



Psychische Gesundheit

Aufruf zum Leben

Die Anzahl an psychischen Erkrankungen in Deutschland steigt seit Jahren. Arbeitsunfähigkeit ist oftmals die Folge. Trotzdem werden psychische Belastungen häufig nicht ernst genommen. Dem will eine Gruppe von Ärzten mit ihrem „Aufruf zum Leben“ entgegenwirken. managerSeminare sprach mit Mitinitiator Jochen von Wahlert.

Herr von Wahlert, ist die Depression wirklich auf dem Vormarsch?

Jochen von Wahlert: Definitiv! Ich sehe täglich, mit welchen Problemen Menschen zu uns in die Klinik kommen. Die Depression ist inzwischen zu einer Volkskrankheit geworden. Das lässt sich auch an den Statistiken der Kranken- und Rentenversicherungen ablesen. Seit 2005 haben sich die Depressionserkrankungen fast verfünffacht. Aber die Depression ist nur eine von vielen möglichen psychischen Erkrankungen oder Belastungen. Die Spannweite reicht von leichten Schlafstörungen bis hin zu Angstattacken.

Und die nehmen auch zu?

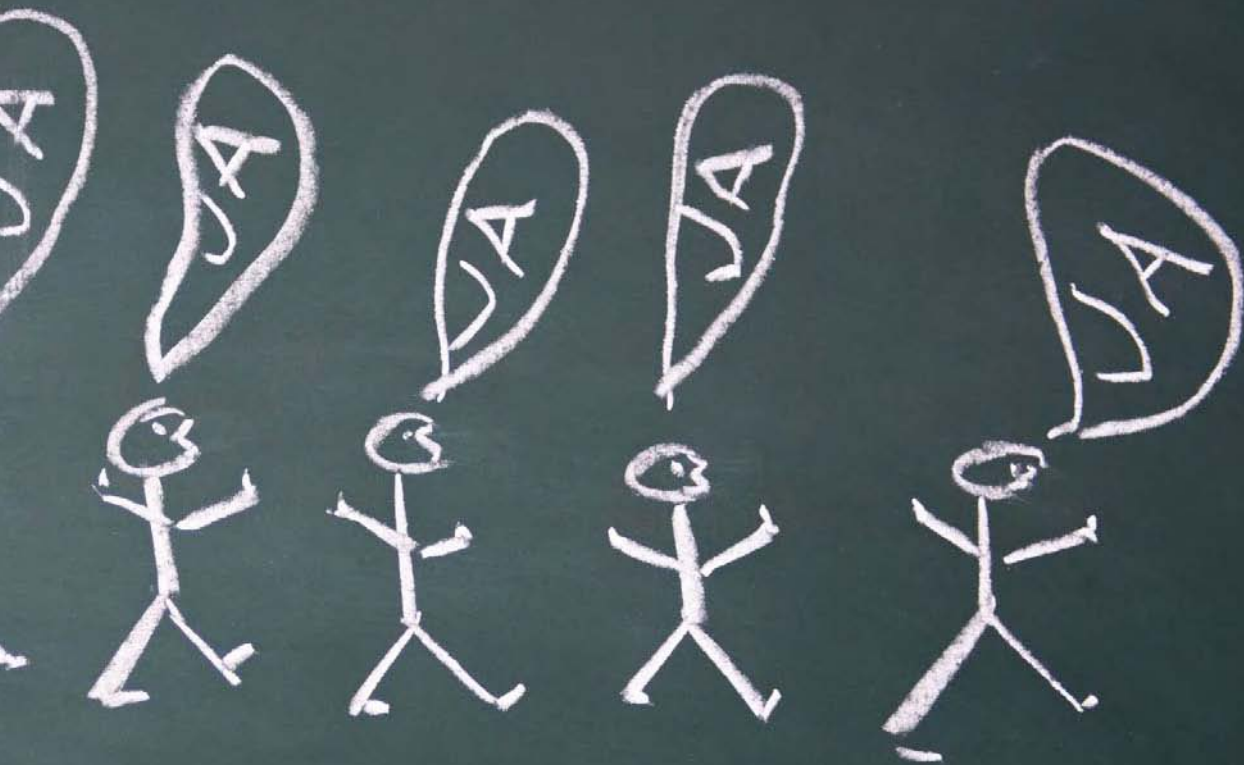
Es gibt einen enormen Anstieg von psychischen Erkrankungen und erschöpfungsbedingten Ausfällen. Während die Deutschen 2005 ca. 43 Millionen Tage wegen psychischen Störungen und Verhaltensstörungen ausfielen, fehlten sie 2014 schon 102 Millionen Tage. Das ist zumindest das Ergebnis einer Untersuchung des BKK Dachverbandes. Interessanterweise werden übrigens jährlich fast doppelt so viele Frauen behandelt wie Männer.

Erkranken Frauen häufiger?

Nein. Die Zahl zeigt lediglich, dass Frauen kompetenter sind, sich Hilfe zu suchen. Bei Männern ist dafür die Suizidrate und die Anzahl der Suchterkrankungen höher. Das ist ein Hinweis dafür, dass Männer häufig andere Kompensationsmöglichkeiten und -wege finden, um mit Belastung umzugehen, und leider oft auf kompetente psychologische Unterstützung verzichten. Das heißt nicht, dass Frauen anfälliger sind als Männer oder größere Belastungen haben. Die Ursachen für eine psychische Erkrankung sind bei beiden Geschlechtern gleich.

Und was sind das für Ursachen?

Ein weites Feld. Wir sind heute oft mit komplexen Sachverhalten und Beziehungsgefügen konfrontiert. Ein Einzelner kann kaum noch alles überblicken. Hinzu kommen Anforderungen, die wir an uns selbst stellen. Aus einer solchen psychischen Gestimmtheit heraus fällt es den Menschen oftmals schwer, vernünftige Grenzen zu setzen. Wenn diese innere Disposition dann auf ein komplexes Anforderungsprofil von außen trifft, ist das manchmal eine toxische Mischung.



Das heißt, ein psychischer Zusammenbruch ist meist auf eine Kombination aus beruflichen und privaten Anforderungen zurückzuführen?

Sehr richtig. Wenn Menschen außerhalb des Jobs emotionale Unterstützung erfahren, ist das viel wert. Heutzutage gibt es aber auch im privaten Bereich weniger Beständigkeit und Halt, und wenn unser Bindungsbedürfnis nicht mehr gut bedient wird, wenn wir in unserem Leben keine Geborgenheit, keine vertrauten Beziehungen mehr haben, wenn wir uns nicht mehr austauschen können über unsere Belastungen, dann fällt eine ganz wichtige Ressource weg, die wir brauchen, um wieder Kräfte zu tanken.

Was passiert, wenn wir nicht rechtzeitig Kräfte nachtanken?

Es gibt Belege dafür, dass ein chronisch hoher dysfunktionaler Stresspegel zu psychischen Erkrankungen führen kann. Dies ist zum Beispiel der Fall, wenn wir ständig erreichbar sind oder Arbeit nie in Erfolgserlebnissen mündet. Oder Arbeit nicht unterbrochen wird, um einen Erfolg zu feiern und danach auszuruhen. Wenn der Körper ständig in Alarmbereitschaft versetzt ist, kann diese dauerhafte Belastung zu einer konstanten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol führen. Sowohl körperliche als auch psychische Erkrankungen können die Folge sein. Die häufigste Erkrankung, die auf diese Weise ausgelöst wird, ist die eingangs erwähnte Depression. Auch Schlafstörungen können daraus resultieren. Wir wissen zum Beispiel ganz konkret, dass bei Menschen, die beruflich viel reisen und durch verschiedene Zeitzonen flitzen, die gesamte

Schlafarchitektur durcheinander gerät. Zu wenig Schlaf wiederum macht physisch und psychisch krank.

Stress gab es aber doch schon immer ...

Natürlich, aber dass ein erheblicher Anteil an Menschen mit psychischen Erkrankungen reagiert, ist in der Form neu. Die Lage in Deutschland ist erschütternd. Das macht uns Ärzten große Sorgen und darum wollen wir dem Thema eine Stimme geben.

Ihre Stimme nutzen Sie, um zum Leben aufzurufen. Was wollen Sie mit dieser Initiative bewirken?

Das Thema „psychische Erkrankungen“ fristet zurzeit lediglich ein Nischendasein. Das Problem: Da nur wenige darüber sprechen, suchen sich Betroffene oft keine Hilfe. Viele Menschen geben nur ungern zu, dass sie zum Psychologen gehen. Der Psychotherapeut zum Beispiel wird immer noch sehr oft mit dem Psychiater verwechselt, der wiederum mit Wahnvorstellungen oder schweren psychischen Erkrankungen assoziiert wird. Dass man heute zum Psychologen oder Psychotherapeuten gehen kann, wenn man in einer Lebenskrise steckt oder die Seele leidet, und dass das ganz normal ist, hat sich noch nicht durchgesetzt. Meistens drängt sich die Sorge auf, stigmatisiert und ausgegrenzt zu werden oder Nachteile zu erfahren, wenn eine psychische Erkrankung thematisiert wird. Das hat dann den gegenteiligen Effekt: Rückzug bis hin zur Selbstaufgabe. Das wollen wir ändern. Wir wollen, dass die Menschen unbefangener über psychisches Leid sprechen, damit sich Betroffene psychologische Unterstützung holen können.



Foto: Jochen von Wahlert

Jochen von Wahlert ist Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor der Psychosomatischen Privatklinik Bad Grönenbach. Der Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie absolvierte weitere Ausbildungen u.a. in Körperpsychotherapie, Sozialmedizin, Organisationsentwicklung und Coaching. Er ist Erstunterzeichner des Aufrufs zur psychosozialen Lage und Mitautor des Aufrufs zum Leben.

Wer verbirgt sich alles hinter dem „Wir“?

Wir sind ein Zusammenschluss von etwa 25 Ärzten, die psychosoziale Kliniken leiten. Vor sechs Jahren haben wir bereits gemeinsam als Erstunterzeichner einen Aufruf zur psychosozialen Lage in Deutschland unterschrieben. Der „Aufruf zum Leben“ ist in gewisser Weise die Fortsetzung davon. Die treibende Kraft hinter beiden Aufrufen ist Joachim Galuska, Gründer der Heiligenfeld Kliniken. Ich habe ihn als Mitautor beim zweiten Aufruf unterstützt, weil ich davon überzeugt bin, dass wir damit die richtige Richtung einschlagen.

... die Richtung hin zu mehr Bewusstsein für die psychische Gesundheit und mehr Akzeptanz seelischer Bedürfnisse innerhalb der Gesellschaft?

Ganz genau. Das schließt zum Beispiel auch den Arbeitsplatz mit ein. Seit einigen Jahren gibt es zum Beispiel das Gesetz zur psychischen Gefährdungsbeurteilung in Unternehmen. Trotzdem wird das Thema Gesundheit noch immer vernachlässigt oder als eine Art „nice to have“ behandelt. Gesundheitsmanagement bedeutet eben nicht nur, dass man ergonomische Schreibtischstühle beschafft oder ein vergünstigtes Abo im Fitnessstudio zur Verfügung stellt.

Was gehört noch dazu?

Dass wir uns Gedanken darüber machen müssen, wie wir zusammen arbeiten. Wie gut ist die Kommunikation? Fühle ich mich wohl? Gehen alle respektvoll miteinander um? Kommen die Menschen überhaupt vor mit ihren Potenzialen, ihren Wünschen? Wie viel Mitspracherecht gibt es? Lässt sich die Arbeit mit dem Familienleben vereinbaren? Wird die Gesundheit gefördert und erhalten oder geht der Job physisch und psychisch an die Substanz? Meistens wird deutlich, dass mehr Menschlichkeit am Arbeitsplatz auch zu mehr Produktivität und Effektivität führt. Im Grunde kann jeder zu einem Arbeitsumfeld beitragen, in dem man kommuniziert, kooperiert, Verantwortung übernimmt. Wohlwollen, Mitgefühl und Sorge für sich selbst und für andere sind die Stichwörter. Nur so gelingt ein aufmerksamer und achtsamer Umgang miteinander.

Was haben Sie bisher in dieser Hinsicht erreicht?

Ich denke, zumindest das Bewusstsein für die Wichtigkeit des Themas ist in vielen

Köpfen entstanden. Der erste Aufruf ist bei Ärzten, aber auch vielen anderen Berufsgruppen wie Psychotherapeuten, Lehrern oder Coachs auf große Zustimmung getroffen. Durch den offenen Diskurs sind viele Initiativen und Aktionen wie der „Seelebaum“ entstanden. Die Öffentlichkeit hat Notiz genommen und den Austausch unterstützt. Wir sind damit unserem Ziel einer achtsamen Gesellschaft, in der Menschen keine Scheu zu haben brauchen, über psychische Erkrankungen zu sprechen, ein Stückchen näher gerückt. Nun gibt es eine Plattform, über die Menschen sich austauschen können und schließlich erkennen: Sich Hilfe zu holen, bedeutet eine große Kompetenz und ist kein Defizit. Darüber sind wir sehr froh.

Was soll dann jetzt der zweite Aufruf leisten?

Die Lage spitzt sich weiter zu, und noch ist unser Aufruf nicht zu allen durchgedrungen. 2010 gab es zum Beispiel kaum Betroffene aus dem Bankwesen, bzw. wenige, die Hilfe in Anspruch genommen haben. Die Zahl ist seitdem rapide gestiegen. Des Weiteren wollen wir die Diskussion, die wir damals angestoßen haben, natürlich auch gerne weiter fortführen und nicht nur auf Probleme hinweisen, sondern auch Positivbeispiele hervorheben, Impulse aussenden und Menschen in Bewegung setzen. Wir wollen nicht dabei stehen bleiben, nur anzuprangern, wo etwas nicht funktioniert, sondern wir wollen auch Anstöße geben und sagen: Mensch, lasst uns endlich beispielhaft Orte, Unternehmen, Gesellschaftsformen schaffen, in denen Menschen auf eine gesunde Art und Weise miteinander arbeiten und leben können!

Wie sehen diese Orte aus?

Empathie ist hier das Stichwort. Sie ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die der Mensch entwickelt hat. Nur weil wir empathische Wesen sind, können wir in Gruppen zusammenleben und nur so schaffen wir es, komplexe Herausforderungen zu meistern. Wenn wir der Fähigkeit der Empathie wieder mehr Stellenwert geben würden, dann würde sich in vielen Bereichen die Art des Umgangs miteinander verändern, und wir würden uns ganz anders organisieren.

Und wie genau fängt man da am besten an?

Es ist zunächst einmal wichtig, dass wir ein Sensorium für die eigene Situation

entwickeln und die Selbstwahrnehmung einschalten, also prüfen, ob wir konstruktiv oder destruktiv mit Schwierigkeiten umgehen. Wenn Schwierigkeiten uns belasten und sich nicht einfach beseitigen lassen, dann besteht akuter Handlungsbedarf. Auch ein Gespräch mit den Vertrauten kann schon hilfreich sein. Erst ganz zum Schluss steht die Inanspruchnahme von professioneller Hilfe. Die Frage ist, wie wir vorbeugen können, damit wir gar nicht erst in eine psychische Schieflage geraten. Viele Menschen wissen intuitiv, dass sie sich zwischendurch bewegen oder sich ausgewogen ernähren sollten, dass Beziehungen wichtig sind und gepflegt werden müssen oder dass es gut ist, Freunde zu haben ...

... aber die wenigsten hören auf ihre Intuition?

Genau. Und da muss dann die Selbstreflexion einsetzen. Es ist durchaus physiologisch auch vorgesehen, dass wir Stressphasen haben, die über Tage oder auch Wochen anhalten, aber danach müssen sich Körper und Seele ausruhen. Und Regeneration bedeutet

Aufruf zum Leben

Der Aufruf zum Leben wurde 2015 veröffentlicht und seitdem rund 2.500 Mal unterschrieben. Er führt den Gedanken des Aufrufs zur psychosozialen Lage in Deutschland fort, der bereits 2010 auf eine Initiative von Dr. med. Joachim Galuska hin erschienen ist. Ziel beider Aufrufe ist es, innerhalb der Bevölkerung ein Bewusstsein für die psychische Gesundheit zu schaffen und Menschen zum Diskutieren aufzufordern. Vorurteile sollen so beseitigt und Betroffene dazu angeregt werden, sich rechtzeitig Hilfe zu suchen. Kontakt: www.aufruf-zum-leben.de

Zeitinvestition: Sich Zeit nehmen, damit die Dinge, die im Leben wirklich wichtig sind, stattfinden. Dafür haben wir das Wort „Seelenzeit“ erfunden. Seelenzeiten sind Zeiten, in denen Menschen etwas für ihre Seele tun. Sie treten heraus aus der suchtartigen Maschinerie und nehmen sich Zeit, darüber nachzudenken, was eigentlich wichtig ist im Leben. Es geht um die Wertschätzung der eigenen seelischen Bedürfnisse.

Das Interview führte Sarah Lambers



Kontakt Süddeutschland

www.muenchener-institut.de

E-Mail: kontakt@muenchener-institut.de

Kontakt Norddeutschland

www.justme-coach.de

E-Mail: info@justme-coach.de

Online Mentalcoaching

- › einziges online Mentaltraining mit Zulassung nach §20 SGB V
- › sofort flächendeckender Einsatz in Unternehmen durch online Lösung
- › 8 Minuten täglich an 12 Wochen für nachhaltige Wirkung
- › rein online, jederzeit verfügbar, überall einsetzbar
- › perfekte Ergänzung zu allen BGM Maßnahmen ohne Logistik, Seminar- und Ausfallkosten

BIS ZU 100% ERSTATTUNG DURCH DIE KRANKENKASSE!



Stressresilienz und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter stärken mit **just Me**:

- › mehr Motivation durch mentale Stärke
- › stoppt den Stress dort, wo er beginnt – im Kopf
- › nachhaltige Wirkung durch neue Gesundheitseinstellungen
- › höhere Produktivität und klare Zielfokussierung
- › mehr Gelassenheit in anspruchsvollen Situationen



Neue Wege finden!

MILD Münchener Institut
für lösungsorientiertes Denken

www.muenchener-institut.de • www.mild-akademie.de

Das MILD – Münchener Institut für lösungsorientiertes Denken unterstützt Ihr Unternehmen bei der Einführung dieser und weiterer Maßnahmen sowie bei der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen. Wir beraten Sie zu Stressprävention, Gesundheitsorientiertem Führen und Veränderungsmanagement und führen Schulungen für Führungskräfte und Mitarbeiter durch.

MILD ist Partner von just ME