



Damisch, Thomas

MMag. (Österreich), Sportwissenschaftler & Trainingstherapeut (Trainingswissenschaften; Sport-Management-Medien), akad. geprüfter Absolvent der psychotherapeutischen Propädeutikums Universität Salzburg

*Dr. Katrin Schneider:* Sie haben ursprünglich Sportwissenschaften studiert. Wie verlief danach ihr beruflicher Werdegang?

*MMag. Thomas Damisch, Uni Salzburg*

„Naja, begonnen hatte ich eigentlich mit dem Psychologiestudium in Salzburg als ich 19 Jahre alt war. Bereits seit meiner Schulzeit interessiere mich für das Verhalten und die Gefühlswelt des Menschen. Zu der damaligen Zeit empfand ich das Studium jedoch als zu theorielastig, wenig praxisnah. Nach 2 Jahren Methodenlehre und Statistik, wechselte ich zum Studium der Sportwissenschaften mit dem Wahlfach Psychologie.

Seit 2012 bin ich nun im klinischen Bereich mit den Schwerpunkten Orthopädie, Pneumologie und Psychosomatik tätig. Mich fasziniert der Bereich der Psychosomatik und den psychosomatischen Zusammenhängen sehr und kam hier auch mit der Verhaltenstherapie und der Konzentrativen Bewegungstherapie in Kontakt.

Ich denke, wir sollten von einer rein biomedizinischen Sichtweise zu einer bio-psycho-sozialen Sichtweise umdenken; das heißt den Menschen als Ganzen zu sehen und nicht nur auf sein körperliches oder psychisches Symptom reduziert. Bestärkt hat mich die Absolvierung der Grundlagen der Konzentrativen Bewegungstherapie bei Karen Bausch. Vor 2 Jahren begann ich dann mit der Ausbildung zum Verhaltenstherapeuten und bin seit August dieses Jahres als Verhaltenstherapeut in Ausbildung unter Supervision in freier Praxis tätig. Es freut mich zudem, meine Erfahrungen im stationären psychosomatischen Setting auch als Lehrbeauftragter der Universität Salzburg weiterzugeben. In meiner Arbeit werde ich täglich bestärkt, wie wichtig es ist, Theorie und Praxis zu verbinden und psychosomatische als auch somatopsychische Aspekte zu berücksichtigen.“

*Dr. Katrin Schneider:* Können Sie etwas zur Situation der Bewegungstherapie an Kliniken in Österreich sagen und gibt es auch ambulante Gruppen für psychisch kranke Menschen?

*MMag. Thomas Damisch, Uni Salzburg:*

„Leider kenne ich die Situation an österreichischen Kliniken nicht so gut, da ich stets in grenznahen Kliniken in Deutschland arbeite. Meines Wissens nach besitzen jedoch viele Kliniken bewegungstherapeutische Angebote, da die positiven Auswirkungen von Bewegung auf die Psyche für den therapeutischen Prozess bereits als gesichert gelten.

Auch ambulante Gruppen für psychisch Kranke setzen auf die Bewegungstherapie. Mein subjektiver Eindruck ist jedoch, dass man hier Therapeuten stärker unterstützen müsste. In meiner Ausbildung

hatte ich vielleicht 1-2 Kurse über sportpsychologische Inhalte. Was ich die letzten Jahre jedoch beobachten kann, ist, dass z.B. im Rahmen der universitären Ausbildung zum Sportwissenschaftler theoretische und praktische Schwerpunkte verstärkt in das Ausbildungscurriculum integriert werden. Das ist sehr zu begrüßen, da es neben Empathie und Engagement auch Fachwissen über psychische Erkrankungen erfordert. Geht man davon aus, dass psychische Erkrankungen – wie z.B. Depression - stark am Steigen sind, ist es unabdingbar, dass den Therapeuten neben bewegungstherapeutischen Inhalten auch psychologische Inhalte zu vermitteln sind. Hier sehe ich die Waldenburger Zusatzqualifikation als ideal; die Ausbildung schließt genau diese Lücke.“

*Dr. Katrin Schneider:* Sie werden innerhalb der Fortbildungsreihe PPS vielfältige Lehrinhalte unterrichten. Achtsamkeit und MBSR sind ein Teil davon. Inwiefern profitieren die Fortbildungsteilnehmerinnen von diesen Inhalten?

*MMag. Thomas Damisch, Uni Salzburg:*

„Achtsamkeit, Stressbewältigung und Entspannungstraining sind meines Erachtens für jede(n) Therapeuten/Therapeutinnen wichtig; vor allem im therapeutischen Bereich. Vielen Patienten gelingt es nur mehr schwer, zu entschleunigen und den Fokus auf sich zu lenken. Daher sind in vielen Kliniken Achtsamkeitstrainings und MBSR feste Therapiebausteine des Therapieplanes.

Die Begriffe Achtsamkeitstraining und Entspannungstraining inkludieren bereits das Wort Training. Das zeigt uns, dass wir in der heutigen Zeit diese Fähigkeiten wieder trainieren sollten. Ich denke diese Fähigkeiten, die wir als Kind als noch selbstverständlich in uns trugen, gilt es heute wieder zu erlernen und zu trainieren, um nicht „auszubrennen“.

Ziel ist es, achtsam mit sich im Hier & Jetzt zu sein. Der Therapeut ist durch das eigene Praktizieren wesentlich authentischer, in dem was er vermittelt. Jede(r), der Achtsamkeit unterrichtet, sollte dies auch selbst üben und erleben. Therapeuten arbeiten mit Menschen eng zusammen und dies fordert und kann auch überfordern. Um therapeutisch arbeiten zu können, braucht es Methoden und Techniken. Therapeuten die im sozialen Bereich oder mit psychisch Kranken arbeiten, sind oftmals sehr pflichtbewusst, empathisch und engagiert und sollten dabei keinesfalls ihre Gesundheit vergessen. Ich bin überzeugt, dass die Teilnehmerinnen durch diese Lehrinhalte viel an ihrer Salutogenese gewinnen können und ihre Patienten davon profitieren werden.“