

Beweggründe, Vorbereitungstipps und Erfahrungen

Psychologische Erkrankungen sowie die Verschreibung von Antidepressiva nehmen stetig zu. Aus diesem Grund liegt mein Interesse schon lange darin, alternative Verfahren zur Behandlung von beispielsweise Depressionen zu lernen und zu erforschen. Während meines Bachelors bin ich durch eine Freundin auf die Methode der „Australischen regenerativen Tiefenentspannung“ aufmerksam gemacht worden, woraufhin ich neben dem Studium die Ausbildung zur Anwenderin dieses Verfahrens gemacht habe. Weil bei viele Patienten von mir oder meinen Kollegen nennenswerte Resultate erzielt werden konnte, stand für mich schon lange im Vordergrund den Wirkmechanismus sowie die Wirksamkeit dieses Verfahrens zu erkunden. Aufgrund der Tatsache, dass die „Australische regenerative Tiefenentspannung“ auf einem Verfahren basiert, welches ursprünglich aus Australien kommt, war für mich klar, dass ich mich auf die andere Seite der Welt begeben sollte, um dem Ganzen auf den Grund zu gehen. Nach intensiver Internetrecherche und dem Schreiben von Bewerbungen an Anwender dieser Technik wusste ich, dass meine Reise nach Dunedin gehen wird, in den Süden Neuseelands. Dort praktiziert Dr. Kiho Lee das erwähnte Verfahren, als studierter Neurophysiologe und Neuroendokrinologe. Diese Kombination überzeugte mich in der Auswahl meines Praktikumsbetreuers, weil viele in dem Bereich der alternativen Heilmethoden arbeitenden Anwender keinen akademischen Hintergrund aufweisen und Forschung als nicht wichtig erachten. Aus diesem Grund habe ich mich dazu entschieden bei Herrn Dr. Lee mein Praktikum zu absolvieren, weil auch sein Interesse darin besteht den Wirkmechanismus zu erforschen. Bevor ich meine Reise antrat stand für mich das Abschließen einer Auslandsversicherung (bei der ERGO / Auslandskranken-Versicherung & den Komfortschutz für Studenten) sowie das Beantragen eines Visums (Work and Holiday Visa) auf meiner To-Do-Liste. Was sich zudem empfiehlt im Vorhinein sicherzustellen, ist eine gute Summe an Geld, da Neuseeland in einer gewissen Weise teurer ist. Vor allem auch das Wohnen hat seinen Preis, weil die Mieten wöchentlich bezahlt werden und ein Monat auch teils mehr als vier Wochen hat und demnach die Mieten sehr hoch sind. Um eine WG habe ich mich vor Ort gekümmert, was innerhalb einer Woche auch geklärt war. Bei dem Suchprozess habe ich die Plattform „Trade me“ genutzt, welche die Möglichkeit gibt nach Wohngemeinschaften und vielem mehr zu suchen. Aufgrund der Tatsache, dass ich mein Praktikum unabhängig von der Universität gemacht habe gab es für mich

nicht die Möglichkeit Wohnräume der Universität zu mieten. Im Zuge meiner Wohnungssuche habe ich verschiedene Wohngemeinschaften kennengelernt und muss sagen, man sollte schon etwas wählerisch sein. Das so hoch im Ausland angepriesene Neuseeland kann landschaftlich sehr viel bieten, aber die Wohnbedingungen sind nicht mit denen Deutschlands zu vergleichen. Zum einen sind die Häuser keinesfalls isoliert, was es im Winter sehr kalt in den Häusern werden lässt. Deswegen kann ich nur wärmstens empfehlen einen guten Schlafsack mitzunehmen, weil es über Nacht schon 3 oder 5 Grad im Zimmer haben kann. Die Heizungsstrahler können das meist nicht kompensieren und die Nutzung würde bei den neuseeländischen Strompreisen auch ziemlich teuer werden. Zudem ist Dunedin wie viele andere Städte ein Erdbebengebiet und somit sind die Häuser sehr leicht strukturiert und einfach gebaut. Lärmisolation ist somit auch nicht gegeben. Nichtsdestotrotz habe ich das unfassbare Glück gehabt in einer großartigen Wohngemeinschaft zu wohnen in welcher wir abends immer zusammen gegessen haben und wo ich mich sehr wohlfühlt habe. Also Augen auf bei der WG Auswahl und auch bei der Auswahl des Zeitraums. Mit Sicherheit sind die Sommermonate Neuseelands eine bessere Auswahl, denn vor allem die Strände Dunedins sind ein Traum. Man kann sich als Student für nicht viel Geld ein Surfboard an der Uni ausleihen und an nah gelegenen Stränden surfen gehen. Die Wahrscheinlichkeit dabei Albatrossen, Pinguinen oder Seerobben zu begegnen ist sehr hoch und gibt den wunderschönen Stränden noch das gewisse Etwas. Was Neuseeland im Allgemeinen auch sehr besonders macht, ist die offene und höfliche Art der Einheimischen. Es wird immer herzlich Hilfe angeboten und man fühlt sich nie allein gelassen. Das hat es mir auch ermöglicht nach einem sehr gefährlichen Fahrradunfall in Dunedin zu bleiben, weil es immer jemanden gab der mir Essen gebracht hat und mich unterstützt hat, wofür ich sehr dankbar bin. Hinsichtlich dessen ist zu ergänzen, das (auch wenn man ein begeisterter Fahrradfahrer ist), Fahrrad fahren nicht die beste Verkehrsmöglichkeit ist. Es liegen überzufällig häufig Glasscherben auf dem Boden und die Dichte an Fahrradfahrern ist nicht mit der in Freiburg zu vergleichen, weshalb Autofahrer nicht auf Fahrradfahrer eingestellt sind. Somit ist die Helmpflicht in Neuseeland nicht verwunderlich sowie die Tatsache, dass meine Mitbewohner im Schnitt einen Fahrradunfall pro Jahr haben, wobei Autos involviert waren. Somit ist Vorsicht geboten und die Abwägung den Bus zu nehmen nicht ganz verwerflich. Was allerdings sehr schön in Dunedin ist, sind alte beeindruckende Gebäude, ein breitangelegtes

Sportprogramm der Uni sowie einzigartige nahegelegene Wochenendzielorte (z.B. die Catlins).

Fachliche Erfahrungen

Es war eine kleine Praxis, in welcher mein Praktikum stattfand, und mein Hauptansprechpartner war Dr. Kiho Lee. Morgens habe ich meist Zeit im Büro verbracht mit meinen mir aufgetragenen Aufgaben (Dateneingabe, Literaturrecherche, Vorbereitungen). Nach dem Mittagessen haben Herr Lee und ich Diskussionen auf Grundlage seines Wissens und meines neu erworbenen Wissens geführt. Zu Beginn des Praktikums stand im Vordergrund, mein Verständnis der bereits erwähnten Methode zu verstärken. Zudem wurde mir vermittelt warum genau ein ganzheitlicher Ansatz zur Heilung von gesundheitlichen Problemen so wichtig ist. Dies wurde für mich vor allem durch die Anwesenheit der AIMA (Australasian Integrative Medicine Association) Konferenz in Auckland bewusst, welche ich mit meinem Praktikumsbetreuer besucht habe. Dort wurden die neusten Forschungsergebnisse dargelegt, welche mir ermöglicht haben, verschiedene Ansätze bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen in Betracht zu ziehen. Besonderer Fokus lag auf Studien, welche zeigen, dass psychische Erkrankungen oft in Zusammenhang mit Darmerkrankungen stehen und somit neben psychotherapeutischen Verfahren auch Darmaufbaupräparate in Erwägung gezogen werden sollten bei der Behandlung von bspw. Depressionen. Es war spannend die Möglichkeit zu haben, Rückfragen an die Forscher selbst zu stellen. In der darauffolgenden Woche habe ich in einem durch mein Praktikumsleiter organisierten Kollegentreffen einen Vortrag über die Konferenz gehalten. Dies hat mich insofern bereichert, als dass durch den Austausch mit vielen anderen Interessierten, mein Wissen erweitert wurde und mein Interesse verstärkt wurde. Zudem habe ich durch die Präsentation mein Selbstbewusstsein, Vorträge in Englisch zu halten verbessert. Im Anschluss an die Konferenz habe ich begonnen intensive Literaturrecherche zu betreiben und habe einen immer besseren Eindruck einer psychologischen Theorie erhalten, welche mit hoher Wahrscheinlichkeit die Wirkweise der „Australische regenerative Tiefenentspannung“ erklärt. Es war eine Bereicherung, dass mein Praktikumsleiter mir vorgeschlagen hat, diese Theorie als Hauptargumentationsgrundlage zu nutzen. Neben den Basisannahmen meines Praktikumsleiters habe ich weitere Hypothesen entwickeln können, welche hauptsächlich auf neurologischen Prozessen beruhen. Diese Idee wurde durch weitere Diskussionen zwischen mir und meinem Praktikumsleiter verfeinert. Da wir

schnell erkannten, dass diese neurologisch basierte Theorie einiges an Aufwand mit sich brachte, entschlossen wir uns dazu, auch am Wochenende Treffen abzuhalten. Im Zuge dieser Treffen haben wir die Applikationsorte der „Australischen regenerativen Tiefenentspannung“ mit den Verläufen von Nerven assoziiert. Es hat mir sehr viel Freude bereitet, mit meinem Praktikumsleiter auf einem hohen Niveau Diskussionen abhalten zu können, um komplexe Hypothesen zu generieren. Diese kann ich ggf. für meine Masterarbeit verwenden und verhalfen mir die Technik, welche ich anwende, besser zu verstehen, vor allem im Kampf gegen psychologische Erkrankungen. Mein Praktikumsleiter hat mir somit die Möglichkeit gegeben den ganzheitlichen medizinischen Ansatz zu verstehen und hat viel Raum und Zeit aufgebracht, mir seine Ideen und Ansätze zu vermitteln, was ich sehr schätze. Im gleichen Zuge wurde mir beigebracht, worauf zu achten ist, wenn man ein Paper schreibt, welches man veröffentlichen möchte. Neben dem detaillierten Erstellen eines Literaturverzeichnisses, einem guten sprachlichen Ausdruck sowie einer logischen Struktur steht im Vordergrund das Paper mehrfach zu überarbeiten. Zur Überarbeitung des Papers stehen mein Supervisor und ich weiterhin im Kontakt. Die Entwicklung unserer theoriegeleiteten Hypothesen war aufschlussreich für mich, dass ich sie unbedingt mit anderen Forschern teilen möchte, weshalb ich mich sehr gerne für eine Weiterarbeit nach dem Praktikum entschieden habe. Ich kann somit jedem nur wärmstens empfehlen, seinen Interessen und seiner Intuition zu folgen. Denn wo Leidenschaft ist, ist auch die Motivation gegeben mehr zu geben und zu investieren als andere von einem verlangen. Ich bin somit sehr dankbar, dass Promos mir eine große Unterstützung dabei war, meinen Interessen zu folgen. Dadurch habe ich ein immenses Wissen an neurologischen Abläufen erlangt, erkannt was es heißt wissenschaftlich zu arbeiten und Erkenntnisse über psychologische Erkrankungen erreicht, welche meinen weiteren Lebenslauf stark beeinflussen werden. Im Zuge dieses Praktikums habe ich mich gefordert gefühlt aber gleichzeitig gemerkt, welches Wissen ich in meinem Studium erlangt habe und wie mich dieses Wissen bereichert, beim Abwägen welche Interventionen gut für psychologische Erkrankungen sind. Auch wenn mein Praktikumsleiter und ich anfänglich geplant hatten, eine Vorläuferstudie durchzuführen und dieser Idee nicht nachgegangen sind, hat mich das Praktikum um viel Wissen und Erfahrungen bereichert. Dadurch habe ich vor allem gelernt, dass Forschung bedeutet flexibel zu sein und nicht an einem Plan festzuhalten. Wären uns diese neurologisch basierten Ideen nicht gekommen hätten wir definitiv die Vorläuferstudie umsetzen können, aber unseren

Ideen zur Kreierung von essenziellen Hypothesen nicht nachgehen können. Somit hat mich dieses Praktikum sprachlich, wissenschaftlich vorangebracht und meine psychologischen Kenntnisse wesentlich verbessert.