

Depression und Burnout

Teil 2: Ein ganzheitliches Heilungskonzept

Zu mir als Ärztin für Naturheilverfahren kommen häufig Menschen im Vorfeld einer Krise, bei körperlichen und psychischen Erschöpfungszuständen wie Burnout oder bei krisenhaften Verläufen körperlicher Erkrankungen wie zum Beispiel Krebs.

Auch wenn sich nur annähernde Gesetzmäßigkeiten für die Gründe finden lassen, warum jemand depressiv wird oder mit Burnout reagiert, so weiß man inzwischen, dass bestimmte biografische Voraussetzungen dazu beitragen. Dazu gehören chronische Überforderungen, Vernachlässigung und traumatische Erfahrungen zu einer Zeit, als derjenige noch hilflos und schutzbedürftig war. Jedoch können auch Verwöhnung und eine verminderte Frustrationstoleranz zu einer fehlenden Belastbarkeit und zu chronischer seelischer Überforderung führen. All dies lässt in der Persönlichkeit des Erwachsenen eine ständige Anspannung und ein übergroßes Kontrollbedürfnis entstehen bei gleichzeitigem Mangel an Selbstwertgefühl und Urvertrauen. Dieses muss dann durch übergroße Anstrengung wettgemacht werden und sorgt für eine ständige Selbstüberforderung. Wenn dann noch Kränkungen oder sonstige Schicksalsschläge dazukommen, kann aus der latent vorhandenen eine manifeste Depression oder eine Burnout-Krise werden.

Bei Depression und Burnout handelt es sich vielfach um dissoziative Zustände, also abgespaltene Persönlichkeitszustände, da der Mensch, der noch vor kurzem adäquat auf Alltagsanforderungen reagieren konnte, sich zum Beispiel benimmt wie ein vollkommen hilfloses Kleinkind.

Die Krise dient dazu, die abgespaltenen Persönlichkeitsanteile zu integrieren.

Der Mensch, der auf diese Weise in die Krise gerät, gerät damit häufig emotional in den Zustand noch nicht erwachsener Ich-Zustände zur Zeit seiner negativen Vorerfahrung (Flashback). Das können zum Beispiel traumatische Erlebnisse als Kind (Verluste wichtiger Menschen, Gewalt, schwere Überforderung) sein. Diesen emotionalen Zuständen muss stützend und mit sehr viel Selbstfürsorge begegnet werden, um die Gesamtpersönlichkeit zu stabilisieren. Eine Heilung kann dadurch erfolgen, wenn diese erkannt, benannt und als solche gewürdigt werden und stattdessen neue heilsame Erfahrungen gemacht werden.

Psychisch wirksame Medikamente wirken lediglich unterstützend und ersetzen keine heilsamen Einsichten. Sie sind hilfreich zur Abmilderung der Symptome und ermöglichen oft erst eine therapeutische Bearbeitung der Probleme.

Entscheidend für die Heilung ist auch nicht eine bestimmte Methode, sondern der Vertrauen, Halt und Struktur gebende Effekt, der dadurch transportiert wird, die Möglichkeit, sich selbst besser zu verstehen und die eigene Ganzheit wieder herzustellen. Unabhängig vom Verlauf erfordert der Heilungsweg von dem Patienten, dem „Leidenden“ ein hohes Maß an Selbstannahme und Selbstengagement.

Worum geht es bei der Überwindung einer seelischen Krise und wie geschieht Heilung?

Bei Depression und Burnout, aber auch bei Trauma-Folgestörungen handelt es sich um verschiedene Diagnosen, die seelischen und körperlichen Folgen sind jedoch ähnlich. Je nach Persönlichkeit kommen jeweils andere Facetten zur Ausprägung. Es gibt im Wesentlichen drei Gruppen von Symptomen, die jeweils Körper, Seele und Geist betreffen. Verbessert man das körperliche Befinden, so verringern sich automatisch seelische und geistige Symptome. Umgekehrt führt eine seelische Entlastung oder eine Einsicht auf mentaler Ebene sofort zu einem größeren Körper-Wohlfühl.

Seelische Symptome: Panik, Ängste, Übererregung, Antriebsarmut, gebremste Wut, Lustlosigkeit, Depressivität, innerer Rückzug, Dissoziation

Körperliche Symptome: Herzrasen, Rhythmusstörungen, hoher Blutdruck, Tinnitus, Schlafstörungen, Erschöpfung trotz ausreichendem Schlaf, Schwitzen, Dünnhäutigkeit, Appetitmangel mit Ekel vor dem Essen, Schwerhörigkeit, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Beinschmerzen, Rückenschmerzen, Nervenschmerzen

Geistige Symptome: Grübeln, Gedankenkreisen, Katastrophenfantasien, Denkblockaden, Zerstreuung, geistige Abwesenheit, Dis-

soziation, Langsamkeit der kognitiven Fähigkeiten, Verständnisschwierigkeiten, Vergesslichkeit, wie „im Nebel“ sein

Der Mensch mit Depression, Burnout oder Trauma befindet sich in einem hochgradigen Alarm- oder seelischen Ausnahmezustand, auch wenn das nach außen oft nicht so aussieht und derjenige vielleicht erschöpft oder lethargisch wirken mag. Geistig und seelisch befindet sich dieser Mensch im „Tunnelblick“, und auch der Körper ist schwer in Mitleidenschaft genommen. Nichts geht mehr so wie vorher, als man noch „funktioniert“ hat. Vor allem kann keiner sagen, wie lange die Krise dauern wird, ob vier Wochen, sechs Monate oder zwei Jahre und länger. Das Einzige, was man sagen kann, ist: Jede Krise ist irgendwann überwunden. Eine sehr gelungene Bemerkung kam einmal von der Tochter einer Patientin, die sagte: „Wenn du deine Lektion gelernt hast, wirst du wieder gesund.“

Anders als bei einem operierten Blinddarm unterliegt das Überwinden einer Krise dieser Art in keiner Weise den Gesetzmäßigkeiten üblicher Heilungsvorgänge.

Das ist für die Betroffenen meist mit sehr viel Angst verbunden, zusätzlich zu der Angst und Panik, die sowieso schon vorhanden sind.

Wie Luise Reddemann in ihrem Buch „Überlebenskunst“ schreibt, wird unser Paniksystem neurobiologisch durch Verlassenheitsgefühle, die mit frühkindlichen Erfahrungen gekoppelt sind, aktiviert. Durch Oxytocin, das „Freundschafts-Neurohormon“, wird es wieder deaktiviert. Dieses wird gebildet, wenn der Mensch freundliche Bindungsgefühle erlebt. In Krisenzeiten ist deshalb eine unterstützende Begleitung durch Fachleute, aber auch Freunde und Familie so besonders wichtig. Da die Umgebung jedoch häufig mit Verunsicherung und Unverständnis reagiert, befindet sich der Mensch in der Krise zusätzlich zu diesem Ausnahmezustand in einem Zustand von tiefer Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit, zumal sich das für denjenigen völlig ungewohnt anfühlt, da er oder sie das Leben bisher meist besonders gut im Griff hatte. Außenstehende können das unerträgliche Ausmaß dieser Gefühle nur erahnen und wehren sie meist auch ab, da ihre Schilderung sie verunsichert. Umso wichtiger, auch angesichts



Dr. med. Sabine Gapp-Bauß

studierte Biologie und Medizin in Heidelberg und Berlin. Sie absolvierte ihre allgemeinmedizinische Ausbildung in Bremen und ist seit vielen Jahren niedergelassene Ärztin für Naturheilverfahren. Sie leitet Stress- und Entspannungsseminare, die aus ihrer

langjährigen Erfahrung mit Menschen in schwierigen Lebenssituationen entstanden sind. Ihr pragmatisches Stressbewältigungskonzept fand Niederschlag in ihren erfolgreichen Büchern „Stressmanagement. Das Übungsbuch“, Isensee 2004 und „Stressmanagement. Zu sich kommen statt außer sich geraten“, Param 2008.

Kontakt:

Vorstraße 47, D-28359 Bremen Tel.: 0421/24289033,
Fax: 0421/24289069
www.gapp-bauss.de

eines nicht zu unterschätzenden Suizidrisikos, benötigen diese Menschen schnelle und möglichst auch pragmatische Hilfe.

Das hier vorgestellte ganzheitliche Konzept gibt eine Übersicht über wichtige Schritte für den Heilungsprozess.

Bestandsaufnahme

Meist kommen die Betroffenen zu einem Arzt ihres Vertrauens und schildern ihre Beschwerden. Typischerweise sind es Schlaflosigkeit, Übererregung, die Unfähigkeit, noch zur Ruhe zu kommen, bis zu heftigen Angst- und Panikattacken oder eine abgrundtiefe Traurigkeit und Antriebslosigkeit. Hier ist zunächst wichtig zu entscheiden, ob derjenige überhaupt noch in der Lage ist, auch wenn er arbeitsunfähig geschrieben wird, alleine zu Hause zurechtzukommen. Frauen können z. B. nicht mehr für sich und ihre Familie kochen und einkaufen, Männer können z. B. nicht mehr allein sein, nicht mehr klar denken und keine Entscheidungen mehr treffen. In diesem Falle lässt sich die Akut-Einweisung in eine psychiatrische Klinik kaum vermeiden. Psychosomatische Kliniken haben zudem meist zu lange Wartezeiten, was eine längere Vorplanung erfordert.

Ist das Ausmaß der Symptome für den Betroffenen gerade eben aushaltbar, kann manchmal eine stützende ambulante Kurzzeittherapie von zwei bis drei Wochenstunden diese Wartezeiten überbrücken.

Wichtig in dieser ersten Phase der akuten Krise sind:

- Ein unterstützendes Netzwerk
- Die Existenzabsicherung
- Eine Auszeit bzw. ein völliger Schonraum für Körper, Seele und Geist

- Unterstützende Medikamente und therapeutische Maßnahmen
- Selbsthilfe- und Selbstfürsorgestrategien

Bezüglich eines unterstützenden Netzwerks kommt es darauf an, dass der Kranke einen Therapeuten seines Vertrauens findet, der zunächst Halt und Struktur vermitteln kann, vor allem jedoch auch Trost und Zuversicht, eine in der Medizin heute weit unterschätzte Hilfeleistung. Trost kommt nach Anselm Grün vom Wortstamm „treu“ und bedeutet soviel wie innere Festigkeit. Sie geht von einem Menschen aus, der zu einem steht. Denn zu Beginn der Krise ist die Verunsicherung so

stark, dass der Behandelnde stellvertretend für den Patienten an dessen Heilung glauben muss und Erfahrung damit haben muss, wie man aus solch einer Krise unbeschadet hervorgehen kann. Patienten sind in dieser Phase so sensitiv, dass sie halberzig gemeinte „Vertröstungen“ und Zweifel an einer Heilungschance sofort spüren. Es gibt Berichte, dass Therapeuten von Suizidanten häufig selbst nicht mehr an eine Gesundung glaubten. Wer also seinen Patienten nicht wirklich unterstützen kann oder möchte, der sollte ihn lieber an einen Kollegen delegieren. Dies gilt grundsätzlich für jede Psychotherapie. Meist ist in der ersten Zeit die therapeutische Beziehung das tragende Element. Später sind Selbsthilfegruppen, zusätzliche Unterstützung durch Sport, Musik-, Ergo-, Maltherapie wertvolle Hilfen.

Weiterhin ist entscheidend abzuklären, ob die Existenz eines Patienten gefährdet ist. Hier sind die Beantragung vorübergehender Renten, die Abstufung von Rentenbeiträgen oder Absprachen mit dem Arbeitgeber zu bedenken. Denn nichts ist bedrohlicher für den Patienten als zusätzliche Existenzsorgen.

Außerdem kommt es darauf an, das gestresste Nervensystem mit Medikamenten zu stabilisieren, damit das hypophysär-noradrenerge sowie das serotonerge System sich wieder erholen können. Deshalb ist die Gabe eines Antidepressivums übergangsweise nützlich. Sie gehört jedoch in die Hand eines erfahrenen Psychiaters, der mit dem Therapeuten zusammenarbeiten sollte, und sollte nicht leichtfertig verordnet werden, wie dies in der Medizin heute sogar bei jungen Menschen schon zunehmend geschieht. Bemerkenswert ist die Erkenntnis, die Joachim Bauer in seinem Buch „Das Gedächtnis des Körpers“ beschreibt, dass nämlich die alleinige Gabe von Antidepressiva Rezidive vorprogrammiert, da im Gehirn keine neuen Netzwerke für alternative Verhaltensmuster gebildet werden. Diese können nur in einer erfolgreichen therapeutischen Beziehung durch neue Einsichten gewonnen wer-

den und führen zu bleibenden positiven Veränderungen im Bereich der neuronalen Netzwerke.

Aus diesem Grund ist neben der medikamentösen Therapie eine psychotherapeutische Begleitung notwendig. Weiterhin ist eine zusätzliche Stabilisierung des vegetativen Nervensystems durch geeignete Maßnahmen nützlich. Aus dem Bereich der orthomolekularen Medizin ist besonders eine gute Versorgung mit Vitaminen, insbesondere der B-Gruppe, sowie Mineralien und Spurenelemente, essenziellen Aminosäuren und vor allem mit Omega-3-Fetten wichtig. Letztere enthalten Eicosapentaensäure, welche einen ausgesprochenen antidepressiven Effekt hat. Manche Kranke nehmen in bedenklichem Maße ab, aber – durch übergroßen Zucker- und Fast-Food-Konsum – auch zu. Dies geht ebenfalls mit Vitamin-B-Mangel einher. Ich empfehle gut bioverfügbare Kombinationspräparate. Sie haben vor allem bei Burnout-Betroffenen mit ihrer schweren körperlichen Erschöpfung eine gute Compliance. Ihre Wirkung ist meist schon nach wenigen Tagen spürbar. Sie sorgen für mehr Lebensenergie und beschleunigen die Erholungsphase. In leichten Fällen reichen zusätzlich Johanniskrautpräparate sowie beruhigende pflanzliche Drogen wie Baldrian, Melisse und Passionsblume aus. Auch hoch dosierte Ginseng-Präparate sind hier sehr wirkungsvoll. Wichtig ist jedoch immer, die Klienten darauf hinzuweisen, dass sie die neu gewonnene Energie nicht durch Überaktionismus wieder „verpulvern“, sondern sie sorgsam für den Heilungsprozess nutzen. Das heißt: trotzdem besonders viel Ruhe und seelische Fürsorge walten lassen.

Da Depressive in Folge des inneren Stresses unter Appetitmangel leiden oder sich (schon lange Zeit) völlig unausgewogen ernähren, ist eine Ernährungskorrektur notwendig. Insbesondere Menschen mit psychischen Problemen benötigen Nahrung für die Seele, d. h. Nahrung, die neben wertvollen Ölen, Eiweißen und Kohlenhydraten genügend Mineralien, Vitamine und Vitalstoffe enthält. Sie werden gebraucht, um den meist deutlich erniedrigten Vitamin-B- und auch Serotonin-Spiegel auf Dauer zu beheben. Ähnlich wie auch bei Serotoninmangel resultiert daraus oft ein Heißhunger auf Süßes, wobei noch mehr Vitamin B verbraucht wird. Ein Teufelskreis entsteht. Die Folge ist: Der Mensch wird immer dünnhäutiger. Außerdem sind Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an Tryptophan essentiell für den Serotoninstoffwechsel. Dies sind unter anderem Cashewnüsse, Erdnüsse und Haferflocken. Ein gesundes Frühstück ist z. B. Haferflockenbrei oder Haferflocken in einem Müsli mit Früchten, Nüssen und Honig, welcher u. a. das Herz beruhigt.

Ganz wichtig für eine verbesserte Stresstoleranz ist das ausreichende Trinken von Wasser, insbesondere heißem Wasser (ein bis zwei Liter täglich), das eine beruhigende Wirkung auf die Verdauungsorgane und durch Wärmung der Körpermitte und Anregung des Solarple-

xus einen beruhigenden Effekt hat. Empfindliche Menschen sollten ganz auf Alkohol, zu viel Kaffee und schwarzen Tee verzichten, da sie das Erregungsniveau zu sehr erhöhen. Jedoch muss jeweils ganz individuell entschieden werden.

In jedem Fall ist ein absoluter Schonraum für Körper, Geist und Seele und die völlige Entlastung von Pflichten ein absolutes Muss. Man sollte den Patienten darüber aufklären, dass es jetzt darauf ankommt, sich alle Zeit der Welt für eine Gesundung zu gestatten. Gerade das macht den Betroffenen erst einmal Angst, da sie häufig noch die Illusion haben, nach ein oder zwei Wochen Pause sei man wieder „fit“. Wie oben bereits gesagt, gibt es im Verlauf von depressiven Krisen keine sicheren Voraussagen über die notwendige Heilungszeit. Im Gegenteil:

**Je mehr Zeit sich
derjenige zugesteht,
desto schneller verläuft
der Heilungsprozess.
Hier ist meist sehr viel
Überzeugungsarbeit zu leisten.**

In jedem Fall empfehle ich in meiner ärztlichen Tätigkeit eine Auswahl von flankierenden Selbsthilfemaßnahmen, die eine psychotherapeutische Behandlung optimal ergänzen. In leichteren Fällen reichen Sitzungen mit gestufter Aktivhypnose aus, die demjenigen wieder ein Gefühl von Sicherheit und Ruhe vermitteln oder Problem lösende Bilder kreieren. Zusammen mit pflanzlichen, homöopathischen und orthomolekularen Präparaten kann sich derjenige während einer längeren Auszeit oft wieder völlig erholen, vorausgesetzt, es bestehen keine grundlegenden psychischen Probleme. Die Patienten erlernen in dieser Zeit das Autogen Training mit zusätzlichen Übungen für eine größere Schlafentiefe (Sounder-Sleep-Übungen nach Michael Krugman), und je nach Körperzustand erhalten sie atemtherapeutische Anleitungen sowie eine Anleitung zur besseren Körperwahrnehmung. Daneben suchen wir gemeinsam nach Ressourcen, die die Seele wieder auftanken.

Es ist notwendig, wieder ein besseres, kraftvolleres Körpergefühl zu bekommen oder sich überhaupt wieder selbst wahrzunehmen. Denn ohne „Selbst-Bewusstsein“, das in der Depression emotional völlig abgestürzt ist, kann derjenige keine gesunde Kontrolle über seine Gedanken und Gefühle bekommen.

Neben einer eventuell notwendigen psychotherapeutischen Begleitung haben Maßnahmen zur Erlangung von körperlichem Wohlbefinden einen wichtigen Stellenwert, denn den Körper könnte man auch als das „Haus“ bezeichnen, in dem Seele und Geist ihre Wirkung entfalten. Diese Tatsache wird oft unterschätzt. Wenn wir davon ausgehen, dass der Körper das „innere Kind“ repräsentiert, das sich in vielfältigen psychosomatischen Symptomen mel-

det, so hat die Fürsorge und Pflege des eigenen Körpers für den Erwachsenen eine ähnliche Bedeutung wie die Fürsorge eines Babys durch die Mutter (oder den Vater). Eine neue Sensibilität auf dieser Ebene hat deshalb äußerst positive Auswirkungen auf das eigene Lebensgefühl.

**Selbstfürsorge ist auch deshalb
eine wichtige Voraussetzung
zur Überwindung
von seelischen Tiefs,
da auf diese Weise
ein Aussteigen aus
der Opferrolle geschieht.**

Außerdem tragen Depressive und Erschöpfte eine übergroße Sehnsucht in sich, von außen das zu bekommen, was ihnen selbst gerade fehlt, und dies oft bei gleichzeitig bestehender Unfähigkeit, überhaupt etwas von außen annehmen und aushalten zu können. Selbstfürsorge und Selbststeuerung durch einen liebevollen und heilsamen Umgang mit sich selbst sind deshalb Grundvoraussetzungen, um überhaupt wieder eine Beziehung zu sich selbst zu bekommen.

Überdies gibt die Fürsorge für das eigene Wohlergehen ein Gefühl von Kontrolle über das eigene Leben, Kontrolle im Sinne von der Fähigkeit, auf sich selbst Einfluss nehmen zu können. Dabei ist die Freude von besonderer Bedeutung, denn dadurch bekommt das Leben im Hier und Jetzt etwas Angenehmes, und dem depressiven Sog wird etwas entgegengesetzt.

Ich werde der Übersichtlichkeit wegen im Folgenden jeweils Maßnahmen für Körper, Seele und Geist beschreiben, auch wenn es dabei Überschneidungen gibt. So bewirkt etwas Wohltuendes für den Körper automatisch eine bessere seelische und geistige Verfassung ebenso wie ein „klarer Kopf“ der Seele und dem Körper zugute kommt. Ausdrücklich möchte ich betonen, dass es keine Allheilmittel gibt und jeder seine eigenen Vorlieben hat. Entscheidend ist das, was bei jedem einzelnen am besten funktioniert. Verständlicherweise kann das Thema im Rahmen dieses Kapitels nur angerissen werden. Detaillierte Informationen und Zusammenhänge sind meinen Büchern: „Stressmanagement. Zu sich kommen statt außer sich geraten“ und „Stressmanagement. Das Übungsbuch Woche für Woche“ zu entnehmen.

Maßnahmen für den Körper

Bewegung

Einer Studie von Servan-Schreiber zufolge (Duke University, USA) hatte Bewegung bei Depressiven zwischen 50 und 67 Jahren die gleiche Wirkung wie ein Antidepressivum. Zwar wirkten Medikamente schneller, aber weniger

nachhaltig. Durch körperliche Bewegung werden Endorphine (körpereigene Opiode) ausgeschüttet, und der natürliche Mechanismus, Freude zu empfinden, wird sanft stimuliert. Es ist sogar so, dass die Rezeptoren zunehmend empfänglicher werden. (Bei Opium stumpfen sie hingegen ab, dadurch entsteht der Zwang zur Dosiserhöhung.) Je mehr Bewegung, desto mehr Freude entsteht. Schon minimale Freudeempfindungen sind heilsam für das emotionale Gehirn. Einmal entfachte Freude multipliziert sich schnell.

Durch Bewegung wird der Herzrhythmus variabler und die cardiopulmonale Kohärenz größer. Man könnte es auch übertragen auf das seelische Erleben: Das Herz wird schwingungsfähiger, eine wichtige Voraussetzung für ein ausgeglichenes Seelenleben. Außerdem wird das vegetative Nervensystem stabiler, was Angst und Panik nachweislich verringert, denn Angst wird durch den Sympathikus getriggert und verstärkt, zumal Depressive sehr auf ihren Herzschlag fixiert sind.

Bei gravierenden psychischen Problemen wie Angst und Niedergeschlagenheit sind häufigere kleine Bewegungseinheiten günstiger. Eine Dauer von mindestens 20 Minuten ist wichtig, nicht jedoch das Ausmaß der Anstrengung. Anfangs sollte man leichte Sportarten wählen wie Schwimmen, Fahrradfahren oder (Nordic) Walking. Manchmal reichen schon kleine Spaziergänge. (In der schweren Depression ist das Gehen auch ohne Freude essenziell wichtig; wenn das serotonerge System sich erholt hat, kommt diese wieder.)

Jogging kann man in der ersten Phase nicht empfehlen, es verbraucht oft die letzten Energiereserven. Später ist joggen mit Pulskontrolle im aeroben Bereich durchaus möglich.

Zu achten ist darauf, sich mehr am Morgen und vor allem bei Sonneneinstrahlung zu bewegen, um die Serotoninproduktion anzuregen. Da Serotonin bei Dunkelheit in Melatonin umgewandelt wird, tut man auch etwas für seine Schlafqualität. Abends sollte vor allem bei der agitierten Depression mehr zu besinnlichen Tätigkeiten übergegangen werden. Wichtig ist, dass keine Überforderung geschieht und die Freude am Tun überwiegt. Die meisten Menschen in einer Krise bekommen sehr schnell ein Gefühl dafür, was ihnen gut tut und ohne Anstrengung möglich ist.

Bürsten und Massieren des Körpers

Den meisten Depressiven ist das Körpergefühl mehr oder weniger abhanden gekommen. Deshalb empfehle ich regelmäßige Anwendungen, die die Haut stimulieren wie z. B. das Bürsten des Körpers nach der morgendlichen Dusche: Dabei wird nach dem Abtrocknen mit einer Sisalbürste von unten nach oben und von außen nach innen gebürstet: Anschließend wird mit einem guten Körperöl oder Olivenöl jeweils wieder von unten nach oben, von außen nach in-

nen zum Herzen hin der ganze Körper einmassiert. Da die Haut noch leicht feucht ist, ergibt dies eine Öl-Wasser-Emulsion, die sehr schnell in die Haut eindringt. Dadurch, dass man sich täglich „in die Hand nimmt“, verbessert sich das Körpergefühl. Das Bürsten ist eine Maßnahme, die wegen ihrer nachhaltigen Wirkung von den meisten Patienten beibehalten wird.

Bauchwickel mit Sesamöl

Diese Anwendung ist bei Unruhe und Ängsten vor dem Einschlafen sehr entspannend. Etwas erwärmtes Sesamöl wird im Uhrzeigersinn etwa fünf Minuten über dem Oberbauch mit der Hand eingerieben. Ein vorher unter heißem Wasser angewärmtes Tuch wird ausgewrungen und währenddessen auf einer heißen Wärmflasche bereitgelegt. Nach dem Einölen legt man das Tuch – und darüber die nicht zu schwere Wärmflasche – auf den Bauch (darüber ein trockenes Handtuch).

Mit dieser Anwendung regt man den Solarplexus und das Vagus-Nervensystem an. Das bedeutet Beruhigung und Entspannung. Nicht zuletzt werden die regenerativen Kräfte in den Bauchorganen entfaltet, was wiederum Wohlfühl und Müdigkeit erzeugt.

Salzbäder / warme Fußbäder

Sie sind besonders wohltuend zur Entspannung des ganzen Körpers und beruhigen die Seele. Den nicht zu heißen Bädern gibt man etwa ein Kilogramm Meersalz bei. Am Besten ist das Bad abends, zumindest sollte man anschließend – ähnlich wie nach einem Saunagang – ruhen. Man kann dem Salzbad auch beruhigende Kräuterölextrakte (z. B. Melisse) zu setzen.

Füße bewusst spüren / fester Stand

Dies ist hilfreich, um sich in der Realität des Hier und Jetzt zu verankern und erst recht, um schwierige therapeutische Prozesse durchzustehen. Denn dafür braucht man ausreichend „Bodenhaftung“. Meditatives Gehen im Zimmer, aber vor allem auch draußen, hat so manchen meiner Patienten aus Panikattacken zurückgeholt, denn auf diese Weise wird der Kopf wieder frei und kann wieder klar denken.

„Langer Atem“

Die positive Wirkung des Atems ist verblüffend einfach nachzuvollziehen: Mit einem entspannten langsamen Atem ist es unmöglich, in Wut, Aufregung oder ins Grübeln zu verfallen. Auf der anderen Seite ist es unmöglich, entspannt und besonnen zu sein, wenn man hektisch atmet oder die Luft anhält. Es liegt also zu einem gewissen Maß an einem selbst, wie man sich fühlen möchte.

Man achte bei allem, was man tut, auf einen sehr sanften, langsamen Atemfluss. Es kann ein sehr angenehmes Gefühl sein zu beobachten, wann von selbst ein neuer Einatemimpuls kommt. Auf diese Weise kann man schwierige Lebenssituationen regelrecht „durchatmen“.

Achtsamkeit im Hier und Jetzt

Für Menschen in Krisensituationen ist es ganz entscheidend, zu üben, mit den Gedanken im Hier und Jetzt zu bleiben, da sonst die Gedanken in die Problemtrance abgleiten. Man kann diese Achtsamkeit bei jeder Tätigkeit üben. Gleichgültig, ob man Geschirr spült, am PC sitzt oder Sport betreibt, man versucht, sich selbst und den Körper stets dabei wahrzunehmen: wie man steht oder sitzt, wie der Kontakt der Füße zum Boden, die Berührung mit der Luft, dem Wasser ist. Diese Art, die Dinge zu tun, verankert die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt. Ein Abdriften in negative Gedanken und Gefühle kann so immer besser gesteuert werden durch die Erkenntnis, dass die Realität meist freundlicher ist als angenommen.

Heilendes für die Seele

Obwohl es eindeutig im Gehirn Bereiche gibt, die dem seelischen Erleben zugeordnet werden können, wie Hypothalamus und Limbisches System, ist ein seelisches Erleben undenkbar ohne die Körperseele. Die Ganzheit der vegetativen Funktionen, des körperlichen Empfindens, insbesondere der Brust- und Herzgegend und der Sinne gehört dazu. Wir können die Seele auch als die Ganzheit unserer Empfindungs- und Selbstheilungskräfte sehen. Immer wenn man etwas für die eigene seelische Ausgeglichenheit tut, hat dies positive Auswirkungen auf das körperliche und geistige Wohlbefinden. Das Thema Seelennahrung ist so komplex und für jeden Menschen grundverschieden, dass ich hier nur einige grundsätzliche Bemerkungen machen möchte. Ich verweise auf das sehr fundierte und gleichfalls schöne Buch von Marco von Münchhausen: „Wo die Seele auftankt“.

Ganz typisch für Seelennahrung ist innere und äußere Stille, das sich wieder Einschwingen in den Rhythmus der Natur und / oder schöpferische Tätigkeiten, die das Herz berühren. Jede Art von schöpferischer Tätigkeit (Tanzen, Musizieren, Malen, Schreiben, Filzen, Töpfern, Schnitzen) ist sinnvoll. Auch das Zusammenleben mit Tieren ist sehr heilsam.

Im Gegensatz zum zielgerichteten Handeln, bei dem es vor allem auf das schnelle Erreichen eines Ergebnisses ankommt, ist bei Tätigkeiten, die die Seele nähren, die Sache selbst, das Sein an sich wichtig. Das können auch ganz alltägliche Dinge sein, wenn sie einfach nur gut tun und nicht in Stress ausarten. Dabei dürfen ruhig Gefühle wie Trauer und Schmerz hochkommen. Wichtig ist, jederzeit innehalten zu können, um dem Rechnung zu tragen.

Auch in der Stille der Meditation, wie weiter unten beschrieben, kann man mit diesem inneren und äußeren Frieden in Kontakt kommen. Religiöse Vorbilder sind manchmal eine Hilfe, jedoch gibt es auch auf diesem Gebiet viel Traumasches. Nach meiner Erfahrung hat jeder Mensch irgendeinen Zugang zu dieser Welt jenseits der Rationalität. Dabei ist keiner besser als der andere.

Mentale Selbstfürsorge und Selbststeuerung

Sich seelisch und körperlich wohl zu fühlen, bedarf einer sorgsam geistigen „Regieanweisung“. Gerade, wenn Angst und Unruhe das Lebensgefühl beherrschen, braucht es konkrete Vorgehensweisen, die helfen, den Überblick zu behalten, aber auch Symptome abzumildern.

Der innere Beobachter und das Prinzip der Nüchternheit

Wenn jemand in Panik gerät oder von depressiven Gefühlen überflutet wird, dann ist es meist sein Inneres Kind, das Führung, Halt und Trost braucht. Es ist deshalb wichtig, dass es eine innere Instanz gibt, die das Ganze beobachtet, während es geschieht, sozusagen eine elterliche Instanz, die Bescheid weiß. Denn während ein Kind sich als hilflos erlebt, kann der Erwachsene immer eine Lösung finden. Vielleicht nicht sofort, aber Schritt für Schritt. In Jon Kabat-Zinns Achtsamkeitsmeditation wird die Haltung des inneren Beobachters systematisch eingeübt. Auch bei Luise Reddemann finden wir die Meditation des inneren Beobachters. Ich empfehle meinen Patienten deshalb immer wieder, ihre Beschwerden, Gedanken und Befindlichkeiten bewusst zu beobachten in dem Vertrauen: Auch das geht vorüber.

Der Begriff der geistigen „Nüchternheit“ will heißen, dass man die Dinge so, wie sie sind, betrachtet, ohne sich in Emotionen hineinzusteigern oder in nutzloses Grübeln zu verfallen. Es geht darum, die Gefühle wahrzunehmen und auszuhalten oder ihnen eine geeignete Form des Ausdrucks zu ermöglichen. Zu alledem braucht es die oben beschriebene beobachtende Instanz und einen fürsorglichen Umgang mit sich selbst, der erlernt werden kann. Für viele Betroffene ist es erst einmal ungewöhnlich, auf ihre Gefühle zu achten oder ihnen sogar Ausdruck zu verleihen, jedoch wird mit wiederholter Ermutigung auch das zu etwas ganz Normalem, das zu ihrer Heilung beiträgt.

Das 3-Schritte-Programm

Um sich in schwierigen Gefühlszuständen nicht selbst zu verlieren, ist es sinnvoll, systematisch in drei Schritten vorzugehen.

Der erste Schritt ist das Wahrnehmen und vor allem das Annehmen der Situation, wie sie ge-

rade ist. Der erste Impuls bei unangenehmen Gefühlszuständen und depressiver Stimmung ist immer, dass man sie sofort weghaben möchte. Man hat Angst, dass die Situation sonst nicht auszuhalten ist. Doch dadurch wird alles nur noch schlimmer. Genau das Gegenteil bringt Erleichterung: Das Akzeptieren dessen, was gerade ist, nimmt den Stress aus einer Situation, und wenn es auch nur für einen Moment ist, in dem man „Stopp“ sagt. Deshalb ist es auf die Dauer wenig sinnvoll, ständig gegen die Depression anzukämpfen, sondern lieber „hinein- und durchzutauchen“.

Im zweiten Schritt stellt man eine genaue Diagnose, indem man präzisiert, was gerade los ist, welche Gefühle da sind, wie die Umstände sind und was für Bedürfnisse dahinter stehen. Zum Beispiel bei Hoffnungslosigkeit und Angst das Bedürfnis nach Schutz, Unterstützung und Trost.

Im dritten Schritt geht es um lösungsorientiertes Handeln und darum, wie man diese Bedürfnisse befriedigen kann. Zum Beispiel durch ein Telefonat mit einem Freund, durch die Unterstützung einer Selbsthilfegruppe, durch ärztliche Beihilfe. Der erste Impuls ist immer, zu sehr im Gefühl „hängen“ zu bleiben und zu bewerten, wie schlimm doch alles ist. Gerade das bindet die Betroffenen an das schlechte Gefühl und macht noch zusätzliche Schuld- und Schamgefühle, die eine weitere Abwärtsspirale zur Folge haben. Vielen meiner Patienten hilft diese Vorgehensweise, sich selbst in schwierigen Stimmungen zu steuern.

Psychokinesiologische Maßnahmen

Psychokinesiologische Techniken entstammen einer in den 1980-er Jahren von J. Roger Callahan in den USA entwickelten Methode. Sie ist unter den deutschen Bezeichnungen „Energetische Psychotherapie“, „Meridiantherapie“ oder „Klopfakupressur“ bekannt geworden und wird ständig weiterentwickelt. Ich erwähne diese Methode, da sie bei kleineren Traumen, Teilträumen oder Missempfindungen oft eine schnell spürbare Erleichterung bringen. Zumindest hat man eine Handhabe, um Symptome deutlich abzumildern. Auch therapeutisch lässt sich diese Methode sehr gut mit anderen Methoden kombinieren.

Der methodische Ansatz geht davon aus, dass die Erinnerung an Erlebnisse eine Störung im Energiesystem des Körpers verursacht. Über eine Harmonisierung dieses Energiesystems kann man belastende Emotionen löschen. Dies erreicht man über eine Kombination aus Klopfakupressur, Hypnotherapie und Neurolinguistischem Programmieren. Da schwere Traumen jedoch sehr komplexer Natur sind, braucht es oft viele Teilschritte und die Erfahrung eines Profis. Kleinere Anflutungen von Angst oder Missempfindungen – auch körperlicher Art – kann man aber sehr gut selbst therapieren.

Gedankenwahrnehmung und -korrektur

Wie jeder vielleicht schon einmal beobachtet hat, gehen unangenehmen Gefühlen meist auslösende Gedanken voraus. Angst wird z. B. dadurch getriggert, dass jemand an belastende Situationen denkt. Wie Jampolsky beschreibt, gibt es nur zwei Grundgefühle, nämlich Liebe oder Angst. Indem man sich bewusst macht, dass man gerade in eine Angstspirale kommt, kann man sich selbst liebevoll begegnen, sich mit eigenen Worten trösten, sich in den Arm nehmen oder sich sagen: „Ich bleibe ganz gelassen. Ich bin sicher und geborgen“. Je früher Betroffene auf diese Weise reagieren, desto besser hilft es. Auch obiger Satz, zusammen mit dem Reiben des Wunden Punkts aus der Energetischen Psychologie, stimmt immer: „Auch wenn ich Angst habe, nehme ich mich von ganzem Herzen an“.

Wichtig ist das Einüben
der Erfahrung,
dass Menschen ihren Gefühlen
nicht machtlos ausgeliefert sind.

Machtlosigkeit ist ein Symptom der Vergangenheit. Handlungsfähigkeit ist geknüpft an das Gegenwärtig-Sein im Hier und Jetzt. Das ist ein Ziel jeder Therapie. Positive Selbstgespräche haben auch nichts damit zu tun, dass man immer positiv denkt, sondern damit, dass man dem, was ist, Rechnung trägt und dann das Beste daraus macht.

Klare äußere Strukturen

Je instabiler sich der Patient fühlt, desto mehr Halt gebende Strukturen benötigt er. Deshalb rate ich meinen Patienten, sich so gut es geht einen geregelten Tagesablauf und ein geordnetes, angenehmes Ambiente zu schaffen. Ebenso ist wichtig, sich nicht zu überfordern und klare Prioritäten zu setzen. So sind zum Beispiel die morgendliche Körperpflege, ein kleines Bewegungsprogramm draußen in der Natur, ein gutes Frühstück, Ordnung schaffen, einkaufen gehen o. ä. Erledigungen, eine Stille-Phase einlegen, ein täglicher Kontakt zu anderen Menschen vor allem therapeutische Ankerpunkte.

Die Notfallliste

Die Notfallliste ist sehr individuell und enthält einen ganz persönlichen Maßnahmenkatalog, der erfahrungsgemäß hilft, sich entweder abzulenken oder wieder zu zentrieren. Sie kann immer wieder ergänzt und erneuert werden. Auf diese Weise kann man sich selbst auch im typischen Tunnelblick daran erinnern, dass man etwas Hilfreiches tun kann. Nützlich bei Angst und Panik sind auch Rescue-Tropfen, fünf Tropfen in einem Glas Wasser schluckweise getrunken.

Meditative Stille

Momente des Innehaltens, der Meditation oder des Gebets sind eine wichtige Ressource im Umgang mit seelischen Ausnahmezuständen. Für manche ist dies angstbesetzt, da sie meinen, dann die Kontrolle zu verlieren. Hier hilft manchmal, einen Gegenstand in der Hand zu halten, die Hände zu falten oder ein Kissen leicht mit den Armen zu umschließen. Der Kontakt mit einem Kissen kann ein Geborgenheitsgefühl vermitteln. Zusätzlich hilft die Suggestion: Ich bin ganz sicher und geborgen. Auch die Imagination eines inneren sicheren Ortes, wie bei Luise Reddemann beschrieben, ist sehr hilfreich. Entscheidend sind die ganz individuellen Vorstellungen. Manchen Patienten rate ich, die „Magischer Helfer“-Taktik anzuwenden und sich in der Vorstellung ihren persönlichen Bodyguard zur Seite zu stellen oder eine weise Frau, die mit ihnen geht und ihnen Sicherheit und Trost verleiht.

In der Stille der Meditation kommt die Persönlichkeit wieder in den Zustand von Ganzheit und Heil-Sein jenseits aller Probleme. Intuition und Logik arbeiten dann zusammen, und Körper, Seele und Geist können in Einklang kommen.

Schlussbemerkung

Ich beobachte immer wieder, dass Menschen erst in der Krise zur Besinnung kommen und erst dann bereit sind, ihr Leben zu verändern. Offensichtlich muss der Leidensdruck erst ein bestimmtes Ausmaß haben, bevor die Bereitschaft zur Veränderung entsteht. Wird die Krise jedoch als Chance begriffen, so gestaltet sich das Leben danach sehr viel ausgewogener und stimmiger. Wichtig ist jedoch die Unterstützung durch heilsame Beziehungen und genügend Zeit und Geduld zur Neuorientierung.



Literaturhinweise

Gapp-Bauß, Sabine: Stressmanagement. Zu sich kommen statt außer sich geraten. Param 2008

Gapp-Bauß, Sabine: Stressmanagement. Das Übungsbuch. Isensee 2006

Gapp-Bauß, Sabine: Reaktive Depression und Burnout (Teil 1). CO'MED Fachmagazin (2009) 10:31-32

Weitere Literatur über die CO'MED-Redaktion