

## Seelische Gesundheit – ein Paradigmenwechsel im Gesundheitsprozess, Therapeutische Konsequenzen für die Oberbergkliniken

Götz Mundle, Edda Gottschaldt

Zum Abschluss des Symposiums möchten Frau Gottschaldt und ich mit Ihnen die Frage diskutieren, welche therapeutischen Konsequenzen die heute gehaltenen Vorträge für die Oberbergkliniken haben. Wie kann das Thema „Seelische Gesundheit“ im therapeutischen Alltag so umgesetzt werden, dass es von Patienten und Mitarbeitern angenommen wird? Wie können Patienten an eine neue Dimension der Achtsamkeit und Innenschau herangeführt werden, ohne dass die therapeutische Basisarbeit verloren geht und ohne dass ganzheitliches Erleben durch Vorurteile von Patienten oder Mitarbeitern verhindert wird.

Aus diesem Grund haben wir das Symposium „Seelische Gesundheit im Gesundheitswesen“ genannt. Wir haben bewusst ein neutrales Wort gewählt, welches für die Menschen nicht sofort mit schwierigen Konzepten verbunden ist. Der alternative Titel wäre „Spiritualität in der Psychotherapie“ gewesen. Gemeinsam mit Willigis Jäger und Marsha Linehan haben wir diskutiert, ob wir die Prozesse, die im Hintergrund vorhanden, vielen Menschen aber nicht bewusst sind, offen benennen sollen. Bei manchen Patienten und Mitarbeitern besteht kein Interesse an dem Thema Spiritualität. Marsha Linehan hat in ihrem Vortrag daher von einem „Haus“ gesprochen, welches angeboten werden kann, aber nicht aufgedrängt werden darf.

Wenn wir über einen Paradigmenwechsel oder besser gesagt über eine Paradigmenerweiterung im Gesundheitsprozess sprechen, so geht es zunächst um das klassische Paradigma der

*Eine neue Dimension der Achtsamkeit und Innenschau*

Pathogenese. Bei diesem Krankheitsmodell führen bestimmte Faktoren, die wissenschaftlich nachweisbar sind, zu definierten Krankheiten, die mit den entsprechenden, evidenzbasierten Therapieverfahren meist sehr wirksam behandelt werden können. Im Kern wird Gesundheit als das Fehlen von Krankheit oder krankmachenden Faktoren verstanden. In der Psychotherapie gehören zu dem Modell der Pathogenese nicht nur die rein körperlichen oder rein psychischen Faktoren, mitefasst und behandelt werden alle biopsychosozialen Bereiche und Ebenen. Als Ziel der Therapie gilt es, einen definierten Ist-Zustand der Gesundheit zu erreichen. Gesundheit wird bei diesem Paradigma als ein statischer Zustand angesehen, der durch das Fehlen von Krankheit definiert ist.

Ein neues Gesundheitsmodell oder Paradigma stellt die Salutogenese dar. Hierbei handelt es sich um ein prozess-orientiertes Gesundheitsverständnis. Bei der Salutogenese wird untersucht, wie Gesundheit entsteht. Bei diesem Modell gibt es keinen Ist-Zustand der Gesundheit. Gesundheit im Verständnis der Salutogenese ist ein kontinuierlicher Prozess, eine andauernde Neuorganisation des Lebensalltages mit all seinen gesundheitsförderlichen und gesundheitsschädlichen Faktoren. Das kontinuierliche Wechselspiel zwischen äußerer und innerer Ordnung ist Garant für die Lebendigkeit und Weiterentwicklung jedes Menschen. Begründer des Begriffes Salutogenese war Aron Antonovsky, ein amerikanischer Soziologe. Er hat diesen Begriff als Gegenpol zur Pathogenese bereits in den 70er Jahren eingeführt. Bei der Salutogenese sind Krankheitssymptome wichtige Hinweise in Richtung Gesundheit und Heilung. Bei diesem Modell ermöglicht das Verstehen der Hintergründe von krankmachenden Faktoren ein besseres Verständnis für den individuellen Gesundungsprozess jedes Einzelnen. Bei dieser geistigen Grundhaltung ist seelische Gesundheit ein Be-

wusstwerdungsprozess der Persönlichkeit, der durch eine Erkrankung angestoßen werden kann. Ich gehe nachher noch auf die Geschichte von Herrn Gottschaldt ein, die hierfür ein typisches Beispiel darstellt.

Dieser Bewusstwerdungsprozess setzt einen Wertewandel von der reinen Außen- zu einer Innenschau voraus. Letztendlich geht es um die achtsame Wahrnehmung der inneren Werte, Bilder und Zielvorstellungen, die individuell sehr unterschiedlich sein können. Seelische Gesundheit und persönliche Lebendigkeit setzen die Fähigkeit voraus, sich selbst in all seinen Facetten mit angenehmen und unangenehmen Seiten anschauen und annehmen zu können. Nur wenn eine achtsame Innenschau der eigenen inneren Werte gelingt, und diese in Verbindung mit äußeren Realitäten gebracht werden, kann sich die Persönlichkeit als Ganzes entfalten und lebendig werden.

Besondere Kenntnisse und Fähigkeiten der Methoden achtsamer Innenschau und Akzeptanz besitzen östliche Philosophien. Aufgrund der Kompetenz östlicher Philosophien und deren Übungsmethoden bei Bewusstwerdungsprozessen ist eine Integration der Praktiken östlicher Philosophien bei der Weiterentwicklung westlicher Medizin wünschenswert und notwendig. Willigis Jäger hat den Versuch eines Brückenschlages gerade mit der Gründung seiner Stiftung „Öst-Westliche Weisheit“ unternommen. In den USA gab es bereits vor 20 Jahren Initiativen und Institute, in denen versucht wurde, westliche Medizin und Methoden östlicher Philosophien zusammenzuführen. Heute Morgen haben wir ebenfalls versucht, beide Welten - Willigis Jäger als Mystiker und Marsha Linehan als eine evidenzbasierte Wissenschaftlerin – in Einklang zu bringen. Ich persönlich war sehr beeindruckt, wie Marsha Linehan beide Welten zusammen geführt und aus den Wurzeln des Zen-

*achtsame Wahrnehmung innerer Werte und Bilder*

*eine Integration der Praktiken östlicher Philosophien bei der Weiterentwicklung westlicher Medizin*

Buddhismus die „Dialektisch Behaviorale Therapie“ entwickelt hat. Bei der DBT handelt es sich heute um eine evidenzbasierte Psychotherapiemethode für die Behandlung von Patienten mit schweren Persönlichkeitsstörungen, die weltweit anerkannt ist.

Wenn wir über Bewusstwerdungsprozesse sprechen, so ist es dringend notwendig, über einige herausragende Persönlichkeiten zu sprechen, die sich mit hoher Kompetenz mit diesem komplexen Themengebiet auseinandergesetzt und eigene Modelle entwickelt haben. Wegweisende Arbeiten zu diesem Themenkomplex wurden im letzten Jahrhundert von Jean Gebser, der 1905 geboren wurde und 1973 verstorben ist, erstellt. Sein Buch „Ursprung und Gegenwart, Modell einer aperspektivischen Welt“ stellt einen Meilenstein in der Beschreibung von integralen gesellschaftlichen Bewusstwerdungsprozessen dar. In diesem Buch beschreibt er Entwicklungszyklen der Menschheitsgeschichte und stellt diese in den Kontext allgemeiner gesellschaftlicher Wertennormen. Beschrieben werden unterschiedliche gesellschaftliche Entwicklungsstufen von archaisch, magisch, mythisch über mental bis hin zu integral. Heute leben wir in einer mentalen Welt. Unser Wissenschaftsverständnis und unsere moderne Medizin mit Evidenzbasierung basiert auf dieser mentalen Sichtweise. Gebser formuliert als Weiterentwicklung des mentalen Bewusstseins die aperspektivische Welt, die durch ein integrales, ganzheitliches Bewusstsein gekennzeichnet ist. Bewusstwerdungsprozesse in der aperspektivischen Welt sind laut Gebser nicht linear, sondern finden in diskontinuierlichen, spiralförmigen und sprunghaften Prozessen statt. Grenzen bedingt durch die Polarität des perspektivischen Bewusstseins lösen sich auf. Perspektivisches Bewusstsein heißt ein Erleben von Ich und Du, von Polarität. Dies ist die Basis der modernen Wissenschaft. Moderne Wis-

senschaftler beobachten und formulieren mit ihrem „personalen Tagesbewusstsein“. Unsere Emotionen, Gedanken und Erinnerungen sind Teil unseres personalen Bewusstseins. Wir alle sind im Alltag als Personen mit unserer Persönlichkeit und Ego aktiv und lebendig, haben die Möglichkeit hier und heute zu gestalten. In der aperspektivischen Welt sind Raum und Zeit überwunden, Ich und Du als zwei getrennte, voneinander unabhängige Wesen sind nicht existent. So bedeutet Lebendigkeit z. B. das Miteinander verbunden sein mit anderen. Was Willigis Jäger in der praktischen Übung heute Morgen angesprochen und erfahrbar gemacht hat, ist die Aufhebung der Subjekt-Objekt-Spaltung als ganzheitliches Lebensverständnis. Wenn Willigis Jäger davon spricht, „wenn andere angegriffen werden, so greift man auch sich selbst an“, so verweist er auf die integrale ganzheitliche Bewusstseinssebene. Bei dieser geistigen Grundhaltung ist das individuelle Ich nicht die höchste Organisationsform, sondern eine zentrale Instanz individueller Handlungsfähigkeit mit einer hohen Alltagsrelevanz, auch in der Psychotherapie. Als Psychotherapeuten arbeiten wir zuerst an der individuellen Persönlichkeit mit ihren Alltagsfähigkeiten in der dualen Welt. Gerade bei psychischen Störungen, wie z.B. Depressionen, Persönlichkeitsstörungen oder einer Abhängigkeitserkrankung ist es unsere primäre Aufgabe als Psychotherapeuten diese Alltagsfunktionen wiederherzustellen.

Da aber die perspektivische Welt nicht die einzige Erlebensform und die Psychotherapie gerade aufgrund der Grenzen der dualen Welt der rein persönlichen Betrachtungsweise begrenzt ist, ist eine Weiterentwicklung und Öffnung unseres Grundverständnisses und der daraus resultierenden Grundhaltung in der Psychotherapie in Richtung integral aperspektivisches Denken und Handeln im Interesse unserer Patienten – und für uns selbst - dringend erforderlich und sehr lohnend.

*Nichtexistenz von Ich und Du als zwei getrennte, voneinander unabhängige Wesen*

Ein weiterer Name der im Kontext von Bewusstwerdungsprozessen genannt werden muss, ist Ken Wilber, der das Buch „Integrale Spiritualität“ geschrieben hat. Aufbauend auf den Ideen von Jean Gebser beschreibt er eine Vierquadranten-Theorie. Der Mensch sei ein individuell fühlendes Wesen, habe eine äußere körperliche Form, lebe in sozialen Systemen und besitze eine kulturelle Geschichte. In jedem dieser vier Quadranten gebe es ähnlich wie bei Gebser unterschiedliche Entwicklungsstufen des Bewusstseins. Auch hier entwickeln sich die Menschen von einer archaisch-instinktiven Gesellschaft über ein magisches und mentales Verständnis hin zu einer integralen Gesellschaft, die ganzheitlich auf Netzwerken basiert und in Netzwerken arbeitet.

Einen weiteren Versuch, gesellschaftliche Entwicklungsprozesse insbesondere bei komplexen Wirtschaftssystemen zu beschreiben unternimmt Don Beck in seinem Buch Spiral Dynamics. Er geht davon aus, dass kulturelle Wertesysteme, die er „Meme“ nennt, ähnlich wie Gene beim Menschen, die Entwicklung von Kulturen und Wirtschaftssystemen bestimmen. Jede Gesellschaft werde durch Meme, d.h. durch erlernte Wertesysteme definiert. Diese Meme oder Wertesysteme unterliegen einer spiralförmigen Entwicklung, die eine Weiterentwicklung von Gesellschaft und Kultur ermöglichen. Ähnlich wie bei Jean Gebser und Ken Wilber geht die Entwicklung von archaischen über magisch-mythische hin zu integratal-ökologischen Wertesystemen. Weiterhin ordnet Beck den einzelnen Ebenen bestimmte Farben zu, die eine Entwicklungsstufe charakterisieren. Don Beck unternimmt wie Gebser und Wilber den Versuch einer Entwicklungstheorie von komplexen Systemen auf der Ebene der Gesellschaft, der Wirtschaft und des einzelnen Individuums. Für die klinische Arbeit in einer Klinik könnte dieses Modell eine Hilfestellung geben, um

Mitarbeitern und Patienten auf der Persönlichkeitsebene individueller einordnen und im Rahmen ihrer Ausbildung gezielte Hilfestellungen bei der Weiterentwicklung geben zu können. Ähnlich wie bei der DBT von Marsha Linehan wäre es in einem ersten Schritt wichtig, dass der Einzelne sich zuerst selbst einordnet und seine „Entwicklungsebene“ definiert und akzeptiert. Anschließend können diese Modelle Hilfestellung geben, welche Weiterentwicklungspotenziale für Mitarbeiter und Patienten vorhanden sein sollten. Bei Patienten und bei Mitarbeitern ist es ein großer Unterschied, ob auf einer impulsiven Machtebene gehandelt wird und Themen wie Struktur und Regeln im Vordergrund stehen, oder ob auf einer ganzheitlich integralen Ebene agiert wird. Für diese Ebene sind der Aufbau von Netzwerken und der Umgang mit der eigenen Intuition bzw. der eigenen inneren Stimme von zentraler Bedeutung.

Als nächstes möchte ich über Vordenker und Autoren berichten, die im Bereich der Psychiatrie und Psychotherapie in eine ähnliche Richtung gedacht und für die Psychotherapie entsprechende Entwicklungsprozesse beschrieben haben. Wenngleich ich glaube, dass Freud kein ganzheitlich integrales Grundverständnis hatte, so hat seine Methode der freien Assoziation Ähnlichkeiten mit den Grundprinzipien der Achtsamkeit. Freie Assoziation bedeutete für Freud die radikale Beschreibung und Akzeptanz dessen, was im Hier und Jetzt wahrgenommen wird. Der Patient wird aufgefordert, während der Therapie alles zu beschreiben, was er wahrnimmt, ohne es zu verändern oder zu bewerten. Im Kern entspricht die freie Assoziation den Grundprinzipien von Achtsamkeitsübungen. Ziel ist es, bei beiden Methoden, wahrzunehmen und zu beobachten ohne verändern zu wollen.

wahrnehmen und beobachten ohne verändern zu wollen

Im Gegensatz zu Freud erweiterte C.G. Jung die Grundannahmen von Freud um ein integrales ganzheitliches Grundverständnis mit Begriffen wie Selbst, Archetypen und kollektives Unbewusstes. Das Ich ist bei Jung als Zentrum eines aktuellen Tagesbewusstseins nur ein kleiner Ausschnitt des Bewusstseins der gesamten Persönlichkeit. Das Verständnis eines Menschen und möglicher Erkrankungen ist bei Jung ohne einen ganzheitlichen Kontext nicht möglich. Psychotherapie bedeutet für Jung neben der reinen Behandlung einer Erkrankung auch einen Bewusstseinsprozess der eigenen Person mit all ihren personalen und transpersonalen Aspekten.

Eine weitere Person, die den Versuch unternommen hat, westliche und östliche Methoden zusammenzuführen, ist John Kabat-Zinn. Auf der Basis des Vipassana Yoga hat er die Psychotherapiemethode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ entwickelt, die für westliche Mediziner und Universitäten verständlich und somit anwendbar ist. Ihm ist es gelungen, in dem sehr traditionellen medizinischen System der USA, die Vipassana Meditation in eine westliche Sprache und ein entsprechendes Verfahren, der „Mindfulness based Stress Reduction (MBSR)“ zu übersetzen. Dieses Verfahren ist heute derart erfolgreich, dass MBSR bei vielen unterschiedlichen Diagnosen, wie z. B. Abhängigkeitserkrankungen, Depressionen oder Angsterkrankungen erfolgreich angewandt und vom nationalen Gesundheitsinstitut der USA NIH in mehreren Studien für mehrere Indikationen wissenschaftlich untersucht wird. Grundsätzlich handelt es sich auch bei dieser Methode um dieselben Grundprinzipien der radikalen Akzeptanz als Annahme des Augenblicks im Sosein, ohne Bewertung, ohne Erwartung. John Kabat-Zinn spricht vom achtsamen Bewusstsein im Gegensatz zum Autopiloten. Den Autopiloten kennen wir alle aus Situationen, bei denen wir uns anschließend fragen, was

habe ich eigentlich zuvor gemacht. Ein typisches Beispiel ist die Autofahrt nach einem anstrengenden Arbeitstag. Wir fragen uns nach der Autofahrt, wie bin ich diese Strecke gefahren, was habe ich wahrgenommen. Gerade in Stresssituationen ist dieses Umschalten auf den Autopiloten mit dem Verlust der bewussten Wahrnehmung fatal. Wir sind nicht mehr bewusst Handelnde, sondern Getriebene von unbewussten Motiven oder Stimmungen. Gerade bei Stresserkrankungen oder auch bei Abhängigkeitserkrankungen führt dies dazu, dass wir uns vom Stress oder Craving steuern lassen, anstelle selbst die Steuerung zu übernehmen.

Getriebene von unbewussten Motiven  
oder Stimmungen

Zum Abschluss des Vortrages folgen nun Ausführungen über die Bedeutung der Themen Achtsamkeit, seelische Gesundheit oder Spiritualität für die Oberbergkliniken. Der Gründer der Oberbergkliniken Prof. Gottschaldt war selbst alkoholabhängiger Arzt und hat selbst am Beispiel seiner eigenen Erkrankung gelernt, welche Bedeutung eigene Bewusstwerdungsprozesse im Sinne der emotionalen Akzeptanz der eigenen Erkrankung und der eigenen Persönlichkeit für die persönliche Weiterentwicklung haben. Er selbst entwickelte aufgrund von vielfältigen beruflichen Anforderungen bei einer nicht ausreichend entwickelten und bewussten Persönlichkeit ein Burn-out und daraus resultierend eine Alkoholabhängigkeit. Bei den dann folgenden Therapien hatte er selbst große Schwierigkeiten, seine eigene Erkrankung zu akzeptieren. Zu Beginn kämpfte er gegen die Erkrankung, was immer wieder zu Rückfällen führte. Erst als er selbst seine Erkrankung nicht nur rational, sondern auch vom Herzen her annehmen konnte, musste er nicht mehr gegen sie kämpfen und konnte er erfolgreich mit dieser Erkrankung umgehen. Wichtig für den erfolgreichen Behandlungsverlauf war für ihn nicht nur das rationale Verständnis und Wissen über die Erkrankung, sondern auch die emotiona-

le Annahme der Erkrankung als eine Chance für die persönliche Weiterentwicklung. Am Beispiel des Umgangs mit seiner Erkrankung gelang es ihm, ein besseres Verständnis für seine eigene Persönlichkeit bzw. sein eigenes emotionales Profil zu entwickeln. Mit dieser geistigen Grundhaltung konnte er bewusster mit seinen Stärken und Schwächen umgehen. Prof. Gottschaldt ist es gelungen, seine Erkrankung als eine Chance für einen Bewusstwerdungsprozess seiner eigenen Persönlichkeit zu nutzen. In diesem Sinne war die Behandlung seiner Abhängigkeitserkrankung ein Baustein auf dem Weg der aktiven Gestaltung seines Gesundungsprozesses hin zu seiner individuellen seelischen Gesundheit.

Aufgrund seiner persönlichen Erfahrungen mit seinem eigenen Krankheitsverständnis und den aus seiner Sicht nicht ausreichenden Therapiekonzepten der damals üblichen Standardkliniken entwickelte er ein neues, auf die individuellen Bedürfnisse und auf das emotionale Profil jedes einzelnen Patienten zugeschnittenes Therapiekonzept, das „Oberbergmodell“. Kennzeichen des Oberbergmodells ist eine intensive und individuelle Psychotherapie mit täglichen Einzel- und Gruppentherapien. Durch die Intensität der Psychotherapie ist es möglich, nicht nur auf der rationalen Ebene die notwendigen Behandlungselemente zu besprechen, sondern auf der emotionalen Ebene das Emotionale Profil jedes Einzelnen erlebbar werden zu lassen und hierdurch die eigene Erkrankung emotional zu akzeptieren. Sein Achtsamkeitsfokus waren Emotionen bzw. das Emotionale Profil jedes Einzelnen. Er wusste aus eigener Erfahrung, dass bei der Behandlung von psychischen Erkrankungen Emotionen, die gerade bei Leistungsträgern häufig nicht beachtet oder gar verleugnet werden, eine zentrale Rolle spielen. Gerade bei Abhängigkeitserkrankungen stehen zu Beginn einer Behandlung Scham- und Schuldgefüh-

le im Vordergrund. Erst durch die Bewusstwerdung dieser Gefühle gegenüber der Erkrankung und der eigenen Persönlichkeit wird es möglich, die eigene Erkrankung anzunehmen. Ziel des Oberbergmodells ist es daher, den Betroffenen die Erkrankung nicht nur rational verständlich zu erklären, sondern auch die emotionale Seite im Umgang mit der Erkrankung lebendig werden zu lassen. Nur wenn das eigene emotionale Profil mit all seinen hilfreichen und manchmal auch schädlichen Seiten bewusst erkannt und erlebt wird, gelingt es die Erkrankung als solche anzunehmen und die Klinik ohne Gefühle der Scham oder Schuld erhobenen Hauptes zu verlassen - frei nach dem Motto: „Ich habe diese Erkrankung, muss mich aber für meine Erkrankung nicht mehr schämen. Ich kann stolz darauf sein, meine Erkrankung akzeptiert zu haben und meine eigene Persönlichkeit bzw. mein Emotionales Profil mit all seinen angenehmen und unangenehmen Seiten durch die Behandlung bewusster wahrnehmen und annehmen zu können.“

Durch Frau Dr. Gottschaldt, die die Führung der Oberbergklinien nach seinem Tod 1998 übernommen hat, wird das Oberbergkonzept in Richtung integrale Psychosomatik mit dem Ziel der seelischen Gesundheit weiterentwickelt. Ziel der Weiterentwicklung von Frau Dr. Gottschaldt ist es, den Behandlungsprozess in den Oberbergkliniken aus der reinen Krankheitsbehandlung in einen ganzheitlichen Gesundungsprozess und Bewusstwerdungsprozess der eigenen Persönlichkeit herauszuführen. Prof. Musalek hat den Begriff Ekstase verwendet, also Freude, Rauschzustände in einem positiven Sinne ohne Suchtmittel. Auch dies ist ein Teil eines Gesundungsprozesses. Wie gelingt es, eine positive Grundhaltung zu finden, auf deren Boden die „endogene“ Ekstase in jedem Einzelnen geweckt werden kann. Therapie beginnt bei diesem Grundverständnis zwar mit der Behandlung der Erkrankung im Sinne der

*Bewusstwerdungsprozess der eigenen Persönlichkeit*

innere Stimme

innere Bilder

aktive Innenschau

Pathogenese, führt aber weiter in den Bereich der Salutogenese. Durch eine derartige Behandlung wird ein Grundverständnis für die Verantwortung und aktive Gestaltung der eigenen Gesundheit in einem größeren Kontext vermittelt. Die Behandlung in den Oberbergkliniken geht in diesem Kontext weit über die reine Behandlung der Erkrankung hinaus und versucht durch eine aktive Innenschau einen Bewusstwerdungsprozess für die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit in einem ganzheitlichen Kontext zu initiieren. Wie gestalte ich meinen Alltag? In welchem Kontext lebe und sehe ich mich selbst? Was sind meine inneren Werte? Welchem Netzwerk fühle ich mich verbunden? Wenn Marsha Linehan von „Wise Mind“ spricht, so sprechen wir von einer inneren Stimme. Was für innere Bilder trage ich aktuell in mir, was sagt meine innere Stimme? Wie ist die momentane Werteorientierung? Diese Fragen ergeben sich ganz natürlich aus einer ganzheitlich, integralen Sichtweise. Die Beantwortung dieser Fragen kann nicht durch die Therapeuten übernommen werden, sondern unterliegt dem Bewusstwerdungsprozess jedes Einzelnen. Allenfalls können die Therapeuten, ein therapeutisches Konzept und eine Klinik den Rahmen der Therapie und des Hauses derart gestalten, dass diese Fragen angestoßen werden. Konkret bedeutet dies für das Oberbergmodell, einen Raum für die Patienten für eine aktive Innenschau und Auseinandersetzung nicht nur mit der Erkrankung, sondern der eigenen Persönlichkeit zu schaffen. Bei vielen Menschen werden zuerst Fragen des Alltages angestoßen. Wie gestalte ich meine Beziehung, meine Freizeit, meine Arbeit? Bei einigen Menschen werden aber auch Fragen und Prozesse in einem größeren ganzheitlichen Kontext ausgelöst. In welchem Gesamtkontext steht meine Erkrankung, meine Person; welche Themen und Aufgaben ergeben sich in welchen Zusammenhängen? Willigis Jäger spricht

in diesem Kontext davon, nicht wir sind Herr unseres Hauses, sondern allenfalls Hausmeister.

Konkret bedeuten diese Fragen und Themen aktuell für die Oberbergkliniken, Wege der Umsetzung dieser Bewusstwerdungsprozesse im therapeutischen Alltag zu finden. Wie können wir in den Kliniken dieses Thema umsetzen, ohne die Patienten vor den Kopf zu stoßen? Welche spezifischen Angebote sind als Ergänzung und Erweiterung der bestehenden Angebote sinnvoll? Wie können wir eine geistige Grundhaltung bei Patienten und Mitarbeitern erzeugen, die diesen salutogenetischen Gesundungs- und Bewusstwerdungsprozess ermöglicht? Aufgrund der intensiven Psychotherapie mit täglichen Einzel- und Gruppentherapien ist ein individueller Prozess mit Berücksichtigung der Persönlichkeit jedes Einzelnen bereits heute sehr gut möglich. In diesem Prozess steht das Thema emotionale Krankheitsakzeptanz und emotionales Profil jedes Einzelnen im Vordergrund, d.h. hier findet bereits heute ein wichtiger Bewusstwerdungsprozess der eigenen Persönlichkeit statt.

Der von Prof. Gottschaldt entwickelte Befindlichkeitsbogen stellt in diesem Kontext ein sehr wirksames Instrument der Übung der Achtsamkeit dar. Im Kern geht es um eine Achtsamkeitsübung, ähnlich derer, die Marsha Linehan heute Morgen angesprochen hat: Wahrnehmen und beobachten ohne zu bewerten oder zu handeln. Die erste Frage des Befindlichkeitsbogens lautet: Wie geht es mir? Was fühle ich momentan? Und bei den weiteren Fragen wird der Versuch unternommen, das aktuelle Gefühl in den Gesamtkontext der aktuellen Situation zu stellen. Aber der erste Schritt ist – und in diesem Sinne ist es für uns ein emotionaler Achtsamkeitsbogen – wie fühle ich mich momentan? Für viele ist diese an sich sehr einfache Übung nicht einfach, im Gegenteil sogar sehr schwer. Alleine

*wahrnehmen und beobachten ohne bewerten oder zu handeln*

*Nicht wir sind Herr unseres Hauses, sondern allenfalls Hausmeister*

die Wahrnehmung eines Gefühls ohne eine Bewertung kann eine große Hürde darstellen. Es ist nicht einfach aus der Welt der eigenen Konzepte herauszutreten und nur ein Gefühl zu beschreiben. Erst anschließend geht es darum, dieses Gefühl in den Kontext der aktuellen Situation, der eigenen Person und der eigenen Erkrankung zu stellen. Die tägliche Übung dieses Befindlichkeitsbogens stellt in den Oberbergkliniken einen wichtigen Teil des täglichen Therapieprozesses dar. Alle Patienten füllen jeden Abend im Sinne eines achtsamen Ausklangs des Tages den Befindlichkeitsbogen aus. Für viele Patienten ist dieser Bogen ein wichtiger Baustein, um die meist unbewussten Schuld- und Schamgefühle gegenüber der eigenen Erkrankung bewusst wahrzunehmen und im therapeutischen Kontext bearbeiten zu können. Durch die einfachen Fragen des Befindlichkeitsbogens wird ein Bewusstwerdungsprozess gestartet, sich mit den eigenen auch unangenehmen Emotionen gegenüber der Erkrankung auseinanderzusetzen. Gelingt es, diesen Prozess gemeinsam mit den Patienten aktiv und erfolgreich zu gestalten, so ist dies ein integraler Bestandteil der Akzeptanz der eigenen Erkrankung. Der Prozess des achtsamen Wahrnehmens ohne handeln zu müssen ist auch für die spätere Rückfallprophylaxe von zentraler Bedeutung. Vielen Patienten fällt es schwer, ein Verlangen nach Alkohol zu verspüren, ohne dies nicht sofort mit einer Handlung, sprich rückfällig zu werden, verbinden zu müssen. Ein wichtiger Schritt in der Oberbergtherapie ist es daher, eine Trennung von Wunsch und Handlung herbeizuführen. Ziel ist es, dass die Patienten das Verlangen nach Alkohol, auch den teilweise sehr drängenden Wunsch nach Alkohol „nur“ wahrnehmen, ohne gezwungen zu sein, zu handeln. Die Fähigkeit des achtsamen Trennens von Gedanken, Gefühlen oder Impulsen von aktiven Reaktionen und Handlungen entspricht im Kern den Grundprinzipien der von Marsha Linehan beschriebenen Übungen der Acht-

samkeit: Beobachten ohne zu bewerten oder zu handeln; wahrnehmen des Suchtgedächtnisses und dessen Gedanken ohne diese zu verurteilen oder entsprechend handeln zu müssen. Viele Patienten verurteilen sich, weil sie erneut Gedanken an Alkohol haben. Und viele Menschen glauben, wenn entsprechende Gedanken oder Gefühle vorhanden sind, dass die Therapie nicht erfolgreich war und sie selbst versagt haben. Für die Oberbergtherapie bedeutet dies, mit den Patienten die Fähigkeit zu üben, wahrzunehmen, ohne zu verurteilen oder handeln zu müssen.

Zusammenfassend stellt sich für Oberberg die Aufgabe, das sehr gut bewährte Oberbergkonzept mit den positiven, beinahe 25jährigen Erfahrungen in Richtung seelische Gesundheit und Bewusstwerdungsprozess der individuellen Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Als Akutkrankenhaus mit den Behandlungsschwerpunkten, Abhängigkeitserkrankungen, Depression, Angst und Burnout ist die Basis der Behandlung immer evidenzbasiert, basierend auf den Konzepten der entsprechenden Krankheitsmodellen der Pathogenese. Die Chance für das Oberbergkonzept besteht heute jedoch darin, das bewährte Behandlungskonzept herauszuführen aus der reinen Krankenbehandlung hinein in einen Gesundungsprozess und ganzheitlichen Bewusstwerdungsprozess der eigenen Persönlichkeit. Notwendig hierfür ist ein Wertewandel von der reinen Außensicht zu einer individuellen Innenschau. Notwendige Schritte auf diesem Weg sind die Prinzipien der Achtsamkeit, Übungen der Stille, wie wir sie heute gemeinsam mit Willigis Jäger erlebt haben, und eine geistige Grundhaltung, in der die eigene Erkrankung eine Chance für die persönliche Weiterentwicklung darstellt.

*ein Wertewandel von der reinen Außensicht zu einer individuellen Innenschau*

*Erfahrung kann man nicht unterrichten,  
aber man kann einen Raum schaffen, in dem sie gemacht werden*

Eine bisher nicht beantwortete Frage, die ich zu Beginn meines Vortrages angesprochen hatte und mit der ich meinen Vortrag auch beenden möchte, stammt nicht von mir, sondern ist ein Zitat von Prof. Bohus, ein enger Mitarbeiter von Marsha Linehan und Leiter des Lehrstuhls für Psychosomatik am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim. Er hat in einem vor ca. 2 Jahren erschienen Artikel zu diesem Thema die Frage gestellt: „Wie viel Spiritualität ist unseren Patienten (und unseren Mitarbeitern) im Rahmen der Psychotherapie zumutbar?“ Diese Frage kann für Oberberg nur in dem Prozess der Umsetzung der oben beschriebenen Weiterentwicklungsschritte beantwortet werden. Im Kern geht es aber nicht um einen Namen – Spiritualität oder seelische Gesundheit – sondern um die Notwendigkeit, einen Raum zu schaffen, in dem jeder Einzelne seinen eigenen individuellen Weg der Bewusstwerdung der Persönlichkeit gehen kann. Dieser Weg ist für Patienten und Mitarbeiter ein gemeinsamer Weg, der für die einen durch eine Erkrankung, für die anderen durch einen beruflichen oder persönlichen Kontext ausgelöst wird. Und für beide gilt das Zitat von Gerald Hüther: „Erfahrung kann man nicht unterrichten, aber man kann einen Raum schaffen, in dem sie gemacht werden“.