

W1 Trauma und Schmerz: Bewegungsrituale und Körperskills (Hanna Kysely).

Menschen mit traumatischen Erfahrungen zeigen häufig eine erhöhte Sensibilität für Schmerzreize und haben eine schwierige Beziehung zu ihrem eigenen Körper. Häufig ist die Körperwahrnehmung angstbesetzt, Bewegungen werden in falsch und richtig eingeordnet und hemmen damit spontane Bewegungen und die Selbstwirksamkeit. Um den zentralen Bedürfnissen nach Kontrolle, Zentrierung und Körperakzeptanz gerecht zu werden, sollten Bewegungsangebote und –Übungen in Sprache und Anleitung entsprechend modifiziert werden. Im WS werden verschiedene Körperskills (DBT Körper), Bewegungsrituale und Angebote in Selbsterfahrung durchgeführt und reflektiert.

Literatur: Schmerz.Therapie Trauma und Schmerz 3/2022 Thieme; Bewegen statt Erstarren! Praxisbuch für DBT-Körperskills, Brokuslaus, Welke, Edel, Schattauer 2021

Referentin: Hanna Kysely, Integrative Bewegungs- und Tanztherapeutin (IBT), Physiotherapeutin, Psychotraumatologie und Traumatherapie, Essstörung und Adipositas, Team Herausgeber Schmerz.Therapie Thieme, Parkland-Klinik Fachklinik für Psychotherapie und Psychosomatik, Im Kreuzfeld 6, 34537 Bad Wildungen, E-Mail: hannelore.kysely@parkland-klinik.de

W2 Motivation zur Bewegung (Martin von Wachter)

Ein wesentliches Ziel der Schmerzpsychotherapie besteht darin, Patienten dazu zu motivieren, sich trotz Schmerzen zu bewegen und dadurch neben der Schmerzreduktion gleichzeitig die Selbstwirksamkeit zu fördern. Im Workshop geht es um Interventionen zur Motivation zu Bewegung im Alltag wie Psychoedukation, Bewegung auf Rezept verschreiben und kleine Bewegungsübungen. Die Arbeit mit Hindernissen und Gegenstrategien, Graded Activity und Aktivitäten nach Quoten werden vorgestellt. Zur Konfrontation bei Angst vor Schädigung kommt eine Hierarchisierung mittels Fotos (PHODA) zum Einsatz und ein Protokoll zur Konfrontation.

Literatur: Martin von Wachter, Bernd Kappis (2019): Therapietools Schmerzstörungen. Beltz 2019.

Referent: Dr.med. Martin von Wachter, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ostalb-Klinikum Aalen, Klinik für Psychosomatik, Im Kälblesrain 1, 73430 Aalen, E-mail: von.Wachter@kliniken-ostalb.de

W3 Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT) bei Schmerz (Martin J. Waibel).

Die IBT ist eine körperpsychotherapeutische Methode und hat aufgrund ihres phänomenologisch-leibbezogenen Hintergrundes ein komplexes Bewegungskonzept, das von der funktionalen Bewegung hin zum inneren Bewegungserleben führt. Der Bewegungsbegriff begrenzt sich somit nicht nur auf die "bloße Lokomotion", die funktionale Bewegung, sondern ist vielmehr auf das Lebensphänomen "Bewegung" gerichtet und schließt an die Grundbewegtheit des Daseins an. Die Bewegungen im sozialen Miteinander, Zuneigungen oder Ab-neigungen, Hin-wendung oder Weg-wendungen sind häufig schmerzhafte Bewegungen im Lebenskontext bei Patient*innen mit Schmerzerkrankungen. Wir werden uns in diesem Workshop mit einfachen Bewegungserfahrungen dem Lebensphänomen „Bewegung“ nähern.

Literatur: Integrative Bewegungstherapie. Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis. Waibel Martin J., Jakob-Krieger Cornelia. Schattauer 2009

Referent: Martin J. Waibel, Integrativer Leib- und Bewegungstherapeut, MSc, Im Obstgarten 6, 88326 Aulendorf, E-Mail: info@mjwaibel.de