



Freie
Psychotherapie € 7,50

MITGLIEDERMAGAZIN DES VERBANDES FREIER PSYCHOTHERAPEUTEN, HEILPRAKTIKER FÜR PSYCHOTHERAPIE
UND PSYCHOLOGISCHER BERATER E. V.

Dr. Regina Mahlmann

**Resilienz –
Ein Thema für Helfer**

Britta Lemke

**Supportive Psychotherapie
bei chronisch Borreliosekranken**

„Wenn ich gegen vier Uhr morgens aufwache, dann dreht sich alles in meinem Kopf. Es fühlt sich so an, als ob sich der ganze Tag in meinem Hirn erbricht. Einschlafen kann ich dann nicht mehr.“

Ingrid Strobel

Stress-

ERKRANKUNGEN UND KEINE QUALIFIZIERTE HILFE IN SICHT



Blass und sichtlich übermüdet erzählt Herr P. seine Geschichte. Es ist eine Geschichte von einem erfolgreichen Mann im mittleren Alter. Noch vor ein paar Monaten war ihm der Erfolg so selbstverständlich wie die scheinbar unerschöpfliche Energie, mit der er seine Karriere vorantrieb. Zeiten für das Familienleben oder Kurz- und Erholungsreisen zwischendurch waren ebenso straff geplant wie die Führung seiner über 200 Mitarbeiter. Plötzlich, von einem Tag auf den anderen, war die Energie weg. Er erinnert sich noch ganz genau: „Ich hatte zusammen mit ein paar Mitarbeitern eine anstrengende, aber erfolgreiche Woche in Asien hinter mir. Wir befanden uns auf dem Rückflug nach Deutschland, als ich plötzlich einen scharfen

Schmerz in meiner linken Brust spürte. Ich dachte sofort an einem Herzinfarkt. Der Schmerz wurde immer heftiger und ich bekam es mit der Angst zu tun. Zum Glück befand sich ein Arzt unter den Passagieren, der sich um mich kümmerte. Nach der Landung brachten sie mich ins Krankenhaus, aber da hatte der Schmerz schon nachgelassen. Die Ärzte konnten auch keinen Herzinfarkt feststellen. Sie rieten mir, etwas kürzer zu treten und schickten mich nach Hause. Die Schmerzen kamen noch öfter und immer wieder suchte ich einen Arzt auf. Aber keiner konnte eine ernsthafte Erkrankung feststellen. Seither ist mein Leben aus dem Ruder gelaufen. Ich kann mich nicht mehr auf meine Arbeit konzentrieren. Alles fällt

mir irgendwie schwer und mir unterlaufen Fehler, die mir noch vor ein paar Monaten niemals passiert wären. Mein Hausarzt diagnostizierte eine Depression und empfahl mir, zu einem Therapeuten zu gehen. Ich habe mir dann einen Psychotherapeuten in meiner Nähe gesucht, aber da ist irgendwie nicht viel passiert. Ich hatte das Gefühl, mich im Kreis zu drehen. Eine Bekannte hat mir in dieser Zeit ein Buch über das Burnout-Syndrom geschenkt und ich habe mich in vielen Punkten wiedergefunden. Leider habe ich in der Nähe meines Wohnortes keinen Therapeuten gefunden, der sich mit dem Burnout-Syndrom auskennt, deshalb bin ich jetzt bei ihnen ...“

Die Erfahrung, die Herr P. bei der Suche nach einem geeigneten Therapeuten gemacht hat, ist leider die Regel. Noch immer gibt es nicht genug Therapeuten und Berater, die sich des Themas „chronische Stresserkrankung und Burnout“ annehmen, obwohl hier ein großer Bedarf besteht. Stresserkrankte Menschen suchen deshalb oft vergeblich nach qualifizierter Beratung und Hilfe in der Nähe Ihres Wohnortes.

Seit 2005 arbeite ich in meiner Praxis mit Burnout- und an chronischen Stress erkrankten Patienten. Die Anfragen werden von Jahr zu Jahr mehr und dringlicher.

In Zusammenarbeit mit der Paracelsus Schule München bilde ich deshalb Burnout-Syndrom- und Antistress-TherapeutInnen/BeraterInnen aus. Wir wissen, dass wir den wachsenden Bedarf an qualifizierten Therapeuten in naher Zukunft nicht decken können. Aber ein Anfang ist zumindest getan. Und wir hoffen, dass das Praxis- und Qualifikationsinteresse für dieses brisante Thema zunehmen wird.

Ein Bericht über UN-Organisation „International Labour Organisation“ fasst verschiedene Untersuchungen zum Zustand der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz zusammen, die in Deutschland, Finnland, Großbritannien, Polen und den USA durchgeführt wurden. In sämtlichen Ländern haben die Belastung durch Stress sowie das Auftreten von Depressionen und des Burnout-Syndroms enorm zugenommen. Jeder zehnte Arbeitnehmer ist inzwischen davon betroffen.

Stressbedingte Ausfälle von Mitarbeitern kosten die Firmen und die Volkswirtschaft jährlich Milliardenbeträge! Menschen, die chronisch gestresst sind, können nicht effizient arbeiten. Zudem sind sie häufiger krank als Menschen, die weniger stressbelastet sind.

Doch nicht nur stressbedingte Ausfälle verursachen Kosten. Stress beeinflusst das Denken, Fühlen und Handeln, er verändert die Wahrnehmung. Die Handlungsfähigkeit ist eingeschränkt. Die Folge: Fehler schleichen sich ein, die Kosten steigen. Dies wiederum beeinflusst die Zusammenarbeit. Der sich nun in Gang setzende Teufelskreis kann das Unternehmen und seine Mitarbeiter dauerhaft schädigen.



Und: An den Folgen von chronischem Stress sterben in Deutschland jährlich rund 190.000 Menschen!

Menschen, die ein Burnout-Syndrom erleiden, bleiben oft über Jahre hinweg überdurchschnittlich anfällig für Stress. Selbst dann noch, wenn sie erfolgreich therapiert wurden. Deshalb gilt: Je früher die Signale eines drohenden Burnout-Syndroms erkannt werden und darauf mit entsprechender therapeutischer Intervention reagiert wird, umso nachhaltiger ist der Heilungsprozess. Ein vollständiges Abrutschen in die Krise kann so verhindert und Rückfälle können minimiert werden.

Noch nie war der Bedarf an qualifizierten Stressberatern in Unternehmen so dringlich wie derzeit. Eine gezielte Stressprävention könnte dazu beitragen, stressbedingte Krankheiten und wirtschaftliche Schäden zu verhindern.

Herrn P. konnte ich nach acht Monaten aus der Stresstherapie entlassen. Er hat Schritt für Schritt gelernt, sein Leben so zu gestalten, dass er nicht mehr in die Stressspirale rutscht. Im Zuge der Therapie erlarteten wir stressverstärkende Gedanken und modifizierten sein Lebenskript so, dass sich eine Ausgewogenheit zwischen An- und Entspannung entwickeln konnte.

Die Wochen- und Monatspläne von Herrn P. wurden dem modifizierten Lebenskript entsprechend überarbeitet oder angepasst. Eine von Herrn P. selbst erarbeitete Notfallcheckliste half ihm schließlich Rückschläge einzugrenzen.

Die Arbeit an einem gesünderen Leben war für meinen Patienten eine Herausforderung, die er anfangs zögerlich und im weiteren Verlauf der Therapie mit zunehmender Motivation und Freude annahm. Erfolg und Karriere sieht er inzwischen nicht mehr in Abhängigkeit seines beruflichen Engagements, sondern als Teil eines umfassenden Lebenskonzepts in Balance.

WIE KOMMT ES ZU CHRONISCHEM STRESS UND BURNOUT?

Die Ursachen für chronischen Stress sind vielfältig und nicht zuletzt abhängig von der individuellen Belastungsgrenze des Einzelnen.

Äußere Stressauslöser sind häufig Mobbing, Belastungen über einen längeren Zeitraum, Leistungsdruck, Krisen in der Familie, Pflege eines Familienangehörigen oder aber auch Trauer und Zukunftsängste. Weitere Ursachen finden sich bei den Leidgeplagten selbst. Unrealistische Ansprüche, organisatorische Schwächen, ausgeprägtes Helfersyndrom und Abgrenzungsschwierigkeiten sind ebenfalls wichtige Risikofaktoren.

Körper und Seele reagieren dann mit einer Notbremse. Nichts geht mehr. Die Betroffenen haben oft Schwierigkeiten sich zu konzentrieren, leiden an Schlafstörungen, Depressionen, sind gereizt oder brechen unverhofft in Tränen aus. Sie fühlen sich ausgebrannt und leer. Herz- und Kreislaufbeschwerden, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen und anhaltende Kopfschmerzen sind nur einige von vielen körperlichen Beschwerden, die Betroffene erleiden können.

Am Ende der Stressspirale steht das Burnout-Syndrom mit seinen dramatischen Auswirkungen auf die geistige und körperliche Gesundheit.

Die persönlichen Schicksale der durch Stress erkrankten Menschen reichen oft von monatelanger Arbeitsunfähigkeit bis hin zum Arbeitsplatzverlust. Hinzu kommen schwerwiegende psychische und psychosomatische Erkrankungen, die oftmals zum Verlust der sozialen Kontakte führen und damit zur Isolation.

Im ICD-10 (Klassifikation psychischer Störungen) wird das Burnout-Syndrom bisher leider nur mit einem „Z“ (Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten führen) im Anhang klassifiziert. Was bedeutet, dass noch keine diagnostische Leitlinie für dieses Krankheitsbild existiert und es somit auch nicht als psychische Erkrankung im eigentlichen Sinne bei den Krankenkassen anerkannt ist. Eine Aufnahme im ICD-10 als psychische Erkrankung wird zurzeit allerdings diskutiert.

BURNOUT-ENTWICKLUNG IN 12 PHASEN

Der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Herbert Freudenberger und seine Kollegin Gail North dokumentieren die Entwicklung des Burnout-Syndroms in zwölf Phasen. Am Anfang stehen harmlos erscheinende Anzeichen, die sich bis zum völligen Zusammenbruch aufschaukeln.

Das 12-Phasen-Modell bietet einen sehr guten Überblick und Orientierung für die Praxis. Allerdings ist zu beachten, dass die Phasen nicht zwangsläufig nacheinander ablaufen. Es können Phasen übersprungen oder gleichzeitig erlebt werden.

beseelt ist. Die Kollegen respektierten sie und als Führungskraft ist sie erfolgreich und erntet Anerkennung. Ihr Aufgabenfeld ist sehr umfangreich und eigentlich für zwei Stellen ausgelegt. Oft hat sie keine Zeit zur Toilette zu gehen. Erst am Abend, wenn es im Unternehmen etwas ruhiger wird, bemerke sie, dass ihre Blase zum Bersten angefüllt ist.

Ihr Arbeitstag beginnt um 8 Uhr und endet um 21 Uhr. Gegen 22 Uhr fällt sie dann erschöpft und müde – aber zufrieden, wie sie mir versichert – ins Bett. Für ihren Partner hat sie nur am Wochenende etwas Zeit. Aber nur dann, wenn sie mit ihrer Arbeit

Eine therapeutische Intervention in diesen Stadien hat den größten Heilungserfolg.

Stadien 4, 5 und 6



Persönliche Werte und Glaubenssätze werden dem Leistungsgedanken angepasst. Die persönlichen Bedürfnisse werden in diesen Stadien nicht mehr wahrgenommen und Konflikte verdrängt, weil sie inzwischen dem Leistungsgedanken zum Opfer fielen. Um das Leistungsniveau zu halten, werden Abläufe rationalisiert und daran festgehalten, auch wenn sie der Projektentwicklung nicht mehr gerecht werden. Was zwangsläufig Probleme nach sich zieht, da die Fehlerquote steigt.

In dieser Phase sinkt die Konzentration. Aufgaben, die zuvor leicht von der Hand gingen, werden nun zur Qual. In der Angst, das Leistungsniveau nicht halten zu können, wird selbst die Formulierung eines einfachen Briefes zu einem Problem.

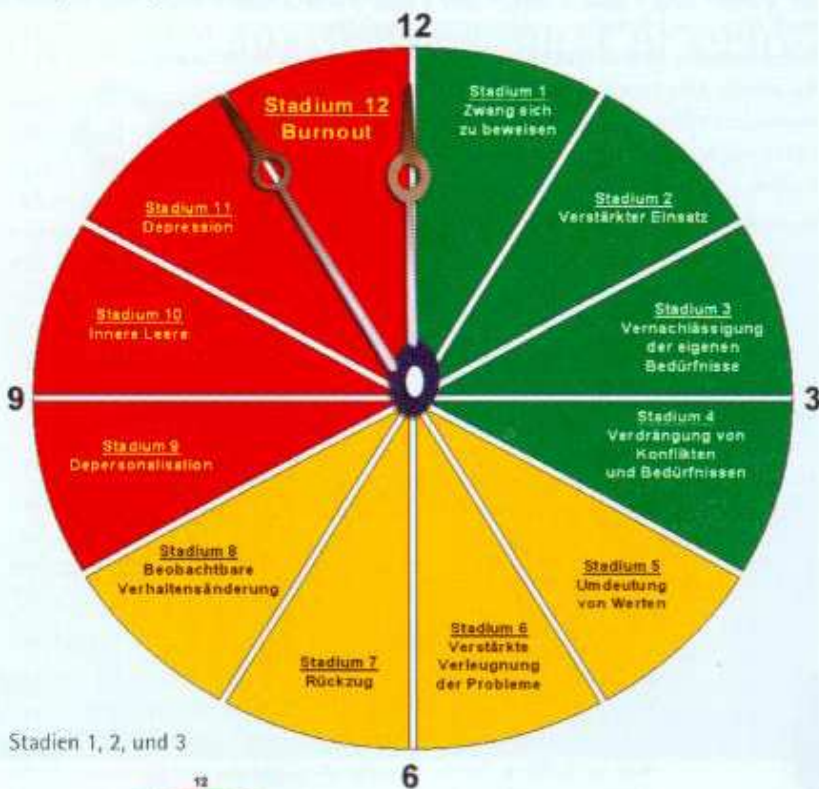
Beispiel aus der Praxis:

Er bringt 200%-ige Leistung – immer. Seine Gedanken kreisen ständig um Optimierung. Persönliche Grenzen bedeuten für ihn Hindernisse, die es zu bezwingen gilt.

Der promovierte Betriebswirt ist mit seinen Leistungen nur selten zufrieden. Und er ist sich sicher: Es geht immer noch besser, weiter, höher, perfekter.

Dass sich sein Blutdruck in schwindelerregender Höhe befindet und bereits vor Jahren seine Bauchspeicheldrüse für kurze Zeit ihre Funktion einstellte, nimmt er lediglich als lästige Funktionsstörung wahr, die sich mit ärztlicher Betreuung und entsprechenden Tabletten regulieren lässt.

Eines Nachts schreckte er mit rasendem Puls aus dem Tiefschlaf. Seine linke Brust schmerzte; er hat Todesangst und Schweißausbrüche. Seine Frau ruft den Notarzt, weil sie einen Herzinfarkt vermutet. Eingehende Untersuchungen in der Klinik können die



Stadien 1, 2, und 3



Häufiger Einstiegsfaktor in den Burnout-Zyklus ist übertriebener Ehrgeiz. Der Wunsch, sich zu beweisen, verwandelt sich in Zwang und Verbissenheit.

Beispiel aus der Praxis:

Eine Patientin erzählte mir, wie sehr sie von ihrer neuen Aufgabe als Vertriebsleiterin

– die sie regelmäßig mit nach Hause bringt – fertig ist. Wenn ihr Partner gemeinsame Zeit einfordert, dann versucht sie ihn auf einen späteren Zeitpunkt zu vertrösten oder ihn daran zu erinnern, dass diese Situation nur vorübergehender Natur ist und ihr ein Assistent zugesichert wurde, der sie entlasten soll.

In meine Praxis kam sie, weil sich ihr Partner nicht mehr vertrösten ließ und mit einer Trennung drohte. Sie wollte von mir wissen, wie sie damit umgehen soll.

Lob und Anerkennung sind zwei starke Motivationsfaktoren. Sie sind oftmals so stark, dass die eigenen Bedürfnisse und die des Partners, der Partnerin vernachlässigt werden,

persönliche Einschätzung der Ehefrau nicht bestätigen. Die Angst bleibt und mit ihr sinkt auch das Leistungspotenzial.

Der Patient versucht einige Monate mit der Angst und seinem Leistungsabfall selbst fertig zu werden. Er ist sich sicher, es handelt sich um eine vorübergehende Erscheinung. Aber die Angstattacken kommen wieder und werden häufiger, wie auch Fehlentscheidungen in der Arbeit. Seine Partnerin macht sich Sorgen und drängt zur Beratung.

Hier muss bereits mit einer längeren therapeutischen Intervention gerechnet werden. Je nach Leidensdruck ist abzuwägen, ob eine kurzzeitige Herausnahme aus dem Arbeitsprozess sinnvoll ist.

Stadien 7, 8 und 9



In diesem Stadien werden soziale Kontakte minimiert oder gar abgebrochen. Es treten Verhaltensänderungen auf, von Weinerlichkeit bis hin zu aggressiven Ausbrüchen und Zynismus. Der Patient fühlt sich selbst fremd. Der Übergang zu den Stadien 10, 11 und 12 ist hier fließend.

Beispiel aus der Praxis:

Kaum hat die Patientin auf dem Sofa Platz genommen, bricht sie weinend zusammen. Sie kann sich kaum beruhigen und schluchzt, sie habe keine Gefühle mehr für ihre Kinder, geschweige denn für sich selbst. Ihre Arbeit erledige sie wie ein Roboter, der nur noch funktioniere und sonst nichts.

Die Patientin lebt von ihrem Partner getrennt und arbeitet halbtags im Verkauf. Sie hat drei Kinder zu versorgen, davon ein Zwillingsspaar im Alter von vier Jahren. Der Große ist bereits 13 Jahre alt und hat mit den altersbedingten Schwierigkeiten zu kämpfen. Sie wirkt müde und erschöpft. Es ist offensichtlich, dass sie keine Reserven mehr hat.

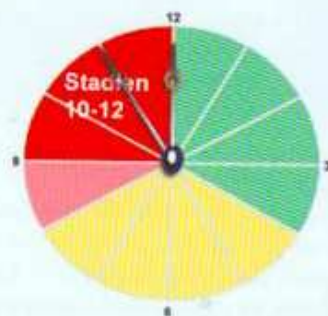
Nachts liegt sie stundenlang wach, weil sie keinen Schlaf finden kann. Seit Wochen schleppt sie sich durch den Tag, ohne sich

Ruhe zu gönnen. Trotz ihrer Kraftlosigkeit kann sie sich eine Auszeit nicht vorstellen, viel zu stark ist ihr Pflichtbewusstsein den Kindern und ihrer Arbeit gegenüber.

Sie möchte von mir wissen, was sie tun kann, damit sie wieder funktioniert. Und ob es sinnvoll ist, beim Neurologen vorstellig zu werden.

In diesen Stadien ist eine längere Herausnahme aus dem Arbeitsprozess erforderlich, damit die Patientin zur Ruhe kommen kann. Sinnvoll wäre ein Kuraufenthalt in einer Klinik, die auf Burnout-Patienten spezialisiert ist. Die Zusammenarbeit mit dem Hausarzt der Patientin sollte in diesen Stadien einen entsprechenden Raum einnehmen.

Stadien 10, 11 und 12



Diese Stadien stehen für den Zusammenbruch. Depressionen, Suizidgefährdung und vollkommene Erschöpfung können hier Leitsymptome sein.

Oftmals werden Ängste, innere Spannungen und Unsicherheit durch Alkohol- oder Tablettenmissbrauch kompensiert. Psychosomatische Erkrankungen bis hin zu lebensbedrohendem Organversagen können ebenfalls eintreten.

Patienten, die dieses Stadium erreicht haben, müssen umgehend aus dem Arbeitsprozess genommen werden. Sie befinden sich in einer lebensbedrohenden Situation und brauchen dringend ärztliche, psychotherapeutische und psychiatrische Unterstützung. Eine Unterbringung in der Psychiatrie oder in einer psychosomatischen Kurklinik ist in Betracht zu ziehen.

Die letzten Stadien eines Burnout-Syndrom sind oftmals von einer Depression oder einem chronischen Erschöpfungssyndrom sowie diversen organischen Erkrankungen nur schwer zu differenzieren. Deshalb sollte vor Therapiebeginn grundsätzlich eine eingehende ärztliche und neurologische Untersuchung erfolgen.

Menschen, die an einem Burnout-Syndrom oder chronischem Stress leiden, brauchen ein mehrstufiges Therapiekonzept. Gesprächstherapie alleine kann für den Klienten zwar eine gewisse Entlastung bringen, aber für einen nachhaltigen Therapieerfolg sollte ein individueller Therapieplan entwickelt werden.

Grundlage für eine erfolgreiche Therapie ist neben einem individuellen und mehrstufigen Therapieplan das vertiefte Wissen über die Wirkung von Stress auf den Körper und die Psyche.



Ingrid Strobel

Jahrgang 1959, verheiratet, eine Tochter. Amtsärztliche Heilpraktikerprüfung, beschränkt auf den Bereich der Psychotherapie (51 HPG), Psychologische Beraterin, Studium und Diplom am Institut für angewandte Psychologie und Psychosomatik, Düsseldorf, Fachqualifikation Verhaltenstherapie an der Paracelsus Schule Stuttgart.

Seit 1999 selbstständig als freiberufliche Seminarleiterin.

Seit September 2005 in eigener Praxis tätig.

Praxis für Psychotherapie (nach dem Heilpraktikergesetz), Erwachsenen- und Sozialbildung

Brachflecken 24, 86497 Horgau

Telefon 08294/764

ingrid.strobel@t-online.de

www.psychotherapie-ogsburg-west.de

