Deutsche Heilpraktikerschule®

Psychotherapeutische Aromapraxis

MODUL 3 - 16.03.2021

ALLGEMEINE PSYCHOPATHOLOGIE, KLASSIFIKATIONSSYSTEME

Geschützte Begriffe

Geschützte Begriffe

Psychologie - bedeutet wörtlich „Die Lehre der Seele“. Als empirische Wissenschaft erforscht sie Allgemeingültigkeiten in grundlegenden Funktionsbereichen.

Psychologe - hat Psychologie studiert. Zur Ausübung von Psychotherapie muss er eine psychotherapeutische Zusatzausbildung machen. Der Begriff Psychologe ist rechtlich geschützt, erlaubt jedoch keine Behandlung von psychischen Erkrankungen.

Psychologischer Psychotherapeut - ist ein Psychologe mit zusätzlicher mehrjähriger Psychotherapieausbildung.

Psychiatrie - ist die medizinische Lehre von den körperlichen und medizinischen Gründe einer psychischen Erkrankung. Eine Behandlung von psychischen Erkrankungen in der Psychiatrie findet i.d.R. medikamentös statt.

Psychiater - Facharzt auf dem Gebiet der Psychiatrie. Der Psychiater darf ohne Zusatzqualifikation keine Psychotherapie anbieten.

Psychotherapie - ist die Behandlung von psychischen Erkrankungen. Voraussetzung ist, dass ein Psychologe nach seinem Studium eine Psychotherapeutenausbildung macht.

Psychotherapeut - Bezeichnung für psychotherapeutische tätige Ärzte und Psychologen mit fachkundlicher Weiterbildung in Psychotherapie.

Heilpraktiker Psychotherapie - Offizielle Heilbefugnis im Bereich Psychotherapie, allerdings mit Ausschluss aus der vertragsärztlichen Versorgung (Gesetzliche Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht).

Weitere geschützte Begriffe

Physiotherapeut

Ergotherapeut

Nicht geschützte Begriffe

Therapeut - der Begriff allein oder in Ergänzung mit bestimmten Begriffen ist in Deutschland nicht geschützt (ausgenommen Psychotherapeut, Physiotherapeut, Ergotherapeut). Der Begriff erlaubt keinen Rückschluss auf eine qualifizierte Berufsbezeichnung, (z.B. Aromatherapeut, Wellnesstherapeut, Lerntherapeut, Vitaltherapeut etc.)

Psychologische Beratung - Nicht heilkundliche Maßnahmen und Techniken zur Aufarbeitung und Überwindung von Konflikten, auch ‚beratende Psychologie' genannt. „Psychologische Aromatherapieberatung" ist möglich!

Coaching - ist ein Sammelbegriff für Beratungsangebote im beruflichen Kontext, zunehmend aber auch in der lebenspraktischen Alltagsbewältigung. Der Begriff ist nicht geschützt. Die Qualifikation der Anbieter reicht von Selbstetikettierung bis zu mehrjährigen methodischen Ausbildungen.

Coach - berufliche oder allgemeine Lebensberatung mit heterogenem Angebots- und Qualifikationsspektrum.

Systemisches Coaching - der Mensch steht nicht isoliert, sondern als Bindeglied zwischen verschiedenen Systemen (Familie, Unternehmen), deren Dynamiken in ein funktionales Verhältnis zu den Ressourcen des Klienten gesetzt wird. Bsp. Kugelmobile

Heiler - Begriff, der ursprünglich synonym für Heilberufe stand. Wird heute vielfach im Bereich des Schamanismus verwandt.

Weitere nicht geschützte Begriffe

Tätigkeitsbeschreibungen sind nicht mit Berufsbezeichnungen zu verwechseln

Aromatherapeut

Atemtherapeut

Ayurvedatherapeut

Bachblütentherapeut

Bewegungstherapeut

Dorntherapeut

Fußreflexzonentherapeut

Hypnosetherapeut

Kraniosakraltherapeut

Körpertherapeut

Lerntherapeut

Manualtherapeut

Massagetherapeut

Musiktherapeut

Phytotherapeut

Tanztherapeut

Transformationstherapeut

Traumatherapeut

Vitaltherapeut

Wellnesstherapeut

Yogatherapeut

Beratung JA
Unerlaubte
Heilbehandlung NEIN

DieGrenze zwischen Therapie und Heilbehandlung erkennen und kommunizieren

!

Die Grenze zwischen Therapie und Heilbehandlung darf nie überschritten werden.

Klienten müssen immer klar erkennen können, dass es sich um Beratung und nicht um eine Heilbehandlung handelt.

Die Anamnese sollte aus Gründen der Rechtssicherheit „Erstbefragung“ genannt werden.

Klienten müssen explizit über das Beratungsangebot und dessen Grenzen aufgeklärt werden.

Es wird allerdings auch Beratungsanfragen geben, die an einen Psychotherapeuten weitergeleitet werden sollen, z.B. Klienten mit Selbstmordgedanken. Bei akuter Suizidgefahr ist unverzüglich der sozialpsychiatrische Dienst zu informieren.

Wie reagierst du als Aroma-praktikerin?

Beim Klienten wurde eine psychische Erkrankung diagnostiziert und er/sie wünscht eine psychotherapeutische Behandlung seiner Beschwerden:

Darfst du den Klienten beraten?

Ein Klient verweigert eine fachärztliche Voruntersuchung zum Ausschluss etwaiger Krankheiten.

Darfst du den Klienten beraten?

Psychopathologie Übersicht

Bewusstsein	qualitativ	quantitativ		
Orientierung	zeitlich	situativ	örtlich	zur eigenen Person
Aufmerksamkeit und Gedächtnis	Aufmerksamkeit	Auffassung	Gedächtnis	
Intelligenzstörungen	angeboren (Oligophrenie)	erworben Demenz		
Wahrnehmung	Wahrnehmungsveränderung	Wahrnehmungsstörung		
Denken	Formale Denkstörungen	Inhaltliche Denkstörungen		
Affektivität				
Antrieb und Psychomotorik				
Ich-Störungen				

Erstgespräch

Erstgespräch

Erstbefragung **Anamnese**

Exploration

Befund

Beratungsauftrag

Wer aktive Selbstfürsorge betreibt und bereit ist, Geld für eine „Behandlung“ zu investieren, hat den berechtigten Anspruch, dass der Berater seriös und fundiert arbeitet und psychische Erkrankungen erkennen kann.

Die Frage lautet deshalb?

Wie erkenne ich, was noch normal oder schon krank ist?

Wie lassen sich klassische Klassifikationssysteme mit dem salutogenetischen Ansatz verbinden?

Psychopathologischer Befund

Störungen des Bewusstseins

Quantitative Bewusstseinsstörungen

Benommenheit

verlangsamt, schwer besinnlich, Informationsaufnahme eingeschränkt

Somnolenz

müde, schläfrig, benommen, stark verlangsamt, apathisch, aber noch leicht weckbar

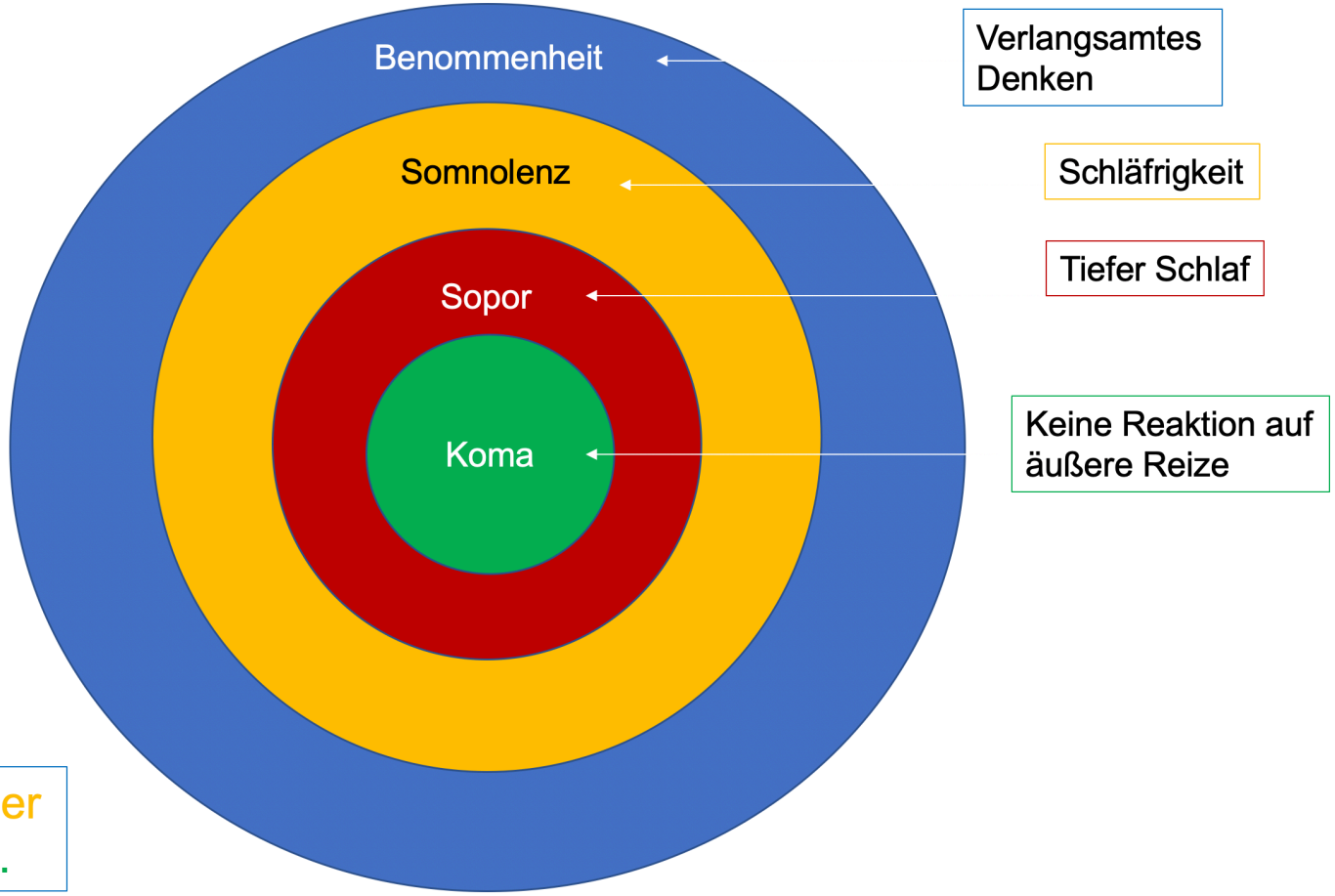
Sopor

Schlaf, betäubt, nur durch starke Weckreize weckbar

Koma

bewusstlos, nicht mehr weckbar

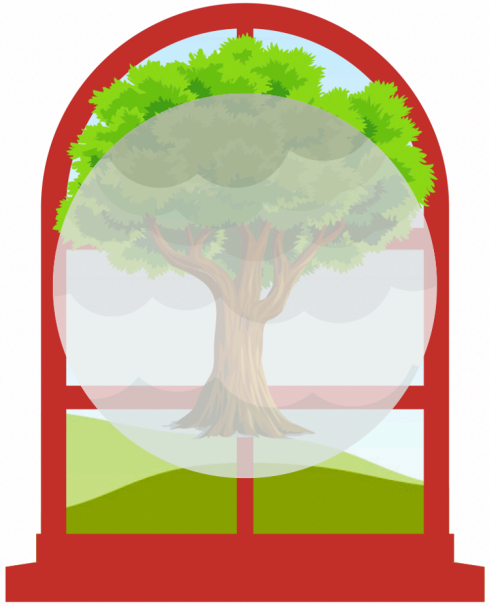
Quantitative Bewusstseinsstörung



Ben kann im **Sommer** zu **Sophie kommen**.

Verfasserin: Jacqueline Boyce

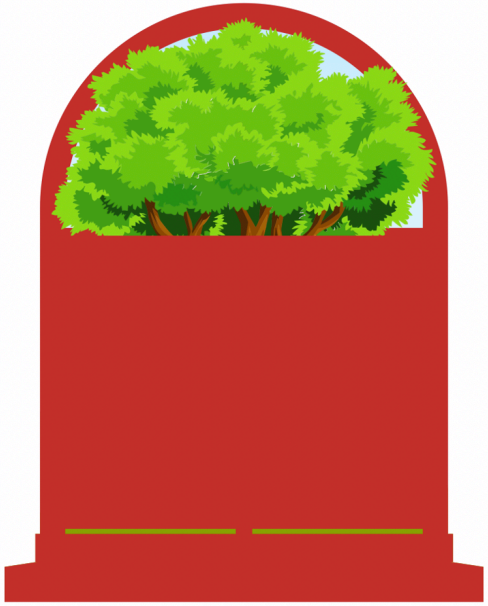
Bewusstseinsstörungen



Trübung

Akuter Verwirrtheitszustand

Verwirrtheit von Denken und Handeln. Kein Erlebniszusammenhang. Kommt vor allem beim Delir vor.



Einengung

Traumhafte Einengung des Bewusstseins. Aufmerksamkeit scheint nach innen gerichtet. Bei Epilepsie, Hirntrauma, Intoxikation oder Enzephalitis.

Verschiebung/Erweiterung

Intensiveres, traumhaftes Erleben von Raum, Zeit und Sinneseindrücken. Abnorme Helligkeitssteigerung

Orientierungs-störungen

zeitlich

Keine Orientierung was Datum, Tag, Jahr, Jahreszeit betrifft.

situativ

Keine Orientierung in der aktuellen Situation.

örtlich

keine Orientierung wo man sich befindet.

eigene Person

kein vorhandenes Wissen über den eigenen Namen, Geburtstag.

Aufmerksamkeits- und Gedächtnisstörungen

Aufmerksamkeitsstörungen

Fähigkeit zur Konzentration auf einen Sachverhalt ist beeinträchtigt.

Auffassungstörungen

Erlebnisse können nicht adäquat „begriffen“ werden.

Gedächtnisstörungen

eingeschränkte Merkfähigkeit

eingeschränkte Erinnerungsfähigkeit (Trauma)

- Amnesien
- Konfabulation (Füllen von Erinnerungslücken)
- Paramnesien (erinnertes Ereignis hat nicht stattgefunden)
- Dé-Jà-Vu (das kenne ich doch schon)
- Ekmnesie (Vergangenheit ist Gegenwart),
- Hypermnesie (gesteigerte Erinnerungsfähigkeit, z.B. bei Autismus),
- Zeitgitterstörung (falsche Zuordnung biografischer Ereignisse)

Intelligenz und Wahrnehmungs-störungen

Intelligenz

- Oligophrenie - angeborene Intelligenzminderung

- Demenz - erworbene Intelligenzminderung

Wahrnehmung

- Intensität (farbiger, farbloser, lebendiger)

- Gegenstände erscheinen kleiner, größer oder verzerrt

- Sinnestäuschungen, Verkennungen (Oliver Sacks)

Halluzinationen (Trugwahrnehmungen)

- optisch, akustisch, olfaktorisch, gustatorisch, haptisch

Formale und inhaltliche Denkstörungen

Formale Denkstörungen

Verlangsamung, Denkhemmung, Eingeengtes Denken, Kleben an Worten und Gedanken (Perseveration), Umständlichkeit, Vorbeireden, ständiges Grübeln, Gedankendrängen, Ideenflucht, Gedankenabreißen, Zerfahrenheit (Inkohärenz), Wortneubildungen (Neologismen), unsinnige Wortkombinationen (Kontaminationen), Begriffszerfall, Begriffsverdichtung, Begriffsverschiebung, Symboldenken

Inhaltliche Denkstörungen

Überwertige Ideen (emotional starke Erlebnisse beherrschen das Denken), Zwang (immer wieder aufsteigende Denkinhalte, deren Inhalt als unsinnig wahrgenommen wird), Phobien, Wahn (falsche Beurteilung der Realität), z.B. Verfolgungswahn, Verarmungswahn, Schuldwahn, Größenwahn, Liebeswahn etc.

Affektivitätsstörungen

Rascher Wechsel der Stimmungslage (Affektlabilität), mangelnde Affektsteuerung (Affektinkontinzenz)

mangelnde emotionale Schwingungsfähigkeit (Affektarmut)

Gefühl der Gefühllosigkeit

Affektive Modulationsfähigkeit ist beeinträchtigt (Affektstarrheit)

Depressivität, Deprimiertheit

Euphorie

Angst

Störung der Vitalgefühle - Kraftlosigkeit, Energielosigkeit

Ambivalenz - hin und hergerissen

Selbstabwertung (Insuffizienzgefühle)

Übersteigerte Selbstwertgefühle

Krise oder Krankheit?

Krankheit Definition

Eine Krankheit ist eine nicht nur unerhebliche oder vorübergehende Störung der normalen Beschaffenheit des Körpers oder der Psyche. Ausgeschlossen von diesem Krankheitsbegriff werden lediglich solche normal verlaufenden Erscheinungen oder Schwankungen der Körperfunktion, die der Natur des Menschen oder dem natürlichen Auf und Ab seiner Leistungsfähigkeit entsprechen, denen also jeder Körper ausgesetzt ist, wie etwa Alter, Ermüdungserscheinungen oder Hunger.

Der psychologische Berater (die psychotherapeutisch tätige Aromapraktikerin) bietet gem. PsychTh. §1 Abs. 3 „psychologische Tätigkeiten an, die der Aufarbeitung und Überwindung sozialer Konflikte oder sonstige Zwecke außerhalb der Heilkunde zum Gegenstand haben“, z.B. zur Verbesserung der Lebensqualität oder der Gesundheitsvorsorge. Quelle: Verband freier Psychotherapeuten

Unterschiede erkennen

Nicht jede Person, die sich in einer akuten Krise befindet, ist im pathologischen Sinne psychisch erkrankt. Für nicht approbierte Personen, die als Berater arbeiten, ist es von besonderer Bedeutung, eine sichere Einschätzung treffen zu können. Bei allen Störungen, die keinen Krankheitswert aufweisen, können Lebensberatung, Coaching etc. eine hilfreiche und wirksame Unterstützung sein.

Beispiel: Laut DSM-5 gilt eine Trauerreaktion nach mehr als zwei Wochen bereits als Störung mit Krankheitswert.

Zur Erinnerung

In Deutschland herrscht akuter Mangel an Psychotherapieangeboten. Patienten müssen oft monatelang auf einen freien Platz warten. **Daneben fehlen aber auch qualifizierte Beratungsangebote für nicht erkrankte Menschen mit vorübergehenden Problemen.** Wenn nicht erkrankte Menschen die Plätze in den Kassenpraxen besetzen, wird der Behandlungsstau für Menschen mit ernsten Erkrankungen immer größer.

Problem: die Kosten für Psychotherapie werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Heilpraktiker für Psychotherapie können ausschließlich mit privaten Kassen abrechnen. Leistungen von Psychologischen Beratern, Aromapraktikern etc. sind vom Patienten/Klienten selbst zu tragen.

Aromapratiker-innen müssen mit ihrem Angebot daher so überzeugend sein, dass sich Menschen in einer seelischen Krise vertrauensvoll an sie wenden.

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN)

Quelle: www.thieme.de

In jedem Fall zeigt die Diagnose einer psychischen Störung einen Beratungsbedarf an, was zu einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung führen kann, aber nicht muss. Vielmehr können gegebenenfalls auch die Fähigkeiten zur Selbsthilfe und -regulation aktiviert werden. Die Resilienz, der Schutz vor Krankheitsanfälligkeit, kann auf diesem Weg evtl. sogar nachhaltiger gestaltet werden, betonte in Berlin DGPPN-Präsident Professor Wolfgang Maier.
Aus Sicht der DGPPN müssen sich Krankheitskonzepte auf medizinisch eindeutiges Leiden beschränken. „Davon ist auszugehen, wenn psychische Funktionen und die soziale Teilhabe wesentlich beeinträchtigt sind und die betroffene Person darunter leidet. **In diesem Sinn ist nicht jede Lebenskrise eine Erkrankung – auch wenn sie sich zum Beispiel psychotherapeutisch gut behandeln ließe“, stellt DGPPN-Vorstandsmitglied Professor Andreas Heinz fest. „Wir müssen bei der Diskussion des Krankheitsbegriffs in Psychiatrie und Psychotherapie vermeiden, dass harmlosere Befindlichkeitsstörungen und gesellschaftliche Probleme sowie normale Alterungsprozesse pathologisiert werden.** Gleichzeitig ist zu gewährleisten, dass diejenigen, die eine adäquate medizinische Hilfe am meisten benötigen, diese auch erhalten“, so Heinz weiter.

Psycho-therapeutische Aromapraxis in der Praxis

Als Berater-in für psychotherapeutische Aromapraxis darfst du durchaus auch Menschen mit Erkrankungen behandeln, wenn sich dein Angebot auf Lebensthemen bezieht, die z.B. mit der seelischen Auswirkung einer Erkrankung in Zusammenhang stehen. In der Aromapraxis dürfen jedoch keine Behandlungen der direkten psychischen Erkrankung durchgeführt werden.

Dem salutogenetischen Prinzip folgend, richtet sich dein Angebot ohnehin an die „gesunden Ressourcen“.
Du darfst also beispielsweise eine an Krebs erkrankte Person durchaus beraten, allerdings nicht zu Fragen, die in direktem Zusammenhang mit der Krebsbehandlung stehen. Fragen zur Krankheitsbewältigung, Ernährungsumstellung oder eben dem Nutzen von ätherischen Ölen zur Unterstützung der seelischen Konstitution dürfen beantwortet werden. Ebenso darf Beratung zu beruflichen, familiären und Alltagsthemen erfolgen.

Beispiel

In einem Gesundheits- und Fitnesszentrum bietet eine Aromapraktikerin Beratungen an. Eine Kundin sucht Hilfe zur Behandlung ihrer Migräne. Die Aromapraktikerin führt ein ausführliches Erstgespräch und empfiehlt der Kundin eine ätherische Ölmischung mit Lavendel, Wintergrün, Pfefferminze und Weihrauch.

Frage:

Ist das Vorgehen der Aromapraktikerin korrekt?

Begründe deine Einschätzung:

Faktoren für psychische Störungen

Nicht jede Störung hat Krankheitswert

prädisponierende Faktoren

genetische Faktoren
Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen
Frühentwicklungsstörungen
traumatische Ereignisse
emotionale Traumata
Alkohol- und Drogenkonsum

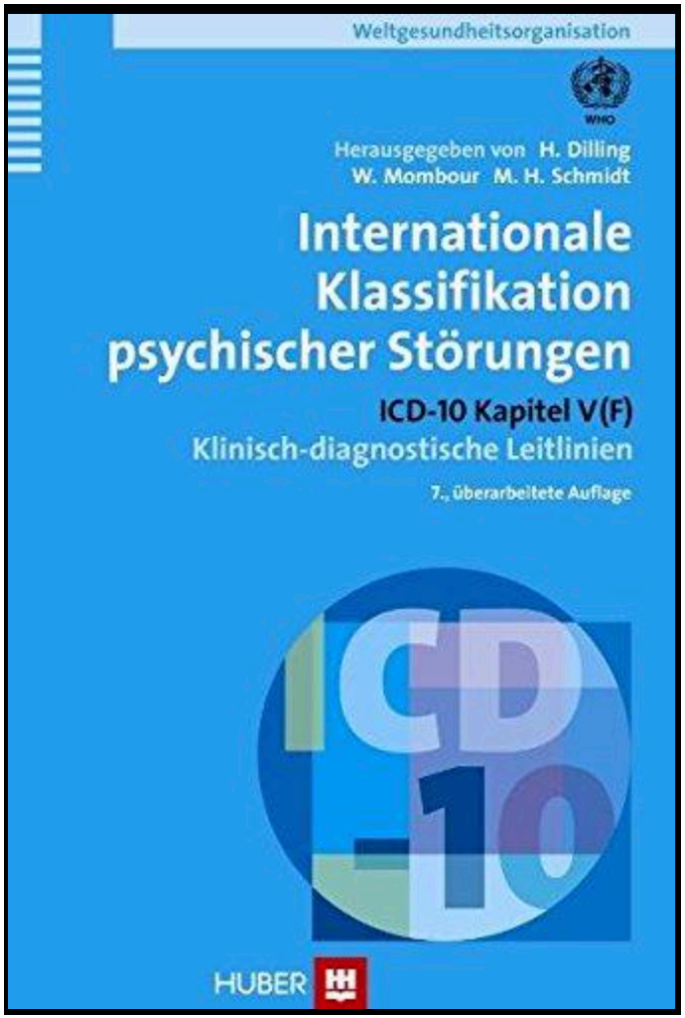
auslösende Faktoren

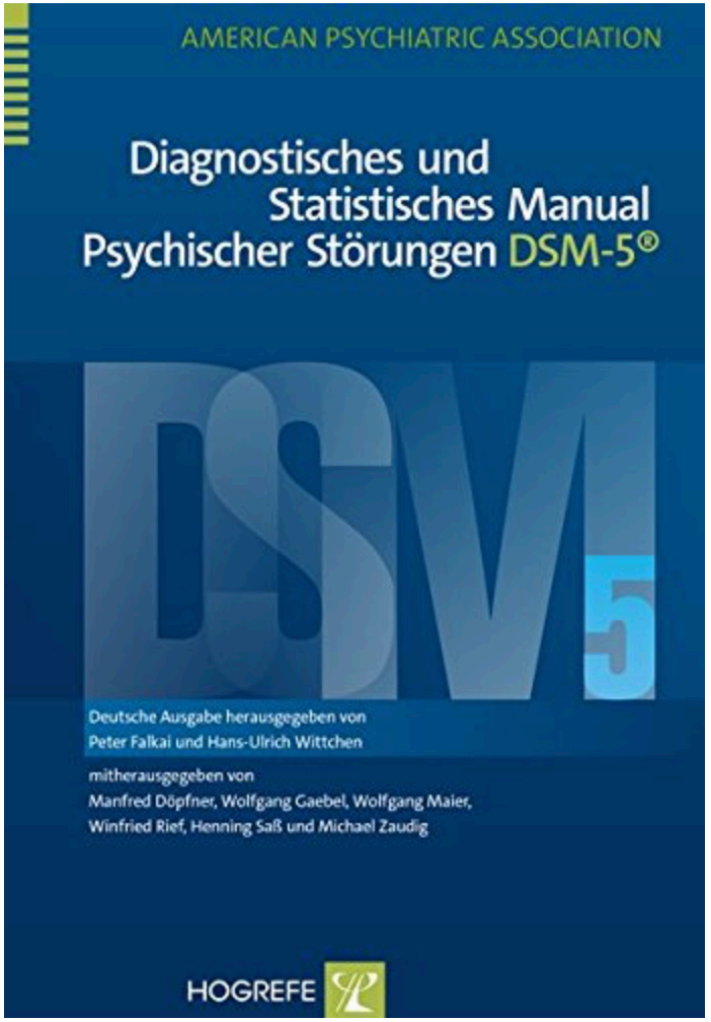
bei hoher Vulnerabilität (Hochsensibilität)
normale Lebensereignisse
akute Lebensbelastung
Tod eines Angehörigen
Mobbing

aufrechterhaltende Faktoren

Alkohol
Drogen
Medikamentenmissbrauch
Therapieresistenz
oder -abbruch
Non Adhärenz
(Weigerung)

ICD-10 und DSM-5

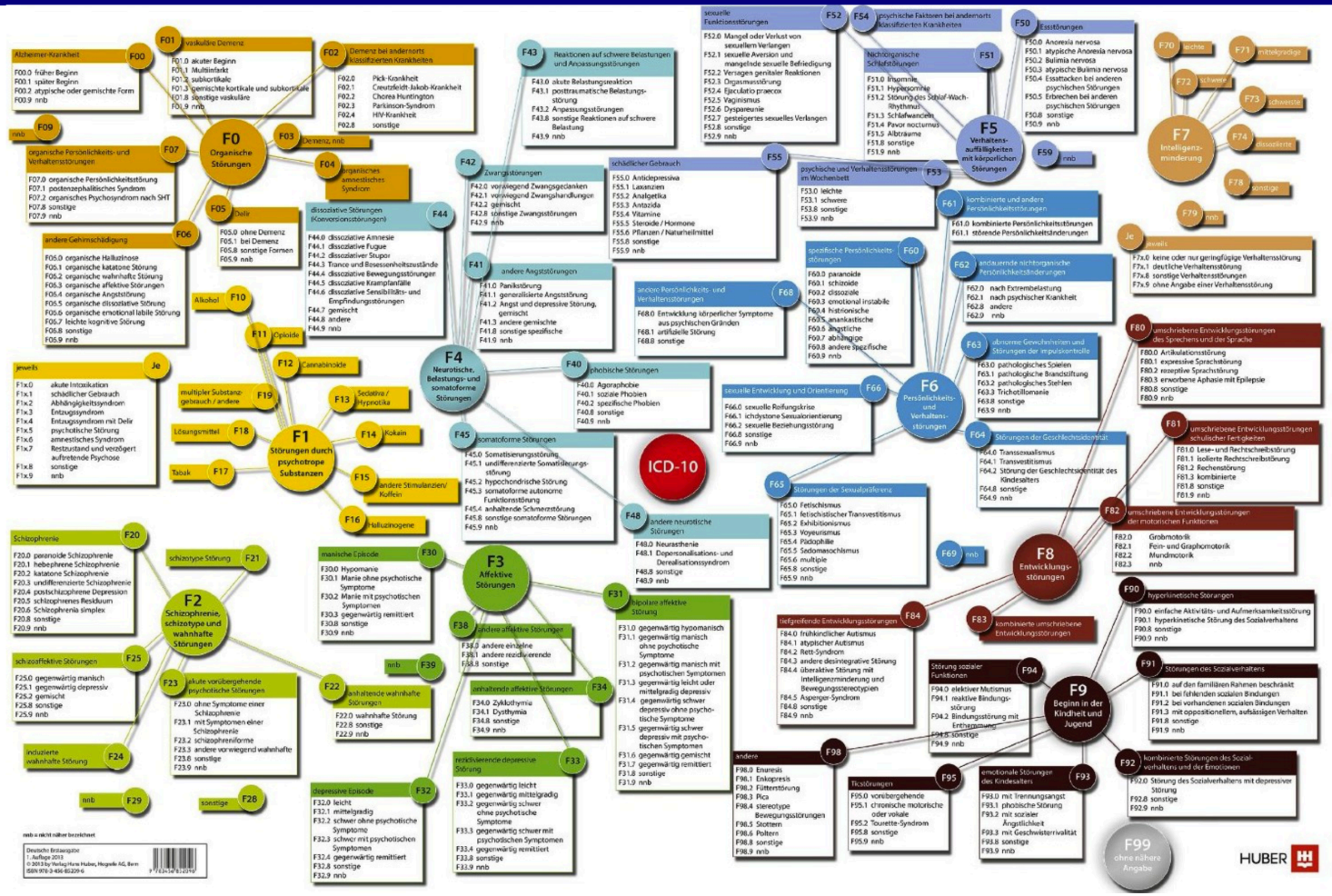




Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

ICD-10: psychische Erkrankungen, Überblick weitere Aufgliederung



Grafik: UKE-Hamburg

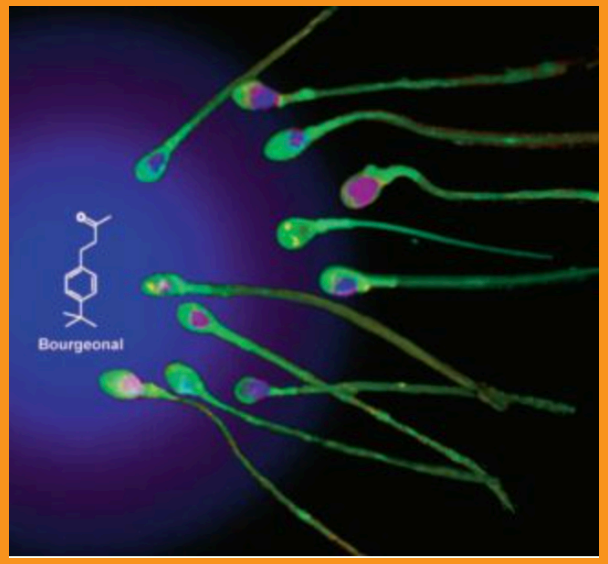
ICD 10 Gliederung

Kapitel	Gliederung	Titel Gliederung psychischer Erkrankungen (F00-F99)
V	**F00-F09**	Organische, einschließlich symptomatischer psychischer Störungen
	F10-F19	Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen
	F20-F29	Schizophrenie, schizotype und wahnhafte Störungen
	F30-F39	Affektive Störungen
	F40-F48	Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen
	F50-F59	Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen und Faktoren
	F60-F69	Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen
	F70-F79	Intelligenzstörung
	F80-F89	Entwicklungsstörungen
	F90-F98	Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend
	F99-F99	Nicht näher bezeichnete psychische Störungen

Häufige Probleme

Schlafprobleme	ICD-10 F50-F59	Nicht organische Schlafstörungen
Angststörungen und Panikattacken	ICD-10 F40- F41.2	Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen
Depression	ICD-10 F30-F39	Affektive Störungen
Essstörungen	ICD-10 F50	Verhaltensauffälligkeiten mit körperlichen Störungen und Faktoren
ADHS	ICD-10 F90	Hyperkinetische Störungen
Burnout	ICD-10 Z73	Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung
Phobien Grübelzwang Anpassungsstörungen akute Belastungssituation PTBS	ICD-10 F40-F48	Verhaltensstörungen
Bipolare Störung	ICD-10 F30-F39	Affektive Störungen
Borderline Störung	ICD-10 F60-F69	Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen
Pedanterie, Kontrollsucht, Gefühlsarmut	ICD-10 F60-F69	Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen

Aromatherapie in der Praxis



Quelle: Ruhruniversität Bochum

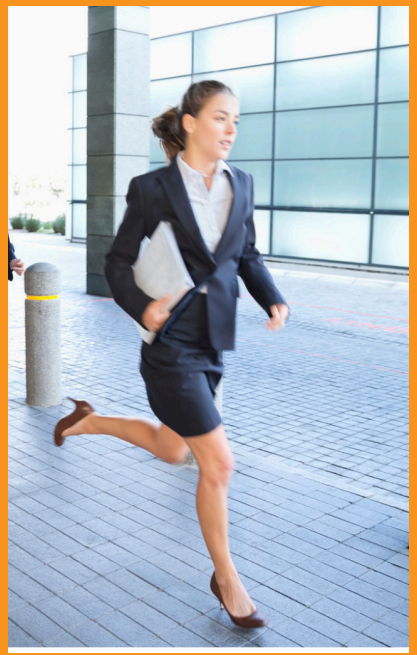
Von 350 Riechrezeptoren wurden bis heute ca. 80 so erforscht, dass man genaue Kenntnisse darüber hat, welcher Rezeptor mit welchem Duftmolekül nach einem ausgefeilten Schlüssel-Schloss Prinzip funktioniert.

Ätherische Öle bestehen aus bis zu 300 verschiedenen Duftkomponenten, die sich bei der Anwendung, sei es durch Inhalation, die orale Einnahme oder die topische Anwendung, ausbreiten und Rezeptoren suchen, an denen sie andocken können.

Ätherische Öle können also niemals nur eine bestimmte Funktion erfüllen. Sie verstärken ihre Wirkung gegenseitig und ergänzen sich. Kontraindikationen sind so gut wie ausgeschlossen, weil sie das jeweilige Rezeptorschloss einfach nicht öffnet, wenn es von einem „falschen“ Molekül adressiert wird.

Allerdings kann es passieren, dass sich Wirkungen neutralisieren. Ein Beispiel:

Fallbeispiel



Claudia B. arbeitet als freie Handelsvertreterin für Kinderschuhe. Ihr Beruf verlangt ihr Mobilität und Flexibilität ab. Sie ist häufig auf Messen, hat täglich Kontakt zu vielen Menschen. Frau B. ist tendenziell eher nervös, fahrig, mit einem Hang zur Unkonzentriertheit. Auf andere wirkt Frau B. oft überdreht und hyperaktiv. Abends kommt Frau B. eher schwer zur Ruhe, hat Einschlaf- und Durchschlafprobleme. Zudem leidet sie unter Verdauungsproblemen mit Symptomen eines Reizdarmsyndroms und einer ständig wiederkehrenden Sinusitis. Über eine Freundin erfährt sie von ätherischen Ölen und beginnt nach anfänglicher Skepsis mit der regelmäßigen Einnahme. Abends nach dem Essen nimmt Frau B. nun regelmäßig einige Tropfen einer Ölmischung mit Anis, Pfefferminz, Ingwer, Koriander und Fenchel. Zum Schlafen gibt sie für die Atemwege einige Tropfen einer Mischung aus Eukalyptus, Pfefferminz, Teebaum und Zitrone in einen Kaltzerstäuber, der mehrere Stunden läuft. Nach einigen Wochen berichtet sie, dass ihre Verdauungsprobleme sich deutlich gebessert hätten, ebenso seien die Nebenhöhlen reizfrei, was ganz sicher an den wohltuenden und die Nase befreienden Düften liege. Sie schlafe allerdings noch immer miserabel.

Wie gehst du vor?

Inhaltsstoffe genauer betrachtet:

Anis besteht zu 96 % aus trans-Anethol aus der Gruppe der Sauerstoffatome Ether.

Wirkung: u.a. krampflösend, verdauungsfördernd, **stimmungsaufhellend**

Pfefferminze besteht bis zu 90% aus Monoterpenolen und Monterpenketonen (Menthol).

Wirkung: u.a. entblähend, entgiftend, fierbersenkend, **konzentrationsfördernd**, durchblutungsfördernd, kühlend, **blutdrucksteigernd,**

Ingwer besteht zu bis zu 65 % aus Sesquiterpenen (Zingiberol). Diese wirken u.a. antiviral, krampflösend, **vitalisierend.**

Eukalyptus besteht zu nahezu 100 % aus Monoterpenen (Cineol, alpha-Pinen, Limonen).

Wirkung: u.a. antibakteriell, schleimlösend, erfrischend, **belebend**, **konzentrationsfördernd**.

Teebaumöl besteht bis zu 90% fast hälftig aus Monoterpenen und Monoterpenolen.

Wirkung: u.a. antiviral, antibakteriell, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, **vitalisierend.**

Zitrone besteht bis zu über 80 % aus Limonen (Monoterpene)

Wirkung: u.a. antiseptisch, entzündungshemmend, **konzentrationsfördernd, stimmungsaufhellend, aktivierend.**

Fotos: Canva

Individuelles Aromaprotokoll

Im Fall von Frau B. würde es sich empfehlen, zunächst eine ausführliche Erstbefragung vorzunehmen, um ein möglichst genaues Bild der Gesamtsituation zu bekommen. Selbstverständlich hat Frau B. mögliche Erkrankungen durch einen Arzt ausschließen lassen. Ein individuelles Protokoll könnte beispielsweise so aussehen, dass Frau B. morgens während der Morgentoilette die Öle prophylaktisch für ihre Nebenhöhlen anwendet. Sie könnte von der Mischung, die sie bereits erfolgreich nutzt, einige Tropfen in die Duschwanne geben und während des Duschvorgangs die ätherischen Öle einatmen. Ebenso wirksam könnte sie zwei Tropfen in die Handfläche geben und tief inhalieren. Im Anschluss könnten erdende und konzentrationsfördernde Aromaöle wie z.B. Vetiver und Zitrone zur Anwendung kommen, um die Aktivität des Parasympathikus zu unterstützen. Vetiver könnte hierzu inhaliert werden und Zitrone über den Tag verteilt in Wasser eingenommen werden. Frau B. könnte ihre Ernährungsgewohnheiten dahingehend umstellen, dass sie keine schweren Mahlzeiten mehr am Abend einnimmt. Mit verdauungsfördernden Ölen (u.a. Pfefferminze, Eukalyptus, Fenchel, Anis, Ingwer, Kurkuma) könnte sie die Verdauungsfunktionen nach der Mittagsmahlzeit unterstützen.

Nachmittags könnte Bergamotte bei der Bewältigung der beruflichen Aufgaben helfen, das Energielevel anzuheben. Abends sollte Frau B. auf leichte Kost umsteigen und spätestens ab dem späten Nachmittag auf aktivierende Öle wie Pfefferminze, Eukalyptus, Zitrone oder Teebaumöl verzichten. Als abendliches Ritual, um sich auf eine erholsame Nacht einzustimmen, könnte eine Fußmassage mit Lavendel und Muskatellersalbei für innere Ruhe und Ausgeglichenheit sorgen. Während der Nacht könnte ein Diffuser mit einer beruhigenden Mischung, z.B. Lavendel, Muskatellersalbei, Vetiver, Melisse, römischer Kamille, Jasmin, Immortelle, Litsea (Lorbeergewächs), Neroli (Blüten der Bitterorange), PetitGrain (Bitterorange), Mandarine, Ravintsara (Lorbeergewächs), Rose, Geranie, Thymian, Tonka (Schmetterlingsblütengewächs) und Vanille eingesetzt werden. Eine geeignete Mischung muss nicht aus möglichst vielen Ölen zusammengestellt werden. Die olfaktorischen Reaktionen von Frau B. sollten hierbei Berücksichtigung finden. Es könnten also die vier Öle zu einer Mischung zusammengestellt werden, die Frau B. gerne riecht.

AROMAPROTOKOLL

Tag	Name:	Claudia B.		Zeitraum	10/2019
			A-aromatisch	O-oral	T-topisch
	Thema:	Schlaf, Verdauung, Nebenhöhlen			
	Tageszeit				
	morgens	**mittags**	**nachmittags**	**abends**	**nachts**
Öl	Pfefferminz -A	Anis-O	Bergamotte-A	Vetiver-T	Melisse-A
Öl	Eukalyptus -A	Ingwer-O			Lavendel-A
Öl	Vetiver -T	Pfefferminz-O			PetigGrain-A
Öl	Zitrone-O				Mandarine-A
1.	x	x	x	x	x
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

bis 31.

Schlafstörungen

Lavendel

Melisse

römische Kamille

Jasmin

Muskatellersalbei

Schlafmangel geht mit erheblichen gesundheitlichen Konsequenzen einher. Ursachen können ein gestörtes Sympathikus-Parasympathikus Verhältnis sein, welches durch andauernden Stress verursacht werden kann. Ebenso kommen hormonelle Ursachen oder psychische Belastungen infrage. Schlafprobleme sind multifaktoriell bedingt.

Immer mehr Menschen greifen zu Schlafmitteln, zunächst gelegentlich mit schleichender Tendenz zur regelmäßigen Einnahme, wobei die Gruppe der sog. Benzodiazepine eine äußerst gefährliche Wirkstoffgruppe darstellt. Bereits nach einer Einnahme von zwei Wochen führt die Einnahme zur Abhängigkeit. Von allen verordneten Medikamenten haben ca. 6 % suchtmachenden Charakter.

In Deutschland zeigen rund 4,6 Millionen Menschen eine missbräuchliche Medikamenteneinnahme. Knapp 2,3 Millionen sind im medizinischen Sinne abhängig. Fast 70 % aller von Medikamenten abhängigen Personen sind Frauen.

AD(H)S
Aufmerksamkeitsdefizit-(Hyperaktivitäts)Syndrom

Vetiver

Spikenard

Weihrauch

röm. Kamille

Ylang Ylang

Sandelholz

Das Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätssyndrom zeigt sich initial im Kindesalter. Die betroffenen Kinder zeigen Symptome wie Unruhe, Hibbeligkeit, können nicht still sitzen, wiesen eine geringe Frustrationstoleranz auf und sind stark impulsgesteuert. Kinder ohne hyperaktive Anteile wirken verträumt, langsam und in sich gekehrt. Man geht davon aus, dass es ich bei dem Syndrom um veränderte Stoffwechselprozesse im Dopaminhaushalt handelt. Lange ist man davon ausgegangen, dass sich AD(H)S auswächst, also mit dem Eintritt ins Erwachsenenalter von selbst verschwindet. Experten zweifeln dieses heute an und erklären die vermeintlich geringere Prävalenz mit den Strategien der Erwachsenen, mit ihrer Problematik besser zurecht zu kommen. Ein selbstständig arbeitender Mensch kann beispielsweise täglich joggen, um seinen Energiestau abzubauen. Er ist nicht mehr gezwungen, stundenlang still sitzen zu müssen. Über die Entstehung, was genau im Organismus passiert und vor allem über geeignete Therapien wird in Fachkreisen noch immer heftig diskutiert.

ADHS - mögliche Ursachen

Die Regulationsfilter scheinen nicht gut zu funktionieren. Die Wisssenschaft ist sich mittlerweile einig, dass Dopaminmangel eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von ADHS spielt. Unterschiedliche Sinneseindrücke prasseln auf den Betroffenen in gleich hoher Intensität ein, ein Abschalten oder Ausblenden ist nicht möglich. Bei einer Fülle an gleichzeitig eintreffenden Informationen kann eine Fokussierung nicht mehr gelingen. Das System kollabiert und reagiert übererregt. Einige Forscher gehen davon aus, dass das hyperaktive Syndrom eine Art paradoxe Wirkung ist, weil nämlich das Gehirn durch die mangelnde Fähigkeit, die unterschiedlichen Sinneseindrücke adäquat zu filtern, in einen zunehmenden Ermüdungszustand bei gleichzeitiger Überstimulation gerät, dem durch gesteigerte Bewegung entgegengewirkt werden soll. Das könnte erklären, weshalb Methylphenidat (Ritalin), das eigentlich zur Wirkstoffgruppe der Amphetamine zählt, die Betroffenen nicht noch wacher macht und noch mehr aufdreht, sie stattdessen aber ruhiger und ausgeglichener werden. Dazu passt auch eine wissenschaftlich nicht gestützte Beobachtung, dass AD(H)S Kinder nach dem Verzehr von Kaffee müde werden und einschlafen.

Angst und Panikattacken

Orange

Rose

Geranium

Lavendel

Wacholderbeere

Ylang Ylang

Cistrose

Neroli

Angsterkrankungen zählen damit zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Menschen haben Platzangst, Flugangst, Phobien vor Tieren, Menschen, was man eine Sozialphobie nennt oder sie entwickeln Panikattacken oder eine generalisierte Angststörung. Die Angst richtet sich in diesem Fall nicht gegen etwas Konkretes, sondern nimmt in Form von sog. frei florierenden Ängsten einen immer größer werdenden Raum im Leben der Betroffenen ein und wird schließlich zum Grundgefühl. Auf Dauer gesellt sich zur Angst, die Angst vor der Angst. Das Leben ist dann ein einziger Kreislauf aus Sorgen und unüberwindbaren Ängsten.

Angst ist schambesetzt und noch immer wird darüber zu wenig gesprochen, das Thema tabuisiert. Kulturell bedingt wird Angst als Zeichen von Schwäche ausgelegt. Angst zu haben ist nicht attraktiv. An Angsterkrankungen leiden deutlich mehr Frauen als Männer.

Wenn Angsterkrankungen sich chronifizieren, ist der Ausweg daraus irgendwann kaum mehr möglich. Mit Aromatherapie lassen sich Angsttendenzen rechtzeitig, eingebettet in ein systembezogenes Maßnahmensetting, positiv regulieren. Ätherische Öle wirken direkt auf die Amygdala, sind unterstützend, die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zu lenken und helfen bei der Schulung von Genuss- und Sinnesfreuden.

Depression

Lavendel

römische Kamille

Bergamotte

Petit Grain

Rose

Melisse

Muskatellersalbei

Ylang Ylang

Sandelholz

Depression ist nicht gleich Depression. Während man früher von exogenen, also von außen ausgelösten und endogenen, von innen kommenden Depressionen sprach, unterscheidet man heute nach den neuen Klassifikationssystemen nach der Schwere der Depression. Das Spektrum reicht von leichten depressiven Episoden bis hin zu hochgradig schweren Episoden. Wichtig ist auch, wie lange die Symptome bereits anhalten. Ist dieses länger als zwei Wochen der Fall, wird von einer Depression ausgegangen.

Die Grenzen zwischen Depression und Burnout sind fließend, nicht wenige Experten zweifeln grundsätzlich an der Existenz von Burnout und bezeichnen dieses als Ausdrucksqualität einer Depression. Gesellschaftlich sei das Burnout akzeptierter, weil es Personen heimsucht, die nach langen Phasen der Leistungsfähigkeit in ein vorübergehendes Tief und einen Erschöpfungszustand rutschen.

Depression hingegen ist noch immer ein weitestgehend tabuisiertes Thema. Betroffene leiden unter dem Stigma, sich nicht „zusammenreißen“ zu können, „weinerlich“ oder gar „hypochrondrisch“ zu sein. Fakt ist, dass eine Depression nicht von allein verschwindet. Unerkannt und unbehandelt kann sie chronisch werden.

Depression Fortsetzung

Es lässt sich einiges tun, um ersten Anzeichen einer beginnenden Depression zu begegnen. Zu nennen sind hier Achtsamkeitsübungen, Yoga, Entspannungstechniken, Bewegung, Ernährungsumstellung (Darm-Hirn-Verbindung), Elemente der Positiven Psychologie und eben auch Aromatherapie, die helfen kann, den Strom aus sich wiederholenden negativen Gedanken zu bremsen und Zuversicht zu fördern.

Frauen sind fast doppelt so häufig betroffen wie Männer. Meist bahnt sich die Erkrankung schleichend und über Jahre hinweg weitestgehend unbemerkt an. In dieser Phase kann aromatherapeutische Aromatherapie einen wertvollen Beitrag leisten. Im Schulterschluss mit ausgebildeten Psychotherapeuten könnte die Aromatherapie eine flankierende Maßnahme zu einer kognitiven Verhaltenstherapie sein. Der Blick nach Österreich zeigt, dass solche Allianzen durchaus gewinnbringend für die Betroffenen sein können. Je fundierter aromatherapeutische Berater arbeiten, desto eher können solche Bündnisse geschmiedet werden. Es gibt erste klinische Studien (z.B. Universität Freiburg), die belegen, dass Lavendel bei leichten bis mittelgradigen Depressionen bessere Wirkung zeigt als klassische Psychopharmaka (z.B. Citalopram).

Ein Fallbeispiel

Geranie

Weihrauch

Pfefferminze

Zitrone

Rosmarin

Wintergrün

Lavendel

Majoran

Basilikum

Katharina F. ist 61 Jahre alt und in Frührente. Während ihrer Berufszeit war sie als Verwaltungsangestellte über dreißig Jahre in einer städtischen Behörde tätig. Ihren einzigen Sohn hat sie nach der Scheidung ab dessen viertem Lebensjahr allein erzogen. Frau F. leidet bereits seit ihrer Pubertät an Migräne, und vor den Wechseljahren unter dem prämenstruellen Syndrom. Frau F. wirkt auf andere gewissenhaft und genau, mit einem Hang zur Pedanterie und übersteigertem Ordnungssinn. Vorausschauende Planungen fallen ihr schwer. Die Vorbereitung einer Reise stellt für sie ein echte Herausforderung dar, da sie lange überlegt, was sie mitnehmen muss und die Reise dann auch ständig von der Sorge begleitet ist, ob sie auch ja nichts vergessen hat. Aus dem Freundeskreis zieht sich Frau F. mit den Jahren zunehmend zurück. Zu unberechenbar erscheinen ihr die Migräneanfälle. Sie möchte anderen nicht den Abend, die Feier oder das fröhliche Beisammensein verderben, weil sie dann früher aufbrechen müsste. Sie bleibt deshalb lieber zuhause. Ebenso vermeidet sie über viele Jahre längere Bahnfahrten, da sie auch hier Angst vor plötzlich einsetzenden Kopfschmerzen hat. Über Jahrzehnte nimmt sie starke Schmerzmittel ein, um ihre beruflichen Arbeiten einigermaßen gut zu erledigen.

Fallbeispiel Fortsetzung

Die Krankheitstage häufen sich. Frau F. ist der Meinung, die Kollegen würden hinter ihrem Rücken lästern und ihr Verständnis für die Situation von Frau F. sei lediglich geheuchelt. Mit Ende 50 geht Frau F. in den Vorruhestand. Sie beginnt eine Psychotherapie, bei der eine anankastische Persönlichkeitsstörung (Starrheit und Perfektionismus) diagnostiziert wird. Frau F. schließt sich einer Selbsthilfegruppe an, um ihr Gewicht zu regulieren und beginnt zunächst zögerlich, dann aber regelmäßig und mit dem ihr eigenen Perfektionswillen, mit regelmäßigen Sporteinheiten. Schon bald ist ihre Woche montags bis freitags mit Sportterminen gefüllt. Zudem beginnt sie eine Neuro-Feedback-Therapie (Selbstregulation der Hirnstrommuster), die rasche Erfolge bringt. Zur Unterstützung und in Begleitung einer erfahrenen Aromatherapeutin unterstützt Frau F. ihre Gesundheit mit ätherischen Ölen. Ausgleichende Öle wie Geranie, helfen ihr, den Perfektionismus gelassen zu nehmen. Mit Pfefferminze und Zitrone beugt sie Spannungszuständen im Kopf vor und Weihrauch unterstützt sie auf der mentalen Ebene in Zuversicht und Hingabe.

Essstörungen

Schwarzer Pfeffer

Kurkuma

Patchouli

Zimtkassie

Grapefruit

Bergamotte

Lemongrass

Essstörungen zählen zu den häufigsten psychosomatischen Erkrankungen. Man zählt die Anorexia Nervosa (Magersuch), die Bulimia Nervosa (Esssucht), die Binge Eating Disorder (Essanfälle) sowie Adipositas (gesundheitsschädigendes Übergewicht) zu den Hauptgruppen.

Ingesamt sind nach Expertenschätzungen fast 5 Millionen Menschen in Deutschland betroffen. Allein durch Adipositas werden rund 5 % der jährlichen Gesundheitskosten ausgegeben. Männer sind bei Adipositas stärker betroffen als Frauen. Bei den Essstörungen Anorexie und Bulimie sind vor allem junge Frauen betroffen. Das menschliche Essverhalten unterliegt einer starken psychosozialen Steuerung und kann weitgehend willentlich beeinflusst werden. Bei Essstörungen ist ein interdisziplinäres Zusammenwirken verschiedener Fachdisziplinen notwendig. Auch hier gilt: Aromatherapie kann vor allem präventiv wirken, wenn sich erste Auffälligkeiten in der Selbstbeurteilung (Körper-Schema) zeigen. Essverhalten und Psyche sind eng mit Kontakt- und Beziehungsaspekten verknüpft.

Der Anteil der Aromatherapie kann in der Unterstützung und Stärkung des Selbstwerts, der inneren Akzeptanz und der Regulation von Stress bestehen.

Essstörungen Fallbeispiel

Koriander

Bergamotte

Grapefruit

Julia V. ist 22 Jahre alt und Medizinstudentin. Sie ist eine attraktive und intelligente Frau mit einer hohen Anspruchshaltung sich selbst gegenüber. Während der Schulzeit war es für sie eine Selbstverständlichkeit, stets Klassenbeste zu sein. Dafür hat sie viel Freizeit geopfert und als Jugendliche auf Parties und Alkoholexzesse verzichtet. Bei Gleichaltrigen galt es deshalb als „Spaßbremse“. Ihr Abitur hat sie mit 1,0 absolviert und sofort einen Platz für ihr Wunschstudium bekommen. Dieses geht sie mit dem gleichen Lerneifer an und überzeugt durch ihr Engagement, ihre Lernbereitschaft und durch die Schnelligkeit, mir der sie auch komplexeste Themen durchdringt. Julia hatte noch keine Beziehung ist noch immer Jungfrau und wehrt das Thema bei Nachfragen ab, indem sie erklärt, „für so etwas“ keine Zeit zu haben. Seit ihrem 13. Lebensjahr beschäftigt sich Julia intensiv mit Ernährungsthemen, hat ab dem Alter von 14 Jahren auf Fleisch verzichtet und ernährt sich mittlerweile vegetarisch bis vegan. Sie weiß bei jedem Lebensmittel, wieviel Kalorien dieses enthält und wie die Nährstoffzusammensetzung ist.

Fallbeispiel Fortsetzung

Da sich Julia tendenziell zu dick findet, rechtfertigt sie vor sich selbst die besondere Beschäftigung mit Vitaminen, Nährstoffen und exakten Analysen von Nahrungsmitteln damit, dass sie „ja etwas mehr aufpassen müsste“ als andere. Julia wiegt bei einer Körpergröße von 1,62 gerade mal 48 kg, was einem BMI von 18,3 entspricht. Per Definition wäre Julia also untergewichtig, nimmt sich selbst aber anders wahr (Körperschema). Bei einem Vortrag hört Julia zum ersten Mal von Aromatherapie. Sie besorgt sich Fachliteratur und beschließt, mit ätherischen Ölen präventiv zu arbeiten. Grapefruit, Koriander und Bergmotte sind Julias Lieblingsöle. Sie nimmt sie regelmäßig oral ein. Eines Tages fällt ihr auf, dass sie den täglichen Gang auf die Waage im Gegensatz zu früher häufiger vergisst, dafür bemerkt sie an sich eine neue Leichtigkeit. Mittlerweile wiegt Julia 52 kg, fühlt sich wohl in ihrer Haut und freut sich über ihr neues Lebensgefühl.

Was haben wir gelernt?

Rechtssicherheit - Geschützte und ungeschützte Begriffe in der psychologischen Beratung

Einführung in die Psychopathologie

Welche Personengruppen darf ich als psychologischer Berater beraten?

Klassifikationssysteme psychischer Störungen

Einführung Aromaprotokoll und Fallbeispiel

Kurzbeschreibung gängiger Störungsbilder

Nächster Termin

DIENSTAG, 23.03.2021, 18.00 UHR