

Patiententag auf der Lahnhöhe

Tag der offenen Tür der Fachabteilung Psychosomatik im Medizinischen Zentrum Lahnhöhe



Spiel mit dem Licht

Die Sinne standen im Zentrum des gut besuchten Patiententages in der psychosomatischen Abteilung des Krankenhauses Lahnhöhe am 22. September 2012.

„Informativ, mit viel Engagement in die Tat umgesetzt und sämtliche Sinne ansprechend – so der Eindruck, der von dieser Veranstaltung zurückbleibt,“ schrieb die Redakteurin der Rhein-Zeitung Koblenz.



Tatsächlich erwarteten die Gäste zahlreiche Erfahrungsfelder, in denen sie selbst künstlerisch tätig werden konnten. So durfte man beim Malen oder Plastizieren in ungewohnte Gestaltungsmöglichkeiten eintauchen oder sich musikalisch auf verschiedenen Instrumenten versuchen. Im Bereich heilsamer Bewegung waren Heileurythmie, Bothmergymnastik, Trommel, Tanz und Tango im Angebot.



Workshop mit Simone u. H.-Jürgen Schumacher

Simone und Hans-Jürgen Schumacher, beide tätig im mit veranstaltenden Patientenverband *gesundheit aktiv*, erarbeiteten z. B. in zwei workshops mit den Teilnehmern Übungen zur Achtsamkeit. Dabei wählten sie als Ausgangspunkt den Argentinischen Tango, einen reinen Improvisationstanz; Gegenwärtigkeit und innere Präsenz konnte auf diese Weise unmittelbar erlebt werden.



Wickel und Einreibungen

Bewusst wurden den Teilnehmern so zunächst eigene Sinneserfahrungen ermöglicht, über die sie anschließend miteinander und mit Experten ins Gespräch kommen konnten. Dieser Zugang entspricht dem Konzept der „sinnesbasierten Psychosomatik“, wie sie auf der Lahnhöhe praktiziert wird: Durch die „Wiederbelebung der erschöpften Sinne“ findet der erkrankte Mensch in seine eigene Mitte zurück und damit letztendlich auch zu seiner Gesundheit.

So verließen die Gäste die Klinik mit dem Wissen und der Gewissheit, dass ein jeder in gewissem Umfang für seine seelisch-geistige Gesundheit etwas tun kann und dass es weitergehende Hilfe gibt, wenn die eigene Kraft nicht ausreicht – angesichts der Verbreitung von stress- und erschöpfungsbedingten Erkrankungen unserer Zeit eine große Beruhigung und gleichzeitig ein Ansporn zu evtl. notwendigen Veränderungen im Lebensstil.

Sabine Phumdorkmai / gesundheit aktiv / Fotos: Klinik Lahnhöhe