

Workshop

Bamboo, igniting rockets and a good fairy- the body creates solutions

Hypno- systemic, solution focused work in psychosomatic medicine



EBTA Conference Dresden, 23.- 25. September 2011

Dr. med. Ursula Bühlmann-Stähli

Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie FMH

Marktgasse 22, CH- 3011 Bern

Tel.: +41 31 311 03 40

dr.u.buehlmann@bluewin.ch, www.creathera.ch

PSYCHOSOMATIC MEDICINE

Psychosomatic medicine is an interdisciplinary medical field studying the relationships of social, psychological, and behavioral factors on bodily processes and well-being in humans and animals. The influence that the mind has over physical processes — including the manifestations of physical disabilities that are based on intellectual infirmities, rather than actual injuries or physical limitations — is manifested in treatment by phrases such as the power of suggestion, the use of "positive thinking" and concepts like "mind over matter".

The academic forebear of the modern field of behavioral medicine and a part of the practice of consultation-liaison psychiatry, psychosomatic medicine integrates interdisciplinary evaluation and management involving diverse specialties including psychiatry, psychology, neurology, surgery, allergy, dermatology and psychoneuroimmunology. Clinical situations where mental processes act as a major factor affecting medical outcomes are areas where psychosomatic medicine has competence. (Wikipedia)

PSYCHOSOMATIK

Aus: Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Lehrbuch der Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie. H.-Ch. Steinhausen:

Die ICD- 10 hat auf den Begriff „psychosomatisch“ wegen seiner uneinheitlichen Verwendung bei der Klassifikation völlig verzichtet. Damit sind psychische Störungen mit körperlicher Symptomatik in der ICD- 10 nicht mehr in einer eigenen Klasse kategorisiert.

Psychische Störungen mit körperlicher Symptomatik:

- Krankheiten mit Organveränderungen
 - Asthma bronchiale
 - Ulcus pepticum
 - Colitis ulcerosa
 - Atopische Dermatitis
- Dissoziative Störungen
- Somatoforme Störungen
- Essstörungen
 - Anorexia nervosa
 - Bulimia nervosa
 - Adipositas

- Essstörungen des frühen und mittleren Kindesalters
- Enuresis und funktionelle Harninkontinenz
- Enkopresis
- Schlafstörungen
- Regulationsstörungen im Säuglingsalter

MENTALTRAINING/MEDITATION/SELFHYPNOSIS

- relieve stress (f.e. reduce the stresshormon cortisol in blood)
- increase the immune defence
- bring the vegetative nerv system in balance
- positive influences of different body functions (f.e. heart rate, blood pressure)
- u.a.

THE POWER OF THE MIND

Our motivation, our self confidence, but also our emotions and our body are influenced by our mind. If we are aware of these fact, we can use it for our benefit.

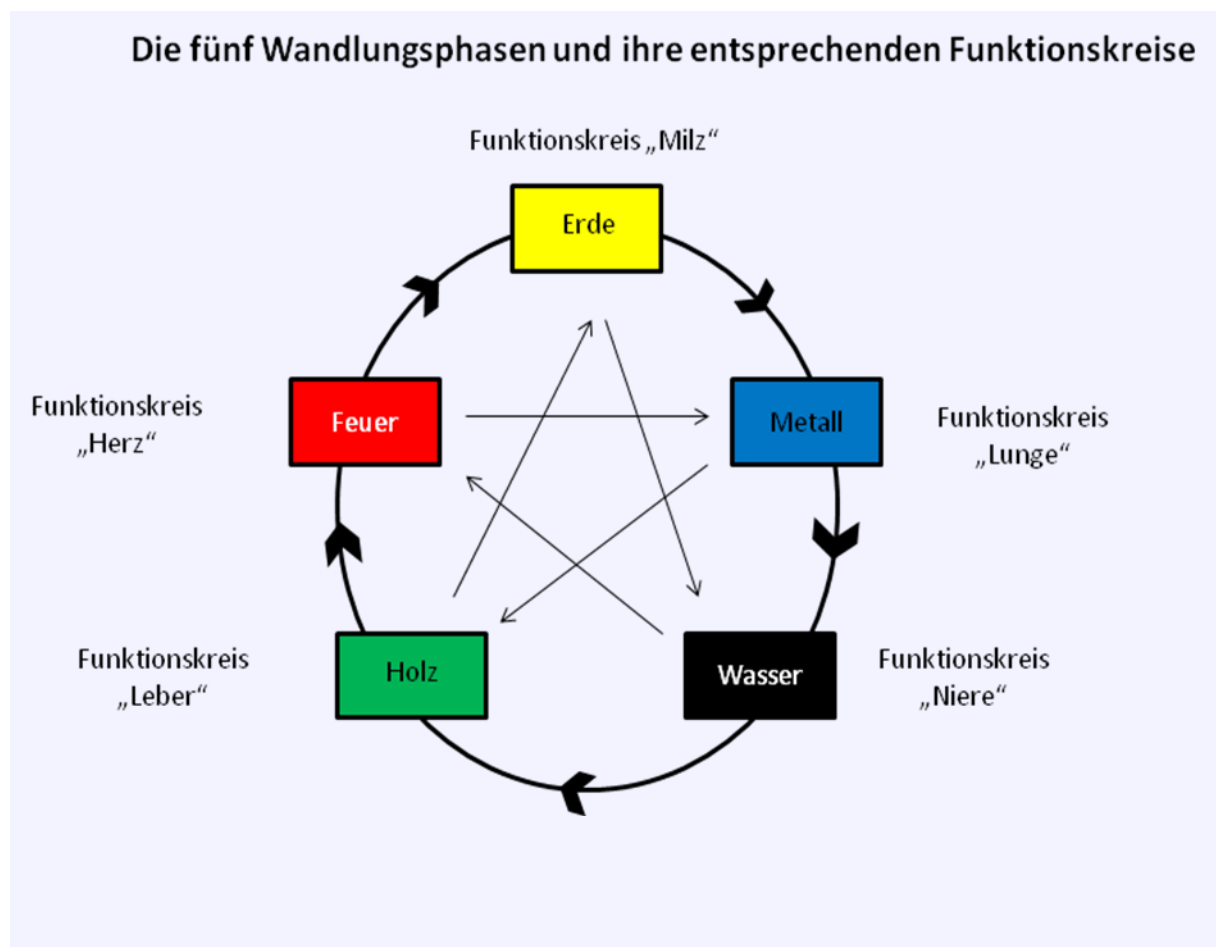
Athletes, musicians and managers use the power of mind allready in daily life. So can everyone do.

- Imagine your intention/your solution in mind. How everything works like you want to. See, hear and feel the succes. Compliment yourself!
- Motivate yourself through positive thouths. « I am able to do that...“ „yes, I can...“ „I am healthy...“
- Employ your imagination for relaxation and reinforcement: make a journey to a nice place or through your own body.

TRADITIONEL CHINESE MEDICINE TCM

five parts of TCM: drug therapy, acupuncture, Tuina, Qigong, dietetics

- Yin and Yang; Qi
- Five phases theory
- Five different functional districts
- Qi is moving in special pathes



BAMBOO

Standing: above „empty“ (xu) and below „attached“ (shi)

Imagine you are a bamboo. Rooted with your feet on earth, the upper part of the body is light, flexible and easy.



JOURNEY INTO YOUR BODY

Trance

- go with your imagination into your body, where it is necessary
- look around and see what is not in order
- make the necessary to ameliorate the situation (f.e. relax the muscles, massage, free a drainage, warm up etc. maybe there are some helpers needed)
- look if everthing is ok
- leave the place

THREE LINE EXERCISE

Die drei-Linien-Methode ist eine Methode, die im Stehen, Sitzen oder Liegen geübt werden kann. Wir wollen uns hier mit der Übung im Liegen befassen. Mit dieser entspannenden und ausleitenden, bzw. dispulsierenden Übung lassen sich v.a. bei replitiven („Fülle“-) Störungen, starkem Stress und Schlafstörungen gute Erfolge erzielen. Legen sie sich bitte auf den Rücken und bringen sie Arme und Beine in eine möglichst bequeme Lage. Legen sie die Arme so auf den Boden, wie sie es sich von der Grundhaltung des Qigong gewohnt sind. Die Handflächen liegen auf Hüfthöhe auf dem Boden auf. Nun beschreibe ich ihnen drei Linien, deren Verlauf sie sich auf dem Körper vorstellen sollen. Die erste Linie beginnt am Scheitelpunkt des Kopfes und verläuft nach vorne über die Stirn, über die Nasenwurzel hinab, weiter zur Nasenspitze und zur Oberlippe. Von der Oberlippe führt sie in den Mund hinein zum Gaumen, den die Zungenspitze locker berühren sollte. Nun führen wir die Linie

über die Zunge hinweg zum Unterkiefer, wo sie an der Unterlippe wieder aus dem Mund hinaus kommt. Von dort verläuft sie entlang der ren mai (vordere Mittellinie) über das Kinn hinweg den Hals hinunter bis zur Halsgrube. Von dort verläuft die Linie über den Akupunkturpunkt (AP) „Vorhof der Brust“ Rs17, der zwischen den beiden Brustwarzen liegt, weiter zum Nabel hinunter und dann zum AP „Meer des Qi“ Rs6 bis zur „Zusammenkunft des Yin“ Rs1, einem AP, der sich direkt auf dem Damm befindet. Dort teilt sich die Linie und läuft im Schritt links und rechts nach oben zur Mitte der Oberschenkel in den Leistenbögen. Von dort führen die beiden Linien über die Oberseiten der Oberschenkel zu den Knien, über die Kniescheiben hinweg, die Unterschenkel hinab bis zu den Fussgelenken. Dort teilen sie sich in jeweils fünf Linien, die wie ein Flussdelta über die Zehen nach aussen führen.

Jetzt kommen wir zum Verlauf der zweiten Linie, bei der es sich eigentlich um zwei Linien handelt, die links und rechts am Körper verlaufen. Die beiden Linien beginnen ebenfalls am Scheitelpunkt des Kopfes und führen links und rechts seitlich am Kopf hinab, über die Ohren hinweg, seitlich über den Hals, über die Oberseiten der Schultern, über die Aussenseiten der Oberarme, über die Ellenbogen und über die Aussenseiten der Unterarme bis zu den Handgelenken. Dort teilen sie sich in fünf Linien, die wie bei einem Flussdelta über die Finger nach aussen führen. Dann beginnen die beiden Linien in den Achselhöhlen neu, führen an den Flanken hinab über die Taille und an den Seiten der Hüften hinab. Von dort verlaufen sie entlang der Aussenseiten der Oberschenkel, dann entlang der Aussenseiten der Unterschenkel bis hinab zu den Fersen. Von dort führen sie an den Aussenkanten der Füße entlang bis zur kleinen Zehe und von dort nach aussen.

Die dritte und letzte Linie beginnt wieder am Scheitelpunkt des Kopfes und führt nach hinten über den Hinterkopf hinweg, über den Nacken, über die Brustwirbelsäule, weiter über die Lendenwirbelsäule bis hinunter zur „Zusammenkunft des Yin“ Rs1 (AP auf dem Damm). Hier teilt sie sich wieder in zwei Linien, die nach unten in die Mitten der Oberschenkel, unterhalb der beiden Gesässhälften, führen. Von dort verlaufen die Linien links und rechts an den Unterseiten der Oberschenkel hinab durch die Kniekehlen, über die Waden hinab bis zu den Fersen. Von dort führen sie über die Fusssohlen zu den „emporsprudelnden Quellen“ R1, dem AP auf den Fusszentren. Von dort dringen die Linien nach aussen.

In der zweiten Phase der Drei-Linien-Methode folgen wir wieder dem Verlauf der Linien. Diesmal geschieht dies jedoch flächig, wie ein band, etwa so, als würde eine Hand langsam über die entsprechenden Körperpartien streichen. Wir beginnen beim Gesicht. Wir konzentrieren uns auf seine gesamte Oberfläche. Dann gleiten wir zum Hals hinab. Von dort weiter über den gesamten Brustbereich und hinab zum Bauch, von dort streifen wir über die Oberseiten der Oberschenkel, zu den Kniescheiben, über die Unterschenkel bis zu den Fussrücken und den Oberseiten der Zehen.

Genauso verfahren wir bei den beiden seitlichen Linien: wir beginnen oben beim Kopf und streifen seitlich an den beiden Kopfhälften hinab, weiter am Hals entlang und über die Schultern. Von dort geht es weiter über die Aussenseiten der Oberarme zu den Aussenseiten der Unterarme und dann über die Handrücken und über die Finger. Dann beginnen wir

erneut in den Achselhöhlen, gleiten an den Flanken hinab zur Taille, an den Aussenseiten des Beckens und an den Aussenseiten der Oberschenkel entlang über die Aussenseiten der Unterschenkel bis zu den äusseren Fusskanten und zu den beiden kleinen Zehen.

Wenn wir zum Abschluss der dritten Linie folgen, beginnen wir wieder oben am Kopf und gleiten über den Hinterkopf zum Nacken hinab, von dort geht es über den oberen Rücken und den unteren Rücken hinab zum Gesäss, dann streifen wir über die Unterseiten der Oberschenkel, die Kniekehlen und die Waden bis wir zu den Fusssohlen gelangen.

In der dritten und letzten Phase der Drei-Linien-Übung versuchen wir, die gesamte Körperoberfläche rundherum wahrzunehmen. Bildhaft können sie sich das so vorstellen, dass der ganze Körper (von oben nach unten) in Watte oder, wie die Chinesen sagen, in Qi eingehüllt ist.

Zum Abschluss legen sie die Hände übereinander über das untere Dantian (drei Querfinger unterhalb des Nabels) und versuchen, sich dort zu sammeln. Falls sie sich nach der Durchführung der gesamten Übung erschöpft und müde fühlen oder wenn ihnen dabei kalt geworden ist, sollten sie längere Zeit in dieser sammelnden und zuführenden Lage bleiben.

(nach Dr. Ute Engelhardt, München/www.tcm.edu, sms@tcm.edu)

SELFMASSAGE IN TCM

- wash your face with both hands
- massage your ears
- comb the hairs with both hands
- massage throat, neck and shoulder, and arms
- massage and beat upper and lower leg
- massage the abdomen
- massage the lower back
- retain your attention in the lower dantian (three fingers under the navel)

Bibliography

1. **de Jong, Pieter & Berg, Insoo K.** (2002, 4. Auflage): Lösungen (er)finden. Das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurztherapie. Modernes Lernen, Dortmund
2. **De Shazer, Steve** (1998): „.....Worte waren ursprünglich Zauber“. vml, Dortmund
3. **Engelhardt, Ute, Hildenbrand, G. & Zumfelde- Hüneburg, C** (2007): Leitfaden Qigong. Urban & Fischer, München
4. **Franklin, Eric** (1998): Locker sein macht stark. Kösel, München
5. **Franklin, Eric** (2003): Fit bis in die Körperzellen. VAK, Kirchzarten bei Freiburg
6. **Guorui, Jiao** (2005): Qigong Yangsheng. Gesundheitsfördernde Übungen der traditionellen chinesischen Medizin. ML Verlag, Uelzen
7. **Han, Chaling** (2005): Leitfaden Tuina. Die manuellen Techniken in der TCM. Urban & Fischer, München
8. **Hempfen, Carl- Hermann** (1998): Taschenatlas Akupunktur. Thieme Verlag, Stuttgart
9. **Hempfen, Carl- Hermann** (1991): Die Medizin der Chinesen. Erfahrungen mit fernöstlicher Heilkunst. C. Bertlesmann, München
10. **Holtz, Karl L. & Mrochen, Siegfried & Nemetschek, Peter & Trenkle, Bernhard** (2002): Neugierig aufs Grosswerden. Carl- Auer, Heidelberg
11. **Johnen, Wilhelm** (2004): Muskelentspannung nach Jacobson. GU Verlag, München
12. **Kaiser Rekkas, Agnes** (2009): Wie man ein Krokodil fängt, ohne es zu verletzen. Innovative Hypnotherapie. Carl- Auer Verlag, Heidelberg
13. **Koch, Marianne** (2004): Tief einatmen! Eine Entdeckungsreise in den Körper. dtv, München
14. **Krowatschek, Dieter & Hengst, Uta** (2006): Mit dem Zauberteppich unterwegs. Entspannung in Schule, Gruppe und Therapie für Kinder und Jugendliche. Borgmann, Dortmund
15. **Krowatschek, Dieter** (2000): Entspannung für Jugendliche. Borgmann, Dortmund
16. **Kuttner, Leora** (2010): A child in Pain. What Health Professionals can do to help. Crown House publishing Ltd., UK
17. **Lionni, Leo** (1994): Frederick. Middelhaue
18. **Mrochen, Siegfried, Holtz, Karl L. & Trenkle, Bernhard** (2002): Die Pupille des Bettnässers. Carl- Auer, Heidelberg
19. **Phillips, Maggie** (2009): Chronische Schmerzen behutsam überwinden. Carl- Auer, Heidelberg
20. **Reddemann, Luise** (2006): Imagination als heilsame Kraft. Klett Cotta Verlag, Stuttgart

21. **Rüegg, Johann C.** (2007): Gehirn, Psyche und Körper. Schattauer, Stuttgart
22. **Scheffler, Axel & Donaldson, Julia** (1999): Der Grüffelo. Beltz
23. **Signer- Fischer, Susy, Gysin, Thomas & Stein, Ute**: Der kleine Lederbeutel mit allem drin. Hypnose mit Kindern und Jugendlichen. Carl- Auer, Heidelberg
24. **Simonton, O. Carl, Matthews Simonton, Stephanie & Creighton, James** (2001): Wieder gesund werden. Rororo
25. **Spitzer, Manfred** (2002): Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Spektrum, Heidelberg
26. **Steiner, Therese & Berg, Insoo Kim** (2005): Handbuch Lösungsorientiertes Arbeiten mit Kindern. Carl-Auer, Heidelberg
27. **Steiner Therese** (2011): Jetzt mal angenommen... Anregungen für die lösungsfokussierte Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Carl-Auer-Systeme, Heidelberg
28. **Steinhausen, Hans- Christoph** (2006): Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Lehrbuch der Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie. Urban & Fischer, München
29. **Trenkle, Bernhard** (2005): Die Löwengeschichte. Hypnotisch- metaphorische Kommunikation und Selbsthypnosetraining. Carl- Auer, Heidelberg
30. **Vogt-Hillmann, Manfred & Burr, Wolfgang** (2001): Kinderleichte Lösungen. Lösungsorientierte Kreative Kindertherapie. Borgmann, Dortmund
31. **Vogt-Hillmann, Manfred & Burr, Wolfgang** (2002): Lösungen im Jugendstil. Systemisch-lösungsorientierte Kreative Kinder- und Jugendlichentherapie. Borgmann, Dortmund
32. **Vogt, Manfred** (2007): Wenn Lösungen Gestalt annehmen. Modernes Lernen, Dortmund
33. **Zhou, John C.Y.** (1998): Praktisches Qigong. Die Selbstheilung durch meditatives Atmen und langsame Bewegungsübungen. Ost- West- Verlag, Bad Pyrmont