



Interdisziplinär und integrativ gegen Stress und Burnout

„Stress, Erschöpfung und Burnout. Stille Gefahren, Chancen und neue Wege.“ Unter diesem Motto lud das Netzwerk „Klinik der Zukunft“, gemeinsam mit seinen Netzwerkpartnern, zu denen die Fachgruppe iM der deutschen Gesellschaft für Mediation DGM e.V., die Europäische Gesellschaft für Integrative Mediation EGIM e.V. und das Steinbeis Transfer Institut KIU der Steinbeis-Hochschule Berlin zählen, zum interdisziplinären Dialog nach Kupferzell ein.

Im Rahmen der Kooperation mit der Initiative Klinik der Zukunft, verfolgen die Europäische Gesellschaft für Mediation EGIM e.V. und die DGM Fachgruppe iM das Ziel, die integrative Mediation für die Entwicklung von integrativen Projekten einzusetzen. „Wir wollen Projekte initiieren, die durch den Geist der Mediation getragen werden,“ so Werner Tafel.

Unter den geladenen Teilnehmern befanden sich u.a. Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen, Umweltanalytiker, Coaches und Personalverantwortliche. Bürgermeister Schaaf zeigte sich seinem Grußwort erfreut über die Tatsache, dass es in Kupferzell einen Ort gibt, in dem das Thema Stress und Burnout in dieser Weise behandelt wird. Er regte an, die Veranstaltungsthemen zu vertiefen und der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

„Das Interesse war größer als erwartet, die Tagung war bis auf den letzten Platz ausgebucht, so die Veranstalter Sabine Hoffmann und Werner Tafel, beide Mitinitiatoren und Organisatoren des Netzwerkes.

„Es braucht den Blick über den eigenen Tellerrand. Die unterschiedlichen, für die Gesundheitsprophylaxe und Heilung vorhandenen Disziplinen müssen zusammenkommen. Im Netzwerk „Klinik der Zukunft“ geht es weder um das Verteidigen von Positionen noch um das Anklagen von Missständen. Menschen, die sich an uns wenden, können davon ausgehen, dass jeder im Netzwerk aktiv mitarbeitende Experte, gleichzeitig von den Methoden seiner Kollegen weiß.“ so Tafel.



Dr. Albert Lederle, Pharmakologe und Heilpraktiker aus Herrsching, zeigte auf, wie unmittelbar Körper und Psyche zusammenwirken. Wenn die Psyche leidet, dann leidet auch der Körper. Und umgekehrt. Allein eine Narbe kann den Körper und in der Folge den Menschen in einen Zustand von Stress versetzen. Eindrucksvoll war das Beispiel eines seiner Patienten, der

unter dem Restlesslegs - Syndrom litt, Schmerzmittel einnahm und allein durch eine spezielle Methode der Narbenentstörung in wenigen Wochen völlig schmerzfrei und auch psychisch entspannter war.



Der aus zahlreichen Veröffentlichungen und Fernsehsendungen bekannte Umweltanalytiker Dr. Dietrich Moldan führte dem Publikum mit einfachen Versuchen vor, wie sich Menschen am Arbeitsplatz und zu Hause vor Elektromog schützen können. Mit nachvollziehbaren Messungen an Stromkabeln zeigte er, wie die Elektrobelastung eines Stromkabels davon abhängt, in welcher Richtung man den Stecker in

die Steckdose steckt. Interessant war auch die Aussage, dass Bluthochdruck durch elektromagnetische Felder ausgelöst werden kann. So gäbe es Erfahrungen, wie sich Bluthochdruck spontan durch den Verzicht bestimmter schnurloser Telefone normalisiere.

Der Freiburger Facharzt für Psychotherapie und Psychiatrie Dr. Stefan Dressler beleuchtete Burnout aus der Sicht der transpersonalen Psychologie. Wie im Märchen, der Held seinen Weg gehen und seine Prüfungen bestehen muss, ist es wichtig, dass Menschen ihre Heilungswege gehen. Abkürzungen oder Abweichungen führen in den



Märchen und bei der Heilung in die falsche Richtung. Im täglichen Leben kommen wir in Stress, wenn wir unsere Wege nicht sehen oder versäumen unserer Berufung zu folgen. Dressler zeigte, wie Burnout und Depressionen durch das Erkennen des eigenen Weges behandelt werden können. U.a. nutzt erfolgreich die Therapiemethode „holotropes Atmen“, um depressive Störungen zu heilen.

Der Strategieberater und Flieger Dipl.-Ing.(FH) Willi Bayer, Mitinitiator des Netzwerkes „Klinik der Zukunft“ erläuterte während seines Vortrages „Bruchlandung Burnout“, wie Piloten heute lernen mit Drucksituationen umzugehen. Selbst in gefährlichsten Situationen mit höchstem Zeitdruck, braucht es die Geistesgegenwart der Be-Sinnung. Ein einfaches Modell kann, wenn es professionell trainiert wird, helfen, akute Stresssituationen zu meistern. Es besteht aus den 4 Schritten: Atmen – Erkennen - Beurteilen - Dosieren.



Piloten können auf diese Weise innerhalb dem Bruchteil einer Sekunde den Stresspegel senken und analytisch handeln. Eine Methode, die auch für den Alltag anderer Berufe anwendbar ist und Dauerstress zu senken vermag. „Immer mehr Menschen neigen allerdings dazu, den Stresslevel auf zwei verhängnisvolle Schritte zu reduzieren“, so Bayer. „Erster Schritt: „Droge“ einnehmen. Zweiter Schritt Leistung steigern.“



Auf wissenschaftliche Erkenntnisse bezüglich des Einatmens von Düften verwies die stellvertretende Pflegedienstleitung der Psychosomatischen Klinik am Ostalb Klinikum Aalen, Susann Richter. Als erfahrene Aromapraktikerin stellte sie einerseits dar, wie Düfte nachweislich wirken, gab dem Publikum die Möglichkeit Duftproben einzusatmen und selbst zu erfahren, wie Düfte wirken. Eine Arbeitsgruppe um Prof. Dr. Gerhard

untersucht systematisch die Wirkung von ätherischen Ölen auf das Gehirn. Auf der Grundlage von wissenschaftlichen Forschungen wurden ausführliche Karten erstellt, mit welchen Düften welche Wirkungen in welchen Gehirnarealen erzielt werden können. Die Teilnehmer konnten die entspannenden, anregenden oder auch stimmungshobende Wirkung, der Düfte praktisch erfahren, wodurch sich die Atmosphäre im Raum spürbar veränderte.



Dipl.-Ing. Sabine Hoffmann, Mitinitiatorin und Organisatorin des Netzwerkes „Klinik der Zukunft“ stellte das von ihr und Werner Tafel entwickelte engpassorientierte Stress Coaching (ESC) vor. Es basiert auf 5 Ursachenebenen, auf denen gleichzeitig die Lösungen für Stressprobleme liegen. Auf der körperlichen Ursachenebene findet sich zum Beispiel häufig eine Unterversorgung mit Mineralstoffen. Der Körper reagiert auf Mangel an

essentiellen Stoffen gestresst. Dieser Stress muss auch auf der körperlichen Ebene mit essentiellen Nährstoffen behandelt werden. Während auf der kognitiven Ursachenebene dysfunktionale Gedankenmuster zu Stress führen können, sind es auf der Emotionsebene verdrängte Gefühle, auf der Intentionsebene u.a. nicht gefällte Entscheidungen und auf der Seinsebene nicht gelebte innere Potentiale, die Menschen in den Dauerstress und in den Burnout führen, erläuterte Sabine Hoffmann und ließ dabei die Teilnehmer in die einzelnen Ursachenebenen hineinspüren.

Dipl.-Ing. Werner Tafel, Initiator und Organisator des Netzwerkes „Klinik der Zukunft“, Vorstandsvorsitzender der europäischen Gesellschaft für integrative Mediation gab in seinem Vortrag „Integrative Mediation nach Tafel, praktische Hinweise am Tatort Führungsposition“ einen Einblick, wie Führungskräfte durch die Anwendung des methodenübergreifenden Modells der integrativen Mediation eine Kultur



des motivierten Miteinanders schaffen können. Unter anderem stellte er die provokative Frage, ob Führungskräfte die Rolle von schwitzenden Zugpferden übernehmen oder sich von ihren Mitarbeiter*innen tragen lassen wollen. Wenn sich alle gleichermaßen „getragen“ fühlen sollen, dann geht das über 4 Schritte der integrativen Mediation (iM). Sie können als eine Spirale des Erkennens, Entscheidens, Problemlösens und Kraftgewinnens aufgefasst werden. Die seit nunmehr 9 Jahren gelehrt iM nach Tafel findet unter anderem Anwendung in der Mitarbeiterführung, der Bearbeitung sozialer und innerer Konflikte, in der Psychotherapie, der Schulsozialpädagogik sowie der Stressbewältigung und Burnoutprophylaxe.



Initiative „Klinik der Zukunft“

Die Initiative „Klinik der Zukunft“ ist ein informelles Netzwerk, ohne rechtliche Verpflichtung, das keine finanziellen Geschäfte tätigt. Die Mitglieder finanzieren sich selbst. Das Netzwerk begründet im Außenverhältnis keine Rechtsperson. Es fördert und organisiert den Austausch zwischen Experten, Patienten und Klienten.

Ziel des Netzwerkes ist der interdisziplinäre Austausch zwischen Experten, die Pflege einer integrativen Kommunikationskultur und die Unterstützung ganzheitlicher Projekte, in der moderne und traditionelle Verfahren ihren Stellenwert haben.

Unsere Netzwerke freuen sich über Interessenten und neue Mitglieder.

Information unter: 0791 9597278

Marion Barthel, Dipl.-Ing. Chemische Technologie
Coach und Mediatorin ITHA, Gründungsmitglied der EGIM e.V.