

„Viele unserer Patienten berichten von großem Druck“

Die Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen sind spezialisiert auf die Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen. In den letzten Jahren hat man dort festgestellt, dass immer mehr Patienten mit Symptomen einer Angststörung in die Klinik kommen. Arbeitsplatzbezogene Ängste spielen bei vielen Betroffenen eine große Rolle. Wir befragten den Chefarzt der Parkklinik Heiligenfeld Erwin Schmitt zu den möglichen Ursachen und zum Behandlungskonzept in seiner Klinik.

daz: Herr Schmitt, die Zahl der Fehltagel wegen psychischer Erkrankungen ist in den letzten Jahren dramatisch gestiegen. Worin sehen Sie die Gründe? Ist die Belastung am Arbeitsplatz heute so viel stärker als früher?

Schmitt: Für die steigende Zahl an psychischen Erkrankungen sehen wir im Grunde zwei Ursachen. Zum einen sind die Anforderungen an Arbeitnehmer in den letzten

Jahren ständig gestiegen. Die moderne Arbeitswelt stellt an die Arbeitnehmer Anforderungen, die sich in den vergangenen zehn Jahren stark verändert haben. Heute werden ein Höchstmaß an Mobilität, Anpassungsfähigkeit und Flexibilität erwartet. Permanent verändern sich Abläufe, es gibt den Zwang zur ständigen Erreichbarkeit. Dazu kommt die Anforderung, sich ständig weiterbilden zu müssen. Auch die Sorge um die Sicherheit des eigenen Arbeitsplatzes nimmt zu. Abteilungen werden ausgelagert, um Kosten zu sparen, immer mehr Arbeit muss von immer weniger Mitarbeitern erledigt werden und gerade in größeren Unternehmen ist der Kostendruck enorm.

Auf der anderen Seite wandelt sich auch die Struktur unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens. Durch die Mobilität und Individualität haben wir immer weniger tragfähige soziale Beziehungen, die uns halten und uns in Krisenzeiten Orientierung geben. Das war früher im Familienkreis oder im Zusammenleben in Dörfern anders. Wenn man nach der Arbeit nach Hause kam, war meistens jemand von der Familie da, mit dem man über belastende Ereignisse reden konnte. Heute arbeiten die Menschen teilweise so lange, dass gar keine Zeit mehr zum Austausch mit Familie oder Freunden bleibt, wenn überhaupt noch welche vorhanden sind. Das enge familiäre Korsett aus früheren Zeiten konnte zwar belastend sein, aber es gab uns Orientierung. Die große Vielzahl an Möglichkeiten dagegen führt eher zu einer Orientierungslosigkeit. Wir haben nie gelernt, uns selbst zu regulieren und stellen uns immer die Frage: Was brauche ich noch alles, um glücklich zu sein? Dabei sollte die Kernfrage lauten: Was brauche ich alles NICHT, um glücklich zu werden?



UNSER INTERVIEW-PARTNER

Erwin Schmitt

ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Chefarzt der Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen. Er arbeitet bereits seit über 20 Jahren in den

Heiligenfeld Kliniken. Seine Erfahrungen als Arzt gibt er auch in Vorträgen zum Thema „Stressmanagement“ an Interessierte weiter.

Foto: privat

Ängste am Arbeitsplatz

daz: *Welchen Anteil haben in diesem Zusammenhang Angststörungen und Panikattacken?*

Schmitt: Angststörungen und Panikattacken kommen ja nicht von ungefähr. Je größer der verspürte Druck ist und je mehr Konsequenzen bei Versagen drohen, desto größer wird die Angst vor diesen. Häufig fangen Angststörungen im Kleinen an, z.B. behält man Fehler für sich, da die negative Reaktion des Chefs gefürchtet wird. Oder die Stimmung im Team ist durch Konkurrenzdruck so schlecht, dass man schon früh morgens mit einem mulmigen Gefühl im Bauch zur Arbeit geht. Irgendwann kann es dann soweit kommen, dass die Angst nicht mehr auf bestimmte Ereignisse gerichtet ist, sondern – wie wir Mediziner sagen – generalisiert. Dann haben Betroffene vor fast allem Angst. Und am schlimmsten ist die Angst vor der Angst. Dies kann sich dann in den verschiedensten Ausprägungen äußern, wie z.B. Herzrasen, erhöhter Puls, Schweißausbrüche, Kloß im Hals und Zittern. Nicht selten landen Menschen mit einer Panikattacke zunächst in der Notaufnahme, weil eine organische Ursache wie etwa ein Herzinfarkt für die Symptome vermutet wird.

daz: *Mit welchen typischen Problemen haben Menschen, die an einer Angststörung leiden, an ihrem Arbeitsplatz am meisten zu kämpfen? Was sind Ihre Erfahrungen aus den Berichten Ihrer Patienten?*

Schmitt: Ein häufig berichtetes Problem ist die Angst, die Arbeit nicht zu schaffen. Unsere Patienten halten dem auf sie ausgeübten Druck irgendwann nicht mehr stand und brechen zusammen. Auch Mobbing spielt oft eine Rolle. Der Kampf um Anerkennung und um den eigenen Arbeitsplatz trägt manchmal wirklich unglaubliche Blüten. So berichtete mir eine Patientin einmal, dass Informationen in ihrem Team bewusst nicht weitergegeben wurden, um einen Kollegen dumm dastehen zu lassen. Dieser machte Arbeiten doppelt oder komplett falsch, weil ihm Informationen fehlten. Der Rüffel vom Chef ließ natürlich nicht lange auf sich warten.

Viele unserer Patienten kommen aber auch mit einer Depression oder Angststörung, die aufgrund eines jahrelangen Burnout-Prozesses entstanden ist. Sie berichten von großem Druck, den sie in ihrem Beruf wahrnehmen und von Sorgen, nicht gut genug zu sein. Das bedeutet, dass sie immer mehr und immer weiter arbeiten, um eine innere Leere in ihrem Leben durch z.B. Anerkennung zu füllen. Bleibt diese aus, arbeiten die Betroffenen manchmal noch mehr. So geraten sie in einen Teufelskreis, aus dem sie oft alleine nicht mehr herauskommen. Fehler auf der Arbeit, Abmahnungen und manchmal sogar Kündigung sind die Folge.

daz: *Was meinen Sie denn mit „innerer Leere im Leben“? Könnten Sie das genauer erklären?*

Schmitt: Unter „innerer Leere“ verstehen wir das Gefühl,

dass etwas im eigenen Leben fehlt. Oft ist das Betroffenen gar nicht wirklich bewusst, sondern es wird erst in der Therapie deutlich, dass dies eine Ursache für die Überanstrengung ist. Psychologisch ist es oft so, dass Menschen, die in ihrer kindlichen Prägung gelernt haben, dass sie nur durch Leistung etwas wert sind, dazu neigen, sich zu überarbeiten, um sich durch Anerkennung von außen das Gefühl zu holen, etwas wert zu sein. So wird der Selbstwert maßgeblich von äußeren Faktoren bestimmt. Wenn diese Anerkennung im Beruf nicht gegeben ist, strengen sich die Betroffenen noch mehr und noch mehr an, um diese zu erreichen. Dies führt in einen Teufelskreis, der letztendlich im Zusammenbruch münden kann, weil körperliche Signale und psychische Symptome einfach übergangen werden, um das Bedürfnis nach Anerkennung zu stillen.

daz: *Wie sieht das Behandlungskonzept Ihrer Klinik für Menschen mit Angststörungen konkret aus?*

Schmitt: In allen Heiligenfeld Kliniken verfolgen wir ein gruppentherapeutisches Therapiekonzept. Das bedeutet, dass die Patienten an vielen Gruppentherapien teilnehmen. Hierdurch entstehen eine starke therapeutische Gemeinschaft und ein soziales Netzwerk. Die Patienten, die sich aufgrund ihrer Erkrankung zum Teil oder auch völlig aus ihrem sozialen Umfeld zurückgezogen haben, erlernen dadurch wieder das Knüpfen von sozialen vertrauensvol-

Gruppentherapeutische Angebote der Klinik

Folgende Therapiegruppen können zur Anwendung kommen und werden individuell vom behandelnden Arzt oder Psychologen zusammengestellt:

- Selbststeuerung
- Lebensführung
- Bewegungstherapie
- Therapeutisches Karate
- Kreative Medien
- Aggressionsgruppe
- Heilkraft der Stimme
- Maltherapie
- Verhaltenstherapeutische Einzelbetreuung
- Entspannung (progressive Muskelrelaxation und andere Entspannungsformen)
- sanfte Bewegung im körperwarmen Wasser
- Rhythmustherapie
- Therapeutisches Reiten
- Sport und Gymnastik
- Konzentrierte Atem- und Bewegungstherapie



Die Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen

len Kontakten und erleben, dass sie Vertrauen in sich und ihre Umgebung haben können. Sie lernen der Gemeinschaft zu vertrauen. Hierdurch entstehen positiv-korrigierende Erfahrungen, die bei den Patienten kontinuierlich wieder mehr innere Stabilität und Sicherheit herbeiführen. Und das ist gerade bei Patienten mit Angst- und Panikstörungen besonders wichtig.

Das wichtigste Ziel bei der Behandlung von Angststörungen liegt darin, sich mit der „Angst an sich“ auseinanderzusetzen. Dies geschieht zum Beispiel über die Konfrontation mit angstauslösenden Situationen. Nur so können korrigierende Erfahrungen gemacht werden. Diese Konfrontationstherapie setzt allerdings eine gute kognitive Vorbereitung voraus, die teils in Einzeltherapie, teils im Gruppenkontext geschieht, z.B. bei der sozialen Angst mittels Rollenspiel.

Unterstützend wirkt neben der Gruppenpsychotherapie das besonders breit gefächerte körper- und erlebnisbezogene Kreativtherapie-Programm der Klinik, das den Patienten den Zugang zu den eigenen Gefühlen und deren differenzierte Wahrnehmung ermöglicht (siehe Kasten links unten).

Patienten mit Angst- und Panikstörungen nehmen außerdem noch an einer speziellen **Indikationsgruppe zum Thema Angst** teil. In dieser Gruppe werden theoretische und praktische Inhalte über die Entstehung und den Umgang mit Angst und Panik vermittelt. Das Krankheitsverständnis und die Bewältigungsmöglichkeiten werden erarbeitet, kognitive Verzerrungen und falsche Vorstellungen werden aufgelöst und die Patienten erhalten eine Vielzahl von Hinweisen zur wirksamen Selbsthilfe. Gegebenenfalls

wird auch eine gestufte Konfrontation mit der angstauslösenden Situation vorbereitet. Die Indikationsgruppe hat fünf Module, die folgende Inhaltsschwerpunkte behandelt:

- Allgemeine Natur der Angst
- Teufelskreis der Angst
- Klassifikation von Angststörungen
- Leitlinie Angststörungen in den Heiligenfeld Kliniken
- Rückfallprophylaxe

Die Indikationsgruppe ist eine Mischung aus Psychoedukation, also Vermittlung von theoretischem Wissen, und praktisch therapeutischen Übungen.

daz: *Wie kann Menschen, die an einer Angststörung erkrankt und aus diesem Grund längere Zeit krankgeschrieben waren, die Rückkehr an ihren Arbeitsplatz erleichtert werden? Was kann von Seiten der Klinik dafür getan werden?*

Schmitt: In den Heiligenfeld Kliniken gibt es auch sogenannte Transfergruppen, in denen aktiv an der Wiedereingliederung nach dem Klinikaufenthalt gearbeitet wird. Die Patienten lernen, wie sie die in der Therapie erfahrenen Werkzeuge auch im Alltag anwenden können. Darüber hinaus ist es möglich, dass der Bezugstherapeut bei Wunsch des Patienten ein Gespräch mit dem Vorgesetzten führt. Der Patient ist bei diesem Gespräch auch anwesend und kann seine Ängste und Sorgen bezüglich der Rückkehr an den Arbeitsplatz äußern. Kürzlich hatten wir z.B. den Fall, dass ein Mitarbeiter große Angst davor hatte, aussortiert zu werden und seine Leistung nicht ausreichend ist. Der Chef konnte ihn dann im gemeinsamen Gespräch in der Klinik davon überzeugen, dass er

Ängste am Arbeitsplatz

einer seiner besten Mitarbeiter ist und überhaupt keine Sorge haben muss. Das ist natürlich der Idealfall. Nicht alle Vorgesetzten sind so offen. Außerdem führen wir in der Klinik Wiederkehrgespräche mit unseren Patienten und arbeiten in Rollenspielen schwierige Fragen auf. Dabei gehen wir auch auf typische Fehler ein und wie man sie vermeiden kann.

daz: *Sie bieten auch spezielle Behandlungskonzepte für verschiedene Berufsgruppen an, u.a. für Lehrer, Ärzte oder auch Führungskräfte und Selbstständige. Wie sehen diese aus? Was sind die Vorteile von solchen berufsspezifischen Therapiegruppen?*

Schmitt: Alle Patienten nehmen im Grunde an denselben Basistherapien teil. Zusätzlich entscheiden sie zusammen mit ihrem Bezugstherapeuten, welche weiteren Therapiemaßnahmen sinnvoll für die Genesung sein könnten. Für bestimmte Berufsgruppen gibt es neben den anderen Therapien noch eigene Therapiegruppen, in denen die berufsspezifische Dimension der Erkrankung betrachtet wird. Bei Ärzten und Therapeuten geht es z.B. um die Thematik, dass Ärzte auch Menschen sind, aber eine Erkrankung häufig erst einmal nicht zugeben wollen. In der Gruppe für Führungskräfte werden Themen wie Führungsidentität bearbeitet: Warum bin ich Führungskraft geworden? Fühle ich mich an der richtigen Stelle? etc. Auch in der Therapiegruppe für Lehrer und Pädagogen werden berufsspezifische Belastungsfaktoren erörtert wie das Spannungsfeld zwischen Schulleitung, Kultusministerium, Eltern und Schülern, in dem Lehrer sich befinden. Auch der eigene Anspruch und Idealismus bei der Berufswahl sind Themen, die in den Therapien bearbeitet werden.

Der große Vorteil dieser berufsspezifischen Therapiegruppen ist, dass die Patienten mit „Gleichgesinnten“ aufeinander treffen und sich eher verstanden fühlen. Außerdem finden sie in der Gruppe leichter Lösungsstrategien für die bei den anderen Gruppenmitgliedern meistens ähnlich vorhandenen Probleme. Aber da die Betroffenen den Großteil der Therapie untereinander gemischt sind, ergeben sich auch neue berufsgruppenübergreifende Perspektiven. So verstehen z.B. Lehrer eher, dass sie als Beamte im Vergleich zu einem Selbstständigen sehr gut abgesichert sind mit Pensionsansprüchen und Unkündbarkeit. Das relativiert häufig auch die eigenen Sorgen. Im Wesentlichen kann man sagen, dass die richtige Mischung von spezifischen und allgemeinen Angeboten den Erfolg der Therapie maßgeblich bestimmt.

daz: *Was könnte Ihrer Meinung nach Betroffenen helfen, am Arbeitsplatz mit Ängsten besser zurechtzukommen bzw.*

sie gar nicht erst aufkommen zu lassen? Was könnte/müsste von betrieblicher Seite dafür getan werden?

Schmitt: Betriebe tun gut daran, eine Atmosphäre der Offenheit zu fördern. Der Mitarbeiter muss sich im Personalgespräch trauen können, ehrlich um Feedback zu bitten und dieses auch dem Vorgesetzten geben zu dürfen. Außerdem brauchen Mitarbeiter klare Vorgaben und Zielvereinbarungen, die konkret definiert und natürlich auch machbar sind. Wichtig ist es auch, dass die Betriebe ihre Führungskräfte eingehend schulen. Denn Mitarbeiterführung ist wie ein eigener Beruf, der erlernt werden muss. Auch Akzeptanz und Toleranz der Mitarbeiter untereinander können speziell auf das Thema Ängste bezogen geschult und gefördert werden. Ängste sind per se nicht krankhaft und die Neigung dazu ist in unterschiedlichem Ausmaß in der Persönlichkeit verankert. Der Mitarbeiter, der sich am meisten davor scheut, öffentlich vor anderen zu sprechen, hält nicht unbedingt den schlechtesten Vortrag.

daz: *Die Heiligenfeld Kliniken sind wiederholt ausgezeichnet worden als „Beste Arbeitgeber Gesundheit und Soziales“, mit dem 1. Platz in der Kategorie Kliniken 2014. Was machen Sie denn in Sachen betriebliches Gesundheitsmanagement für Ihre Mitarbeiter?*

Schmitt: Die Heiligenfeld Kliniken sorgen sich in ihrem ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsmanagement nicht nur um das psychische Wohlbefinden, sondern kümmern sich auch um die physische Fürsorge. So bekommen unsere Mitarbeiter mehrfach im Jahr „Caring“-Gutscheine, die während der Arbeitszeit für Wellnessbehandlungen eingelöst werden können. Eine Wellness-Oase mit Schwimmbad, Whirlpool und Sauna sorgt nach der Arbeitszeit für die nötige Entspannung. Ebenso können Mitarbeiter in einem Punktepass durch proaktives Gesundheitsverhalten Bonuspunkte sammeln, die je nach Bedarf als Bonuszahlung oder im Heiligenfeld-Shop eingelöst werden können. Es besteht die Möglichkeit zur kostenfreien Nutzung des Fitnessraums sowie spezieller Angebote, wie Yoga, Meditation, Aquajogging, Qi Gong und Walking, die von Mitarbeitern für Mitarbeiter angeboten werden. Für ein ausgewogenes Essen sorgt unsere biologische Küche. Wir beschäftigen auch einen eigenen Betriebsarzt, der eng mit dem Personalmanagement zusammenarbeitet. Außerdem erhalten unsere Mitarbeiter zum Teil kostenfreie Fortbildungen in der Akademie Heiligenfeld, z.B. in Stressmanagement und Selbstregulation. Teamsupervisionen sorgen für ein gutes Miteinander. Das Gesundheitsmanagement ist bei uns sowohl in der Unternehmensphilosophie als auch in den Unternehmensprozessen integriert und dient dem Wohlbefinden aller Mitarbeiter.