

Körperliche Ressourcen sind nicht unendlich

BURN-OUT Arbeiten, wo man steht und geht – das führt direkt in den Zusammenbruch. Anthroposophische Therapien helfen ausgebrannten Urban Professionals mit alternativen Ansätzen

VON HEIDE REINHAECKEL

Fußballtrainer haben es, Spitzensportler, Manager und Karrierefrauen ebenfalls: Burn-out. Eine Studie der Bundespsychotherapeuten-Kammer zeigte vor Kurzem generell einen kontinuierlichen Anstieg seelischer Erkrankungen bei Arbeitnehmern. Wie keine andere Erkrankung steht gerade Burn-out in Beziehung zur modernen Arbeitswelt. Im Zeitalter von Smartphones und Laptops kann schließlich immer und überall gearbeitet werden.

Am Anfang zeigen viele Burn-out-Erkrankte ausgeprägtes berufliches Engagement, hohe Leistungsbereitschaft, ja nahezu eine Überidentifizierung mit ihrem Job. Doch die körperlichen Ressourcen sind nicht unendlich verfügbar. Irgendwann kommt es zu innerer Erschöpfung, zu Motivationslosigkeit und emotionaler Verflachung. Dazu stellen sich psychosomatische Reaktionen wie beispielsweise Schlafstörungen und erhöhter Blutdruck ein. Der Missbrauch leistungssteigernder Medikamente ver-

schlimmert den Zustand oft noch zusätzlich.

Hilfe finden Betroffene mit Burn-out-Erkrankung auch in Einrichtungen, die sich einer integrativen Medizin mit anthroposophischen Elementen verschrieben haben. So etwa am Krankenhaus Lahnhöhe in der Nähe von Koblenz. Chefarzt am

Viele haben das Gefühl, nur noch ein Rädchen im Getriebe zu sein

dortigen Überregionalen Zentrum für Psychosomatische Medizin und Ganzheitliche Heilkunde ist Henning Elsner. Burn-out ist für ihn eine moderne Metapher für das, was er „Passungsverlust“ nennt: „Dabei geht es um Erkrankungen, die früher als Erschöpfungsdpression oder dysfunktionale Störungen bezeichnet wurden“, so der Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

„Burn-out-Patienten erleben eine Überflutung mit Wahmöglichkeiten, eine Verstopfung der Sinneskanäle, kurz eine kognitive Überforderung. Sie müssen erst wieder erlernen, sich in sich selbst zu reorientieren“, sagt Elsner. Das Krankenhaus Lahnhöhe bietet Betroffenen eine integrative psychosomatische und psychotherapeutische Behandlung, die Ansätze einer anthroposophisch erweiterten Medizin einbezieht. Ein Aspekt stehe dabei im Vordergrund: „Wir wollen keinen Problemtalk, sondern lösungsorientierte Ansätze. Die sinnlichen und leiblichen Wahrnehmungen sollen angeregt werden, wenn dann Schlüsselerfahrungen eintreten, kann man mit diesen reflexiv arbeiten.“

Burn-out-Betroffenen gehen durch den Dauerstress Körpererfahrungen verloren. Um diese wieder anzulegen, setzt man im Krankenhaus Lahnhöhe besonders auf künstlerische und körperorientierte Aktivitäten. Dazu gehört etwa Kunsttherapie, Plastizieren und Sprachgestaltung. Der stationäre Aufenthalt ermöglicht eine therapeutische Gemeinschaft: „Die Aufgabe der Ärzte, Therapeuten und Pflegenden ist es, zusammen ein heilsames Milieu zu schaffen, und damit das zu ermöglichen, was wir Beziehungsmedizin nennen“, erklärt Elsner. Niedrigschwellige Angebote wie ein offenes Atelier als Ort für künstlerische Arbeit unterstützen dieses Konzept. Für das nächste Jahr ist zudem der Ausbau der Nachsorgestruktur geplant. Denn die besondere Herausforderung für die Patienten besteht darin, Herausforderungen und Impulse aus dem Klinikalltag mit in die Arbeitswelt zu nehmen. Während des durchschnittlich vierwöchigen stationären Aufenthalts auf der Lahnhöhe legen die Patienten eine bewusste Medienpause ein. Fernsehen, Radio oder Internet sind daher tabu.

Etwas länger, nämlich sechs Wochen, dauert normalerweise die Behandlung von Burn-out-Betroffenen im Gemeinschafts-Krankenhaus Herdecke. Thomas Haag ist dort Leitender Arzt der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Auch für ihn ist Burn-out ein Sammelbegriff für ein weit verbreitetes Syndrom: „Viele haben das Gefühl, nur noch ein Rädchen im Getriebe zu sein und nichts selber gestalten zu können. Die Menschen erleben zunehmend einen Verlust von Gestaltungsfreiräumen.“

Hilfe suchen können Burn-out-Patienten im anthroposophisch orientierten Gemeinschafts-Krankenhaus Herdecke auf den Abteilungen für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie durchlaufen dann in der Regel eine anderthalbmonatige lösungs- und handlungsorientierte Therapie. Parallel zu Einzel- und Gruppentherapien geht es dabei um die Anregung der Gestaltungskräfte. Dafür steht ein breites Spektrum an künstlerischen Therapien zur Verfügung, wie beispielsweise eine Maltherapie oder die Arbeit im Therapiegarten. Ein Ziel ist die Wiedergewinnung und Stärkung des seelischen und körperlichen Rhythmus.

Dabei hilft ein klar strukturierter Tagesablauf mit festen gemeinsamen Mahlzeiten. Denn beim Burn-out-Syndrom spielt gerade der verloren gegangene Wechsel von Erholungs- und Aktivitätszeiten eine Rolle: „Menschen brauchen Rhythmen. Krankheiten sind auch Ausdruck der Störung der rhythmischen Tätigkeiten des Körpers“, so Haag. Helfen können dabei musikalische Rhythmen: Herdecke wurde 2009 als erste Einrichtung bundesweit von der Initiative „Singende Krankenhäuser“ zertifiziert. Ziel der ressourcenorientierten multimodalen Behandlung ist es, die eigene Handlungsfähigkeit (wieder) zu finden und aktive, gesunde Strategien für den Umgang mit Belastung zu entwickeln. Wer ein Veränderungspotenzial in sich spürt, wird sich auch wieder als handlungsmächtig erleben.

Mittlerweile entstand auch eine neue Coachingbewegung. Unter dem Schlagwort „Burn-on“ bietet sie Burn-out-Prävention und Gesundheitsmanagement-Seminare an: Die Lebensflamme soll wieder so richtig auflodern. Die Wortschöpfung legt offen, was viele in puncto Burn-out ganz selbstverständlich voraussetzen: Ausgebrannt sein könne nur jemand, der sich vorher übermenschlich angestrengt habe. Doch das nur Leistungsträger und High-Potentials ausbrennen können, hält Facharzt Henning Elsner für einen Irrtum: „Auch sozial schwächere Menschen leiden unter Passungsverlust, weil sie sich nicht in Zusammenhänge eingebunden erleben, die sie als sinnvoll empfinden.“



die Behandlung von Burn-out-Betroffenen im Gemeinschafts-Krankenhaus Herdecke. Thomas Haag ist dort Leitender Arzt der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Auch für ihn ist Burn-out ein Sammelbegriff für ein weit verbreitetes Syndrom: „Viele haben das Gefühl, nur noch ein Rädchen im Getriebe zu sein und nichts selber gestalten zu können. Die Menschen erleben zunehmend einen Verlust von Gestaltungsfreiräumen.“

ANZEIGE



Krankheiten sind auch Ausdruck der Störung der rhythmischen Tätigkeiten des Körpers“, so Haag. Helfen können dabei musikalische Rhythmen: Herdecke wurde 2009 als erste Einrichtung bundesweit von der Initiative „Singende Krankenhäuser“ zertifiziert. Ziel der ressourcenorientierten multimodalen Behandlung ist es, die eigene Handlungsfähigkeit (wieder) zu finden und aktive, gesunde Strategien für den Umgang mit Belastung zu entwickeln. Wer ein Veränderungspotenzial in sich spürt, wird sich auch wieder als handlungsmächtig erleben.

Markenzeichen „AnthroMed“

Ob Heilurhythmie, Misteltherapie oder rhythmische Massagen – die anthroposophische Medizin bietet ein ganzes Bündel von alternativen Ansätzen, um Krankheiten zu heilen und Beschwerden zu lindern. Mit dem neuen Markenzeichen „AnthroMed“ will der Verband anthroposophischer Kliniken nun die besondere Qualität solcher Angebote für die interessierte Öffentlichkeit deutlicher machen. Gleichzeitig will man auch Patienten

und aktive, gesunde Strategien für den Umgang mit Belastung zu entwickeln. Wer ein Veränderungspotenzial in sich spürt, wird sich auch wieder als handlungsmächtig erleben.

Mittlerweile entstand auch eine neue Coachingbewegung. Unter dem Schlagwort „Burn-on“ bietet sie Burn-out-Prävention und Gesundheitsmanagement-Seminare an: Die Lebensflamme soll wieder so richtig auflodern. Die Wortschöpfung legt offen, was viele in puncto Burn-out ganz selbstverständlich voraussetzen: Ausgebrannt sein könne nur jemand, der sich vorher übermenschlich angestrengt habe. Doch das nur Leistungsträger und High-Potentials ausbrennen können, hält Facharzt Henning Elsner für einen Irrtum: „Auch sozial schwächere Menschen leiden unter Passungsverlust, weil sie sich nicht in Zusammenhänge eingebunden erleben, die sie als sinnvoll empfinden.“

die notwendige Orientierung bieten. Mehr als ein Dutzend Kliniken firmieren bereits unter dem Label „AnthroMed“, nachdem sie einen gegenseitigen Zertifizierungsprozess durchlaufen haben. In den Genuss der Kennzeichnung kommen aber auch Berufsgruppen wie die Heilurhythmisten, und weitere Berufsgruppen sollen zukünftig ebenfalls von der Marke profitieren können, so etwa anthroposophische Pharmazeuten und Ärzte.

Anthroposophische Medizin

Alternative Heilmethoden haben es schwer in Deutschland, zumindest wenn man nicht privat versichert ist. Seit 2004 werden die Kosten für nichtverschreibungspflichtige Arzneimittel von den Krankenkassen nicht mehr erstattet. Betroffen davon sind nicht nur homöopathische und pflanzliche Arzneimittel, sondern auch anthroposophische Präparate. Allerdings gibt es wichtige Ausnahmen bei schwerwiegenden Krankheitsbildern, so etwa bei Mistelpräparaten für die Krebstherapie. Mittlerweile bieten einige Krankenkassen die anthroposophische Medizin im Rahmen der „Integrierten Versorgung“ an. Bei diesem Konzept schließen Ärzte, Therapeuten und Krankenhäuser untereinander Verträge ab, um medizinische Behandlungen aus einem Guss anbieten zu können. Da-

mit sollen etwa Doppeluntersuchungen oder Klinikaufenthalte vermieden und somit Kosten gespart werden. Nimmt der behandelnde Arzt an der Integrierten Versorgung teil, können etwa anthroposophische Therapien direkt über die Versicherten-Chipkarte abgerechnet werden. In vielen Fällen können Versicherte zudem über zuzahlungspflichtige Wahltarife in den Genuss alternativer medizinischer Konzepte gelangen. Über die Zusatzprämie sind dann bei bestimmten Krankenkassen auch Therapien wie die anthroposophische Medizin in den Versicherungsschutz mit eingeschlossen. Weitere Infos zu Kliniken, Ärzten und Erstattungsmöglichkeiten finden sich auf der Webseite des Dachverbands anthroposophische Medizin in Deutschland (www.damid.org).



Anthroposophisches Studienseminar 2012

Anthroposophie kann einen bewussten und überprüfbareren Zugang zur Erfahrung geistiger Wirklichkeit eröffnen und durch konsequente Schulung das Verständnis des eigenen Selbst, des Schicksalsbezuges zur Welt und zur Sinnfindung des Lebenslaufes fördern. Am 27. - 29. Januar 2012 beginnt ein offener Seminarskurs, der in monatlichen Fortsetzungen einen individuellen und zugleich systematischen Zugang zu den Bereichen von Selbstschulung, Selbsterziehung und Biographieverständnis ermöglichen wird. Die erste Studieneinheit wird am 27. - 29. Januar 2012 im Rudolf Steiner-Haus Stuttgart stattfinden. Als weitere Termine sind der 24. - 26. Februar, 9. - 11. März, 13. - 15. April, 4. - 6. Mai, 8. - 10. Juni und 6. - 8. Juli 2012 vorgesehen.

Die genaue Terminierung und Festlegung des Studienortes wird jedoch nach den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen und in Abstimmung mit Ihnen erfolgen. Als Dozenten in diesem Seminarskurs werden u.a. mitarbeiten: Hartwig Schiller, Marco Bindelli, Andreas Neider, Wolf-Ulrich Klünker, Birgit Ebel.

Interessenten wenden sich an die Anthroposophische Gesellschaft in Deutschland
Landessekretariat, Zur Uhländershöhe 10
70188 Stuttgart, Tel. 0711 164 31 21
Email info@anthroposophische-gesellschaft.org
Das Studienseminar kann als Fortbildung bescheinigt werden.

Studiengang Musiktherapie

GRUNDSTÄNDIGER 4-JÄHRIGER STUDIENGANG ANTHROPOSOPHISCHE MUSIKTHERAPIE - BLOCKKURS-SYSTEM

Nach Abschluss optimale Praxisfähigkeit durch Integration sämtlicher Praktika und eines berufspraktischen Jahres in die Ausbildung (Anerkennungsjahr)

NÄCHSTER KURSBEGINN: 14. April 2012
INFO-TAG: 23.09.2011
Musiktherapeutische Arbeitsstätte
Kladower Damm 221 H 24 D-14089 Berlin
www.musiktherapeutische-arbeitsstaette.de

PRAKTISCHES WISSEN GANZHEITLICHER MEDIZIN

Dahlem | Hölzer-Hasselberg | Schopper | Steinmann-Lindner



Burnout – mit der Krise wachsen

Burnout kann jeden treffen. Burnout ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck einer Krise, die sich letztendlich Bahn bricht. Entstehungsmuster, Auswege und Chancen für einen Neuanfang zeigt dieses Buch. Ratsuchende erhalten Informationen, Reflexionen und Einschätzungskriterien.

Soeben erschienen! 208 Seiten | EUR 24,- | ISBN 978-3-928914-20-8

Weitere Informationen zum Gesamtprogramm mit Fokus auf Komplementärmedizin – insbesondere Anthroposophische Medizin – finden Sie unter:
www.salumed-verlag.de



WAS TUN GEGEN...

BURNOUT?

Die umfangreichste Darstellung von Burnout in allen Dimensionen des Menschen sowie geeignete Behandlungsansätze, die sich in der Praxis bewährt haben, bietet uns das Buch »Wendepunkt Burnout«.

Hemmerich - Wendepunkt Burnout
400,- € - Gebunden - 28 € - MaroVerlag

Berufsausbildung
in anthroposophischer Gesundheits- und Krankenpflege

Freie Krankenpflegeschule an der Filderklinik e.V.

Ausbildungsbeginn:
1. April 2012

kontakt@fks-filderklinik.de
www.fks-filderklinik.de