

Newsletter MEG

Info zum Newsletter: Im Text kann man dort, wo er unterstrichen ist, durch ein Klicken zu den Original-Informationen kommen. Wichtig: Es dauert etwas, bis der Browser den Link öffnet. Also etwas warten.

Jahrestagung der MEG 2016 vom 03.-06. März 2016 zum Thema **Hypnotherapeutische Konzepte für Depressionen und Burn-Out / Wege aus Depression und Burn-Out.**



Ein weiteres High-Light der Tagung: Paul Janouch wird die **Wagner-Oper »Walküre«** unter der Perspektive des Tagungs-Themas analysieren.

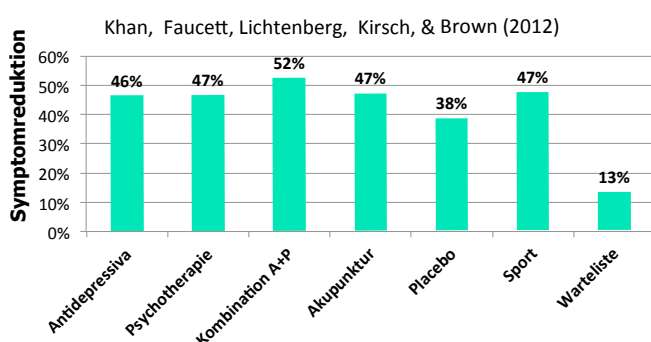


Seminare und Workshops der Regionalstellen der MEG findet man unter <http://www.meg-hypnose.de/fortbildung/termine.html>

Vergleichsuntersuchung zur Behandlung von Depression

Die Arbeitsgruppe um den Placeboforscher Prof. Irving Kirsch (ein Referent unserer nächsten Tagung) hat die Wirksamkeit verschiedener Behandlungsansätze von Depressionen untersucht. Wie die Studie zeigt, zeigen sowohl die Behandlungen mit Antidepressiva wie auch die mit Psychotherapie positive Effekte und liegen in der Wirksamkeit deutlich über der Verabreichung von Placebos. Allerdings ergibt sich kein Vorteil gegenüber der Akupunktur- und der Sportgruppe.

Wirksamkeitsstudie zu Behandlungsansätzen bei Depressionen



Aktive Placebos Wie sind die Ergebnisse zu interpretieren? Man könnte aus Ihnen folgern, dass sich eine Rechtfertigung für die Verabreichung von Antidepressiva ergibt, da sie wirksamer als Placebos sind. Das ist jedoch ein Irrtum, denn die Studie zeigt, dass sie zwar wirksamer sind als Placebos aber nicht wirksamer als aktive Placebos. Was ist ein aktives Placebo? Aktive Placebos sind Placebos mit Nebenwirkungen, d.h. der Patient merkt, dass er etwas genommen hat oder ihm etwas zugefügt wurde, wie bei der Akupunktur, wo in der Studie unsystematisch Nadeln irgendwohin gestochen wurden.

Auch für die Psychotherapie ergibt sich kein entscheidender Vorteil, allerdings weisen die Studien daraufhin, dass die Rückfallraten deutlich geringer sind, als bei der Verabreichung von Antidepressiva. Je länger der Nachbeobachtungszeitraum ist, desto stärker wird die Überlegenheit der Psychotherapie gegenüber den Antidepressiva sichtbar. Dies gilt für alle Schweregrade der Depression.

Was aus den Untersuchungen ebenfalls hervorgeht: Am schlimmsten ist es, wenn man nichts tut (siehe die Warteliste).

Laut eines Psychiater-Kollegen werden diese Ergebnisse in der Klinik durchaus diskutiert. Da viele Patienten nach Anti-Depressiva fragen und sich aus den Studien (siehe Grafik) ergibt, dass es zumindest sinnvoll ist, etwas zu tun, gibt man weiter eifrig Aktive-Placebos - sorry ich meinte natürlich Anti-Depressivas.

Hypnose bei Rachmaninow Bevor Rachmaninow mit der Komposition des 2. Klavierkonzerts begann, hatte er eine schwere Schaffenskrise. Seine Sinfonie in d-Moll war beim Publikum durchgefallen. Der bisher vom Erfolg verwöhnte junge Komponist sah sich zum ersten Mal negativer Kritik gegenüber und fühlte sich plötzlich außerstande, mit neuen Kompositionen zu beginnen. Es plagten ihn Selbstzweifel und er verfiel in Schwermut und Depression. Mit Mühe gelang es seiner Familie, ihn zu einer Hypnose-Therapie zu bewegen.

Rachmaninow berichtete über die Therapie: „Ich hörte die gleichen hypnotischen Formeln Tag für Tag, „Du wirst Dein Konzert schreiben, Du wirst mit großer Leichtigkeit arbeiten, Dein Konzert wird von exellenter Qualität sein!“ Es waren immer die gleichen Worte ohne Unterbrechung. Auch wenn es unglaublich erscheint, aber diese Therapie half mir wirklich. Im Sommer begann ich zu komponieren. Das Material wuchs und neu musikalische Ideen begannen sich in mir zu regen.“

Tatsächlich entstand eines der brilliantesten und schönsten Konzerte der klassischen Musik.

Flüchtlinge / Symptome und Hintergründe Die Globalisierung, die zunehmende Beweglichkeit und das Internet lassen die Welt zusammenwachsen. Es wird zunehmend schwerer Konflikte auf lokale Bereiche zu begrenzen. De facto sitzen wir alle auf einem Planeten.

Seit mehr als hundert Jahren verfolgen die industriell entwickelten Nationen die Strategie, die Eliten in Ländern mit Ressourcen zu bestechen, um billig an diese zu kommen. Demokratie wird behindert und Diktaturen gefördert. Der mittlere Osten ist ein Beispiel.

China hat die Strategie mittlerweile kopiert und sich so große Teile des landwirtschaftlich nutzbaren Landes in Afrika gesichert.

Die Konflikte in Syrien, Libyen und der Ukraine sind verschärft durch Interessenkonflikte der Großmächte. Die USA haben in Syrien die Milizen gefördert, um Assad zu stürzen, die Russen und Chinesen haben Assad unterstützt und versucht, einen Regimewechsel zu verhindern. Herausgekommen ist ein zerstörtes Land voller Waffen. Wenn Europa und die anderen Mächte dieser Welt nicht beginnen, sich zusammenzusetzen und begreifen, dass die Welt es sich nicht mehr leisten kann, Partikularinteressen zu verfolgen, und die offenen Kriege sowie die Wirtschaftskriege nicht beendet werden, werden neue Flüchtlingsströme entstehen. Und wir Deutschen als drittgrößter Waffenexporteur bekommen für jedes exportierte Sturmgewehr 2 und für jeden Panzer 100 Flüchtlinge zurück.

Wenn Menschen in Konflikt-Regionen keine Perspektive haben, können sie nur mit Waffengewalt davon abhalten werden, nach Europa zu kommen. Dann können wir wieder eine Mauer bauen.

Angleichung der Kulturen Ein gemeinsamer Markt und eine gemeinsame Währung zwingt die Südländer dazu, sich in ihrer Lebensweise den Nordländern anpassen, ansonsten sind sie nicht mehr konkurrenzfähig und verkommen zum Armenhaus Europas. Neben den positiven Effekten, wie eine bessere Verwaltung, weniger Korruption, hat dies Auswirkung auf die Lebensweise der Bevölkerung. Die Befürchtung, dass die kulturellen Besonderheiten der Südstaaten wie die Siesta in Spanien nicht mehr zu halten sind, ist berechtigt. Die deutsche Lebensart wird sich allmählich durchsetzen.



Alle auf Speed Vor einiger Zeit war ich innerhalb von 8 Tagen in Zürich, Hamburg, New York und Wien. Ich erinnere aus früheren Zeiten, dass die Städte sich in ihrem Tempo stark voneinander unterschieden. Während New York und Hamburg schon immer schnelle Städte waren, ging es Zürich oder Wien eher gemütlich zu. Mittlerweile sind kaum Unterschiede wahrnehmbar.

Geringes Selbstbewusstsein als Einstellungskriterium Zur Beschleunigung der Gesellschaft tragen u.a. die Unternehmensberatungsgesellschaften bei, welche die Unternehmen effizienter und rentabler machen. Das Wohlbefinden der Mitarbeiter tritt dabei hinter die Effizienz- und Profitsteigerung zurück.



Die Auswahlkriterien der Mitarbeiter einer der größten Unternehmensberatungen wie McKinsey, bezieht sich auf verschiedene Kriterien, wie Intelligenz, gute Schulabschlüsse, Flexibilität und Bindungslosigkeit und geringes natürliches Selbstbewusstsein. Warum das? Menschen mit natürlichem Selbstbewusstsein sind immun gegenüber den Gratifikationssystemen. D.h. ihnen ist es egal, ob sie einen Kleinwagen oder einen Porsche fahren. Solche Menschen kann man nicht über Geld motivieren, übermäßig zu arbeiten oder Dinge zu tun, die anderen schaden.

Symptome und Hintergründe II Viele Schmerzstörungen haben ihren Hintergrund in Konflikten. Sie können als Botschaft verstanden werden, etwas zu verändern. Schmerzpatienten, die mit somatoformen Schmerzen zur Hypnose kommen, haben oft die Vorstellung, man könnte ihnen den Schmerz weghypnotisieren. Dass der Schmerz eine Botschaft sein könnte, ist ein ungewöhnlicher Gedanke. Folgende Metapher ist geeignet, dem Patienten diesen Gedanken näher zu bringen:

„Stellen Sie sich vor, Sie hätten die Hand auf der Herdplatte, und Sie merken, es schmerzt. Dann könnten Sie auf die Idee kommen »Ich brauche Schmerzmittel!« Oder vielleicht Vollnarkose oder Hand ab. Man hätte vielleicht noch eine andere Möglichkeit.“

In der Regel antwortet der Patient dann, es wäre vielleicht eine gute Idee, die Hand da weg zu nehmen, also etwas zu verändern.

Witz komm raus: „Papa, was ist paranoid?“ „Wenn Du die Klotüre absperst, obwohl außer Dir niemand zu Hause ist.“

„Papa, was ist schizophran?“ „Wenn dann auch noch jemand klopft!“

Tipp: Wer sich über Werbeeinblendungen auf Web-Seiten ärgert, kann über diesen [Link](#) eine Software runterladen, die diese erfolgreich blockiert. Funktioniert prima.

Verantwortlich für den Inhalt (u. Rückmeldungen an)
Dipl.-Psych. Ortwin Meiss (Vorstandsmitglied MEG und Leiter des
Milton Erickson Institut Hamburg) Tel.: 040 4803730
www.mei-hamburg.de info@milton-erickson-institut-hamburg.de
www.ortwinmeiss.de