

Aktuelle Mitteilungen aus den Heiligenfeld Kliniken



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

auch – oder gerade! – in Zeiten der Krise ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick zu verlieren. Wir alle wurden in den letzten Monaten mit Veränderungen in unserem Leben konfrontiert, die uns herausgefordert haben und zu einem großen Teil weiterhin bestehen.

Was jetzt zählt, ist Zuversicht und die Erkenntnis, dass eine Krise auch dabei helfen kann, das eigene Leben in Zukunft stärker an dem auszurichten, was einem wirklich wichtig ist.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr Chefärzte- und Leitungsteam der Heiligenfeld Kliniken

*Leben lieben*

### Die medizinisch-therapeutische Leitung:

**Dr. med. Jürgen Kräuter**

Chefarzt, Parkklinik Heiligenfeld, Bad Kissingen

**Sven Steffes-Holländer**

Chefarzt, Heiligenfeld Klinik Berlin

**Dr. med. Hans-Peter Selmaier**

Chefarzt, Fachklinik Heiligenfeld, Bad Kissingen

**Dr. med. Heinz-Josef Beine**

Chefarzt, Rosengarten Klinik Heiligenfeld, Bad Kissingen

**Dr. med. Stephan Kamolz**

Chefarzt, Heiligenfeld Klinik Uffenheim

**Dr. Petra Kingsbury**

Klinikeit. Psychologin, Heiligenfeld Klinik Waldmünchen

## BACK TO SCHOOL – NORMALITÄT IN KRISEN- ZEITEN

Jetzt ist es also soweit: Das neue Schuljahr hat begonnen – mit allen Besonderheiten und Unsicherheiten, die sich aus dem Bemühen ergeben, in diesem Ausnahmejahr so viel Normalität wie möglich zu erreichen. Abstandsgebote, „Einbahnstraßen-Regelungen“ im Schulgebäude, Maskenpflicht im Unterricht und so weiter sollen dafür sorgen, dass nach den Sommerferien eines unbedingt verhindert wird: Erneute Schulschließungen infolge steigender Infektionszahlen mit dem Corona-Virus. Dabei kann niemand zum gegenwärtigen Zeitpunkt sagen, wie sich die Lage entwickeln wird. Viel zu neu und einmalig ist das, was wir gerade erleben, noch zu wenig belastbar die bisherigen Erkenntnisse. Mit dem Ende der Urlaubssaison und dem Herbstbeginn steuern wir in eine neue Phase der sogenannten „dynamischen Entwicklung“.

Was ist „richtig“, was ist „falsch“? Sind die getrof-

fenen Maßnahmen übertrieben, angemessen oder unzureichend? Wo gelten eigentlich welche Bestimmungen, und für wie lange? Noch immer gibt es mehr Fragen als Antworten – ein unangenehmer Zustand, den auszuhalten mitnichten ein Leichtes ist. Viele sehnen sich nach Normalität, zurück in die Zeit „vor Corona“, während einige wenige den



aktuellen Ausnahmezustand scheinbar sogar begrüßen und als Sprungbrett für weit größere gesellschaftliche Umwälzungen zu nutzen versuchen. Die Lage ist unübersichtlich und wirkt teilweise wie zum Zerreißen gespannt – und mittendrin steht jede\*r Einzelne von uns, mit allem, was uns ausmacht. Wie gehen wir mit der Krise um? Welche

Meinung haben wir zu den politischen Entscheidungen der vergangenen Monate? Wie sehr waren wir persönlich und vielleicht sogar am eigenen Leib von COVID-19 betroffen?

Der Versuch (oder besser gesagt: Das Experiment) „Schulstart“ wird genau beobachtet, und es bleibt zu hoffen, dass bei einem Wiederanstieg der Infektionszahlen angemessene und wirksame Maßnahmen getroffen werden. Nur bitte nicht wieder vollständige Schulschließungen, denn zu gravierend scheinen die (psychischen) Folgen für die Schüler\*innen zu sein. Und die Lehrkräfte? Nicht wenige von ihnen gehören aufgrund ihres Alters und bestehender Vorerkrankungen zur „Risikogruppe“, entsprechend groß ist die Angst vor einer Ansteckung. Dieser Sorge steht eine simple und doch alles andere als einfach zu beantwortende Frage gegenüber: „Funktionieren die Hygienekonzepte?“

Wieso ist diese Frage so schwer zu beantworten? Weil eine ganz bestimmte Variable in dieser Überlegung mitgedacht werden muss: der Mensch und sein Verhalten. Und da erleben wir aktuell die kom-

plette Bandbreite des Möglichen und (Un-)Vorstellbaren, verbunden mit der scheinbar stetig größer werdenden Bereitschaft, vormals indiskutable und in einem grundlegenden Konsens verankerte Überzeugungen anzuzweifeln oder sogar zu bekämpfen. Während zu Beginn der Corona-Pandemie angesichts der „Schock-Lage“ ein starkes Gefühl des Miteinanders und der Solidarität vorherrschte, präsentiert sich uns jetzt, ein halbes Jahr später, ein anderes Bild: Eines der zunehmenden Gereiztheit, der wachsenden Unsicherheit und der Notwendig-

keit, irgendwo zwischen föderalen Vorgaben und bundespolitischen Mahnungen, zwischen Gruppendruck und persönlicher Haltung einen (eigenen) Weg zu finden.

Wie also umgehen mit der herrschenden Ausnahme-situation? Letztlich sind wir alle auf uns selbst zurückgeworfen. Durch die Neuartigkeit des aktuell Erlebten werden wir in unserer Krisenfestigkeit geprüft wie vielleicht noch nie zuvor. Und manch eine\*r wird an einen Punkt kommen, an dem psy-

chologische Unterstützung nötig wird. Klar sollte sein: Trotz der individuellen Verantwortung, die jede\*r von uns trägt, erleben wir alle diese Krise gemeinsam, und gemeinsam können wir vielleicht dazu beitragen, sogar gereifter aus ihr hervorzugehen. ■

Autor: R. Greiner

[heiligenfeld-hilft.de](http://heiligenfeld-hilft.de)



## „VERTRAUEN IST GUT – KONTROLLE IST BESSER?“

Um einen wesentlichen Aspekt des vorangegangenen Artikels aufzugreifen und weiterzuführen, muss auch folgende Feststellung getroffen werden: Wir haben – trotz aller etwaigen Bemühungen – nicht wirklich die Kontrolle darüber, was in unserem Leben passiert. Selbstverständlich kann man Vorsorgen treffen, Versicherungen abschließen, Rücklagen bilden und versuchen, der Welt im Kleinen und Großen irgendwie voraus zu sein... Und dann kommt ein globales Ereignis mit Auswirkungen und Maßnahmen, die sicher die allerwenigsten in dieser Form und in diesem Umfang antizipiert hatten!



Kontrolle ist uns Menschen ein zentrales Anliegen, die Psychologie spricht von einem Grundbedürfnis[1]. Wäre unsere Umwelt unvorhersehbar und chaotisch, wäre ein Leben in ihr schlichtweg nicht möglich. Indem wir Muster erkennen, Ursache-Wirkungs-Prinzipien durchschauen und Reaktionen anderer Menschen auf unser Verhalten hin voraus-zusehen versuchen, werden wir ein Teil der Welt und der sozialen Gemeinschaft. Was wir jedoch aufgrund des alltäglich tausendfachen Erlebens von (gefühlter) Kontrollierbarkeit aus den Augen verlieren, ist die Tatsache, dass „die große Existenz“ eigenen Regeln folgt.

Die Corona-Pandemie führt uns dies beispielhaft und eindringlich vor Augen. Alle politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Bemühungen sind letztlich ein Kampf um Wahrscheinlichkeiten und der Versuch, Schlimmeres zu verhindern. Vieles ist noch immer unklar: Wann steht ein wirksamer Impfstoff

zur Verfügung? Wie wirkt sich eine Infektion langfristig auf die Betroffenen aus? Wie wahrscheinlich ist eine erneute Ansteckung? Etc. etc. Dieses Aushalten-Müssen, dieses Noch-Nicht-Wissen stellt uns alle vor eine Herausforderung. Und wo es bisher keine Antworten gibt, werden diese mitunter selbst konstruiert, wird versucht, das Unbegreiflich-Komplexe ins Vereinfachte hineinzupressen.

Krisenzeiten können einen Menschen verändern – seine Sicht auf sich selbst, auf seine Mitmenschen, seine Umwelt... und vielleicht auch auf seine Existenz als Ganzes. Die Corona-Pandemie zeigt uns, dass manchmal jegliche Kontrolle zwecklos ist, denn wir Menschen können niemals jede Eventualität voraussehen und uns hierfür einen Plan B, C, D, ... zurechtlegen. Stattdessen bietet uns diese Krise vielleicht die Gelegenheit, den eigenen – zwangsläufig begrenzten – Blick zu weiten und das Unbekannte ein Stück weit als Lebensrealität zu akzeptieren. Das Sprichwort „Relax! Nothing is under control.“ bringt dies wunderbar, wenn auch in durchaus radikaler Form, auf den Punkt. Und es kann als Gegenpol verstanden werden: Ist Kontrolle wirklich besser?

Die Akzeptanz einer „großen Unbekannten“ in unserem Leben kann Angst machen oder Vertrauen entstehen lassen. Spiritualität meint diese Hinwendung zu ebenjener „höheren Kraft“, als Suche, als Prozess, als Entwicklung. In den **Heiligenfeld Kliniken** gehört die spirituelle Ausrichtung von Anbeginn an zu unserem therapeutischen Verständnis. Wir unterstützen jeden Menschen an seinem individuellen Platz im Leben – um Vertrauen wachsen zu lassen, wo vielleicht bisher Angst und ein Bedürfnis nach Kontrolle dominierten. ■

Autor: R. Greiner

[1] Grawe, K. (1998). Psychologische Therapie.

Göttingen: Hogrefe.

[heiligenfeld.de](http://heiligenfeld.de)

## Heiligenfelder Kongress

10. bis 13. Juni 2021



**Wir leben in einer Zeit des Wandels und gravierender persönlicher, gesellschaftlicher und globaler Veränderungen.**

**Wie wollen wir leben? Das wird eine entscheidende Frage in den nächsten Jahren bleiben. Diese betrifft nicht nur uns selbst, sondern auch Politik, Medien, Wirtschaft, Ökologie, und vielleicht ganz besonders Bildung und Bewusstseinsbildung sowie Reifung zu mündigen und kompetenten Menschen.**

**Zusammen mit mehr als 60 Referent\*innen und unseren Teilnehmer\*innen macht sich die Akademie Heiligenfeld auf den Weg, gemeinsam Fragen zu stellen und im Austausch Antworten zu finden.**

**Der Kongress „Wie wollen wir leben?“ beginnt also bereits JETZT.**

**Wir laden Sie ein mitzuwirken:  
[kongress-heiligenfeld.de](http://kongress-heiligenfeld.de)**

# Leben Lieben

Leben lieben - Dieses Leitmotiv beschreibt in aller Kürze und Präzision den Grundgedanken unserer Arbeit hier in den Heiligenfeld Kliniken.

Wir wissen: Jeder Mensch lebt anders, jeder fühlt und liebt anders. Unsere Patient\*innen und Rehabilitand\*innen sind für uns keine „Fälle“. Sie sind nicht die Summe ihrer Symptome, nicht die Krankheitsbilder, aufgrund derer sie zu uns kommen. Wir betrachten jeden Menschen, der in unsere Klinik kommt, als Individuum. Wir begreifen ihn als Ganzes. Wir wissen, dass nachhaltige Heilung im Herzen beginnt, dass nicht nur der Körper, sondern auch die Seele genesen muss.



Seit 30 Jahren leisten wir Pionierarbeit auf dem Gebiet der Psychosomatik. Unsere Kompetenzen haben den Standard der Branche geprägt, und wir engagieren uns weiterhin, wenn es darum geht, das Gesundheitswesen aktiv mitzugestalten. Heiligenfeld war und ist ein Unternehmen, das nicht nur auf Entwicklungen und neue Herausforderungen reagiert, sondern auch selbst agiert.

Menschlichkeit, Qualität, Transparenz und Entschlossenheit, aber auch Demut, Spiritualität und Dankbarkeit sind wichtige Zutaten für das Erreichen und Beibehalten dieses Anspruchs.

Heiligenfeld ist ein zutiefst werteorientiertes Unternehmen. Die Verbundenheit jedes Einzelnen mit sich selbst, mit unserer Gemeinschaft, der Gesellschaft und der Welt ist getragen von Verantwortlichkeit, Respekt, Mitgefühl, Menschlichkeit, Herzlichkeit und der Liebe zum Leben. Gelebte Achtsamkeit und Ganzheitlichkeit in all unserem Tun und Handeln machen uns und unsere Arbeit aus.

Mit unserem Claim wollen wir deswegen zeigen, dass Heiligenfeld ein Ort ist, der die Liebe zum Leben in sich trägt. Dieses Gefühl zu vermitteln ist die übergeordnete Zielsetzung für die Genesung unserer Patient\*innen und Rehabilitand\*innen, aber auch für uns – für unsere Kolleg\*innen und Mitarbeiter\*innen – im täglichen Miteinander.

Autorin: H. Edelmann-Lang

## HOCHSENSIBILITÄT IN BEZIEHUNGEN

Wir Menschen sind soziale Wesen. Ohne den Austausch und das Miteinander wäre unsere Existenz nicht vorstellbar. Beziehungen bestimmen, wer wir sind und wer wir sein können. Der Kontakt zu anderen Menschen hilft uns dabei, Kontakt mit uns selbst aufzunehmen, uns kennenzulernen und anzunehmen. Sich den Menschen ohne Bezug nach außen, ohne Einbindung in ein (soziales) Netzwerk vorzustellen, ist kaum möglich. Niemand ist isoliert, nur für sich, abgekapselt und losgelöst. Der Wunsch und die Suche nach Beziehungen ist so tief in uns verwurzelt, dass alles hiervon durchdrungen ist. Gleichzeitig liegt hierin auch eine enorme Herausforderung. In der Gestaltung von Beziehungen bildet sich alles ab, was uns ausmacht, was uns bewegt, berührt, bedrückt und beglückt. Worte stoßen rasch an Grenzen, reichen kaum aus, um die Tragweite dieses Themas gebührend zu beschreiben. Der vorliegende Artikel möchte einen speziellen Aspekt herausgreifen. Zugrunde liegt das wachsende Interesse an einer Thematik, die zwar keinesfalls neu ist, gleichwohl aber erst seit einigen Jahren zunehmend Beachtung findet: Hochsensibilität. Wie erleben hochsensible Personen Beziehungen? Welche Herausforderungen ergeben sich? Für Betroffene ist die Hochsensibilität etwas In-Ihnen-Liegendes, ein Merkmal, das ihr Sein in der Welt und den Umgang mit ihren Mitmenschen maßgeblich beeinflusst.

Menschen mit feiner Wahrnehmung erleben ihre eigenen Gefühle, ihre Umwelt und den Kontakt zu anderen Personen intensiver, im wahrsten Sinne des Wortes „reizvoller“ und kommen schneller an einen Punkt, an dem sie Abstand brauchen, um nicht zu überlasten. Zwischenmenschlicher Kontakt stellt in diesem Zusammenhang eine besondere Herausforderung dar. Einerseits ist unser Alltag hiervon bestimmt – Begegnungen mit anderen Personen lassen sich für die absolute Mehrheit von uns so gut wie nicht vermeiden. Auch sind wir Menschen von Natur aus für diese Art von Kontakt „vorveranlagt“, besonders aufmerksam und sensibel, auch ohne das Wesensmerkmal der Hochsensibilität. Unser Wahrnehmungsapparat analysiert Gesichter und Emotionen in Millisekunden, kategorisiert und bewertet. Bei Menschen mit Hochsensibilität kann hier von einem noch größeren Wahrnehmungsbereich gesprochen werden. Die Feinfühligkeit registriert feinste Schwingungen in der Beziehung, nimmt Bedürfnisse wahr oder auch unausgesprochene Konflikte. Mitunter zögern Hochsensible, bleiben auf Abstand und zeigen sich weniger spontan. Extravertiertes Auftreten, laut und dominant, verschreckt in vielen Fällen. Was rasch als „zu viel“ aufgefasst wird, kann beim Gegenüber für umgekehrte Reaktionen sorgen: „Was habe ich denn jetzt schon wieder gemacht?“, „Was für eine Mimose!“ oder „Du bist so langweilig!“ Hierdurch kann eine Wunde aufgerissen werden, die Hochsensiblen bereits in ihrer Kindheit zugefügt wurde. Denn vielen Eltern fehlte oder fehlt das Verständnis für diese Eigenschaft. Allzu häufig wird bereits von Anfang an – sobald sich Verhaltensweisen bei den betroffenen Kindern zeigen, die nicht „der gesellschaftlichen Norm“ entsprechen – versucht, hier Veränderungen zu bewirken, „abzu-

härten“, das Kind zu einem „normalen Verhalten“ zu erziehen. Das Resultat dieser Bemühungen ist ein tiefsitzendes Gefühl der Andersartigkeit, verbunden mit dem Erleben von mehr oder minder subtiler Ablehnung und Verurteilung. Die Eltern mögen es „nur gut“ meinen, bewirken schlussendlich aber in vielen Fällen, dass Hochsensible sich selbst nur schwer annehmen können, ihre Empfindsamkeit genauso ablehnen und späteren Begegnungen stets mit großer Vorsicht und ängstlich entgegengehen.

Frühere Beziehungserfahrungen bestimmen unsere Erwartungen an zukünftige Beziehungen. Das ist die eine Seite. Andererseits bieten neue Erfahrungen im „Hier und Heute“ die große Chance, frühere Verletzun-



gen zu lindern und deren Wirkung auf unser Verhalten zu verringern. Natürlich braucht es zunächst eine gewisse Portion Mut – umso mehr, je problematischer die zurückliegenden und unseren Beziehungsstil größtenteils prägenden Begegnungen waren. Hier kann auch therapeutische Hilfe erforderlich sein, um sich überhaupt zu trauen, anderen Erfahrungen eine Chance zu geben. Denn natürlich besteht immer auch das Risiko, ein weiteres Mal verletzt zu werden. Der Kontakt zu einem\*einer speziell ausgebildeten Therapeut\*in stellt manchmal einen „Türöffner“ dar: Ausgehend von der sicheren Basis der verständnisvollen und ermutigenden therapeutischen Beziehung fällt es Schritt für Schritt leichter, sich neuen Beziehungen zu öffnen. Und hierdurch vielleicht aufgrund der Hochsensibilität eine Tiefe des Kontakts zu erfahren, eine Befriedigung und Bereicherung, wie sie vorher noch nicht erlebt wurde.

In der **Parkklinik Heiligenfeld** in Bad Kissinger bieten wir Menschen mit Hochsensibilität einen besonderen Rahmen, um Beziehungen zu erleben und zu gestalten, mit anderen und mit sich selbst. Denn neben dem Verständnis von außen spielt vor allem auch die eigene Haltung zur Hochsensibilität eine zentrale Rolle: Kann ich mich so akzeptieren, wie ich bin? Schaffe ich es, meine Bedürfnisse und Grenzen zu vertreten und mich entsprechend zu verhalten? In einer haltgebenden therapeutischen Gemeinschaft werden Patient\*innen mit psychischen und psychosomatischen Beschwerden darin unterstützt, das eigene Leben befriedigender und für sich selbst gelingender zu gestalten – und Personen mit Hochsensibilität werden darin bestärkt, ihre Individualität anzunehmen und ihr Potenzial zu erkennen. ■

Autor: R. Greiner

[hsp.heiligenfeld.de](http://hsp.heiligenfeld.de)

# NATURTHERAPIE – EINE SANFTE AUSEINANDERSETZUNG MIT UNS SELBST

Immer mehr Menschen wohnen und arbeiten in Städten. Unser urbanes Leben ist voll „durchgetaktet“ – viele Menschen fühlen sich zunehmend fremdbestimmt und gestresst. Gleichzeitig gibt es eine spürbare Gegenbewegung. In einer Zeit, in der immer mehr Menschen der äußeren und inneren Natur entfremdet sind, scheint eine Auseinandersetzung mit unserer eigenen „Natürlichkeit“ immer wichtiger zu werden. Die Natur mit ihren sinnlich-körperlichen, emotionalen, kognitiven und sozialen Dimensionen bietet eine ideale Möglichkeit der Heilbehandlung von psychischen Störungen.

Wer naturverbunden ist, hat Verbindung zu sich selbst, zu seinem inneren Kern, doch „immer mehr Menschen sind von der Natur abgekoppelt“ sagt Frank Rihm, Kreativtherapeutischer Leiter in den Heiligenfeld Kliniken. „Die Menschen wenden sich im Alltag oft unbewusst gegen ihre eigenen natürlichen Lebensprozesse. Auch wenn sie eventuell materiell alles haben, kommen sie aus dem Gleichgewicht ihrer Bedürfniserfüllung und so besteht die Gefahr zu erkranken – psychisch und schließlich auch körperlich.“



Mensch und Natur sind untrennbar miteinander verbunden, und doch laufen wir oft in die „falsche Richtung“, bis wir uns selbst verlieren.

Es gehört zum Therapiekonzept der **Heiligenfeld Kliniken**, auf dieses Spannungsfeld zu reagieren, so dass Seele und Körper wieder zusammenfinden. Seit Ende April 2019 bieten wir die „Naturtherapie“ als kreativtherapeutisches Angebot, zunächst für unsere psychosomatischen Kliniken in Bad Kissingen.

Dabei gilt es, den Naturraum in uns selbst wiederzufinden: „Unsere Therapeutinnen und Therapeuten wollen den Menschen den Zugang zum gesundheitsfördernden

und heilsamen Erfahrungsraum Natur und damit zu ihrem Selbst erschließen. Die Natur ist dabei das Medium in der Therapie. Therapeutisch angewandt dient die Natur als Spiegel für unser Dasein und bietet die Möglichkeit einer sanften Auseinandersetzung mit uns selbst“, so Frank Rihm. Die Patient\*innen sollen mit Hilfe des Mediums Natur wieder zu ihrer eigenen Natürlichkeit und Lebenskraft finden. Sie kommen in Kontakt mit ihrem ureigenen Bewegungs- und Erfahrungsrepertoire, das ihnen vorher oft nicht (mehr) bewusst war. „Und wir haben damit die Möglichkeit, Spiritualität auf eine grundlegende und im wahrsten Sinn des Wortes ‚natürliche‘ Art zu erfahren.“

Die Natur ist in Bad Kissingen zum Greifen nah. Wer aus den Kliniken hinaustritt, ist bereits fast in der Natur, denn Wälder und Wiesen, der große Luitpoldpark und die fränkische Saale sind in wenigen Schritten oder Fahrminuten erreichbar. ■

Autorin: R. Kaack

[natur.heiligenfeld.de](http://natur.heiligenfeld.de)

# „ICH BIN FÜR DICH DA, ICH BIN FÜR MICH DA“ – ANGEHÖRIGE BRAUCHEN BALANCE

Psychische Erkrankungen können als Beziehungsstörungen aufgefasst werden: Nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch die Menschen ihres (näheren) Umfelds erleben die Veränderung – im Verhalten, im Fühlen und Denken, im Miteinander. Die Auswirkungen auf die Gestaltung des (gemeinsamen) Alltags sind teilweise enorm. Es resultieren Unsicherheit, Sorgen und viele Fragen, gerade auch bei den nahestehenden Personen: Was kann ich tun, was kann ich falsch machen? Obwohl psychische Erkrankungen nur begrenzt miteinander vergleichbar sind (hinsichtlich Symptomatik, Schwere der Beeinträchtigungen und Erfordernissen einer wirksamen Behandlung), kann eine Gemeinsamkeit genannt werden: Die Entfremdung von sich selbst, von den Mitmenschen, vielleicht sogar von der Welt insgesamt. Letztlich geht es um Kontakt, der verloren gegangen ist, und um die Frage, wie dieser Kontakt behutsam wiederhergestellt werden kann.

Psychisch Erkrankte erleben leider noch immer allzu oft ein Klima der Stigmatisierung und Diskriminierung, häufig mit der Konsequenz von Rückzug und Selbstabwertung der Betroffenen. Nach Angaben der Bundesärztekammer nehmen viele erst verspätet oder auch gar keine ärztlich-therapeutische Hilfe in Anspruch – zu einem großen Teil aufgrund von Schamgefühlen und dem zusätzlichen „Risiko“ der Stigmatisierung durch den Besuch einer psychotherapeutischen Praxis. Hier können Angehörige eine wichtige Rolle spielen: Indem sie mit dem\*der Erkrankten behutsam über seine\*ihre Sorgen sprechen, ihn\*sie ernst nehmen und gemeinsam die Hilfsangebote anschauen, die zur Verfügung stehen. Für die meisten psychischen Erkrankungen gibt es unterschiedlichste Behandlungsmöglichkeiten, die – für sich alleine be-



trachtet oder auch in Kombination – als sehr wirkungsvoll und vielversprechend zu bezeichnen sind. Sofern sie genutzt werden!

Angehörige erleben die Beeinträchtigungen und das Leid der Betroffenen mitunter „hautnah“. Da sein zu wollen, helfen zu wollen, den geliebten Menschen nicht leiden sehen zu wollen sind natürliche Impulse, die manchmal jedoch an der Erkrankung „abprallen“, nicht zum\*zur Partner\*in, Kind oder Elternteil durchdringen. Dies nicht persönlich zu nehmen, kann eine große Herausforderung darstellen, ist aber von großer Bedeutung. Auch sollte man dem\*der Erkrankten nicht das Gefühl vermitteln, ihn\*sie zu kontrollieren. Ernst nehmen, ohne zu dramatisieren, darin unterstützen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, und dabei das eigene Befinden nicht aus dem Blick verlieren. Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Überforderung und Erschöpfung sind nicht nur Erlebensweisen der Betroffenen. Psychische Erkrankungen verschwinden nicht von heute auf morgen und fordern auch von

den Angehörigen ihren Preis. So sollten Angehörige sich selbst nicht aus den Augen verlieren. Auch sie haben das Recht auf professionelle Unterstützung, sei es nun therapeutische Begleitung oder etwa der Besuch einer Selbsthilfegruppe. Letztlich geht es um eine unterstützende Kommunikation zwischen der erkrankten Person und ihren Angehörigen. Darum, Verständnis zu fördern, wo vorher Unsicherheit und Angst dominierten, Zuversicht zu spenden und Hoffnung zu wecken.

Ab sofort bieten wir in der **Parklinik Heiligenfeld** ein spezielles Behandlungskonzept, in dem wir die Herausforderungen von unterstützenden Angehörigen aufgreifen. Darüber hinaus bietet die **Heiligenfeld Klinik Waldmünchen** die Möglichkeit einer stationär-psychosomatischen Behandlung im Familienkontext. ■

Autor: R. Greiner

[angehoerige.heiligenfeld.de](http://angehoerige.heiligenfeld.de)

## HILFE IN ZEITEN DER CORONA-KRISE



Angesichts der Belastungen durch die Corona-Pandemie haben wir unser Therapieprogramm erweitert. Das Angebot berücksichtigt einerseits Ihre ganz persönliche Lebenssituation und greift gleichzeitig genau die Herausforderungen auf, mit denen sich viele Menschen aktuell konfrontiert sehen.

### Kurzzeittherapie für Privatversicherte und Selbstzahler\*innen

In der Parkklinik Heiligenfeld in Bad Kissingen sowie in der Heiligenfeld Klinik Berlin bieten wir Ihnen eine zwei- bis vierwöchige Kurzzeittherapie, die sich schwerpunktmäßig mit den Herausforderungen und Belastungen durch die Corona-Pandemie beschäftigt.

### Umfassende stationäre Psychotherapie

Neben der Möglichkeiten zur kurzzeitigen psychosomatischen Therapie bieten wir selbstverständlich auch eine längerfristige Behandlung an.

### Ziele der Behandlung

- Stabilisierung und Regeneration
- Angstbewältigung
- Erarbeitung funktionaler Lösungs- und Bewältigungsstrategien
- Ressourcenstärkung
- Förderung der Resilienz

**Wir in den Heiligenfeld Kliniken stellen uns den gesellschaftlichen Herausforderungen dieser Krise. Wir wollen Ihnen helfen, damit Sie nicht alleine sind mit Ihren Sorgen, Ängsten und Nöten.**

[heiligenfeld-hilft.de](http://heiligenfeld-hilft.de)

## MOBBING: BEHANDLUNGSANSATZ IN DEN HEILIGENFELD KLINIKEN

Sei es in der Schule, am Ausbildungsplatz oder im Beruf – die meisten Menschen sind bereits direkt oder indirekt mit dem Thema „Mobbing“ in Berührung gekommen.

Oftmals steht eine lange Geschichte mit zahlreichen demütigenden Ereignissen hinter der Aussage, ein „Mobbingopfer“ gewesen zu sein oder immer noch damit konfrontiert zu sein.

Laut einer Repräsentativstudie der BRD von 2002 (Mobbing-Report) haben 11,3 % der erwerbsfähigen Bevölkerung im Alter von 15 - 64 Jahren Mobbing-Erfahrungen gemacht und fast jede\*r sechste 15-Jährige (15,7 %) war 2017 regelmäßig Opfer teils massiver körperlicher oder seelischer Misshandlung durch Mitschüler (PISA-Studie).



Dabei gehören zu den typischen Mobbinghandlungen Demütigungen, Verbreitung falscher Tatsachenbehauptungen, Gewaltandrohung, soziale Isolation oder ständige Kritik an der Leistung und Zuweisung sinnloser Aufgaben. Diese Schikanen müssen per Definition wiederholt und regelmäßig von einem Menschen oder einer Gruppe ausgeführt werden. Bei der virtuellen Form des Schikanierens, Bloßstellens und Anfeindens hat sich der Begriff „Cyber-Mobbing“ etabliert.

Mobbingerfahrungen können körperliches und seelisches Leid nach sich ziehen. Betroffene berichten in Akutsituationen von ähnlichen Symptomen wie bei einer posttraumatischen Belastungsreaktion: permanente Anspannung, Gereiztheit, Gedankenkreisen mit Schuldgefühlen, geringer Selbstwert, sozialer Rückzug, Depression. Daneben können Herzrasen, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Bauchschmerzen und Kopfschmerzen auftreten; Kinder werden oft schweigsam und zeigen Schulvermeidung und Aggressivität. Bedauerlicherweise gibt es im konkreten Fall wenig Lösungsmöglichkeiten für die Betroffenen. Sie fühlen sich oft von ihrem Umfeld missverstanden oder allein gelassen, auch wenn es mittlerweile Beratungsstellen, Sorgentelefone sowie Mobbing Schulungen für das Lehrpersonal von Schulen gibt. Denn leider gibt es immer wieder indirekte Schuldzuschreibungen und Analysen einer sogenannten „Mobbing-Persönlichkeit“, was das Leid der Betroffenen kaum mindert. Letztlich bleibt oft nur ein Schul- oder Arbeitsplatzwechsel als letzte Handlungsmöglichkeit. Neue Ansätze im Umgang mit Mobbing basieren

auf dem sog. „No-Blame-Approach“, welcher ohne Täter-Opfer-Zuschreibung die Installation eines Helfersystems und die Mitverantwortlichkeit des sozialen Umfeldes zu erreichen versucht. In der psychotherapeutischen Praxis wird ein stufenweises und multimodales Vorgehen empfohlen: Anerkennung der Opferrolle, Empathie und Vertrauensaufbau, Psychoedukation, Stärkung des Selbstvertrauens und der Kommunikationsfähigkeit, Konfliktanalyse und Täter-Entmystifizierung. Als sehr hilfreich haben sich dabei gruppentherapeutische Settings erwiesen, da hier direkt im Feld geübt und reflektiert werden kann. Durch Feedbackrunden kann die Selbst- und Fremdwahrnehmung geschärft werden.

Das Therapiekonzept der **Heiligenfeld Kliniken** – sowie insbesondere dasjenige der **Heiligenfeld Klinik Waldmünchen** zur Behandlung von Kindern und Jugendlichen – bietet dazu einen weitreichenden Rahmen, welcher mit seinem Angebot die oben genannten Ansätze aufgreift. Dazu zählen z. B. Gruppenangebote wie „Beziehung und Kommunikation“, „Umgang mit Konflikten“, „Soziale Kompetenz“, „Skills Gruppe“, „Selbststeuerung“, „Aufstellungs- und Symbolarbeit“ und weitere, welche die Patient\*innen auch bei dem Thema Mobbing gut begleiten und unterstützen können. ■

Autorin: S. Stahl

Bämayr, Argeo (2001). Mobbing: Hilflose Helfer in Diagnostik und Therapie. Deutsches Ärzteblatt; Heft 27 (98): S 1811–1813. | Kegan, R. (1994). Die Entwicklungsstufen des Selbst. Fortschritte und Krisen im menschlichen Leben (3.Aufl.), Kindt, München. | Maschek, B.; Stackelbeck, M.; Langenhoff, G. (2002). Der Mobbing-Report. Eine Repräsentativstudie für die Bundesrepublik Deutschland. Dortmund/Berlin 2002. (Schriftenreihe der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Forschung Fb 951) | [blog.heiligenfeld.de/mobbing-ein-grausames-spiel/](http://blog.heiligenfeld.de/mobbing-ein-grausames-spiel/) | [www.schueler-mobbing.de](http://www.schueler-mobbing.de) | [www.klicksafe.de/materialien](http://www.klicksafe.de/materialien)

In unserem HeiligenfeldBLOG finden Sie ergänzende Informationen zum Thema „Mobbing“:

[blog.heiligenfeld.de](http://blog.heiligenfeld.de)

# HEILIGENFELD KLINIK WALDMÜNCHEN: EINSAMKEIT IM JUGENDALTER

Warum werden Jugendliche einsam? Liegt es an fehlender sozialer Kompetenz? Sind die Eltern ihnen ein schlechtes Vorbild? Oder sind sie einfach zu „anders“?

- Wie kann man als Elternteil, Lehrkraft oder andere Bezugsperson Jugendliche bei ihrem Weg aus der Einsamkeit unterstützen?
- Werden aus einsamen Jugendlichen zwangsläufig auch einsame Erwachsene?

Der Lebensabschnitt Jugendzeit ist für viele Menschen eine große Herausforderung. Verläuft die Entwicklung bis dahin in gesunder Weise, sind sie motivierte Menschen, die Ziele erreichen wollen und die typischen Krisen dieser Entwicklungszeit erfolgreich bewältigen.

Viele Jugendliche müssen jedoch die Lebensaufgaben des Jugendalters vor dem Hintergrund einer von Komplikationen und vielfältigen Belastungen geprägten Biografie stemmen. Dass solche Krisen heutzutage zunehmend mit sozialem Rückzug beantwortet werden, hat viele Gründe und es lohnt sich, hier den Blick auf das komplexe System zu richten, in dem der\*die Jugendliche sich befindet: Gesellschaft, Familie, Schule, Peer-Group. Nicht selten liegt erheblicher sozialer Druck vor, eine abweichende Familiensituation, eine psychische Erkrankung eines Elternteils, Mobbing Erfahrungen

oder fehlender Anschluss an eine Peer-Group. Bemerken Eltern oder Lehrer\*innen gravierende Verhaltensveränderung, ist ein rasches Ansprechen ratsam. Wenn sich die Familie mit den Veränderungen überfordert sieht, ist es hilfreich, sich so bald als möglich beratende oder therapeutische Hilfe zu holen, da Jugendliche in dieser sensiblen Lebensphase ohne stabile Basis schnell den Halt verlieren. Sie fühlen sich dann z. B. nicht zugehörig, finden keinen angemessenen Platz im Freundeskreis oder übernehmen in der Familie eine Verantwortungsrolle, die sie überlastet. Die Gründe, warum es in diesem Alter zu sozialem Rückzug kommt, sind so vielfältig wie die Jugendlichen selbst. So kann es z. B. aufgrund der Entwicklung einer Essstörung zu zunehmender Einsamkeit kommen, da sich der\*die Jugendliche nur noch mit seinem\*ihrem Essverhalten auseinandersetzt und das Essen zum Beziehungsgegenüber wird. Auch das sich ausbreitende Computerverhalten begünstigt Einsamkeit, da es viel einfacher ist, „Internetfreunde“ zu kontaktieren statt reale Nähe zu suchen.

Was anfangs für die Jugendlichen als entlastend erlebt wird, kann sich schnell zu einem schwerwiegenden psychischen Problem entwickeln. Nicht selten endet dies in einem völlig zurückgezogenen Leben bei den Eltern, zunehmender Einsamkeit

bei immer dünner werdenden Sozialkontakten, gescheitertem schulischem oder beruflichem Wege bei stetig schwächer werdendem Selbstbewusstsein. Ängste, Leistungsversagen und Suchtverhalten sind häufig Begleiter dieser Entwicklung. Unbehandelt besteht die Gefahr, dass sich aus dieser Jugendkrise oftmals schwerwiegende psychische Erkrankungen entwickeln, die sich im Erwachsenenalter chronifizieren. Es ist anzuraten, die psychotherapeutische Behandlungsbedürftigkeit fachkundig einschätzen zu lassen. Ist eine ambulante oder stationäre Therapie angezeigt, können Jugendliche darin Unterstützung und Rückhalt erfahren, Nähe und Wertschätzung, Grenzen und Orientierung. Sie können erfahren und lernen, wie sie wieder gesund und kraftvoll werden können. ■

Autorin: P. Kingsbury



**Dr. Petra Kingsbury,**  
Klinikleitende Psychologin  
in der Heiligenfeld Klinik  
Waldmünchen.

[waldmuenchen.heiligenfeld.de](http://waldmuenchen.heiligenfeld.de)

## BERUFSSPEZIFISCHES ANGEBOT FÜR LEHRER\*INNEN

Eine Krise kann jeden treffen, und die Auslöser sind zahlreich. Manchmal jedoch liegt ein besonderer Schwerpunkt auf der beruflichen Situation. In der **Parklinik Heiligenfeld** finden Lehrer\*innen ein spezielles Gruppenangebot, das die Herausforderungen der Berufs konkret aufgreift: die Gruppe „Lehrergesundheit“.

*Warum habe ich mich für den Lehrerberuf entschieden? Was hat mich motiviert? Und was belastet mich? Wie gehe ich mit Stress um? Wie schaffe ich es, selbstbewusst zu kommunizieren, eigene Grenzen zu erkennen und diese meinem Gegenüber zu signalisieren? Wie kann ich im Schulalltag gut für mich sorgen? usw.*

„Lehrergesundheit“ heißt, sich mit den spezifischen Belastungen von Lehrkräften gezielt auseinanderzusetzen. Und gemeinsam nach Möglichkeiten zu suchen, die eigene Gesundheit zu stärken und zu schützen. Ein Schwerpunkt in den Heiligenfeld Kliniken liegt dabei auf den Themen Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

### Wenn Fragen offenbleiben

Natürlich wird es immer wieder auch Anliegen geben, die in der Gruppe „Lehrergesundheit“ nicht abschließend bearbeitet werden können. Hier braucht es einen individuelleren Austausch. Die



wöchentlich stattfindende „Lehrer\*innen-Sprechstunde“ ist dafür der ideale Rahmen. Neben einer tiefer gehenden Beschäftigung mit ihren konkreten Themen erhalten Lehrkräfte hier auch hilfreiche Informationen und Anregungen für die Zeit nach dem Klinikaufenthalt.

### Prävention und Gesundheit stärken

#### Unsere Kompetenz

Wir geben unsere 30-jährige Erfahrung in der schulischen Gesundheitsförderung an Sie weiter. Planen Sie in Ihrem Schulverbund eine Veranstaltung? Wir unterstützen Sie gerne inhaltlich bei der Konzeptionierung und Durchführung.

#### Gesundheitsbildung

Die Akademie Heiligenfeld ist unsere Bildungseinrichtung und hält ein breites Angebot an Se-

minaren, Workshops und Symposien bereit. Dabei greift sie auf ein umfangreiches Netzwerk erfahrener und namhafter Referent\*innen zurück. Mehr dazu finden Sie unter: [akademie-heiligenfeld.de](http://akademie-heiligenfeld.de)

### Ihr Kontakt zu uns

Unsere Gesundheitsreferent\*innen sind telefonisch oder per E-Mail für Sie erreichbar – als erste Ansprechpartner\*innen zu den Themen Prävention und Gesundheit sowie zu Fragen rund um den Aufenthalt in unseren Kliniken.



Markus Schmöger  
Tel. 0971 84-4304

Corinna Schumm  
Tel. 0971 84-4303

E-Mail: [gesundheitsreferent@heiligenfeld.de](mailto:gesundheitsreferent@heiligenfeld.de)

[lehrer.heiligenfeld.de](http://lehrer.heiligenfeld.de)



# DIE HEILIGENFELD KLINIKEN IN DER ÜBERSICHT

# Heiligenfeld Kliniken

Die Klinikgruppe „Heiligenfeld“ wurde im Jahr 1990 von Fritz Lang und Dr. Joachim Galuska gegründet. Ihre gemeinsame Idee einer ganzheitlichen Psychosomatischen Medizin und Psychotherapie war damals revolutionär und prägt bis heute unsere Unternehmensphilosophie.

Wir verfügen über eine Gesamtkapazität von 820 Betten und sind an vier Standorten präsent: neben Bad Kissingen auch in Waldmünchen in der Oberpfalz, im mittelfränkischen Uffenheim und in Berlin. Wir behandeln Erwachsene, Kinder, Jugendliche und Familien.

Unseren Schwerpunkt bildet die Therapie **psychischer und psychosomatischer Erkrankungen**, für privat- und gesetzlich versicherte Patient\*innen, im Rahmen einer Krankenhausbehandlung, einer stationären Rehabilitation oder im tagesklinischen Setting. Neben den medizinischen Indikationen legen wir den Fokus auf die **Behandlung verschiedener Berufs- und Personengruppen**.

In Bad Kissingen betreiben wir weiterhin eine Klinik für **somatische Rehabilitation**, die Luitpoldklinik Heiligenfeld. Ihre medizinisch-therapeutische Konzeption umfasst stationäre und ambulante Vorsorgemaßnahmen, Heilverfahren und Anschlussheilbehandlungen/-rehabilitationen, für privat- und gesetzlich versicherte Patient\*innen.

## Privatversicherte Patient\*innen, Beihilferechtigte und Selbstzahler\*innen

Krankenhausbehandlung (vollstationär)

**Parkklinik Heiligenfeld Bad Kissingen**  
Privatklinik  
Psychische und psychosomatische Erkrankungen

**Heiligenfeld Klinik Berlin**  
Privatklinik  
Psychische und psychosomatische Erkrankungen

Rehabilitation (vollstationär)

**Luitpoldklinik Heiligenfeld Bad Kissingen**  
Fachklinik für Rehabilitation  
Orthopädie und Unfallchirurgie, Innere Medizin, Onkologie und Uroonkologie

Krankenhausbehandlung (teilstationär)

**Heiligenfeld Klinik Berlin - Tagesklinik für Psychosomatik und Psychotherapie**



## Gesetzlich versicherte Patient\*innen

Krankenhausbehandlung (vollstationär)

**Fachklinik Heiligenfeld Bad Kissingen**  
Fachkrankenhaus  
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**Heiligenfeld Klinik Uffenheim**  
Fachkrankenhaus  
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**Heiligenfeld Klinik Waldmünchen**  
Fachkrankenhaus für Familien, Eltern, Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene zur psychosomatischen Behandlung

Rehabilitation (vollstationär)

**Rosengarten Klinik Heiligenfeld Bad Kissingen**  
Fachklinik für Rehabilitation  
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**Heiligenfeld Klinik Berlin**  
Privatklinik  
Psychische und psychosomatische Erkrankungen  
(Berufsgenossenschaften)

**Luitpoldklinik Heiligenfeld Bad Kissingen**  
Fachklinik für Rehabilitation  
Orthopädie und Unfallchirurgie, Innere Medizin, Onkologie und Uroonkologie



Leben  
Lieben

