



EDITORIAL

Liebe Leserin,
lieber Leser,

eine Klinik, die salus heißt, hat schon vom Namen her eine enge Beziehung zur „Salutogenese“. Während die Medizin lange Zeit primär an der Pathogenese interessiert war, die nach Erklärungen für die Entstehung von Krankheiten sucht, begann man erst vor einigen Jahrzehnten damit, sich intensiv mit der Salutogenese zu beschäftigen, also mit der Frage, wodurch ein umfassendes und nachhaltiges Heil-Sein von Körper, Geist und Seele gefördert werden kann.

Ein Aspekt der Salutogenese ist „Genuss und Genießen“, dem wir uns in dieser Ausgabe der salü zuwenden. Der Blick geht dabei weg von Leid, Verzicht, Beschwerden, Problemen und Konsumzwang hin zu individuellen Vorlieben, Achtsamkeit, Lust und Auswahl aus dem Verfügbaren und Möglichen. Ziel einer Suchtbehandlung sind ja nicht nur Abstinenz und Erwerbsfähigkeit, sondern vor allem die Zufriedenheit mit sich selbst und seiner Lebensgestaltung. Für die Lebenszufriedenheit ist die Genussfähigkeit, insbesondere das Wahrnehmen der alltäglichen, kleinen genussvollen Momente, von zentraler Bedeutung.

Die Frage der Salutogenese und des alltäglichen Genießens stellt sich natürlich nicht nur Patientinnen und Patienten in der medizinischen Rehabilitation, sondern auch den Personen, die sie betreuen, und allen übrigen Menschen. Deshalb haben wir auch danach Ausschau gehalten und mit Mitarbeiter-Interviews deren ganz persönliche Antworten zu dieser wichtigen Thematik herauszufinden versucht.

Und schließlich möchten wir Ihnen außer dem eventuellen Lesevergnügen noch etwas Andersartiges zum Genießen geben: das Wunder des Lebens. Deshalb haben wir dieser Ausgabe neben der Einladung zum nächsten Sommerfest noch ein Tütchen mit Glückskleesamen beigelegt. Wir hoffen, dass Sie es genießen können, wie aus diesen unscheinbaren, nicht besonders lebendig wirkenden Samen etwas Schönes erwächst, zugleich ein Symbol für die Alltäglichkeit des Glücks. Viel dazu beitragen müssen Sie nicht, ein klein Wenig aber schon! Und immer daran denken: Der Klee wächst nicht schneller, wenn man daran zieht!

Ralf Schneider

Konstantin Wecker hat vor über 30 Jahren unter diesem Titel ein Lied geschrieben, in dem so schöne Zeilen vorkommen wie: „... An diesem Höhenflug der Lust muß ich doch auch beteiligt sein....Ab heute wird nichts mehr versäumt: Wer nicht genießt, ist ungenießbar.“ Konstantin Wecker hat mit diesem Liedtext provoziert. Genuss um des Genusses Willen. Genuss ohne Grenzen. Wo bleiben da unsere Tugenden, wo die Moral? Die Kritiker von Konstantin Wecker konnten sich sicherlich etwas Schadenfreude nicht verkneifen als bekannt wurde, dass der Liedermacher diesem Genuss auch selbst zum Opfer gefallen ist: Er wurde cocainsüchtig.

Wieviel Genuss darf sein?

Wieviel Genuss darf sein? Wann wird aus Genuss „Sucht“? Oder was ist davon zu halten, wenn mit Slogans wie „Genuss hält gesund!“ geworben wird?

Der Zugang zu diesen Fragestellungen wird heutzutage sehr erschwert, weil der Begriff „Genuss“ von vielen findigen Geschäftsleuten dazu benutzt - um nicht zu sagen missbraucht - wird, um ihre Produkte zu vermarkten. Genuss wird daher heute häufig gleichgesetzt mit „konsumieren“.

Ein ganzer Industriezweig - die Freizeitindustrie - wirbt damit, dass man Genuss angeblich kaufen kann.

Um einen differenzierten Zugang zum „Genießen“ zu bekommen, lohnt es sich, einmal bei den alten Griechen nachzulesen. Denn schon vor über 2000 Jahren wurde heftig und widersprüchlich über „die Lust“ diskutiert. Auf der einen Seite stehen Philosophen wie Aristippos von Kyrene, die es als höchstes Ziel des Lebens ansahen, Lust zu maximieren, ja die sogar das Erleben von körperlicher Lust als den eigentlichen Sinn des Lebens bezeichneten. Heute gilt Aristippos von Kyrene als Begründer des Hedonismus, einer ausschließlich an materiellen Genüssen orientierten, egoistischen Lebenseinstellung, häufig gleichgesetzt mit einer dekadenten Lebenshaltung.

Auf der anderen Seite stehen Philosophen wie Epikur, der zwar ebenfalls die Lust als Prinzip des gelingenden Lebens beschreibt, aber zwischen "vernünfti-

WER NICHT GENIESST, IST UNGENIESSBAR



Dietmar Kramer



'Die Fünf Sinne', Hans Makart (1840-1884), österreichischer Maler, Salzburg/Wien.

Makarts Vorbilder waren Tizian und Rubens, sein Stil zeichnete sich durch starke Sinnlichkeit und üppiges Pathos aus. Gustav Klimt wurde durch Makart stark beeinflusst.

gen" und "unvernünftigen" Begierden unterscheidet. Die Erfüllung "unvernünftiger" Begierden wie Schlemmereien oder anderer orgiastischer Verhaltensweisen führe zwar kurzfristig zu einem Lustzuwachs, ziehe aber auf lange Sicht Schmerzen nach sich. Nur die Erfüllung von Grundbedürfnissen wie Essen, Trinken und Kälteschutz zählt Epikur zu den „vernünftigen“ Begierden, deren Erfüllung unabdingbar für den Genuss des Daseins seien. Epikur ist der Meinung, dass man wahre Lust nur erleben kann, indem man „klug, schön und gerecht“ lebt, also fast schon asketisch.

Mit allen Sinnen genießen

Um sich dem Thema aus heutiger Sicht anzunähern, beschäftigt man sich am besten zunächst mit den Organen, die uns Genuss erleben vermitteln - den Sinnesorganen. Viele Menschen denken beim „Genießen“ zunächst nur eine Form des Genusses, nämlich an ein gutes Essen und Trinken. Wenn man den Begriff „Genießen“ in eine Internet-Suchmaschine eingibt, stößt

man überwiegend auf Seiten, die Gourmet-Restaurants oder Kochrezepte anpreisen.

Am Beispiel eines guten Essens lässt sich aber auch sehr schön aufzeigen, wie uns unsere Sinnesorgane „Genuss“ vermitteln und wie aus dem Grundbedürfnis nach Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme zum einen höchster Sinnesgenuss entstehen kann, zum anderen aber auch viel Leid, wenn das Essen seine ursprüngliche Funktion verliert.

Wir müssen essen und trinken, damit wir als Individuen überleben und damit wir als Menschen nicht aussterben. Deshalb hat die Natur es so eingerichtet, dass die Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit uns allerhöchsten Genuss bereiten kann. Dies reicht von dem nahezu unstillbaren Bedürfnis nach Essen und Trinken, wenn wir am Verhungern oder am Verdursten sind bis

WER NICHT GENIESST, IST UNGENIESBAR

hin zu den ausgefeiltesten Raffinessen, mit denen ein Gourmet ein 7-Gänge-Menü in einem Sterne-Restaurant geniessen kann. Wenn wir am Verdursten sind, wird das Bedürfnis nach Trinken so groß, dass alle anderen Gedanken oder Bedürfnisse völlig in den Hintergrund gedrängt werden. Wir können uns nur noch darauf konzentrieren, wie wir so schnell wie möglich an Wasser herankommen. Wenn genügend Essen und Trinken zur Verfügung steht, kann es sein, dass die Nahrungsaufnahme völlig nebensächlich wird. Viele Menschen essen und trinken dann nur noch, weil sie es müssen, um zu überleben, nicht mehr um zu geniessen.

Das Grundbedürfnis nach Essen kann aber auch sozusagen „aus dem Ruder laufen“, wenn es dazu benutzt wird, andere Grundbedürfnisse, die nicht ausreichend befriedigt werden, zum Beispiel das Grundbedürfnis nach zwischenmenschlicher Nähe oder das Grundbedürfnis, sein Leben irgendwie unter Kontrolle zu bekommen, zu kompensieren. In diesen Fällen kann Essen auch „süchtige“ Züge annehmen. Es hat dann mit echtem „Genuss“ nichts mehr zu tun.

Bei einem guten Essen werden alle unsere fünf Sinnesorgane mehr oder weniger stark angesprochen. Wir genießen ein gutes Essen keineswegs nur mit unserem Geschmacksorgan. Unser Geschmacksorgan kann bekanntlich nur vier Geschmacksrichtungen unterscheiden: bitter, süß, salzig und sauer. Neuerdings wird diskutiert, ob es vielleicht noch eine fünfte Geschmacksrichtung gibt, nämlich „umami“, was eine fleischig, herzhaft Geschmacksqualität beschreiben soll, welches uns den Ge-

Aber auch Sehen und Tasten spielen beim Genuss von Essen eine Rolle. Das Auge isst bekanntlich mit. Denken Sie nur daran, welchen Unterschied es macht, ob ein Essen auf einem Teller schön angerichtet ist, oder ob es lieblos auf einen Teller geworfen wurde, vielleicht sogar durch einen Mixer geschickt wurde, um „passierte Kost“ herzustellen. Bei passierter Kost kommt auch unser Tastorgan nicht auf seine Kosten. Wahrscheinlich am wenigsten beim Essen stimuliert wird unser fünftes Sinnesorgan, das Gehör. Aber auch hier kennt jeder von uns den Unterschied, ob wir ein Essen in einer Kantine zu uns nehmen, in der ein hoher Geräuschpegel herrscht, ständig Stühle gerückt werden und Geschirr klappert oder ob wir in einem Restaurant speisen, in dem eine angenehme Musik im Hintergrund gespielt wird.

Die Lust am Genuss

„Genießen“ hatte sprachhistorisch die Bedeutung von „etwas nutzen“ oder „etwas benutzen“. Im „Niesbrauch“ ist diese ursprüngliche Bedeutung des Wortes noch erhalten. Der Aspekt der „Lust“ wurde erst viel später mit die-



Vom Riechen:

Ich kann verschiedenste Düfte wahrnehmen: der reine Erdboden des Ackers, der bald besät wird, das Gras, das so grün leuchtet, wie man es sich immer vorstellt, der Mist vom Bauernhof, der keine 200m entfernt liegt und auch die Bäume, welche ihre Düfte von dem Wind weitertragen lassen.

Es vermischt sich zu einem Gebräu, was sich nur mit viel Sorgfalt und Disziplin entfalten lässt. Man braucht Zeit und Geduld, oder ganz einfach eine gute Nase. Eine Nase wie meine. Ich rieche unendlich viele Düfte, die sich in unserer Welt entfachen, entblösen, sich zusammen tun zu einem Gebräu, die manche positiven aber auch viele negativen Gefühle auslösen, mit denen man verschiedenste Assoziationen hat.

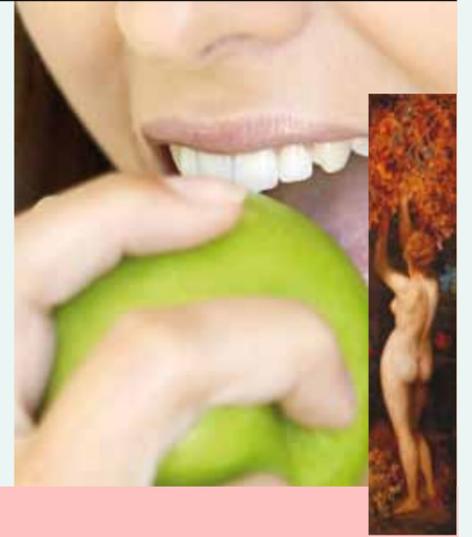
Ich könnte mit verbundenen Augen durch die Welt gehen, es würde mir nichts ausmachen, ich finde mich auch so zurecht, weil alles seinen eigenen, individuellen Geruch hat. Ich kann sie differenzieren und jeder Sache zuordnen, meine Augen sind dafür uninteressant. Ich brauche nur meine Nase.

Aus „Das Parfüm“ von Patrick Süskind

nuss von besonders eiweißreichen Speisen anzeigt. Aber Essen schmeckt ja nicht nur bitter, süß, salzig oder sauer. Jeder von uns hat schon erfahren, wie fade Essen schmecken kann, wenn man erkältet ist und das Geruchsorgan nicht mehr richtig funktioniert. Ein Großteil des „Geschmacks“ eines guten Essen wird uns über unsere Nase vermittelt.

sem Begriff des „Genießens“ assoziiert. In der heutigen Bedeutung des Begriffes verbinden wir mit „Genießen“ immer auch Gefühle, Emotionen, „Lust“. Der Genuss an einem guten Essen entsteht eben nicht nur aus der Stimulation unserer Sinnesorgane, sondern Essen ist ein Gesamteindruck, der immer auch mit Emotionen verbunden ist.

Die Sinnesorgane sind eine notwendige Voraussetzung dafür, dass wir überhaupt etwas von unserer Umwelt wahrnehmen können. Genuss ohne funktionierende Sinnesorgane ist kaum vorstellbar. Überlegen Sie sich, wie es wäre, wenn uns jemand nacheinander alle fünf Sinnesorgane „abstellen“ wür-



Vom Schmecken:

...Bis jetzt war ihr das Essen mit der Hand leichtgefallen, die Gerichte waren alle handlich wie Fingerfood. Aber nun servierte Maravan die Currys. Drei Teller, auf jedem eine kleine Portion Curry, jedes auf dem Podest einer anderen Sorte Reis präsentiert und mit einem Schlenker Schaum und einem glasierten Zweiglein geschmückt. »Ladies'-Fingers-Curry auf Sali-Reis mit Knoblauchschaum. Curry vom jungen Huhn auf Sashtika-Reis mit Korianderschaum. Churaa Varai auf Nivara-Reis mit Mintschaum.« verkündete Maravan. »Was ist Churaa Varai?« »Haifisch.« »Ach.« Er wartete, bis sie zu essen anfing. »Du zuerst«, forderte sie ihn auf und sah ihm zu, wie er mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger den Reis mit etwas Curry zu einem Bällchen formte und in den Mund steckte.

Beim ersten Versuch stellte sich Andrea noch etwas ungeschickt an, aber sobald sie den ersten Bissen im Mund hatte, achtete sie nicht mehr auf die Technik, nur noch auf den Geschmack. Es war, als könnte sie jedes Gewürz herausschmecken. Als würde jedes einzeln explodieren und das Ganze sich zu einem sich immer wieder neu formierenden Feuerwerk entfalten. Auch die Schärfe war genau richtig. Sie brannte nicht auf der Zunge, machte sich kaum bemerkbar und hielt sich für den Abgang bereit. Und auch dann verhielt sie sich wie ein zusätzliches Gewürz, eine letzte Intensivierung des Geschmackserlebnisses, und hinterließ eine wohlige Wärme, die in der Zeit, die Andrea brauchte, um einen neuen Bissen zu formen, sanft verebte.

Aus „Der Koch“ von Martin Suter

de.... Wir hätten keinerlei Möglichkeit mehr, mit unserer Umwelt in Kontakt zu treten und zu kommunizieren. Das Erleben von Lust ist daher ohne unsere Sinnesorgane kaum denkbar. Aber die Stimulation unserer Sinnesorgane und die Weiterleitung dieser Reize an unser Gehirn bedeuten eben noch nicht „Genuss“. Hierzu bedarf es der Würze... und diese Würze stellen unsere Emotionen, letztlich das Erleben von Lust dar!

Wie aber entsteht „Lust“? Zur Beantwortung dieser Frage haben uns die Neurowissenschaften in den letzten Jahrzehnten gute Dienste geleistet. An der Entstehung von Emotionen, und damit von Lust, ist ein Teil unseres Gehirns ganz wesentlich beteiligt: das limbische System. Ein Teil dieses limbischen Systems ist das so genannte mesolimbische Belohnungssystem. Dieses Hirnareal scheint ganz entscheidend daran beteiligt zu sein, wenn wir „Lust“ erleben. Die Ausschüttung von Botenstoffen wie Dopamin oder Beta-Endorphin aus diesem Belohnungssystem verschafft uns Glücksgefühle. Diese Glücksgefühle führen dazu, dass wir unser Bestreben danach ausrichten, Tätigkeiten, die zur Ausschüttung dieser Botenstoffe geführt haben, wieder und wieder auszuüben. Alle für unser Überleben wichtigen Aktivitäten werden begleitet von einer massiven Ausschüttung dieser genannten Botenstoffe. Das führt dazu, dass wir seit Menschengedenken unsere Zeit damit verbringen, nach Nahrung zu suchen, uns Partner zu suchen oder uns zu bewegen. Ohne ein funktionierendes Belohnungssystem würden wir uns nicht immer wieder bemühen, unsere Ziele zu erreichen.

Aber wenn unsere Anstrengungen mit „guten Gefühlen“ belohnt werden, sind wir bereit, uns immer wieder aufs Neue anzustrengen. Deshalb sind wir zum Beispiel bereit, anstrengenden Sport zu betreiben. Aber deshalb können Menschen auch zu geradezu übermenschlichen Kraftanstrengungen in der Lage sein, wenn sie von der Sinnhaftigkeit ihres Handelns überzeugt sind.

Das grausame Experiment bei Versuchskatzen, denen das mesolimbische Belohnungssystem zerstört wurde, endete damit, dass diese Katzen jegliches Interesse an ihrer Umwelt verloren. Sie kümmerten sich nicht mehr um Essen, nicht mehr um Trinken und auch nicht mehr um ihre Sexualpartner. Diese Katzen wurden völlig apathisch und lebensuntauglich. Es zeigt, wie lebensnotwendig ein funktionierendes Belohnungssystem für uns ist. Aber nicht nur überlebensnotwendige Tätigkeiten führen zur Ausschüttung dieser Botenstoffe, auch der „Genuss“ beim Hören eines Konzertes, beim Sehen eines anregenden Bildes oder beim Riechen eines guten Duftes wird von der Ausschüttung dieser Stoffe begleitet.

Wenn aus Genuss Sucht wird

Leider kann dieses beschriebene Belohnungssystem nicht nur eine Quelle höchsten Genusses sein, es kann auch zu ausgeprägtem Leid führen, wenn es „auf Abwege“ gerät. Katzen, denen man über eine in das Belohnungssystem implantierte Elektrode die Möglichkeit gab, sich selbst das Belohnungssystem zu stimulieren, verbrachten die meiste Zeit des Tages

damit, den Schalter, der den Stromstoss auslöst, zu drücken. Auch diese Katzen vernachlässigten alle früher wichtigen Aktivitäten wie Nahrungs- oder Partnersuche zu Gunsten des kleinen Schalters. Sie wurden „süchtig“ nach diesem Schalter. In der Tat gehen wir heute davon aus, dass alle Suchtstoffe, die wir kennen, letztlich ähnlich wirken, wie dieser Schalter bei der Katze, nämlich indem diese Substanzen in der Lage sind, unser Belohnungssystem zu stimulieren. Und so wie die Katzen die Kontrolle über ihr Leben verlieren, wenn sie „schaltersüchtig“ werden, so geht es uns Menschen auch, wenn wir eine Sucht entwickeln. Die Sucht führt dazu, dass wir wichtige Aufgaben



Vom Tasten:

Vom Tasten:

Als ich vor kurzem eine Hose aus einem Soja-Baumwolle-Mischgewebe (kBA) ertastete, konnte ich beinah die Finger nicht mehr davon lassen. So unbeschreiblich flockig, weich und sinnlich fühlte sich dieser Stoff an, als er meine Hände berührte - mein Selbst fühlte sich in den 7. Himmel katapultiert und meine Gedanken schweiften zu Zärtlichkeiten mit einem DU, die sich ins Unendliche hinausziehen. Kleidung ist eben Sinnlichkeit pur, für mich und an mir!

Etwas Gewebtes fühlt sich anders an als etwas luftig Gewirktes, das Gefilzte anders als das flattrig Leichte, das Noppige anders als die glatte Seide....

Sich bekleiden ist also ein höchst sinnlicher Akt - und auch ein sehr kreativer...

Aus „Zeitschrift WEGE Nr.3/08“ von Karin Kneidinger

in unserem Leben wie unsere Partnerschaft, unsere Arbeit, unsere Hobbies vernachlässigen. Dies alles wird nebensächlich, und unser ganzes Denken kreist immer mehr darum, wie wir an unser Suchtmittel herankommen, wie wir unser Leben um das Suchtmittel herum organisieren, wie wir den Konsum verheimlichen können usw. Das heißt, die gleichen Mechanismen in unserem Gehirn, die uns „Lust“ und damit auch „Glück“ bereiten können, können - wenn sie entgleisen - auch zu Sucht und damit zu schwerem Leid führen.

Genuss ohne Reue

Die Kunst eines gelingenden Lebens liegt letztlich darin, mit diesem „Glücksapparat“ so zu spielen, dass wir möglichst viele „guten Gefühle“ erleben können, ohne dass das ganze System außer Kontrolle gerät!

Aber wie kann es gelingen, „richtig“ zu genießen, „Lust“ zu erleben und trotzdem nicht in Suchtverhalten zu verfallen?

Erste Hinweise dazu finden wir bei Frau Koppenhöfer in ihrer „Kleinen Schule des Genießens“. Sie hat sieben Genussregeln aufgestellt, die als Leitfaden für genussvolles Verhalten und Erleben gedacht sind. Sie lauten:

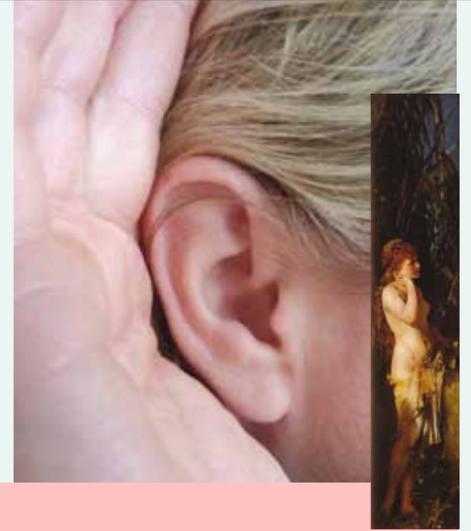
- **Genuss braucht Zeit**
- **Genuss muss erlaubt sein**
- **Genuss geht nicht nebenbei**
- **Genuss ist eine Geschmacksache**
- **Weniger ist mehr**
- **Ohne Erfahrung kein Genuss**
- **Genuss ist alltäglich**

Der Kern dieser „Regeln“ liegt darin, dass man sich aktiv um Genuss bemühen muss! Eine der wichtigsten Regeln scheint mir zu sein: Kein Genuss ohne Erfahrung. Genießen muss man lernen!

Ein Musikliebhaber, der gerne klassische Musik hört, hat das Hören eines Konzertes immer mehr verfeinert, er kann immer kleinere Nuancen aus der Musik heraushören, die ein ungeübter Hörer überhaupt nicht unterscheiden könnte. Erst dieses Heraushören der Feinheiten, der Vergleich mit früheren Konzerten und vielleicht der Austausch darüber mit anderen Musikliebhabern verschafft diesem Musikliebhaber wahren „Hör Genuss“.

Hochgefühle über den Konsum von Drogen herbeizuführen, ist der krasse Gegenpol eines solchen Verständnisses von Genuss. Dieser künstlich durch Drogen herbeigeführte „Kick“ braucht eben kaum Zeit und Anstrengung, man benötigt immer höhere Dosen des Suchtmittels, und schließlich nehmen die negativen Folgen des Drogenkonsums wie Vernachlässigung anderer Lebensfelder oder Verlust der Kontrolle über

das Suchtmittel überhand. Genuss im Sinne der zitierten Genussregeln ist daher eine hervorragende Vorbeugung gegen ein Entgleiten von Sinnesgenuss in süchtiges Verhalten!



Vom Hören:

Ein Indianer besucht einen Stadtmenschen. Die beiden gehen durch die Straßen. Autos, LKW's, Busse, Trams - viel Lärm. Der Indianer: „Hörst Du - da zirpt eine Grille.“ Der weiße Mann: „Du musst dich täuschen, hier gibt es keine Grillen. Hier zirpt auch keine.“

Nach ein paar Schritten tritt der Indianer an eine Mauer. Ein paar wilde Weintrauben hängen herab. Der Indianer hebt ein Blatt: Da sitzt die Grille. Jetzt, nachdem der weiße Mann sie gesehen hat, kann er sich auch hören.

Die beiden gehen weiter. Der Weiße: „Kein Wunder, dass du bessere Ohren hast. Du bist der Natur auch viel näher.“ Darauf der Indianer: „Du täuschst dich.“ Unauffällig lässt er ein 10-Cent-Stück aus seiner Tasche fallen. Es klumpert ein wenig auf dem Asphalt. Ein paar Menschen bleiben stehen, schauen sich um, einer bückt sich, steckt das Geldstück ein, geht weiter.

Der Indianer: „Das Geldstück war nicht lauter als die Grille.“

Aus „Ich höre – also bin ich“ von Joachim-Ernst Berendt, nach Frederik Hetmann

Eine ähnliche Herangehensweise an das Erleben von Sinnesgenuss hat sich vor einem ganz anderen philosophischen Hintergrund im asiatischen Denken in der ZEN-Praxis entwickelt. In der ZEN-Praxis wird unter anderem gelehrt, Zugang zu sich selbst und zu einem erfüllten Leben über die alltäglichen Verrichtungen des gewöhnlichen Lebens zu bekommen. Die Konzentration aller Kräfte eines Menschen auf die Tätigkeit, die er gerade ausführt und damit das bewusste Wahrnehmen aller Sinneseindrücke, die dieses Tun mit sich bringt, dies letztlich führe zu „Erleuchtung“.

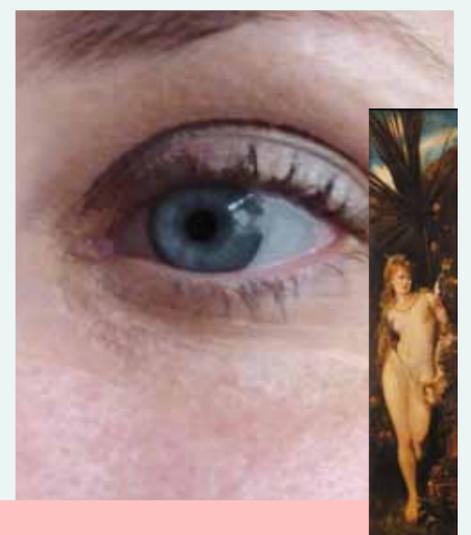
„Zen ist nicht etwas Aufregendes, sondern Konzentration auf deine alltäglichen Verrichtungen“ (Shunryu Suzuki).

In diesem Sinne sollte unser Bestreben danach ausgerichtet sein, Genuss im Alltäglichen zu finden. Alles, was wir an einem gewöhnlichen Tag unseres Lebens tun, verschafft uns Sinneseindrücke, die wir - wenn wir darauf achten - „genießen“ können. Wenn wir bewusst darauf achten, was wir gerade tun, wenn wir in diesem Sinne „achtsam“ werden, dann können uns auch ungeliebte Tätigkeiten Genuss bereiten und unser Leben lebenswert machen!

Vom Sehen:

An Tagen, wenn die Luft kristallklar ist, sitze ich einfach nur im Zug und blicke über die Dächer, weil es so ein faszinierender Anblick ist, die Stadt so zu betrachten, darüber zu schweben, aber nicht dazugehören, diese Formen und Farben zu sehen, diese wunderbaren alten Gebäude, von denen einige völlig zerfallen sind. Ich finde das einfach faszinierend, seltsam... dann komm ich an und sage: „Mein Weg zur Arbeit war heute morgen, als wäre ich durch ein Sheeler-Gemälde gelaufen“. Der hat nämlich Dachlandschaften und solche Dinge in sehr knappem und klarem Stil gemalt... Ich finde oft, das jemand, der völlig von einem Anblick befangen ist, die Welt unter diesem Blickwinkel sieht. Wie ein Photograph, der in den Himmel sieht und sagt: „Das ist ein Kodachrom-Himmel“.

Aus „Flow“ von Mihaly Csikszentmihalyi



Der dänische Philosoph Sören Kierkegaard sagte einmal:

„Die meisten Menschen jagen so sehr dem Genuss nach, dass sie an ihm vorbeilaufen.“

Achten wir darauf, dass es uns nicht so geht!

SALUS INTERN

DAS PERSÖNLICHE INTERVIEW

"WIE SORGEN MITARBEITER DER KLINIK FÜR IHR WOHLERGEHEN?"

Corinna Nels



Immer wieder bekommt man von seinem Umfeld die Frage gestellt: „Mensch, wie schaffst Du eigentlich, dass Du bei Deiner Tätigkeit gut für einen Ausgleich sorgst?“. Und in der Tat fand ich es spannend, mir hierüber Gedanken zu machen und mich über diese Frage mit meinen Kolleginnen und Kollegen auszutauschen.

Dieser Artikel entstand mit der Idee „Was machen wir als Mitarbeiter der Klinik eigentlich, dass wir zufrieden sind? Wie sorgen wir gut für uns selbst?“. Die Arbeit mit Menschen ist vielseitig und spannend, erfordert aber natürlich auch hohe Präsenz und Aufmerksamkeit. Therapiezeit ist eine Zeit der Achtsamkeit. Da lohnt es sich doch auch mal zu schauen, wie achtsam eigentlich die MitarbeiterInnen mit sich selbst

umgehen. Manchmal ist es ja recht leicht, anderen Ratschläge zu geben, aber sich selbst z.B. dreimal in der Woche Sport zu gönnen, steht dann schon wieder auf einem anderen Blatt. ..

Mich hat es interessiert, was meine Kollegen für sich tun, damit sie ihren Alltag zufrieden erleben und die work-life-balance stimmt, denn ich denke, dass dies gerade in einem Beruf, der sich viel mit schwierigen Lebenslagen beschäftigt, ganz wichtig für die Erhaltung der psychischen und körperlichen Gesundheit ist.

Das Führen der Interviews hat mir sehr viel Spaß gemacht, denn dadurch habe auch ich andere Seiten meiner Kolleginnen und Kollegen entdeckt.

Wir wollen Ihnen mit diesem Beitrag ganz bewusst einen kleinen persönlichen Eindruck über uns Mitarbeiter der salus klinik geben. Lesen Sie selbst, und bekommen Sie so vielleicht einen kurzen Blick „hinter die Kulissen“.

Vielleicht entdecken Sie ja sogar noch die eine oder andere Anregung für sich.

hat. Ich sehe unsere Abteilung als einen Teil eines Gesamtteams. Das finde ich auch gut. Die Klinik ist ein Team.

Einen Ausgleich zu meiner Arbeit schaffe ich durch Entspannung in der Sauna. Das ist wie Urlaub für mich. Ich lese gerne und bin super zufrieden, wenn es meinen Kindern gut geht.

Michael Vorndran, Ergotherapie



Das Schöne in der Ergotherapie ist, Tätigkeiten vermitteln zu können, die andere erfüllt. Die Patienten kommen eigenständig ins Handeln und erschaffen etwas, das sie in die Hand nehmen und vorzeigen können. Wenn jemand stolz ist auf das, was er gemacht hat, ist das auch für mich ein

sehr schönes Gefühl zu sehen, wie dessen Selbstwertgefühl wächst. Mein wichtigstes Werkzeug ist es, auf freundliche Art Nein sagen zu können und sich den Erwartungen gegenüber abgrenzen zu können.

Wichtig für den Ausgleich sind für mich meine Hobbies! Sehr wichtig ist mir das Auspowern, ich gehe dann aufs Rad, ich habe einen Heimtrainer mit Sicht ins Grüne. Zum Austoben hänge ich mir eine E-Gitarre um den Hals und lass es richtig „krachen“...

Zum Ausspannen mache ich Bogenschießen, für mich eine Art „Meditation“ um meine Mitte zu finden... danach fühle ich mich „aufgeräumt“. Die drei Sachen greifen ganz gut ineinander. Ich mache möglichst jeden Tag etwas davon.

Tobias Mann, Teamarzt



Wie ich eine gute Balance zwischen Arbeit und Privatleben hinbekomme? Ich glaube, ich habe Glück, weil mein Naturell relativ unbelastet bleibt - auch in Belastungssituationen. Es gelingt mir, viele Dinge mit Humor zu nehmen und die Arbeit auch auszublen- den, wenn ich nachhause gehe.

Ich glaube, man lernt als professioneller Helfer mit den Jahren, berufliche und private Dinge zu trennen.

Privat bin ich gerne aktiv - ich habe viele Interessen.

Bei mir spielt Musik eine große Rolle, ich spiele Klavier und sammle Musik. Ich bin ein Sammler, ich sammle auch Uhren und Gramophone und schöne Bücher.

Für mein privates und persönliches Gleichgewicht spielt meine eigene Familie natürlich eine große Rolle - die gemeinsamen Aktivitäten. Gerade bei Kindern merkt man ja, dass man gebraucht wird - das ist dann eine Pflicht, die sehr leicht fällt.

Ingrid Schüller, Sozialdienst



Meine Arbeit macht mir viel Freude, mich in andere Menschen hineinzudenken und helfen zu können ist sehr schön! Die Freundlichkeit, die man oft zurückbekommt, tut mir gut. Ich mag meine Kollegen, in der Klinik herrscht ein gutes Arbeitsklima. Das tut mir auch gut.

Was mir besonders Spaß macht? Den Kurs für PC-Einsteiger mache ich sehr gerne, weil man sofort tolle Entwicklungen sehen kann. Patienten, die vielleicht wirklich noch nie eine Maus in der Hand hatten, entscheiden sich nach der Therapie vielleicht sogar dafür, einen PC zu kaufen ... das finde ich toll.

Privat habe ich meine Rituale, die mir gut tun. Ich stehe morgens schon mal so auf, dass ich keine Hektik habe. Dann schnipple ich mir meinen Obstsalat und trinke meinen Kaffee. Dann kann schon mal nichts mehr schief gehen. Nach der Arbeit versuche ich eine Stunde zu laufen oder Fahrrad zu fahren. Manchmal gehe ich auch ins „Einkaufszentrum“ laufen.

Reisen und Fotografieren sind mir wichtig, ich bin neugierig auf das Fremde. Am liebsten fahre ich in ferne Länder, ich mag fremde Kulturen. Gerade in ärmeren Ländern lernt man viel über Zufriedenheit. Man braucht gar nicht so viel wie man denkt, um glücklich zu sein! Ich habe Glück, dass ich eine positive Lebenseinstellung habe. Ich glaube, die habe ich wohl von meiner Mutter.

Ich versuche mir immer klar zu machen, dass nichts selbstverständlich ist ... Achtsamkeit ist wichtig für mich. Mein Motto ist: Leben im Hier und Jetzt (Thich Nhat Hanh).

Anne Katrin Streicher, Sporttherapie



Meine Arbeit macht mir Freude, weil sie viel Bewegung mit sich bringt und ich viele abwechslungsreiche Tätigkeiten mache. Außerdem habe ich die Möglichkeit, immer wieder interessante Menschen kennenzulernen. In meiner Freizeit reise ich gerne in ferne Länder, ich habe schon viele Teile der Welt gesehen - um neue Menschen und Kulturen kennenzulernen und zu erfahren, wie selbstverständlich viele Dinge zu Hause sind ... Das ist auch eine interessante Erfahrung beim Reisen.

Ausgleich verschaffe ich mir dadurch, dass ich meine Freizeit danach ausrichte, was ich spontan tun will. Familie und Freunde sind wichtig für mich. Wir sitzen sonntags im Garten, und ständig kommt jemand ... das finde ich toll!

Die viele Abwechslung in meinem Leben bringt mir Ausgeglichenheit. Ich habe auch Glück, dass ich in einer guten Stimmung und in einem netten Team arbeite ... so lange ich morgens aufwache und ein gutes Gefühl im Bauch habe, auf die Arbeit zu gehen ... ist alles ok.

Wie schaffen Sie es, sich die Freude an der Arbeit und am Alltag zu erhalten?

Gabriele Böttger, Hauswirtschaftsleiterin



Mir gefällt es, die Organisation einer Abteilung zu gestalten, dass alles gerecht zugeht. Es macht mir Spaß, mit Patienten in Kontakt zu sein, z.B. beim Sommerfest etwas gemeinsam mit den Patienten zu planen und durchzuführen. Es ist dann eben nicht nur Arbeit, sondern es macht auch Spaß! Humor am Arbeitsplatz hilft mir, das ist wichtig für mich.

Es hilft mir, wenn ich meine Meinung offen sagen kann und mir daraus kein Nachteil entsteht. Es ist eine gute Hilfestellung, eine Vorgesetzte zu haben, die auch mal Zeit

Udo Grunewald, Rezeption

Ich komme aus dem Außendienst - ich brauche Menschen um mich. Ich habe durch mein Berufsleben sehr viel Menschenkenntnis bekommen. Ich freue mich über ein Lächeln und habe immer darauf geachtet, dass es meinen „Kunden“ gut geht ... Das kommt mir hier nun auch zugute.

Es gefällt mir hier in der Klinik mitzukommen, wie Menschen sich verändern. Die ganze Klinik arbeitet daran. Ich bin an der Rezeption meist die erste Kontaktperson für neue Patienten. Es macht mir Spaß, auf die Leute zuzugehen.

Ansonsten glaube ich, dass ich trotz meines Alters sehr jung geblieben bin. Ich mag keinen Streit, dafür ist das Leben zu kurz. In meiner Freizeit gehe ich sehr gerne in den Wald. Da kann ich drei bis vier Stunden genießen, sehen, riechen ... die verschiedenen Jahreszeiten. Früher war ich auf der Jagd, das hat mich geprägt.

Ich bin auch den kulinarischen Dingen nicht abgeneigt. Ich komme aus einer Gastronomiefamilie, wo immer sehr gut gekocht wurde.

Matthias Zahn, Musiktherapie

Im Job Sorge ich für mich, indem ich immer wieder versuche in der Gruppenarbeit Abwechslung zuzulassen. Ich gehe offen auf die Impulse der Patienten ein. Das macht mir Spaß, ich bin dann Teil des Prozesses, der läuft. Es macht mir Spaß, wenn ich in der Arbeit selbst etwas Neues entdecke... In der Mittagspause mit Kollegen Kaffee zu trinken macht Spaß oder mich mal ans Klavier zu setzen und einen Boogie Woogie zu spielen oder einen Blues. Das ist dann schon Teil meiner Freizeit, für mich privat Musik zu machen. Ich spiele ja auch in einer Band, damit kann ich gut den „Alltag“ abarbeiten.

Meditation durch Achtsamkeitsübungen habe ich in meinem Leben ganz tief integriert, diese baue ich immer wieder im Alltag ein, in der U-Bahn oder auch mal in Stresszeiten auf der Arbeit.

Das hilft mir, mich leer zu machen und mich geistig zu entspannen.

Meine Familie baut mich auf, sie gibt mir Sinn und Freude. Fahrradfahren im Alltag

und in der Freizeit, besonders mit meinen Kindern, tut mir gut.

Früher ging es bei mir sehr um Genuss, Freizeit und Spaß haben. Heute suche ich mehr nach dem Sinn. Wenn ich merke, ich kann etwas bewegen, das bewegt mich!

Ich bin einfach froh, dass ich in meinen Gaben arbeiten kann ... das bedeutet auch Glück für mich. Musik machen und therapeutisch arbeiten ... Solch eine Stelle ist schon ein Geschenk.

Ferdinand Leist, Koordination & Information

Mir gefällt, dass ich sehr selbständig arbeiten kann. Schön ist, dass ich so viele verschiedene Sachen machen kann, einerseits viel Kontakt zu Leuten haben, aber auch ganz andere Dinge, z.B. Flyer gestalten, Veranstaltungen organisieren ... Heute ist mir auch wichtig, dass ich mir meine Arbeit immer wieder gut einteile, dass ich mir in Stresszeiten auch mal selbst „den Gang“ rausnehme. Dann schäle ich mir z.B. mal eine Orange und stelle mir in Ruhe die Frage, was heute wirklich wichtig ist. Dieses Planen ist notwendig für mich, damit ich mir die tägliche Freude an der Arbeit erhalten kann.

Wichtig sind natürlich auch die Kontakte zu Kollegen, die helfen mir meist, wenn ich mal nicht so gut drauf bin.

Auch privat Sorge ich dafür, dass die Beziehungen zu Menschen, die ich sehr mag, gut laufen. Meine Frau und meine Kinder, auch wenn beide Töchter schon selbstständig sind, sind mir überaus wichtig. Ich mache gerne Musik und spiele meist täglich Gitarre. Das hat für mich was mit Meditation zu tun. Ich vertiefe mich in die Musik, und alles andere ist „weg“.

Bewegung ist sehr wichtig als Ausgleich für mich. Ich spiele Golf und gehe regelmäßig joggen - und genieße insgesamt den Alltag.

Offener Info-Abend:

Jeden Mittwoch findet in der salus klinik ein Informations-Abend statt. Alle Interessierten sind herzlich um 18.30 Uhr eingeladen

Dietmar Kramer, Ltd. Arzt / Sucht

Mich motiviert es, in einem Bereich zu arbeiten, der mir das Gefühl gibt, etwas Sinnvolles zu tun. Mein Ziel ist es, die Abläufe der Klinik so zu gestalten dass unsere Patienten eine gute Therapie bekommen und dass unsere Mitarbeiter sich bei ihrer Arbeit wohl fühlen können. Mir macht es Spaß, diese Klinikabläufe gestalten zu können. Ich habe mich dabei noch nie als Einzelkämpfer gefühlt, sondern arbeite gerne im Team.

Privat ist mir meine Familie sehr wichtig, meine Frau, meine Kinder. Ich bewege mich gerne, mache regelmäßig Fahrradtouren durch den Taunus, alleine oder mit Freunden. Ich gehe tanzen und singe im Chor, damit ist meine Woche gut ausgefüllt.

Was ich besonders gerne mache, ist das Reisen in ferne Länder, andere Menschen, Kulturen und Landschaften kennenlernen. Das geht wegen Familie und Arbeit leider nur noch begrenzt. Aber es ist auch wichtig, noch Ziele offen zu haben, auf die man hinarbeiten kann. Sonst wird man träge und entwickelt sich nicht weiter.

Nadja Tahmassebi, psycholog. Teamleiterin

Das Plus in der Klinik ist, dass ich im Team arbeite. Der Kontakt zu den Kollegen ist mir sehr wichtig. Schön finde ich, wenn ich mit Patienten arbeite, und es bewegt sich etwas hin zum Positiven. Vielleicht gerade auch dann, wenn anfänglich die Situation eher ausweglos erschienen ist. Wenn ich dann mit meinem Engagement etwas bewegen kann, macht das meine Arbeit wertvoll. Ich glaube, für mich ist es wichtig, viel Abwechslung in meinem Leben zu haben. Langfristig nur in der Berater-/Geber-Rolle zu sein, funktioniert nicht. Da braucht es einen Ausgleich. Ich singe im Chor, ich unternehme viel mit meinen zwei Kindern und mit meinem Mann. Durch meine Kinder erlebe ich viel Neues, sie verändern immer wieder meinen Blick und fordern mich. Mit ihnen zu wandern und irgendwo ein Picknick zu machen, das ist „wie der kleiner Urlaub im Alltag“!

Ansonsten lese ich sehr gerne Krimis und treffe mich mit Freundinnen. Ich unternehme relativ viel. Wir haben keinen Fernseher zuhause, dazu hätte ich auch gar keine Zeit. Die ist anders ausgefüllt.

Grit Lehmann, Gruppentherapie

Mir ist es wichtig, in einer guten Atmosphäre zu arbeiten. Dazu gehört für mich sowohl die Zusammenarbeit in der Klinik als auch das Ambiente, z.B. mal eine Blume für mein Büro. Den Gruppenraum gestalte ich nach Jahreszeiten immer mit einer schönen Schale, das ist ein Stück Entspannung im Alltag!

Ich arbeite gerne in der Gruppe. Da ist es besonders schön, wenn wir gemeinsam „Neues“ entwickeln, das ist ein „flow-Erlebnis“, wenn ich dazu beitragen konnte.

Die Mittagspause verbringe ich oft mit Leuten, die gerne lachen. Das ist wichtig für mich, fürs Abschalten. Zweimal in der Woche fahre ich mit dem Fahrrad zur Arbeit, da verbinde ich Freizeit und Arbeit ganz eng miteinander!

Privat habe ich viele Hobbies. Ich lese gerne, ich stricke und male, wenn ich Zeit finde. Ich bin jemand, der gerne Neues ausprobieren, ob das ein Kochrezept ist oder mein Gebärdensprachkurs, den ich gerade mache.

Ich finde es wichtig, neugierig zu bleiben und das „Freuen“ nicht zu verlernen. Ich kann mich gut freuen. Ich finde es aber auch wichtig, bei sich selbst zu bleiben und auch mal zu sagen, wenn etwas nicht passt.



Die Fachambulanz ist erreichbar unter:

06172 / 950-254

e-mail: ambulan@salus-friedrichsdorf.de

ZEIT FÜR EINE KLEINE SCHOKOLADEN- PAUSE

Nadja Tahmassebi / Marie-Christin Richter



In der heutigen Zeit ist unser Essen mehr als nur Nahrungsaufnahme und die Versorgung unseres Körpers mit Energie. Das Angebot an Nahrungsmitteln und die Verfügbarkeit haben sich in den letzten Jahren zunehmend erweitert. Es ist so vielfältig geworden, dass wir reichlich neue Geschmackskombinationen entdecken können. So ist eine Schokolade schon lange nicht mehr nur süß und voller Überraschung, wie es vielleicht in Kindheitstagen war, sondern jetzt ist sie auch feurig und scharf. Und wie oft, wenn das Angebot zunimmt, steigt auch der Konsum. Wie viele Tafeln Schokolade (100 Gramm ist eine typische „lila Kuh“) essen Sie im Monat und wie viel im Jahr? 2004 lag der Schokoladenkonsum bei 8,3 kg pro Kopf und 2008 bei 11,4 kg pro Kopf in Deutschland. Liegen Sie über, im oder unter dem Durchschnitt?

Unser Essverhalten wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst und gelenkt. Die primäre Steuerung erfolgt über die inneren Signale, die uns Aufschluss darüber geben, ob wir Hunger oder Durst haben und wann wir satt sind. Es gibt verschiedene Formen der Sättigung. Neben der körperlichen Sättigung, die sich über das Völlegefühl ausdrückt, gibt es auch eine seelisch empfundene Sättigung, die ohne Völlegefühl eintritt und das Essen beendet, weil es nicht mehr schmeckt. Bei gesunden Menschen nimmt im Verlauf der Mahlzeit die Sättigung erst langsam und dann schneller zu. Aber was machen wir, wenn wir die Mahlzeit wechseln, wie beispielsweise bei einem Büffet oder Menü? Wir tricksen unsere körpereigenen Signale aus, der Anreiz für mehr Nahrungsaufnahme wird erhöht, und wir essen mehr als unser Körper braucht. Wie häufig achten Sie noch darauf, wann Sie satt sind? Oder gilt für Sie „Ich esse stets, wenn ich Lust dazu habe“.

Je älter wir werden, desto häufiger wird unser Essverhalten von Regeln, Gewohnheiten und kulturellen Einflüs-

sen mitbestimmt. Diese können sehr traditionell sein wie „Ich esse, was auf den Tisch kommt“ oder durch soziale Anerkennung und Zugehörigkeit beeinflusst sein wie „Mit Freunden gehe ich gerne gut und ausgiebig essen“ oder „Häufiger könnte ich auch nur aus Gesellschaft mitessen“.

Wie lenken Sie Ihr Essverhalten? Und wie gehen Sie mit den vielen Möglichkeiten und der Vielfalt an Nahrungsmitteln um? Welcher Essenstyp sind Sie? Sind Sie die Naschkatze? Der Frustesser? Der Genießer? Der Suppenkasper? oder Der all-you-can-eat-Typ? Welche Essgewohnheiten haben sich in Ihren Alltag eingeschlichen, und welche steuern Sie bewusst? Passt zu Ihnen die Aussage „Eine angebrochene Schokolade kann ich gut tagelang liegen lassen, ohne sie anzurühren“? Wie nutzen Sie Ihr Wissen über Ernährung, und wie beeinflusst dies Ihr Ernährungsverhalten? Sagen Sie zu sich „Ich wähle bewusst gesunde Nahrungsmittel aus“ oder „Ich achte auf meine Essgewohnheiten, weil ich nicht zunehmen möchte“?

Vielleicht ist Ihnen beim Lesen schon die eine oder andere Essgewohnheit in den Sinn gekommen, die sich in Ihrem Alltag breit gemacht hat. Denn gerade wegen des reichhaltigen Nahrungsangebots kann es sein, dass es auch Ihnen ab und zu schwer fällt, die inneren Signale nicht zu überhören. Denn wir leben in einer Zeit, in der die Kunst darin besteht, sich auch begrenzen zu können. In der folgenden Genussübung können Sie wieder die Sinne für Ihren Schokoladenkonsum schärfen.

Wir laden Sie ein, sich selber Zeit und Raum zu geben und eine Genussübung auszuprobieren.

Schokoladen-Genussübung

Legen Sie zwei Stück Schokolade auf einer Serviette vor sich hin, und nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit. Die Zeiten in den Klammern stellen kleine Pausen dar. Lesen Sie sich erst die Anleitung durch, und probieren Sie es dann aus.

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, und suchen Sie sich mit den Augen einen Punkt auf dem Boden vor Ihnen.

Hören Sie sich die Geräusche im Raum an. (bis 20 zählen)

Atmen Sie zweimal tief ein und aus. (bis 20 zählen)

Versuchen Sie jetzt die Augen zu schließen.

Nehmen Sie sich jetzt ein Stück Schokolade, und riechen Sie daran. Nehmen Sie wahr: „Wie riecht es?“ (bis 30 zählen)

Lecken Sie etwas an dem Stück. Nehmen Sie wahr: „Wie schmeckt es?“

(bis 30 zählen)

Nehmen Sie die Schokolade jetzt in den Mund. Beißen Sie nicht auf das Stück, sondern legen Sie es unter die Zunge. (bis 20 zählen)

Schieben Sie das Stück mit der Zunge in die linke Wange. (bis 20 zählen)

Und jetzt in die rechte Wange. (bis 20 zählen)

Lassen Sie den Rest Schokolade im Mund langsam schmelzen wie ein Bonbon. (bis 30 zählen)

Zum Schluss gehen Sie noch einmal mit der Zunge den Weg des Schokoladenstückchens nach.

Jetzt nehmen Sie ein zweites Schokoladenstück, und essen Sie es so schnell wie möglich.

Welches Stück hat Ihnen besser geschmeckt?

Haben Sie Schokolade schon einmal so genossen wie das erste Stück?

GENUSSGRUPPE

Sigrid Weber



Aus den vorhergehenden Artikeln wird deutlich, wie wichtig es in der Therapie ist, dass Patienten sich wieder die Möglichkeit erarbeiten, offen und aufmerksam für die alltäglichen Momente des Genusses zu werden. Genuss ohne Suchtmittel ist für die Erhaltung der Abstinenz eine zentrale Erfahrung und Haltung, daher haben wir schon seit über 17 Jahren eine Genussgruppe, die allen Patienten offen steht. In dieser Gruppe geht es darum, Neugier und Offenheit für die Vielfalt der eigenen Umgebung zu fördern, um damit wieder die Lust am eigenen Leben zu wecken. In der Genussgruppe soll das Genießen-Können, Sich-Gutes-Tun, im positiven Sinne neugierig sein, spielen und entdecken können, gefördert werden. Das alltägliche Wahrnehmen und Wertschätzen wird mit anregenden Vorerfahrungen aus dem Alltag, aus

früheren Lebenssituationen und mit den verschiedensten Materialien nahegebracht. Dabei werden in den einzelnen Sitzungen die unterschiedlichen Sinne in den Mittelpunkt geholt, angenehme Erfahrungen durch Bilder und Phantasien, auch durch Rückblicke in die Vergangenheit aktualisiert und durch regelmäßiges Üben in die alltägliche Realität der Einzelnen integriert. Genießen kann so wieder seinen Platz im Alltag der Patienten bekommen. Hierzu eine kurze Stellungnahme einer Patientin, die an der Genussgruppe teilgenommen hat:

Genuss als wichtiges Element der Rückfallprophylaxe
Patientenbericht von Gabriele D.

„Alkohol hat vieles in mir abstumpfen lassen, ich habe ihn ja genommen, um unangenehme Gefühle nicht mehr spüren zu müssen. Er hat nicht nur meine Gefühle abgestumpft, sondern auch meine Lebensfreude und meine Genussfähigkeit, ich hatte immer weniger Interesse. Wie schlimm das alles war, habe ich erst hier gemerkt, als ich in der Genussgruppe wieder Erfahrungen von früher ausgraben konnte. Es hat mir anfänglich richtig weh getan, als ich wieder merkte,

wie schön das Leben sein kann, weil ich auch dabei spürte, welchen Preis ich für das „Zähmen“ der unangenehmen Gefühle bezahlt hatte. Mittlerweile genieße ich viele kleine Momente des Tages und bin froh, dass ich mich auch wieder spüre und habe Freude daran. Natürlich ist nicht immer alles rosa, aber ich möchte nicht mehr so abgestumpft leben.

Oft erinnere ich mich hier an eine Zeit, in der ich abstinent lebte, aber mich dennoch sehr leer fühlte, ich zwang mich damals zum Nicht-Trinken und schaffte es auch mehrere Monate. Aber meine Stumpfheit blieb und ich hatte keinen spürbaren Lohn für meine Abstinenz, ich empfand wenig Freude.

Ich war "trocken", aber nicht zufrieden und lebensfroh. Da war es nur ein kleiner Schritt, wieder zu trinken.

Heute weiß ich für mich, dass richtiges Genießen der Lohn der Abstinenz sein kann und gleichzeitig eine ganz wichtige Rückfallprophylaxe darstellt.

Es geht nicht um den Kick, es geht um Genuss und um die Freude am Leben, auch wenn es mal Schattenseiten hat."

Die Gruppe ist nur bedingt geeignet für Menschen, die Alles schon **wissen**, keine **anregenden Erfahrungen** brauchen, sich in ihrer **Haut wohl fühlen**, alles **Schöne sehen**, die das Leben **dufte** finden, die schon lange auf den **Geschmack** gekommen sind und die von der lieblichen **Lebensmelodie** berauscht sind.

Der salus-Chat ist täglich von 19:00 - 21:00 Uhr durch Moderatoren besetzt.

Jeden Mittwoch: 17:00 - 18:00 Info-Chat für allgemeine Fragen zur Klinik

20:15 - 21:15 salus-Chat für Angehörige

Jeden Donnerstag: 19:00 - 21:00 Frauen-Chat und Nachsorge-Chat

www.saluschat.de

Sucht im Arbeitsverhältnis



Rainer Bram, als Vorsitzender Richter am Hessischen Landesarbeitsgericht u.a. zuständig für Berufungen von Arbeitnehmern und Arbeitgebern in Kündigungsschutzstreitigkeiten und Mitautor des Kommentars zum Kündigungsschutzgesetz Bader/Bram/Dörner/Kriebel (Luchterhand) behandelt in dieser Rubrik in Fortsetzungen die Problematik: „Sucht im Arbeitsverhältnis“ jeweils anhand praktischer Fälle.

In Salü 14.01/07 wurden die Grundsätze einer Kündigung wegen Alkoholerkrankung ausführlich dargestellt. Dies sind vor allem eine negative Gesundheitsprognose und eine ausführliche Interessenabwägung. Zur Vertiefung wird nachfolgend ein aktueller Fall des Landesarbeitsgerichts Berlin-Brandenburg (Urteil vom 17.08.2009 – Aktenzeichen: 10 Sa 506/09 -) besprochen:

Die Leitsätze der Entscheidung:

1. Bei einer Kündigung wegen Alkoholismus sind die Grundsätze der personenbedingten Kündigung maßgeblich.
2. Ein Rückfall führt nicht automatisch zur Annahme einer negativen Prognose.

Zum Sachverhalt:

Der Kündigungsrechtsstreit sollte die Wirksamkeit einer außerordentlichen Kündigung vom 2. Oktober 2008 klären. Der 50 Jahre alte Arbeitnehmer (Kläger) war bei dem Arbeitgeber (Beklagte) seit dem 10. September 2001 als Industrietechniker mit einer Vergütung von rund 3.000 EUR brutto/mtl. beschäftigt. Er war alkoholkrank. Zu seinen Aufgaben gehörten die selbständige Ausführung elektrischer Reparaturen, Umstell- und Umbauarbeiten an Produktionsanlagen, Aufbau und Verdrahtung von Steuerungen usw. Nachdem er Kläger am 23. Juni 2006 in stark alkoholisiertem Zustand die Arbeit angetreten hatte, wurde er mit Schreiben vom 27. Juni 2006 verwarnet, da in seinem Verhalten ein eklatanter Verstoß gegen die betriebliche Ordnung und gegen bestehende Sicherheitsvorschriften zu sehen sei. Am 9. Juli 2008 wurde der Kläger bei Arbeitsbeginn erneut in stark alkoholisiertem Zustand angetroffen. Daraufhin kündigte die Beklagte unter dem 14. Juli 2008 zunächst fristgemäß zum 30. September 2008. Am 17. Juli 2008 vereinbarten die Parteien unter Hinzuziehung der Betriebsärztin zunächst befristet für ein Jahr bis Juli 2009 unter anderem, dass der Kläger sich einer Selbsthilfegruppe für Alkoholsüchtige anschließe, in regelmäßigen Abständen Blutalkohol-Screenings durchführen lasse und die Beklagte jeweils darüber informiere. Parallel dazu informierte die Beklagte den Kläger mit Schreiben vom 17. Juli 2008, dass sie die Rücknahme der ausgesprochenen Kündigung des Arbeitsverhältnisses aus personen- und verhaltensbedingten Gründen zum 30. September 2008 in Aussicht stelle, soweit der Kläger sich in ärztliche Beratung und Betreuung begeben und bis zum 30. September 2008 in jeder Hinsicht den ihm geschilderten Erwartungen gerecht werde.

Nachdem der Kläger am 1. Oktober 2008 seine Tätigkeit fortgesetzt hatte, nahm der Kläger am 2. Oktober 2008 um 6:00 Uhr seine Tätigkeit auf und reparierte sogleich eine defekte Maschine ohne Beanstandung. Gegen 9:30 Uhr wurde der Kläger von einem Vorgesetzten wegen der Vermutung seiner Alkoholisierung angesprochen. Der Kläger räumte in dem sich anschließenden Gespräch mit dem Personalleiter und der Betriebsärztin ein, am Vorabend Alkohol in Form von Bier zu sich genommen zu haben.

Seit der Vereinbarung vom 17. Juli 2008 wurden in Laboruntersuchungen regelmäßig die Leberwerte des Klägers für GOT, GPT und ermittelt. Während sie am 17.7.2008 deutlich erhöht waren, war am 30.9.2008 nur noch der GPT-Wert leicht erhöht, danach waren die Werte immer im Normbereich.

Mit Schreiben vom 2. Oktober 2008 kündigte die Beklagte das Arbeitsverhältnis fristlos.

Der Kläger hat im Prozess vorgetragen, er habe am Abend des 1. Oktober 2008 aus Freude darüber, dass er die „Bewährungszeit“ geschafft habe, 3-4 Flaschen Bier aus Altbeständen zu Hause getrunken. Es könne sein, dass er am 2. Oktober 2008 noch nach Alkohol gerochen habe, er sei aber nicht mehr alkoholisiert gewesen. Es stimme nicht, dass er seinen Kopf permanent weggedreht habe, um ein Ausatmen seiner nach Alkohol riechenden Atemluft in Richtung seines Vorgesetzten zu vermeiden. Er habe weiter die Selbsthilfegruppe besucht, seine regelmäßig festgestellten Leberwerte seien unauffällig und bis auf dieses eine Mal habe der Kläger keinen Alkohol mehr zu sich genommen.

Die Beklagte hat ausgeführt, der Vorgesetzte Klägers hätte wenige Meter entfernt einen stechenden Alkoholgeruch beim Kläger wahrgenommen. Der Kläger habe den Gesprächspartnern nicht in die Augen schauen können und insgesamt einen fahrigten Eindruck gemacht. In seiner gesamten Wahrnehmung habe er einen eingetrübten Eindruck vermittelt. Der Kläger habe die Alkoholeinnahme am Vorabend durch Bier eingeräumt. Da der Kläger alkoholisiert seine Tätigkeit aufgenommen habe, habe er - unabhängig von seiner Alkoholkrankheit - durch die Selbstgefährdung und die Gefährdung der Arbeitskollegen und Dritter eine vorsätzliche kündigungsrelevante Pflichtverletzung begangen. Die Tätigkeiten des Klägers seien wegen der Arbeit an elektrischen (Hoch-)Spannungsquellen als sehr gefahrgefährdet zu qualifizieren. Das eingeschränkte Konzentrationsvermögen sowie die verminderte Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit würden zu einem erheblich gesteigerten Unfallrisiko führen. Dabei sei die Wahrscheinlichkeit eines Arbeitsunfalls beim Bedienen von Maschinen und Anlagen äußerst hoch. Die Beklagte setze sich bei Unfällen unter unerkannter Alkoholisierung des Klägers wegen des möglichen Verlustes des Haftungsprivilegs einem erhöhten Haftungsrisiko aus.

Zu den Entscheidungsgründen:

Das Arbeitsgericht hat der Klage mit Urteil vom 23. Januar 2009 stattgegeben, weil schon keine negative Prognose vorgelegen hätte. Der Kläger habe längere Zeit sein Alkoholproblem im Griff gehabt. Auch die Entwicklung der regelmäßig festgestellten Blutwerte des Klägers spreche gegen eine negative Prognose. Und der Kläger habe regelmäßig eine Selbsthilfegruppe besucht. Die einmalige Einnahme von Alkohol am 1. Oktober 2008 und die eventuell am nächsten Tag noch bestehende Alkoholisierung, ergäben keine andere Prognose, da der Kläger sich noch am Anfang seiner Therapie befunden habe.

Die Beklagte hielt das Urteil für falsch und ging in Berufung, die jedoch keinen Erfolg hatte. Das Landesarbeitsgericht Berlin-Brandenburg hat die fristlose Kündigung für unwirksam angesehen und zur Begründung ausgeführt, Alkoholabhängigkeit sei eine Krankheit im medizinischen Sinne, deren wesentliches Merkmal die physische oder psychische Abhängigkeit vom Alkohol sei. Voraussetzung einer krankheitsbedingten Kündigung sei eine negative Gesundheitsprognose. Diese könne in der Regel erst dann gestellt werden, wenn der Arbeitnehmer entweder zur Therapie nicht bereit oder trotz vorausgegangener Therapie rückfällig geworden sei.

Von einer mangelnden Therapiebereitschaft des Klägers zum Zeitpunkt des Zugangs der Kündigung am 2. Oktober 1998 und damit von einer negativen Prognose könne aber nicht ausgegangen werden. Denn der Kläger habe sich bis zu diesem Zeitpunkt an alle Festlegungen in der Vereinbarung vom 17. Juli 2008 gehalten. Noch am 30. September 2008 habe er seine Leberwerte untersuchen lassen. Die Gespräche in der Selbsthilfegruppe habe er nicht abgebrochen oder auch nur unterbrochen. Auch aus dem so genannten Rückfall beim Kläger lasse sich keine zwingende negative Prognose für die weitere, nachteilige Entwicklung seiner chronischen Trunkenheit ableiten. Es gebe keinen Erfahrungssatz, wonach ein Rückfall nach einer zunächst erfolgreichen Entwöhnungskur und längerer Abstinenz ein endgültiger Fehlschlag jeglicher Alkoholtherapie für die Zukunft bedeute. Der Beklagten sei zuzugeben, dass ein erheblicher Vertrauensmissbrauch des Klägers vorliege, da er unmittelbar nach Ablauf der „Bewährungszeit“ erneut Alkohol zu sich genommen habe. Ein Zeitraum von drei Monaten bei einer Suchterkrankung wie dem Alkoholismus sei in aller Regel bei weitem nicht ausreichend, um hinreichend Abstand von der Sucht zu gewinnen. Als Umstände einer positiven Prognose zu würdigen seien das unauffällige Verhalten des Klägers in der Zeit vom 27. Juni 2006 bis 9. Juli 2008, die mit dem Kläger getroffene Vereinbarung vom 17. Juli 2008, die tatsächliche Umsetzung dieser Vereinbarung durch den Kläger und die positive Entwicklung seiner Leberwerte bis zum Kündigungstermin. Dass der Kläger am Anfang seiner Therapie noch einmal rückfällig geworden sei, stelle noch keinen wichtigen Grund für eine außerordentliche Kündigung dar.

Daran ändere auch die Tätigkeit des Klägers nichts. Nach der Unfallverhütungsvorschrift in § 7 Abs. 2 BGV A 1 dürfe die Beklagte den Kläger zwar nicht mit solchen Arbeiten beschäftigen, bei denen der Kläger erkennbar nicht in der Lage ist, diese ohne Gefahr für sich oder andere auszuführen. Und dem Kläger ist es nach § 15 Abs. 2 BGV I verboten, sich in einen Zustand zu versetzen, in dem er sich oder andere gefährden kann. Es gebe aber keine Vorschrift, die es verbiete, einen Alkoholkranken noch mit den Aufgaben eines Industrietechnikers zu beschäftigen. Auffälligkeiten bei der Arbeit habe der Kläger nicht gezeigt. Deshalb sei der einmalige Rückfall des Klägers nach der Vereinbarung vom 17. Juli 2008 nicht geeignet, wegen etwaiger Gefährdungen ein Beschäftigungsverbot für den Kläger anzunehmen.

Kommentar:

Die Klage hatte Erfolg, weil der Kläger entsprechend der mit der Beklagten getroffenen Vereinbarung an seiner Suchterkrankung gearbeitet hatte. Die Wirksamkeit der Kündigung scheiterte deshalb an der sog. negativen Gesundheitsprognose. Zur Mitteilung der Werte eines Drogenscreenings ist ein Arbeitnehmer zwar grundsätzlich nicht verpflichtet, hier geschah dies aber mehr oder weniger freiwillig (zur Rettung des Arbeitsplatzes) im Rahmen der getroffenen Vereinbarung. Die dokumentierten Normalwerte haben schließlich wesentlich zum Erfolg der Klage beigetragen. Es ist immer wieder hervorzuheben, dass die Therapiebereitschaft des Arbeitnehmers, wenn er vom Arbeitgeber darauf angesprochen wird, vor Ausspruch einer Kündigung gegeben sein muss. Nach Zugang der Kündigung nutzt sie nichts mehr. Von einer negativen Gesundheitsprognose kann erst gesprochen werden, wenn die Therapiebereitschaft widerlegt ist, wozu sicher nicht ein einmaliger Alkoholkonsum außerhalb der Arbeitszeit ausreicht.