



## Die profilax®-Methode Elke Post

### Vorstellung und Definition

profilax® ist eine ganzheitlich, präventive Behandlungsmethode, die der Gesunderhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit im Alltag dient. Sie wurde in den 90er Jahren von der Autorin entwickelt und befindet sich noch im Aufbau. Eine wissenschaftliche Studie zur Wirksamkeit der Methode ist in nächster Zeit geplant.

Wenn Patienten in die Behandlung kommen, möchten sie ihre Krankheit „loswerden“, sie lehnen die dazugehörigen Symptome verständlicherweise ab, weil diese sie einschränken oder ihnen Schmerzen verursachen. Krank sein bedeutet für viele Patienten sich unwohl zu fühlen.

Die Behandlung nach der profilax®-Methode zeichnet sich dadurch aus, dass vorhandene Symptome in ihrer positiven Funktion als Botschaft des Unterbewussten wahrgenommen werden (Müller u. Köpfer 2000).

Wenn es dem Patienten gelingt, die gute Absicht seines Symptoms zu erkennen und anzunehmen, konnte ich in der Arbeit mit Patienten folgendes beobachten:

Das Symptom verringert sich bzw. verschwindet, oder der Patient kann das Symptom besser akzeptieren und arrangiert sich damit. Beide Ergebnisse führen zu mehr Wohlbefinden bei dem Patienten. Das Erlangen von mehr Wohlbefinden ist das Hauptziel der beschriebenen Methode. Ein weiteres Ziel stellt der prophylaktische Aspekt dar, dass der Patient lernt, sich vor (weiteren) Symptomen zu schützen.

Die für den Patienten im Vordergrund stehenden Symptome werden auf fünf Basisebenen behandelt, welche miteinander verknüpft sind und auf verschiedenste Art Einfluss aufeinander ausüben:

- Die sensomotorische Ebene (körperliche Gegebenheiten, Wahrnehmungsfähigkeit, Prädisposition)
- Die spezifischen Bedingungen der Umwelt (berufliche und private Situation, Beziehungen, Ernährung, individueller Lebensraum)
- Der seelisch-kognitive Bereich (Einstellungen, Lebensstrategien, Gefühle, neuropsychologische Funktionen, Verhaltensmuster, Werte)
- Das energetische Potential (wie viel Kraft und Lebensenergie eine Person hat und sich neu zugänglich machen kann)
- Die systemischen Zusammenhänge (Verknüpfung durch die Herkunft, Familiengeschichte, kulturelle Einflüsse, Traditionen, historische Ereignisse)

Bei dieser Methode wird davon ausgegangen, dass eine Störung auf einer oder mehreren Ebene(n) zu einer Dysbalance in allen fünf Ebenen führen kann. Das Symptom wird entweder durch die ursächliche Störung direkt oder durch die Dysbalance innerhalb der Ebenen ausgelöst.

Da die Symptome auf allen fünf Basisebenen beobachtet werden können, werden auch die entsprechenden therapeutischen Interventionen auf eben diesen Ebenen in unterschiedlicher Form miteinander kombiniert:

Vereinfacht und zusammengefasst wird bei den therapeutischen Interventionen von profilax®

- substituiert, was fehlt,
- aufgelöst, was blockiert oder „verstrickt“ ist.

Es werden

- förderliche Einstellungen beibehalten oder erworben, hinderliche Einstellungen verabschiedet
- bedeutende Sachverhalte, die verborgen sind, bewusst gemacht, wenn der Patient dazu bereit ist.

Bei der Auswahl der Interventionskombination geht die Therapeutin sensibel und analytisch vor. Ein umfangreiches Wissen in allen fünf Basisebenen ist Bestandteil der Ausbildung zur f profilax®-Trainerin.

Folgende Vorannahmen sind die Voraussetzungen für die Wirksamkeit von profilax®:

- Symptome sind Botschaften und können positiv genutzt werden.
- Jeder Mensch hat eine subjektive Empfindung von gesund und krank. Diese ist veränderbar, auch in kleinen Abstufungen.
- Jeder Mensch hat die Fähigkeit und die Eigenverantwortung sich gesünder/kränkler zu fühlen.
- Die zeitliche Komponente, gesünder zu werden, ist individuell.
- Sich gesund und krank zu fühlen sind Prozesse, die sich gegenseitig beeinflussen.

### Wirkweise der profilax®-Methode auf neurologische Patienten

- **Senso-motorische Wirkung:** Unter Anwendung der profilax®-Methode kann es zur positiven Beeinflussung und Normalisierung des Muskeltonus kommen. Auch können perzeptive Defizite bewußt gemacht und trainiert werden. Das Zusammenwirken der Perzeption und Bewegungsabläufe und das Entdecken der vorhandenen sensomotorischen Fähigkeiten kann mit der profilax®-Methode erfahrbar gemacht werden.
- **Neuropsychologische Wirkung:** Hirnorganische Symptome wie Aufmerksamkeitsstörungen, Mü-

digkeit, Sehstörungen können durch die profilax®-Methode verbessert werden.

- Wirkung auf die allgemeine Verfassung: Die profilax®-Methode kann bei Stress eine entspannende Wirkung haben, bei psychischen Problemen Klarheit schaffen und zum Lösen von Konflikten beitragen. Neurologische Patienten lernen, auch mit Symptomen zurecht zu kommen, die lebenslänglich beeinträchtigen. Außerdem wird das Bewusstsein geschärft, wie neue Symptome vermieden werden können.

### **Bedeutung für die Ergotherapie**

In der ergotherapeutischen Arbeit mit meinen neurologischen Patienten hat sich gezeigt, dass die profilax®-Methode als eine ganzheitlich-präventive Ergänzung zu anderen Methoden sinnvoll sein kann. Da es sich um eine noch sehr junge Therapiemethode handelt, bleibt abzuwarten, welche weiteren positiven Ergebnisse für Patienten aufgezeigt werden können.

Es soll noch erwähnt werden, dass die profilax®-Methode auch von Bedeutung für die Therapeutin selbst sein kann. Die Grundprinzipien und Interventionsmöglichkeiten von profilax® können dazu beitragen, dass sich die Therapeutin selbst mit der eigenen Gesundheit und den eigenen Strategien zur Gesunderhaltung auseinandersetzt: Dies führt zu mehr Wohlbefinden bei der therapeutischen Arbeit. Außerdem trägt die Selbsterfahrung entscheidend dazu bei, die individuellen Probleme der Patienten besser erkennen und behandeln zu können.

### **Kurse**

Interessierte Ergotherapeuteninnen können die Qualifikation zur profilax®-Trainerin bzw. profilax®-Lehrtrainerin erwerben. Die Ausbildung dauert je nach Graduie-

rung 2-5 Jahre und endet jeweils mit einem Zertifikat.

Informationen auch über Einführungskurse und ein Curriculum der Lehrinhalte für die Ausbildung können unter folgenden Adressen abgerufen werden:

[www.profilax-gesundheitsfoerderung.de](http://www.profilax-gesundheitsfoerderung.de)

imPuls - Fortbildungen für das therapeutische Team  
Elbchaussee 38,  
22765 Hamburg

Tel.: 040 / 87 88 17 00  
Fax: 040 / 87 88 17 01

E-mail: [info@impuls-fortbildung.de](mailto:info@impuls-fortbildung.de)  
Homepage: [www.impuls-fortbildung.de](http://www.impuls-fortbildung.de)

### **Literaturhinweise zum Vertiefen**

Post E.: Wenn (Ergo-)Therapeutinnen krank werden. Oder - Die Professionelle Gesundheitsförderung durch die profilax®-Methode. praxis ergotherapie, Dortmund, Verlag Modernes Lernen, April 2001, JG 14 (2), S. 88-93