschweren depressiven Episode mit Leistungseinbruch führen, die eine klinische Intervention indiziert.

Besonders bemerkenswert ist es, dass durch die intensive und effektive Kombination von täglich stattfindender körperorientierter Therapie und psychotherapeutischer Einzelsitzungen (nie Gruppentherapie) eine kurze Verweil-

in siebzehnjähriger Tätigkeit mit NaturaMed in Bad Waldsee ein völlig eigenständiges, unvergleichliches ganzheitliches Angebot geschaffen hat. Ich habe alle diese Erfolgsfaktoren incl. Dr. Mansmann in dem ersten



Abb. 3: Dr. Vinzenz Mansmann

Artikel so ausführlich charakterisiert, dass ich an dieser Stelle lediglich darauf verweisen will.

## Die psychosomatische Ursachendiagnose

Der Ursachediagnose-Tag, den Dr. Mansmann in langjähriger Arbeit als wesentlichen diagnostischen Baustein für die Vitalclinic entwickelt hat, steht auch Pate für die körperliche und psychosomatische Ursachendiagnose, die unverzichtbare Voraussetzung für den daraus abgeleiteten Therapieplan ist. Auch dies ist ein spezifisches Unikat.

Bei der Entwicklung der psychosomatischen Ursachendiagnose stand Dr. Mansmann Rabbi Ja'kov Emden (1689 – 1776) mit seinem Satz zur Seite:

Seelenkrankheit ist mit  
Körperkrankheit verknüpft:  
Beide haben die gleiche Wurzel.

Die psychologische Ursachendiagnose enthält folgende Bausteine:

### Die psychologische Thermoregulationsdiagnostik,

wo mit elektronischen Temperaturfühlern ein „Temperaturmuster“ der Haut erstellt wird, zeigt nicht nur körperliche Entzündungsherde auf, sondern gibt aufgrund des Reflexzonenmusters (Haed'sche Zonen) auch wichtige psychologische Hinweise auf seelische Verhaltensstörungen und kann helfen, eine gezielte Psychotherapie am „wunden Punkt“ einzuleiten.

### Der neue Stoffwechsel-Effizienz-Test

aus USA/Zypern ermöglicht in Speichel und Urin eine genaue biochemische Untersuchung

von Säure-Basen-Haushalt, Vitamin- und Mineralhaushalt, Zucker-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, Energiehaushalt, Degenerationszeichen, Hormonstörungen und psychischem Anspannungszustand. Wer aus einem schweren körperlichen Erschöpfungszustand nicht herauskommt, hat auch keine Kraft für die Veränderungsarbeit an der erkrankten Seele.

### Das Biodynamische Eiweißprofil

aus Brüssel, wobei 52 Eiweißstoffe des Blutes gemessen werden, kann versteckte Organkrankheiten aufdecken, viele Zivilisationskrankheiten und Risikofaktoren schon im Anfangsstadium entdecken. Aber es kann auch zwischen organbedingten und konfliktbedingten seelischen Störungen unterscheiden helfen. Denn die zeit- und kostenaufwändige Psychotherapie bei organbedingten Depressionen wäre uneffektiv und erfolglos. Interessanterweise können aus diesen biochemischen Laborwerten sogar Hinweise auf chronische seelische Krankheitszustände bis hin zur Selbstmordgefährdung abgelesen werden.

### Die Decoder Dermografie,

bei der Metallplatten auf die Haut gelegt werden, zwischen denen ein schwacher pulsierender Strom fließt, der die individuellen Messwerte - verglichen mit den Normwerten – auf einem Messgerät anzeigt. So können psychosomatische Dauerbelastungen und innere wie äußere Störfelder erkannt werden. Dadurch erhält der Arzt Hinweise über den Energiehaushalt und die Belastbarkeit des Patienten für die Therapieplanung.

### Schulmedizinische Methoden

wie Belastungs-EKG, Lungenfunktionsdiagnostik, Ultraschall und internistisches Labor bilden immer die Grundlage der körperlichen Untersuchungen. Ob Krankheiten seelische Ursachen haben, wie stark sie sich auswirken und inwieweit eine begleitende psychologische Behandlung sinnvoll ist, sagen uns diese Methoden jedoch nicht. Dafür greifen wir auf bewährte schulmedizinische psychologische Testverfahren zurück.

### Die psychologische Fotodiagnostik

aus USA misst über Silbermetallplatten die Akupunktur-Resonanzpunkte und Reflexzonen der Hände und macht so auf einem Farbfoto die aktuelle psychische Verfassung sichtbar. Dieser Test eignet sich gut für die wöchentliche Verlaufskontrolle im ärztlichen Einzelgespräch. Es gibt kein gutes oder schlechtes Bild, sondern die Bewältigung eines Problems bedeutet gleichzeitig inneres Wachstum und Bewusstseinerweiterung, die die psychologische Fotodiagnostik hervorragend bildhaft signalisiert.

## THERAPEUTISCHE VIELFALT

Wie ich das bereits im ersten Artikel beschrieben habe, macht es die fast unendliche thera-

peutische Vielfalt der Fachklinik dem Berichterstatter schier unmöglich, diese gesamte Bandbreite zu spiegeln.

Deshalb reduziere ich dieses Ansinnen darauf, zunächst die wichtigsten psychosomatischen und psychologischen Verfahren aufzulisten, um im zweiten Teil in der bewährten Manier über meine eigenen Selbsterfahrungen bei einigen ausgewählten Anwendungen zu berichten.

Neben der breiten Palette somatischer therapeutischer Anwendungen mit – wie eingangs ausführlich beschrieben – direkten Auswirkungen auf die psychologischen Verfahren erwarten den Patienten in der Fachklinik:

- das tiefenpsychologische Gespräch,
- die Trauma-Therapie aus USA
- das Problem- und Familienstellen mit Figuren auf dem Schreibtisch
- die anthroposophische Biografie-Arbeit
- die Hawaiianische Tempelmassage (Initiation eines neuen Lebensabschnittes)
- die Facial-Harmonie-Massage zur mentalen Entspannung (auch Zahnknirschen)

### und als körperorientierte Psychotherapie u.a.:

- die Alexander-Technik zur Selbstwertstärkung
- die Cranio-Sakral-Therapie
- Jin Shin Jyutsu, das Strömen
- Die Lockerungstherapie nach Dr. Milton Trauger (USA)
- die Heiße-Steine-Massage
- Thai-Massage
- Ayurveda-Massagen

## SELBSTERFAHRUNGEN

### PSYCHOSOMATISCHE VERFAHREN

#### Die F.M. Alexander-Technik

Weil die F.M. Alexander-Technik keine eigentliche Therapie ist, sondern eine Lernmethode, für die eine einzige Sitzung nicht ausreicht, führe ich meinen Anspruch der Selbsterfahrung gleich zu Beginn dieses Kapitels ein wenig ad absurdum. Ich tue das gern, weil die F.M. Alexander-Technik ein ausgezeichnetes Beispiel ist für die Denkweise der Somatopsychik, wo zur Lösung psychosomatischer Störungen ein körperorientierter Zugang gesucht wird.

Marita Kretschmer mit ihrer umfassenden Ausbildung in der Schule für F.M. Alexander-Technik in Freiburg, der Studienzeit in Jerusalem an der Schule von Shmuel Nelken, den Ausbildungen in Körperzentrierter Psychotherapie, in orthopädischer und neurologischer Rehabilitation und dem Fundament als Krankenschwester, Masseurin und Heilpraktikerin führt mich zudem so ausführlich in diese The-

rapie ein, dass ich mir auch ohne intensive Selbsterfahrung ein gutes Bild machen kann von dieser noch relativ selten angewandten, aber sehr beeindruckenden Lernmethode.



Abb. 4: F.M. Alexander-Technik

Die F.M. Alexander-Technik ist die Methode, in der das Zusammenspiel von Denken, Haltung und Bewegung erlebt und Körpersensibilität und Selbstwahrnehmung geschult wird. Sie funktioniert auf der Erkenntnis, dass unser Organismus am wenigsten belastet wird, wenn wir seine innere Dynamik und Ordnung nicht stören, sondern ihnen freien Lauf lassen.

Auf die alltägliche vielfältige Belastung reagieren wir zunehmend mit Überspannung, wir sind über lange Zeit gedanklich und körperlich angespannt, reagieren mit Schmerzen, Fehlhaltungen, mit Müdigkeit und Schlafstörungen.

Durch neue gedankliche und körperliche Impulse, die zunächst von der Lehrerin übertragen werden, finden wir wieder die Balance unserer eigenen Mitte, lernen, uns mit mehr Leichtigkeit in Körper und Geist zu bewegen. Gewohnheitsmäßige Reaktionen auf bestimmte Stimuli (z.B. Zeitdruck) können unterbunden werden. Anstelle der üblichen Reiz-Reaktionsmuster tritt das neue Muster: Inne halten. Was dann folgt, formuliert Marita Kretschmer sehr plastisch: „Hey, ich kann ja loslassen!“. Das vegetative Nervensystem wird sich freuen.

Insofern ist die F.M. Alexander-Technik das Mittel der Wahl bei allen Berufen mit großem Performance-Druck wie Berufsmusikern, Schauspielern, aber auch Lehrern. Marita Kretschmer macht mir die F.M. Alexander-Technik sehr bildhaft an einem eingängigen Beispiel deutlich.

**Wir bemühen uns in unserem Alltagsstress, einem Grashalm zu gleichen, der starr allen Windrichtungen standhält, keinen Millimeter weicht, denn wir müssen ja Stärke und Standhaftigkeit demonstrieren. In der Natur vertraut der Grashalm aber seiner festen Wurzel und folgt spielerisch und ohne Gegenwehr jeder Richtung, die der ohnehin übermächtige**

**Wind gerade mal vorgibt. Dieses Loslassen, dieses Entspannen im Denken und Handeln, dies will und kann die F.M. Alexander-Technik vermitteln.**

### *Hawaiian Healing, Hawaiian Bodywork oder ganz einfach: Hawaii Massage*

Nun wirklich zur Selbsterfahrung, und zwar eine der ganz besonderen Art und Intensität. Was mich zunächst wundert. Erfahrungen, die ich bereits mit „Hawaiianischen Tempelmassage“, „Lomi-Lomi“ oder wie auch immer umschrieben, gemacht habe, hatten mich offensichtlich nicht erreicht, dafür aber Vorurteile gesetzt, so dass diese Methode bei mir eher in der ganz esoterischen Ecke abgelegt wurde. Schön, dass das Leben immer wieder die Möglichkeit bietet, für uns schädliche Haltungen abzubauen, wie bei der Alexander-Technik, oder eben auch Vorurteile zu überprüfen und zu revidieren, wie mir das Erika Gehweiler in einer für mich vorher unvorstellbar intensiven Form ermöglicht.

Ohne groß darüber zu reden, eröffnet sie mir in den folgenden 90 Minuten einen sehr tiefen und umfassenden Einblick in die holistische Dimension des Seins, um das Wissen und Fühlen des „Alles ist Eins“, das schon den Hawaiianischen Tempelpriestern vor wichtigen Entscheidungen die allumfassende Sichtweise der Dinge ermöglicht haben soll.

Wie bei vielen guten Therapeuten oder Heilern wurde bei Erika Gehweiler der Dualismus von Krankheit und Gesundheit durch eine eigene schwere Erkrankung zum Thema, wurde das Heilen zu ihrer Berufung. Eine entsprechende Ausbildung in der Schweiz setzte die formale Grundlage dazu.

Obwohl ich das bisher sinnlich nicht nachvollziehen konnte, weiß ich von der Literatur, dass die Hawaiianische Tempelmassage helfen soll, wieder in die Einheit einzutauchen, sich dem Fluss des Lebens hinzugeben. Dabei soll die Kombination von Massage, Atem, Tanz und Musik bzw. Gesang tief liegende Erinnerungen an einen Urzustand mit einem Gefühl des Eins sein mit der Natur berühren. Mit harmonisch tänzerischen, fließenden Bewegungen werden die Muskeln, Sehnen und Gelenke und gleichzeitig die Psyche auf diese intensive und intuitive Weise beruhigt, gelockert und ermutigt, Verkrampfungen und Spannungen allmählich loszulassen. Natürlich entspricht dieses „wunderbare Werkzeug“ damit wiederum dem Mansmann'schen Postulat der seelischen Entspannung über körperbezogene, nonverbale Therapie.

Erika Gehweiler setzt diese für mich bisher abstrakten Vorgaben in einer offensichtlich gerade für mich passenden, mich zutiefst berührenden Harmonie um. Schon das warme Öl aus Mandeln und Oliven legt den Grundstein zu umfassendem physischen und seelischen Wohlbefinden, das sich durch die energiegeliche Massage, die neben den Händen auch

mit Unter- und Oberarmen durchgeführt wird, noch steigert.

Das völlig andere, das schon transzendent zu nennende, ist aber das absolute Eintauchen meiner Masseurin, Lomi-Tänzerin, Sängerin, oder kurz: Gebende, in die Ganzheitlichkeit dieser gleichermaßen wirklichen wie absolut unwirklich anmutenden Situation. Sie verwandelt den Raum, in dem ich mich gerade noch befand, durch ihr Summen, Singen, Lachen, Gurren, alles was ihr situationsgemäß in den Sinn kommt, in eine andere Welt, in der ich völlig anders als bisher empfinde, fühle und denke. Dazu mag ihre ganz spezifische, ebenfalls situationsabhängige Atemtechnik beitragen, die sich natürlich in dieser tiefstmöglichen Entspannung auf mich überträgt.

**Hawaiianische Körperarbeit: Für mich eine im wahrsten Sinne des Wortes wunderbare und unvergessliche und schon mit einer einzigen Behandlung geradezu perfekte Umsetzung des Grundgedankens der Fachklinik, über spezielle Körperarbeit seelische Tiefentspannung und Öffnung zu bewirken.**

### *Facial Harmony (Gesichtsmassage) zur mentalen Entspannung*

Gesichtsmassage klingt wenig pathetisch, ist Teil fast jeder kosmetischen Behandlung. Facial Harmony ist dazu ein Quantensprung.

Frei übersetzt: „Harmonie im Gesicht“, ist eine ganzheitlich-energetische Methode zur Entspannung der Gesichtsmuskulatur. Dieses manuelle „Face-Lifting“ – auch Schönheitsoperation ohne Skalpell genannt - ist jedoch weit aus mehr als nur kosmetische Verschönerung. Es bewirkt eine tiefgehende Muskelentspannung und seelische Harmonisierung, die die ganze Persönlichkeit erfasst, verwandelt und nach außen strahlen lässt. Dabei wirkt nicht nur die äußerliche Berührung, sondern Ziel ist gleichermaßen das innere Berührt werden, die sanfte Berührung bis zur Seele.

### **Facial Harmony umfasst zwei Komponenten:**

Die Muskellösetechnik nach einem genial veranlagten Amerikaner. Er erfand die Technik für die Schauspieler in Hollywood zur Lockerung der Gesichtsmuskeln und Stärkung des Ausdrucks.

Lana Tanmayo Lawsen und Anna Mc Robert verbanden diese Technik mit der Meridianstimulanz gemäß der Akupunkturlehre und ihren Erfahrungen aus der angewandten Kinesiologie zu Facial Harmony.

Die Hautbeschaffenheit verbessert sich dabei, z.B. erhält sie mehr Farbe. Die Augen öffnen sich weiter, die Falten können vermindert werden.

Wegen der tief entspannenden Wirkung ist Facial Harmony auch das Mittel der Wahl gegen das Zähneknirschen.



Abb. 5: Facial Harmony

Für mich ist es das Mittel der Wahl, wenigstens eine Zeit lang den Traum der ewigen Jugend erfüllt zu bekommen. Als ich nämlich nach der Behandlung auf mein Zimmer komme, fragt mich meine Frau ganz spontan und ohne den Hintergrund meiner gerade erlebten Behandlung zu kennen: „Was hast du denn gemacht? Du siehst so verjüngt und frisch aus und verstrahlst Lebensfreude pur.“

## Ayurveda: (Psychologischer) Stirnguss

Schon von meinem ersten Artikel her und der dort beschriebenen Thai-Massage ist Krit Kalampanantana den Lesern und insbesondere mir ein unvergesslicher Begriff. Fast ist es eine tragische Wiederholung, dass sein Tun auch diesmal wieder nur gestreift werden kann. Denn die ayurvedische Ganzkörpermassage, mit viel Hingebung und Gefühl Körper und Seele auf den Stirnguss vorbereitend, ergänzt von der Massage mit heißen Reis- und Kräutersäckchen, versetzt so intensiv in Wohlfühl und Entspannung, dass der eigentliche Höhepunkt, der Stirnguss, in einer bestens optimierten Atmosphäre stattfinden kann.

Ob das der Grund ist, dass ich diesen Stirnguss so überaus intensiv genieße, ob es die spezifische Ausstrahlung von Krit ist, ob es seine speziellen Öle sind, ich weiß es nicht. Ich erlebe es aber mit größter Freude und Überraschung, dass ich nicht nur das Wohlfühl



Abb. 6 Krit Kalampanantana beim Stirnguss...



Abb. 7: ... und bei der Thai-Massage

einer ayurvedischen Behandlung habe, sondern meine Stirn frei wird, die Gedanken Flügel bekommen. Insofern ist der ayurvedische Stirnguss in der Tat auch ein psychologischer „Kick“ erster Ordnung.

## Die Massage mit warmen und kalten Steinen

Diese besondere Massagetechnik verdanken wir der Überlieferung von indianischen Völkern. Sie bietet umfassende körperliche seelische und geistige Entspannung, passt also wie alle anderen eingesetzten Entspannungstechniken hervorragend in die Mansmann'sche Philosophie, die schon Sir Winston Churchill treffend umschrieben hat:

Man soll dem Leib etwas Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.

Mit Mandel- und Olivenöl wird meine Haut zunächst geschmeidig und aufnahmefähig gemacht, mit palpierenden Massagegriffen Verspannungen, Muskelverklebungen und Blockaden festgestellt. Sorgfältig glatt geschliffene Lavasteine werden auf ca. 60°C erhitzt und auf meine Energiezentren gelegt. Durch diese angenehme, sehr tief wirkende Wärme in Verbindung mit der Ölmassage fühle ich mich sofort tief entspannt, empfinde das Gewicht der Steine eher als leicht und schwebend. Jetzt wird mit warmen Steinen mein Oberkörper massiert, über die Headschen Zonen und Meridiane auch meine Organe erreicht. Anschließend wird durch die abwechselnd eingesetzten warmen und eiskalten Steine ein ganz besonderer Reiz auf mein vegetatives System ausgelöst, die Durchblutung der Extremitäten angeregt.

**Wiederum empfinde ich – jetzt schon einem roten Faden aller Zuwendungen in der NaturaMed Fachklinik folgend – nach dieser Anwendung die tiefe, ruhige Entspannung, die viel mehr ist als nur ein**

**gutes Körpergefühl, die mir das Gefühl erweckt, ganzheitlich losgelöst zu sein von allen Alltagssorgen und von allem Stress, der so überraschend schnell so weit hinter mir liegt.**

Nach diesen Therapien, die die Lösung seelischer Konflikte über entspannende Körperarbeit entweder direkt bewirken oder auf darauf aufbauende psychologische und tiefenpsychologische Verfahren vorbereiten sollen, komme ich nun zu diesen

## PSYCHOLOGISCHEN VERFAHREN.

### Trauma-Therapie

Die Trauma-Therapie aus den USA ist eine tiefenpsychologische Körperarbeit zur Bewusstmachung, Überwindung und Integration von Schock- oder traumatischen Erlebnissen. Sie wurde von dem amerikanischen Stressexperten und Traumaforscher Dr. Dr. Peter Levine (Biophysiker und Psychologe, Stressberater der NASA) entwickelt.

Ein Trauma kann körperlich verursacht sein, z.B. durch einen Unfall, eine Operation, eine Verletzung, durch Gewalt. Aber auch scheinbar alltägliche, oft unerwartete Ereignisse wie ein Sturz, kleine Verletzungen, eine invasive medizinische (Zahn-)Behandlung können traumatisierend wirken.

Ein Trauma kann auch seelisch bedingt sein wie z.B. chronischer Stress, Gewalt, sexueller Missbrauch, Krankheit, Verlust eines Lebenspartners oder Familienmitgliedes, Krieg, Naturkatastrophen oder Folter, aber auch die Entdeckung, dass der Partner fremd geht.

Die Trauma-Arbeit versteht die seelischen oder körperlichen Erkrankungen als Reaktion des individuellen Nervensystems auf Ereignisse oder Situationen, welche als überwältigend erlebt wurden. In deren Folge treten psychosomatische Krankheiten, Angstzustände oder Depressionen erst Jahre nach dem traumatischen Vorfall in Erscheinung – und niemand stellt mehr eine heilende Verbindung zur eigentlichen Ursache her.

Das post-traumatische Stress-Syndrom stellt die unnatürliche Verlängerung einer ursprünglich sinnvollen Reaktion auf eine bedrohliche Situation dar. Die Trauma-Arbeit bewirkt durch seine Körperwahrnehmungsübungen eine Wiederherstellung jener Abläufe, die nicht zur Vollendung kamen, als die Person sich in einem Zustand des Überwältigtseins befand. Durch das „Neu-Aushandeln“ eines traumatischen Geschehens werden die seelischen Heilungsressourcen wieder entwickelt und die biologischen Abwehrfunktionen können regulierend zum Zuge kommen.

Natürlich ist es auch diesmal kein Zufall, dass die Atem- und Körpertherapeutin Helga Müller eine eigene schwere traumatisierende Lebenskrise bewältigen musste, bevor sie sich

selbst der Trauma-Arbeit widmete. Sie verdeutlicht mir die Trauma-Arbeit bildhaft an einem Fluss mit einem großen Wirbel, dem man sich nicht entziehen kann und immer wieder darin herumgewirbelt wird. Das ist der Traumawirbel. Aber jeder Wirbel hat am Rand einige kleine Wirbel, die automatisch entstehen. Diese bezeichnet Frau Müller als die Heilungswirbel, die es nun Schritt für Schritt zu stärken gilt.

Die Trauma-Behandlungen, jeweils 50 Minuten dauernd, benötigen zwei bis acht Sitzungen, die meist ein- bis zweimal pro Woche durchgeführt werden, so dass auch hier wieder in wesentlich kürzerer Zeit als bei den klassischen psychotherapeutischen Interventionen große Erfolge erzielt werden können.

Viele weitere in der Fachklinik angebotenen Therapien habe ich in meinem ersten Artikel über die Vitalclinic beschrieben oder zumindest erwähnt, andere in der Einleitung zu diesem Abschnitt aufgelistet. Last but not least, wie das immer heißt, wenn am Ende dem schon ermüdeten Leser noch ein ganz besonderes Schmankerl offeriert werden soll, möchte ich Sie bitten, mir noch Ihre Aufmerksamkeit zu schenken für ein Erlebnis, das mich trotz der beschriebenen Angebotsfülle und -intensität ganz besonders berührt hat.

## Das Problem- und Familienstellen mit Figuren auf dem Schreibtisch

Dabei lerne ich gleich einen der stellvertretenden Chefarzte der Klinik kennen, Dr. Günther Gunzelmann. Er entspricht in seinem ganzen Wesen fast frappierend der des Dr. Mansmann: Genauso entspannt, gütig, empathisch, Vertrauen erweckend und Ängste abbauend.

Wie so viele andere engagierten Ärzte in naturheilkundlich orientierten Kliniken hat er nach sechzehnjähriger Tätigkeit in eigener, gut gehender Praxis das „Handtuch geworfen“, weil er immer mehr Schwierigkeiten hatte mit den Kassen wegen der Genehmigung naturheilkundlicher Verfahren, seiner medizinischen Basis. Seit sechs Jahren genießt er die entsprechende therapeutische Freiheit in der Vitalclinic und die überschaubare Zahl der Patienten, die individuelle Zuwendung nicht nur möglich macht, sondern zum besonderen Behandlungsmerkmal werden lässt.

Nachdem er zunächst der Psychotherapie in der klassischen Gesprächsform zugeneigt war, wandte er sich in einer eigenen Umbruchphase der Familienaufstellung nach Bert Hellinger zu. Mittlerweile hat er diese zu einer ganz eigenständigen Version des Aufstellens mit Figuren auf dem Schreibtisch abgewandelt.

Ich kenne die klassische Familienaufstellung nach Hellinger aus eigener Erfahrung, weiß um deren große therapeutische Effizienz, aber auch um den großen damit verbundenen



Abb. 8: Dr. Gunzelmann beim intuitiven Erspüren der systemischen Wirkung seiner Aufstellung

Aufwand, die vielen benötigten Personen, die Belastung, eigene Probleme in einer großen, oft viel zu wenig vertrauten Gruppe „stellen“ zu müssen. Dr. Gunzelmann hat einen eigenen, mich faszinierenden Weg gefunden. Er lässt den Probanden die Aufstellung auf dem Schreibtisch „unter vier Augen“ vornehmen. Benötigt dazu einen großen Kasten mit farbigen Bauklötzern, sonst nichts. Nach einem ca. halbstündigen Vorgespräch bittet er die Testperson, die entsprechende Situation mit den Bauklötzern aufzustellen. Es ist mir bis heute unfassbar, welche umfassenden Erfahrungen ich bei der Aufstellung meiner eigenen Familie mit den Bauklötzern machte. Welche weitestgehenden Szenarien ich bei der scheinbar belanglosen Auswahl der farbigen und unterschiedlich großen Bauklötzer aufstellte.

Dr. Gunzelmann geht dann noch einen Schritt weiter und legt die vorgenommene Aufstellung auf dem Fußboden nach, so dass er und ich im Prinzip die gleiche Aufstellung vornehmen können, wie das sonst mit vielen lebenden Personen der Fall ist. Wir wechseln die Rollen, klären verschiedene Fragestellungen. In dieser einen Stunde ist mir so unwahrscheinlich viel klar geworden aus meiner eigenen Biografie, über mich massiv belastende und ungeklärte Konflikte, über unterschiedliche Rollenkonstellationen und -verquickungen, so dass mit Sicherheit ein Vielfaches dieses knappen Zeitaufwandes von einer Stunde trotzdem überhaupt keine Chance gehabt hätte, in klassischer Gesprächspsychotherapie diese umfassenden Problemlösungen zu bewirken. Ich bin Dr. Gunzelmann deshalb doppelt dankbar und verbunden. Zum einen, dass er mich mit dieser höchst interessanten Methode bekannt gemacht und mir dabei zum anderen gleichzeitig eine von mir sehr hoch eingeschätzte Lebenshilfe gegeben hat, die bis heute trägt.

## Die Biografiearbeit

Das Ziel der Biografiearbeit ist es, wieder ein Gefühl der eigenen Handlungsfähigkeit zu entwickeln. Die Biografiearbeit hilft und unterstützt Menschen in Umbruch- und Konfliktsituationen dabei, wieder eigene Perspektiven zu entwickeln, den roten Faden des Lebens zu finden und zu ergreifen.

Die der Biografiearbeit zugrunde liegenden Lebensrhythmen haben ihre Wurzeln in der Anthroposophie Rudolf Steiners. Im Mittelpunkt stehen dabei Lebensthemen oder Konflikte, die ihren Ursprung durchaus schon in der Kindheit haben können und sich bis ins Erwachsenenalter störend auswirken.

Die von der Therapeutin unterstützte Beschäftigung mit dem eigenen Leben hilft dabei, Blockaden und wiederkehrende entsprechende Verhaltensmuster zu erkennen und zu bearbeiten. Eine Stärke der Biografiearbeit ist es, dass sie andere Methoden unterstützen kann, da sie ordnend wirkt und Zusammenhänge von sich wiederholenden Konflikten erkennen lässt.

## Fazit

Das war jetzt wieder nur eine kurze Tour d'Horizon durch die kleine und feine und doch im Angebot so riesige NaturaMed Fachklinik. Ich habe bereits im ersten Artikel die hervorragenden Broschüren der NaturaMed-Kliniken gelobt, die gleichermaßen kleine Kunstwerke wie hochinformativ Nachschlagewerke sind.

Wenn Sie mehr wissen wollen, als dieser Artikel bieten kann, lassen Sie sich unbedingt die neue Broschüre über die Fachklinik schicken und/oder nehmen Sie gern das Angebot des Autors an, für sich ergebende weitere Fragestellungen telefonisch zur Verfügung zu stehen.

Wenn Sie sich künftig besser gegen Überforderung wehren, endlich auch einmal „Nein“ sagen, Energie tanken und dabei Ihr inneres Gleichgewicht wieder finden wollen, so sollten Sie sich dieser weitergehenden Informationen unbedingt bedienen.



### Weitere Informationen und Buchanforderung:

NaturaMed Fachklinik  
Badstr. 31a, D-88339 Bad Waldsee  
Tel.: 07524 / 990-222  
Fax: 07524 / 990-233  
kontakt@naturamed.de  
www.naturamed.de