

Superhero Therapie – eine kreative Methode zur Behandlung von Traumata, Angststörungen und Depressionen

Datum: 15.05.2018

Uhrzeit: 17:00 -19:30 Uhr

Einheiten: Vortrag: 2 Einheiten

Diskussion: 1 Einheiten

Veranstalter: Verhaltenstherapie Falkenried MVZ GmbH

Ort: Veranstaltungssaal der Verhaltenstherapie Falkenried; Jarrestraße 27; 22303 Hamburg

Dozentin: Dr. Scarlet Janina, Ph.D. ,San Diego; Kalifornien

Teilnahmegebühr: kostenfrei

Zielgruppe: Die Weiterbildung richtet sich an Psychotherapeuten, Ärzte und alle Menschen die an neuen Formen der Psychotherapie interessiert sind

Teilnehmer:max. 100

Verpflegung: Es gibt Getränke und Brötchen

„Superhero-Therapie“ integriert Superhelden und Figuren aus der Geek-Kultur in den Therapieverlauf. Dies ist im Grunde mit allen Therapiemethoden kombinierbar. Dr. Janina Scarlet, ist klinische Psychologin und Wissenschaftlerin am Zentrum für Stress und Angstmanagement in San Diego, Kalifornien. Sie nutzt das evidenzbasierte Modell der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) als Grundlage für die von ihr entwickelte Methode..

Der Bezug auf eine bestimmte Person - real oder fiktiv - , hilft, sich weniger alleine zu fühlen. Besonders wenn es sich um Menschen handelt, die ähnliches durchlebten. Es fällt leichter über Veränderungen nachzudenken und diese aktiv und motiviert anzugehen.

Unter Umständen sind solche Menschen fiktive Superhelden, mit deren Werte es Betroffenen leicht fällt, sich zu identifizieren. Nehmen wir die Geschichte von Bruce Wayne, für den der gewaltsame Tod seiner Eltern traumatisch war. Das Trauma überwand er, indem er sich zu Batman verwandelte und anderen Menschen mit möglichst gewaltfreien Methoden half – Batman arbeitete ohne Schusswaffen. Er ist ein Held und bleibt seinem Wert der Gewaltfreiheit treu, auch wenn er dafür bspw. in Kauf nehmen muss, verletzt zu werden. Führen Menschen ein Leben, welches mit ihren Werten übereinstimmt, reduzieren sich häufig die Symptome von Depressionen, Ängsten und Traumata. Das ist wissenschaftlich erwiesen.

Dr. Scarlet erprobte diese Methode erfolgreich an traumatisierten U.S.-Soldaten, die sich nach einem traumatischen Erlebnis in ihrer Ohnmacht zum Beispiel als Versager empfanden. Der Bezug auf Comic-Figuren half, das empfundene Versagen neu zu bewerten.

Dr. Scarlet ist die Autorin des erfolgreichen Fachbuches „Superhero Therapy“. Freuen wir uns auf einen Vortrag mit Superman, Dr. Who, Batman und Robin.

Mehr Information unter: <http://www.superhero-therapy.com/>

Literatur:

<https://www.psychologytoday.com/blog/beyond-heroes-and-villains/201405/what-is-superhero-therapy>

Fradkin, C. (2017). Janina Scarlet: Superhero Therapy: A Hero's Journey Through Acceptance and Commitment Therapy.

Yen, J., Peeples, D., Scarlet, J., & Dantzer, J. (2016). Geek Therapy: Introduction to Geek-Culture-Based Interventions. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(10), S345.

SCARLET, J., LANG, A. J., & WALSER, R. D. (2016). Acceptance and Commitment Therapy for Posttraumatic Stress Disorder. *Complementary and Alternative Medicine for PTSD*, 35.

Benedek, D. M., & Wynn, G. H. (Eds.). (2016). *Complementary and Alternative Medicine for PTSD*. Oxford University Press.