

# Angst und Depression

Theoretischer Hintergrund und neue Therapieansätze

4./5. September 2020

Kursleitung

**Dr. med. Gerhard Zimmermann**

Hautarzt - Psychotherapie



## Zentrum für Form und Wandlung

Frohburgstrasse 80, 8006 Zürich, [www.oip-zfw.com](http://www.oip-zfw.com)  
Telefon 044 261 98 02, E-Mail [oip@sunrise.ch](mailto:oip@sunrise.ch)

Aus- und Weiterbildung, Workshops, Seminare,  
Beratung, Psychotherapie

Zentrumsleitung:

PD em. Dr. phil. Irène Kummer

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin

Psychotherapeutin SBAP/ASP

Beraterin im psychosozialen Bereich SGfB

Angst und Depression sind Folgen einer traumatischen Dysregulation des autonomen Nervensystems und können u.a. als diffuses Gefühl, unangenehme Körperempfindungen, Schmerzen, Hypersensibilität oder auch als physische Erschöpfung zum Ausdruck kommen. Aufgrund der Dysregulation kann es sowohl zu einer sympathischen Übererregung (Angst, Aggression), als auch zu einer parasympathischen Untererregung (Depression, Erschöpfung) kommen. Beide Zustände wechseln sich in der Regel ab, können aber auch einzeln über einen gewissen Zeitraum dominieren.

Traumatische Erfahrungen werden oft nicht als kohärente Ereignisse im Gedächtnis gespeichert. Sie fühlen sich so an, als wenn etwas in der Gegenwart geschieht, das nicht in Ordnung ist und nicht als etwas, was in der Vergangenheit passiert und längst vorbei ist. Traumatische Erfahrungen werden als somatische Marker im impliziten Körpergedächtnis gespeichert und können jederzeit durch unscheinbare Reize wieder aktiviert werden.

Angst und Depression sind defensive Muster, aus denen man sich nur schlecht durch eine rationale Problemlösung befreien kann. Als Kinder haben Betroffenen keine ausreichenden Erfahrungen von emotionaler und/oder physischer Sicherheit machen können und haben daher Schwierigkeiten ihr soziales Kontaktsystem zu aktivieren.

In einer unsicheren Umwelt, die nicht vorhersagbar und nicht vertrauenswürdig war, überlebt man eher, wenn man ängstlich und depressiv ist. Man ist dadurch weniger sichtbar und versucht Risiken zu vermeiden. Es handelt sich um einen Überlebensmechanismus, eine Anpassungsreaktion auf eine nicht fürsorgliche Umwelt. Angst und Depressionen sind im Grunde «eine geniale Schadensbegrenzungsstrategie» (Janina Fischer). Es konnte gefährlich sein, sich gut zu fühlen. Das hat eventuell die Eltern getriggert. Freude, Angst, Wut und generell Bedürfnisse zu empfinden war problematisch. Grundbedürfnisse mussten unterdrückt werden. Daher ist Frage «Wie haben Ihnen z.B. Angst und/oder Depression geholfen zu überleben?» wichtig und wertschätzend. Sie erlaubt ein Annehmen des eigenen Verhaltensmusters und reduziert das «dagegen ankämpfen». Beides ist für eine behutsame Verhaltensänderung bedeutsam. Es macht z.B. Sinn bei nicht ausreichender Unterstützung als Kind sich zurück zu ziehen und seine Ressourcen zu schonen.

Rückzug und Unbeweglichkeit wiederum verstärken als Erwachsene das Gefühl von Angst, Hilflosigkeit und Handlungsunfähigkeit. Eine moderate Mobilisierung des «erstarrten» Verhaltensmusters kann den Organismus wieder ins Toleranzfenster zurückführen. Dies muss strukturiert erfolgen und braucht regelmäßige Übung.

Der Organismus wird entweder aus einer dorso-vagalen Untererregung (shutdown) mobilisiert oder bei zu hoher Erregung behutsam beruhigt. Wenn der ventrale Vagus wieder aktiv ist, sind wir eher gespannt auf das Kommende, neugierig, vorausschauend, schmieden Pläne, haben Visionen, die uns aktiv werden lassen. Wir fühlen uns richtig lebendig und mit der eigenen Kraft verbunden.

Eine gute Tagesstruktur ist ebenfalls wichtig; ohne sie verliert man sein Zeitgefühl sowie seine äußere und innere Ordnung. Dinge, die man selbst tun kann, helfen eine eigene Struktur zu entwickeln. Es geht auch darum, wie man im Dialog mit dem Körper seine Trigger besser wahrnehmen und damit aktiv umgehen kann. Dabei stehen Neugier und spielerisches Erkunden im Vordergrund. Selbstabwertung hingegen verstärkt die Symptomatik. Wandel beginnt als verändertes Muster von Wahrnehmung, Kontakt und Beziehung.

In dem Seminar und Workshop werden wir den Zusammenhang zwischen Trauma, Angst und Depression auf mehreren Ebenen erarbeiten und neue Möglichkeiten von emotionalem Lernen einüben. Dabei können alte traumatische Erfahrungen bearbeitet und in das erwachsene Selbst integriert werden.

## TeilnehmerInnen

Seminar und Workshop sind sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Teilnehmer sowie für Psychotherapeuten zur Weiterbildung geeignet. Das theoretische Konzept und die praktischen Übungen werden von Seminar zu Seminar kontinuierlich weiterentwickelt, sodass auch für frühere Teilnehmer zahlreiche Neuerungen in Theorie und Praxis enthalten sind.

## Dr. med. Gerhard Zimmermann

Medizinstudium 1983 -1990 in Münster, Westfalen. 1990 bis 1998 wissenschaftlicher Assistent der Hautklinik der Universität Mainz, 1994 Facharzt für Hautkrankheiten, 1997 Zusatzbezeichnung Psychotherapie. Eigene Praxis in Mainz seit August 1998. Tätigkeitsschwerpunkte: Psychotherapie, Psychosomatik, Verhaltensmedizin, Stressmanagement [www.stressmanagement.de](http://www.stressmanagement.de)

# Organisation und Durchführung

## Ort

Zentrum für Form und Wandlung  
Frohburgstrasse 80  
8006 Zürich  
Telefon 044 261 98 02  
(Tramstation Seilbahn Rigiblick  
Nr. 9 und 10, Bus Nr. 33)  
E-Mail: [oiip@sunrise.ch](mailto:oiip@sunrise.ch)

## Datum

4./5. September 2020

## Zeit

Freitag 17h–19h  
Samstag 09h30–16h30  
(1 Std. Mittag)

## Kosten

je Fr. 280.– im Voraus mit EZ-Schein  
zu bezahlen.

## Anmeldung

Mail an [oiip@sunrise.ch](mailto:oiip@sunrise.ch) oder telefonisch

Anmeldungen sind verbindlich. Abmeldungen ohne finanzielle Verpflichtung nur bis 4 Wochen vor Beginn, danach werden die Kurskosten verrechnet. Nach Kursabschluss wird eine Kursbestätigung ausgestellt.