

# Förderung Seelischer Gesundheit, Stress- Bewältigung, Persönlichkeitsentwicklung, ein Präventionsprogramm

## Programm - Beschreibung

Das Seminar wird seit 1980 regelmäßig zweimal im Jahr angeboten. In seinen Auswirkungen wird es fortwährend wissenschaftlich überprüft, sowie durch neuere wissenschaftliche Vorgehensweisen ergänzt.

**Teilnehmer** sind • Personen mit deutlichen Streß- Belastungen, teilweise mit psycho-vegetativen Folge-Beeinträchtigungen • Personen mit stärkeren körperlichen Erkrankungen, bei denen als Folge der Erkrankung Streßbelastungen auftreten • Personen, deren seelische Beeinträchtigung (Depressivität, sog. Neurosen) mit Streßbelastungen in Zusammenhang stehen. • Personen, die ihre seelisch- geistigen Fähigkeiten fördern und vorhandene seelische Blockaden mindern wollen • Personen aus Bereichen der Medizin, Psychotherapie, psychosozialer und pädagogischer Arbeit, die eine Verminderung ihrer Streß- Belastungen in ihrem Beruf anstreben • Personen aus den obigen Berufsbereichen, die Vorgehensweisen erlernen möchten, um ihren Patienten, Klienten oder Jugendlichen bei der Streßverminderung zu helfen.

Das einzigartige des Seminars ist: Ein Teil der Teilnehmer ist stärker belastet und sucht Hilfe; andere Teilnehmer suchen sich auf dem Gebiet der psycho-sozialen Hilfe fortzubilden. Jeder Teilnehmer lernt zunächst an seiner eigenen Person und wird dann fähiger, anderen bei der Streßverminderung, seelischen Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung zu helfen. Es findet fortwährend ein enger Kontakt zwischen Betroffenen und Helfenden statt.

## Wissenschaftlicher Leiter des Seminars ist Prof.Dr.rer.nat.Reinhard Tausch.

Er arbeitet seit über 30 Jahren in Forschung und Lehre am Psychologischen Institut III der Universität Hamburg sowie in psychotherapeutischer Praxis in Stuttgart. Er ist durch seine Forschungen, Bücher, Rundfunk- und Fernsehsendungen sowie Vorträge über Gesprächspsychotherapie, Erziehungspsychologie, Sterbebegleitung und Streß- Bewältigung über die deutschen Grenzen hinaus bekannt geworden.

Die weiteren Mitglieder des Seminarteams, die überwiegend seit mehr als 17 Jahren zusammenarbeiten, haben jahrzehntelange intensive Erfahrung in Gesprächs- und Verhaltenstherapie sowie Streßbewältigungsverfahren. Sie sind hauptberuflich tätig in Kliniken, in freien Praxen und der Sterbebegleitung. Dr.Daniela Tausch, Helmuth Beutel, Dr.Mario Fox, Dr.Marlis Lohmann, Dr.Frank Ruwwe, Sybille Jatzko, Thomas Spielmann.Vier Mitglieder haben im Psychologischen Institut der Universität Hamburg mit Forschungsarbeiten zur seelisch-sozialen Gesundheit promoviert.

## Zum Inhalt des Gesundheitsseminars:

Das Seminar ist ein komplexes, multimodal psychosoziales Therapieprogramm. Derartige multimodale Kombinationsprogramme haben sich in Untersuchungen der letzten Jahre zur Erreichung der Ziele von Psychotherapie und Gesundheitserziehung den psychotherapeutischen Einzelmethoden deutlich überlegen gezeigt.

Es werden in relativ kurzer Zeit umfassende Verhaltensänderungen erreicht , die bisher für unmöglich gehalten wurden und die weitgehend unabhängig vom sog. Bildungsstand wirksam sind.

## Die Bereiche des multimodalen Therapie - Programmes

*Verminderung von Alltagsstreß, von seelischen Belastungen und schwerem Lebensstreß* durch Lernen angemessener Einstellungen, Reaktions- und Bewältigungsformen. Dazu dienen: • Übungs- und Erfahrungssituationen mit nachfolgenden Gesprächen zur kognitiven, gefühlsmäßigen und verhaltensmäßigen Bewältigung von Schwierigkeiten • Täglich regelmäßige Entspannungsformen (**Hatha-Yoga, progressive Muskelentspannung, Atem-Entspannung, langsames Laufen**) • Weitere Möglichkeiten seelisch- geistiger Gesunderhaltung, z.B.Visualisierungen im entspannten Zustand.

Die angewendeten Verfahren stützen sich auf die theoretischen Grundlagen der Streßbewältigung von Prof.Richard Lazarus/Univ. Berkeley (Stress, Appraisal and Coping, New York, Springer 1984) , auf die wissenschaftlich geprüfte Standardverfahren zur Streß-Verminderung (Lehrer und Woolfolk, Principles and Praxis of Stress New-York, Guilford Press, 1993) sowie auf die bewährten Methoden der Verhaltens- und Gesprächstherapie. Ein analoges Streßverminderungsprogramm an Klienten mit psychoneurotischen und depressiven Verstimmungen wurde von Prof. Berbalk und Prof. Tausch an der Universität Hamburg überprüft (Diss. U.Plön,

1992). Eine auch für Laien verständliche Darstellung von Theorie und Praxis der Streßverminderung von Reinhard Tausch " Hilfen bei Streß und Belastung ", Rowohlt-Taschenbuch-Verlag, 5.Aufl.98

## **Förderung eines gesunden Lebensstils und persönliche Weiterentwicklung**

Die Verminderung von Alltagsstreß und schwerem Lebensstreß wird nicht als eine Technik losgelöst von der Person gesehen, sondern unter Einbeziehung der persönlichen Entwicklung und des Lebensschicksals. Ziel ist die Befähigung zu einem überdauernden seelisch- körperlich gesunden Lebensstil. Erst dieser führt häufig zu einer anhaltenden Minderung seelisch- körperlicher Beeinträchtigungen. Dazu gehört auch die Förderung der persönlichen Weiterentwicklung, d.h. Klärung vorhandener Konflikte, Verminderung von seelischen Blockaden und Ängsten, Klärung persönlicher Ziele, Sinnfindung u. a. Dies wird erreicht durch:

- **Gesprächsgruppen** mit ca. 10 Teilnehmer/innen und einem psychologischen Leiter/in. Hier erfolgt die Klärung der eigenen Einstellungen, Bewertungen und Gefühle zu sich selbst und zu anderen, zum eigenen Lebensstil und den eigenen Schwierigkeiten. Ferner werden psychosoziale Haltungen gefördert, durch die Herstellung einer offenen, tieferen Beziehung zu anderen und das Annehmen und Geben seelischer Hilfen. Kein Teilnehmer wird zu irgend etwas dirigiert oder überredet, was er nicht von sich aus möchte und als hilfreich empfindet. Theoretische und praktische Grundlage für diese Arbeit ist die empirisch geprüfte wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie des amerikanischen Psychologen Carl Rogers (Carl Rogers, Therapeut und Klient, Fischer-Verlag,1983; Reinhard Tausch, Gesprächspsychotherapie Verlag für Psychologie, 9.Aufl. 1990).
- **Themengruppen** helfen den TeilnehmerInnen , sich in Bereichen zu klären und fortzuentwickeln, die für sie individuell von Bedeutung sind, zB.: • Partnerschaft • religiös- spirituelle- philosophische Auffassungen im Alltag • Sinnerfahrungen und Wertauffassungen • Vergrößerung des seelischen Haltes im Alltag • Überwinden seelischer Verletzungen durch Vergeben • Bewältigung der Folgen von Trennung oder Scheidung • Bewältigung des Verlustes eines Angehörigen durch Tod • Kommunikationstraining • Hilfen zur Selbsthilfe bei chronischen Erkrankungen • Training von Führungs- und Leitungskompetenz.
- **Eine Sterbe-Lebens-Meditation** dient der Verminderung der Ängste vor Sterben und Tod sowie der Förderung eines intensiveren bewußteren Lebens. Bei über 500 Personen wurde nachgewiesen: Eine derartige Bewältigung der Ängste vor Sterben und Tod führt zu einer Minderung seelischer Beeinträchtigungen und zu einer bewußteren, sinnvolleren, gesünderen Lebensgestaltung. (A.Tausch u. R. Tausch, Sanftes Sterben, 3.Teil, Rowohlt-Taschenbuch 1985)

## **Einige weitere Charakteristika des Therapie - und Präventionsprogrammes**

- ◆ Zwecks Förderung der körperlich-seelischen Gesundheit ist Rauchen im Gebäude nicht möglich.
- ◆ Vegetarische Ernährung wird ohne Mehrkosten angeboten.
- ◆ Das Gesundheitsseminar ist nicht profit-orientiert. Aus diesem Grunde sind die **Gesamtkosten** : (Unterbringung, Verpflegung und Kursgebühr) ungewöhnlich niedrig. Bei manchen Teilnehmern mit chronischen, körperlichen Erkrankungen oder deutlichen seelischen Beeinträchtigungen haben Krankenkassen die Kursgebühr übernommen.

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Termine :</b>  | <b>Seminar für seelische Gesundheit</b><br><b>Sa: 14.09.- Donn. 19.09.13</b> | Organisation u. Anmeldung:<br><b>Sybille Jatzko</b><br>Görzbornstr. 3<br>67706 Krickenbach<br>Tel.06307/993006<br>Fax:06307/993007 |
|   | <a href="http://www.seelische-gesundheit.de">www.seelische-gesundheit.de</a> |  |
| Anmeldung per E Mail möglich : <a href="mailto:sybille@jatzko.de">sybille@jatzko.de</a> |  |  |

Für die Richtigkeit:

**Prof. Dr. Reinhard Tausch**

20146 Hamburg  
Psychologisches Institut III  
der Universität  
Von-Melle-Park 5  
Tel: 040/41235365

70599 Stuttgart  
Im Asemwald 22/7  
Tel, Fax: 0711/8178800