



EDITORIAL



Liebe Leserinnen
und Leser,

vor wenigen Wochen haben wir unser 10jähriges Jubiläum der salus klinik Hürth gefeiert.

Während der Vorbereitungen habe ich des Öfteren gedacht „wo ist die Zeit geblieben?“!

Gestartet mit 90 Rehabilitand*innen am 02.11.2009, behandeln wir heute bis zu 350 Rehabilitand*innen in unseren drei Häusern sowie der Adaption. Eine rasante Entwicklung, in der wir häufiger an unsere Grenzen gestoßen sind, innehalten mussten, um durchzuatmen und um uns auf das Wesentliche besinnen zu können.

Heute schauen wir sehr stolz auf das, was wir in diesen 10 Jahren geschaffen haben! Mein herzliches Dankeschön an alle, die an diesem Erfolg mitgearbeitet haben – insbesondere an dieses grandiose Team!

„Das Wesentliche sehen und den Boden unter den Füßen nicht verlieren“ – darum geht es auch in dieser salü-Ausgabe. Inés Frege bringt Ihnen näher, wie Sie in unserer leistungsorientierten Gesellschaft gesund bleiben können. Unsere beiden Bezugstherapeutinnen, Betül Ünsal und Livia Spiegel, stellen Ihnen passend dazu unser Indikatives Angebot der Frauenklinik zum Work-Life-Balance und den Ansatz der „Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)“ vor. Helen Weber (Bezugstherapeutin) blickt auf das erste Jahr unseres Modellprojekts „Rundblick“ und zieht erste Schlüsse und Erkenntnisse daraus.

Abschließend lernen Sie die neue IG HaSe unserer Hauswirtschaftsleiterin, Nadia Bouraoui kennen und unsere beiden Verantwortlichen für „Kommunikation und Information“, Sandra Fisch und Michael Link, zeigen Ihnen, welche Veranstaltungen in diesem Jahr stattgefunden haben und was 2020 auf Sie wartet.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien, im Namen meines gesamten Teams, frohe Weihnachten und alles Gute für das kommende Jahr. Lassen Sie es sich gutgehen und seien Sie achtsam mit sich!

Wir freuen uns auf weitere gute Zusammenarbeit, kollegialen Austausch, innovative Anregungen und erfolgreiche Behandlungen unserer Rehabilitand*innen.

Ihre Julia Domma-Reichert



I. Frege

Wissen Sie, woher dieses „höher, schneller, weiter“ eigentlich kommt? Es kommt von „citius, fortius, altius“ und wurde aus dem Lateinischen übersetzt.

„CITIUS, FORTIUS, ALTIUS“

Univ.-Prof. Dr. Norbert Müller, Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Fachbereich Sport, schreibt in seinem Bericht zum Ursprung der Devise „*citius, fortius, altius*“:

Anlässlich der Eröffnung des ersten Schülersportfestes des Dominikaner-Kollegs Albertus-Magnus (...) am 7. März 1891 überreichte der Rektor dieses Internats, der Dominikanerpater Henri Didon, einen Leitspruch mit auf den Weg, welchen er als das Fundament und die Begründung des Sporttreibens schlechthin charakterisierte, nämlich das lateinische "*citius, altius, fortius*", in der wörtlichen Übersetzung "schneller, höher, stärker", im deutschen Sprachgebrauch jedoch mit "schneller, höher, weiter" eingeführt. Der Begründer der modernen olympischen Bewegung, Pierre de Coubertin, (...) muss diese Ansprache und den Leitspruch sehr stark verinnerlicht haben. Am 23. Juni 1894, (...) hat Coubertin diese drei Worte als Devise für das neugegründete internationale Komitee

der Olympischen Spiele, offensichtlich erfolgreich vorgeschlagen.



Somit gilt dies „*citius, fortius, altius*“ offiziell seit 1894 als olympisches Motto.

In unserem Sprachgebrauch wurde es mit verschiedenen Adjektiven belegt und immer ist das Ziel vordergründig mehr Leistung. Was die Wirtschaft aber oft nicht bedenkt ist, dass es bei Olympia immer nur einen Gewinner gibt und viele unterwegs verloren gehen.

Natürlich ging es dem Dominikanerpater Henri Didon und seinem Freund Coubertin um Leistung, aber man weiß auch, dass ein Dominikaner nichts über Gott stellt.

Hier geht es bei diesem Leitspruch auch in eine philosophische Richtung. So ergänzt Coubertin 1908 die Aussage "Das Wichtige bei diesen Olympiaden ist nicht der Sieg, sondern die Teilnahme", durch die Aussage: "Das Wichtige am Leben ist nicht der Triumph, sondern der Kampf (Wettkampf). Wesentlich ist nicht gesiegt, sondern ritterlich gut gekämpft zu haben".

In "*citius, altius, fortius*", steckt nämlich auch, aus einer Niederlage die Kraft zu schöpfen, weiterzumachen, um vielleicht später siegreich zu sein.

In unserer heutigen Gesellschaft ist Leistung ein zentrales Bewertungskriterium. Auch wir als MitarbeiterInnen der salus klinik müssen Leistungsfähigkeit beurteilen. Der Druck im Berufs-, Privat- und Familienleben ist in den letzten Jahrzehnten gestiegen. Durch die Arbeitsverdichtung, die Personal-

einsparungen, aber auch die Technisierung (z.B. Handys, Homeoffice) die die Arbeit mit nach Hause bringen, ist der Mensch stärker beansprucht. Die Pausen werden kürzer und geringer. Die Erholungsphasen reichen oft nicht mehr aus, z.B. wenn Ruhezeiten im Beruf nicht eingehalten werden. Überall nimmt der Druck zu, und wenn wir nicht genug Ressourcen haben, geht unser Bemühen irgendwann auf Kosten der Gesundheit.

Wir müssen uns also damit auseinandersetzen, wie wir gleichzeitig gute Leistungen bringen können und dabei gesund bleiben.

In unsere Klinik haben wir zwei große Gruppen an Rehabilitand*innen. Es sind die Rehabilitand*innen (Gruppe A), die fast keine oder keine Krankheitstage in den letzten sechs Monaten hatten (ca. 40 %) und die Rehabilitand*innen (Gruppe B und C), die länger als sechs Monate krankgeschrieben sind. Schaut man sich die Unterschiede im Test „Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM)“ an, so ist das Ergebnis überraschend:

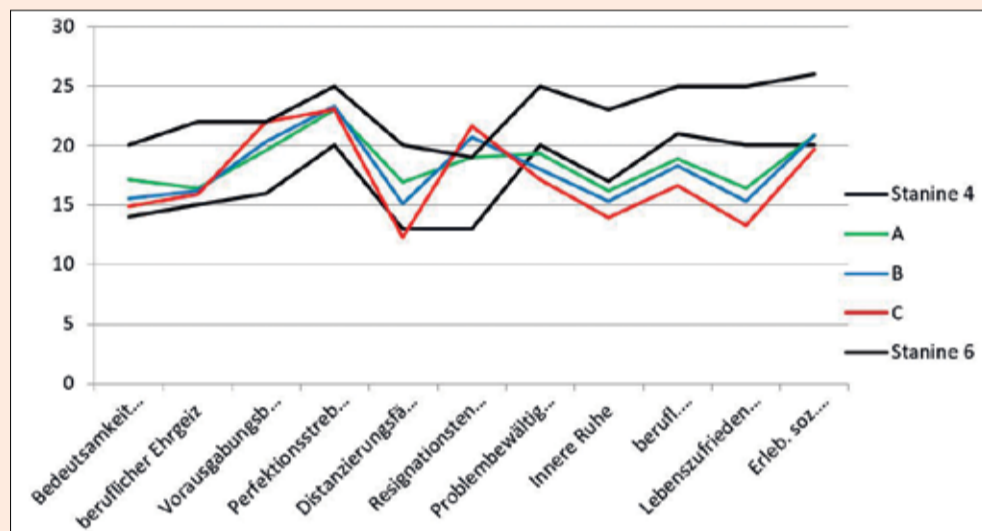
In den meisten Skalen befinden sich die Rehabilitand*innen im Normbereich (Vergleichsgruppe ist die Normalbevölkerung), nur in den Skalen „Innere Ruhe, berufliches Erfolgsleben und Lebenszufriedenheit“ haben beide Gruppen schlechtere Werte als eine Normgruppe. Die Rehabilitand*innen der Gruppe B und C (lange Krank-

schreibung) haben eine höhere Ver- ausgabebereitschaft, ein höheres Perfektionsstreben, eine geringere Distanzierungsfähigkeit zur Arbeit und eine niedrigere Lebenszufriedenheit als die Rehabilitand*innen der Gruppe A (nicht krankgeschriebenen).

Das bedeutet, dass Menschen, die sich sehr mit ihrer Arbeit identifizieren, die Arbeit innerlich mit nach Hause nehmen und keine Distanz mehr zur Arbeit bekommen, diese besonders gut machen wollen und auch bereit sind, mehr zu tun als andere, in der Folge ein höheres Risiko haben zu erkranken. Es sind auch die Mitarbeiter*innen, die sich nicht gut abgrenzen können, wenn

ter Stress. Oft ist dies mit einer hohen körperlichen Anspannung verbunden, die dann wieder zu Fehlern führt oder zu Meideverhalten.

Aber auch eine Unterforderung kann langfristig schädigend sein. Gehen wir jetzt an den Anfang zurück: Vielleicht können wir das Motto „*citius, altius, fortius*“, „schneller, höher, weiter“ für uns neu interpretieren, so dass es uns gesund und leistungsfähig erhält. Eine korrekte Übersetzung von „*citius, altius, fortius*“, müsste mit „schneller, höher, stärker“ übersetzt werden. Im deutschen Sprachgebrauch hat sich jedoch "schneller, höher, weiter" durchgesetzt.

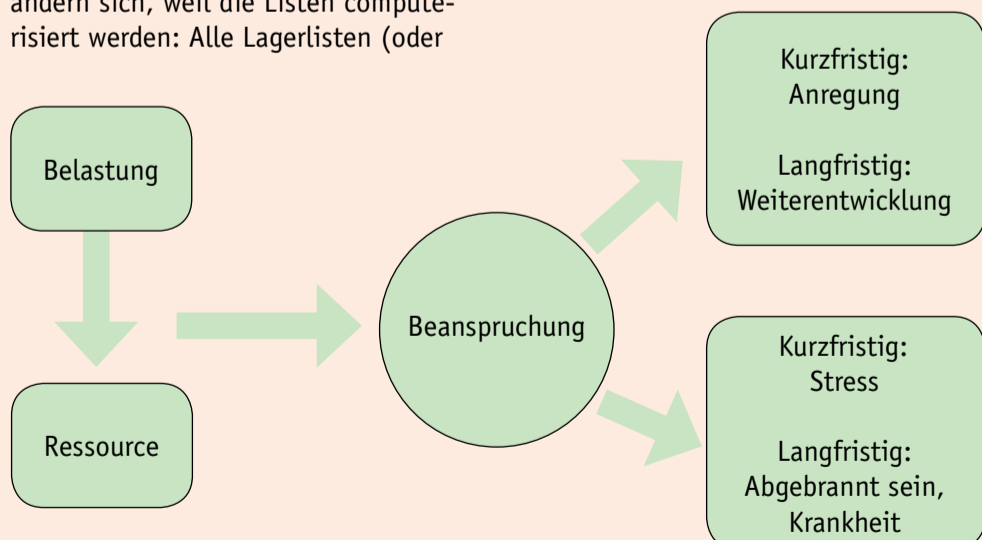


höhere Anforderungen an sie gestellt werden. Die Beanspruchung bei den Anforderungen ist aber nicht abhängig von objektiven Belastungen, sondern vom Zusammenspiel zwischen Belastung und vorhandenen Mitteln (Ressourcen) zur Bewältigung.

Das bedeutet zum Beispiel, dass ein*e Arbeitnehmer*in, der/die z. B. im Ersatzteil-Lager (oder auch ein*e Krankenpfleger oder -schwester) begonnen hat zu arbeiten und dort viele Jahrzehnte mit den Anforderungen glücklich war, plötzlich vor einer schwierigen Situation steht. Die Anforderungen ändern sich, weil die Listen computerisiert werden: Alle Lagerlisten (oder

„*Citius, fortius, altius*“ ist eigentlich keine Aufforderung sich ohne Ende in einer Spirale der Selbstverleugnung zu steigern. Es soll den Athleten dazu anspornen, sein Bestes zu geben und diese persönliche Bestleistung auch als höchsten Gewinn anzusehen. "Dabei sein ist alles" oder "Teilnehmen ist wichtiger als gewinnen" sind die zwei anderen Variationen dieses Gedankens. Das olympische Motto soll ausdrücklich nicht nur für Sportler, sondern für alle Menschen gelten.

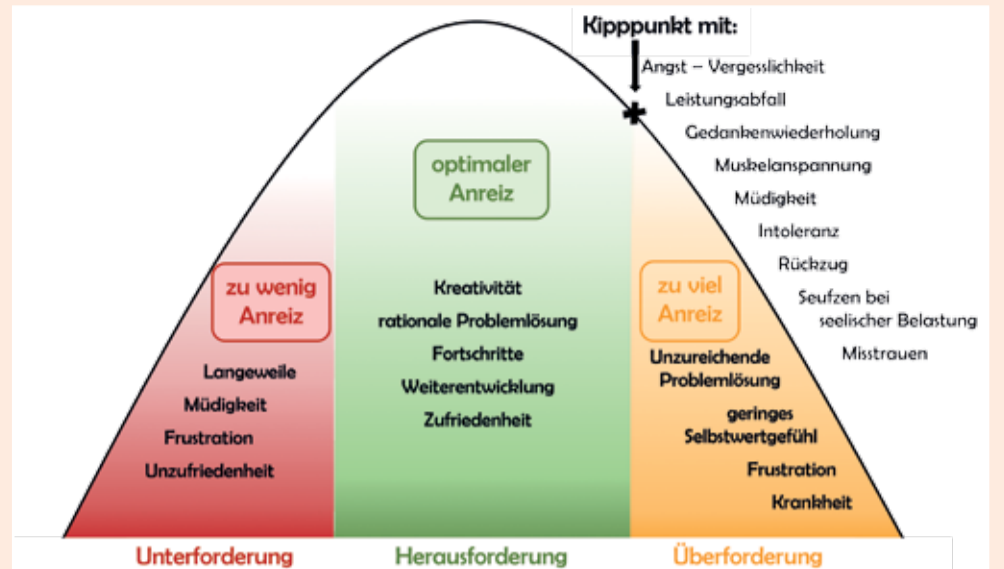
Wie könnte also eine Neuinterpretation für uns aussehen?



Blut-/Röntgen-/Materialanforderungen) müssen durch den Computer erstellt werden. Für junge Menschen, die mit dem Computer aufgewachsen sind, kein Problem. Wer aber schon älter ist und nicht die Möglichkeit hatte, sich über einen längeren Zeitraum mit dem Computer vertraut zu machen, für den bedeutet jede Eingabe in den Compu-

SCHNELLER

Die AOK zählte 2004 0,6 Arbeitsunfähigkeitsfälle je 1.000 Mitglieder, und bei steigenden Zahlen 2017 durchschnittlich 5,5 Arbeitsunfähigkeitsfälle je 1.000 Mitglieder aufgrund eines „Burnouts“. Damit hat sich die Häufigkeit in 13 Jahren verneunfacht. Auch



die Krankheitstage haben sich veracht- facht (2005 noch 13,9 Krankheitstage; 2017 bereits 116,7 AU-Tage je 1.000 Mitglieder).

In unserer Gesellschaft besteht aber die Gefahr, dass man sich vereinnahmen oder aus Druck überfordern lässt. Darf man dann sagen: „Es ist genug. Bis hierhin und nicht weiter!“?

Wer das nicht tut, dem/der droht Gefahr langfristig zu erkranken. Kurzfristig mal etwas mehr zu arbei- ten ist o.k., manchmal auch belebend. Wenn der Chef dann allerdings glaubt, dieses Tempo weiter aufrecht halten zu können, da es ja „in den letzten Wochen geklappt hat“, muß er damit rechnen, dass Mitarbeiter erkranken und mit dem Wegfall der Mitarbeiter (oft über ein Jahr) geht auch kostbares Wissen verloren. Die Einarbeitung neuer Mitarbeiter*innen (wenn man denn welche findet) geht immer auch auf die Ressourcen der anderen Mitarbeiter und es kostet somit im Endeffekt „Geld“.

Darf ich gesunde Grenzen setzen? Von der Antwort auf diese Frage hängen Lebensqualität, Zufriedenheit und Lei- stungsfähigkeit letztlich ab.

Also: SCHNELLER gesunde Grenzen setzen.

HÖHER

Hoch hinaus wollen: was bede- utet das für uns? Wir wollen alle ein Ziel haben, für das es sich zu kämpfen lohnt. Es soll einen Sinn haben, was wir tun und es muss in einer gewis- sen Balance zum Rest unseres Lebens stehen.

Der Erste sein; die Beste sein, ist bestimmt ein schönes Gef- ühl; aber aufgehoben sein in der Familie, mit Freunden spie- len zu können und Spaß haben - und zufrieden etwas leisten, fühlt sich auch gut an. Man muss nicht der Erste sein; die Beste sein um an- erkannt zu werden oder von Freunden und Familie geliebt zu werden. Viele unserer Rehabilitand*innen leiden

darunter, dass zu Hause Liebe in der Kindheit oft mit Leistung verknüpft wurde. Entsprechend der Lerngeschich- te übernehmen sie diese Verhaltens- weise mit in ihre Beziehun- gen und in das Arbeitsverhalten.

Stephen R. Covey hat die Frage ge- stellt: „Wer bedauert auf dem Sterbe- bett, dass er nicht mehr Zeit im Büro verbracht hat?“ Ich denke, das werden nicht viele sein, also lassen sie uns „höher“ hinaufwollen, zu dem was uns im Leben Sinn gibt. Wenn das Leben und dass was wir tun einen Sinn hat, bzw. dass was wir tun müssen für uns einen Sinn macht, dann fällt es uns leichter „Lebenskrisen“ zu bewältigen. Auch der Soziologe Aaron Antonovs- ky hat schon in seinem Konzept der Salutogenese die „Sinnhaftigkeit“ als ein bedeutendes Merkmal zu Gesunder- haltung beschrieben.

Also: Ein HÖHER definieren, im Sinne der Sinnhaftigkeit.

WEITER

Eigentlich schade, dass fortius mit „weiter“ übersetzt wurde. Fortius könnte auch mit „stärker, tapferer, mutiger“ übersetzt werden. „Ich schaffe das“ kann uns z.B. krank machen, wenn wir versuchen Unmög- liches alleine zu bewältigen. Aber es



kann auch eine Ermutigung sein, die mich stark macht und weiter bringt. „Ich schaffe das“ und ich hole mir ggf. Hilfe, um es zu schaffen. Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Erleben von Selbstwirksamkeit wird einen „stark“ machen. Aber manchmal brauchen wir auch Mut, um etwas anzufangen, was uns erstmal als Herausfordernd begegnet.

Eine positive Lebenseinstellung, die Bereitschaft, sich Herausforderungen zu stellen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, können entscheidend dafür sein, ob man an einer schwierigen Aufgabe oder Herausforderung zerbricht oder wächst.

sind. Dafür müssen wir uns aber auch die zugewiesenen Aufgaben anschauen. Welche Aufgabe liegt mir und welche nicht. Und wo kann ich auch mal „Nein sagen“. Ich sollte aber auch darüber nachdenken, welche Aufgaben ich übernehmen kann und möchte; vielleicht, weil sie mir Spaß machen und mich herausfordern, aber auch weil ich sie mit wenig Mühen machen kann. Wenn ich ein Mitspracherecht habe, werde ich die Arbeit sicherlich lieber und durchdachter machen, als wenn mir alles vorgegeben wird.

Manchmal werde ich aber auch Hilfe brauchen und mit dem Alter kann es sein, dass Dinge anders ablaufen, ich

Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM) ist ein mehrdimensionales persönlichkeitsdiagnostisches Verfahren. Es eignet sich insbesondere für Fragestellungen der Personalentwicklung und Arbeitsgestaltung unter Gesundheitsbezug. Das Verfahren erlaubt Aussagen über gesundheitsförderliche bzw. -gefährdende Verhaltens- und Erlebensweisen bei der Bewältigung von Arbeits- und Berufsanforderungen (z. B. Risikomuster, die im Zusammenhang mit Burnout stehen). Die Ergebnisse ermöglichen außerdem die Begründung und Ableitung präventiver Maßnahmen sowie deren Erfolgskontrolle im Rahmen der beruflichen Rehabilitation. Es werden Selbsteinschätzungen auf elf theoretisch begründeten und faktorenanalytisch untermauerten Dimensionen erhoben. Das Zueinander dieser Dimensionen wird im Weiteren in vier arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmustern ausgedrückt: **G** (Gesundheit), **S** (Schonung), **A** (Risiko i. S. der Selbstüberforderung) und **B** (Risiko i. S. von chronischem Erschöpfungserleben und Resignation). Für jede Person wird die Ähnlichkeit ihres Profils mit diesen vier Referenzmustern ermittelt.

Testzentrale Pearson

Auch aus einer Niederlage Kraft schöpfen, um etwas Neues, Anderes zu Probieren, könnte „weiter“ sein. Eine entspanntere und positivere Lebenseinstellung könnte so manche stressige Situation entspannen.

Als Eltern haben wir dies häufig im Umgang mit unseren Kindern erlebt und als Arbeitnehmer wissen wir, dass wir, wenn wir in einen angenehmen Flow kommen, oft sehr leistungsfähig

meinen Alltag so nicht aufrecht halten kann. Dafür offen zu sein und mich dann auch weiter zu entwickeln, bzw. mir Hilfe zu suchen, dafür kann dann auch das „weiter“ stehen.

Offt ist es unsere Haltung, aber manchmal sind es auch unsere Ressourcen, die darüber bestimmen, ob eine Aufgabe zu schaffen ist oder ob wir Hilfe brauchen und ohne diese Hilfe ggf. scheitern.

Also: Mutig und kraftvoll sich WEITER entwickeln.

Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände, sagt Aaron Antonovsky.

Olympische Devise: "citius, altius, fortius" und ihr Urheber Henri Didon – same olympic motto (15. Jan. 2007, pdf-Format)
Vgl. Lenk, H.: Zu Coubertins olympischem Elitismus. In: Sportwissenschaft. Jg. 1976, H. 4, S. 404-424.
Coubertin, P. de: Olympische Erinnerungen. Frankfurt/M. 1959, S. 212.
Statista, Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund von Burnout-Erkrankungen* in Deutschland in den Jahren 2004 bis 2017 (je 1.000 AOK-Mitglieder)
Stephen R. Covey: Die 7 Wege zur Effektivität. Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg.

DAS MODELLPROJEKT RUNDBLICK - EIN UPDATE



H. Weber

Das Modellprojekt Rundblick startete am 24.09.18 und läuft nun bereits seit über einem Jahr. Zeit einmal zurückzublicken und erste Erkenntnisse zusammenzufassen.

Bis Ende Oktober haben insgesamt 60 Rehabilitanden*innen das Projekt durchlaufen (davon 7 vollblinde Patienten*innen). Im Gespräch mit diesen Patienten wurde deutlich, dass sich der ursprüngliche Anlass für dieses Projekt, das Fehlen eines ausreichenden Versorgungsnetzes für Menschen, die im Laufe ihres Lebens an Sehkraft verlieren, auch in der Praxis widerspiegelte. Viele der Rehabilitanden wurden mit einer Diagnose und schlechten Prognose vom Augenarzt ohne jegliche Form der Nachsorge entlassen. An dieser Stelle anzusetzen und ein neues Angebot im Sinne der Nachsorge zu installieren, erwies sich als hilfreiche Maßnahme, um die derzeit noch vorhandene Versorgungslücke zu schließen.

An der Zahl der bisher behandelten Patienten innerhalb eines Jahres wurde auch deutlich, dass der Zulauf nicht mit der Anzahl der insgesamt betroffenen Patientengruppe korrespondiert. Sowohl im Rahmen der Teilnahme an der Messe Sight City in Frankfurt, als auch im Gespräch mit vielen Rehabilitanden*innen zeigten sich starke Vorbehalte gegenüber einer psychosomatischen Behandlung. Diese Haltung zeigte sich auch bei behandelnden Augenärzten. An dieser Stelle gilt es nun weiter anzusetzen. Es ist angedacht, den Kontakt zu Sehbehindertenvereinen und -verbänden zu verstärken, unser Modellprojekt persönlich bei diesen vorzustellen und somit womöglich bestehende Vorbehalte und Sorgen aus dem Weg räumen zu können. Ein bestehendes Interesse dieser Institutionen wurde bereits auf der Sight City, für die auch 2020 eine Teilnahme geplant ist, erkenntlich.

Eine weitere Erkenntnis des letzten Jahres ist sicherlich die Erfahrung, dass die bisherigen Rehabilitanden*innen einen individuell sehr unterschiedlichen Bedarf an Unterstützung, Hilfsangeboten und Maßnahmen äußerten. Dies



wurde nicht nur im Unterschied von vollblinden und sehingeschränkten Rehabilitanden*innen, sondern auch darüber hinaus deutlich. Es erschien notwendig, unsere Angebote sehr individuell anzupassen, sodass wir die Behandlung teilweise verlängerten oder verkürzten, die letzte Woche der Belastungserprobung in Düren aufgrund nicht ausreichender Stabilität streichen mussten oder diese bei anderen Teilnehmern wiederum nicht mehr notwendig war. An dieser Stelle war ein hohes Maß an Flexibilität sowohl bei uns, als auch beim Berufsförderungswerk (BFW) Düren erforderlich.

Auch wir, als ursprünglich nicht sehbehindertengerecht ausgestattete Klinik, mussten im letzten Jahr viele Veränderungen vornehmen. Neben der räumlichen Ausstattung (Markierungen, Beschilderungen), wurden eigene Therapieeinheiten für die Rundblick-Teilnehmer eingerichtet. So können sie sich nun in der Kunsttherapie und Papierwerkstatt kreativ betätigen, in denen auch Gesellschaftsspiele für Sehbehinderte selbst hergestellt werden. Ebenso wurde eine eigene Sparteinheit ins Leben gerufen. Für Ballsportarten wurden verschiedene Klingenbälle angeschafft.

Am Ehemaligenfest diesen Jahres durften wir bereits einige der ehemaligen Rundblick-Teilnehmer begrüßen, was uns sehr gefreut hat. Wir hoffen nun darauf, uns auch im kommenden Jahr weiter zu entwickeln und den zukünftigen Rehabilitanden*innen eine bedarfsgerechte Behandlung zu ermöglichen.





B. Ünsal

Viele Frauen sind heutzutage mit einer Vielzahl von Rollenanforderungen konfrontiert. Wir sollen uns engagiert im Job einbringen, auf unsere Gesundheit achten, Familie und Freundschaften pflegen und Hobbys nachgehen. Neben Verpflichtungen gegenüber der Familie und Freunden sind wir mit gesellschaftlichen Vorstellungen konfrontiert, welche bei vielen Frauen das Gefühl auslösen nicht zu genügen. Bei einer Vollzeitbeschäftigung heißt es: „Sie vernachlässigt ihre Familie.“ Ist man „nur“ Hausfrau und Mutter, was nicht weniger Arbeit bedeutet, wird kritisch gefragt: „Du bist nur zu Hause? Willst du denn nicht Karriere machen?“. Hinzu kommen Anforderungen des eigenen inneren Kritikers (Potreck-Rose & Jacob, 2008), so dass persönliche Bedürfnisse oft zu kurz kommen.

Deshalb gibt es bei uns in der Frauenklinik eine Indikativgruppe (IG) Work-Life-Balance. Jede Woche werden Themen wie Belastung und Überforderung auf dem Arbeitsplatz, Zeitmanagement, Anforderungen im Privatleben und viele weitere Fragen in der Gruppe diskutiert. Dabei bemerken viele Frauen, dass sie den oft widersprüchlichen Anforderungen nicht gerecht werden können und eigene Wertvorstellungen aus dem Blick verlieren. Obwohl Arbeit häufig eine wichtige Ressource ist, beeinträchtigen Konflikte am Arbeitsplatz oder eine berufliche Überbelastung unser psychisches Wohlbefinden ebenso wie Arbeitslosigkeit und Arbeitsunfähigkeit.

Ein häufiges Fazit des gemeinsamen Austausches in der Indikativgruppe besteht darin, dass viele Rehabilitandinnen die Warnsignale ihres Körpers nicht frühzeitig bemerkt oder beachtet haben, vielleicht schon gar nicht mehr wissen, wie es so weit kommen konnte und erschrocken darüber sind, sich selbst so sehr vernachlässigt zu haben.

Ziel der IG Work-Life-Balance ist es, die Selbstwirksamkeitserwartung (Bandura, 1992) der Teilnehmerinnen zu erhöhen und darüber die Zufriedenheit, sowohl beruflich als auch privat, zu steigern. Die Gruppe basiert auf einem verhaltenstherapeutischen Ansatz mit Fokus auf Achtsamkeit und Akzeptanz, wobei verschiedene imaginative Übungen, Metaphern und Geschichten einfließen. Das Setting umfasst insgesamt fünf wöchentlich stattfindende 90 minütige Sitzungen, wobei der Schwerpunkt jede Woche auf einem anderen Teilaspekt liegt.

INDIKATIVGRUPPE WORK-LIFE- IN DER BALANCE FRAUENKLINIK

1 Die erste Sitzung startet mit einer paradoxen „Anleitung zum Burnout“, die bei vielen Teilnehmerinnen ein Schmunzeln, ein bejahendes Nicken, Betroffenheit oder sogar Entsetzen auslöst. Thematisiert werden die Gründe, warum wir dazu neigen, uns zu überfordern und welche Motive dahinter stecken könnten. Hierzu füllen die Rehabilitandinnen einen Fragebogen aus, durch den eigene innere Antreiber (Cordts-Sanzenbacher & Goldbeck, 2015) erkannt werden sollen. Die daraus resultierenden fünf Antreiber „Ich schaffe das nicht!“, „Sei beliebt!“, „Sei perfekt!“, „Sei stark!“ und „Sei vorsichtig!“ werden besprochen und mit den Grundbedürfnissen nach Bindung, Autonomie, Selbstwertschutz und Lustgewinn in Verbindung gebracht.

2 In der zweiten Sitzung schauen wir uns die Macht der Stressgedanken an und wie diese unser psychisches Befinden beeinflussen können.

Die Übung „die Zitrone im Geiste“ (Kaluza, 2004) zeigt, wie Gedanken und Körper miteinander verknüpft sind, indem allein durch die Imagination einer aufgeschnittenen Zitrone Körperreaktionen hervorgerufen werden. Dies verdeutlicht, dass wir unseren Körper durch Gedanken günstig oder ungünstig beeinflussen können. Nachdem wir dann in der Gruppe die subjektiven Reaktionen von Stress gesammelt haben, werden die Teilnehmerinnen dazu angeregt, darüber nachzudenken, mit welchen Gefühlen diese Reaktionen verknüpft sind. In diesem Zusammenhang besprechen wir das Yerkes-Dodson-Gesetz, welches besagt, dass zwischen Anspannung/Erregung und Leistung/Effektivität eine umgekehrte U-förmige Beziehung besteht, wir somit also bei einem mittleren Anspannungsniveau die effektivsten Leistungen erbringen können. Anschließend schauen wir uns weitere Signale von Überforderung an und stellen fest, dass durch frustrierte Grundbedürfnisse Re-

aktionen entstehen, die körperlich und geistig einer Angstreaktion entsprechen und mit den evolutionär bedingten Handlungsimpulsen Kampf, Flucht oder Erstarren einhergehen. Daraus resultiert meist die Erkenntnis, dass nicht nur die Arbeit auf Symptomebene sondern vor allem auch eine Beschäftigung mit frustrierten Bedürfnissen sinnvoll ist, um langfristig das eigene psychische Wohlbefinden zu verbessern. Anschließend lesen wir uns die Metapher von den „zwei Mönchen auf Wanderschaft“ durch, um wieder etwas Abstand zu gewinnen.

3 Die dritte Sitzung startet mit einem Blick auf verschiedene Muster der Arbeitsbewältigung. Die Teilnehmerinnen füllen einen Fragebogen aus, um zu schauen, inwieweit die einzelnen Muster auf sie zutreffen. Unterschieden werden vier Typen (Gesundheitstypus, Überforderungstypus, Schontypus und Burnout-Typus), in Abhängigkeit der eigenen Verausgabebereitschaft, Distanzierungsfähigkeit, Widerstandsfähigkeit und emotionalen Beeinträchtigung. Im weiteren Verlauf der Stunde werden Belastungskreisläufe i.S.e. Teufelskreises veranschaulicht und daran anknüpfend gemeinsam erste Bewältigungsstrategien erarbeitet. Hauptfokus der Sitzung liegt auf dem Thema Achtsamkeit, indem wir gemeinsam Grundlagen der Achtsamkeit – beobachten, wahrnehmen, beschreiben, benennen – üben. Imaginativ trainieren wir, „die Gedanken wie Wolken am Himmel“ ziehen zu lassen, ohne sie zu bewerten. Hierbei zeigen sich häufig ambivalente Reaktionen. Während einige Teilnehmerinnen die Achtsamkeitsübungen gut für sich nutzen können, fällt es anderen eher schwer, sich darauf einzulassen. Sie erleben das Wahrnehmen ohne zu bewerten häufig als besondere Herausforderung: „Wie sollen wir denn nicht bewerten? Das

Zwei Mönche auf der Wanderschaft

Zwei Mönche waren auf der Wanderschaft. Eines Tages kamen sie an einen Fluss. Dort stand eine junge Frau mit wunderschönen Kleidern. Offenbar wollte sie über den Fluss, doch da das Wasser sehr tief war, konnte sie den Fluss nicht durchqueren, ohne ihre Kleider zu beschädigen.

Ohne zu zögern ging einer der Mönche auf die Frau zu, hob sie auf seine Schultern und watete mit ihr durch das Wasser. Auf der anderen Flussseite setzte er sie trocken ab.

Nachdem der andere Mönch auch durch den Fluss gewatet war, setzten die beiden ihre Wanderung fort.

Nach etwa einer Stunde fing der eine Mönch an, den anderen zu kritisieren: „Du weißt schon, dass das, was du getan hast, nicht richtig war, nicht wahr? Du weißt, wir dürfen keinen nahen Kontakt mit Frauen haben. Wie konntest du nur gegen diese Regel verstoßen?“

Der Mönch, der die Frau durch den Fluss getragen hatte, hörte sich die Vorwürfe des anderen ruhig an. Dann antwortete er: „Ich habe die Frau vor einer Stunde am Fluss abgesetzt – warum trägst du sie immer noch mit dir herum?“

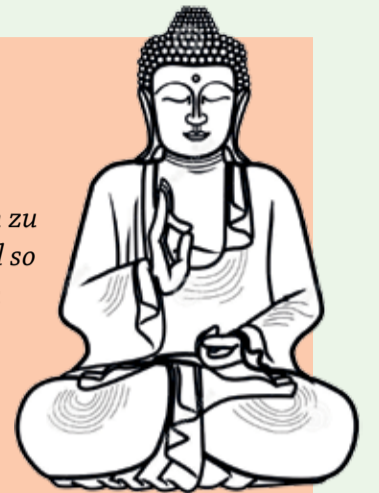
passiert doch automatisch.“ „Ich grüble viel zu viel und meistens bewerte ich dann meine Vergangenheit negativ. Das kann ich nicht so einfach abschalten!“. An dieser Stelle kommt die dazu passende Geschichte „Sartebus“ von Shad Helmstetter zum Einsatz, in der Kim, ein Waisenjunge, nach Antworten auf die Fragen „Warum muss alles so schwer sein? Machen wir es uns selbst so schwer, oder soll es einfach so sein, dass wir uns so plagen?“ sucht. Dabei trifft er auf dem Weg Sartebus, einen alten Mann, der einen Korb mit sich trägt, der zu schwer für diesen alten Mann zu sein scheint. Kim möchte ihm den Korb abnehmen und für ihn tragen doch der alte Mann antwortet, dass er ihn alleine tragen muss. Als er eines Tages nicht mehr weiter kann, erklärt Sartebus Kim, was er in seinem Korb mit sich trägt: „In diesem Korb sind all die Dinge, die ich von mir selbst glaubte und die nicht stimmen. Es sind die Steine, die meine Reise erschwerten. Auf meinem Rücken habe ich die Last jedes Kieselsteines des Zweifels, jedes Sandkorns der Unsicherheit und jedes Mühlsteines des Irrweges getragen, die ich im Laufe meines Lebens gesammelt habe. Ohne sie hätte ich so viel weitergehen können. Ich hätte die Träume verwirklichen können, die ich mir so oft ausgemalt habe. Aber mit Ihnen bin ich hier am Ende meiner Reise angelangt.“ Nachdem der alte Mann die Augen schließt und ein letztes Mal einschläft, öffnet Kim den Korb des alten Mannes. Zu seinem Erstaunen, oder auch nicht, stellt er fest: Der Korb, der den alten Sartebus so lange niedergedrückt hatte, war leer. Zum Ende der Sitzung werden die Eindrücke zu dieser Geschichte gesammelt und nachbesprochen.

4 Die vierte Sitzung starten wir mit dem Bild „Das Monster am Wegrand“ (Wegenroth, 2013), welches die Rehabilitandinnen dazu anregen

soll, lösungsorientiert zu denken und sich auf positive Lebensziele zu konzentrieren. Hierbei geht es auch um die Akzeptanz schwieriger Umstände, die wir nicht ändern können und die Möglichkeit, diese als einen Teil von uns sehen, der uns geprägt hat. Daraufhin beschäftigen wir uns mit dem Thema Zielsetzung, indem die SMART-Kriterien (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert) erläutert werden. Die Teilnehmerinnen wenden dies direkt an und planen eine selbstfürsorgliche Tätigkeit für den Tag. Wir gehen außerdem die Eisenhower-Matrix (Cordts-Sanzenbacher & Goldbeck, 2015) durch, die eine Hilfestellung für ein gutes Zeitmanagement bietet. Mithilfe dieses Vorgehens werden Aufgaben priorisiert, indem sie nach ihrer Wichtigkeit und Dringlichkeit eingeordnet werden. Häufig zeigen sich auch hier Reaktionen, wie „Aber das geht nicht, ich kann das nicht!“. Passend dazu lesen wir zum Abschluss der Sitzung die kurze Geschichte „Der angekettete Elefant“ (Bucay, 2008), welche das Prinzip der erlernten Hilflosgigkeit (Seligman, 1974) verdeutlicht.

5 In der fünften und letzten Sitzung legen wir den Blick noch einmal gezielt auf Ressourcen. Dazu nutzen wir die Metapher „Das rosa Tütchen“ (Schug, 2016) und ein Arbeitsblatt mit den folgenden Fragen: „Was nehme ich mir in meinem rosa Tütchen aus der IG/Reha mit? Was möchte ich in meinem schwarzen Tütchen hier lassen?“.

Zum Abschluss lesen wir eine letzte Geschichte – „Auf der Suche nach dem Glück“ von einem unbekanntem Autor.



Auf der Suche nach dem Glück

Ein junger Mann, der sich immer fleißig und redlich bemüht hatte, es im Leben zu etwas zu bringen, kam zu der Erkenntnis, er habe einfach zu wenig Glück - und so beschloss er, den weisen Mönch aufzusuchen und ihn zu bitten, diesen Zustand zu ändern. Auf seine Erkundigungen hin erfuhr er, dass der weise Mönch in einem großen, dunklen Wald wohnt.

Also machte er sich auf den Weg dorthin. Als er an den Rand des Waldes kam, rief ihn ein Wolf an. "Wohin des Wegs, junger Mann?" "Ich gehe zum weisen Mönch, damit er einen Glückspilz aus mir macht", antwortete der junge Mann. Daraufhin bat ihn der Wolf: "Wenn du ihn triffst, frag ihn doch, warum ich immer so schrecklichen Hunger habe." Der junge Mann versprach dies und ging weiter.

Ein Stück weiter des Wegs traf er ein junges Mädchen. Es saß zu Tode betrübt an einem Fluss. Als der junge Mann an ihr vorüberging, fragte sie ihn: "Wohin gehst du, junger Mann?" "Ich gehe zum weisen Mönch, damit er einen Glückspilz aus mir macht", antwortete dieser. "Ach, wenn du ihn siehst, frag ihn doch bitte, warum ich immer so traurig bin", bat ihn das Mädchen. "Ich werde ihn fragen", versprach der junge Mann und ging weiter.

Nachdem er weiter flussaufwärts gegangen war, hörte er einen Baum, der am Wasser stand, rufen: "Junger Mann, wohin gehst du?" "Zum weisen Mönch. Er soll einen Glückspilz aus mir machen", antwortete der junge Mann. "Ach bitte, wenn du ihn siehst, frag ihn doch, warum ich immer so durstig bin, obwohl ich hier am Wasser stehe", bat ihn der Baum. "Mach ich", sagte der junge Mann und zog weiter.

Und wirklich, in der Mitte des Waldes traf er den weisen Mönch.

"Lieber weise Mönch", sagte er, "ich bin gekommen, damit du einen Glückspilz aus mir machst. Bisher hab ich das ganze Leben immer nur Pech gehabt. Findest du nicht auch, dass dies ungerecht ist, und ich zur Abwechslung mal etwas Glück haben sollte?" Der weise Mönch sagte nur: "Okay".

Der junge Mann konnte seine Freude kaum im Zaum halten und wollte sich schon aufmachen, um von nun an ein glückliches Leben zu führen, da fielen ihm aber noch die Fragen der drei ein, die er auf dem Weg zum weisen Mönch getroffen hatte. Er trug sie dem weisen Mönch vor und der beantwortete sie.

Nun aber hielt ihn nichts mehr. Er eilte zurück, um nichts von seinem Leben zu versäumen. In seiner Aufregung lief er glatt an dem Baum vorbei, aber der rief ihn zurück: "Was ist mit meiner Frage, junger Mann?"

"Ach ja", rief dieser über die Schulter nach hinten, "Der weise Mönch meinte, du kriegst nicht genügend Wasser, weil zwischen deinen Wurzeln und dem Wasser ein großer Schatz vergraben liegt. Aber sei mir nicht böse, denn ich bin jetzt ein Glückspilz und hab's eilig."

So rannte er weiter, bis er zu dem Mädchen kam - das rief ihn an: "Junger Mann, hast du dem weisen Mönch meine Frage gestellt?" Er blieb gar nicht erst stehen, sondern rief ihr im Laufen zu: "Ja, das hab' ich. Der weise Mönch sagte, der Grund für dein Unglück ist, dass du einsam bist. Er meinte auch, dass ein gutaussehender junger Mann hier vorbeikommen würde. Ihr könntet euch ineinander verlieben und glücklich sein, euer ganzes Leben lang. Aber ich muss jetzt weiter, denn ich habe ab sofort Glück."

Als er schon ein wenig außer Atem an den Waldrand kam, rief ihn der Wolf an: "Junger Mann, hast du dem weisen Mönch meine Frage gestellt?"

"Oh ja, das habe ich", rief dieser. "Der weise Mönch sagte, du bist so hungrig, weil du nicht genug zu fressen hast. Wenn aber der Narr weit genug gekommen ist, um dir das auszurichten, kannst du ihn zum Mittagessen haben."

Literatur: Bandura, A. (1992): Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism. In: R. Schwarzer (Hrsg.): Self-efficacy: Thought control of action. Washington: Hemisphere. • Cordts-Sanzenbacher, K. & Goldbeck, K. (2015). Werkzeugkoffer Gesundheit. Weinheim: Beltz. • Bucay, J. (1999). Komm ich erzähl dir eine Geschichte. Frankfurt am Main: Fischer Verlage. • Kaluza, G. (2004). Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Marburg: Springer-Verlag. • Potreck-Rose, F. & Jacob, G. (2008). Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag. • Schug, S. (2016). Therapie-Tools Achtsamkeit: Materialien für Gruppen- und Einzelsetting. Weinheim: Beltz. • Seligman, M. (1974). Depression and learned helplessness. Washington, DC: Winston-Wiley. • Wegenroth, M. (2013). Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT). Therapie-Tools. Weinheim: Beltz. • Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit information. Journal of Comparative Neurology of Psychology. • Bucay, J. (2008). Komm, ich erzähl Dir eine Geschichte. Frankfurt am Main: Fischer.



Entschleunigung und Achtsamkeit sind Themen, die in einer Zeit zunehmender Hektik und Verdichtung in Job und Freizeit immer mehr Menschen beschäftigen. Das 8-Wochen-Programm „MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction“ ist ein Trainingsprogramm in „Achtsamkeitsbasierter Stressreduktion“, welches dabei hilft wieder mehr bei sich selbst und in der Gegenwart anzukommen. Denn - „Wo bleibt mitten in all dem Gerede von Vernetzung die Verbindung zu uns selbst?“

Begründer des MBSR-Programms ist der US-Wissenschaftler Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, der bereits 1979 das Programm an der Universitätsklinik von Massachusetts in Worcester entwickelte. „Achtsamkeit bedeutet auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: absichtsvoll, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen“ - Jon Kabat-Zinn. Die Grundhaltung entstammt dem Zen-Buddismus. Das Trainingsprogramm beinhaltet dabei die Anleitung von Übungen in Achtsamkeitspraxis, wie den Body Scan, Atemmeditation und Achtsames Yoga. Ergänzt wird dies durch die kognitive Auseinandersetzung mit stressbezogenen Themen, wie unsere inneren Antreiber, Kommunikation sowie der Umgang mit eigenen Gefühlen. Die Gruppenteilnehmer treffen sich über 8 Wochen einmal wöchentlich für 2,5 Stunden. Sie lernen die Übungen kennen, erhalten ein Handbuch und Übungs-CDs für zu Hause. Zudem werden theoretische Grundlagen über Stress und Achtsamkeit vermittelt. Den größten Baustein nimmt das Üben zu Hause ein. 45-60 Minuten täglich soll jeder Teilnehmer über einen Zeitraum von 8 Wochen an Übungszeit einrichten, damit sich die heilende Wirkung des Programms entfalten kann. Am „Tag der Achtsamkeit“ werden alle Übungen noch einmal gemeinsam praktiziert. Geeignet ist das Programm für jeden, der in seinem beruflichen und/oder privaten Alltag Stress erlebt und bereit ist sich mit dem eigenen Erleben auseinander zu setzen. Dies ist nicht immer angenehm. Im Gegenteil: sich selbst zu begegnen ist herausfordernd. Im alltäglichen Leben verwenden wir demgegenüber zumeist viel Kraft darauf Unangenehmes, ob nun Gefühle, Gedanken oder Körperzustände nicht zu spüren. Wir sind ständig mit der Zukunft (dem was erledigt werden muss oder dem was wir befürchten) oder der Vergangenheit (dem was uns widerfahren ist) beschäftigt. Dieser „Tun-Modus“ ist wichtig und notwendig, um unser Leben zu organisieren, uns zu reflektieren und weiter zu entwickeln. Unabdingbar für psychische Gesundheit und innere Ausgeglichenheit ist es jedoch auch „Innezuhalten“, bei sich anzukommen und wahrzunehmen, was jetzt gerade da ist – der „Sein-Modus“. Dieser erfordert jedoch die Bereitschaft, auch aversiven Gefühlen oder Schmerzen zu begegnen und zu akzeptieren, dass diese da sind: „Es ist in Ordnung, was immer es ist, es



L. Spiegel

WILLKOMMEN IM JETZT

ist in Ordnung. Lass mich das fühlen“. Zunächst kann dies anstrengend sein. Es bedeutet aber vor allem eine große Chance, nämlich den Kampf gegen das aufzugeben, was wir nicht fühlen und denken wollen. Wir können unser Herz für schwierige Gefühle öffnen, selbstfürsorglicher mit uns umgehen lernen und uns selbst besser kennenlernen. Akzeptanz und ein gelassener Umgang mit unserem Erleben, ohne Selbstverurteilung sind so möglich. Wir können eigene Muster erkennen und wenn wir möchten durchbrechen. Dies bedeutet eine hohe Eigenverantwortung, aber auch eine große Freiheit. So ist es die Entscheidung jedes Einzelnen, ob wir weiterhin an alten Gewohnheiten festhalten wollen. Denn wir haben auch die Möglichkeit neue Verhaltensweisen und Denkmuster auszuprobieren. Häufig sind es der eigene perfektionistische Anspruch, der erlernte Umgang mit unseren Gefühlen oder innere Verbote, die uns Stress bereiten. Mithilfe von Achtsamkeitspraxis kann ich mir eben dieser (inneren) Gewohnheiten bewusst werden und mich entscheiden, von diesen abzuweichen. So ist es möglich am Geburtstag einen Kuchen zu kaufen, statt selbst zu backen, wenn ich im Zeitdruck bin. Ich kann mich, wenn ich traurig bin, in meinem Zimmer verkriechen und die Rollläden runter lassen. Ich kann aber auch eine Freundin anrufen und gemeinsam ein Eis essen gehen. Und nur weil bereits meine Eltern jeden Samstag ihr Auto gewaschen haben und ich das seit Jahren ebenso mache, bedeutet das nicht, dass das so bleiben muss, wenn ich mich gestresst fühle – auch ein schmutziges Auto bringt mich von A nach B. Es besteht die Möglichkeit die Prioritäten neu zu ordnen und bewusst zu entscheiden wie ich mit mir, Anforderungen von außen und innerer Erwartungshaltung umgehen kann und möchte. Stress ist nicht nur von außen herbei geführt, wir „machen uns auch selber Stress“.

Das MBSR-Programm im Überblick:



EIN GLAS VOLLER STEINE

Ein Philosophieprofessor eröffnete seine Vorlesung mit folgenden Worten: „Es geht heute um das Thema „Zeitmanagement“ und wir werden dazu ein Experiment machen“.

Er nahm ein Goldfischglas, stellte es auf den Tisch und füllte es mit einigen großen Steinen, bis kein weiterer mehr hineinpasste. Nun blickte er in die Runde und fragte: „Ist das Glas voll?“ Die Studenten antworteten im Chor: „Ja!“

„Wirklich?“

Der Professor nahm eine Schachtel, öffnete sie und kippte vorsichtig Kieselsteine in das Glas und schüttelte es dabei leicht. Der Kies füllte die Zwischenräume zwischen den großen Steinen. Dann blickte er wieder in die Runde und fragte erneut: „Ist dieses Glas voll?“

Dieses Mal durchschauten die Studenten sein Spielchen. Einer davon antwortete: „Sehr wahrscheinlich nicht!“

„Gut“, antwortete der Professor. Nun nahm er einen Beutel, öffnete ihn und begann behutsam Sand in das Glas zu schütten. Der Sand füllte die Lücken zwischen den Steinen und dem Kies. Er blickte dann auf seine Gruppe und fragte: „Welche Erkenntnis lässt sich mit diesem Experiment demonstrieren?“

Ein Student, nachdem er über das Thema des Kurses nachgedacht hatte, antwortete: „Das beweist, dass auch wenn man glaubt, die Agenda sei vollständig voll, man dennoch immer neue Termine hinzufügen kann, wenn man wirklich will“. „Nein“, antwortete der Professor, „genau das bedeutet es nicht. Die Erkenntnis, die wir aus diesem Experiment gewinnen können, ist die folgende:

Wenn man nicht zuallererst die großen Steine in das Glas legt, finden sie später keinen Platz mehr!“

Die Studenten schwiegen und dachten über diese Aussage nach.

Dann fragte der Professor: „Welches sind denn die großen Steine in Eurem Leben?“

Gesundheit, Familie, Kinder, Freunde, Träume, lernen, lachen, sich verwirklichen ... Oder was ist es für Euch?

Macht Euch bewusst, wie wichtig diese großen Steine in Eurem Leben sind! Wenn man sie nicht zuallererst in sein Leben bringt, läuft man Gefahr, unglücklich und unzufrieden zu sein. Wenn man den unbedeutenden und kleinen Dingen im Leben (also dem Kies oder gar dem Sand) den Vorrang gibt, füllt man sein Leben mit Nichtigkeiten.

So wird uns schnell die kostbare Zeit fehlen, uns den wirklich wichtigen Dingen in unserem Leben zu widmen. Also vergesst nicht, Euch die Frage zu stellen: Welches sind die großen Steine meines Lebens? Danach legt Ihr sie bewusst zuallererst in Euer Glas (Symbol für das Leben).“

von Stephen R. Covey

Innehalten schafft Raum, um zu entscheiden, was jetzt wichtig und notwendig ist und um aus dem Autopiloten langjähriger Gewohnheiten auszusteigen. Über das regelmäßige Praktizieren formaler Achtsamkeitsübungen, wie eben Meditationen oder Yoga, lernen wir im alltäglichen Leben achtsam zu sein - von Moment zu Moment. Unsere Gedanken werden dabei immer wieder abdriften. Das ist normal und gesund. Die Praxis der Achtsamkeit besteht darin, sich dessen bewusst zu werden und dieses Phänomen mit Gelassenheit zu betrachten. Wahrzunehmen, dass meine Aufmerksamkeit den gegenwärtigen Moment verlassen hat und diese wieder sanft und geduldig zurückzubringen, in das Jetzt. Unser Atem ist dabei unser Anker. Solange wir leben, atmen wir. Unser Atem ist immer „Jetzt“. Gelebte Achtsamkeit ist eine Möglichkeit Stress zu begegnen, indem wir lernen gegenwärtig zu sein, uns Raum zu schaffen und uns erlauben, das zu erleben, was ist und es genauso sein lassen zu können, ohne es anders haben zu wollen. Dies schafft die Grundlage, um bewusst zwischen hilfreichen und nicht hilfreichen Tun unterscheiden zu können, bewusst und selbstfürsorglich zu handeln. Achtsamkeit ist dabei weit entfernt von Esoterik. Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit der Programme bei unterschiedlichsten psychischen und körperlichen Grundvoraussetzungen. Mittlerweile wurden zudem spezielle Programme zur Behandlung bei Schmerzen und Depressionen entwickelt. Die meisten Krankenkassen bezuschussen das MBSR-Programm. Die Gehirne von Menschen, die über Wochen regelmäßig Achtsamkeit praktizieren, unterlaufen dabei Veränderungen und Wachstumsprozessen. Ähnlich wie wir durch Sport unsere körperliche Fitness steigern können, ermöglicht die Praxis der Achtsamkeit unsere psychische Widerstandsfähigkeit zu trainieren. Damit geht es weder um Optimierung und Effizienzsteigerung, noch darum mehr zu schaffen. Das Ziel ist mit sich im Kontakt zu sein, sich zu spüren und sich selbst besser annehmen und akzeptieren zu können.

Quelle: https://www.th-koeln.de/hochschule/achtsam-gegen-den-stress_45981.php

Quelle: <https://www.gewaltfrei-fuenf-seen-land.de/Sinnhaftes/Ein-Glas-voller-Steine>

WORTHERKUNFT UND DEFINITION

Etymologisch ist der Perfektionismus eher unspektakulär: das Affix „per-“ bedeutet im Lateinischen so viel wie „über das Normalmaß hinaus“, der Wortstamm hat seinen Ursprung in lat. „facere“ = machen. Zusammen mit dem „-ismus“ beschreibt Perfektionismus also grob eine „Geisteshaltung, Dinge mehr als normal gut zu erledigen“. Es gibt keine perfekte, nicht einmal eine einheitliche wissenschaftliche Definition für dieses Konstrukt, das in der modernen Psychologie erstmals Ende der 70er Jahre auftauchte.

MODELLE DES PERFEKTIONISMUS: 2, 3, 6 ODER MEHR FACETTEN?

1978 fasste Hamachek in einem 2-Facetten-Ansatz die damalige Kenntnislage zusammen. Dabei unterschied er zwischen „normalen“ und „neurotischen“ Perfektionisten. Hier klingen bereits sowohl funktionale Aspekte des Phänomens an als auch solche, die sich für das Individuum bzw. seine Umwelt eher störend bemerkbar machen. Im Laufe der Zeit entstanden weitere Modelle, die meist zusätzliche Dimensionen ins Spiel brachten. So betonen Hewitt & Flett (1991) in ihrem 3-Faktoren-Modell die Quelle und das Ziel der hohen Standards (des Über-normalen, s.o.). Beim selbstorientierten P. setzt man sich selbst hohe Standards. Der sozial vorgeschriebene P. nimmt die hohen Standards als von außen (z.B. Familie, Verein) oktroyiert wahr. Fremdorientierter P. meint entsprechend, dass jemand anderen solche hohen Standards vorschreibt (also beispielsweise ein Chef).

Das Modell von Frost et al. (1990) findet 6 Dimensionen:

- hohe persönliche Standards
- Organisiertheit
- Fehlersensibilität
- Leistungsbezogene Zweifel
- Erwartung der Eltern
- Kritik durch Eltern

2004 bilden Hill et al. in einem noch komplexeren Modell sogar 8 der vorgenannten Dimensionen ab.

Der Psychodynamiker Bonelli sieht 2014 Perfektionismus als ängstliches Vermeidungsverhalten mit einem Missverhältnis zwischen Soll-Wert und Ist-Wert (z.B. einer Aufgabe). Das Soll mutiert zum Muss bzw. Darf-Nicht; Hintergrund sind für ihn die Angst vor Fehlern und nachfolgend die Angst vor Kritik. Ziel des P. ist nicht die perfekte Ausführung einer Aufgabe, sondern die unbedingte Unantastbarkeit des/der Ausführenden.

PERFEKTIONISMUS MESSEN

So viele Modelle es gibt, so viele psychometrische Instrumente existieren auch. Die bekanntesten sind die Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS, Frost et al. 1990), die Multidimensional Perfectionism scale



PERFEKTIONISMUS

Sie nehmen sachliche Kritik immer gleich persönlich? Sie können sich nicht vorstellen, dass jemand an Ihrer Arbeit einen Fehler entdeckt hat, der Ihnen entgangen sein soll? Sie sind mit Ihrer Arbeit oft nicht zufrieden und können es nicht wirklich genießen, wenn Sie ein Ziel eigentlich erreicht haben? Bei Teamarbeit finden Sie an der Arbeit Ihrer Kollegen immer etwas auszusetzen und würden meist das Projekt selber in die Hand nehmen, weil niemand so auf's Detail achtet wie Sie? Sie haben Angst, Fehler zu machen und bemühen sich stets, jede Eventualität zu beachten? Wenn Sie (glauben,) eine Aufgabe besonders gut machen (zu) müssen, schieben Sie sie vor sich her?



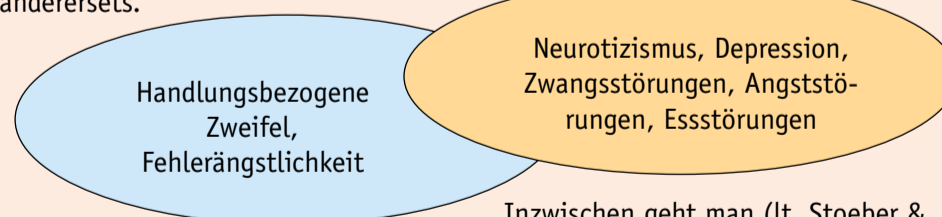
R. Hetzel

Haben Sie mehrere der vorgenannten Fragen mit „ja“ beantwortet, könnte es sich für Sie lohnen, sich diesen Artikel etwas genauer anzusehen.

(MPS, Hewitt & Flett 1991), die Almost Perfect Scale APS (Johnson & Slaney 1996) bzw. deren revidierte Form APS-R (Slaney 2001) sowie das Perfectionism Inventory PI (Hill et al. 2004).

BEGLEITSYMPTOME UND KORRELATE

Gemäß der oben angeführten Modelle löst ein maladaptiver P. Stress und Angst aus. Menschen mit diesem Persönlichkeitsstil neigen zum Prokrastinieren, zum Tunnelblick, sind und/oder fühlen sich ineffizient und unproduktiv auf der ewigen Jagd nach dem Perfekten. Sie können sich nur selten an Erreichtem freuen, haben Angst, zu versagen; Selbstvertrauen geht verloren. Auf der somatischen Ebene kann sich das als permanente innere Unruhe bemerkbar machen, Hypertonie, Kopfschmerzen, Tinnitus und vielen anderen psychovegetativen Phänomenen. Viele Studien fanden korrelative Zusammenhänge zwischen den für maladaptiven P. typischen handlungsbezogenen Zweifeln und Fehlerängstlichkeit einerseits und Neurotizismus, Depressionen, Angst-, Zwangs- und Essstörungen andererseits.



STUDIE: PERFEKTIONISTISCHE KINDER

Die jüngere Forschung deutet auf einen Zusammenhang zwischen perfektionistischen Tendenzen und dem Risiko, an einer Zwangsstörung zu erkranken. In einer amerikanischen Längsschnittstudie beobachteten Gilbert et al. (2018) ca. 300 Vorschulkinder bei dem Versuch, „perfekte Kreise“ zu zeichnen. Sie erhielten dabei ständig negative Rückmeldungen. Es zeigte sich, dass die Kinder mit übermäßiger Selbstkontrolle (heightened performance monitoring),

wozu auch z.B. negative Selbstverbalisationen zählten, mit doppelt so hoher Wahrscheinlichkeit in den nächsten 12 Jahren eine Zwangserkrankung entwickelten. Die vorgenannten Faktoren waren dabei auch die stärksten Prädiktoren.

ZUSAMMENFASSUNG

Ein griffiges, übersichtliches Modell des P. extrahierten Stoeber & Otto in einem Review 2006. Ihr Fazit lautet: *Perfektionismus ist ein Persönlichkeitsstil, der sämtliches Streben eines Menschen in allen Lebensbereichen beeinflusst. Er kann wirken auf das soziale Leben, auf die Beziehungsgestaltung, Freizeit, Erscheinungsbild und vieles mehr. In der Ontogenese wird er schon in Kindheit und Jugend relevant und es gibt ihn in allen Kulturen.* Wichtig ist die Erkenntnis, dass Perfektionismus nicht negativ sein muss, nicht dysfunktional oder sogar pathologisch, sondern es sich „um ein multidimensionales Phänomen mit positiven und negativen Facetten“ handelt.

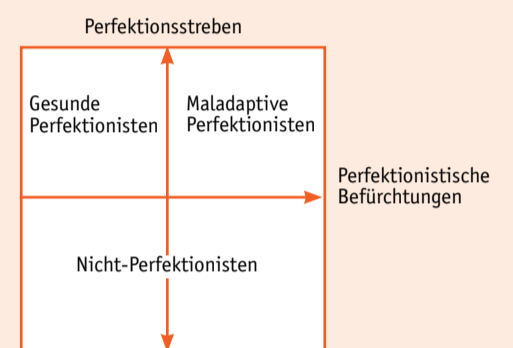
Inzwischen geht man (lt. Stoeber & Otto) von zwei grundlegenden Dimensionen des Perfektionismus aus, nämlich

- perfektionistischen Bestrebungen (strivings) und
- perfektionistischer Sorge (concerns).

Diese wiederum differenzieren zwischen gesunden Perfektionisten und dysfunktionalem Perfektionismus, was in etwa dem entspricht, was Hamachek (1978, s.o.) mit normalem vs. neurotischem Perfektionismus bezeichnete. Nach heutiger Auffassung seien „normale“ Perfektionisten Menschen, die zwar ein

starkes perfektionistisches Bestreben aufweisen, jedoch nur wenig belastet sind von perfektionistischer Besorgnis, i.e. Fehlerangst, Handlungs Zweifeln, Sorge bzgl. der großen Soll-Ist-Diskrepanz und Angst, den eigenen und den Standards anderer nicht zu genügen.

Im Unterschied dazu zeigten „neurotische“ Perfektionisten zwar ebenfalls ein starkes perfektionistisches Bestreben, sind aber geplagt durch die vorgenannten perfektionistischen Ängste, Sorgen. Diese Sorgen können also das Unterscheidungsmerkmal sein zwischen dysfunktionalem Perfektionismus und gesundem Exzellenzstreben.



2 Kerndimensionen des P.; adaptiert aus: Stoeber & Otto (2006)

Perfektionistische Anteile sind somit grundsätzlich normal und funktional, wenn der Mensch sich darauf konzentriert, sein Bestes zu geben (und sich nicht wegen potenzieller Fehler ängstigt), das Perfektionsstreben genießt (statt Angst zu haben, ein Ziel nicht zu erreichen und das bisher Erreichte fokussiert) statt den Unterschied in den Mittelpunkt zu stellen zwischen dem was ist, und dem, was optimalerweise hätte erreicht werden können.

KLEINE ERSTE HILFE

Falls Sie bei sich einen ausgeprägten P. feststellen, der Sie in Ihrer Performanz massiv einschränkt, können Sie möglicherweise von professioneller Hilfe (z.B. Psychotherapie) profitieren. In minder schweren Fällen sind ggf. folgende Hinweise bereits hilfreich:

- Heben Sie bei all Ihren Aufgaben zwischendurch den Kopf, das heißt, nehmen Sie einen gewissen Abstand ein, betrachten Sie sich und Ihr Tun aus einer wohlwollenden Perspektive, z.B. der eines Freundes.
- Seien Sie viel gnädiger mit sich selbst
- Rechnen Sie mit eigenen Fehlern und vergleichen Sie sich nicht mit anderen

Literatur:

Bonelli, R.M. (2014): *Perfektionismus: Wenn das Soll zum Muss wird.* München: Pattloch; Hamachek, D.E. (1978): *Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism.* *Psychology: A Journal Of Human Behavior*, 15, 27-33; Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990): *The dimensions of perfectionism.* *Cognitive Therapy And Research*, 14, 449-468; Gilbert, K.E., Barclay, M.E., Tillmann, R., Barch, D.M., Lube, J.L. (2018): *Associations of Observed Performance Monitoring During Preschool With Obsessive-Compulsive Disorder and Anterior Cingulate Cortex [Electronic version].* *JAMA Psychiatry*, 75, 940-948; Stoeber, J. & Otto, K. (2006): *Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges.* *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.

Kleiner Hinweis: Finden Sie die Fehler und sammeln Sie die fehlenden Buchstaben. Gemeinsam ergeben sie das Wort: PERFEKTIONISMUS

IG HaSe WAS VERBIRGT SICH DAHINTER?



N. Bouraoui

Sinnerscher Kreis? Tenside? Motivationsblume? Stadt-Land-Nachtisch? Kennen Sie diese Begriffe? So mancher Bewohner der salus adaption Hürth weiß, was sich hinter diesen Begriffen verbirgt. Frau Bouraoui, die Leiterin der Hauswirtschaft, hat im Rahmen ihrer Prüfung zur Meisterin in der Hauswirtschaft, mit Unterstützung eines multiprofessionellen Teams das Projekt **Indikative Gruppe Hauswirtschaftliche Selbstfürsorge (IG HaSe)** erarbeitet und in die salus adaption Hürth implementiert. Einige Bewohner der salus adaption Hürth durften bereits an der Projektdurchführung mitwirken.

Folgende Themenbereiche beinhaltet das Projekt: z.B. Strukturplanung, Reinigungsplan, Textilpflege, Selbstfürsorge, Ernährung, Einkaufsplanung, Kochen, Genusstraining, Nachhaltigkeit, Finanzmanagement, Sozialmanagement, Energieeffizienz im Haushalt.

Das Projekt setzt vor allem auf Praktische Impulse und Umsetzung zur Förderung der Eigenmotivation und soll mit methodischen Anleitungen Unterstützung bei der Bewältigung der alltäglichen Hürden rund um den Haushalt bieten. Durch viele kreative Interventionen und fortwährende Evaluationen bleibt das Projekt in Bewegung und wird ständig optimiert. Das Projekt gibt Antworten auf die Fragen: Was verbindet Hauswirtschaftliche Selbstfürsorge mit ihrer inneren Zufriedenheit und der Steigerung des Wohlbefindens? Bin ich es mir wert

IMPRESSUM

Herausgeber:

salus klinik Hürth
Willy-Brandt-Platz 1
50354 Hürth



Redaktion:

Dr. Julia Domma-Reichart, Sandra Fisch

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Dr. Julia Domma-Reichart, Inés Frege, Helen Weber, Betül Ünsal, Livia Spiegel, Rolf Hetzel, Nadia Bouraoui, Michael Link, Sandra Fisch, Petra Ziska

Bilder:

Privat, shutterstock.com, thinkstock.de

Herstellungsleitung:

Sandra Fisch, salus klinik GmbH

Druck & Versand:

Druckhaus Süd GmbH, 50968 Köln
www.druckhaus-sued.de



in einer sauberen Wohnung zu leben oder mir ein frisches Essen zu kochen? Zudem bringt es Erkenntnisse für den Zusammenhang zwischen einer selbstfürsorglichen Haushaltsführung und einer Suchterkrankung. Durch steten konstruktiven Austausch fördert es den Selbstwert und kann somit zu einer dauerhaften Abstinenz beitragen.

Interessenten für eine Inhouse-Präsentation des Projektes können sich gern an Frau Bouraoui wenden:
N.Bouraoui@salus-huerth.de

RÜCK- UND AUSBLICK

Vieles von dem, was wir uns für 2019 im Bereich der Zusammenarbeit vorgenommen haben, konnten wir erfolgreich umsetzen.

Im Frühjahr besuchten wir unsere Kolleg*innen in Hamburg, Bremen, Hannover und Braunschweig, deren Expertise uns ein differenziertes Bild über die Suchthilfelandschaft im Norden Deutschlands ermöglichte. Mit der Unterstützung unterschiedlicher Selbsthilfegruppen finden seit März in der Psychosomatik regelmäßige Selbsthilfe-Infoabende statt, so dass sich unsere Rehabilitand*innen direkt bei den Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen zu diesem Thema informieren können. Ebenfalls im März war die IFT-Verhaltenstherapie-woche erneut zu Gast in der salus klinik und im Sommer besuchten uns texanische Student*innen, die sich mit dem deutschen Suchthilfesystem und dem Behandlungskonzept unserer Fachklinik für Abhängigkeitserkrankungen auseinandersetzen und vom Suchthilfesystem in Deutschland sehr beeindruckt waren.

Wir führten zwei Lesungen mit renommierten Autoren durch und intensivierten die Kooperation mit verschiedenen Schulen, insbesondere mit dem Goldenberg Europakolleg in Hürth und Wesseling. Beides werden wir auch 2020 weiterführen. Unsere öffentlichen Vorträge

FILMTIPP

GEO WISSEN-DVD „Ich habe keine Zeit! - Auf der Suche nach den wahren Werten im Leben“

Wir sparen ständig Zeit. Trotzdem haben wir am Ende immer weniger davon. Warum eigentlich? Im Takt der elektronischen Kommunikationsmittel hetzen wir von einem Termin zum anderen. Doch für die wirklich wichtigen Dinge, wie Freunde, Familie scheint die Zeit nicht mehr zu reichen. Wer oder was treibt diese Beschleunigung eigentlich an? Ist sie ein gesellschaftliches Phänomen oder liegt alles nur am mangelhaften Zeitmanagement des Einzelnen? In seinem Kinodokumentarfilm „Ich habe keine Zeit! - Auf der Suche nach den wahren Werten im Leben“ begibt sich der Filmemacher und Autor Florian Opitz auf die Suche nach der verlorenen Zeit.



zu Themen aus dem Bereich der Psychosomatik stießen ebenfalls auf gute Resonanz und die Kolleg*innen beantworteten viele Fragen ihrer interessierten Zuhörerschaft. In Erlangen, Bochum und Frankfurt stellten wir unser Projekt „Rundblick“ vor und pflegten auf Kongressen, Veranstaltungen und Besuchen die guten Kontakte zu Belegern, Zuweisern und Kolleg*innen.

Außerdem sind wir seit Anfang 2019 bei facebook.

Auch 2020 werden wir die Ergebnisse unserer Arbeit auf Kongressen und Infoveranstaltungen wieder präsentieren und den direkten und ehrlichen Austausch mit Ihnen suchen, um uns weiter zu entwickeln. Wir werden Tagungen veranstalten, Schulungen für Führungskräfte bzw. Interessierte anbieten, Präventionsveranstaltungen für Schüler*innen, Auszubildende und Studenten*innen durchführen sowie Veranstaltungen an verschiedenen Aktionstagen realisieren.

Besonders freuen wir uns darüber, dass im März 2020 zum vierten Mal die IFT-Verhaltenstherapie-woche in der salus klinik zu Gast sein wird.

Auch die **Fortbildung zum "Gesundheits-Coach"** wird in 2020 zum wieder-

holten mal in der salus klinik Hürth stattfinden. Sie dient als wichtige Zusatzqualifikation, in welcher u.a. grundlegende Kenntnisse über betriebsrelevante psychische Störungen und deren Auswirkungen am Arbeitsplatz erworben werden können.

Zum Schluss möchten wir uns bei allen ganz herzlich bedanken, die uns im letzten Jahr so engagiert und verbindlich unterstützt haben, verbunden mit der Hoffnung auf ein weiteres Jahr guter und fruchtbarer Zusammenarbeit.

Sandra Fisch & Michael Link
Koordination & Information
Tel.-Nr. 02233 8081-823

