



Was der Seele guttut

VON ANNETTE BRUHNS, ANSGAR MERTIN UND THOMAS REINTJES

MEDITATION

Balance durch Yoga

Ein bewährter Weg aus der Erschöpfungsspirale ist Yoga. Bei den jahrtausendealten Leibesübungen aus Indien geht es nicht nur um körperliche Fitness, sondern um Selbstbeherrschung und Gelassenheit. Das mache Yoga ideal gegen einen drohenden Burnout, sagt Nicole Plinz, therapeutische Leiterin der Tagesklinik für Stressmedizin in Hamburg-Harburg und Autorin des Ratgebers „Yoga bei Erschöpfung, Burnout und Depression“ (Balance Verlag). Bereits in einer Vorwärtsbeuge lasse sich einüben, ganz und gar diesen Moment und diese Bewegung wahrzunehmen. Die Yoga-Lehre zielt auf die Verbindung zwischen Körper und Geist, Atem und Bewegung. Der Blick richtet sich dabei nach innen, in der Annahme, dass jeder Mensch befähigt ist, ganzheitlich und frei zu leben. Plinz sieht Yoga aber auch pragmatisch: „Auf der Matte erlernt man einen Maßstab, der hilft, die richtige Balance zwischen innerem Schweinehund und Leistungsanspruch zu halten.“



GENUSSTHERAPIE

Aroma des Glücks

Die Genusstherapie zielt auf die Überwindung der „Anhedonie“: der Unfähigkeit, Freude und Lust zu empfinden. Denn wer depressiv ist, hat oft verlernt, schöne Gerüche oder Wohlklang wahrzunehmen. Und wer nichts riecht, dem schmeckt auch das Essen nicht mehr. Der Patient sucht sich in der Therapie zunächst aus einer Reihe von Düften den angenehmsten heraus. „Indem er daran riecht, assoziiert er eine positive Situation in seinem Leben“, berichtet die Psychologin Julia Kiermeir von der Berliner Charité, „seine Stimmung hellt sich plötzlich spürbar auf.“ Schon der Romancier Marcel Proust schilderte in „Auf der Suche nach der verlorenen Zeit“, wie ein in Tee getunktes Gebäck ihn unmittelbar in seine Kindheit zurückversetzte. Auch Töne oder Farben können therapeutisch nutzbar gemacht werden: So kann ein kräftiges Orange etwa an einen glücklich erlebten Sonnenuntergang am Meer erinnern. (+)

PMR

Muskularbeit gegen Stress

Die „Progressive Muskelrelaxation“ (PMR) wurde in den zwanziger Jahren von dem US-Physiologen Edmund Jacobson entwickelt. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass sich die Körpermuskulatur tief entspannen lässt, indem man einzelne Muskelgruppen der Reihe nach mehrmals an- und wieder entspannt: Hand, Unterarm, Oberarm, usw. Sogar der Unterkiefer wird dabei angespannt und gelockert. Jede Spannungsphase soll einige Sekunden gehalten werden. Der Patient lernt dabei, seinen Muskeltonus bewusst zu steuern. PMR dient der Behandlung von Stresssymptomen wie Herzklopfen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen. Auch bei Angststörungen hat sich das Verfahren bewährt: Eine Metastudie des Therapieforschers Klaus Grawe mit 3254 Patienten wies nach, dass PMR bei Angststörungen genauso wirksam ist wie verhaltenstherapeutische Behandlungsverfahren. (+)



SNAKE

Gelassene Schüler



Das Programm „Stress nicht als Katastrophe erleben“ (Snake) richtet sich an Schüler der Klassen 8 und 9. Das Konzept stammt von Entwicklungspsychologen der Universität Bielefeld und der Techniker Krankenkasse. In acht Doppelstunden lernen die Teilnehmer, Stress zu vermeiden. Dabei geht es um Zeitmanagement und den Umgang mit Eltern, Lehrern und Mitschülern. In Rollenspielen stellen sich die Schüler typischen Problemen: Wie spreche ich jemanden an, den ich mag? Was tun bei schwierigen Hausaufgaben? Wie sinnvoll ist ein Auslandsjahr? Ziel des Kurses ist es, das Selbstvertrauen zu stärken und sich Problemen zu stellen – ohne Alkohol oder Drogen. Snake-Absolventen zeigten sich in Vorher-Nachher-Untersuchungen gegenüber ungeschulten Gruppen selbstbewusster und gelassener.



ELEKTRISCHES HAUSTIER

Wenn Paro quiekt

Weiches Fell, dicker Kopf, dunkle Kulleraugen: Dieses Wesen muss man einfach streicheln. Paro ist ein Robbenbaby, aber eines aus Plüsch. Im Inneren steckt eine Menge Technik, so dass der herzige Roboter Flossen, Kopf und Augenlider bewegen kann. Durch Sensoren unter seinem Fell spürt Paro sogar, ob er gestreichelt wird. Dann quiekt er wohligh und blinzelt. Die Töne hat Takanori Shibata, sein japanischer Erfinder, von echten Heulern in Kanada aufgezeichnet.

Paro ist nicht als avanciertes Kinderspielzeug konstruiert worden, sondern als Therapie-Hilfsmittel für alte Menschen. Senioren, die an Depressionen und Demenz leiden, sollen mit der künstlichen Robbe kleine Momente der Freude erleben. So wie Frau Ijima in einem Pflegeheim in Tsukuba, nicht weit von Tokio. „Der ist ganz brav, wie meine Kinder“, sagt sie. „Aber wenn man sich streitet, fängt er an zu beißen.“ Sie tätschelt Paros Kopf, offensichtlich erinnert das animierte Plüschtier sie an einen Hund, den sie einmal hatte. Über das verhärmt Gesicht von Frau Ijima huscht so etwas wie ein Lächeln.

Erfinder Shibata ist natürlich voll des Lobes über sein Werk, und er beruft sich auf diverse eigene Studien: „Als wir angefangen haben, mit Paro in dem Pflegeheim zu arbeiten, besserte sich der Zustand bei vielen alten Men-

schen. Bei manchen verschwand die Depression“, sagt er. Völlig verstummte Alte würden plötzlich mit Paro reden und sich dann auch anderen Heimbewohnern zuwenden. An unabhängigen wissenschaftlichen Untersuchungen mangelt es allerdings bisher.

Einige der elektrischen Haustiere gibt es auch in Deutschland. 4500 Euro kostet ein Exemplar – Geld, das Monika Kimmig gern ausgegeben hat. Kimmig leitet das Christinen-Stift in Baden-Baden, ein Alten- und Pflegeheim mit 93 Bewohnern und 2 Paro-Robben. Nach vier Jahren Erfahrung sieht sie durchaus positive Effekte: „Jede Minute, die jemand aus sich herauskommt, ist ein Erfolg.“ Solche Erfolge sind aus der Tiertherapie bekannt. Im Christinen-Stift leben auch zwei Zwergkaninchen, Besucher bringen regelmäßig Hunde mit.

Höchst kritisch sieht der Münchner Pflegeexperte Claus Fussek den Einsatz von Paro. „Ich bin fassungslos, dass wir das brauchen“, sagt Fussek, der sich für mehr Menschlichkeit in der Pflege einsetzt. „Die lebenden Tiere sind doch das Entscheidende, mit denen kommen ja auch Menschen rein.“ Um solcher Kritik zu begegnen, verpflichtet der Anbieter die Käufer in Deutschland zu einer Schulung. Paro soll mit Fachpersonal zur Anwendung kommen, es aber nicht ersetzen.

SPORT

Laufen fürs Gemüt

Sport ist ein probates Mittel gegen Schwermut. Verschiedene Studien zeigen, dass die Römer recht hatten mit ihrem: „Mens sana in corpore sano“ (ein gesunder Geist in einem gesunden Körper). Bewegung verbessert nicht nur die Fitness, sie wirkt auch antidepressiv. Schon leichte Trainingsarten wie Nordic Walking können die Stimmung spürbar aufhellen. Mit zunehmender Intensität steigt auch die Wirkung, so Andreas Broocks, Chefarzt der Schweriner Helios-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie. „Bei hoher Trainingsintensität werden ähnliche Effekte im Gehirn erzielt wie durch Antidepressiva.“ Ebenso wie die Medikamente scheint Sport nicht nur diverse Neurotransmitter zu beeinflussen. Vermutlich wirkt er sogar „neuroplastisch“: Die Verschaltung des Gehirns verändert sich durch regelmäßiges Training. Gut erforscht ist die antidepressive Wirksamkeit von Ausdauersportarten wie Laufen; aber im Prinzip ist jede intensive sportliche Betätigung gut fürs Gemüt.



INTROVISION

Dem Feind ins Auge sehen

Bei der „Introvision“ geht es um mentale Übungen, mit denen man ohne Psychotherapie innere Konflikte auflösen kann. „Introvision dient dazu, in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben und einen klaren Kopf zu bekommen“, sagt Angelika Wagner. Die Hamburger Professorin für Pädagogische Psychologie hat die Methode in 30 Jahren Forschungstätigkeit entwickelt. Empirische Arbeiten bescheinigen eine gute Wirkung: Mittels Introvision sank der Stress von Tinnitus-Patienten, so dass sie besser hörten; Menschen mit chronischen Nackenverspannungen spürten erstmals weniger Schmerz; Spitzensegler gingen entspannter und fitter in Regatten. Introvision funktioniert wie eine Verhaltenstherapie, bei der man Höhenangst mit Ausflügen auf Dächern kuriert: In der Vorstellung stellt man sich dem „Bösen“, bis es seinen Schrecken verliert. Jeder muss erst mal seinen eigenen inneren Konfliktkern identifizieren: Was fühlt sich so unangenehm daran an, als Letzter ins Ziel zu kommen oder bei einem Vortrag den Faden zu verlieren? Oft steht dahinter eine angstbesetzte Vorstellung wie: „Ich bin ein Loser.“ Dieser Begriff kann mit einem Bild gekoppelt sein, etwa von einer spöttisch lachenden Schulklasse oder vielleicht mit einem Würgen in der Kehle. Genau diese Koppelungen sollen gelöscht werden. Und zwar, indem man den Gedanken: „Es kann sein, dass ich ein Loser bin“ samt dazugehörigem Bild oder Gefühl ein paar Sekunden lang einfach nur wahrnimmt. Diese Übung wird so lange wiederholt, bis die Vorstellung zu versagen ihren Schrecken verliert. Als Vorübung zur Introvision dient das „konstatierende aufmerksame Wahrnehmen“. Dabei geht es zunächst nur darum: Was genau sehe ich? Was höre ich? Was spüre ich? Allein dadurch lässt sich Stress abbauen. Zürcher Forscher fanden heraus, dass schon nach elf Sekunden achtsamen Wahrnehmens der Erregungspegel in der Amygdala (dem Angstzentrum) absinkt. Eine ausführliche Anleitung zur Introvision bietet Angelika Wagners Buch „Gelassenheit durch Auflösung innerer Konflikte. Mentale Selbstregulation und Introvision“ (Verlag Kohlhammer). Die Universität Hamburg plant einen Aufbaustudiengang zum Introvisionsberater.

AUTOGENES TRAINING

„Ich bin ruhig“

Das autogene Training wurde vor rund 80 Jahren von dem Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt. Es hat, ähnlich wie die PMR, die tiefe Selbstentspannung zum Ziel. Durch Autosuggestion werden zunächst Empfindungen wie Schwere, Wärme oder Kälte erzeugt sowie Atmung und Puls kontrolliert. Danach werden mentale Formeln mantramäßig wiederholt, etwa: „Ich bin ruhig und gelassen.“ In der sogenannten Oberstufe gilt es, Farben und Objekte zu visualisieren. Auch psychotherapeutische Übungen wie das Entwickeln eines „Eigengefühls“ sowie die gezielte Wahrnehmung anderer Menschen gehören zum Selbsttraining. Wie viele andere mentale Techniken fußt auch das autogene Training auf Yoga, wurde dann aber im 20. Jahrhundert ständig verfeinert. (+)

SCHLAFENTZUG

Die Nacht durchmachen

Schlafentzug kann kurzfristig Wunder wirken. Vor allem genetisch zu Trübsal veranlagte Menschen neigen zu Ein- und Durchschlafstörungen. Viele Betroffene greifen deshalb regelmäßig zu Schlafmitteln. Paradoxerweise hilft auch Schlafentzug – und zwar erstaunlich schnell. Knapp die Hälfte der Patienten ist schon am ersten Tag nach bewusstem Wachhalten von ihrer Schwermut befreit. Die Wirkung hält rund 24 Stunden an; als klinische Therapie wird Schlafentzug deshalb zweimal die Woche praktiziert. Die Wirkung beruht auf einer Normalisierung verschiedener Neurotransmitter im Hirn. Der Schlafentzug geschieht entweder während einer ganzen Nacht oder ab morgens um zwei Uhr. Wichtig ist, dass man sich anschließend tagsüber nicht wieder hinlegt. (+)

LICHT

Es werde Lux

Wenn die Tage kürzer werden, neigen viele Menschen zu Schwermut. In gravierenden Fällen sprechen Fachleute von „Seasonal Affective Disorder“, zu Deutsch: Winterdepression. Schuld daran ist Lichtmangel. Er führt dazu, dass der Melatoninspiegel tagsüber nicht genügend absinkt. Dagegen helfen meist schon regelmäßige Mittagsspaziergänge im Freien. Denn verglichen mit Tageslicht, selbst bei bedecktem Himmel, ist sogar helle Büro- oder Wohnbeleuchtung schummrig. Wer die Zeit dafür nicht hat, kann sich einer Lichttherapie unterziehen. Dabei muss man täglich eine halbe Stunde in eine Lampe schauen, die mit einer Helligkeit von 10 000 Lux und einem Tageslicht ähnlichen Farbspektrum strahlt. Es gibt Hinweise, dass die Therapie auch bei anderen Formen von Depression, als der jahreszeitlich bedingten, hilft. (+)





IPT

Kurz und gut

Die „Interpersonelle Therapie“ (IPT) geht zurück auf den amerikanischen Psychiater Harry Stack Sullivan. Entwickelt Ende der sechziger Jahre zu Vergleichszwecken bei wissenschaftlichen Studien, erwies sich IPT als sehr wirksam zur Behandlung akuter Depressionen. In der Kurzzeittherapie kommt eine Melange aus psychologischen und verhaltenstherapeutischen Maßnahmen zur Anwendung. IPT basiert auf der Annahme, dass viele Depressionen durch gestörte zwischenmenschliche Interaktionen entstehen oder verstärkt werden. Die bis zu zwanzig fünfzigminütigen Sitzungen sind in drei Phasen unterteilt. In der Initialphase werden die auslösenden Momente des Leidens diagnostiziert. In der mittleren Phase lernt der Patient, Trauer zuzulassen und übt Bewältigungsstrategien für zwischenmenschliche Probleme ein. Die Abschlussphase dient der Ablösung vom Therapeuten. Dabei soll der Abschiedsprozess mit allen negativen Emotionen – Wut, Angst, Trauer, Ärger – intensiv durchlebt werden. (+)

CBASP

Hilfe für Hilfloze

Eine der erfolgreichsten Methoden zur Depressions-Behandlung nennt sich sperrig „CBASP“ (Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy). CBASP vereint verschiedene therapeutische Techniken und wurde gezielt zur Behandlung chronischer Schwermut entwickelt. Die Begründer nehmen bei den Patienten eine „Entwicklungsblockade“ an, die aus traumatischen Beziehungserfahrungen in der Kindheit – also etwa Misshandlungen oder dem Verlust von Vater oder Mutter – resultiert. Solche Traumata können zu Defiziten im Sozialverhalten führen, die Betroffene am normalen Alltag scheitern lassen. „Die Patienten leiden unter ihrer ausgeprägten Hilflosigkeit“, sagt die Psychologin Eva-Lotta Brakemeier, CBASP-Therapeutin am Universitätsklinikum Freiburg. „Sie fühlen sich von der Umwelt abgeschnitten.“ Nach dem Herausarbeiten von Verhaltensmustern („Stempel“), die aus traumatisierenden Kindheitserlebnissen resultieren, werden deren Folgen im Umgang mit anderen Menschen analysiert und dann in Rollenspielen modifiziert. Dabei soll sich der Patient aus der Perspektive seiner Mitmenschen erleben und ein erfolgreicheres Sozialverhalten einüben. (+)



ELEKTROKONVULSION

Heilsame Schocks

Wenn nichts mehr geht, hilft manchmal nur eine Elektrokonvulsionstherapie (EKT). Das auch als Elektrokrampftherapie bezeichnete Verfahren hat nichts mehr mit den berüchtigten Elektroschocks zu tun. In der Regel werden innerhalb von vier Wochen acht bis zwölf Behandlungen durchgeführt. Jeweils ein halbminütiger Krampfanfall wird unter Narkose ausgelöst, wobei Ärzte die Hirnaktivität überwachen. „Bei wahnhaften oder medikamentös und psychotherapeutisch untherapierbaren schwersten Depressionen ist die EKT oft das einzig wirksame Behandlungsverfahren“, sagt Klaus Lieb, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz. Hirnschäden als Nebenwirkungen gelten als ausgeschlossen. (+)