# Vorwort

Dieses Buch entstand im Rahmen der Entwicklung des SELWA®[1] Konzeptes während meiner langjährigen Berufstätigkeit als angestellte und später selbstständige Ergotherapeutin sowie den zahlreichen von mir durchgeführten Fortbildungen für KollegInnen.

Es ist als Handbuch gedacht, das sich sowohl für erfahrene Ergotherapeuten und Berufsanfänger für den praktischen Einsatz in Praxis, Klinik und Einrichtung, als auch als Unterrichtsmaterial für Studium und Ausbildung eignet.

Es soll neben den „neuen Aspekten" ErgotherapieschülerInnen und Berufsanfängern auch die notwendigen Grundlagen-Informationen an die Hand geben. Erfahrene ErgotherapeutInnen können dieses Grundwissen leicht überspringen. Ebenso soll das Buch angrenzenden Berufsgruppen einen Einblick in die ergotherapeutische Behandlung psychisch/psychosomatisch Erkrankter ermöglichen.

Der Theorieteil wird ergänzt durch praktische Umsetzungsmöglichkeiten, sofort anwendbare Anleitungen und viele reale Beispiele aus meiner Praxis.

Das Buch soll aufzeigen, wie ein besonderer wahrnehmungs- und achtsamkeitsorientierter Ansatz – quasi wie ein Katalysator – mit bekannten ergotherapeutischen Mitteln und Verfahren kombiniert und in eine spezielle Struktur gebracht wird, die erfahrungsgemäß den Therapieerfolg erstaunlich positiv beeinflussen kann.

Insofern soll das Buch eine Ergänzungsmöglichkeit vorstellen, da sich das Konzept in die meisten Behandlungsmethoden integrieren lässt und dem Leser Anregungen und Möglichkeiten an die Hand gibt, um die praktische Versorgung der Klienten zu verbessern. Dabei sollen durchaus weitere Ideen aus dem eigenen Erfahrungsschatz einfließen, um so die Behandlung auch für den Therapeuten zufriedenstellender gestalten zu können.

## Am Anfang war die Linsenkiste

Bei meiner Arbeit traf ich auf viele psychisch/psychosomatisch erkrankte Menschen. Die meisten wirkten sehr unsicher, hilflos, wenn nicht gar verzweifelt. Sie hatten oft Schwierigkeiten oder waren nicht mehr in der Lage, die für sie wichtigen Handlungen in ihren individuellen Lebensräumen auszuführen.

Etliche dieser Klienten hatten vor der Erkrankung bzw. Arbeitsunfähigkeit Hilfe – vielfach unterschiedlichster Art – gesucht. Dabei machten viele die Erfahrung, dass

[1] SELWA® ist eine eingetragene Wortmarke der Autorin (**Sel**bststeuerung durch **wa**hrnehmungsbasierte Methoden)

es schwierig bis unmöglich war, ausreichend Hilfe zu finden, um eine auf Dauer befriedigende Lösung herbeizuführen.

Diese Erfahrung der Nicht-Hilfe trug vielfach zur Verstärkung von Symptomen bei und verschärfte insgesamt oft die Stress-Situation in Familie, Schule oder Beruf.

Das Gefühl der Unzufriedenheit und/oder Hilflosigkeit verstärkte häufig andere vorhandene spezifische Ängste, beispielsweise vor einem Schulverweis, dem Zerbrechen der Ehe oder Partnerschaft, dem Verlust des Arbeitsplatzes, oder ähnlichem, nicht selten bis hin zur Existenznot.

Solche existenziellen Nöte waren (und sind) dann letztendlich oft ausschlaggebende Momente, um ärztliche Hilfe zu suchen.

Viele solcher Klienten kamen dann schließlich auch zu uns.

### Nun stand in einem Therapieraum eine Linsenkiste ...

Ich beobachtete, dass einzelne Klienten in die Linsenkiste griffen, darin herumspielten –und ruhiger wurden. Diese Beobachtung verfolgte ich weiter und baute sie aus. So begann die Entwicklung von SELWA.

Ich wollte verstehen, was da mit den Klienten passierte.

So zog ich Parallelen zu neurologischen Klienten, die ich bei Zuständen nach Apoplex behandelt hatte. Bei diesen Klienten wurden Handbäder mit Linsen, Erbsen o.ä. eingesetzt, um die Sensibilität in den betroffenen Gliedmaßen zu stimulieren. Dabei war festzustellen, dass die Reize, die durch die Linsen ausgeübt wurden, sowohl eine Tonusänderung bewirkten als auch die Sensibilität förderten.

War das auf psychisch erkrankte Klienten zu übertragen?

Interessant war, dass viele dieser Klienten beim Wühlen in den Linsen ruhiger wurden. Sie konnten sich spontan besser auf sich selbst konzentrieren und darauf, wie es sich anfühlt, mit den Linsen herumzuspielen. Sie entdeckten, dass sie „sich selbst spüren" konnten.

Nun war diese Erkenntnis nicht grundsätzlich neu. Dazu aber mehr im Buch.

Bei der Arbeit mit psychisch belasteten Menschen wurde mir so schnell klar, wie wichtig der Aspekt der Selbstwahrnehmung ist.

Das Konzept SELWA bietet Ergotherapeuten eine Möglichkeit, diese Klienten anzuleiten, sich selbst besser kennenzulernen und das eigene Handeln zu beeinflussen.

Dazu sind bestimmte Fähigkeiten erforderlich, die auf der Grundlage einer geschulten Selbstwahrnehmung differenziert ergotherapeutisch gefördert werden können. Im Rahmen des SELWA Konzeptes werden diese Fähigkeiten besonders effektiv unterstützt, wobei mit dem Klienten individuell erarbeitete Selbststeuerungs-Techniken eingeübt werden.

Dies wird in diesem Buch ausführlich erläutert.

## SELWA als hilfreiche Methode zur Unterstützung der Stabilisierungsarbeit bei Traumafolgestörungen

Das Erleben von Präsenz in der Gegenwart „mit allen Sinnen" zu erreichen, ist ein wichtiges Teilziel in der Behandlung traumatisierter Menschen, die immer wieder überflutet werden von traumaassoziierten Gefühlen, Gedanken und als bedrohlich erlebten Außenreizen. Sich rasch in der Gegenwart reorientieren zu können, zu differenzieren, was aktuelles und was vergangenheitsbezogenes Erleben ist, schafft mehr „innere Ordnung" und ist oft die Voraussetzung für das Gelingen von „Selbstregulation", d. h. Selbstberuhigung, Gefühlsdifferenzierung und situationsangemessenem Handeln. Techniken der achtsamen Selbstwahrnehmung und Wahrnehmung der „sicheren Gegenwart" zu vermitteln, bildet einen Schwerpunkt der Stabilisierungsphase in der traumaspezifischen Behandlung.

Die Methode SELWA greift wesentliche Aspekte dieser Strategien auf und erweist sich unserer Einschätzung nach als sehr geeignet, Menschen, die an Traumafolgeerkrankungen leiden, zu einer besseren Selbstregulierung zu verhelfen. In einem strukturierten, angstmindernden Rahmen zu lernen, oft als bedrohlich interpretierte „Innenreize" wahrzunehmen und diese durch konkrete Handlungen zu beeinflussen, dabei die unmittelbaren Auswirkungen zu beobachten und zu beschreiben, kann ein Erleben von Handlungsfähigkeit und Kontrolle schaffen, das sich in der Regel als beruhigend und haltgebend auswirkt.

SELWA kann in Ergänzung zu einer traumaspezifischen Psychotherapie gut genutzt werden, um die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung zu schulen und die phobische Vermeidung der Wahrnehmung des eigenen Körpers zu vermindern und kann somit auch antidissoziativ wirken. Dies bestätigen auch Rückmeldungen traumaorientiert arbeitender Psychotherapeuten, deren Klienten begleitend zur Psychotherapie Erfahrungen mit SELWA machten.

*Bad Honnef im Juni 2014*

*Priv.-Doz. Dr. Wolfgang Wöller* *Dr. Wiebke Pape*

*Rhein-Klinik, Krankenhaus für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*