

## Therapien

Am Tag nach der Anreise findet das Aufnahmegespräch beim Arzt / bei der Ärztin statt. Basierend auf diesem Gespräch und der ausführlichen Anamnese bzw. der Wahrnehmung der Kinder, erstellt die Ärztin / der Arzt den individuellen Therapieplan. In diesem sind notwendige Ruhezeiten ebenso berücksichtigt wie die Betreuungszeiten der Kinder. Die Ärztin/der Arzt begleitet die Patienten durch die Kur. Die Behandlung erfolgt im Rahmen der anthroposophisch erweiterten Medizin.

Es findet ein Arztgespräch pro Woche statt, bei Bedarf auch mehr. Hier können die Erkrankungen behandelt werden, die zur Kur geführt haben, darüber hinaus Fragen der Alltagsgestaltung bearbeitet werden, der beruflichen Zukunft, sowie der Mutter/Vater-Kind-Beziehung.

In der Akutprechstunde werden alle akuten Erkrankungen behandelt.

Die Medizinisch-therapeutische Maßnahmen sind:

### Äußere Anwendungen:

- Entspannungsmassage
- Pressel-Massage
- Rhythmische Einreibung
- Öldispersionsbad
- Wickel, Auflagen, Einreibungen

### Eurythmie:

- Heileurythmie
- Hygienisch-Soziale Gruppeneurythmie

### Bewegungstherapie

- Beckenbodengymnastik
- Morgenwanderung

### Künstlerische Therapien

- Malen
- Plastizieren
- Musiktherapie

### Gespräche

- Psychotherapie
- Erziehungsfragen

### → Äußere Anwendungen

- Die Heil- und Strömungsmassage nach Dr.med. Simeon Pressel (1905-1980)

Dr. med. Simeon Pressel entwickelte diese Massage aufgrund seiner Erfahrungen als Arzt und nach dem Menschenbild Rudolf Steiners. Die Massage besteht aus zwei polaren Behandlungen, die ganzheitlich und ineinander wirken: In einer Sequenz werden die Beine, v.a. die Waden und die Kreuzbeinregion massiert, in einer zweiten Sequenz (nach einer Pause von mindestens 2 Nächten) der Rücken und die Nackenregion. Darauf folgend dann wieder die Beine, dann wieder der Rücken usw. Nach dem Grundsatz „Bewegung ist Heilung“ werden durch qualitativ unterschiedlichste Massagegriffe zum einen Stauungen und Blockaden gelöst und

den Schmerzstellen begegnet. Zum anderen werden die Lebenskräfte wieder in einer neuen Ordnung zum Fließen und zum Strömen gebracht. Das auf der körperlichen Ebene angeregte Geschehen unterstützt ebenso sehr stark die seelischen Prozesse, in denen sich der Mensch gerade befindet.

So kann diese Massage auf allen Ebenen des Seins lösend, befreiend, ausgleichend, heilend, unterstützend und kräftigend erlebt werden.

#### - Öldispersionsbad

Am Anfang stand die Idee, Öl mit Wasser stabil zu verbinden. Wasser und Öl stoßen sich normalerweise ab und verbinden sich nicht. Mit einem speziell entwickelten Apparat, der Wasser fein vernebelt und Öl ansaugt, legt sich das Öl um die einzelnen Wassertröpfchen. So bildet sich eine stabile Verbindung, die über Stunden besteht und sich auf die Haut des Badenden wie eine Hülle legt. Vom Arzt verordnete, in hochwertigen Pflanzenölen gelöste Heilkräuterextrakte kommen hierbei zum Einsatz und können so über die Haut in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Der gesamte Organismus wird angeregt und unterstützt durch eine gezielte Bürstenmassage. Nach dem Bad folgt - in warme Tücher und Decken eingehüllt - die einstündige Nachruhe. Dies bringt die körpereigenen Wärmeprozesse zur Entfaltung.

#### - Wickel, Auflagen, Einreibungen

Zu den äußeren Anwendungen zählen die verschiedenen Wickel wie der Schafgarben-Leberwickel, der Ingwer-Nierenwickel oder Brustwickel, außerdem Anwendungen wie Herzaufgaben, Blasenauflagen u.a.. Diese wirken mit Hilfe der zugeordneten Pflanzenextrakte gezielt auf die Organe und stärken den Aufbau der Lebenskräfte, den Atemprozess und den Wärmeorganismus. Fußeinreibungen ermöglichen es, Ruhe und tiefe Entspannung zu finden.

#### → Eurythmie

Eurythmie ist eine Bewegungskunst, die das ausdrückt, was in Sprache und Musik lebt; Bewegung ist das Lebenselement eines jeden Menschen. Sie ist verbunden mit Lebensfreude und Interesse für die Welt.

Die dem einzelnen Rhythmus, Laut, Ton oder Intervall innewohnende Bewegung wird in der Eurythmie erlebbar. Die Eurythmie wirkt harmonisierend auf das Seelenleben und auf den gesamten Organismus. Dies erreichen wir z.B. dadurch, dass wir lernen, eine Geste langsam entstehen zu lassen, um sie mit unseren Empfindungen zu beleben, was nur in der Ruhe möglich ist. Wir merken dabei, wie eine schöne Bewegung, in der sich die Formkraft der Sprache oder der Musik manifestiert, auf unsere Seele aufbauend wirkt.

In der hygienisch-sozialen Eurythmie wird auch im Üben von Rhythmen und Gruppenformen im Raum die Wahrnehmungsfähigkeit erweitert, wobei die Vorstellungskräfte, die mutige Eigeninitiative und die herzliche Achtsamkeit füreinander und für sich geschult werden. So kann Mut zu Neuem im Leben erwachen.

In der Heileurythmie übt der Patient in Einzeltherapie ausgewählte Lautbewegungen, welche für seine Gesundheit notwendig sind. Sie wird vom Arzt verordnet bei nahezu allen physischen und funktionellen Symptombereichen sowie psychosomatischen Erkrankungen.

### Eurythmie im Kindergarten

Das oben Beschriebene betrifft in verstärkter Weise unsere Kinder.

Diese eurythmische Bewegungskunst verhilft dem Kind im ersten Lebensjahrsiebt beim Bilden und Ergreifen seines Leibes, damit der Leib ein gutes Instrument für seine Seele und seinen Geist werden kann.

In der Grundstimmung der Heiterkeit, Geborgenheit und Wärme schlüpfen die Kinder durch die Kraft der Nachahmung und des Vorbildes mit ihren Armen und Beinen in die Lautgebärde. Durch stetige Wiederholung wird ihr Willensorganismus gestärkt und dadurch erlangen sie innere Sicherheit für ihre Entwicklung.

Der Wechsel zwischen großen und kleinen Bewegungen sowie auch zwischen schweren und leichten Schritten belebt das rhythmische System des Kindes, das mit seinen tastenden Füßen die Mutter Erde achtsam begrüßt.

#### → Bewegungstherapie

##### Beckenbodengymnastik:

Die Beckenbodengymnastik bewirkt gezielt und bewusst das Training der Beckenbodenmuskulatur, um somit die Organe im unteren Leib in ihren Funktionen zu stärken und zu vitalisieren. Die Rückenmuskulatur und die Wirbelsäule werden dadurch entlastet.

##### Morgenwanderung:

Das kräftige Gehen morgens regt den Kreislauf und den Bewegungsorganismus an und fördert freies Atmen. So kann durch den Rhythmus in Schritt, Atem und Puls die eigene Mitte wieder gestärkt werden und seelische Schwere kann sich lichten.

#### → künstlerische Therapien

Durch den künstlerischen Gestaltungsprozess und dessen Reflexion kann die Patientin ihrem seelischen Erleben einen individuellen Ausdruck geben und sich mitteilen. Die elementaren Mittel der Kunst sind z.B. die Form in der Plastik, die Farbe im Malerischen oder der Klang im Musikalischen.

##### - Plastizieren

Das Plastisch-therapeutische bringt Erleben, Handeln und Vorstellen in ein lebendiges Wechselspiel. Gezielt angewandt wirkt es stärkend und regulierend auf die Lebenskräfte einerseits und auf die Ich-Kräfte andererseits.

##### - Maltherapie

Sie harmonisiert und fördert das Erleben und Gestalten von Farbqualitäten. Sie dient der Selbsterfahrung, der Selbstwahrnehmung und in hohem Maße der Sensibilisierung. Es werden seelische Prozesse und Organtätigkeiten zu einem individuellen Ausgleich angeregt.

#### - Musiktherapie

Das Anliegen der Musiktherapie ist es, den Kurgästen durch und mit der Musik die Tür zum Innersten zu öffnen, sie zu bewegen und die Grundlage für Linderung oder Heilung zu schaffen. Physischer, seelischer und musikalischer Atem verbinden sich zu einem Ganzen. Sowohl musikalisch Geübte wie auch Ungeübte können durch die Stimme oder therapeutische Instrumente in ein künstlerisches Tun eintauchen, das beruhigende, ausgleichende oder impulsierende Wirkungen haben kann. Diese Wirkung kann sich bis in das Organische hin fortsetzen.

In der Einzeltherapie werden die Methoden speziell auf die persönliche Befindlichkeit abgestimmt, in der Gruppenmusiktherapie kann besonders die nonverbale Kontaktaufnahme erlebt und gestaltet werden und die heilsame Wirkung des gemeinsamen Singens erfahren werden.

Zusätzlich bereichern verschiedene wechselnde musikalische Angebote den Kurablauf: z.B. das offene Singen, die Leiergruppe, die Rhythmusgruppe, Klangentspannungsreisen, die Musik für Spielstubenkinder oder die „Wurzelmusik“, die besonders auf die Bedürfnisse der Eltern mit ihren Kleinkindern eingeht.

Bringen Sie gerne auch ihre Instrumente zum gemeinsamen Musizieren mit.

#### → Psychotherapeutische Gespräche

Das seelenheilkundlich orientierte psychotherapeutische Einzelgespräch ermöglicht es den Müttern und Vätern, ihre jeweils gegenwärtige Lebenssituation vor dem Hintergrund des eigenen biographischen Entwicklungsweges im therapeutischen Dialog anzuschauen und sie auf weiterführende Verwirklichungsmöglichkeiten und Potenziale hin zu betrachten.

Sinnzusammenhänge können ins Bewusstsein treten und Impuls gebend sein, um mutig und vertrauensvoll am eigenen Familienleben weiter zu gestalten.

Bei tieferliegenden seelischen Belastungen (Ängste, Depression, psychosomatische Beschwerden) können darüber hinaus weitere adäquate Vorgehensweisen und ambulante Anschlussbehandlungen reflektiert werden.

Im psychotherapeutisch begleiteten Gruppengespräch wird ein Raum der Begegnung geschaffen, in dem sich Mütter und Väter im Austausch miteinander aktiv mit aktuellen Lebensfragen auseinandersetzen können. Dabei werden je nach Gruppenzusammensetzung Bereiche berührt, wie der Umgang mit den eigenen Ängsten, Konflikten, Unsicherheiten, Erziehungs- und Partnerschaftsfragen. Die unterstützende und integrierende Kraft der Gemeinschaft kann erlebt werden und einen neuen Blick auf die eigenen Fähigkeiten eröffnen.

#### - Erziehungsfragen

Möchten Sie Unsicherheiten oder Fragen zum Umgang mit Ihrem Kind besprechen, finden Sie hier die Möglichkeit, im geschützten Rahmen Verständnis für die Situation zu entwickeln und neue Handlungsansätze einzuleiten. Perspektiven für den altersentsprechenden Umgang zu Hause können entwickelt werden.