aus: Lindenberg aktiv 1/2018

Mit offenem Herzen leben lernen

Der Dreischritt der Psychosomatik ist für den Chefarzt der Scheidegger Panoramafachklinik, Dr. Wolf-Jürgen Maurer, die Basis in der Therapie gegen Burnout. Eigene Gefühle wahrnehmen können, daraus die Bedürfnisse erkennen und beides zum Ausdruck bringen. „So kann man den Weg in die Freiheit schaffen und wieder an sich selbst rankommen", sagt er. Der anerkannte Lehrtherapeut und Supervisor hat vor kurzem speziell dafür 27 Hörbücher herausgebracht, in denen er die wichtigsten psychosomatischen Probleme thematisiert.

Dr. Wolf-Jürgen Maurer, Chefarzt der Scheidegger Panoramafachklinik, bei der Vorstellung seiner Hörbücher. Er betont bei seinem Vortrag über Burnout, dass man sich selbst und die eigene Gesundheit als oberste Priorität sehen soll. *Foto: mel*

Entstanden sind die Hörbücher vor knapp zwei Jahren auf der Basis seiner regelmäßigen Vorträge in der Panoramaklinik. „Beziehung ist das wichtigste Schutzmittel vor Burnout", macht der Chefarzt deutlich. Für nahezu alle Problemlösungen komme die „Beziehungsmedizin" in Frage. In seinen Vorträgen über Burnout werde diese Strategie klar.

Immer stärker verbreitet

Zwar gebe es, so Dr. Maurer, die bekannte „Arbeitsverhinderung" nicht als Diagnose, sie sei aber immer stärker verbreitet. Bemerkbar machen könne sie sich durch ganz unterschiedliche Symptome wie Anspannung, Migräne, Antriebslosigkeit und auch Depressionen. Da der Mensch nicht für Dauerstress gemacht sei und sich die Betroffenen in der Regel zu wenig um sich selbst kümmerten, komme es zu einem emotionalen Bankrott.

Man lebe nicht mehr, sondern funktioniere nur noch. Man trage eine aufgesetzte Maske und flüchte vor allen Gefühlen. Da sich so oft der Kontakt zu Mitmenschen verschlechtere und viele sich nur noch in ihre leistungsorientierte Arbeit stürzten, sei es fast unmöglich, aus diesem Teufelskreis wieder herauszukommen.

Wege aus dem Teufelskreis

Helfen würden ein ausgeglichenes Leben in den Bereichen Arbeit, Familie und Freunde, eigene Freizeit mit Sport und Hobbys und vor allem die Gesundheitspflege. Natürlich solle man gegen psychische Probleme nicht erst etwas unternehmen, wenn es bereits zu spät sei.

Dr. Wolf-Jürgen Maurer will mit Vorträgen und seinen Hörbüchern helfen und Tipps geben zu einem Leben mit offenem Herzen anstatt mit Angst vor Ablehnung. „Wenn die seelischen Grundbedürfnisse wie Nähe, Spaß, Liebe und Zärtlichkeit schon in der Kindheit verletzt wurden, kommt es zur sogenannten frühen Schamwunde, die der Anfang einer Neurose ist", so der Chefarzt.

Um sich selbst vor weiteren Verletzungen zu schützen, schotte der Betroffene sich emotional ab und bilde einen Fassade oder eine Maske. Durch diese scheinbare Perfektion wirke er auf andere nicht authentisch, was wiederum zu weniger Kontakt, Ablehnung und Vereinsamung führe. Alles, was unbedingt vermieden werden wolle, trete durch dieses Verhalten erst recht auf.

Sich wieder wahrnehmen

Das Wichtigste in so einer Situation sei es, die Gefühle von sich selbst wieder wahrzunehmen, das Herz auch für andere zu öffnen und auf keinen Fall mehr Angst vor Ablehnung zu haben. Denn kein Mensch sei perfekt, jeder habe Makel, aber diese machten den Menschen auch einzigartig und sympathisch.

Die Verbesserung des Kontaktes zu sich selbst und zu anderen ist Beziehungsmedizin, mit der der Facharzt der Psychosomatik helfen will. In allen Hörbüchern werden dazu einige Übungen erklärt, die nachzumachen sind. Sie helfen natürlich auch schon, bevor eine Krankheit diagnostiziert wird. Außerdem verleitet das Anhören eher zum Nachdenken und zum Spüren der eigenen Gefühle als wenn man sich auf das Lesen von Fachbüchern konzentrieren muss.

Erwerben kann man die 27 CDs oder Audiodateien in örtlichen Buchhandlungen oder im Internet. Auch in örtlichen Büchereien sind die erfolgreichsten CDs von Dr. Maurer über Burnout, Depressionen, Bindungsproblematik und Persönlichkeitsentwicklung zu finden. Mehr von dieser Art wird es jedoch nicht geben, denn Dr. Maurer hat sich, wie er selbst sagt, „ausgesprochen". Mel