



18. Öffentliches IKP-Symposium

9. März 2019, Zürich

Zeitnot, Stress und Ängste: Interaktionen und Therapien

Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP

IKP Dr. Yvonne Maurer AG



Einführung zum Thema Zeitnot, Stress, Ängste: Interaktionen und Therapien

*Yvonne Maurer, Dr. med. Fachärztin FMH Psychiatrie/Psychotherapie, Dr. theol.,
Gründerin und VR-Präsidentin IKP, Gesamtleitung Ambulatorium IKP*

Unser IKP-Ansatz mit seinen Gestalttherapie-Wurzeln ist laufend bemüht, die Zeichen der Zeit achtsam wahrzunehmen. Die Zeichen der Zeit sind Stress, Ängste und Zeitnot – trotz allgemeiner Beschleunigung. Überall leiden Menschen darunter, besonders aber sogenannte psychisch Kranke. Aus ganzheitlicher Sicht gibt es keine rein psychisch Kranken, sondern seelisch-emotional-körperlich Kranke.

Stress macht nicht nur körperlich, sondern auch seelisch-geistig-emotional krank, oft auch auf zwischenmenschlicher Ebene.

Zeitnot: Machen Sie heute noch die Probe aufs Exempel. Fragen Sie irgendjemanden: Hast du immer genügend Zeit? Fragen Sie dies auch sich selbst. Wir und erst recht unsere zu Therapierenden geraten in unserer hektischen und beschleunigten Zeit arg unter Druck.

Zeitdruck: Es quetscht uns zusammen! Enge (angustia): Gibt's mich noch? Zum Glück erhalte ich ein SMS, ein WhatsApp, ein E-Mail. Mich gibt's noch! – Diese digitale Welt hat mich gerettet, kostet aber auch viel Substanz!

Prof. Lutz Jäncke wird Ihnen aus neuropsychologischer Sicht zeigen, wie es uns gelingen könnte, unser „Auf-Pikett-Sein“ in Medien und auf Smartphones doch noch zu verkraften und die Zügel der digitalen Sklaverei selbst in die Hand zu nehmen.

Eine kürzliche Studie (2019) des soziologischen Instituts der Universität Zürich¹ zeigte, dass die Schweizer Bevölkerung zu 40 % auch in der Nacht per Smartphone erreichbar ist, zu 70 % während als Ausgleich gedachter sportlicher Betätigung und zu 60 % während eines romantischen Essens zu zweit!

Prof. Joachim Bauer wird uns helfen zu entschlüsseln, wie in Stress, Beschleunigung, Smartphone-Aussenorientierung, medialer Angebotsüberflutung wieder zur Ruhe zu kommen, wie

¹ vgl. „Hass im Netz“ Prof. Dr. Katja Rost. Produktion und Ausstrahlung des Vortrags: auftanken.TV (www.auftanken.TV), auf Swisscom 73, UPC 76/Sunrise)

zu sich selber zurückfinden, sich selber in die Augen schauen, sich spüren, wieder sich selber **sein**, sich selber wertschätzen und steuern können.

Die psychisch bzw. psychisch-ganzheitlich Leidenden bedürfen heute anderer umfassenderer Behandlungsweisen, verglichen mit früheren, ruhigeren Zeiten. Behandlungsweisen, die multidimensional und stark ressourcenorientiert sind², um, was im Inneren fehlt, wiederaufzubauen, um die Identität als wertvolle Person zurückzugewinnen.

Traditionell festgelegte Psychotherapieformen aus der Vergangenheit sind genauso aufgerufen wie modernere Ansätze, die **neuen Problemstellungen** der Klientel, die **neuen Zustands- und Krankheitsbilder** adäquat zu behandeln, auch auf die Gefahr hin, dass frühere wissenschaftliche Studien vielen der neuen heutigen Problematiken nicht mehr entsprechen. Es ist die Hektik, die Zeitnot, die Beschleunigung, der Stress – darin der Selbstverlust und die Beziehungsbrüchigkeiten – die sich **kumulieren** und Menschen mit neuen Störungen psycho-physisch-beziehungsmässig-spirituell erkranken lassen.

Dies verlangt von Ihnen, geschätzte Anwesende, primär im Hier und Jetzt Ihre Klientel achtsam auf Zeitnot, Hektik, Beschleunigung, Reizüberflutung, Hass im Netz anzusprechen. Unsere Zeit verlangt von Ihnen, begleitend in die Fusstapfen der Erkrankten zu treten, **achtsam ihre Lebenswelt im Alltag im Hier und Jetzt** zu erfassen, nicht nur deren Endsymptome wie Schlafstörungen, Nervosität, Angetrieben sein. Sie sind aufgerufen, ihnen beizustehen und deren **innere Ressourcen** zu stärken gegen die sich kumulierenden Einflüsse von Hektik, Zeitnot, Stress, endlosem medialem Überschwemmt werden. Dafür wird Ihnen dieses 18. öffentliche IKP-Symposium bestimmt viele Anregungen bieten.

² vgl. Anthropologisches Würfelmodell IKP als Diagnostik- und Ressourcenmodell