

Eine neue Indikation zur stationären Behandlung

Psychiatrische Hospitalisation als Rettungsanker in einer Hochleistungsgesellschaft

Toni Brühlmann

Ärztlicher Direktor,
Privatklinik Hohenegg, Meilen

Es ist unüberhörbar: Die Burn-out-Entwicklungen haben in den letzten Jahren zugenommen. Die aktuelle Wirtschaftskrise wird dies nicht entschärfen. Das individuelle und das gesellschaftliche Ausbrennen sind miteinander vernetzt. Wer den Burn-out-Patienten verstehen will, hat somit seinen Blick auch auf die gesellschaftliche Entwicklung zu richten. Ähnliches gilt für die Behandlung: Die Umwelt hat direkten Einfluss auf den Therapieprozess. Der psychiatrischen Klinik kommt dabei ein neuer Stellenwert zu.

Die kränkelnde Gesellschaft

Die Finanz- und Wirtschaftskrise macht es aufdringlich klar: Etwas stimmt nicht mehr mit unserer Gesellschaft. Der freie Markt ist aus dem Ruder gelaufen, er hat die Tür geöffnet zu einem ebenso mass- wie rücksichtslosen Gewinnstreben. All die Geldblasen sind am Platzen.

Wegbereiter dieser maliziösen Entwicklung ist der ungezügelt Individualismus. Das Tier ist instinktgesteuert, dem Menschen ist diese natürliche Massgabe in der Evolution verlorengegangen. Ein solches evolutionäres Defizit bleibt kompensiert, solange gesellschaftlich verwurzelte ethische Werte *wirken*. Die heutige *Wirklichkeit* entspricht dem aber nicht mehr. Die Globalisierung hat den freien Wettbewerb immer reizender gemacht: Dem Gewinn- und Erfolgstreben schienen dank des weltweit geöffneten Marktes

Hospitalisation psychiatrique en tant que planche de salut dans une société de haute compétition

Notre société est trop orientée sur les prestations et le gain. La crise économique et financière actuelle en est une conséquence. Les attentes placées en chaque individu en termes de prestations et de résultats ne cessent d'augmenter, le narcissisme intéressé est stimulé, ce qui peut conduire à un surmenage et à un burn-out. La thérapie permet de se désaccoutumer des modèles unilatéraux acquis et de se construire un nouvel équilibre intérieur et extérieur. Un traitement hospitalier intensif est souvent nécessaire, l'indication en est présentée dans les lignes qui suivent.

Blick zurück auf seine Mitstreiter bleibt kaum mehr Zeit – die Rück-Sicht kommt unter die Räder. Der Leistungsdruck ist allorts spürbar gestiegen, im Leben des einzelnen wie in den Betrieben. Gefordert wird ein immer effizienteres Leisten, das eher versklavt als befriedigt. Auch diese gesellschaftlich produzierte Blase, die *Leis-*

Das gesunde Streben nach Selbstentfaltung entartet zum Egoismus, wenn die solidarische Basis zerbröckelt

keine Schranken mehr gesetzt zu sein. Da konnte der instinktarme Mensch nicht widerstehen, das Spiel nach «Immer mehr» wurde zur Spielsucht. Ein gewinnorientiertes Gambling, nicht selten ohne eigenes Verlustrisiko, zerstörte die ethischen Leitplanken subversiv.

Individualismus und *Ethikverlust* prägen allerdings nicht nur die pekuniäre Welt, das gesunde Streben nach Selbstentfaltung entartet zum Egoismus, wenn die solidarische Basis zerbröckelt. Es wird zu einem Erfolgsrennen à tout prix, für einen

tungsblase, wird platzen, da sie dem Menschen und seinem gemeinschaftlichen Zusammenleben auf Dauer nicht gerecht werden kann. Es geht nicht auf, wenn Tätigkeiten wie Beziehungspflege oder «nutzlose» Freizeit am Rande des termingefüllten Alltags verkümmern müssen.

Das «Immer mehr» trägt noch andere giftige Früchte. Quantität zerfrisst Qualität. Die «Facebook-Beziehungen» etwa florieren: Wer hat am meisten «Freunde», auch solche die er noch nie gesehen hat? Die Digitalisierung ist wohl die

Korrespondenz:
Dr. med. Toni Brühlmann
Privatklinik Hohenegg
Hohenegg 4
CH-8706 Meilen
toni.bruehlmann@hohenegg.ch

grösste Revolution, die die Menschheit je erlebt hat. Die Vernetzung von allem mit allem macht ruhelos. Jederzeit ist man überall erreichbar. Wir leben in einer «News-Gesellschaft»: Das Neueste ist immer da, nichts hat mehr Bestand und gibt Halt.

Das Bewusstsein der kränkelnden Gesellschaft wächst. Bekanntlich birgt jede Krise die Chance der Weiterentwicklung in sich. So darf man hoffen, dass das heutige «Gesellschaftsschiff ohne Kapitän» wieder unter die Steuerung leitender Werte kommen wird.

Das überforderte Individuum

Der einzelne ist der beschriebenen gesellschaftlichen Dynamik ausgesetzt. Der Wettbewerb der besten Leistungen und des grössten Erfolges stachelt in der Psyche das narzisstische System an. Der Wille zur Selbstentfaltung gehört an sich zu einem gesunden Narzissmus. Die heutige Hochleistungsgesellschaft ist aber zu verführerisch geworden: Das Vollbrachte vermag nicht mehr zu sättigen, es gibt immer noch Neuere, noch Grösseres, noch Erfolgswirksameres, das unwiderstehlich lockt. Der gesunde Narzissmus wird so zum pathologischen Narzissmus: Unstillbar hungrig geworden, muss man sich überschätzen, die eigenen Grenzen übersehen und immer riskanter in die Leistungs- und Erfolgsbörse investieren. Die gesellschaftliche Leistungsblase treibt den einzelnen in eine *Egoblase*. Das gibt kein tragendes Identitätsgefühl, das gesunde Streben wird zur Gier, nicht nur zur Leistungsgier, sondern auch zur Konsumgier: Ich konsumiere, also bin ich. Ein hinterlistiger Antreiber ist dabei der Neid: Wenn der andere mehr hat, habe ich zu wenig – das erträgt mein kränkbares Ego nicht.

Das Vollbrachte vermag nicht mehr zu sättigen, es gibt immer noch Neuere, noch Grösseres, noch Erfolgswirksameres, das unwiderstehlich lockt

Die narzisstische Droge ist heute gefährlicher und verbreiteter als Kokain oder Heroin. Auch die narzisstische Sucht ist eine ernstzunehmende Krankheit. Ständiger Stress treibt in die Überforderung, unbemerkt schleicht sich Selbstausbeutung ein. Zur typischen Zeitkrankheit ist denn auch das Ausbrennen, das Burn-out geworden: Die betriebsame Hektik wird zunehmend durch Erschöpfung gestört, der Körper macht nicht mehr mit und interveniert mit Schmerzen, vege-

tativen Störungen oder eigentlichen somatischen Symptomen, die Nacht wird zum gequälten Ringen ums Einschlafen.

Der therapeutische Aufbruch

Gerät man derart in die Individualismusfalle, so ist man eingeschlossen. Die Türe im Egogefängnis ist fest verrammelt, den Schlüssel hierfür vermag das individualisierte Ego nicht zu finden. Die Tür muss von aussen aufgebrochen werden: ein Aufbruch durch transindividuelle Kräfte tut not. Die Psychotherapie kann den Weg zu solchen Kraftquellen finden helfen.

Das klingt ja verheissungsvoll, wie aber sieht dies praktisch aus? Hier wird der Weg steinig. Wie bei jeder Sucht ist auch beim Narzissmus zuerst die Einsicht gefordert, dass man süchtig ist, hier nach Gewinn, Macht, Selbstaufblähung. Dann braucht es das Ja-Sagen zur schrittweisen Abstinenz. Das häufigste Entzugssyndrom ist eine Leere, und zwar eine unerträgliche Leere, weil sie nichts mit Ruhe zu tun hat, sondern eine perfide Mischung aus Agitiertheit und Erschöpfung ist. Was bin ich noch, wenn ich nicht effizient leiste oder nicht pausenlos konsumiere? Wo findet mein schwindliges Ego, dem der Boden entzogen ist, noch Halt?

Die wichtigste Therapiephase ist die *Entwöhnung*. Hier geschieht der eigentliche Aufbruch, hin zu einer besseren, tragfähigeren Lebensorientierung. Zuerst muss die bisherige Grundhaltung reflektiert und in ihrer ungebremsten Einseitigkeit entlarvt werden: Äusserlich ist etwa der bisherige Arbeitsstil als Workoholismus zu diagnostizieren, innerlich das bis anhin akzeptable Selbstbild als Selbstsucht. Formen davon sind die bekannten Burn-out-Risikofaktoren, der Perfektionismus («Ich muss der Beste sein») und der übertriebene Altruismus, das Helfersyndrom («Ich muss der Liebste sein»). Eine neue *Lebensbalance* ist zu entwerfen und geduldig anzutrainieren. Die äusserliche Balance wird oft als Dreibeinstand beschrieben: Nicht nur der Arbeit ist Zeit und Energie zuzugestehen, sondern auch den Beziehungen und den Hobbys. Innerlich ist die Kompetenz zu verschiedenartigen Grundhaltungen aufzubauen, die situativ abrufbar sind. Ich nenne drei: Die heute verbreitete *Managementhaltung* ist weiterhin hilfreich, vor allem in der Berufswelt, wo Zeit einzuteilen, Ziele strategisch anzugehen und messbare Resultate notwendig sind. In dosierter Form ist sie nicht nur realistisch, sondern auch ungefährlich. Das Leben ist aber auch Kunst. Die *ästhetische Haltung* schenkt kreative Freude, sinnlichen Körperbezug und Achtsamkeit im Alltag. Der Arbeitserfolg wird in dieser Perspektive sekun-



Das unermüdliche Vorwärts treibt in die Erschöpfung. Die Krise kann aber zu einem Lernraum der Besinnung werden.

där, an seine Stelle tritt die Freude am Schaffen. Drittens ist es die *Verantwortungshaltung*. Sie ist angebracht sowohl sich selbst gegenüber, z. B. im Umgang mit seinen Ressourcen, wie auch den andern gegenüber. Sie sind nicht nur Rivalen, sondern auch Mit-Menschen. Hier findet sich ein wirksames Therapeutikum für den heutigen Ego-trip: Die zur *conditio humana* gehörige *Solidarität*. In einer Hochleistungsgesellschaft ist der andere allzu oft nur wichtig, so lange er für den eigenen Nutzen funktionalisiert werden kann. Die ethische Haltung hat ferner noch eine tiefere Dimension, nämlich die spirituelle. Spiritualität und Mystik werden zunehmend als Kraftquelle akzeptiert, das Interesse an meditativen Praktiken wächst, auch im Rahmen der psychotherapeuti-

Die stationäre Behandlung ermöglicht eine *multimodale Intensivbehandlung*. Im Zentrum steht die Psychotherapie

schen Behandlungen. Hier wird das Verantworten zum Antworten, zu meiner Antwort auf etwas, das mich übersteigt und das ich nicht selber im Griff haben kann. Das verantwortende Antworten erleichtert die Akzeptanz von Schwierigem im eigenen Leben, von Krankheit und Verlust. Im besten Falle kann das Leiden, das Pathos, als Teil des Lebens akzeptiert werden – die *Pathophilie* wird zu einem Element im verfügbaren Handlungsrepertoire.

Gemeindeferne Intensivbehandlung

Die psychiatrische Klinik hat nach wie vor ein eher negatives Image. Immer gibt es wieder Anläufe, sie durch gemeindenahere, das heisst ambulante und teilstationäre, ins Gemeindeleben integrierte Behandlungen zu ersetzen. Dies leuchtet bei klassischen psychiatrischen Krankheiten ein. Solche Patienten geraten bei rezidivierendem Verlauf in ein *Minussyndrom*, wo die Lebensenergie schwindet und die soziale Abschottung kontratherapeutische Auswirkungen hat. Der *psychotische Circulus vitiosus* wird durch einen langen Klinikaufenthalt verstärkt: Die Krankheit selbst führt in einen sozialen Rückzug, der durch das Verweilen hinter den Klinikmauern zu- und nicht abnimmt.

Die heutigen Stress- und Burn-out-Krankheiten hingegen führen in ein *Plussyndrom* hinein: Nicht nur das vegetative System ist in einem Hyperarousal, sondern das ganze Leben ist ungesund angetrieben. Da wirkt Gemeindeferne, eine vorübergehende Abschirmung vom Stress draussen, therapeutisch. Der *narzisstische Circulus vitiosus* läuft anders als der psychotische ab: Das unermüdliche Vorwärts treibt in die Erschöpfung, was als Versagen interpretiert wird und den Ehrgeiz nur noch mehr antreibt. Dies wird durch den Klinikaufenthalt heilsam unterbrochen.

Die stationäre Behandlung ermöglicht eine *multimodale Intensivbehandlung*. Im Zentrum steht die Psychotherapie. Wie schon beschrieben, ist sie eine harte Arbeit an sich selbst. Sie ist mehr

als wohliges Verstandenwerden. Es geht nicht, sich einfach hinzulegen und operieren zu lassen, man ist selbst Operateur, der Therapeut ist nur Assistent. Die entsprechende operative Kompetenz ist zu erlernen, waches Bewusstsein und nicht Narkose ist angezeigt. Dies braucht Zeit. Die vielfältigen Spezialtherapien ebnen den Weg zur neuen Lebensbalance. In kreativen Therapien (z. B. Ergotherapie oder Maltherapie) wird die Freude am eigenen Ausdruck und am eigenen Erschaffen gefördert. Die körperorientierten Therapien (z. B. Bewegungstherapie, Qi Gong, Feldenkrais, Shiatsu) wecken den eingeschlafenen Bezug zum eigenen Körper, das Körperempfinden. Spezifische Methoden zur Entspannung werden gelernt (z. B. Entspannung nach Jacobson). In der Meditation werden ruhige Selbstbeobachtung und Achtsamkeit entdeckt. Auch merkt man, wie gewöhnliche Sporttätigkeiten guttun und wert sind, ins künftige Wochenprogramm eingebaut zu werden. Nicht zuletzt ist es das Zusammenleben mit anderen Patienten im geschützten Klinikrahmen, welches verschüttete Erfahrungen neu ausgräbt: Es gibt das Miteinander, nicht nur das Gegeneinander. Oder wie es eine Patientin ausdrückte: «Menschen in Krise haben es gut miteinander.» So kann die Klinik zu einem Lernraum der Besinnung werden. Der bisherige trügerische Lebenssinn wird hinterfragt, ein Aufbruch zum Finden und Stiften eines neuen Sinnes beginnt: Was vor allem brauche ich in Zukunft? Inhaltlich ist dies individuell, prinzipiell ist es oft ähnlich: Das bisherige Streben mit der Illusion einer Zielerreichung ist loszulassen und durch ein Streben zu ersetzen, das unterwegs bleibt, im ständigen Auf und Ab.

Die Indikation zur stationären Behandlung ist positiv zu stellen. Es ist nicht nur die Notlösung, wenn alles andere gescheitert ist. Es sind vor allem drei Indikationen:

- Die *Schwere der Symptomatik*, insbesondere wenn sie zur deutlichen Einschränkung oder sogar zum Verlust der Arbeitsfähigkeit führt.

Das untätige Zu-Hause-Bleiben überfordert viele Burn-out-Patienten.

- Der *langwierige Verlauf*, bei dem die ambulanten Massnahmen einfach nicht recht greifen wollen.
- Der *Bedarf einer grundsätzlicheren Neuorientierung*. Wenn es gilt, sich von den bisherigen Grundmustern im Verhalten und Erleben zu entwöhnen, so braucht dies oft ein Time-out, wie es nur die Klinik bieten kann. Bei dieser Indikation steht nicht die Schwere der Symptomatik im Vordergrund, sondern die Schwierigkeit der Operation, analog zu subjektiv milden Herzbeschwerden: Wenn eine Bypass-Operation indiziert ist, hat sie stationär zu erfolgen.

Es ist wichtig, dass der zuweisende Arzt oder Therapeut die positive Indikation verständlich machen kann. Eine solche vorstationäre Motivationsarbeit ist bereits ein wichtiges Element im Therapieprozess. Erfolgsgewohnte Winnertypen, die mit ihrem egozentrischen Lebenskonzept in eine Sackgasse geraten sind, können den Klinik-eintritt als einen narzisstischen Kollaps erleben. Gelingt es, diesen Schritt zu bejahen, so ist die erste Weichenstellung zur Neudefinition des Selbstbildes bereits geschafft.

In einer Geldzeit ist abschliessend die Frage unumgänglich: Steigen die Gesundheitskosten durch die aufgezeigte positive Indikationsstellung zur stationären psychiatrischen Behandlung? Hier wären Nachuntersuchungen angezeigt. Meine subjektiven Erfahrungen stimmen auch in ökonomischer Hinsicht positiv: Vieles geschieht in einer stationären Intensivbehandlung, das eine grosse prophylaktische Potenz in sich hat, so dass die Häufigkeit und Schwere zukünftiger Krankheitsphasen abnehmen.