MAGAZIN DER KLINIK SGM LANGENTHAL | AUSGABE 2/2019

aufwärts ^

aufwärts ^ mit den Männern

› Männer mitten im Leben in der Krise Seite 4
› Stille als Reinigung für die Seele Seite 10

KLINIK SGM

klinik-sgm.ch

Männerperspektive – ganzheitlich betrachtet

ALBRECHT SEILER
CHEFARZT KLINIK SGM
LANGENTHAL

Liebe Leserin,
lieber Leser

Diese Ausgabe des SGM-Magazins «aufwärts ^» rückt den Mann und seine Gesundheit ins Blickfeld.

Die Erfolgsquote bei Paarberatungen sei um ein Mehrfaches höher, wenn Frauen Hilfe suchen, als wenn Männer als Hilfesuchende kommen. Der Grund: Männer suchen erst dann Hilfe, wenn es für die Paarbeziehung meist schon zu spät ist.

Männer bearbeiten Konflikte und Krisen in der Regel anders als Frauen. Das zeigt sich auch darin, dass Männer wesentlich seltener psychologische-psychiatrische Beratung oder Therapie in Anspruch nehmen als Frauen. Häufig versuchen sie alleine Antworten auf ihre Fragen zu finden oder sie suchen sich ihre Bestätigung in Aktivitäten. Bei körperlichen oder psychischen Beschwerden lassen sie sich am liebsten erst mal ein Medikament verschreiben, um optimal weiter zu funktionieren. Sie bekämpfen auf diese Art aber lediglich die Symptome und gehen der Ursache meist nicht auf den Grund. Zeigen sich Unzufriedenheit und Unsicherheiten, wird ausprobiert und experimentiert, doch nur in wenigen Fällen wird professioneller Rat gesucht. Leider werden auf diese Weise manche Probleme verschleppt, verschlimmert oder konstruktive Lösungen verhindert. Dies ist ein Grund, dem Thema Männer der Männergesundheit eine besondere Aufmerksamkeit zu widmen.

Die SGM bewegt das Thema Männer seit einiger Zeit, und zwar aus den für sie gewohnten ganzheitlichen Perspektiven. Biologisch-körperliche Aspekte werden ergänzt durch die Dimension der Psyche mit Denken, Fühlen und Handeln. Weiter gehört das Soziale als Beziehung zum Umfeld ebenso dazu wie Fragen zu Wert, Bedeutung, Sinn und Glaube. Nachfolgende Beiträge dieses Magazins beleuchten einige Aspekte der Männerthematik unter diesen Gesichtspunkten.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen viel Gewinn.

Albrecht Seiler

Inhalt

Editorial

2 Männerperspektive – ganzheitlich betrachtet

Fachberichte

4 Männer mitten im Leben in der Krise

9 Männer und ihr Herz

10 Stille als Reinigung für die Seele

Aus der Klinik

13 In Gesellschaft schmeckt das Essen noch besser

Stimmen aus der SGM

14 Was sagen unsere Mitarbeitenden zu der Auszeichnung Swiss Arbeitgeber Award

Agenda / Kontakt

16 Veranstaltungen in der Klinik SGM Langenthal

4

10

13

Impressum Herausgeberin: Klinik SGM Langenthal I Weissensteinstrasse 30 I CH-4900 Langenthal
Redaktionsleitung: Daniela Keiser, Klinik SGM Langenthal I Texte: Nathan Keiser, Thomas Knapp, Albrecht Seiler, Tim Winkler, Elsbeth Anliker und Daniela Keiser I Lektorat: Kurt Wilhelm, Oftringen I Fotos: Klinik SGM Langenthal, Sabrina Golob, Baden und Shutterstock I Druck: Druckerei Schürch AG, Huttwil I Konzept und Gestaltung: KOMMPAKT AG Kommunikation, Baden

© Klinik SGM Langenthal

Auflage 1000 Ex.

CO_2-neutral gedruckt in der Schweiz auf FSC®-zertifiziertem und zu 100 % recyceltem Altpapier.

Männer mitten im Leben in der Krise

THOMAS KNAPP

Es ist Montagmorgen. Beim Frühstück schmeckt der Kaffee anders als sonst. Doch es ist derselbe Kaffee, den ich immer trinke. Ein bisschen Milch, keinen Zucker. Am schwarzen Gebräu kann es also nicht liegen, dass ich heute auch nach zwei Tassen nicht wach werde. Das Koffein zeigt keinerlei Wirkung. Ich bin erschöpft. Ich bin ratlos, hilflos und auch leicht verwirrt. Mehr noch als in den vorangegangenen Wochen. Und diese waren schon beklemmend. Frühmorgens beim Aufstehen immer dieselbe Frage: «Was ist mit mir los?». Die quälende Antwort: «Ich weiss es nicht.»

So beginnt meine Geschichte im Buch «In den Krallen des Raubvogels». Als 43-Jähriger bin ich von ihm gepackt worden. Burn-out, Erschöpfungsdepression, Lebens- und Sinnkrise. Dabei sollten Männer zwischen 40 und 45 mitten im Leben stehen – und nicht fallen. Auch wenn schon vieles erreicht ist. Die Kinder sind bald aus dem Haus. Der gut bezahlte Job ist zwar aufreibend, aber die Bezahlung gut. Die Beziehung war auch schon prickelnder.

Der Hetzinfarkt

Die Midlife-Crisis wirft Fragen auf. Habe ich etwas verpasst? Wars das schon? Mitvierziger scheinen oft ein Luxusproblem zu haben. Es zieht sie auf den Golfplatz, ins Fitnessstudio und der erste Marathon ruft. Midlife-Läufer erreichen das Ziel ohne Rücksicht auf andere. Und dann wird die Frau gegen eine jüngere eingetauscht, von einem Tag auf den andern. Scheinbar verkraften viele Männer das Älterwerden nicht. Mehr noch: Sie nehmen es sogar sehr persönlich.

Manche Mitvierziger reihen bei der Arbeit Marathon an Marathon. Sie identifizieren sich fast ausschliesslich über den beruflichen Erfolg. Die Lust wird irgendwann zur Last für die Familie, die Freunde und das nahe Umfeld. Midlife-Worker lassen sich aber kaum bremsen. Eigene Bedürfnisse werden nicht wahrgenommen, Bedürfnisse der Liebsten ignoriert. Am Ende dieses Weges wartet oft die Erschöpfungsdepression. Es gibt heute landauf und landab Burn-out-Resorts, wo die Ausgebrannten mühsam wieder aufgepäppelt werden. Viele haben Glück, dem «Hetz»-Infarkt nicht erlegen zu sein. Wobei eine Frage durchaus gestellt werden darf: Was ist schlimmer, ein Herzinfarkt oder eine Depression? Ruedi Josuran, ein guter Freund, Buchautor und Fernsehmoderator, hat beides erlebt. Er hat eine klare Antwort: Es sei nicht der Herzinfarkt gewesen.

Der Autor Thomas Knapp (*1961) arbeitete bis zu seinem Burn-out im Herbst 2004 während zwei Jahrzehnten auf verschiedenen Zeitungsredaktionen – zuletzt in einer Führungsposition bei einer grossen Schweizer Tagesszeitung. Nach seinem Zusammenbruch hat er sich neu orientiert und einen Verlag gegründet. Sein Erfahrungsbericht «Burn-out – In den Krallen des Raubvogels» wurde zu einem Bestseller. Knapp ist heute als Verleger tätig und leitet im Teilzeitpensum das Kulturzentrum Schützi in Olten.

Das Idealbild im Kopf

Die Midlife-Crisis hat auch mit unseren Ängsten zu tun: z. B. im Beruf abgehängt zu werden oder das Leben verpasst zu haben, Statusverlust, Angst vor einem sozialen Abstieg, Krankheiten, Altersgebrechen, die Angst vor der Zukunft, weil sie immer kürzer wird. Oder die Angst – und da rede ich aus Erfahrung –, die eigenen Erwartungen nicht mehr erfüllen zu können.

In der ersten Lebenshälfte haben Männer scheinbar leichtfüssig einen Berg erklommen, und plötzlich stehen sie auf dem Gipfel. Und wohin «Mann» schaut, es geht nur noch runter. Und irgendwo, ganz weit hinten am Horizont, lauert bereits der Tod. Das kann einem schon Angst einjagen.

Mit der Midlife-Crisis beschäftigen sich auch die Wirtschaftswissenschafter David Blanchflower und Andrew Oswald. Sie fanden in einer Studie heraus: Mit 46 sei die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben bei Männern – aber auch bei Frauen – am geringsten. Aber es gibt eine beruhigende Feststellung der Forscher: Es wird wieder besser. Hinter der Türe wartet die Gelassenheit, um bald Einlass zu begehren.

Wege zur Spiritualität

Midlife-Crisis-Geplagte mag das kaum trösten. Sie empfinden eine beunruhigende Leere. Was also ist das Rezept für die zweite Lebenshälfte? Der deutsche Philosoph und Jesuit Michael Bordt rät, die Krise anzunehmen und sich mit den eigenen Enttäuschungen oder Erwartungen zu versöhnen. Das hat auch mit der Akzeptanz zu tun, zu den eigenen Schwächen und Ängsten zu stehen. Auch wenn uns auf Instagram weisgemacht werden soll, wie wir als Mitvierziger zu leben haben, wohin wir in die Ferien verreisen sollen, wie unser Körper auszusehen hat und so weiter und so fort. Im Social-Media-Zeitalter wird viel (Werbe-)Müll durch die Kanäle gespült. Ab 40 sind wir eine willkommene Zielgruppe der Werbeindustrie. Sie vermittelt ein Idealbild von uns, das wir plötzlich selber vor Augen haben.

Vielleicht braucht es gerade deshalb die Midlife-Crisis, um überhaupt zu erfahren, was wir halt nicht sind. Da ebnen sich plötzlich ganz neue Wege – etwa in die Spiritualität oder in den Glauben. In einer schwierigen Lebensphase kann der Glaube helfen.

In meiner tiefsten Krise spazierte ich oft über den Friedhof. Dort empfing mich eine vertraute und angenehme Stille, die für meinen seelischen Zustand tröstend war. Ich fühlte mich den Toten näher als den Lebenden. Es zog mich an den Ort, wo meine Grossmutter vor vielen Jahren begraben worden war. Es zog mich ans Grab meines viel zu früh verstorbenen Patenkindes.

Was bleibt

Die Erfahrungen der Erschöpfungsdepression haben mich gestärkt. Ich bin nach wie vor belastbar. Ich genüge meinen eigenen Ansprüchen. Diese sind realistischer und nicht mehr ganz so hoch wie vor 15 Jahren. Ich brauche viel mehr Zeit, um die Batterien wieder aufzuladen. Aber Herbert Grönemeyers «Männer» kann ich ohne Schmerz und Angst mitsingen:

> **Männer haben Muskeln**
> **Männer sind furchtbar stark**
> **Männer können alles**
> **Männer kriegen ’n Herzinfarkt**

Vielleicht muss der Mann sich halt vom Mannsbild etwas lösen. Wer dennoch in eine Krise gerät, sollte sich frühzeitig Hilfe holen. Auch wenn mein Burn-out schon Jahre zurückliegt, der Raubvogel ist ganz weit oben noch immer als kleiner Punkt am Himmel zu sehen. Verletzlichkeit kann dazu führen, dass er sich wieder hinabstürzt und mich mit seinen Krallen packt. Da gibt es nur einen Weg: Achtsamkeit. Am besten schon vor der Mitte des Lebens.

Im Gespräch mit Nathan Keiser – Projekt Midlife-Chance

Die Klinik SGM in Langenthal plant eine Männerstation mit zehn Betten. Da finden erschöpfte Männer in der Midlife-Crisis Unterstützung. Nathan Keiser, CEO der SGM Klinik Langenthal, spricht über Krisen von Männern und über Details des national einzigartigen Projekts.

© Adrian Gaberthüel

«Wenn Männer unter sich alleine sind, entsteht eine andere Dynamik, es kann Raum für Öffnung und Veränderung geben, und Männer können untereinander ihre Erfahrungen austauschen.»

NATHAN KEISER
CEO KLINIK SGM LANGENTHAL

Wie fühlen Sie sich persönlich in der Mitte des Lebens?
Nathan Keiser: Gesund, stark, erfolgreich. Aber auch verletzlich und demütig, weil ich um die Probleme von «uns» Männern in diesem Alter weiss. Das «Sich-selbst-Definieren» über den Erfolg hat keinen Bestand, es wird an Bedeutung verlieren.

Was meinen Sie konkret damit?
Den Erfolg können wir oft nicht nachhaltig beeinflussen. Klar, wir können uns anstrengen, Leistung erbringen, aber am Schluss müssen ganz viele Sachen zusammenstimmen, um wirklich «Erfolg» zu haben. Und aus der Lerntheorie wissen wir auch, dass solche Erfolge wieder «getoppt»

werden müssen, um ein neues «Sättigungsgefühl» zu erleben. Viel wichtiger und wertvoller ist es zu lernen, wie man mit Misserfolgen umgeht und was man daraus lernen kann. Wenn wir nicht mehr in diesen Kategorien denken, bleiben uns die wirklich wichtigen Sachen im Leben: Gesundheit, Beziehungen, Menschen, Freunde, Erfahrungen. Aber selbst jetzt, wo ich mich intensiv mit den Krisen von Männern auseinandergesetzt habe, weiss ich, dass auch ich nicht davor gefeit bin, eine Krise zu erleben.

Bereitet Ihnen das Mühe?
Nein. Es ist normal und gehört zum Leben, auch wenn ein solcher Lebensabschnitt bisweilen ganz schön belastend werden kann …

Wie stark sind Männer von der Midlife-Crisis betroffen?
Neuste Untersuchungen haben gezeigt, dass die Lebenszufriedenheit in Europa mit durchschnittlich 46 Jahren am tiefsten ist. Die Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello beschreibt es in einem Artikel in GEO Wissen 2018 sehr schön: «Hatte ein Mensch bis dahin noch eine Perspektive, ein Ziel für sein Streben, so geht es vielen von uns in der Lebensmitte oft verloren. Etliches erscheint erreicht, alltäglich, etabliert. Schmerzlich wird uns bewusst, dass wir nicht mehr alle Pläne verwirklichen können – und Angst plagt uns, das Leben nicht ‹gelebt› zu haben, ein ‹falsches› Leben aufgebaut zu haben.» Es stellt sich die Sinnfrage in vielen Bereichen (welchen Sinn macht mein Leben, meine Beziehung, mein Job). Männer sind hierbei nicht häufiger betroffen als Frauen, aber sie haben oft weniger gute Lösungsansätze. Sie tauschen sich weniger mit Freunden aus, versuchen Probleme zu unterdrücken oder zu verdrängen und reagieren dann mit radikaleren Methoden.

Was meinen Sie mit «radikaleren Methoden»?
Es kommt zu mehr «Brüchen» im Leben, sei es im Job, in der Beziehung. Der Mann geht ins Kloster, wechselt die Sportart oder kauft sich ein neues Statusobjekt etc.

Was sind die Gründe, dass Männer die Problematik anders angehen?
Männer sind (noch) zu wenig sozialisiert, mit ihren Problemen offen umzugehen, sich Hilfe zu suchen, mit anderen Männern über ihre Problematik zu sprechen. Es ist die Angst vor der Schwäche und damit der Gefahr des «endgültigen Scheiterns». Frauen tendieren dazu, ihre Probleme mit Freundinnen zu besprechen und erhalten dadurch viele unterschiedliche Modelle im Umgang mit Problemen. Das hilft ihnen, bessere Lösungsstrategien zu entwickeln. Frauen sind aber auch offener gegenüber präventiven Massnahmen, achten besser auf ihre Bedürfnisse und scheinen resilienter (= widerstandsfähiger) zu sein.

Weshalb braucht es für diesen Bereich eine Abteilung?
Weil die Männer es wert sind, dass man sich ihrer Thematik voll und ganz annimmt und dass man die nachhaltige Behandlung eben auf einer ganzen Abteilung konsequent verfolgt: Vom Aufnahmeprozess über das Raum- und Behandlungskonzept, bis hin zur Begleitung nach dem Austritt. Wenn Männer unter sich alleine sind, entsteht eine andere Dynamik, es kann Raum für Öffnung und Veränderung geben, und Männer können untereinander ihre Erfahrungen austauschen.

Was ist an der geplanten Männerabteilung in der Klinik SGM einzigartig?
Wir versuchen Männer zu erreichen, bevor sie in einer tiefen Krise stecken, wir möchten ihnen

vermitteln, dass die Ängste und Sorgen, die sie in der Midlife-Crisis bedrücken, der «Norm» entsprechen und auch bei vielen anderen Männern vorkommen. Dass es wichtig ist, über seine Sorgen und die verlorenen Perspektiven zu reden und damit einen möglichen Trauerprozess zu aktivieren. Einzigartig wird sicher unser Resilienztraining sein, welches speziell für Männer zugeschnitten ist und u. a. auch beim Militär eingesetzt wird, um mit besonders schwierigen Situationen besser umzugehen.

Resilienztraining aus dem Militär?
Ja, in der US-Army hat man sehr gute Ergebnisse erzielt. Dabei werden Männer trainiert, sich «schwierige» Situationen vorzustellen, um damit die Angst vor der Angst zu nehmen. Ähnlich vielleicht, wie es bei Phobien im sogenannten Expositionstraining geschieht. Dadurch bereitet man die Männer (gedanklich) besser auf Lebensereignisse vor. Daneben muss aber auch das eigene Rollenbild hinterfragt werden. Denn dies kann krank machen, nämlich dann, wenn Männer glauben, dass sie ihrer Rolle als Familienernährer nicht gerecht werden und möglicherweise dann ein hohes Risiko des endgültigen Scheiterns zu tragen haben.

Ab wann wird es diese spezielle Abteilung in der Klinik SGM geben?
Wir sind bereits jetzt am Entwickeln des Raumkonzepts; schwierig wird es jedoch abzuschätzen, wie viel Zeit die Bewilligungsverfahren für die Umbauten benötigen werden. Wir hoffen, im 4. Quartal 2020 die ersten Männer bei uns behandeln zu können.

Können Männer, die bereits jetzt mitten in der Krise stecken, schon in eine ambulante Therapie kommen?
Selbstverständlich geht das auch jetzt schon. Wir planen neben Langenthal, Bern und Meggen LU auch weitere Ambulatorien in der Deutschschweiz, damit noch mehr Menschen von der ganzheitlichen Behandlung der Klinik SGM profitieren können.

Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, damit ein Mann optimal von der Therapie profitieren kann?
Die Grundlagen der Wirksamkeit einer Psychotherapie sind gut erforscht, und diese unterscheiden sich bei Mann und Frau nicht. Man kann dies im Prinzip auf vier Wirkfaktoren reduzieren: die therapeutische Beziehung (wie gut und wie tragfähig ist die Beziehung des Therapeuten zum Klienten), die Ressourcenaktivierung (was hat jemand für Stärken und Fähigkeiten, die verbessert oder reaktiviert werden können), die Problemaktualisierung (kann die Thematik besprochen werden, können die auftauchenden Gefühle zugelassen werden) und die Problembewältigung (welche Möglichkeiten findet man, um mit Problemen umzugehen). Männer haben aber in vielen Dingen eine andere Sprache, einen anderen Zugang und darauf werden wir in unseren Therapieprogrammen besonderen Wert legen.

Sind die Fachkräfte bei Ihnen Männer oder Frauen?
In der Pflege gab es ja schon immer mehr Frauen als Männer; ich war 1992 der erste Jahrgang in Zürich, bei dem mehr Frauen Medizin studierten als Männer … es ist also ungemein schwieriger, Männer anstellen zu können, auch für unsere Spezialstation. Aber unser Bestreben ist, die Männerquote zu heben. Letztendlich versuchen wir aber auch hier patientenzentriert zu arbeiten und den Wunsch der Patienten nach eher männlichen oder eher weiblichen Therapeuten/Therapeutinnen zu berücksichtigen.

Männer und ihr Herz

TIM WINKLER, SEELSORGER, KLINIK SGM LANGENTHAL

Es geht nicht darum, fehlerfrei zu leben, sondern authentisch zu sein und Gott jeden Tag sein Herz hinzuhalten.

Ein Mann ist jemand, der die Dinge beim Namen nennt

…so brachte es der Franziskaner-Pater Richard Rohr vor etwa 30 Jahren in einer Basler Kirche auf den Punkt. Jemand hatte ihn danach gefragt, was denn – kurz gesagt – einen Mann ausmache. Ich habe diese Antwort nicht vergessen.
Rohr hatte damals vor allem durch sein Buch «Der wilde Mann – geistliche Reden zur Männerbefreiung» Aufsehen erregt.

Ich ergänze diese Kurzdefinition von Männlichkeit weiter: Ein Mann steht für etwas hin, er exponiert sich, auch wenn er damit gegen den Strom schwimmt, er hat «MzB – Mut zur Blamage». Ein Mann kuscht nicht, er duckt sich nicht, er macht aus seinem Herzen keine Mördergrube. Er läuft vor unangenehmen Situationen nicht davon, er steht seinen Mann.

Männer, die davonlaufen

Ich begegne immer wieder Männern, die davongelaufen sind. Männer, die dichtgemacht haben. Kommunikation ist fast nur noch über Sach-Themen, Small-Talk oder Zynismus möglich.

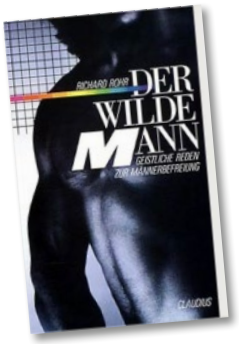
Wie kommt das? – Sie haben ihr Herz und damit ihr Leben verloren.

«Mehr als alles behüte dein Herz, denn dort entspringt die Quelle des Lebens» – die Bibel (Sprichwörter 4,23).

Sein Herz behüten heisst nicht, fehlerfrei zu leben

Das schafft keiner von uns, auch wenn es immer wieder Leute gibt, die so tun, als ob. Der Perfektionismus ist in meiner Generation von Schweizer Männern eine nationale Untugend. Es geht nicht darum, keine Fehler zu machen, sondern sein Herz jeden Tag Gott hinzuhalten.

Mark Hall, Lead-Sänger der christlichen Rockband «Casting Crowns», drückt es so aus: «Here's my heart Lord, speak what is true». Ich will meinem Vater im Himmel jeden Tag mein Herz öffnen, auch dann, wenn es da drin nicht schön aussieht. Er verurteilt mich nicht. Er verspricht sogar, in mir ein neues, frisches Herz zu schaffen – (Die Bibel, Ezechiel 36,26)



«Der wilde Mann – geistliche Reden zur Männerbefreiung» von Pater Richard Rohr (Bild: Google)

Mark Hall, Sänger der «Casting Crowns» (Bild: Google)

Stille als Reinigung für die Seele

REDAKTION KLINIK SGM LANGENTHAL

Wer in leitender Stelle ist oder im Privatleben gerade mehrere «Baustellen» hat, kommt oftmals nicht mehr zur Ruhe. Der Geist flüstert ständig: «Ich müsste noch dies, ich müsste noch das.» Doch längst macht sich emotionale Erschöpfung breit. Schlafstörungen stellen sich ein und das vegetative Nervensystem schlägt Purzelbäume. Ein schneller Helfer kann das Abtauchen in die Stille sein.

Wir suchen permanent nach Ablenkung. Geräuschkulissen überall. Das Handy ständig griffbereit. Klingeltöne weisen auf neue Mails, Tweets hin oder senden uns Erinnerungen. Ab und zu gewinnt man den Eindruck, viele Menschen kämen gar nicht mehr zur Ruhe. Sie versuchen, im Beruf ihr Bestes zu geben, und privat möchten sie ebenfalls der perfekte Partner oder die ewig liebende Ehefrau sein.

Doch bei dauerndem Lärm und zu viel Unruhe befindet sich das Gehirn in einem ständigen Ausnahmezustand. Und wer die Beschallung übertreibt, riskiert, krank zu werden. In der Klinik SGM begegnen uns zunehmend Menschen, die mit den vermeintlichen Anforderungen, die an sie gestellt werden, und dieser Dauererreichbarkeit nicht mehr klarkommen. Sie suchen professionelle Unterstützung. Eine wichtige Hilfe ist die Stille.

Stille ist eine sehr wertvolle und effiziente Form der Therapie: Die Seele kann aufatmen, Körper und Geist regenerieren sich. Schweigen entlastet auf wundersame Weise. Die Massnahme ist vergleichbar mit dem Laptop, den wir ausschalten. Alles kommt zur Ruhe, das Herz-Kreislauf-System wird heruntergefahren. Der Organismus produziert weniger Adrenalin und Noradrenalin, und es wird auch weniger von dem Stresshormon Cortisol ausgeschüttet.

Unser Gehirn braucht ab und zu den Leerlauf

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass das Gehirn immer wieder Zeiten des Nichtstuns braucht, damit es sich neu sortieren kann. Ein gewisser Leerlauf im Kopf ist darum für unsere geistige Stabilität geradezu unabdingbar. Er verleiht uns die Kraft und neue Orientierung, um den Anforderungen des Alltags gewachsen zu sein.

Diese Zeit der Besinnung und Einkehr zu sich selbst hilft auch herauszufinden, was für jeden von uns im Leben wirklich wichtig ist. Stille ist nicht nur eine akustische Entlastung, sondern auch eine Chance zur Neuorientierung.

Stille als Termin in der Agenda

Doch wie schaltet man denn einfach ab? Die Ruhe sollte genauso ernst genommen werden wie ein Sitzungstermin oder regelmässiger Sport. Am besten ist es, sich täglich 15 Minuten Ruhe zu gönnen. Wer in einem Büro arbeitet, zieht sich über Mittag für kurze Zeit zurück, schliesst die Augen, atmet tief durch und nimmt wahr, was gerade ist. Das können zu Beginn noch diverse Gedanken zum Job oder Privatleben sein. Diese Gedanken lässt man einfach vorbeiziehen, und nach einigen Minuten stellt sich eine wohlige Ruhe im Körper ein. Wer diese Ruhephasen täglich zur selben Zeit einhält, wird nach kurzer Zeit den positiven Effekt auf Geist und Körper spüren.

Stille – für manche Menschen eine Bedrohung

Eine kurze Erklärung dieses Faktes

Wie ist das zu verstehen? Stille als Bedrohung? Wie kann das sein, wo sie doch für andere Menschen zu einer Oase der Erholung werden kann?

Stille kann für Menschen mit Entwicklungstrauma eine zunächst unlösbare Herausforderung und Hürde bedeuten. Beim Entwicklungstrauma zeigt sich, dass diese Menschen durch die Konfrontation mit der Stille wiederholt den Terror der Immobilität (diese geht auch einher mit einer Stille, die jedoch eine starke Ladung im Nervensystem aufweist) wieder erleben. Dissoziation stellt eine Möglichkeit der Abwehranpassung in so einer Situation dar. Das ist eine unbewusste psychische Strategie, die von verschiedenen Anteilen ins Spiel gebracht wird. Es ist ein Versuch, die überflutende Realität zu bewältigen und das Bild von sich selbst aufrechterhalten zu können. Die Absicht der Abwehrmechanismen des Ich besteht darin, den Geist, das Selbst, das Ich vor Angst zu schützen. Scheitert dieser Versuch, ist die Dissoziation eine lebensrettende Erste-Hilfe-Massnahme für den Körper. Anders ist es kaum möglich, dagegen vorzugehen, denn dem Nervensystem fehlen Erfahrungen und heilsame Erlebnisse von Co- und Selbstregulation und damit auch die Erfahrung, dass sich die Stille der Dissoziation von der Stille aus der Entspannung heraus komplett im physiologischen Auftreten im Nervensystem unterscheidet.

Die Stille, die aus der Dissoziation kommt, wird entweder als Hölle oder als Nichts oder Leere erlebt, abgeschnitten von den anderen, unverbunden, ohne Kontakt. Das hoch aktivierte Nervensystem hat sich aus Selbstschutz abgeschaltet. Der Körper hat auf die Gefahr (z. B.: Missbrauch, Vernachlässigung, Gewalt) mit einem Erstarrungszustand reagiert. Vor diesem Geschehen hat der Körper alles vorbereitet, um entweder fliehen oder kämpfen zu können. Das heisst, die Herzfrequenz und der Blutdruck steigen, die Pupillen erweitern sich, um so viel Licht wie möglich aufnehmen und sich in Dunkelheit bei Gefahr gut orientieren zu können. Die Venen verengen sich zugunsten einer besseren Durchblutung der wichtigen Muskelgruppen, der Blutzuckerspiegel steigt, die Muskeln spannen sich an, die glatte Muskulatur entspannt sich gleichzeitig. Es gelangt mehr Sauerstoff in die Lungen, die nicht unmittelbar lebenswichtigen Systeme wie das Verdauungs- und Immunsystem sind ausser Betrieb, damit im Notfall mehr Energie zur Verfügung steht.

In einem System, dass über alles beansprucht worden ist, kann es sogar soweit kommen, dass der Körper in einen Modus fällt, der dem Tod ähnlich ist und sogar den Herzschlag sinken lässt (wie Reptilien im Winterschlaf). Das führt bei Menschen jedoch zu lebensbedrohlichen Situationen und ist ein Zeichen für höchste Lebensgefahr.

Das Nervensystem ist unter diesem scheinbar «stillen Zustand» hocherregt. Das spüren die Klienten, sie erkennen die Gefahr und können so nicht entspannen.

Ein Mensch mit Entwicklungstrauma hat nicht gelernt, sein eigenes Nervensystem selbst regulieren zu können. Wir lernen Selbstregulation zunächst über die Co-Regulation mit der Mutter oder einer anderen nahen Bezugsperson. Dafür brauchen wir eine Bezugsperson, die uns von Beginn an und immer wieder das Gefühl von Sicherheit und Kontakt vermitteln kann.

Fortsetzung >

Die Co-Regulation von Erregungszuständen und Affekten ist die Voraussetzung für das Lernen höherer sozial-kognitiver Fertigkeiten. Ebenso ist sie Voraussetzung positiver und negativer Verstärker für die Entwicklung von Beziehungspräsentationen und Selbstregulationsfähigkeiten. «Diese für die Entwicklung zum Erwachsenen bleibenden wichtigen Funktionen entwickeln sich dadurch, dass sie immer wieder genutzt werden. Die selbstständigen Steuerungsfunktionen von Herz, Lunge und Immunsystem reifen so durch den sozialen Kontext der Bindung aus.» (McEwen, 2010).

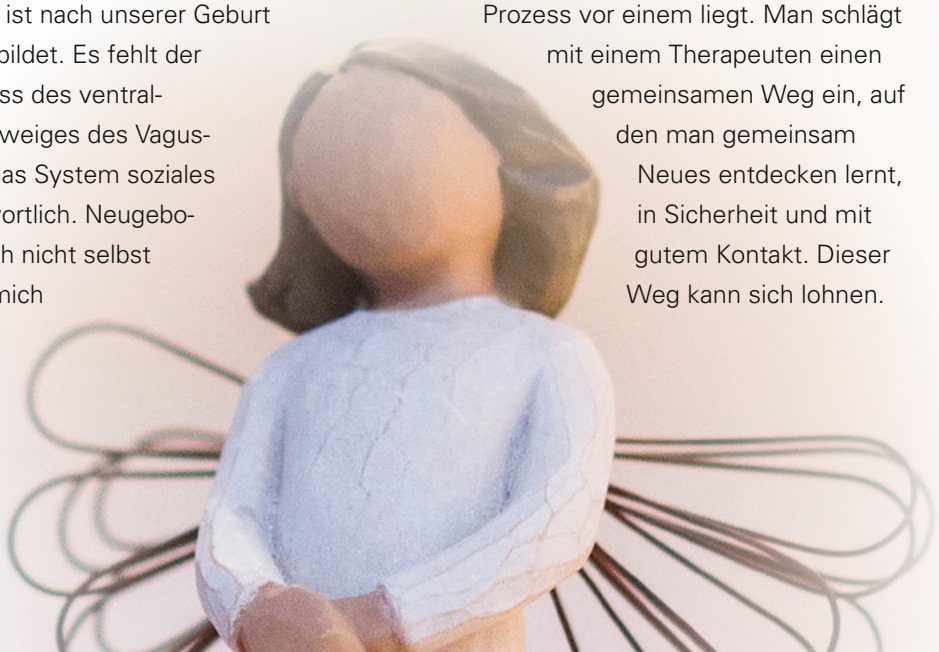
«Das resultierende Verhalten der Mutter erhöht auch beim Kind den Oxytocin-Spiegel und begünstigt dort die Ausreifung der Funktion des frontalen Kortex des Mittelhirns und der Vagus-Funktion des Stammhirns.» (Rilling, 2014).
Ist das nicht gegeben, kann unser Nervensystem nicht lernen, wie Selbstregulierung funktioniert, und ist permanent in einem Zustand von Dauererregung. Es kennt dann nichts anderes. Dissoziative Zustände werden als «Stille in Terror» und somit als Gefahr erlebt. Der Körper «wappnet» sich für die vermeintliche Gefahr und kann nicht, wie bei Menschen, die gelernt haben, sich selbst zu regulieren, in der Stille entspannen.

Unser Nervensystem ist nach unserer Geburt noch nicht voll ausgebildet. Es fehlt der Myelinisierungsprozess des ventral-parasympathischen Zweiges des Vagusnervs. Dieser ist für das System soziales Engagement verantwortlich. Neugeborene können sich noch nicht selbst beruhigen. Dass ich mich selbst beruhigen kann, erfordert (u. a. neben Oxytocin) die Ummantelung des vorderen Kerns des Vagusnervs, Nucleus ambiguus (Park 2014, Hoyer 2014, Porges 2012, Jäger 2016).

«In dem mütterlichen Schutzraum enger Bindung eingehüllt, können beim Kind Hirn-Verbindungen ausreifen, die die Grundlage bilden für viel spätere Verhaltenseinstellungen: Empathie, Vertrauen, Kooperation, Uneigennützigkeit, Selbstgewissheit, Sinn. Je früher die dafür nötigen Rück-Kopplungsschleifen angeregt werden, desto wirksamer können sie anschliessend durch liebevolle Erziehung geprägt werden (Numan 2016).»

Zum Erlernen der Selbstregulation braucht es die Co-Regulation durch eine nahe Bezugsperson (wie zum Beispiel der Mutter), um immer und immer wieder mit dem Kind zu üben, was letztendlich den «nervlichen Erfahrungsweg» in die Bahnen lenkt.

Wir können Stille an sich zunächst niemandem verordnen, der ein dysreguliertes Nervensystem hat. Diese Menschen brauchen zuerst eine gute therapeutische Begleitung, im ihr Nervensystem vielleicht das erste Mal in ihrem Leben mit einem Gegenüber regulieren zu lernen. Das kann bedeuten, dass ein langjähriger therapeutischer Prozess vor einem liegt. Man schlägt mit einem Therapeuten einen gemeinsamen Weg ein, auf den man gemeinsam Neues entdecken lernt, in Sicherheit und mit gutem Kontakt. Dieser Weg kann sich lohnen.



In Gesellschaft schmeckt das Essen noch besser

ELSBETH ANLIKER
MITARBEITERIN
RESTAURANT IM HARD
KLINIK SGM

Seit vier Jahren laden Monika Ryser, Leiterin des Restaurants im Hard, und ihr Team zum Senioren-Mittagstisch. Durchschnittlich sind es 17 Seniorinnen und Senioren, die das Beisammensein, das gute Essen sowie die familiäre Atmosphäre schätzen, und man freut sich immer über weitere Gäste, die im schönen Selbstbedienungs-Restaurant in geselliger Atmosphäre essen möchten.

Im SGM-Restaurant sind an diesem Freitagvormittag die Tische schon beizeiten hübsch gedeckt. Engagiert und umsichtig führt Monika Ryser das Restaurant: «Wir wollen das moderne Selbstbedienungs-Restaurant unter dem Dach der Klinik SGM öffnen und zunehmend auch externe Gäste bewirten.» Sie und ihr Team freuen sich, wenn nach einem Schwimmkurs Mütter mit ihren Kindern und andere Badegäste einkehren. «Wir bieten eine gepflegte, unkomplizierte Gastfreundschaft», so die Leiterin. In der warmen Jahreszeit lädt eine Gartenterrasse unter einem prächtigen Ahornbaum zum Verweilen ein.

Gemeinschaft erleben

Kurz vor zwölf Uhr begrüssen sich alle angemeldeten Seniorinnen und Senioren. Sie sind bester Laune, lachen und plaudern. Zur Auswahl stehen ein Menü mit Fleisch und eines mit Fisch.
«Ich freue mich jedes Mal auf den Mittagstisch», sagt Gast Fredy Indermühle, der schon seit Beginn teilnimmt. Er wähle meistens das Fischmenü, weil er zuhause keinen Fisch zubereite, sagt der rüstige Senior, und fügt an: «Das Essen in Gesellschaft macht doppelt Freude und schmeckt mir noch besser.» Seit gut einem Jahr kommt Marianne Ruch zum Mittagstisch. Sie habe sich heute für das Menü mit Poulet entschieden; sie erklärt: «Ich habe hier neue Menschen kennen gelernt und schöne Bekanntschaften geschlossen.» Monika Ryser und ihr Team sorgen dafür, dass sich die Gäste wohlfühlen, und Chefkoch Dominic Staub und sein Team, dass die immer frisch zubereiteten Menüs allen schmecken.

Sich als Koch verwirklichen

Im Restaurant im Hard werden täglich rund 70 Mittagsmenüs für Mitarbeitende, Patienten und externe Gäste zubereitet. «Dabei ist mir wichtig, so frisch wie möglich, saisongerecht und abwechslungsreich zu kochen», erklärt Dominic Staub. Neben der Qualität werden die einzelnen Komponenten eines Gerichts auf ästhetisch ansprechende Weise angerichtet. Darauf legt der 35-jährige Koch grossen Wert. Im Restaurant stehen ein Tagesmenü, eine vegetarische Variante sowie ein Wochen-Hit zur Auswahl. Als Ergänzung aber auch ein grosszügiges Salatbuffet mit marktfrischen Salaten sowie Birchermüesli, Fruchtwähen und diverse Sandwiches. Täglich verlassen zudem rund 40 ausgewogene, komplette Menüs die Küche für die Spitex Oberaargau.

Ein offenes Haus

Auch die Desserts sind gefragt: z. B. ein Vanilleflan mit Früchten. «Ich komme regelmässig zum Mittagstisch und schätze sowohl das feine Essen als auch die herzliche, sympathische Art des Restaurant-Teams», freut sich Hans-Rudolf Jufer. Seine Lebenspartnerin Maria Schwab stimmt dem zu. Der immer schön gedeckte Tisch spricht sie besonders an. Velofahrer und Wandergruppen sind übrigens auch herzlich willkommen.

Was sagen unsere Mitarbeitenden zur Auszeichnung «Swiss Arbeitgeber Award»

Wir wollten von unseren Mitarbeitenden wissen, was sie von unserem Top-Platz bei den «Swiss Arbeitgeber Awards» halten.

«Ich finde es eine positive Entwicklung in der Art und Weise, wie die Angestellten behandelt und respektiert werden. Ich hoffe, dass dies sich weiter so entwickeln wird, sodass wir uns auf unsere Hauptaufgaben konzentrieren können und unseren Patienten eine adäquate, qualitative und noch bessere Unterstützung anbieten können.»

PETAR BOSHNYAKOV
OBERARZT
KLINIK SGM AMBULATORIUM

«Es ist ein grosses Kompliment für die Klinikleitung. Als ich vor etwas mehr als einem Jahr angefangen habe, in der Klinik SGM zu arbeiten, fand ich es sehr schön, wie alles so gut vorbereitet war und mir den Start enorm erleichterte.»

ANJA WIDMER
SEELSORGERIN KLINIK SGM

«Zufriedenheit am Arbeitsplatz bedeutet für mich, einer sinnstiftenden Arbeit nachzugehen und sich dabei in einem wertschätzenden und unterstützenden Team aufgehoben zu fühlen. Die Auszeichnung bestätigt mich darin, dass es in der Klinik SGM gelingt, Wertschätzung und Unterstützung im alltäglichen Miteinander zu leben.»

DENISE AESCHIMANN
PSYCHOLOGIN KLINIK SGM

«Der Award ist ein schönes Zeichen nach aussen, dass der SGM die Zufriedenheit der Mitarbeiter am Herzen liegt. Für mich ist er Motivation, mich gemeinsam mit dem Team über bereits Erreichtes zu freuen und weiterhin zu einem wertschätzenden Miteinander beizutragen.»

RAHEL SOMMER
PSYCHOLOGIN KLINIK SGM

«Ich freue mich sehr für die SGM und hoffe einfach, dass wir dadurch im Rekrutierungsprozess ein «PLUS» bei kompetenten und motivierten Menschen haben.»

CHRISTIAN DEPPISCH
PFLEGE KLINIK SGM

«Die Auszeichnung ist für mich ein Ausdruck eines gelingenden Miteinander, das ich im beruflichen Alltag spüre und schätze.»

ADRIAN WIDMER
PSYCHOLOGE KLINIK SGM

«Was mir an meinem Arbeitsplatz besonders gefällt, ist das wertschätzende Miteinander. Als Sozialarbeiterin setze ich mich gerne mit ganzem Herzen für das Wohl der Patienten ein; in der Klinik SGM ist das ein gemeinsames Bestreben.»

ERIKA ZÄH
SOZIALARBEITERIN KLINIK SGM

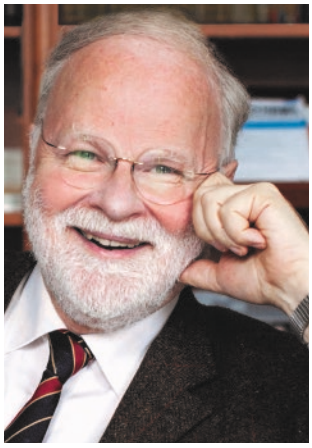
«Diese Auszeichnung bestätigt, dass die in der Klinik gelebte Kultur des Miteinander und Füreinander von den Mitarbeitern geschätzt und deshalb auch mitgetragen wird.»

SABINE SCHOMBURG
MITARBEITERIN
ZENTRALE DIENSTE KLINIK SGM

Veranstaltungen im 2020

FACHANLASS

Veranstaltungsort: Parkhotel Langenthal



Donnerstag, 23. April 2020, 14 – 18 Uhr

Eine positive Fachtagung für Psychiatrie

mit Dr. Manfred Lütz,
Bestsellerautor und Psychiater

19.30 Uhr Abendvortrag:
«IRRE – wir behandeln die Falschen»

Weitere Informationen online unter klinik-sgm.ch/events-fachanlaesse oder per E-Mail an Frau Lüscher unter veranstaltungen@klinik-sgm.ch

---

ÖFFENTLICHE DIENSTAGSVORTRÄGE

Veranstaltungsort: Klinik SMG Langenthal, 3. Stock, Saal «Rubin»

21. Januar 2020, 17 – 18 Uhr

ADHS: Zwischen Herausforderung und Chance

Herr Andreas Akert / Klinik SGM

25. Februar 2020, 17 – 18 Uhr

Arbeit – Last oder Lust

Frau Ursula Stoll, GEWA Zollikofen.
Berufliche Integration Bildung und Innovation

Weitere Informationen online unter klinik-sgm.ch/events-fachanlaesse oder per E-Mail an Frau Lüscher unter veranstaltungen@klinik-sgm.ch

---

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNGEN

Veranstaltungsort: Klinik SMG Langenthal, 3. Stock, Saal «Smaragd»

Jeden Donnerstag von 17 bis 18 Uhr

Offenes Singen für alle

Haben Sie Freude am Singen? Dann sind Sie herzlich eingeladen, an unserem wöchentlichen «Offenen Singen» teilzunehmen. Vorkenntnisse sind keine notwendig. Ohne Anmeldung. Keine Kosten.
Leitung: Daniel Dettwiler, Musiktherapeut

aufwärts

Die Klinik SGM Langenthal ist eine anerkannte Fachklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik mit stationären und ambulanten Behandlungsangeboten.

Die Klinik SGM ist Mitglied von:

PRIVATKLINIKEN SCHWEIZ · H+ · VPSB · Mitglied der Evangelischen Allianz

Gott der HERR ist Sonne und Schild.
→ Psalm 84,12

KLINIK SGM

KLINIK SGM LANGENTHAL
Weissensteinstrasse 30
CH-4900 Langenthal
T +41 62 919 22 11
info@klinik-sgm.ch

klinik-sgm.ch

Folgen Sie uns