

Rückendeckung statt Rückenschule

Psychische Erkrankungen können jeden treffen. Niemand ist davor gefeit. So Dr. Jochen von Wahlert, Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie in einem Vortrag auf der Tagung des Netzwerkes Soul@Work im März im Kloster Eberbach. Die Wahrscheinlichkeit an einer Depression zu erkranken, liege im gesamten Lebensverlauf bei 30 Prozent. „Viele psychische Erkrankungen sind stressbedingt“, so der ärztliche Direktor einer psychosomatischen Privatklinik.

„Diskutiert wird meist nur der wirtschaftliche Schaden durch Fehltage. Viel gravierender als der Absentismus (also das Fehlen am Arbeitsplatz) ist aber der Präsentismus, das heißt, dass Menschen zur Arbeit gehen, obwohl sie krank sind“, machte Jochen von Wahlert in seinem Vortrag „Psychische Krisen und Erkrankungen im Unternehmen – Früherkennung, Intervention, Prävention“ deutlich. „Laut Untersuchungen ist der wirtschaftliche Schaden durch Präsentismus doppelt so groß wie durch Absentismus“, erklärte der Mediziner. „Die Menschen sind zwar da, bringen aber keine Leistung mehr.“

Wahlert erläuterte, dass Stress viele Erkrankungen verursachen kann. Das reiche von Depressionen bis entzündliche Darmerkrankungen. Forschungen hätten ergeben, dass körperlicher Schmerz und soziale Ausgrenzung, also seelischer Schmerz, in den gleichen Arealen im Hirn Reaktionen erzeugen. Deshalb könne man davon ausgehen, dass soziale Ausgrenzung als eine häufige Folge von Stress körperliche Schmerzen erzeugen.

Der Mediziner stellte klar, dass nicht der Stress an sich schädlich sei, sondern der chronische Stress. Er bezeichnete Burnout als eine Folge von „missglückter Stressbewältigung“, die zu „eigenständigen Folgeerkrankungen“ führt.

Als frühe Symptome des chronischen Stresses nannte er: Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Migräne, Schlafstörungen, Angstzustände, Störung der Konzentration und des Ge-



dächtnisses. Später können dann Zynismus, Gereiztheit und Aggressivität hinzukommen. Es gäbe aber auch anders verlaufende Depressionen mit Symptomen wie Gewichtszunahmen, Fresssucht, vermehrtes Schlafbedürfnis oder massive Kränkbarkeit.

Burnout gehe oft mit psychosomatischen Reaktionen einher, zum Beispiel Schwächung des Immunsystems, Infektionskrankheiten, Verspannungen, Schlafstörungen, Kreislaufprobleme, Verdauungs- und Essstörungen, Herz- und Kreislauferkrankungen sowie Magengeschwüre.

Der New Yorker Arzt und Psychotherapeut Herbert Freudenberger beschreibt Burnout als eine Abfolge verschiedener Stufen. Am Anfang stehen hoher Einsatzwille, Ehrgeiz und Idealismus. Steter Zwang, sich zu beweisen, erfordert noch mehr Einsatz, was schließlich zur Vernachlässigung anderer Bedürfnisse führt. In weiteren Stufen verändern sich

Dr. Jochen von Wahlert erläuterte wie psychische Krankheiten entstehen können.

Verhalten und Persönlichkeit des Betroffenen immer gravierender, bis sich schließlich innere Leere und Depression einstellen und der Zustand in einer totalen Ermüdung mündet. Wenn Menschen sich zurückziehen, sei das der erste Schritt in Richtung Depression, so von Wahlert, „denn wir alle brauchen Verbindungen zu anderen Menschen“. Seiner Erfahrung nach könne das Problem in der Regel nicht ohne Hilfe gelöst werden. Deshalb sei es so wichtig, dass Unternehmen Probleme ihrer Mitarbeiter möglichst früh erkennen und dann Hilfe anbieten. Entscheidend sei, dass Menschen schnell Unterstützung bekämen, um die Abwärtsspirale aufzuhalten.

Menschen reagierten bei chronischem Stress oft mit Sucht als Selbstmedikation. „Das Leben steckt voller Lösungen“, so der Facharzt für psychosomatische Medizin. „Sucht sei aber keine Lösung.“ Von Wahlert nannte Maßnahmen, die der einzelne für sich selbst tun kann, damit er gesund bleibt oder wird. Dazu gehören:

- Wohltuende, nach den individuellen Bedürfnissen gestaltete Bewegung, Ernährung und Erholung
- Entspannungstechniken lernen (Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training)
- Kein Alkohol, keine Beruhigungs- und andere Suchtmittel
- Bestehen Sie auf Wertschätzung durch Vorgesetzte, Kollegen und auf menschlichen Umgang miteinander.

*Sag Du's ihm,
auf mich hört er nicht",
sagt die Seele zum Körper.*

- Sorgen Sie für die Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse.
- Sorgen Sie für eine Balance im Leben.

Aufgefordert seien aber nicht nur die einzelnen Menschen, sich um ihre Gesundheit zu kümmern, sondern auch Unternehmen müssten sich um ihre Mitarbeiter kümmern. Von Wahlert betonte, dass zum betrieblichen Gesundheitsmanagement mehr gehöre als die Mitarbeiter zu ermuntern, etwas Gutes für sich zu tun. Vielmehr sei es Aufgabe der Führungskräfte an gesunden Strukturen zu arbeiten. Er zählte auf, was Unternehmen zur Stressbewältigung ihrer Mitarbeiter tun können:

- Krisenintervention
- Schulung der Führungskräfte
- Supervision
- Kommunikation
- Vertrauenskultur
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Strukturen anpassen

„Gesundheit heißt nicht nur Rückschule, sondern auch Rückendeckung.“ Mit diesem Satz machte der Referent deutlich, dass Gesundheit eine Führungsaufgabe ist. Der Mediziner teilt die Definition der Weltgesundheitsorganisation, dass Gesundheit ein „Zustand“ sei, nicht. Vielmehr ist für ihn Gesundheit eine Fähigkeit, bei Bedarf Ressourcen zu aktivieren, Probleme zu lösen und seine Gefühle zu regulieren, so dass ein positives seelisches und körperliches Befinden erhalten oder wiederhergestellt wird. Dieses positive Befinden kann durch ein positives Selbstwertgefühl, durch Vertrauen in sich und andere, durch ein Gefühl von Sinn und „Aufgehobensein“ sowie durch ein unterstützendes Netzwerk an sozialen Beziehungen erreicht werden. All dies sind Fähigkeiten, die Resilienz ausmachen. Wahlert geht davon aus, dass Stress der zu bewältigen ist, Wohlbefinden schafft. Allerdings sei Stress nicht objektiv messbar, sondern entscheidend sei, dass der Einzelne den Stress für bewältigbar hält. „Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinung, die

wir von den Dingen haben“, zitierte er einen antiken Philosophen. Sinn, Begeisterung, Motivation, Neugierde, Lernen, Wachstum und Liebe bezeichnete Wahlert als Dünger für unser Leben. Persönliche Weiterentwicklung und lebenslanges Lernen seien wichtig für die Gesundheit der Menschen.

Dass es sich für Betriebe lohne, in betriebliches Gesundheitsmanagement zu investieren, zeigt eine Untersuchung der Europäischen Union: Die Work Ability nimmt ab etwa 40 Jahren mit zunehmenden Alter kontinuierlich ab, wenn Betriebe nicht einschreiten. Betriebe, die individuelle Gesundheitsförderung anbieten, können den Prozess deutlich ver-

langsamen. Betriebe, die nicht nur individuelle Gesundheitsförderung anbieten, sondern auch eine Kultur des gesunden Führens entwickeln und ein gesundheitsförderndes Klima schaffen, können die Work Ability ihrer Mitarbeiter bis ins Rentenalter auf hohem Niveau halten.

Beatrix Flatt

Din Informationen dieses Beitrags beruhen auf einem Vortrag von Dr. med. Jochen von Wahlert, den er auf der Tagung des Netzwerkes Soul@Work im Kloster Eberbach im März zum Thema „Psychische Krisen und Erkrankungen im Unternehmen“ hielt. Er ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor der Psychosomatischen Privatklinik Bad Grönenbach.

Clinotest[®]
Die Textile Company

**Wir sind ihr Partner für hochwertige
Textilien aller Art rund um den Pflegebereich.**



**Entdecken Sie mehr Produkte für
Pflege, Klinik und Hotel unter: www.clinotest.de**

www.clinotest.de