

Aus unserem Labor



Die Bienen gewinnen das Propolis aus den harzähnlichen stark klebenden Stoffen zum Beispiel der Blüten- und Blätterknospen und verwenden es zur Abdichtung von Hohlräumen und Wänden ihres Bienenstockes.

Wir verwenden das Propolis und auch das Bienenwachs für einige unserer Produkte.

Die **Propolis-Creme** sorgt für eine geschmeidige Haut. Propolistinktur und Bienenwachs ergeben mit Mandelöl und Sheabutter eine gehaltvolle Creme, die auch anspruchsvolle Haut zart pflegt.

Bienenwachs, Jojoba- und Cacaoöl bilden die Grundlage für die **Lippenpomade** mit Honig und Propolis. Besonders geeignet für die Pflege rauer Lippen.

Die **Plantago-Bienenwachs-Auflage** mit einem Ölauszug aus Spitzwegerichblättern durchwärmt.



Erhältlich in der Ita Wegman Apotheke

Montag – Freitag 8.30 – 18.30 Uhr
Samstag 8.30 – 12.30 Uhr

Pfeffingerweg 1
4144 Arlesheim
Telefon: +41 61 705 72 18

oder direkt im online-Shop unter
www.quinte.ch

QUINTE

FÜNF BEITRÄGE ZU GESUNDHEIT UND QUALITÄT

Stress und Angst in der Schwangerschaft | Seite 4

Dr. med. Bernhard Wingeier

Keine Angst vor der Angst | Seite 7

Dr. med. Markus Schlemmer

Wege aus der Angst | Seite 10

Verena Jäschke im Gespräch mit Alexander Faldey

Die Krise meistern | Seite 14

Martina Menne

Aktuelles | Seite 18

Neues aus der Ita Wegman Klinik

Ihr persönliches Exemplar

ZUM MITNEHMEN!

Mit *Angst* leben

Stress und Angst in der Schwangerschaft | Seite 4
Dr. med. Bernhard Wingeier



Keine Angst vor der Angst | Seite 7
Dr. med. Markus Schlemmer



Wege aus der Angst | Seite 10
Verena Jäschke im Gespräch mit Alexander Faldey



Die Krise meistern | Seite 14
Martina Menne



Aktuelles | Seite 18
Neues aus der Ita Wegman Klinik



Liebe Leserin, lieber Leser

Angststörungen nehmen massiv zu. Es gibt Experten, welche von einer Epidemie der Angst sprechen. Das klingt recht dramatisch, und für die Betroffenen ist es das auch.

Ich stelle mir in diesem Zusammenhang die Frage, wie die Zunahme von Angsterkrankungen mit der heutigen Zeitsituation zusammenhängen könnte. Wir leben in einer Zeit von grossen, zum Teil im Alltag gar nicht so spürbaren, Veränderungen. Informationen stehen uns im Überfluss zur Verfügung. Durch Internet und Handy sind sehr viele Menschen immer aktuell informiert. Austausch und Kommunikation sind jederzeit möglich. Auf der anderen Seite steht die Umwälzung der sozialen Strukturen. Heute werden viel mehr Ehen geschieden als noch vor einigen Jahrzehnten. Die Anzahl von Single-Haushalten nimmt weiter zu. Dass da viele Ängste und Sorgen auftreten können, ist sehr gut nachvollziehbar.

Dies und noch vieles mehr stellt die Menschen vor grosse Herausforderungen. Wo sind Ansätze, damit wir uns diesen Veränderungen mit einem inneren Gleichgewicht und Tatkraft stellen können? Was ist das Wesen der Angst, und was möchte sie uns sagen? Auch wenn es keine allgemeingültige Antwort auf diese vielschichtigen Fragen gibt: Ich denke, es lohnt sich, auf die Suche zu gehen nach dem Wesen der Angst.

In diesem Heft ermöglichen die Autoren neue und zum Teil ungewohnte Blicke auf dieses wichtige und aktuelle Zeitthema. In diesem Sinne wünsche ich eine spannende und bereichernde Lektüre.

DR. MED. LUKAS SCHÖB
ÄRZTLICHER LEITER
ITA WEGMAN KLINIK ARLESHEIM
FÜR DAS REDAKTIONSTEAM





Stress und grosse Ängste in der

Schwanger- schaft

wirken auf das Kind

DR. MED. BERNHARD WINGEIER

Die medizinischen Fortschritte ermöglichen es, dass Schwangerschaft und Geburt immer sicherer werden. Wir streben heute danach, die Schwangerschaft bestmöglich zu begleiten und mögliche Risiken und Krankheiten beim Kind frühzeitig zu erkennen und zu behandeln – dies zum Wohle von Mutter und Kind. Regelmässige Kontrollen und Ultraschalluntersuchungen in der Schwangerschaft machen das möglich. Dies ist ein grosser Fortschritt. Auf der anderen Seite zeigen Studien, dass Stress in der Schwangerschaft die Immunentwicklung des Kindes beeinflussen kann. Grosse Ängste sind ein bedeutender Stressfaktor für die Mutter und das heranwachsende Kind. Angst und Stress nehmen heute im Allgemeinen zu.

Unserem Zeitgeist entspricht das Bestreben nach Wissen, Kontrolle und Sicherheit. Wir leben in einem Zeitalter, in dem wir möglichst alles kontrollieren und beherrschen wollen und vieles auch können. Unser Nerven-Sinnes-System dominiert, die Verstandeskräfte möchten alles durchdringen, verstehen und dadurch unter Kontrolle bringen.

Das Unsichtbare sichtbar machen

In der Schwangerschaft ist das heranwachsende Kind noch verborgen. Umhüllt und geborgen entwickelt und gedeiht es in der Mutter. Unser medizinischer Fortschritt erlaubt es, dieses eigentlich noch Unsichtbare sichtbar zu machen. Der Ultraschall ermöglicht uns, mit unserem Sehsinn bis in den Organismus vorzudringen. Es ist wichtig, dass wir dies mit dem notwendigen Respekt machen. In jeder Schwangerschaft können sich Sorgen um das Kind entwickeln; dies ist normal. Eine gute Vorsorgekontrolle dient dazu, diese Sorgen abzubauen, Ängste zu nehmen und zur Beruhigung beizutragen. Es ist wichtig zu wissen, dass die allermeisten Schwangerschaften ganz normal verlaufen, ganz im Gesunden.

Nebenwirkung Angst

Es besteht aber die Gefahr, dass durch sehr viel Wissen über alle möglichen seltenen Erkrankungen Verunsicherung und Angst aufgebaut werden können. Auch können Ängste induziert und verstärkt werden, wenn bei den Schwangerschaftskontrollen nicht vom Gesunden ausgegangen wird und falsche Formulierungen gewählt werden, wenn statt Herz und Gefühl der kühle Verstand vorherrschend ist.

Viele gut gemeinte Empfehlungen und Massnahmen haben eine Nebenwirkung: sie können Angst auslösen. Jede junge Frau im gebärfähigen Alter sollte heute, schon bevor sie überhaupt daran denkt schwanger zu werden, Folsäure zu sich nehmen. Denn ein Folsäuremangel wird für verschiedene seltene Fehlbildungen beim Kind verantwortlich gemacht. Nimmt sie frühzeitig, d.h. noch vor einer Schwangerschaft eine genügende Menge Folsäure zu sich, kann sie ihr Kind schützen. Mit einer solchen Empfehlung sollen die jungen Frauen informiert werden; es geht um das Beste für Mutter und Kind. Aber die Angst vor den Fehlbildungen und die Verunsicherung sind plötzlich da. Kritisch wird es, wenn diese Angst eine Intensität erhält, welche die Mutter beherrscht und zum Stress wird.

Epidemie der Angst

Eine ganz andere Dimension von Angsterzeugung haben wir letztes Jahr erlebt. Mit der Schweinegrippe wurde ganz gezielt Angst gemacht, vor allem bei Schwangeren und Wöchnerinnen. Aufgrund einiger weniger Fälle von schweren Verläufen in der Schwangerschaft oder im Wochenbett wurde eine enorme Angst aufgebaut, mit dem Ziel, dass sich schwangere Frauen gegen diese Schweinegrippe impfen lassen. Schon bald war erkennbar, dass vieles übertrieben und hochgepuscht war. Und doch sollten sich Schwangere impfen lassen – mit einem wenig erforschten Impfstoff, in einer Lebensphase, in der man normalerweise vom Impfen abrät. Dies hat viele Schwangere und junge Mütter sehr verunsichert, verängstigt und in einen Gewissenskonflikt und Entscheidungsnotstand gebracht. Ich denke, das Schädlichste an der ganzen Schweinegrippe war am Schluss weder die Schweinegrippe noch die Impfung, sondern die Angst und Verunsicherung.



Angst wirkt auf das Kind

Es ist heute wissenschaftlich nachgewiesen, dass Stress der Mutter direkt auf das werdende Kind wirkt. Im Jahr 2007 kam eine Studie zum Schluss, „...dass Stress in der Schwangerschaft und soziale Stressfaktoren in den ersten Lebensjahren der Kindheit das Immunsystem des Kindes beeinflussen können. Diese Dysregulation des Immunsystems in der frühen Kindheit kann Auswirkungen auf die Entwicklung eines Asthmas haben.“

Mehrere Studien weisen heute darauf hin, dass die Entstehung des Asthmas bereits pränatal sowie im 1. Lebensjahr durch eine Veränderung der Immunregulation geprägt werden kann.

Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse sind verständlich, wenn man bedenkt, dass das Seelische des Kindes besonders eng mit der Mutter verbunden und ganz besonders abhängig von ihr ist. Das Kind formt seine Leiblichkeit in Abhängigkeit vom seelischen Schutzmantel, mit dem die Mutter es umgibt.

Besonders interessant finde ich, dass schon Rudolf Steiner in seinem Vortrag am 2. Januar 1924 darauf hingewiesen hat, „...dass der Entwicklung eines Asthmas wirklich Schockwirkungen und Angstwirkungen zugrunde liegen können, deren Ursache oftmals wirklich im Embryonal-leben liegen. Dadurch, dass die Mutter Schocks und Kümernisse in der Schwangerschaft gehabt hat. Dies wirke ausserordentlich stark auf das gesamte Schleimhautsystem des Atmungstraktes“.

Leben ist immer ein Wagnis

Schwangerschaftskontrollen und -vorsorge sind wichtig. Sie sollen Angst nehmen und beruhigen. Wesentlich ist es, wie wir mit diesen Kontrollen umgehen. Es ist wichtig, dass wir dem Kind und den Erkenntnissen mit Respekt begegnen. Wir müssen fühlen und nicht nur verstehen. Angst und Sorgen sind normal, gerade in der Schwangerschaft. Die „normale“ Angst und Sorge stellt auch noch keine Gefahr dar, nur wenn sie nicht verdaut werden kann und zum Stress wird, kann sie schaden.

Mit positiven Gedanken und Zuversicht sowie unserer Liebe können wir den Schutzmantel um das Kind pflegen. Es gibt keine Sicherheit im Leben. Leben ist immer ein Wagnis. Es braucht Mut und Vertrauen, zu diesem Wagnis Ja sagen zu können. Dies gibt uns die Kraft, unsere Angst zu überwinden. Sicher können wir so positiv und gesund auf das Immunsystem des Kindes wirken.

Literatur:

¹ Prenatal maternal stress and early caregiving experiences: implications for childhood asthma risk; Rosalind J. Wight, Paediatric and perinatal Epidemiology, 21 (Suppl.3), 8-14. ©2007



FACHPERSON

Dr. med. Bernhard Wingeier

ARBEITS-
SCHWERPUNKT

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Ausbildung zum Facharzt in der Kinderklinik in Bern. Seit 1998 als Kinderarzt in der Ita Wegman Klinik tätig. Seit 1999 in der Stationsleitung der Familienstation. Betreuung der Kinder auf der Familienstation und Untersuchungen der Neugeborenen. Ambulante Sprechstundentätigkeit für das ganze Gebiet der Kinderheilkunde, im Speziellen auch für anthroposophische Therapie bei allergischen Erkrankungen wie Asthma und Neurodermitis sowie onkologische Erkrankungen.

KONTAKT

+41 (0) 61 705 72 72



Keine Angst vor der Angst

DR. MED. MARKUS SCHLEMMER

Angst ist ein besonderes Phänomen, das uns durch unser Leben begleitet. Welche Bedeutung hat Angst? Wann macht Angst krank? Der Psychiater Dr. med. Markus Schlemmer spürt diesen Fragen nach, geht auf die verschiedenen Formen der Angsterkrankungen ein und gibt Anregungen zum Umgang mit der Angst.



Wir alle kennen sie, die Angst. Angst ist ein allgegenwärtiges Phänomen, sie begleitet uns von frühester Kindheit an durch das ganze Leben. Sie ist zunächst ein ganz normales Element unseres Seelenlebens. Oft macht sie sich bemerkbar durch ein unangenehmes, bedrängendes, bedrückendes Gefühl, das uns ganz in Besitz nehmen kann. Der Begriff „Angst“ leitet sich ab vom lateinischen Wort „angustiae“, was so viel bedeutet wie „Enge, enger Raum“. Dies weist darauf hin, dass Angst eine sehr leibnahe Erfahrung ist mit deutlichen körperlichen Symptomen und Auswirkungen, häufig eben mit einem Druck- und Engegefühl im Brustbereich, mit Herzklopfen, Schwitzen und Zittern. Angst ergreift aber auch unser Denken. Ängstliche, „katastrophisierende“ Gedanken können sich leicht aufschaukeln. Hierher gehört auch die Sorge. Noch etwas zeigt sich bei der Angst: sie veranlasst uns, bestimmte Dinge zu tun oder eben nicht zu tun. Viele unserer Handlungen – bis hin zu grossen geschichtlichen Ereignissen – gründen letztlich in Angst.

Nur der Mensch kann sich der Angst bewusst werden

Auch Tiere haben Angst, sind ihrer Angst möglicherweise besonders ausgesetzt. Aber die menschliche Angst bekommt eine spezifische Prägung durch die Tatsache, dass der Mensch das einzige Lebewesen auf der Erde ist, das ein Bewusstsein hat von seiner Endlichkeit. Und unsere Epoche, die Moderne, wird durchzogen von einer tief-erliegenden Angst, einer unterschweligen Lebensangst. Am Ausgangspunkt dieser Epoche, in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts, bezeichnete der dänische Philosoph und Theologe Sören Kierkegaard die Angst als „das grundlegende Lebensgefühl der Moderne“. Dies ist wohl die Kehrseite der Tatsache, dass uns die Moderne eine Befreiung von vielen, oft überkommenen und erstarrten Konventionen, Normen, Regeln und Werten gebracht hat. Damit ist aber auch vieles verloren gegangen, was Halt, Orientierung und Begrenzung gibt. Dem ausgesetzt zu sein mit der Anforderung, sich selbst aus Freiheit Halt, Orientierung und Begrenzung zu geben, kann beträchtliche Angst erzeugen.

Angst kann uns schützen

Angst hat zunächst eine Schutzfunktion. Stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten gar keine Angst, überhaupt keine! Wäre das erstrebenswert? Ein Zuwenig an Angst ist mindestens so problematisch wie ein Zuviel. Angst lässt uns vorsichtig und umsichtig – „vernünftig“ – sein. Das kommt uns und anderen zugute.

Angst kann dazu führen, dass wir uns besonders gut auf etwas vorbereiten, und dass es dann auch besser gelingt. Es ist nachgewiesen, dass uns ein mittleres Angstniveau, zum Beispiel bei Prüfungen oder Vorträgen, zu besseren Leistungen anregt. Als besonderes Beispiel möchte ich hier bedeutende Musiker nennen, die ihr mitunter erhebliches und auch nach Jahrzehnten noch quälendes Lampenfieber im Konzert umwandeln können in eine luzide, ganz geistesgegenwärtige, hochgespannte und sensible Aufmerksamkeit und Kreativität.

Wenn die Angst überhand nimmt

Angst kann sich verselbständigen. Sie hat die Tendenz, ein Eigenleben zu führen und eine Eigendynamik zu entwickeln. Sie steht dann nicht mehr in einem konkreten Bezug zur Wirklichkeit, hat keinen Grund. Sie wird unrealistisch, übertrieben, kreist in sich und kann sich dabei immer mehr aufschaukeln. Angst ist dann nicht mehr hilfreich und schützend, im Gegenteil, sie beginnt uns zu hemmen und gefangen zu nehmen. Angst kann zur Krankheit werden. Die Grenzen zwischen „normaler Angst“ und „krankhafter Angst“ sind fließend, und es gibt ängstliche und weniger ängstliche Menschen. Wenn Angst jedoch zu einem anhaltenden seelischen Leiden und zu Behinderungen und Beeinträchtigungen in vielfältigen Lebensbereichen führt, liegt eine Angsterkrankung vor. Heute spricht man von Angststörungen.

Bei den spezifischen Phobien richtet sich die Angst auf ein bestimmtes Objekt oder auf eine bestimmte Situation. Typische Beispiele sind die Flugangst oder eine übermässige Prüfungsangst.

Agoraphobie bezeichnet die Angst vor Orten oder Situationen, die keinen unmittelbaren und sofort nutzbaren Flucht-

weg zulassen. Für die Betroffenen ist dabei häufig der Gedanke bestimmend, sie könnten in eine hilflose Situation geraten, zum Beispiel ohnmächtig werden. Diese Angst kann sich bis zu Panikzuständen steigern. Menschenansammlungen, Kaufhäuser, öffentliche Verkehrsmittel, Kino, Konzertsaal, Theater und ähnliche Orte können nicht mehr betreten werden. Manche Betroffene wagen es nicht mehr, die eigenen vier Wände zu verlassen. Die Folgen sind schwerwiegend.

Panikzustände, Panikattacken können auch isoliert auftreten, ohne wahrnehmbare auslösende Situation, auch aus dem Schlaf heraus. Man spricht dann von einer Panikstörung. Menschen, die an einer sozialen Phobie leiden, fürchten Situationen, in denen sie unter den Augen anderer Menschen irgendetwas tun, ausführen müssen, zum Beispiel in der Öffentlichkeit essen oder sprechen. Betroffene haben meist ein schlechtes Selbstwertgefühl und reagieren sehr empfindlich auf Kritik.

Die generalisierte Angststörung ist gekennzeichnet durch eine fortgesetzte übermässige ängstliche Anspannung mit deutlichen körperlichen Symptomen, ständiger Nervosität und Beklommenheit. Es ist eine permanente, nicht auf Bestimmtes bezogene, „frei flottierende Angst“, die sich situationsbedingt verstärken kann. Dazu kommt eine starke Neigung zu Sorgen, Befürchtungen und negativen Vorahnungen. Angststörungen können sich als schwere und einschneidende Erkrankungen äussern. Betroffene Menschen benötigen professionelle psychiatrisch-psychotherapeutische Hilfe. Eine medikamentöse Therapie kann erforderlich sein, wobei die Medikamente der Anthroposophischen Medizin unterstützen können. Es kann auch nötig sein, Psychopharmaka zu verabreichen.

Nicht alles liegt in unserer Macht

Im Umgang mit Angst sind zwei Faktoren besonders bedeutsam: Eine starke Angsterfahrung kann zu der Furcht führen, eine ähnliche Angst könnte erneut auftauchen. Und damit ist oft der dringende Wunsch verbunden, dass Ähnliches auf keinen Fall mehr passieren dürfe. Damit ist die Angst vor der Angst charakterisiert, die Erwartungsangst, die allein schon Anspannung und Unruhe erzeugt und damit zum Beispiel die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass es tatsächlich zu einem erneuten Angstanfall kommt. Folge ist häufig das Vermeiden angstauslösender Situationen, was schnell dazu führen kann, dass der Bewegungsumkreis immer kleiner wird und ausserdem die Angstproblematik aufrecht erhalten wird.

Ein Weiteres ist zu bedenken: Viele unserer Ängste drehen sich um Risiken, Gefahren und Ereignisse, die möglicherweise in der Zukunft eintreten können, für die es aber keinerlei Anzeichen gibt und die für die Gegenwart keine tatsächliche Bedeutung haben. Wenn wir uns aber konsequent bewusst machen, dass es im menschlichen Leben viele Dinge – auch ganz wesentliche Dinge – gibt, die nicht in unserer Macht liegen, und die wir nicht kontrollieren können – auch nicht dadurch, dass wir uns ängstigen und uns Sorgen machen – wenn wir dies einfach als Tatsache zu akzeptieren versuchen, können viele Ängste an Bedeutung verlieren und einer Gelassenheit weichen. Es ist im Übrigen gar nicht sinnvoll und erstrebenswert, alles kontrollieren und in der Hand haben zu wollen.

Den Umgang mit der Angst erlernen

Im Umgang mit Angst geht es nicht darum, keine Angst mehr zu haben, alle Angst abzulegen und zu „besiegen“, und es geht überhaupt nicht darum, ein „furchtloser Held“ zu werden oder gar ein risikoreiches Verhalten zu entwickeln. Es geht vielmehr darum, seiner Angst nicht auszuweichen, ihr ins Auge zu schauen, ein anderes Verhältnis zu ihr zu finden – und dadurch ein anderes Verhältnis zu sich selbst. Das Bewältigen einer Angst setzt eine Begegnung mit ihr voraus. Dabei ist wichtig zu bemerken, dass wir uns immer zumindest ein Stück von unserer Angst distanzieren und uns Abstand schaffen können. Wir müssen unsere Angst nicht einfach nur passiv hinnehmen. Wir können uns gegen sie wehren, können nüchtern bleiben. Wir können die Angst zulassen und ihr begegnen, ohne uns ganz von ihr einnehmen und überspülen zu lassen. Sie kann uns eigentlich nichts anhaben. Und jede Überwindung von Angst ist eine positive, befreiende und genussvolle Erfahrung.

Als eine Art Quintessenz hat Sören Kierkegaard, selbst geplagt von Ängsten und Depressionen, formuliert: „Es muss jeder lernen, sich zu ängstigen, denn sonst geht er zugrunde dadurch, dass ihm nie Angst war, oder dadurch, dass er in der Angst versinkt. Wer hingegen gelernt hat, sich recht zu ängstigen, der hat das Höchste gelernt“.



FACHPERSON

Dr. med. Markus Schlemmer

ARBEITS-
SCHWERPUNKT

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH. Medizinstudium in München. 4 1/2 Jahre Assistenzarzt auf der Internistischen Abteilung eines kleineren Kreiskrankenhauses im Allgäu. Daraufhin Wechsel in die Psychiatrie: 16-monatige Assistenzarzt-tätigkeit in der Friedrich Husemann Klinik bei Freiburg i. Br. und anschliessend je 2 Jahre Assistenzarzt in der Kantonalen Psychiatrischen Klinik Liestal und bei den Externen Psychiatrischen Diensten Bruderholz. Dreijährige Ausbildung in Kognitiver Verhaltenstherapie im Rahmen der Postgradualen Studiengänge in Psychotherapie (PSP) der Psychologischen Fakultät der Universität Basel. Seit November 2003 stationäre und ambulante Tätigkeit an der Ita Wegman Klinik AG.

KONTAKT

+41 (0)61 705 72 81

Wege aus der Angst

VERENA JÄSCHKE

In der Ita Wegman Klinik wird die Therapeutische Sprachgestaltung als eine Therapieform bei Angst eingesetzt. Verena Jäschke befragte den Sprachtherapeuten Alexander Faldey zu seinen Erfahrungen mit Ängsten, Angstpatienten und den Therapiemöglichkeiten.

Was ist Angst?

Angst ist ein nicht individualisiertes Gefühl, ein Gefühl, das ich noch nicht in mein eigenes Selbstbewusstsein umgeformt habe. Nur das, was das Individuum ergreifen kann – im Verständnis, im Begreifen, im Erleben und im Tun – verschafft ihm ein Gefühl der Sicherheit.

Die individuelle Tätigkeit des Begreifens wird durch Angst eingeengt, bedrückt, verhindert. Angst kann in unterschiedlichen Masken auftreten; bei verschiedenen Krankheiten wie Asthma, Bluthochdruck können Ängste beteiligt sein.

Bei Formulierungen wie „Mir schnürt es den Hals zu.“, „Er schnappt nach Luft.“ oder „Ihr stockt der Atem.“ zeigt sich im Sprachbild die Enge, die Angst auslösen kann. Noch ausgeprägter ist das der Fall beim Ausspruch „Mir gefriert das Blut in den Adern.“ Was im Volksmund offensichtlich schon lange bekannt war, wurde kürzlich durch eine Studie bestätigt: Menschen, die unter starken Ängsten leiden, sind häufiger von Thrombosen betroffen.

Woher aber kommt die Angst?

Sie kommt von fehlender individueller Tätigkeit im Denken, Fühlen und Tun. Der Mensch ist so ins Materielle gerutscht, dass er angreifbarer ist, verwundbarer.

Wir werden heute leicht von aussen bedient, ja sehnen uns sogar danach, bedient zu werden und merken nicht, wie unsere inneren Kräfte dabei zu passiv bleiben. Einerseits werden wir überhäuft mit Konsumangeboten, andererseits pflegt unsere Kultur auch nicht wenige Zerstörungswerte: Wir übergehen den anderen, nehmen ihn nicht genügend wahr und verletzen ihn, ohne es überhaupt zu merken.

Ich denke, vieles ist der grossen Eile unserer Zeit geschuldet. Die Menschen sind gehetzt, sind nicht wirklich verbunden mit dem, was sie tun. Der Mensch braucht ein Wir-Gefühl, er will dazugehören, in der Welt stehen. Wer nimmt sich die Zeit, mit Empathie und Freude eine kleine Blume zu betrachten? Für mein Gefühl der Zugehörigkeit brauche ich Erlebnisse wie das Betrachten einer Blume.

Der Prozess des in sich Zurückziehens ist auch wichtig und zeitgemäss, das brauchen wir, um dann wieder hinausgehen zu können und die Welt ganz neu zu entdecken. Aber wenn das sich Zurückziehen zu stark ist, wenn es übertrieben und einseitig ist, dann stockt das innere Erleben und wird eine Beute der Angst. Wir brauchen die Aussenwelt, um uns selbst zu befreien.

Wie kann ich der Angst begegnen?

Wenn ich mich auf die Suche mache, woher die Angst kommt, dann habe ich damit schon ein Gegenmittel. Das nicht Individualisierte wirkt auf mich, ohne dass ich sehe, woher die Angst kommt. Schon wenn ich das benennen kann, erkenne ich einen möglichen Weg aus der Angst. Ich muss zunächst verstehen, was mich stört.

Unsere Hauptaufgabe ist es, Initiative zu entwickeln, darin lebt das Individualisierte. Wenn ich eine Blockade nach aussen öffne, wirkt das entängstigend. Wenn ich über meine Angst rede, wenn ich das, was mich bedrückt, in Worte fasse, befreie ich mich schon ein Stück weit. Das zeigt sich in Sprachbildern wie „Sprich dich aus!“, „Schüttele dein Herz aus!“ oder „Willst du nicht darüber reden?“

Die Gegenkraft der Angst ist die Liebe; in ihr werde ich innerlich aktiv. In der Liebe löst sich alles auf. Sie ist das individualisierte Gefühl. Eigentlich kann ich nur das als positiv annehmen, was ich liebe. Und ich kann nur aus der Liebe heraus tätig werden, ohne Andere zu verletzen.

Warum wird einem Patienten, der Ängste hat, Sprachtherapie verordnet?

Die Sprache selbst gibt uns Möglichkeiten, Ängste zu therapieren, zum einen über die Atmung, zum anderen über die Laute. Jedes individuelle Gefühl äussert sich in einer bestimmten Atemströmung. Deshalb gibt es beim Atmungsprozess sowohl Diagnose-, als auch Therapiemöglichkeiten. Zum Beispiel rutscht bei Angst die Atmung hoch, wird flach, ist verklemmt. Bei einem Schreck atmet man nie aus, sondern nur ein und bleibt darin verkeilt. Wenn der Mensch aber die Luft nicht ordentlich verbraucht, nimmt er Schaden, wird geschwächt.

Die Sprache läuft zu einem grossen Teil auf dem Ausatmungsprozess ab. Das zeigt sich in verschiedenen Lauten. Blaselaute wie das F strömen nach draussen. Stosslaute wie das K werden sehr stark gestaltet: Die Luft wird angehalten, gestaut, um dann in der Ausatmung gezielt und kräftig nach aussen entlassen zu werden. Wellenlaute wie das L bringen die Luft in Bewegung. Beim R lassen wir die Ausatemungsluft durch Vibration erzittern.

Lautqualitäten erschaffen Bilder und erzeugen Wirksamkeiten nach aussen und nach innen. Wie versucht man zum Beispiel, eine Anzahl unruhige Kinder zur Ruhe zu bringen? Man sagt schschsch! Daran lässt sich viel ablesen.



Worin zeigen sich die Diagnose- und Therapiemöglichkeiten der Sprache?

Die Vokale sind Ausdruck meiner Befindlichkeit. Wie ich mich fühle – das offenbart sich direkt im Vokalischen. Hier zeigt sich auch mein Kräftestatus: hauche oder flüstere ich, oder spreche ich kräftig und deutlich?

Die Sprache hat eine starke Rückwirkung: Wenn man die Sprache anders ergreift – zum Beispiel in der Therapie –, wirkt man zurück auf das Empfinden. Bei einem Riesenfeuerwerk geht voller Staunen ein „Aaa“ durch die Menge. Das ist kein Stau, sondern Interaktion. Die Menschen sind sich einig, etwas Wunderbares zu sehen. Das kann man in der Therapie nutzen und über Vokale die Erlebnissphäre anregen.

Wenn ich das „A“ übe, rege ich damit verwandte Prozesse an. Der Körper wird in eine Situation versetzt, als würde er sich über eine schöne Blüte oder eben ein Feuerwerk freuen. Das A hat immer eine Verbindlichkeit in der Wirkung. Es bewirkt eine Lösung, Entspannung.

Ein anderes Arbeitsfeld ist die harmonisierende Wirkung von Rhythmen. Sprache gliedert sich immer rhythmisch in Kürzen und Längen. In der Sprachtherapie nutzen wir die differenzierten Rhythmen ganz gezielt zu Heilzwecken. Es gibt ruhigere Rhythmen oder auffordernde, zur Tätigkeit reizende. Man kann das einerseits rein durch Laute oder Silben üben, oder andererseits mit Gedichten arbeiten, die oftmals einen klaren Rhythmus aufweisen. Rhythmische Phänomene finden sich überall, nur geben wir nicht besonders darauf acht: der Wechsel der Jahreszeiten schafft es zum Beispiel, in einem Jahr klirrende Kälte mit sengender Hitze zu einem sinnvollen Ganzen zu verschmelzen und zwar im Gang der Zeit.

Hat der Patient nicht auch Angst vor einer solchen Therapie?

Die Arbeit in der Therapie läuft immer über einen Vertrauensprozess. Der Patient sucht ja Hilfe und Veränderung. Er selbst hat den ersten Schritt gemacht: Er hat bei einem Arzt um Rat gefragt; vielleicht ist er auch stationär in der Klinik. Der Arzt hat ihm nun Sprachtherapie verordnet. Dafür ist der Vertrauensboden das Entscheidende. Wie bei vielen Dingen im Leben ist für den Patienten der erste Eindruck wesentlich – wie holt der Therapeut mich ab? Darauf achte ich sehr stark. In dem Moment, in dem ich es schaffe, Vertrauen zu erzeugen, ist viel gewonnen.

Ich frage den Patienten, wie es ihm geht. Manchmal erzählt er mir Bruchstücke aus seiner Biographie. Oder er berichtet, dass er nachmittags um 5 Uhr zum Beispiel nur noch müde ist, zu nichts mehr in der Lage. Ein anderer sagt mir, dass er einkaufen wollte, was aber dann nicht mehr ging, und dass er nur noch weinen konnte.

Dann versuche ich im Gespräch herauszufinden, was das Schlimmste an der jetzigen Situation ist. Wenn der Patient meint, dass er sich ganz schlecht fühlt, ist das Ziel, die Befindlichkeit zu verbessern.

Wie gestalten Sie die therapeutische Arbeit mit dem Patienten?

Ich bespreche mit ihm seine Ziele. Diese wollen wir zusammen in kleinen Schritten erreichen. Die Ziele passen wir an, wenn bestimmte Meilensteine erreicht sind. In der Arbeit kann ich spüren, wenn sich die Stimmung des Patienten aufhellt.

Den Therapieverlauf kann ich an unspezifischen Parametern beobachten und beschreiben: Schlaf, Appetit, Verdauung, Schwitzen. Und ich kann dem Patienten helfen, die Anzeichen seines Genesungsprozesses auch wirklich selbst zu bemerken. Wenn jemand aufgrund seelischer Nöte stark abgenommen hat und nach der ersten Woche in der Klinik wieder zwei Kilogramm zunimmt, dann ist das eine messbare Grösse.

Wenn im Angstprozess die Ausatmung stockt, dann gebe ich dem Patienten mit einfachen, positiv besetzten Bildern die Möglichkeit, in Ruhe auszuatmen. Sobald der Patient das Streichen der Luft durch Blattwerk nachmachen soll, zum Beispiel mit den Lauten ffffffffff oder schschschsch, kommt er in eine bewusst gestaltete individuell durchlebte Form der Ausatmung hinein. Die Wirkung solcher einfachen Übungen spürt der Patient unmittelbar. Je nach Vorlieben des Patienten kann der Wind auch über ein Ährenfeld rauschen oder über das Meer.

Lassen sich alle Patienten darauf ein?

Ich fordere den Patienten nicht, ich stütze ihn. Ich schaffe einen Arbeitsraum, der schön ist, der Freude zulässt. So kann der Patient wieder an sein Individuelles anschliessen. Die Angst verflüchtigt sich in einem solchen von Vertrauen und Empathie getragenen Umfeld.

Ich habe noch keinen Patienten erlebt, der sich nicht öffnen lässt für Sprachtherapie. Durch Bilder versuche ich, eine offene transparente Situation zu schaffen. Ich nehme ihn an die Hand und übe gemeinsam mit ihm etwas; und immer reflektiere ich auf die anfangs gemeinsam formulierten Ziele.



FACHPERSON

Verena Jäschke

ARBEITS-
SCHWERPUNKT

Diplomierte Public Relations-Beraterin. Seit 1996 an der Ita Wegman Klinik tätig, seit 2001 Redaktion „Quinte“, seit 2003 Beauftragte für Kommunikation an der Ita Wegman Klinik, zuständig für Öffentlichkeitsarbeit und Marketing.

KONTAKT

verena.jaeschke@wegmanklinik.ch

FACHPERSON

Alexander Faldey

ARBEITS-
SCHWERPUNKT

Studium der Sprachkunst in Dornach, Weiterbildung an der Bühne für Kunst und Kommunikation in Basel, Sprachtherapeut an der Ita Wegman Klinik seit 1999, Fachgruppenleiter Therapeutische Sprachgestaltung.

KONTAKT

alexander.faldey@wegmanklinik.ch

Die Krise meistern

MARTINA MENNE

Als Pflegende auf der psychiatrischen Station lässt sich eines wahrnehmen: fast alle psychiatrischen Krankheitsbilder gehen mit Angst einher. Lebenskrisen, Traumata, Depressionen sind von Ängsten begleitet. Doch jede dieser Krisen bietet die Möglichkeit, gestärkt daraus hervorzugehen.

Frau Weber* kommt auf unsere Station, weil sie nicht mehr in ihrem bisherigen Umfeld sein kann. Sie hat schwere Traumata aus Kindheit und Ehe und bewältigt ihr Problem nicht mehr allein. Ich bin für sie als Bezugspflegerin zuständig und hauptverantwortlich. So ist ein intensiver Beziehungsaufbau möglich. Ich lerne Frau Weber nach und nach kennen mit allem, was ihre Krankheitssituation ausmacht. Ich werde aber auch vertraut mit alltäglichen Kleinigkeiten, zum Beispiel, welchen Tee sie gerne mag. Auch Frau Weber weiss genau, ich bin ihre Ansprechpartnerin.

Frau Weber wird vorübergehend ein neues Zuhause haben. Ihr Zimmer, das sie allein bewohnt, kann sie zum Teil selbst gestalten, als ihren neuen Raum. Dadurch entsteht für sie eine Hülle, die ihr Schutz bietet. Wir entlasten sie von ihren Alltagssorgen; das ist sehr wichtig. Zudem habe ich eine tröstende Aufgabe: Ich bestätige ihr, dass diese Zeit erst einmal schwierig ist für sie. Sie muss akzeptieren lernen, dass sie auf einer psychiatrischen Station ist. Aber ich kann ihr auch versichern: Es wird besser.

Rhythmus ordnet

Im neu geschaffenen Raum entsteht ein neues Ordnungsprinzip für Frau Weber. Regelmässige Mahlzeiten, regelmässige Gespräche mit dem Arzt, mit der Pflegenden helfen ihr sich zu orientieren. Wie für die meisten Patienten ist es auch für Frau Weber schwierig, sich mit ihren Bedürfnissen zu melden. Das thematisiere ich im Pflegegespräch mehr und mehr.

Am Anfang suche ich häufiger den Kontakt zu Frau Weber. Ich versuche wahrzunehmen, ob sie Hilfe braucht, auch wenn sie sich nicht meldet. Zunächst ist es für Frau Weber schwierig, überhaupt reden zu können. Deshalb begleite ich sie am Anfang sehr intensiv, suche die Begegnung mit ihr. Bei einem gemeinsamen Spaziergang wird das Gespräch intensiver. Die Bewegung hilft, wie so oft.

In den ersten Tagen nimmt Frau Weber noch nicht an den gemeinsamen Mahlzeiten mit den anderen Patienten teil. Sie braucht erst einmal einen neuen Raum für sich, bevor sie wieder auf andere zugehen kann. Nach der ersten Woche ist sie soweit, dass sie von sich aus um Hilfe bittet, dass sie mitteilt, wenn sie etwas benötigt.

Wärme unterstützt

Angsterkrankungen sind oft gekennzeichnet von Kälte in der Peripherie; kalte Hände und Füsse sind charakteristisch. Deshalb rege ich Frau Weber an, auf ihren Wärmehaushalt zu achten. Wir besprechen die Kleidung. Ab und zu macht sie ein Vollbad, was ihr zudem hilft zu entspannen. Der Arzt verordnet Frau Weber Fussbäder, vor allem das Senffussbad, weil der Senf mit seiner Schärfe sehr stark lokal Wärme anregt. Über die Füsse, die Unterschenkel wirkt der Senf wärmebildend – und der Kopf kann loslassen.

Diese Anwendungen haben den Vorteil, dass nicht nur aktuelle Ängste gelindert werden. Frau Weber klagt oft

über Kopfschmerz und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Sie kann zudem in Angstsituationen keine klaren Gedanken mehr finden, kann sich selber nicht mehr ergreifen, kann gar nicht beschreiben, wie es ihr geht. Nach dem Senffussbad kann Frau Weber sagen: „Oh, ich spüre meine Füsse!“ und: „Ich komme wieder zu mir.“ Das Fussbad hat hier eine ordnende Funktion, Gedankenklarheit kommt, Gedankenkreisen hört auf. Ausserdem erhält Frau Weber in Krisensituationen Wermuttropfen. Bittermittel wirken auf die Organfunktionen und regen den Stoffwechsel an. Auch so entsteht Wärme, diesmal von innen.

Der Körper als Haus der Seele

Ich empfehle Frau Weber wieder und wieder, alles zu tun, damit sie merkt, „Jetzt fühle ich mich wohl.“ Ihr soll körperlich wohl sein. Das ist ein wichtiges pflegerisches Ziel. Denn so kann sich auch die Seele im Körper wohl fühlen. Es ist für Frau Weber eine Schulung, auf sich zu achten. Mit dem Wohlfühlgefühl, mit zunehmendem körperlichem Entspannen ist sie nun eher in der Lage, in einem Gespräch ihr Problem zu formulieren. Sie erarbeitet sich einen besseren physischen Unterboden und kann dadurch mit dem, was sie allmählich hervorholt, besser umgehen. Die Angst verdeckt in der Regel das, was der Patient noch nicht verdauen kann. Deshalb achten wir darauf, dass sich nicht zu früh Verspannungen lösen, damit nicht zu viele Traumata auf einmal aufbrechen. In den Gesprächen versuchen wir, allmählich einige Dinge zu klären. Ich helfe Frau Weber, dass sie dahin kommen kann, sich von Unliebsamem zu trennen. Gemeinsam gehen wir den Fragen nach: Was hemmt mich? Was ist förderlich?

Das Wesen zur Erscheinung bringen

Durch die wiederholten pflegerischen Anwendungen – das Fussbad, die Wickel, das Gespräch – beginnt ein allmähliches Reinigen. Alles, was durch die Angst verdeckt, verschleiert oder verschoben ist, wird gereinigt. Frau Weber kann neu zu sich selbst kommen, kann sich selbst entdecken. Ihr Wesen kann wieder in Erscheinung treten. Bereits nach einiger Zeit entdecke ich an Frau Weber, dass sie entspannter aussieht, ihre Haut wirkt besser. Bis sie selbst das bemerkt, kann das noch 10 bis 14 Tage dauern. Ich rege ab und zu an: „Schauen Sie doch heute morgen mal in den Spiegel.“ Frau Weber soll wieder lernen sich anzuschauen, wahrzunehmen. Angstpatienten haben eher Schwierigkeiten, in den Spiegel zu schauen. Langsam wird der Prozess, der gleichermaßen Körper und Seele ernährt, auch Frau Weber deutlicher. Das merkt sie nicht nur an dem Kilogramm, das sie zugenommen hat. Sie wird sich dessen bewusst, dass sie sich von den alten Bildern entfernt. Nach der zweiten Woche kann sie gut formulieren, wie ihr die Äusseren Anwendungen und Therapien helfen, und sie kann sagen, „Jetzt brauche ich ein Fussbad, Wermut reicht im Moment nicht.“ Sie hat die Kompetenz gewonnen zu sagen, was sie braucht.

* Name von der Redaktion geändert

Ins Gleichgewicht kommen

Vor allem in der dritten Woche ist die Beziehung zu Frau Weber so aufgebaut, dass unsere Gespräche an Intensität gewinnen. Ich bin mir nun sicher, dass sie sich meldet, wenn sie Gesprächsbedarf hat, wenn sie in Not ist. Jetzt helfe ich ihr, sich weiter zu „entpuppen“, sich aufzurichten, sich zu entwickeln. Sie lernt zu formulieren, was sie wirklich möchte.

Manche Patienten entschliessen sich, eine neue Stelle zu suchen, andere wollen einen eigenen Haushalt führen. Es entsteht ein Weltinteresse, manche lesen wieder Zeitung. Auch neue Interessensgebiete kommen zum Vorschein. Frau Weber beginnt mit Stricken. Sie hat die letzten Jahre beruflich nichts gemacht, nun hat sie den Wunsch geäußert, den sie eigentlich schon lange hatte: in einer Gärtnerei mitzuarbeiten oder ehrenamtlich ältere Menschen zu betreuen.

Dieser Prozess des Aufrichtens braucht immer auch einen Anstoss von aussen, zum Beispiel durch unsere Therapien oder durch die täglichen Sinneswahrnehmungsübungen mit Bild- und Pflanzenbetrachtungen oder Tastübungen.

Ich rege Frau Weber an, dass sie selbständig pflegerische Massnahmen vollzieht. Zum Beispiel kann es sehr hilfreich sein, die Füße mit der Kupfer-Fussrolle anzuregen, wenn nach einem anstrengenden Telefonat oder Besuch die Gedanken kreisen. Anfänglich braucht sie dazu meine tägliche Begleitung, dann gebe ich das mehr und mehr in ihre eigene Verantwortung.

Auch Gleichgewichtsübungen mit einer Holzlatte am Boden helfen Frau Weber, zu sich zu kommen. Ich bespreche mit Frau Weber immer, warum sie etwas tun soll. Wenn sie den Sinn versteht, wird sie die Übung von sich aus durchführen.

Aufbautraining

Anfänglich bedeutet die Bezugspflege vor allem, dass der Patient umsorgt wird, dass er eine schützende Hülle bekommt. Im späteren Verlauf erhält der Bezug einen anderen Charakter. Der Pflegende regt den Patienten an, belastet ihn auch. Der Patient soll wieder mehr in Selbstverantwortung kommen. So fordere ich zum Beispiel Frau Weber auf, das Telefonat mit ihrer Nachbarin doch selbst zu führen, nachdem wir die Situation zuvor besprochen haben. Auch das Gruppenmilieu auf unserer Station trägt viel zur Genesung bei. Die Patienten tragen sich gegenseitig in der Gruppe, sie essen, spazieren, spielen gemeinsam. Der Schritt ins soziale Leben tritt deutlich in Erscheinung. Frau Weber merkt: Ich habe nicht allein ein Problem. Sie fühlt sich verbunden mit der Patientengruppe.

Vorbereitung auf den Alltag

Frau Weber weiss nun, wo sie hin will. Sie hat deutlich erlebt, was sie kann und welche Bedürfnisse sie hat. Und sie weiss, was ihr nicht gut tut. Die Wochen in der Klinik haben ihr ermöglicht zu lernen, ihre Grenzen zu akzeptieren und einzuhalten. Sie kann ihre Belastungsmöglichkeiten besser einschätzen. Als hilfreich dafür hat sich der Wochenendurlaub erwiesen. Dies ist ein gutes Training, wieder Kontakte aufzunehmen und allein in der Wohnung klarzukommen. Ich berate Frau Weber, empfehle ihr zum Beispiel, Blumen für ihren Tisch zu besorgen, frage nach Verwandten, Freunden. Frau Weber weiss genau, wenn der Wochenendurlaub zu anstrengend ist, kann sie jederzeit vorzeitig zurückkommen. Gemeinsam mit Frau Weber bereite ich sorgsam ihren Austritt aus der Klinik vor.



Alles, was sie hier positiv erlebt hat und zu Hause fortführen möchte, soll sie soweit möglich weiterführen. Ich leite sie also an, wie sie das Fussbad machen soll, wie sie den Wickel anlegen kann. Wir gehen noch einmal die Tast- und Gleichgewichtsübungen durch. Frau Weber soll in der Lage sein, sich auch zu Hause damit weiterzuhelfen. Dass sie ihr Tagebuch weiterführt, bin ich mir sicher. Ich lege ihr vor allem eines ans Herz: Sie muss selber spüren, was wirklich gut für sie ist.



FACHPERSON

Martina Menne

ARBEITS-
SCHWERPUNKT

Krankenschwester, Ausbilderin für Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka, seit 1984 in anthroposophischen Kliniken tätig.

KONTAKT

stl.ebene2ost@wegmanklinik.ch



Hörbuch zum Thema Angst



Angst – Mut
Mensch und Medizin aus
anthroposophischer Sicht

Dr. med. Christoph Schulthess
Dr. med. Christian Schopper
Dr. med. Michaela Glöckler

Hat die Angst eine Aufgabe in der Entwicklung des Menschen? Wie kann man den Mut finden, der Angst im Inneren – der Angst vor sich selbst und der Angst vor den Gefahren und Katastrophen in unserer immer komplexer werdenden Welt – entgegenzutreten und sie zu überwinden?

3-CD-Box, 250 Minuten, 45 CHF

Erhältlich bei:
anthrosana, Postplatz 5, 4144 Arlesheim
Tel. 061 701 15 14, Fax 061 701 15 03
info@anthrosana.ch

Im Internet unter:
www.anthrosana.ch/shop

Neuer Arzt in unserer Klinik

Dr. med. Serge Pachaud

Neuer Arzt in der onkologischen Tagesklinik



Als Sohn eines französischen Vaters und einer deutschen Mutter an Weihnachten 1970 in Oberschwaben geboren, besuchte ich nach dem Waldorf-Kindergarten in Ulm die Freie Waldorf-Schule Freiburg-Wiehre. Den Zivildienst absolvierte ich auf der Kinderstation der Filderklinik. Ich studierte Medizin in Strassbourg, für ein Jahr Auslandsstudium ging ich nach Bristol, England, und für die Famulatur nach Sherbrooke, Quebec, Kanada. Meine Facharztbildung in Allgemeinmedizin machte ich in Lille (Nordfrankreich) und Umgebung. Dann zog die Familie in den gebirgigen Teil der nördlichen Ardèche um, wo ich als Landarzt in einer medizinisch unterversorgten Region, weitab von allen medizinischen Infrastrukturen, unter extremen klimatischen Bedingungen einige Jahre tätig

war. Neben meiner Arbeit als Allgemeinarzt besuchte ich die dreijährige berufsbegleitende französische Einführung in die Anthroposophische Medizin in Lyon. Im April 2009 kam ich zunächst als Assistenzarzt an die Ita Wegman Klinik, um mich mit der Anthroposophischen Medizin auch in der Praxis etwas tiefer vertraut zu machen und das Haus, die Wiege der anthroposophischen Kliniken, kennen zu lernen.

Nun freue ich mich sehr, seit dem 1. März 2010 das Team der onkologischen Tagesklinik ergänzen zu dürfen. Auf dieser, in unserem Haus noch sehr jungen und dynamischen Abteilung und in einer sehr angenehmen und positiven Arbeitsatmosphäre werden nun Patienten aus den verschiedensten Teilen der Schweiz mit den Ärzten ihre gewohnte Sprache sprechen können, was für sie psychologisch hilfreich und wichtig sein kann und somit bei der Vertrauensbildung und Heilung eine Rolle spielt.

Die Renovierung des Therapiehauses soll weitergehen

Dafür braucht es auch Ihre Unterstützung!

Helpen Sie mit!



Die Renovierung des Therapiehauses soll weitergehen

Dafür braucht es auch Ihre Unterstützung!

Dieses faszinierende Bauwerk aus den 20er Jahren ist ein wunderbares Dokument seiner Zeit und für die frühe anthroposophische Architektur. Seine Gestaltung lehnt sich an das von Rudolf Steiner für Ita Wegman entworfene Wohnhaus an, das sich in unmittelbarer Nachbarschaft befindet. Sein Charme und seine Ausstrahlung sind einmalig. Wir wollen dieses Bijou für die Nachwelt erhalten. Es soll weiterhin als Kultur- und Begegnungsstätte genutzt werden.

Die Dachsanierung, die im vergangenen Jahr erfolgreich abgeschlossen wurde, kostete rund 150'000 Franken und konnte dank Spenden

realisiert werden. Ab Sommer geht es mit den Renovationsarbeiten weiter: Die Fenster sind zu ersetzen, die Holzböden inkl. Bodenisolierung müssen erneuert, die gesamte Heiztechnik sowie die Elektro- und Sanitäreinrichtungen renoviert werden. Die Garderobe wird vergrössert und ein kleines Stuhllager eingerichtet.

Die nächste Bauetappe muss aus technischen Gründen in einem Schritt erfolgen. Sie wird knapp 500'000 CHF kosten, die wir nicht aus dem Klinikbetrieb aufbringen können. Wir sind dafür auf Spenden angewiesen. Für jede grosse und kleine Unterstützung danken wir Ihnen herzlich.

Unterstützen Sie bitte den Erhalt des Therapiehauses!

Spenden auf das Konto bei der Basellandschaftlichen KB, 4410 Liestal, BLKBCH22, mit der Nummer CH20 0076 9016 3107 2649 9, Zahlungszweck Spende Therapiehaus

Weitere Informationen zu dem Projekt: annemarie.gass@wegmanklinik.ch

TAO – Klangbett von Robert Benedek

Neues in der Musiktherapie ausprobieren

Für einige Wochen wird in der Musiktherapie der Ita Wegman Klinik ein ganz besonderes Instrument ausprobiert: ein TAO-Klangbett von Robert Benedek. Robert Benedek, ein Instrumentenbauer aus Österreich, hat dieses Instrument entwickelt und stellte der Klinik eines zur Verfügung.

Das TAO-Klangbett ist ein grosser Resonanzkasten aus Eschenholz, auf hohen Beinen stehend, mit 48 + 4 quer gespannten Saiten auf der Unterseite, die hohen Töne mehr zum Kopf, die tiefen zu den Füßen hin. Das Besondere an diesem Klangbett sind die Stimmung in den TAO-Tönen h – a – e – d, dreichörig und über vier Oktaven, sowie die quer zum Bett verlaufenden Saiten.

Die klangliche Idee ist von der grossen TAO-Leier übernommen, welche von der Musiktherapeutin Victoria Ryan und dem Instrumentenbauer Andreas Lehmann gemeinsam entwickelt wurde, ursprünglich inspiriert durch die Angaben und Hinweise Rudolf Steiners.

Inzwischen konnten in der Ita Wegman Klinik mit dem Klangbett schon einige Erfahrungen gesammelt werden, sowohl Patienten als auch Mitarbeitende aus allen Bereichen haben das Klangbett ausprobiert. Die Erlebnisse sind vielfältig und



durchwegs sehr positiv. Bemerkenswert scheint bei diesem Instrument, dass auf die meist sehr bald eintretende tiefe Entspannung im körperlichen und seelischen Bereich kein Einschlafen folgt, sondern dass der bespielte Mensch wach bleibt, sich selbst ganz in den Klangströmen erlebt und somit „Herr im Hause“ bleibt. Patienten mit posttraumatischer Belastungsstörung, Bluthochdruck, Lungenkrankheiten sowie Krebs schilderten ihr Erleben mit Begriffen wie Weitung, Lösen, Durchwärmung, Ruhe, Ganzwerden, innere Belebung.

Weitere Informationen www.benedeks.net.

Neuer Internetauftritt

Die Website der Ita Wegman Klinik erscheint in neuem Kleid



In den vergangenen Wochen wurde die Website der Ita Wegman Klinik einem umfassenden „Relaunch“ unterzogen. Im Mai wird die Seite aufgeschaltet.



Impressum

QUINTE®
Fünf Beiträge zu Gesundheit und Qualität

Herausgeber:
Natura-Verlag, Arlesheim
ISSN-Nr.: 1424-9146

Ita Wegman Klinik AG, Pfeffingerweg 1
CH-4144 Arlesheim, Telefon +41 (0)61 705 71 11
www.wegmanklinik.ch, www.quinte.ch

Redaktion:

Verena Jäschke, Christoph Oling,
Dr. oec. Hans-Peter Studer, Dr. med. Lukas Schöb

Photos:

Liliana Cordova de Wingeier, Jürg Buess, Laura Gees,
Holger Spreida, Michael Saupe, Verena Jäschke
Titelbild © Burstein Collection/CORBIS

Konzeption und Gestaltung:

Saupe Fouad Werbeagentur, Holger Spreida,
Michael Saupe, Mittelbiberach, D
www.saupefouad.de

Erscheinungsweise: 3 mal pro Jahr

Für den Inhalt der einzelnen Beiträge tragen die jeweiligen Autoren die Verantwortung. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.