



# BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

## „Mit der Blomenburg heben wir Stressmedizin auf das nächste Level“

Prof. Dr. Dr. Ahrens ist der bekannteste Burnout Spezialist Deutschlands – und das lange bevor Achtsamkeit, Digital Detox und New Work Trendbegriffe waren. Sein Fachzentrum für Stressmedizin Falkenried in Hamburg zieht Patienten aus aller Welt an – darunter Prominente und Wirtschaftslenker. Dazu begleitete der 74-jährige Pionier der psychosomatischen Medizin die Entwicklung des innovativen Therapiekonzepts der neuen Privatlinik Blomenburg. Ahrens über das ehrgeizige Projekt, das Missverständnis der Work Life Balance, positiven Stress und den wachsenden Therapiebedarf von Opfern fehlgeschlagener Coachings.

**Prof. Ahrens, Sie schließen das Fachzentrum Falkenried mit der Privatlinik Blomenburg zusammen und begleiten das Konzept als Berater. Wäre Ihnen die Verbindung?**

Prof. A.: Ich bin begeistert vom Konzept der Blomenburg. Die Möglichkeiten der Klinik sind einzigartig und das Behandlungskonzept ambitioniert. Ich bin stolz, meine Erfahrungen aus den arbeitsintensiven Entstehungsphasen von neuen Kliniken und Konzepten miteinbringen zu können und auch die Therapien mitgestalten zu dürfen. Dazu ergänzen sich unsere Angebote ideal: Wir haben immer wieder Patienten, die mehr brauchen, als eine Tagesklinik – zum Beispiel einen Ausstieg aus dem Umfeld und Abstand. Zum anderen benötigen Patienten nach einem Aufenthalt in einer Klinik meist Begleitung auf dem Weg zurück in den Alltag. Hier kann unser Fachzentrum für Stressmedizin Menschen aus dem Großraum Hamburg eine exzellente Lösung bieten. Eine so großartige Verknüpfung zwischen stationär und ambulant ist sehr selten.

**Sowohl das Fachzentrum für Stressmedizin Falkenried, als auch die Blomenburg versprechen eine schnelle Hilfe innerhalb weniger Tage. Warum ist das so wichtig?**

Ja, wer an Depressionen leidet, ein Burnout hat oder Angstzustände, sollte nicht in die Lage gebracht werden, monatelang um Hilfe bitten und nach freien Therapieplätzen suchen zu müssen. Wir bieten innerhalb von drei Tagen einen Kontakt und spätestens nach zehn Tagen einen Therapieplatz. Die Blomenburg und Falkenried sind damit recht einzigartig in Deutschland - leider.

**Warum leiden so viele Menschen unter stressbedingten Erkrankungen und dem Ausgebranntsein? Und werden es tatsächlich immer mehr?**

Die Art und Weise, wie wir arbeiten, hat sich in den vergangenen zehn Jahren gewandelt. Die Digitalisierung und die unbegrenzte Erreichbarkeit trägt dazu bei. Psychische Erkrankungen sind eine sich stetig ausbreitende Volkskrankheit - man könnte es auch eine psychosoziale Epidemie nennen. Aber auch, wenn wir Burnout stets auf Stress im Job beziehen, ist es nicht einfach der böse Beruf, der krank macht.

**Was macht uns denn krank? Brauchen wir mehr Work Life Balance?**

Work Life Balance bedeutet nicht, weniger zu arbeiten. Es geht dabei eher um eine inhaltliche Abgrenzung von Arbeit und Privatleben. Arbeit ist ein Raum, in dem wir Selbstwirkung und Entwicklung erfahren können. Arbeit ist Leben und Leben ist Arbeit – ein Denken, dass beide Seiten als Gegensätze positioniert, halte ich für irreführend. Stress kann sehr positiv sein und für Wachstum sorgen. Stress macht krank, wenn eine chronische Überforderungssituation besteht, die Ressourcen des betreffenden Menschen abgebaut werden und er sich nicht mehr regeneriert.



# BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

## **Achtsamkeit und Meditation sind Trend. Was ist Ihre Einschätzung als Experte? Sind wir auch einem guten Weg mehr auf unser mentales Wohlbefinden zu achten?**

Ich halte den Achtsamkeits-Trend für verlogen. Ich verstehe die Sehnsucht, aber stelle fest, dass es meist ein Feigenblatt ist. Schlüssel der Veränderung ist, mit sich selbst zu Rate zu gehen. Ich habe viele Patienten, die sagen: Ich habe so lange Yoga und die X-te Ayurveda Kur gemacht – warum habe ich denn bitte ein Burnout? Ab gewissen Punkt braucht man einen Gesprächspartner, der die Brüche im Denken und Fühlen benennen kann. Dazu kann ein Therapeut Beistand leisten und die Last mit tragen. Gegen Entspannungsübungen, Yoga und Meditation ist natürlich grundsätzlich nichts zu sagen, entscheidend ist der Umgang mit diesen Methoden: Sich zu öffnen und Veränderungen zuzulassen.

## **Sie haben die Bedeutung von Körpertherapie als Ergänzung zur Psychotherapie bereits angesprochen. Warum ist sie so unverzichtbar und warum findet sie noch so selten Anwendung?**

Körpertherapie, wie zum Beispiel Shiatsu und Feldenkrais, erreicht Menschen emotional und unterläuft die kognitive Ebene. Aber die Gefühle dürfen für eine echte Veränderung nicht nur im Bauch bleiben, sondern müssen auch versprachlicht werden – so bilden sich neue Engramme und wir können eine nachhaltige Verhaltensänderung erreichen. Leider sehen viele Psychotherapeuten, die Körpertherapie immer noch als Beiwerk.

## **Ist das Stigma psychischer Erkrankungen abgelegt? Reden die Menschen heute offener darüber?**

Die Menschen, die zu uns kommen sind natürlich schon weiter und bekennen sich dazu. Grundsätzlich ist es aber immer noch ein Handicap, das als persönliche Schwäche gesehen wird. Leider haben wir da noch viel Aufklärungsarbeit vor uns.

## **Zu Ihnen kommen Prominente, Politiker und Wirtschaftslenke sowie ihre Angehörigen aus der ganzen Welt inkognito. Wie funktioniert das?**

Ja, um ihre Privatsphäre oder die ihrer Angehörigen zu wahren, arbeiten wir mit Kanzleien, die Betroffenen eine neue Identität erstellen und damit auch bei administrativen Vorgängen wie der Abrechnung, Anonymität gewährleisten. Grundsätzlich gilt ja die ärztliche Schweigepflicht, aber hier ist es so, dass wir den Namen der Betroffenen gar nicht kennen und er auch nirgendwo aktenkundig wird. Diskretion ist das oberste Gebot.

## **Begleiten Sie auch Klienten bei einer beruflichen Umorientierung?**

Wir arbeiten dazu mit einer Outplacement Beratung zusammen, die neue Jobs vermittelt. Oft überschneiden sich Burn-Out und Neuorientierung. Eine professionelle Unterstützung dieses Prozesses durch Coaching stabilisiert den Klienten und erhöht seine Chancen auf einen erfolgreichen weiteren Berufsweg.

## **Kann eine psychische Erkrankung, ein Burnout, jedentreffen?**

Ja, absolut. Die Wahrscheinlichkeit, einmal im Leben betroffen zu sein steht eins zu drei. Oftmals entstehen Stresserkrankungen in Schwellensituationen.

## **Nennen Sie doch einmal ein paar Beispiele: In welcher Situationen und Lebenslagen stecken Menschen, die zu Ihnen kommen?**

Es kommen alle Altersgruppen: Junge Menschen vor dem Abitur, die zwischen Prokrastination und dem hohen Erwartungsdruck kapitulieren. Menschen im beruflichen Zenit, die sich fragen, was da noch kommen soll oder nach einem neuen Sinn in der Arbeit suchen. Es kommen Frauen um die 40, die wegen eines unerfüllten Kinderwunschs unter Druck stehen. Männer in den 50ern, die bemerken, dass ihre Leistungskurve nach unten zeigt oder Frauen, die unter dem leeren Nest, dem Empty-Nest-Syndrom, leiden. Auch zum Renteneintritt entsteht oft eine Krise.



# BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

## **Ist es leichter, sich zu einem Burnout zu bekennen, als zu einer Depression?**

Das kann ich bestätigen. Menschen, die große Schwierigkeiten haben, zu einer Depression zu stehen, können mit dem Burnout umgehen. Für sie ist es eine Brücke, über die sie gehen können. Burnout ist das Ergebnis von hoher Belastung, und die darf man haben. Für andere ist es sogar ein Ritterschlag, der zeigt, wie sehr man sich engagiert hat.

## **Mit welchen Symptomen kommen ihre Patienten mit Burn-Out?**

Meist geht es um einen drastischen Leistungsabfall, der Verlust der Konzentrationsfähigkeit, aber auch Angstzustände und Zwangsstörungen. Ein nicht geringer Anteil der Patienten hat über einen längeren Zeitraum versucht, sich mit Alkohol selbst zu therapieren.

## **Ambulant, Tagesklinik, Klinik, Vor- und Nachsorge – so viele unterschiedliche Therapieformen werden im Fachzentrum für Stressmedizin und auf der Blomenburg angeboten. Für wen ist was geeignet?**

Wenn Patienten das erste Mal zu uns kommen, finden wir heraus, worum geht es eigentlich geht. Daraus entsteht dann das Behandlungskonzept – entweder reicht eine Therapiesitzung einmal in der Woche oder eine durchgehende Betreuung in der Tagesklinik, aus welcher Patienten in den Abendstunden zu ihrer Familie heimkehren können, ist der bessere Weg. Oder es ist ein Aufenthalt in einer Klinik angezeigt, der Betroffene aus ihrem Umfeld nimmt und durchgehend begleitet. Durch die Zusammenarbeit mit der Blomenburg sind wir nun in der sehr komfortablen Situation, dass wir den Patienten nicht wegschicken in eine Klinik, sondern in unsere Klinik: Ein schönes Gefühl für uns, aber auch jeden, der sich in einer seelischen Bedrängnis befindet.

## **Dazu bietet das Fachzentrum für Stressmedizin Falkenried, ebenso wie in Kürze auch die Blomenburg, Coachings für Menschen, die Impulse brauchen, aber noch nicht von einem Burnout betroffen sind.**

Ja, Coachings sind eine sehr sinnvolle Ergänzung und kann Menschen soweit an die Hand nehmen, dass ein Burnout gar nicht erst entsteht. Manchmal kommt im Coaching aber auch etwas hoch. Dann geht es zur Schwelle der Therapie hinüber – deshalb ist es sehr wichtig, eng mit Psychotherapeuten zusammenzuarbeiten.

## **Coachings sind ja ein Megatrend, der auch oft skeptisch gesehen wird. Kann es denn reichen, ein oder zwei Tage in die mentale Balance zu investieren?**

Das hängt von der Zielsetzung ab: Ein mentales Konzept überprüfen und ggf. korrigieren – das mag in so kurzer Zeit möglich sein. Aber schnell mal die Konturen glätten und auf Nachhaltigkeit des Effektes hoffen – das klappt eher selten. Umfang und Inhalt des Coachings müssen der betreffenden Person und der Problemstellung angemessen sein und qualifiziert angeboten werden. Sonst gibt es in der Tat ein Risiko. Im Coaching können seelische Bereiche berührt werden, die eine Lawine ins Rollen bringen. Können diese aber nicht aufgefangen werden, können z.B. Panikattacken die Folge sein und Betroffene entwickeln depressive Schübe. Coaching darf nicht wie eine Art Ablasshandel oder Beichte missbraucht werden. Wir achten deshalb auf die Qualifizierung der Mitarbeiter, deren Einbettung in das gesamte Team und die Effizienz des Coaching-Prozesses.

## **Was ist Ihre Vision für die Zusammenarbeit zwischen Falkenried und der Blomenburg?**

Wir werden Stressmedizin auf das nächste Level heben. Nicht zuletzt durch die enge Zusammenarbeit der Blomenburg und dem ambulanten Fachzentrum Falkenried. Dazu würde es mich begeistern, wenn unsere Ansätze auch als Blaupause für andere Einrichtungen dienen könnte und wir gemeinsam einen Beitrag dazu leisten, dass Stressmedizin einen höheren Stellenwert einnimmt.