

Psychischer Verletzung körperlich begegnen

Lo Faso Maja, Dipl. Feldenkraislehrerin®, Dipl. Emotion Coach, Dipl. Mental Coach, Mandatsdozentin, Berner Fachhochschule, Schweiz, Autorin Psychiatrieverlag Köln, Deutschland, Geschäftsführerin lofaso gmbh, Schweiz, info@lofaso.ch

Körperresonanz

Psychische Verletzungen erzeugen Stressausschüttungen, die u.a. das Nervensystem, Gehirn, Herz-Kreislaufsystem und die Genregulation beeinflussen (Bauer, 2018). Chronifiziert bewirkt Stress eine dauerhafte nervliche Überreizung und damit erhöhte Vulnerabilität für psychische und physische Erkrankungen (Rosenberg, 2017). Psychische Genesung bedingt folglich nicht nur kognitiv-behaviorale, sondern auch körperliche Selbstregulation (Geuter, 2015).

Koregulation

Stressausschüttungen führen zu belastenden Verhaltensweisen, die mittels Koregulation die Nervensysteme aller sozial Involvierten erregen (Porges, 2021). Bewahren Fachpersonen freundliche Präsenz, vermögen sie Agitation, Aggression, Rückzug oder Blockaden ihrer Klient_innen abzumildern (Geller & Greenberg, 2012). Der folgende körperpsychotherapeutische Methodenmix unterstützt die psycho-physische Selbstregulation, Genesung und Resilienz.

Interventionen zum Stressabbau

Die Feldenkrasymethode® fördert die Selbstwahrnehmung, Achtsamkeit und physische Reorganisation. Sie bietet den Rahmen für körper(psycho)therapeutische Methoden wie bivagale Übungen, ESR (Emotional Stress Release), EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und Klopfakupressur. Das Vorgehen stellt Freiwilligkeit, freundliche Selbstzuwendung und individuelle Umsetzung ins Zentrum. Anwendende berichten von umfassendem Stressabbau, verbesserter Schlafqualität und Belastbarkeit.

Erfahrungsberichte

„Die Bivagale Grundübung hilft mir, in meine Mitte zu kommen. Kombiniert mit EMDR, kann ich belastende Gefühle abbauen, Positives verankern und mein Befinden stabilisieren.“ C.R., Krisenerfahrene

„Die Methoden lösen sichtbar Ängste, Panikattacken oder Trauer auf. Betroffene werden selbstwirksamer.“ Valerie Minder, Dipl. Pflegefachfrau HF

„Die Interventionen eignen sich sehr gut für den psychotherapeutischen Rahmen und geben den Klient_innen Werkzeuge zum Umgang mit unterschiedlichsten Stressoren an die Hand. Neue Erfahrungen in Richtung Freiheit von automatisierten Reaktionsmustern werden möglich.“ Dr. phil. Jörg Herdt, Psychologische Praxis für Achtsamkeit, Basel

„Ich bin positiv überrascht, dass sich die Techniken des Stressabbaus zur Selbstanwendung eignen.“ Sandra Wyss, Dipl. Expertin Anästhesiepflege

„Die vermittelten „Werkzeuge“ helfen mir [als Angehörige], innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. [...] Mein Gegenüber wird fast gar nicht mit meinem Stress konfrontiert; eine Negativspirale wird unterbrochen.“ (Lo Faso et al., 2022, S.111)

Diskussion

Man mag kritisieren, dass tiefgreifende therapeutische Mittel wie EMDR und Klopfakupressur zur Selbstanwendung vermittelt werden. Risiken wie Überforderung und Retraumatisierung sind dabei nicht zu unterschätzen. Andererseits gehören bilaterale Augenbewegungen zum natürlichen Bewegungsrepertoire und spontane Selbstberührungen geschehen intuitiv zum Stressabbau. Werden heilsame Interventionen optional, mit Wissensvermittlung und Achtsamkeit angeboten, spüren Anwendende, was ihnen hilft, ihre gegenwärtigen physischen und psychischen Herausforderungen zu bewältigen.

Schlussfolgerung

Die Massnahmen zum Stressabbau eignen sich als Training der Selbstregulation und niederschwellige Notfallinterventionen für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen. Effizient und effektiv im Gruppensetting vermittelbar, kann ihre Verbreitung bei relativ geringem Aufwand einen Mehrwert im Gesundheitswesen erzeugen.

Resilient im Pflegealltag durch Persönlichkeitsbildung

Karin McEvoy, MScN, Studienleiterin Weiterbildung Integrierte Pflege, Somatic Health, Berner Fachhochschule, Departement Gesundheit, Schweiz, Karin.mcevoy@bfh.ch
Maja Lo Faso, Dipl. Feldenkraislehrerin®, Dipl. Emotion Coach, Dipl. Mental Coach, Mandatsdozentin Berner Fachhochschule, Schweiz, Autorin Psychiatrieverlag Köln, Deutschland, Geschäftsführerin lofaso gmbh, Schweiz

Einleitung

In Fortbildungen beobachten wir Vorbehalte von psychiatrischen Fachpersonen gegenüber Selbsterfahrung und Introspektion bei gleichzeitig hoher Vulnerabilität. Verletzung und Verletzlichkeit werden vielfach allein der Klientel zugeschrieben. Aufgrund dessen und jüngerer tragischer Verluste von Fachpersonen durch Suizid, suchen wir die Dringlichkeit und Vorteile von Persönlichkeitsbildung für Psychiatriefachpersonen aufzuzeigen.

Bezugsrahmen

Menschen handeln beziehungsmotiviert. Unser biologisches Motivationssystem ist auf gelingende Beziehungen, Anerkennung und Zuwendung ausgerichtet (Bauer, 2018). Pflegefachpersonen treten durch Caring in Beziehung und sind ähnlich wie Feuerwehrleute, Polizist_innen und Fluglotsen bei der Arbeit von extremem Stress, grosser Not und Trauma betroffen. Dies kann sich in negativen psychobiologischen Outcomes zeigen. Resilienz ist ein Schlüsselfaktor zum Schutz davor (Galatzer-levy et al., 2014). Die psychiatrische Genesungsbegleitung ist grösstenteils Beziehungsarbeit. Sich einlassen und die bewusste Gestaltung von positiven sozialen Kontakten bedingt einen Entspannungszustand (Porges, 2022). Empathische, validierende Beziehungen sind indes zentraler Faktor gelingender Genesungsprozesse (Elliott et al., 2018). Folglich steigert Persönlichkeitsbildung die Resilienz und therapeutische Beziehungsqualität von Fachpersonen.

Vorgehen

In Weiterbildungen und Supervisionen fördern wir den Paradigmenwechsel hinsichtlich der Verletzlichkeit von Pflegefachpersonen. Evidenz und Erfahrungsberichte verdeutlichen das Potenzial von Persönlichkeitsbildung für Individuen, Teams und Organisationen. Selbsterfahrung und Biographiearbeit fördern die Reflexionsfähigkeit, Selbstwahrnehmung und therapeutische Resonanz. Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Selbstregulation durch Stressabbau stärken die Resilienz und Beziehungsfähigkeit (Fogel 2017).

Erfahrungen

Die Interventionen werden zur Selbstanwendung und Weitergabe an Klient_innen vermittelt, der kollegiale Austausch wird angeregt. Design Thinking Methoden ermöglichen, persönlich Gelerntes zu Take Home Messages auszuformulieren. Die Rückmeldungen über die Nachhaltigkeit und Wirksamkeit der Schulungsinhalte sind positiv.

Diskussion

Erst Fachpersonen, die mit sich selbst und ihrem Gegenüber in Beziehung stehen, bleiben gesund und können wirksame Genesungsbegleitung und Führung leisten. Dennoch fehlt die dafür notwendige Persönlichkeitsbildung weitgehend im Curriculum von Pflegefachpersonen. Diese Diskrepanz schmälert die Gesundheit Pflegenden sowie die therapeutische und interdisziplinäre Beziehungsqualität und leistet letztlich einen Beitrag zur Stigmatisierung psychischer Belastungen.

Schlussfolgerung

Der Paradigmenwechsel, dass Psychiatriefachpersonen sich vertieft mit ihrer eigenen psychischen Disposition befassen, ist vielversprechend hinsichtlich der Resilienz der Pflegefachpersonen und hinsichtlich der Behandlungsqualität. Wir gehen davon aus, dass Persönlichkeitsbildung das Berufsfeld in jeder Hinsicht stärkt.