



EDITORIAL



Liebe Leserin,
lieber Leser,

ein ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende zu. Je nachdem, wen ich fragen würde, wie denn Ihr Jahr so gewesen ist, würden mir sicher viele von Ihnen antworten „Stressig war`s!“.

Ist denn unser Leben tatsächlich so stressig geworden oder nehmen wir es einfach nur stressiger wahr? Haben wir vielleicht verlernt, mit Stress umzugehen und Ausgleiche zu schaffen?

Natürlich, auch Deutschland verändert sich! Insbesondere in den letzten Monaten ist das Land aufgewühlt. Ruhe zu finden, ist schwierig. Aber erhält der Begriff unseres „Stresses“ nicht doch eine ganz andere Bedeutung, wenn wir ihn in Relation zu dem setzen, was all die Menschen, die jetzt auf der Flucht sind, zu bewältigen haben?

Sicher, es hilft uns bei aktuellen Problemen nicht immer weiter, wenn wir uns an denen orientieren, denen es vermeintlich schlechter geht. Aber, es kann relativieren, es kann den Fokus verändern und es kann erleichtern.

Und schließlich bleibt ja auch die Frage stehen: Ist denn Stress wirklich so schlimm? Muss denn Stress immer gleich auch krank machen?

Aus unserer Behandlersicht müssen wir leider sagen: Stress macht nicht immer krank, aber immer häufiger auf unterschiedlichste Art und Weise! Und diesem Thema möchten wir uns in der aktuellen salü-Ausgabe stellen. Zunächst möchten wir Sie über stressinduzierte Krankheitsbilder informieren und Ihnen dann einen Einblick in die Behandlungsansätze diesbezüglich in unserem Haus geben.

Darüber hinaus werden Sie wieder einige Gesichter aus unserem Team näher kennenlernen und können sich abschließend über kommende Termine informieren.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien im Namen meiner Leitungskollegen sowie des gesamten salus-Teams eine besinnliche, stressfreie Weihnachtszeit und ein gutes Jahr 2016, in dem wir hoffentlich genauso erfolgreich zusammenarbeiten werden.

Julia Domma-Reichart

ALLE REDEN VON STRESS UND WAS MACHEN WIR???



I. Frege

Wir reden natürlich mit. Eine Gesellschaft die Bücher schreibt wie „Das große Antistressbuch“ oder „Stark gegen Stress“ und Filme mit Titeln wie: „Alles steht Kopf“ produziert, setzt sich mit „Stress“ auseinander und vermittelt uns ein bestimmtes Bild von Stress. Stress ist schlecht, macht krank und muss eliminiert werden. In dem Artikel „Die Behandlung stressinduzierter Erkrankungen“, werden Sie den „schlechten Stress“ kennenlernen.

Aber was ist Stress nun eigentlich?

Übernehme ich die Definition der Kollegin, dass Stress eine „Reaktion des menschlichen Organismus und der Psyche auf sogenannte Stressoren (ist), die aus der Umwelt und dem Inneren des Menschen selbst stammen und eine erhöhte Anspannung verursachen“ (Kristel, K.-H., 1998) und lese ich mir diese mit einer neutraler Haltung durch, stelle ich fest, dass hier das Leben ganz allgemein beschrieben wird. Wir Menschen sind „Organismen in einem Netzwerk“, und wir reagieren auf Reize, egal ob diese aus der Umwelt oder aus unserem Inneren kommen. Wenn ich auf etwas reagiere, verändert sich die Spannung in meinem Körper, der Blutdruck steigt, das Herz schlägt schneller, meistens steigt die Körper-

spannung, ich werde wacher, konzentrierter, vielleicht auch neugieriger, es kann mich anregen. Mein Körper schickt Adrenalin, unser körpereigenes „Red Bull“ – und ein wenig davon kann durchaus gut und zielführend sein, zu viel ist, vor allem dauerhaft – wie wir wissen – schädlich.

Stress ist ein durchaus moderner Begriff. Er wurde erst 1930 als „Selye-Syndrom“ beschrieben. Der „Erfinder“, Dr. Hans Selye, war ein österreichisch-kanadischer Arzt ungarischer Abstammung, der am 26.01.1907 in Wien geboren wurde und am 16.10.1982 in Quebec verstarb.

Dr. Selye schreibt bei der Zusammenfassung seines Lebenswerkes „Ich habe allen Sprachen ein neues Wort geschenkt – Stress“. Und zwei seiner berühmtesten Bücher sind „The Stress of Life“ und „Stress without Dystress“. Selye sah Stress als allgemeines Adaptionssyndrom und unterschied Eustress vom Dystress. (dys aus dem altgriechischen: „schlecht“, „schwer“, „miss...“).

Was ist nun der Unterschied zwischen Eustress und Dystress?

Der Eustress ist der positive Stress (eu: „gut“, „wertvoll“), der stimuliert und anregt.

Haben Sie schon einmal eine große Hochzeit geplant und sich darauf ge-

freut? Dann haben Sie vielleicht erlebt, was Eustress ist. Um Eustress von Dystress zu unterscheiden, verwendete Hans Selye eine Grundregel: Stress, der den Körper und den Geist fördert, ist Eustress; Stress, an den sich Körper und Geist nicht anpassen können und der zur Erschöpfung der Widerstandskraft führen kann, nannte er Dystress.

Ein anderes Beispiel wäre die Fahrt auf der Achterbahn, und da sehen wir sofort zwei Gruppen: die eine, die Achterbahnfahrten als aufregend, stimulierend und erfreulich empfindet, die Fahrt auch so erlebt und dabei auch die Ausschüttung von Glückshormonen spürt. Für die Anderen ist die Achterbahnfahrt ein Gräußel, verbunden mit Angst, Anspannung und dem Gefühl von Überforderung. Die Stresshormone werden freigesetzt.

Ob wir diese Situation als Eustress oder Dystress erleben, hängt von unserer Bewertung der Situation ab (Achterbahn fahren ist toll (Eustress) oder schrecklich (Dystress)). Wichtig ist bei Bewertung der Situation auch, ob wir freiwillig mitmachen oder mitmachen müssen, und wie unser Körper darauf reagiert.

Richard S. Lazarus, ein amerikanischer Psychologe (03.03.1922 in New York geboren und am 24.11.2002 in Walnut Creek/USA gestorben), arbeitete in den

60er Jahren an Emotionstheorien. Zu dieser Zeit waren die „Behavioristen“ mit ihren Vorstellungen von Belohnung und Strafen sehr tonangebend. Lazarus führte ein Experiment durch, das die Grundlage seines „Transaktionalen Stressmodells“ wurde. Dazu teilte er junge Menschen, die studieren wollten, in zwei Gruppen ein. Beide Gruppen bekamen die gleiche Aufgabe zugeteilt. Allen Studienanwärtern wurde mitgeteilt, dass ein gutes Abschneiden wichtig sei, weil dieses Ergebnis ausdrücken würde, ob sie das Studium meistern könnten und das würde man dem Fachbereich dann auch mitteilen. Der ersten Gruppe wurde dann gesagt, dass sie sehr schlecht bei der Bearbeitung der Aufgabe abgeschnitten hätten, während der zweiten Gruppe gesagt wurde, sie seien gut gewesen. Dann sollten beide Gruppen erneut eine Aufgabe lösen. Der ersten Gruppe sagte man erneut, dass es wohl nicht reichen würde; der anderen Gruppe wurde signalisiert, dass sie es gut machen. Als „Stressindikator“ wurde der Unterschied vom Lösungserfolg der beiden Aufgaben genommen. Also ob der Erfolg des Lösen der Aufgabe gleich blieb, schlechter oder besser wurde. (Vielleicht überlegen Sie kurz, welches Ergebnis Sie erwarten.)



Das Ergebnis war differenzierter zu betrachten. In der ersten Gruppe zeigten Studienanfänger, die in der Schule eher schwach waren, bei der zweiten Aufgabe schlechtere Ergebnisse im Vergleich zu den Ergebnissen ihrer ersten Aufgabe. Studienanfänger, die zuvor gute Schulnoten hatten, verbesserten ihre Leistungen in der zweiten Aufgabe. Das heißt: die gleichen Reize/Stressoren („Eure Leistungen reichen nicht“) führten einmal zu einer Leistungsverschlechterung und einmal zu einer Leistungsverbesserung. Hier wurde die Theorie der Behavioristen widerlegt, dass die Situation („Es genügt nicht, was Ihr an Leistung bringt“) darüber entscheidet, ob die Leistung besser oder schlechter wird. Und es unterstützte Lazarus in seiner Idee, dass es noch andere „Reize“, wie etwa eine innere Verarbeitung, Bewertung gibt, die berücksichtigt werden muss. Lazarus bezog sich auf die Emotionstheorie von Magda Arnold (geboren 22.12.1903 in Ungarn, gestorben am 05.10.2002 in Tucson/USA) einer Psychologin, die die kognitive Bewertung

in die Situation mit einbezog. Also: der Bär macht Angst und dies ist nicht gut, nicht wünschenswert. Lazarus sieht in dieser Form der Bewertung von Reizen den Schlüssel zu unserem Wohlergehen. Stressreaktionen, die schädigen, treten nach Lazarus nur dann auf, wenn die Person einen Reiz bzw. ein Ereignis als Bedrohung für das eigene Wohlergehen bewertet. Somit wurde Lazarus zum Vertreter der „Emotionstheorien der kognitiven Bewertung“ und entwickelte das „Transaktionale Stressmodell.“



Warum erkläre ich Ihnen dies alles? Auch der Begriff Stress sollte immer differenziert betrachtet werden. Wenn ihnen jemand etwas von Stress erzählt, denken Sie dann auch einmal an Eustress? Wird in unserer Gesellschaft Stress nicht immer gleichgesetzt mit Dysstress und somit schlecht bewertet? Und baut sich nicht ein Bild auf, wie Stress eigentlich nicht sein sollte? Eine Anforderung zum Beispiel ist zunächst einmal ein Stressor. Aber sind Anforderungen immer schlecht? In der Arbeitswelt ist man täglich mit Stressoren konfrontiert und zugegeben, so mancher wird krank, aber auch sehr viele bleiben gesund und nicht nur das. Wir wissen, dass Menschen in Arbeit generell gesünder sind als arbeitslose Menschen. Und Menschen aus Berufen mit hoher psychischer Belastung haben seit Jahrhunderten die höchste Lebenserwartung. Sport treiben ist auch immer Stress für den Körper und trotzdem wird es zum Stressabbau eingesetzt. Könnte man da nicht auch sagen: „Normaler“ Stress hält uns gesund? Wenn der Mensch eine bestimmte Ressource (körperliche und geistige Kraft) hat und mit einer Anforderung konfrontiert wird, kann diese anregend und befriedigend sein. Überfordert die Situation ihn aber aus mancherlei Gründen – das heißt, seine Bewertung ändert sich in den negativen Bereich, er ist körperlich überfordert, Noxen kommen hinzu, - wird er das zunächst als negativen Stress erleben, versuchen zu adaptieren und wenn dies scheitert,

langfristig Schaden nehmen, ausbrennen und erkranken.

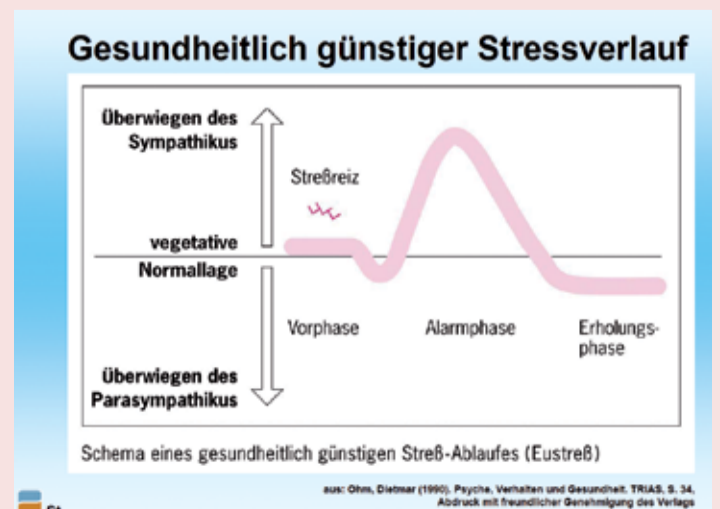
Während ich den Artikel schreibe und mir einen Kaffee hole, fällt mir eine Schlagzeile des „Kölner Stadtanzeiger“ ins Auge. Dort steht: „Fluglärm harmloser als gedacht“, und es wird auf eine Studie eingegangen, in der kein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall durch Fluglärm festgestellt wurde, wohl aber für Depressionen. Deutlich wurde in der Studie, dass der Lärm von Flugzeugen die Menschen mehr „nervt“ als der Lärm von Autos und Zügen, wobei die letzteren gemessen lauter sind als der Fluglärm und eher einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen (nach der Studie, die über fünf Jahre ging). Könnte es sein, dass auch hier die Kognition, also die Bewertung der Situation, die auch einfach nur emotional sein kann, der Auslöser ist und über den subjektiven Frieden oder Unfrieden, „erträgliche oder unerträglichen Situationen“, entscheidet?

Stressauslöser (Stressor)			
Stressreaktionen auf den vier Ebenen			
körperliche Ebene	Gefühle	Denken	Verhalten
<ul style="list-style-type: none"> • Puls ⬆ • Blutdruck ⬆ • Muskelspannung ⬆ • Atemfrequenz ⬆ • Blutgerinnung ⬆ • Verdauung ⬆ • Immunkompetenz ⬆ • Sexualefunktion ⬆ 	<ul style="list-style-type: none"> • Angst • Ärger • Enttäuschung 	<ul style="list-style-type: none"> • "Immer ich!" • "Das schaffe ich nie!" • "Jetzt ist alles aus!" • "Ich weiß nicht weiter." 	<ul style="list-style-type: none"> • hastig und verkrampt arbeiten • gereizt gegenüber anderen • mangelnde Planung und Übersicht • Pausenvermeidung • mehr Rauchen • "nebenbei" essen

Aber zurück zu den negativen Folgen von Stress. Ist ein Mensch einer längeren Zeit Stressoren ausgesetzt, so kommt es zunächst zu einer Alarmbereitschaft des Körpers und eine Anpassungsreaktion findet statt. Der Zweck ist die Bereitstellung von Energiereserven. Die Katecholamine (wie Adrenalin und Noradrenalin) führen zu einer Blutdruckerhöhung und auch der Puls wird schneller. Das adrenocorticotrophe Hormon wirkt auf die Nebennierenrinde, was den Cortisolspiegel erhöht. Dadurch kommt es über mehrere Stufen zu einem Blutzuckeranstieg und zu einer Schwächung des Immunsystems. Nach einer kurzen Phase der Alarmbereitschaft und Anpassung versucht der Körper wieder den Normalzustand herzustellen. Diese Zeit ist allerdings individuell unterschiedlich begrenzt. Ist der Mensch ständig der erhöhten Hormonaktivität ausgesetzt, können die Folgen fatal sein: Der Blutdruck wird ständig erhöht sein, Kopfschmerzen können entstehen, Schwindel und zu schneller und/

oder unregelmäßiger Herzschlag. Die Muskulatur ist angespannt, sprungbereit, was Verspannungen ausmacht, die neben Nacken- und Rückenschmerzen auch Schmerzen in den Gelenken verursachen. Durch den erhöhten Blutzucker und dessen Regulation kann sich ein Diabetes mellitus entwickeln. Die adrenocorticotrophen Hormone sorgen ebenfalls für eine beschleunigte Darmfunktion, was zu Durchfällen, einem Reizdarmsyndrom, Magenschmerzen (Gastritis), Blähungen und Sodbrennen führen kann. Durch das geschwächte Immunsystem kommt es zu Infektanfälligkeiten, wie häufigen Erkältungen und ggf. auch zu Entzündungen, Hautirritationen und Allergien. Durch die sympatho-vagale Dysbalance (siehe Folie) kommt es zu einer „Verdickung des Blutes“, was zu einer Erhöhung des Risikos für einen Schlaganfall bzw. Embolien führen kann. Sie verengt die Gefäße (Adern), so dass der Blutdruck auch auf diesem Weg steigen kann und verengt die Bronchien, was zu chronischen Bronchitiden und letztlich

Asthma führen kann. Aber Stress wirkt nicht nur auf den Körper, sondern regelhaft auch auf den Geist. Bei den Gefühlen finden wir z.B. Angst, ob noch alles geschafft werden kann; Ärger, nicht mehr so leistungsfähig zu sein; Lustlosigkeit, überhaupt zu arbeiten und am Ende Verzweiflung und Depression, weil nichts zustande gebracht wurde. Auf geistiger Ebene werden Störungen der Konzentration deutlich, des Verhaltens, der Merkfähigkeit und des Denkens. Und der Mensch wird störanfälliger. Im Verhalten äußert sich dies dann durch Unruhe, Antriebslosigkeit und Schlafstörungen. Nicht selten erleben diese Menschen eine höhere Unfallanfälligkeit. Aber jeder Mensch ist anders und erlebt somit auch Stress unterschiedlich (körperliche, geistige, seelische Ebene und zeigt dies auch im Verhalten.) Und wir bringen alle auch unsere Stärken und Schwächen mit in dieses Leben, die z.T. auch angeboren sind (konstitutionell).



aus: Ohm, Diemar (1990): Psyche, Verhalten und Gesundheit. TRIAS, S. 34. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlags

Was können wir nun tun, wenn alle von Stress reden?

Zunächst sollten wir untersuchen, ob wir den Stress nicht positiv für uns nutzen können, als Herausforderung, als etwas, was uns weiterentwickelt. (Sport ist auch Stress und trotzdem versuchen wir im Sport immer besser zu werden, nicht nur schneller, besser, höher sondern wir üben Techniken, lassen uns fordern und haben dabei Spaß.) Sport, Beziehungen, zu viel Essen, Alkohol und Rauchen sind alles Stressoren und doch möchten die meisten Menschen auf Teile davon nicht verzichten. Verlieben ist ebenfalls Stress für den Körper und dennoch träumen wir davon, verliebt zu sein oder erinnern uns gerne daran zurück. Dann sind da die Kognitionen, die Bewertungen. Jeder kennt das halb volle bzw. halb leere Glas, und es liegt an uns und unserer Bewertung, ob die Biene bedrohlich ist oder „leckeren Honig produziert“. Ob ich jeden Arbeitsschritt mit mir diskutieren muss oder ob ich ihn einfach tue.

Erst wenn wir merken, dass wir alleine nicht zurechtkommen, dass der Stress uns schädigt, sollten wir Hilfe suchen und versuchen den Stress zu minimieren – oder ihm auch zeitweilig aus dem Weg gehen.

Was uns dabei helfen kann ist sicherlich Humor, mal fünf gerade sein zu lassen, Sport, Genuß, der Kontakt zu lieben Menschen, das Abgeben von Aufgaben (delegieren) und zu verstehen, dass 100 Prozent genug sind.

Vielleicht sollten wir uns auch wehren, wenn alles optimiert, minimiert und effektiver gemacht wird, denn oft ist der Weg das Ziel, weshalb ich mit einer Geschichte aus dem „Kleinen Prinzen“ von Antoine de Saint-Exupéry enden möchte:

„Guten Tag“ sagte der kleine Prinz. „Guten Tag“, sagte der Händler. Er handelte mit höchst wirksamen, durststillenden Pillen. Man schluckt jede Woche eine und spürt überhaupt kein Bedürfnis mehr, zu trinken.

„Warum verkaufst du das?“ sagte der kleine Prinz.

„Das ist eine große Zeitersparnis“, sagte der Händler. „Die Sachverständigen haben Berechnungen angestellt. Man erspart dreiundfünfzig Minuten in der Woche“.

„Und was macht man mit diesen dreiundfünfzig Minuten?“

„Man macht damit, was man will...“

„Wenn ich dreiundfünfzig Minuten übrig hätte“, sagte der kleine Prinz, „würde ich ganz gemächlich zu einem Brunnen laufen...“

(aus: Der kleine Prinz – Antoine de Saint-Exupéry)

DIE BEHANDLUNG STRESSINDUZIERTER ERKRANKUNGEN

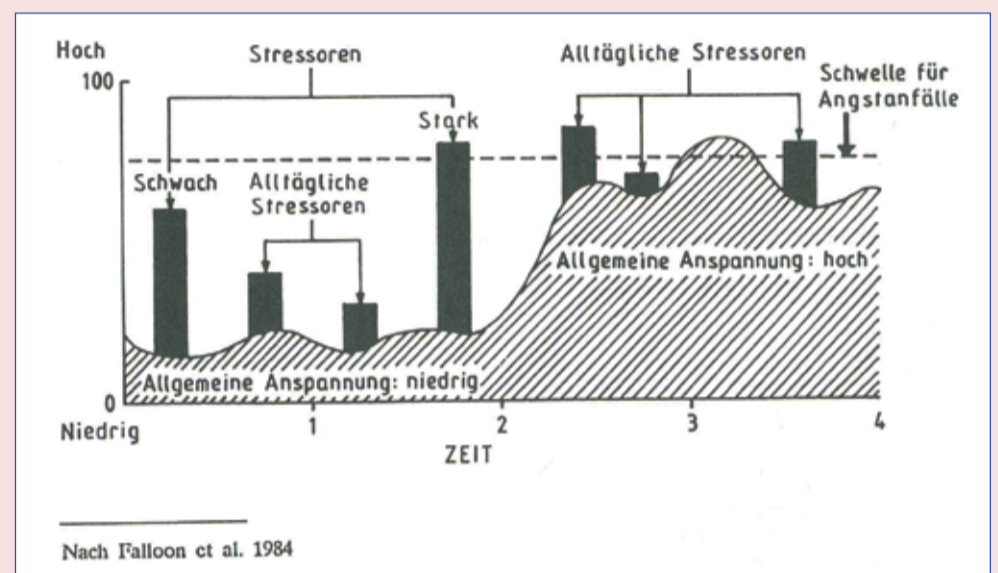


L. Spiegel

Fragt man jemanden nach seinem Befinden, wird man nicht selten die Antwort bekommen: „Ich bin ziemlich im Stress!“ Stress hat scheinbar jeder, aber was ist eigentlich Stress? Psychologen definieren Stress als eine „Reaktion des menschlichen Organismus und der Psyche auf sogenannte Stressoren, die aus der Umwelt und dem Inneren des Menschen selbst stammen und eine erhöhte Anspannung verursachen“ (Kristol, K.-H., 1998). Was sind aber jetzt wiederum Stressoren und wie können die aus dem Inneren des Menschen selbst stammen? Stressoren bezeichnen Reize oder Belastungen, die Stress auslösen und mit denen der Mensch täglich konfrontiert ist. Externe Stressoren können zum Beispiel physikalische Reize, wie Lärm oder Kälte, aber auch soziale Ereignisse, wie Konflikte und Trennungen sein. Hunger, aber auch Verletzungen und Schmerzen stellen nach dieser Einteilung Stressoren dar. Ebenso Über- oder Unterforderungserleben, Prüfungen und insbesondere auch Zeitdruck stehen ganz vorne, wenn man Menschen danach fragt, was sie „stresst“. Besondere Bedeutung kommt darüber hinaus kritischen Lebensereignissen, wie Berufseintritt und Pensionierung, aber auch einer Hochzeit oder der Geburt eines Kindes zu. Davon zu unterscheiden sind die sogenannten „daily hassles“, also die alltäglichen Belastungen, wie das angebrannte Essen und der Streit um die Zahnpastatube. Auf der Seite der inneren Stressauslöser kommt im Rahmen der Kognitiven Verhaltenstherapie vor allem aber der Rolle der eigenen Gedanken und Einstellungen Bedeutung zu. So sind es oft eben die sehr gewissenhaften, perfektionistischen Menschen, die an stressinduzierten Beschwerden und Störungen leiden. Die Einstellung, „alles perfekt“ oder „es allen recht“ machen zu wollen, trägt so maßgeblich zu einem hohen Stresslevel bei. Überhöhte Ansprüche und Erwartungen führen zu Unzufriedenheit und Stress, „wir machen uns selber Stress“ und unser Körper reagiert darauf. Umgangssprachlich sagt man, „das Fass ist übergelaufen“. Dies bringt auf den Punkt, was in der Psychologie eines der am meisten genutzten Modelle in diesem Zusammenhang sein dürfte – das Vulnerabilitäts-Stress-Modell. Jeder Mensch bringt, bedingt durch genetische Faktoren, seine Persönlichkeit



und seine Lebens- und Lerngeschichte eine unterschiedliche Verletzlichkeit, also eben eine individuelle Vulnerabilität für stressinduzierte Erkrankungen mit. Das Fass ist also nicht bei jedem und nicht zu jeder Zeit gleich voll. Es bestehen inter- und intraindividuelle Unterschiede.



An manchen dieser Faktoren lässt sich nichts mehr ändern, an vielen aber eben doch, und auch der Umgang mit belastender, teils lange vergangenen Lebensereignissen ist veränderlich. Und hier setzt die Psychotherapie an. Aber an was genau? Was passiert denn eigentlich, wenn das Fass sprichwörtlich „übergelaufen“ ist? Stress äußert sich bei jedem Menschen sehr unterschiedlich. Stress ist also universell, aber individuell.

Die Stressreaktion äußert sich auf vier Ebenen: körperlich, emotional, gedanklich und im Verhalten. Die körperliche Stressreaktion stellt dabei eine evolutionär sehr alte Vorbereitung auf drohende Gefahr durch Sympathikus-Aktivierung dar. Der Sympathikus ist Teil des autonomen Nervensystems, welches die Organfunktionen des menschlichen Organismus reguliert. Dies geschieht unwillkürlich und unbewusst. Der Sympathikus hat aktivierende und leistungssteigernde Funktion. Er dominiert in psychischen Stresssituationen. Sein Gegenspieler, der Parasympathikus, ist demgegenüber für Erholung und Entspannung zuständig. Wenn man eine Bedrohung wahrnimmt, wird der Sympathikus aktiviert. Dabei ist es unerheblich, ob reale Gefahr droht oder es sich um eine Gedanken-Bedrohung („Das kann ich nicht bewältigen!“) handelt. Es bleiben die Möglichkeiten von Kampf oder Flucht. Körperliche Vorgänge, die für solche Bewältigungsreaktionen notwendig sind, werden angeregt. So steigen beispielsweise Herzschlag und Blutdruck, die Atemfrequenz, die Sauerstoffzufuhr und die

Muskelspannung. Die regenerativen Körperfunktionen werden gedrosselt. Verdauungstätigkeit, Sexualfunktion und Immunkompetenz nehmen ab. Je nach Art des ausgelösten Stresses wird eine unterschiedliche Zusammensetzung von Hormonen freigesetzt. Die damit im Zusammenhang stehende emotionale Stressreaktion äußert sich sehr unterschiedlich, beispielsweise in Form von Ärger, Angst, Traurigkeit, Hilflosigkeit und Selbstvorwürfen, aber auch in Depressivität und Resignation. Die Belastbarkeit nimmt ab, der Stresslevel steigt. Spätestens jetzt

setzt die Gedankenspirale ein. Typische Stressgedanken, wie: „Ich halte das nicht durch!“, „Ich werde versagen!“, „Auf mich muss zu 100% Verlass sein!“ oder „Starke Menschen brauchen keine Hilfe!“, treiben die Stressspirale nach oben. In der Psychologie unterscheidet man positiven Eustress von negativem Distress. Die Rolle der eigenen Bewertung macht den Unterschied, ob ich beispielsweise eine Zusatzaufgabe meines Chefs als Herausforderung und somit als bewältigbar oder als Überforderung und mich selbst als ungerecht behandelt und ausgeliefert erlebe. Auf Verhaltensebene wird oft versucht, die wahrgenommene, reduzierte Belastbarkeit zu kompensieren. Es kommt zu unkoordiniertem Arbeitsverhalten (z.B. mangelnde Planung, mehrere Dinge gleichzeitig tun), Pausen werden gekürzt oder man lässt sie gleich ganz ausfallen. Gegessen wird nebenher, alles geschieht unter Zeitdruck, man „funktioniert“. Viele Menschen ziehen sich zurück, „streichen“ zunächst aus dem Kalender, was nicht wirklich wichtig scheint – die Verabredung mit der Freundin, die Vereinstreffen, den Sport. Also genau die Aktivitäten, die die Waage wieder ins Gleichgewicht bringen würden. Nicht selten kommt es in der Folge von Stresserleben auch zu einem konfliktreichen Umgang mit anderen Menschen, zum Beispiel mit dem Partner, was die Stressspirale weiter vorantreibt. Auch Betäubungsverhalten – vermehrtes Rauchen, gesteigerter Alkoholkonsum und der Einsatz von Medikamenten oder Drogen – ist nicht selten.

An diesem Punkt ist die Entwicklung stressinduzierter Erkrankungen oft bereits manifest: depressive Reaktionen mit Freudlosigkeit und Antriebsmangel, Schlafproblemen, Grübeln und Rückzugsverhalten treiben die abwärtsgerichtete Depressionsspirale voran. Körperliche Stresssymptome, wie etwa leichte Kopf-, Rücken- und Magenschmerzen oder Bluthochdruck, führen zu Schon- und Rückzugsverhalten. Aus Überforderungserleben hat sich vielleicht eine erste Panikattacke entwickelt. Es entwickelt sich die „Angst vor der Angst“. Situationen, wie Busfahren oder der Besuch im Supermarkt werden in der Folge vermieden, eine agoraphobische Symptomatik tritt ein und generalisiert.

Eine direkte Folge daraus scheint auf der Hand zu liegen: Vermeide Stress, Stress ist schädlich! Dies ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Stress ist nicht grundsätzlich schlecht und schädlich, im Gegenteil. Ein gewisser Stresslevel ist für eine optimale Leistungsfähigkeit unabdingbar. Das haben Wissenschaftler herausgefunden. Es ist in der Psychologie als Yerkes-Dodson-Gesetz bekannt. Entscheidend ist, dass wir nach Phasen der Belastung und Anspannung wieder zur Ruhe kommen, uns gewissermaßen wieder auf unserer Entspannungs-Baseline einpendeln. Man nennt das adaptive Stresskurve. Viele Menschen, die unter stressinduzierten Beschwerden und manifesten psychosomatischen Erkrankungen leiden, haben genau das verlernt – ihre Stresskurve ist maladaptiv, also schlecht angepasst. Sich zu entspannen, sich etwas Gutes zu tun, Zeit effektiv einzuteilen und nicht ausschließlich Negatives zu erwarten, gelingt jetzt oft nicht mehr. Aus dieser Spirale auszusteigen ist nicht einfach, bedarf Zeit und Geduld. Beides ist oft nicht da und führt zu zusätzlichem Stress.

kungen zu Beschwerden, Problemen und Erkrankungen führen. Die Basis jeder verhaltenstherapeutischen Behandlung ist, neben einer umfassenden Diagnostik und Differentialdiagnostik, die Psychoedukation. Der Mensch soll zum Experten seiner eigenen Störung werden. Es wird ein auf die individuelle Symptomatik, die Ressourcen und die Lebenssituation des Patienten angepasster Therapieplan entwickelt. Dieser beinhaltet unter anderem Sport- und Bewegungseinheiten, Ergotherapie,



Kunst- und Musiktherapie sowie Entspannungsverfahren und Ernährungsberatung. Der Mensch soll lernen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, Ressourcen zu nutzen und vor allem auch wieder angenehme Aktivitäten zu planen und Schönes zu erleben.

Er soll lernen, sein eigenes „Stress-Fass“ zu verstehen und Ablaufventile einzubauen. Welche das im Einzelfall sind, lässt sich nur durch Ausprobieren und vor allem Anwendung sowie regelmäßiges Üben herausfinden. Während der Rehabilitation haben unsere Patienten die Möglichkeit, eine breite Palette an Strategien kennenzulernen. Man kann dies mit einem großen Regal voller Werkzeuge vergleichen, die jeder Einzelne während seiner Behandlung testen kann. Nicht jedes Werkzeug passt zu jedem Problem und nicht jedes Werkzeug zu jeder Person. Hier ist vor allem auch die Eigenverantwortung

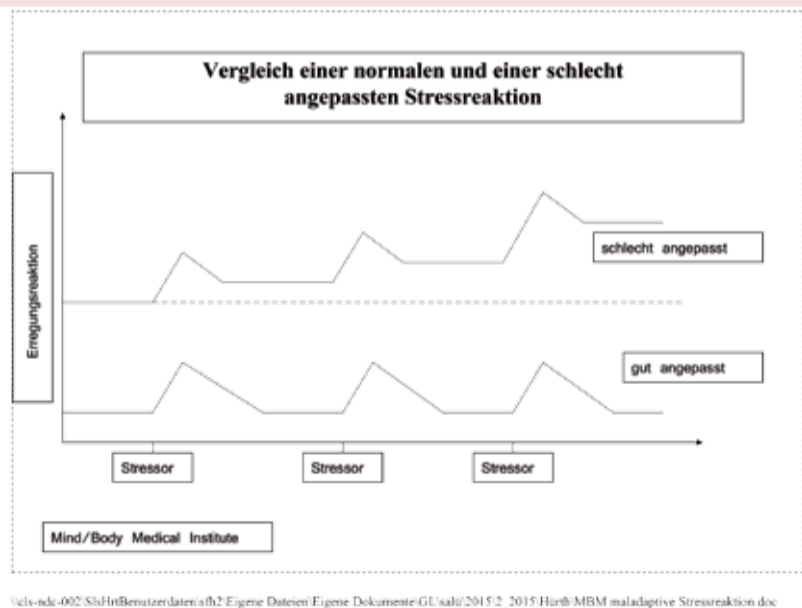
des Patienten gefragt. Er alleine ist derjenige, der ausprobieren und entscheiden kann, welche Strategien ihm helfen. Zum Behandlungsende besteht die Möglichkeit, einen „Werkzeugkoffer“ mit erstem Handwerkszeug mit nach Hause zu nehmen. Dabei setzen wir einerseits an der Reduktion von

Belastungsfaktoren an. Konflikte oder Probleme am Arbeitsplatz sowie die Klärung der beruflichen Perspektive stehen dabei in einer medizinischen Rehabilitation vorne an. Neben den verschiedenen Arbeitstherapien, in denen die Belastungsfähigkeit eingeschätzt und trainiert werden kann, gibt es die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Gruppe zur „Beruflichen Zukunft“. Kontaktaufnahme mit dem Arbeitgeber erfolgt bei Wunsch und in Rücksprache mit dem Behandlungsteam.

In den Bezugsgruppen und den Einzelgesprächen besteht die Möglichkeit, eigene Themen einzubringen und sich lösungsorientiert und konstruktiv mit diesen auseinanderzusetzen. In der Angst-, Depressions- oder Schmerzbewältigungsgruppe werden die störungsspezifischen, körperlichen und psychischen Prozesse gemeinsam erarbeitet. Es wird ein erstes Störungsverständnis vermittelt und mit dem Patienten gemeinsam Behandlungsziele und entsprechende -strategien abgeleitet. In den zahlreichen Gesundheitsvorträgen finden sich Anregungen zu einem funktionaleren Umgang mit typisch stressassoziierten Themen. So wird auf „Zeitmanagement“, „Alltagsdrogen“, „Bewegung“, Schlafstörungen“ und natürlich „Stress und Stressbewältigung“ eingegangen. Durch ein Training sozialer Kompetenzen können Abgrenzungsfähigkeit und Bedürfnisdurchsetzung gesteigert werden. In der Tradition der Kognitiven Therapie stehen zudem die Arbeit an Alternativgedanken, beispielsweise die 2-5-Spaltentechnik oder ABCD-Technik sowie der kognitive Disput zur Verfügung. Die dritte Welle der Verhaltenstherapie hält weitere Therapiemöglichkeiten bereit. So wenden wir insbesondere auch schematherapeutische Ansätze sowie achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Verfahren an. In der Indikativgruppe „Leben genießen“ erhält der Mensch beispielsweise die Möglichkeit, seinen eigenen inneren Kritiker kennenzulernen, ihm einen wohlwollenden Begleiter an die Seite zu stellen und so selbstfürsorglicher mit sich umzu-

gehen. In der Indikativgruppe „Achtsamkeit und Stressbewältigung“ liegt der Fokus darauf, einen akzeptierenden Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen zu finden. Gedanklich sind wir Menschen häufig mit der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigt. Das Grübeln über vergangene Ereignisse, oft Schicksalsschläge oder eigenes Versagen sowie Angst und Sorge vor Zukünftigem und Neuem führt zu Stress, verhindert das Erleben des Augenblicks. Ziel ist es, die Achtsamkeit immer wieder auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, absichtsvoll und ohne zu werten. Dies erfolgt über Achtsamkeitsübungen und Meditationen. Die Atmung dient dabei als Anker, der hilft, immer wieder in den gegenwärtigen Moment zurückzukommen, ins Hier-und-Jetzt. Die Gruppe soll die Möglichkeit bieten, beispielsweise über einen Achtsamkeitsspaziergang mit dieser Praxis in Kontakt zu kommen. Dann bietet sich die Chance, Achtsamkeit als ein „Werkzeug“ mit in den Alltag zu nehmen. So stehen viele Möglichkeiten zur Verfügung, stressinduzierten Erkrankungen und Beschwerden zu begegnen. Wir sehen es als unsere Aufgabe an, den Menschen, die sich in unsere Behandlung begeben, die verschiedensten Werkzeuge vorzustellen. Jeder Einzelne hat dabei die Chance, aber auch die Aufgabe, eigenverantwortlich zu entscheiden, welche Strategien passen, diese anzuwenden und zu üben. Schwankungen und Rückschläge gehören dazu, sind unvermeidbar. Dennoch, Veränderung entsteht nur, wenn wir selbst etwas verändern. Oder um es mit anderen Worten zu sagen „...manchmal versagt man kläglich, aber wer sich selbst nicht bewegt, der bewegt nichts. Die Welt wird nicht einfach besser, nur weil sie sich dreht. Man bewegt nichts, wenn man sich selber nicht bewegt“ (Blumentopf, „Mach was!“).

Zitate:
 1. Kristel, Karl Heinz: *Gesund Pflegen - Stressbewältigung und Selbstpflege*. München, Wien, Baltimore: Urban & Schwarzenberg, 1998.
 2. Writer(s): Bernhard Wunderlich, Florian Schuster, Roger Walter Manglus, Cajus Heinzmann, Sebastian Weiss
 Copyright: Arabella Musikverlag GmbH, Four Music Publishing GmbH
 Literatur:
 1. Dobos G. & Paul, A. (Hrsg.) (2011). *Mind-Body-Medizin, Die moderne Ordnungstherapie in Theorie und Praxis*. München: Elsevier GmbH, Urban & Fischer.
 2. Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2013). *Der achtsame Weg durch die Depression*. Freiburg im Breisgau: Arbor Verlag.
 3. Margraf, J. & Schneider, S. (1990). *Panik. Angst-anfälle und ihre Behandlung*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
 4. Kaluza, G. (2004). *Stressbewältigung, Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*, Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
 Abbildungen:
 1. Kaluza, G. (2004). *Stressbewältigung, Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*, Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
 2. Vulnerabilitäts-Stress-Modell aus: Margraf, J. & Schneider, S. (1990). *Panik. Angst-anfälle und ihre Behandlung*. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
 3. Aus Folien zu Mind Body Medizin: © Mind/Body Medicine, Kliniken Essen-Mitte - Innere Medizin V - Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin - Tagesklinik



\\sls-ndc-002\Sl\Hrth\Benutzerdaten\sls\fb2\Eigene Dateien\Eigene Dokumente\GL\salu\2015_2_2015\Hürth\MBM\maladaptive Stressreaktion.doc

Der Begriff "Psychosomatik" bezeichnet das Zusammenwirken von Psyche und Soma, also von seelischen und körperlichen Vorgängen. Im Sinne einer eigenständigen Abteilung bietet "die Psychosomatik" Hilfe für Personen, bei welchen diese Wechselwir-



K. Herrmann

Dauerhafte Belastungen durch negativen Stress sind die Stolpersteine auf dem Weg zu Wohlbefinden und Gesundheit. Unsere schneller werdende und dicht vernetzte Welt, in der wir überschüttet werden mit Informationen über Entwicklungen, Ereignisse, Konflikte und Katastrophen in der Welt und die so in unsere individuellen Lebenswirklichkeiten rücken, wirkt sich auf das Erleben des einzelnen Menschen aus. Ebenso, wie der individuell wahrgenommene Druck und Stress durch Belastungen im beruflichen, wie familiären Lebensalltag. Und so leiden immer mehr Menschen an den Folgen andauernder innerer und äußerer Spannungszustände.

Die Auswirkungen von negativen Dauerbelastungen sind auf allen Ebenen der menschlichen Existenz wahrnehmbar. Kognitiv wirkt sich Dauerstress z.B. durch Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, geistige Müdigkeit und Gedankenkreisen aus. Auf der emotionalen Ebene zeigen sich Gefühle, wie z.B. Hilflosigkeit, Leere, (Versagens-) Ängste, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit. Ebenso zahlreich und vielgestaltig sind die körperlichen Auswirkungen. Muskuläre Verspannungen, darunter v.a. Spannungskopfschmerzen und Rückenschmerzen, Übersensibilität gegenüber äußeren Reizen, wie beispielsweise ‚Lärm‘, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, die allgemeine Schwächung des Immunsystems, Diabetes, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Bluthochdruck etc., die Liste der körperlichen Reaktionen auf Dysstress scheint unendlich. Eine weitere ‚Antwort‘ auf dauerhafte Überforderungen ist oft der Rückzug aus dem sozialen Gefüge. Fehlen zudem angemessene körperliche und/oder psychische Bewältigungsstrategien zur Kompensation von Stress, so verschärfen sich die Reaktionen nicht selten zu chronischen Erkrankungen (s.o.). In den meisten Menschen, die unter starkem Stress leiden und bereits die

negativen gesundheitlichen Folgen spüren, besteht ein Wunsch nach Veränderung. Wir wollen uns wieder lebendiger fühlen, entspannter werden und wieder mehr anknüpfen an das Lustvolle in uns. Jedoch haben viele ‚stressgeplagte‘ Menschen einen Teil ihres Spektrums der ‚Antwortmöglichkeiten‘ verloren, oder nie wirklich entwickelt. Vor allem Sätze, wie z.B. ‚ich muss es allen Recht machen‘, oder ‚nur wenn ich immer mehr, als andere,

*"Komm zu dir selbst,
komm zur Ruhe.
In der Stille
wohnt die Freude,
die im Stress verloren ging"*
(unbekannt)

schaffe, werde ich geachtet‘ zeigen die tiefen Überzeugungen, die eine negative Stresskarriere begründen können, und deuten damit an, wie schwer es oftmals ist, die notwendigen Schritte zu gehen, aus der Spirale ‚Stress‘ ausbrechen.

Wie kann ein solcher ‚Ausstieg‘, eine angemessene Bewältigungsstrategie aussehen? Und was braucht es überhaupt, um Veränderungen im Umgang mit körperlichen und psychischen Belastungen in uns zu verankern? Eine mögliche Antwort, deren positive Effekte mittlerweile in zahlreichen Studien belegt werden konnte, ist das regelmäßige Praktizieren von Yoga. Yoga ist ein Weg, der Veränderungen anregt, im Umgang mit sich selbst und der Welt, körperlich, seelisch und geistig das Erfahrungsspektrum erweitert. Ein Weg zu Selbsterkenntnis und Wachstum, physischer und psychischer Gesundheit. Bewegung, Atem und Meditation, als Elemente des ‚Yogaweges‘, integrieren sich durch achtsames Üben zu einem gesundheitsfördernden ‚Verfahren‘. Wir lernen in uns hineinzuspüren, den eigenen Rhythmus von Spannung und Entspannung zu erleben, lernen unsere Grenzen (nicht nur in physischer Hinsicht) kennen und unseren Umgang mit ihnen. Wir lernen und erleben, wie unser Atem uns trägt, durch Belastung und Spannung und wie wir ihn nutzen können, um uns zu aktivieren und zu entspannen. Und wir

erleben das Fokussieren, das Beobachten und schließlich auch das Loslassen. So fördert das regelmäßige Üben die Körperwahrnehmung, verbessert die Körperhaltung durch Erdung, Beweglichkeit und Kraft, was zur Entlastung bei Rückenverspannungen und –schmerzen führt. „Während der moderne Mensch seelisch überfordert ist unter ‚Burnout‘ leidet, ist seine Muskulatur schwach und leidet an ‚Bore-out‘. Stress gepaart mit zu wenig Bewegung, führt zu Muskelverspannungen und Fehlhaltungen und den entsprechenden Folgen (z.B. Haltungsbeschwerden, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen)“ (Baender-Michalska, Baender; Yoga und Embodiment; Schattauer 2014). Mit dem regelmäßigen Üben von Yoga und der damit einhergehenden verbesserten Körperwahrnehmung „... können Körpersignale, die bei einer Nichtwahrnehmung zu Stress und Erschöpfungszuständen führen würden, leichter identifiziert werden. Yoga als Stressreduktionstraining zielt auf die Kompetenzerweiterung bezüglich der Entspannung, Formung und Kräftigung der Skelettmuskulatur, der Selbst- und Umweltregulation. Als meditatives Verfahren kann Yoga den Menschen in seiner Mitte verankern. Das schafft Stabilität und Flexibilität zugleich, wodurch Resilienz entsteht“ (Baender-Michalska, Baender; Yoga und Embodiment; Schattauer 2014).

Es wurden auch positive Effekte auf Entspannungsantwort/Stressreduzierung nachgewiesen. In einer Studie von Nuernberger, konnte z.B. belegt werden, dass Atemtechniken aus dem Yoga signifikante Verminderungen des Stresslevels bewirken (vgl. Nuernberger 1980, 28; in D. Mitzinger, ‚Yoga in Prävention und Therapie‘, Deutscher Ärzteverlag, 2009).

Durch eine regelmäßige Yogapraxis werden folgende menschliche Kompetenzen gefördert (vgl. D. Mitzinger, ‚Yoga in Prävention und Therapie‘, Deutscher Ärzteverlag, 2009): Feedback-, Konzentrations-, Entscheidungs- und Unterscheidungskompetenz. Diese Fähigkeiten bestärken Kontroll- und Regulationsmöglichkeiten (z.B. durch einen bewussten Umgang mit Grenzen/ unangenehmen Wahrnehmungen in Körperhaltungen). Sie steigern seine Selbstwirksamkeitserwartungen, indem beispielsweise durch regelmäßiges Üben Rückenschmerzen spürbar abnehmen. Ist sich der Mensch dieser Fähigkeiten bewusst, so kann er in seinen Antworten auf belastende Situationen deutlich aktiver und eigenverantwortlicher auf seine Gesundheit und den Erhalt seines Wohlbefindens Einfluss nehmen. „Aus therapeutischer Sicht hat Yoga das Ziel, das Gleichgewicht zwischen einer Person und ihrer Umwelt wiederherzustellen. Die Eigeninitiative der Patienten, an ihrer eigenen Genesung und dem Erhalt der Gesundheit mitzuwirken, wird gestärkt“ (Baender-Michalska, Baender; Yoga und Embodi-

ment; Schattauer 2014).

Was der Mensch braucht, um sich auf den Yogaweg zu machen, ist Offenheit und Neugierde für neue Erfahrungen mit sich und der Welt, Motivation an seine Grenzen zu stoßen, sie zu erweitern/ sie anzunehmen und beständige Geduld für eine regelmäßige Übungspraxis.

In der salus klinik in Hürth bieten wir Yoga wegen all dieser positiven Erfahrungen und Effekte an. Wir wollen unseren Patienten einen Weg aufzeigen, mit den Anforderungen und Herausforderungen unserer Zeit und ihren Beschwerden konstruktiv und gesundheitsförderlich umzugehen. Möchten sie bestärken alternative Wege zu beschreiten und sich selbst wieder ein wenig näherzukommen. Wir können nicht verhindern, dass wir Phasen großer Belastungen erleben und in einer stressreichen Welt leben, aber wir können einen Gegenpol in uns schaffen und immer wieder achtsam an der Balance arbeiten zwischen Belastung und Wohlbefinden, was letztlich auch mit work-life-balance gemeint ist. Achtsamkeit, geduldiges Üben im lebendigen Rhythmus von Aktivität und Ruhe sind dabei von Bedeutung. Der Ansatz des hier angebotenen Yogas ist bewusst niederschwellig, damit alle mitmachen und erfahren können. So finden sich Elemente aus unterschiedlichen Yogastilen, Atemübungen, Meditations- und Entspannungstechniken und Faszienyogastilen in den Angeboten wieder. Sie sollen Lust machen und motivieren die Zügel zu Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden in den Händen zu halten.

„Heilung kann aber nur dann erfolgen, wenn der leidende Mensch die Beziehung zu sich selbst neu organisiert und es ihm gelingt, die Krankheit in seine eigene Erfahrung und Geschichte zu integrieren“

(Baender-Michalska, Baender)

WILLKOMMEN IM YOGA-DSCHUNDEL

Bei der Suche nach einem passendem, dem ‚richtigen‘ Angebot, kann man sich heute schon einmal im Yoga-Meer der Möglichkeiten verlieren. Nachfolgend werden einige gängige Yogastile vorgestellt, als kleine Orientierungshilfe (Quelle: yoga-guide.at):

Ashtanga-Vinyasa Yoga

Der Inder Sri Krishna Pattabhi Jois (1915-2009) entwickelte eine sehr kraftvolle und dynamische Form des Hatha-Yoga. Es werden vorgegebene, sehr fordernde dynamische Reihen im indischen Stil geübt, die einzelnen Asanas (Körperhaltungen) oft durch Sprünge miteinander verbunden und mit der sog. Ujjayi-Atmung (Kehlkopf-

ritzenatmung) verknüpft. Diese Atmung erzeugt innere Hitze, wirkt schweißtreibend und entgiftet so den Körper.

Dru Yoga

Dru Yoga ist eine besonders sanfte Form des Yoga. Aus der nordindischen Tradition Mahatma Gandhis – speziell auf die heutigen westlichen Bedürfnisse hin weiterentwickelt – bietet Dru Yoga leicht erlernbare Techniken, mit denen man das eigene Leben wunderbar verändern kann. Sowohl körperliche Beschwerden als auch geistig-seelische Wunden lassen sich auf diese Weise viel einfacher überwinden, als man denkt. Gerade die einzigartigen „Energy block release-Übungen“ aus dem Dru Yoga helfen, nicht nur körperliche Steifheit und Unbeweglichkeit zu beseitigen, sondern auch seelische Blockaden wie Angst, Traurigkeit und Zorn nachhaltig zu beseitigen und alte Kindheitsmuster endlich hinter sich zu lassen. Aufgrund seiner sanften Bewegungen ist Dru



Yoga ist für Menschen jeden Alters und jeder Konstitution geeignet. Nicht zuletzt erschließt Dru Yoga dem Praktizierenden ungeahnte Ebenen des eigenen Wohlfühlens. Es ist nie zu spät, solches Wohlfühlen zu lernen. (www.dru-yoga.de)

Hatha-Yoga

„hatha“= Kraft, Ausdauer, Energie. Hatha-Yoga ist ein Überbegriff für körperbezogenes Yoga, d. h. für yogische Körper- und Atemübungen. Hatha-Yoga ist die im Westen am häufigsten praktizierte Form und wenn allgemein von „Yoga“ gesprochen wird, ist meist Hatha-Yoga gemeint. Viele Lehrerinnen und Lehrer, die ihre Anregungen aus unterschiedlichen Yoga-Traditionen beziehen, bezeichnen ihre Kurse als Hatha-Yoga. Übungsfrequenz: Die meisten Menschen spüren die wohltuenden Wirkungen des Yoga, auch wenn sie nur 1x pro Woche einen Kurs besuchen. Intensivere Wirkungen werden natürlich erzielt, wenn man 3-4x pro Woche unter professioneller Anleitung übt. Jede längerfristige Hatha-Yoga-Praxis zielt auf das selbständige Üben zu Hause ab, wo man das Übungsprogramm an die individuellen Erfordernisse (Zeit, Gesundheitszustand, Lebensabschnitt etc.) anpassen kann.

Hormon-Yoga

Die brasilianische Psychologin und Yogalehrerin Dinah Rodrigues entwickelte in den 1990er Jahren das sog. „Hor-

mon-Yoga“. Sie kombinierte Trainingszyklen mit Übungen aus dem Hatha-Yoga, dem Kundalini-Yoga und tibetischen Energieübungen. Gezielt werden Eierstöcke, Schilddrüse und Nebennieren stimuliert, um die Hormonproduktion anzuregen. Hormon-Yoga soll nicht nur im Klimakterium und bei Wechseljahrbeschwerden helfen, sondern wird auch erfolgreich bei Frauen mit Kinderwunsch eingesetzt.

Integraler Yoga

Diese von Swami Satchidananda (1914-2002), Schüler von Swami Sivananda, entwickelte Form des Yoga vereint Körperhaltungen, Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation sowie positives Denken. Ein in der indischen Tradition verwurzelter, eher geistiger Weg, in dem mehr Wert auf eine ruhige, meditative Stimmung, als auf Exaktheit und Genauigkeit in den Asanas (Körperhaltungen) gelegt wird.

Iyengar-Yoga

Der Inder B.K.S. Iyengar sprach: di-yengar (1918-2014) begründete diesen kraftvollen Yogastil. Seine langjährige Beschäftigung mit Ausführung und Wirkung von Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) führten zu einer weltweiten Verbreitung dieses Stils.

Iyengar-Yoga erlaubt auch im Gruppenunterricht ein individuelles Eingehen auf die Bedürfnisse der Übenden. Typisch ist die Verwendung von Hilfsmitteln, wie z.B. Gurten, Klötzen, usw. Bei Bedarf werden die Übungen in Zwischenschritten aufgeschlüsselt. Genaue Beobachtung, Anweisung, Korrektur und ein didaktisch gut durchdachter Unterrichtsstil bringen Übende in exakte Positionen.

Kundalini-Yoga

Im Kundalini-Yoga nach der Lehre von Yogi Bhajan (1929-2004) geht es um Anregung und Verstärkung jener Energie, die als im Becken bzw. am unteren Ende der Wirbelsäule (kundalini) ruhend angesehen wird. Dies wird durch intensive Atemübungen (pranayama), Körperhaltungen (asana), reinigende Übungen (kriya), Meditation und Singen von Mantras erreicht.

Power-Yoga

Power-Yoga wurde vom Amerikaner Bryan Kest begründet und ist ein kraftvoller, intensiver durch längeres Halten der Yogapositionen geprägter Yogastil. Es werden einfache Positionen mit Fokus auf Aufbau von Koordination, Atmung und Bewegung, Kraft und Balance geübt.

Therapeutisches Yoga | Yogatherapie

Im Therapeutischen Yoga werden klassische Yoga-Techniken (meist in Einzeltherapie) bei konkreten Beschwerden eingesetzt und mit anderen Verfahren kombiniert. Ausgewählte Atem-, Bewegungs-, Entspannungs- und Meditati-

onsübungen werden den individuellen Bedürfnissen der Personen angepasst. Ziel der therapeutischen Yogapraxis ist es, bei Schmerzen oder körperlichen Einschränkungen gezielt zu helfen, um eine bestimmte Symptomatik zu verbessern und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Vinyasa-(Flow-)Yoga

Sanskrit: vinyasa = Bewegung, Stellung, Verbinden

Vinyasa-Flow-Yoga ist ein dynamischer Yogastil, bei dem Körperhaltungen (Asanas) fließend mit bewusster Wahrnehmung des Atems (Ujjayi-Atmung) verbunden werden. Der Vinyasa-Flow (meist eine mehrmals wiederholte Abfolge aus drei Asanas - Brett, Chaturanga und nach oben schauender Hund) erzeugt innere Hitze, die die Muskeln geschmeidig werden lässt und das Nervensystem reinigt, während die Körperzellen reichlich Sauerstoff und Energie erhalten. Der Fokus liegt auf gesteigertem Tempo mit Konzentration auf Atmung und Bewegung.

Yin-Yoga

Yin-Yoga ist ein ruhiger Yogastil und das Gegenstück zum yang-orientierten aktiven Ashtanga-Yoga. Die Yoga-Positionen (Asanas) werden ohne aktive Muskelkraft (so passiv wie möglich) über einen längeren Zeitraum (3 bis 5 Minuten) gehalten. Dabei geht die Dehnung in tiefere Körperschichten und so werden verklebte Faszien (Bindegewebe) auf sanfte Weise gelöst. Bekannte Yin-Yoga-Lehrende sind die Amerikanerin Sarah Powers und Paul & Suzee Grilley.

Yoga in der Tradition T. Krishnamacharya | Viniyoga

Der Inder Sri Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) war der Lehrer vieler Yogalehrerinnen und -lehrer, die heute im Westen bekannt sind, so z.B. B.K.S. Iyengar (*1918), Sri K. Pattabhi Jois (1915-2009), A. G. Mohan (*1945) uvm. Sein Sohn T.K.V. Desikachar (*1938) setzt die Tradition fort.

Atmung und Bewegung werden bei diesem Yogastil präzise koordiniert, in fließenden Abläufen (dynamisches Üben) und ruhigen Haltungen (statisches Üben), je nach Situation und Sinn der Praxis. Philosophie, Reflexion, Meditation haben ihren Platz. Die individuelle Anpassung der Praxis an die Bedürfnisse der Gruppe/des Einzelnen sind ein besonderes Merkmal dieser Art zu üben. Dementsprechend wird der Einzelunterricht sehr hoch geschätzt.

CRANIO-SACRALE THERAPIE IN DER PSYCHOSOMATIK

Es handelt sich bei der CST um eine körperorientierte manuelle Behandlungsform, die in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts entstanden ist. Entdeckt wurde sie von dem Osteopathen William Sutherland und wurde in den 70er Jahren von Dr. John Upledger als eigenständige Therapieform weiterentwickelt. In den letzten Jahren hat diese Therapieform weltweite Anerkennung gefunden. Sie basiert auf der Arbeit mit dem cranosacralen Rhythmus, der sich im feinen Pulsieren der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit zeigt. Dieses leise Pulsieren, man nennt es auch Grundatem, bewegt am Kopf die einzelnen Schädelknochen an ihren Nähten. Die Dehnbarkeit liegt unter einem Millimeter und kann dennoch, für den, der es gelernt hat, präzise gespürt und beeinflusst werden. Jedes Krankheitsbild und jede Energieblockade verursachen verschiedene Abweichungsmuster von der rhythmischen Grundbewegung. Diese zu beheben ist Aufgabe der CST.

Der Therapeut kann die Qualität des cranosacralen Rhythmus erfüllen, ggf. harmonisieren und damit Verspannungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen lösen. Das Immunsystem erfährt eine Stärkung und die Vitalfunktionen stabilisieren sich. Die CS Therapeuten arbeiten ganzheitlich und mit großer Sorgfalt auf körperlicher, emotionaler und psychischer Ebene.

Eine respektvolle sprachliche Begleitung unterstützt die Selbstwahrnehmung des Patienten und kann auch emotionalen Prozessen Raum und Halt bieten.

Das Wesen der cranosacralen Therapie

Die cranosacrale Therapie spricht in ganz besonderem Maße die Ganzheit des Menschen an und da natürlich auch das, was ihre Entwicklung stört. Sie spricht die Ganzheit des Patienten an





ebenso wie die Einheit von Patient und Therapeut.

Von Seiten des Therapeuten ist entscheidend, wie weit er in der Lage ist, sich auf den Patienten einzulassen, auf seinen Heilprozess und seine Körperlichkeit, die nicht zu trennen sind von seinen seelischen und geistigen Schwächen, seiner Wut, seinen Enttäuschungen, seiner Trauer und seiner Angst. Der Therapeut kann sich in dem Maße einlassen, wie er präsent ist und nicht zu beschäftigt mit eigenen Gedanken, Wollen und Wünschen, in dem Zwang helfen zu wollen oder zeigen zu wollen, was er kann.

Selbst in bester Absicht sind dies verhindernde Dinge. Daher ist es wichtig für den Therapeuten, sich selbst zurückzustellen.

Die Behandlung ist ein Prozess, eine Wechselwirkung. Es ist gut, wenn eine aufmerksame Ruhe eingekehrt ist. Die Aufmerksamkeit des Therapeuten verändert die Aufmerksamkeit des Patienten. Die Technik der Griffe in der craniosacralen Therapie sind Ausgangspunkt, das Grundwerkzeug, das im Laufe der Praxis immer differenzierter angewendet werden kann und immer mehr zur Antwort wird auf das, was der Therapeut beim Patienten fühlt. Verschiedene Therapeuten werden Dinge verschieden aussprechen, interpretieren und behandeln und keine Behandlung ist reproduzierbar. Es ist klug, nicht nur den logischen Verstand, sondern auch die Intuition zu benutzen, das Erfühlen, diese hat mehr Erfolg, als gegen Widerstände des Patienten und die des Therapeuten anzukämpfen.

Behandlungstechniken und Working Signs

Begriffe:

1. Faszien: Die Faszien sind das bindegewebige Stützorgan des Körpers. Es zieht durch den gesamten Körper und umhüllt alle Muskeln, Knochen und Organe.
2. Restriction: mangelnder Energiezustand und mangelnder Bewegungszustand
3. Läsion: Schädigung oder Störung des Bindegewebes liegt vor bei Verklebungen, Vernarbungen, Verwachsungen, Muskelverkürzungen oder Verdrehungen

4. Release: bedeutet Wiederherstellung des ausgeglichenen Energie- bzw. Bewegungszustandes

Behandlungstechniken:

1. Direkte Technik: therapeutischer Zug in die Gegenrichtung einer vorhandenen Läsion
2. Indirekte Technik: therapeutischer Zug in Richtung der Läsion
3. Faszingleiten: Man lässt sich von der Bewegung der Faszie tragen wie ein Schiff auf dem Wasser

Ob man direkt oder indirekt arbeitet, macht man vom Patienten abhängig, bei sensibleren Patienten empfiehlt sich in der Regel die indirekte Technik. Nach der Behandlung kann es immer zu einer Erstverschlimmerung kommen (manuelle Homöopathie) und der Therapeut sollte immer die Reaktionen abfragen. Wenn man feststellt, dass man nur die Kompensation genommen hat, ist man nicht auf das Problem gekommen!

Wie wirkt Craniosacrale Therapie?

Das craniosacrale System befindet sich zwischen Schädel (lat.: cranium) und Kreuzbein (lat.: sacrum) und umfasst darüber hinaus alle Knochenstrukturen und alle meningealen bindegewebigen Membranen, die daran festgemacht sind, also alle Strukturen, die zur Speicherung und Bildung der Liquorflüssigkeit dienen. Bei der craniosacralen Therapie werden mit Hilfe von sanften Körperberührungen am Craniosacralen System (Schädel, Wirbelsäule, Becken) die natürlichen Heilungsmechanismen im Körper aktiviert.

Die craniosacralen Behandlungen können eine tiefe Entspannung und eine „Entstressung“ auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene bewirken.

Das craniosacrale System ist ein Flüssigkeitssystem, was mit Liquor gefüllt ist, die Wände dieses Systems bestehen aus der harten Hirn- und Rückenmarkshaut.

Die Craniosacrale Therapie ist eine sanfte manuelle Behandlungsform, die sich über leichte Berührungen in dieses System einfühlt. Der Therapeut ertastet am Schädel und am Becken das Pulsieren des craniosacralen Rhythmus.

Working Signs:

Es gibt Anzeichen im Körper, die darauf hinweisen, dass der Körper angefangen hat zu arbeiten.

Für den Patienten:

- Wechsel des Atemrhythmus
- mskuläre Zuckungen
- schwitzen
- schlucken
- Bauchgeräusche (Magen, Darm)
- schnelle Augenbewegungen

Für den Therapeuten:

- Gewebe wird weich
- Erwärmung
- Energie wird freigesetzt
- mehr Flüssigkeit im Gewebe
- abstoßende Kraft des Körpers des Patienten auf die Hände des Therapeuten
- Therapeutischer Puls

Die Anwendungsgebiete

- Schmerzbewältigung wie Migräne, Muskel- Kopf und Rückenschmerzen
- Stabilisierung nach körperlichen Verletzungen und emotionalen Traumata
- Erholung und tiefe Regeneration bei Stress und Erschöpfung
- Unterstützung in belastenden Lebenssituationen
- Behandlung von psychosomatischen Beschwerden
- Harmonisierung von Hyperaktivität und Konzentrationsschwäche

Darüber hinaus kann die CST auch dazu führen, dass der Mensch wieder eine bewusster Wahrnehmung und ein besseres Verständnis der körpereigenen Signale erreicht.

Aus der Sicht des Therapeuten

Faszinierend an der CST ist der Kontakt zum inneren Wissen, zum inneren Arzt des Patienten. Dieses geschieht mit Hilfe des CS-Rhythmus, über den die Therapeuten durch die sanften Berührungen absichtslos wahrnehmen können, jeden Patienten genau dort abholen können, wo er gerade steht. Man nennt es auch: Aus der Mitte des Herzens lauschen (Hugh Milne) - „Stille“- Behandlung.

Ich (die Therapeutin) fühle über den Körper, wobei sich Strukturen beginnen zu entwirren, zu entspannen, ich nehme Blockierungen oder Fluß wahr. Manchmal auch innere Bilder oder Gefühle. Der Patient ist mit seiner Aufmerksamkeit bei meinen Händen bzw. bei dem Körperbereich, der gerade Behandlung erfährt. Es können vielfältige Empfindungen auftreten, Erinnerungen an Schmerzen ebenso wie an Ängste oder Unverständnis. Manchmal fließen erlösende Tränen oder kommt es plötzlich zum Redefluß. Sogenannte Arbeitsgeräusche.

Dies ist jedoch nicht die Regel, hauptsächlich findet Fühlen, Entwirren, Entspannen und Wahrnehmen in der Stille statt. Manchmal werde ich durch Muskelzüge z.B. zu Körperstellen geführt, an dem eine Erinnerung oder ein Gefühl sitzt. Wenn ich einen Widerstand spüre, dann kann ich in den verbalen Dialog gehen, versuchen aufzudecken, was an dieser Stelle gespeichert sein könnte. Das muss allerdings sehr aufmerksam und sensibel geschehen.

Jede Behandlung ist anders, immer wieder neu und spannend.



VORSTELLUNG

BETTINA BRESAN PHYSIOHERAPEUTIN

Im Sommer 1961 wurde ich in Freising geboren.

Nach dem Abitur in Düsseldorf zog ich nach Wilhelmshaven, wo ich 1982 meine Ausbildung zur Krankengymnastin begann und mit dem Anerkennungsjahr in einer neurologischen Rehaklinik in Bad Krozingen abschloss.

In den folgenden Jahren arbeitete ich in der BG Klinik für Schwerunfallverletzte in Koblenz und in einer breit aufgestellten Praxis in Wiesbaden.

Ende 1988 wurde es abenteuerlicher, denn ich zog mit meinem Mann für 2,5 Jahre nach Sao Paulo/Brasilien, wo ich später auch arbeiten konnte. Mit vielen spannenden Erfahrungen und unserem 1. Kind kamen wir 1991 nach Deutschland zurück.

Bedingt durch eine weitere Baby-pause schlug ich 1994 eine neue Richtung ein und machte die Ausbildung zur Geburtsvorbereiterin der Gesellschaft für Geburtsvorbereitung (GfG) sowie zur Kursleiterin für Babymassage. Direkt im Anschluss ging es für die ganze Familie nochmal für weitere 4,5 Jahre nach Sao Paulo zurück.

Die persönlichen und auch beruflichen Erfahrungen, die ich in Brasilien gemacht habe, schätze ich heute noch als besonders wertvoll und wichtig ein.

Seit 2001 arbeitete ich dann wieder in einer Praxis in Bergisch Gladbach und veränderte meinen Behandlungsschwerpunkt in Richtung Craniosacraler Therapie. 2014 beendete ich die Hospizhelfer-Ausbildung und bis zu meinem Wechsel nach Hürth arbeitete ich ehrenamtlich im Hospiz in Bensberg.

Seit Januar 2015 wirke ich nun in der salus klinik und freue mich, als Teil eines großen, kompetenten Teams die Möglichkeit zu haben, mich in ein neues Aufgabengebiet weiter einzuarbeiten.

Hier bin ich vorwiegend für die Psychosomatik-Patienten da, mache hauptsächlich physiotherapeutische Einzelbehandlungen, gebe aber auch Gruppen wie z.B. Rückenschule oder Gelenkschule und bin im Team der Sportdiagnostik für die neu aufgenommenen Patienten zuständig.

RÜCKBLICK: DIE SALUS KLINIK HÜRTH IM "EINSATZ"



Ebenso wichtig wie eine optimale Patientenbehandlung ist uns der Kontakt zu Unternehmen und deren Mitarbeitern. Durch Präventionsarbeit oder Beiträgen auf Messen und Kongressen versuchen wir regelmäßig unser fachliches Wissen an die weiterzugeben, die in sich in den Unternehmen dem Thema Gesundheit annehmen.



CORPORATED HEALTH CONVENTION

Die fünfte Fachmesse für betriebliche Gesundheitsförderung und Demografie zog 2.388 Besucher in die Messe Stuttgart. Von den 146 Ausstellern, den Experten in den Foren und beim Netzwerken nahmen sie wertvolle Anregungen für ihren Weg in eine gesündere Arbeitswelt mit.

DVSG-BUNDESKONGRESS 2015

Unseren Kollegen begegnen wir auf Fachmessen, wie kürzlich in Münster und freuen uns über die vielen Kontakte, die Frau Welsch herstellen konnte.



FORTBILDUNG ZUM GESUNDHEITS-COACH

Zum wiederholten Male wurden in der salus klinik Gesundheits-Coaches ausgebildet, um in den Betrieben gefährdete Mitarbeiter frühzeitig zu unterstützen und geeignete Wege ins Hilfesystem aufzuzeigen.



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Auf dem Kongress für Betriebliches Gesundheitsmanagement im Oktober hielt Frau Dr. Gabriele Angenendt einen Vortrag über **Burnout: Vorbeugen, Erkennen, Handeln!**



IMPRESSUM

Herausgeber:

salus klinik Hürth
Willy-Brandt-Platz 1
50354 Hürth



Redaktion:

Dr. Julia Domma-Reichart, Sandra Fisch

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

M. Abu Khatir, Dr. Gabriele Angenendt, Bettina Bresan, Dr. Julia Domma-Reichart, Inés Frege, Katrin Herrmann, Livia Spiegel

Herstellungsleitung:

Sandra Fisch, salus klinik GmbH

Druck & Versand:

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



SELBSTHILFEGRUPPEN sind ein zentraler Bestandteil der Suchtbehandlung. Die salus klinik Hürth hegt großes Interesse daran, die Selbsthilfe zu fördern. Aus diesem Grund unterstützen wir eine Zusammenarbeit mit verschiedenen SHG bundesweit, um Betroffenen und deren Angehörigen die Ängste vor einer Suchtmedizinischen Reha zu nehmen. Im Oktober diesen Jahres war der **Freundeskreis Waldeck**, eine Selbsthilfegruppe für Suchterkrankungen (Alkohol, Drogen, Medikamente und Spielsucht), in Hürth zu Gast.

AUSBLICK:

Im letzten Jahr fand zum 3. Mal die

FACHTAGUNG:

"KLINIK TRANSPARENT"

in der salus klinik Hürth statt. Aufgrund der große Resonanz haben wir beschlossen, auch im kommenden Jahr eine Fachtagung für unsere Kooperationspartner auszurichten.

Die Veranstaltung dient für alle Beteiligten als gute Plattform für Vernetzung untereinander sowie zum Austausch über vorhandene und neue Therapiekonzepte.

Genauere Informationen bezüglich der Workshops entnehmen Sie bitte den, noch folgenden, Einladungen sowie unserer Homepage.

Nach dem erfolgreichen Start im November 2014, bieten wir Ihnen auch in diesem Jahr einen wertvollen Beitrag zur Gesunderhaltung Ihrer Belegschaft an. Die:

"FORTBILDUNG ZUM GESUNDHEITS-COACH"



in der salus klinik Hürth, dient als wichtige Zusatzqualifikation, in welcher Sie u.a. grundlegende Kenntnisse über betriebsrelevante psychische Störungen und deren Auswirkungen am Arbeitsplatz erwerben. Erforderliche Handlungsstrategien des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, Grundlagen des Arbeitsrechts und mögliche, juristisch abgesicherte Vorgehensweisen in Krisensituationen bilden darüber hinaus eine logische Weiterqualifikation bereits tätiger Betrieblicher Suchtkrankenhelfer.

Termine:

- 25. – 29. April 2016
- 24. – 28. Oktober 2016

Anmeldungen über die Anmeldeformulare, per Fax 02233 - 8081-888, per E-Mail: s.fisch@salus-huerth.de oder per Post: salus klinik Hürth Frau Sandra Fisch Willy-Brandt-Platz 1 50354 Hürth

Weitere Informationen finden Sie unter: www.salus-kliniken.de/huerth/veranstaltungs-kalender