

19.09.2017

## **Wir helfen dem Menschen als Ganzes**

Ein Interview mit Dr. Joachim Galuska, Gründer der Fachklinik Heiligenfeld für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie in Bad Kissingen

Interview: Regine Jung

### ***Herr Dr. Galuska, Bad Kissingens medizinischer Fokus richtet sich nun mehr denn je auf den Themenbereich der seelisch-mental Gesundheit. Was genau verstehen wir heute darunter?***

Unter seelischer Gesundheit verstehen wir heute drei große Bereiche. Der erste ist die personale Kompetenz, also die Fähigkeit des einzelnen, sein eigenes Leben zu gestalten. Darunter fallen so Konzepte wie Selbstwirksamkeit. Das bedeutet, dass ich in der Lage bin, selbst auf mein Leben und seine Rahmenbedingungen einzuwirken. Der zweite Bereich ist die soziale Kompetenz, also die Fähigkeit, feste Beziehungen einzugehen oder Freundschaften herzustellen. Der dritte Bereich umfasst die Sinnkompetenz, also die Fähigkeit, dem eigenen Leben einen Sinn zu geben. Hierzu gehört auch, dass ich in der Lage bin, mein eigenes Bewusstsein zu steuern und achtsam zu sein.

### ***War das immer schon so – oder bedeutete seelisch-mentale Gesundheit früher einmal etwas Anderes?***

Erst seit einigen Jahrzehnten hat man die Vorstellung, dass Gesundheit und Krankheit nicht polar sind. Eine Krankheit zu haben heißt heute nicht, dass ich nicht dennoch seelisch oder mental gesund sein kann. Umgekehrt bin ich nicht nur dann gesund, wenn ich keine Krankheit habe. Wenn ich also an Diabetes leide oder eine chronische Schmerzerkrankung habe, ist das zwar eine Krankheit, die mich funktionsmäßig einschränkt. Wenn ich diese aber sehr gut verarbeite und in mein Leben integriere, dann bin ich seelisch dennoch gesund. Heute versteht man seelische oder mentale Gesundheit also nicht mehr als Abwesenheit von Krankheit, sondern als eigenen Faktor, den wir im Sinne der drei zuvor genannten Kompetenzen positiv beeinflussen können.

### ***Bad Kissingen verfügt über eine große medizinische Bandbreite, dennoch gibt es nun dieses übergeordnete Dach über alle Fachbereiche hinweg. Warum sind diese Themen für die moderne Medizin so wichtig?***

Wir haben in den letzten 20 Jahren eine konstante Zunahme an Krankschreibungen wegen Depressionen, Angststörungen oder Burn-Out zu verzeichnen. Auch haben wir eine zunehmende Anzahl an vorzeitigen Berentungen durch seelische Erkrankungen. Das ist übrigens nicht nur in Deutschland, sondern in allen Industrieländern so. Es handelt sich also um ein gesellschaftliches Phänomen, an dem die Medizin nicht mehr vorbeikommt. Gleichzeitig haben wir in der Medizin eine enorme Entwicklung, die sehr biologisch-technisch ist, bei der der Mensch aber seelisch nicht mehr hinterherkommt. Wenn wir das nicht zusammenbringen, dekompenziert die Gesellschaft noch mehr, als sie es ohnehin schon tut.

### ***Welche Faktoren bedrohen unsere seelisch-mentale Gesundheit denn im Einzelnen – was macht uns krank?***

Zunächst einmal ist der Einzelne zunehmend von der Komplexität des Lebens überfordert, weil die äußeren und inneren Ansprüche ein immer höheres Maß an Selbstregulation erfordern. Da ist zum Beispiel die moderne Mutter, die auch Karriere machen, ihr Kind gut erziehen, Zeit für ihre

Partnerschaft und auch mal Urlaub haben will, die eventuell sogar noch ihre Eltern pflegt ... Die Ansprüche an sich selbst sind enorm und die Anforderungen, die die Gesellschaft in puncto Flexibilität oder Informationsverarbeitung stellt, sind auch enorm. Immer mehr Menschen bringen das nicht mehr gut zusammen. Zudem gibt es in allen industrialisierten Gesellschaften einen Trend zum Verlust enger sozialer Bindungen. Früher war die Familie das Netz, das uns Unterstützung gegeben hat. Das geben immer mehr Menschen auf. Und aus Studien wissen wir: je geringer der soziale Support, desto höher die Anzahl psychischer Erkrankungen!

***Kann eine Medizin, die diese Zusammenhänge außer Acht lässt, Ihrer Meinung nach überhaupt noch erfolgreich sein?***

Der Erfolg der biologisch-technischen Medizin ist ja nicht zu übersehen, aber dass der Mensch dabei hintenüberfällt, dass er sich nicht mehr verstanden fühlt, ebenso wenig. Viele Patienten sagen, das Wichtigste sei ihnen eigentlich das Gespräch mit dem Arzt – doch dafür ist am wenigsten Zeit. Klar, da läuft etwas auseinander, das wird auf Dauer so nicht mehr gehen. Notwendig ist eine ganzheitliche Medizin, bei der wir den ganzen Menschen betrachten und nicht nur seine biologische Erkrankung und ihre technologische Behandlung.

***Brauchen wir also eine medizinische Revolution – und wenn ja, welche Rolle könnte der Patient dabei übernehmen?***

Wenn wir eine medizinische Revolution brauchen, dann tatsächlich in Richtung einer patientenorientierten Medizin. Nur werden wir als Patienten diese Revolution nicht vorantreiben können, weil wir nicht kompetent genug dafür sind. Wir sind sozusagen das ganze Leben dumm gehalten worden und wenn wir eine Krankheit haben, sind wir den Fachleuten ausgeliefert. Das ändert sich zwar gerade durch das Internet und seine Möglichkeiten, doch sind wir noch weit davon entfernt, auf Augenhöhe mit unseren Ärzten in den Dialog zu treten, geschweige denn angemessene Entscheidungen zu treffen. Das heißt als Patienten müssten wir viel mehr einfordern, damit es sich um uns dreht und nicht um die technische Logik der Medizin. Deswegen bin ich übrigens ein Verfechter eines Schulfaches Gesundheit, damit wir von Kind an lernen, was Gesundheit ist und wie wir besser damit umgehen können.

***Ein Begriff, der in letzter Zeit in aller Munde ist, ist die sogenannte Resilienz. Sie haben sogar ein Buch darüber geschrieben. Was genau ist das?***

Im Prinzip reden wir hier die ganze Zeit schon über Resilienz. Im engeren Sinne bedeutet Resilienz Widerstandsfähigkeit, innere Stärke, die Fähigkeit, in Krisen gut zurechtzukommen. Im weiteren Sinne ist Resilienz, wenn man es individuell betrachtet, aber eigentlich psychosoziale Kompetenz. Auf individueller Ebene besteht sie im Grunde aus den gleichen Faktoren, die ich schon im Zusammenhang mit der seelischen Gesundheit genannt habe: personale, soziale und Sinnkompetenz. Der Resilienzbegriff ist aber auch für Systeme anwendbar – also für Unternehmen oder Gesellschaften. Ein großer Teil unseres Buches befasst sich auch damit.

***In den Heiligenfeld Kliniken richten Sie sich vor allem an Menschen, die seelisch erkrankt sind. Was können Sie für deren seelisch-mentale Gesundheit leisten – welchen Ansatz verfolgen Sie hier?***

Wir haben in der Klinik einen ganzheitlich-integrativen Ansatz. Bei uns bekommen die Menschen nicht nur sehr intensive Psychotherapie. Darüber hinaus nehmen sie an einem komplexen Behandlungskonzept teil. Dabei geht es immer auch um körperliche Aspekte, weil viele Spannungsfelder im Körper durch Problemfelder im Leben begründet sind. Dann gibt es Behandlungsangebote, die sehr dynamisch sind, wie die Aggressionsgruppe, in der man lernt, eine

Aggression auch mal rauszulassen. Daneben gibt es eher sanfte Angebote wie Yoga oder Bewegungstherapie. Dann haben wir eine Fülle an kreativen Verfahren wie Malen oder Plastizieren und machen viel mit Meditation oder Achtsamkeitstraining. Und natürlich lernen unsere Patienten auch eine Menge über ihre Erkrankung auf kognitiver Ebene. Wir helfen dem Menschen also, als Ganzes zu verstehen, wie er in die Situation hineingekommen ist und wie er da wieder herauskommt.

***Warum ist Bad Kissingen in Ihren Augen ein idealer Standort für seelisch-mentale Gesundheit?***

Ich lebe jetzt seit 27 Jahren hier und bin natürlich inzwischen ein Fan von Bad Kissingen und der Region. Klar, in unserer Welt von heute ist das ein gesunder Ort, eine gesunde Region. Hier herrscht ein anderes Tempo, hier ist die Welt noch weniger zerrissen. Durch die modernen Möglichkeiten haben wir hier alles was man braucht zum Leben, aber wir haben eben auch die Landschaft, die Natur, die Atmosphäre und die Geschichte. Hier kann man wirklich noch zur Ruhe kommen, auftanken, regenerieren und zu sich finden. Und dann liegen unsere Kliniken auch noch direkt am Luitpoldpark. Für unsere Arbeit ist das ein Glücksfall!

***Wenn man sich Ihre Vita so anschaut, dann scheint Langeweile kein Thema in Ihrem Leben zu sein. Geraten Sie da nicht selber manchmal in Stress?***

Oh ja, wenn man so ein Temperament hat wie ich, dann gerät man natürlich in Stress! Ich bin auch nicht der Meinung, dass das Leben stressfrei sein sollte. Das sagt die Forschung übrigens auch nicht – es gibt ja den guten und den schlechten Stress, also den Eustress und den Stress, der einen wirklich kaputt macht. Die Frage ist eher, wie geht man mit Stress und mit Aufregungen um? Deshalb habe ich mich eine Zeit lang sehr intensiv mit Meditation befasst und gelernt, nach innen zu schauen, die Welt zu beobachten, mich runterzuregulieren. Auch Selbstmanagement ist für mich nicht nur als Führungsperson eine lebenslange Aufgabe. Ich habe da zum Beispiel so ein Ritual zwischen Weihnachten und Silvester, da setze ich mich hin und schaue mir genau an, wie war das vergangene Jahr, wie bin ich mit mir und meinem Körper umgegangen, habe ich mich überfordert? Das führt dann dazu, dass ich es im nächsten Jahr wieder ein bisschen anders mache.

***Was tun Sie denn persönlich für ein gesundes Leben?***

Ich ernähre mich überwiegend vegetarisch, habe eine eigene Sauna zu Hause und treibe regelmäßig Sport. Außerdem bin ich ein begeisterter E-Bike-Fahrer. Und dann setze ich mich immer wieder zur Meditation hin. Doch was ganz wichtig für mich ist, ist Reisen. Ich gönne es mir, die Welt kennenzulernen und bin ein großer Regenwaldfan. Andere Welten, ein anderes Klima, andere Menschen kennenzulernen, das gibt mir sehr, sehr viel. Durch meine Arbeit bin ich im Alltag natürlich stark gefordert und ich brauche das einfach, um mal Abstand zu haben, um mich selbst wieder zu spüren. Dann habe ich einen tollen Freundeskreis und eine glückliche Beziehung – und das gehört ja, wie wir gesehen haben, zu den wichtigsten Dingen!

**ZUR PERSON**

Dr. Joachim Galuska ist Arzt, Psychiater, Psychotherapeut und Unternehmer. 1990 gründete er mit dem Hotelier Fritz Lang die Fachklinik Heiligenfeld für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie in Bad Kissingen. Hier war er zunächst Chefarzt, dann Ärztlicher Direktor und Mitbetreiber. Dr. Galuska ist Mitglied in zahlreichen Fachverbänden und Expertengruppen, die er teilweise mitgegründet hat. Außerdem ist er Mitverfasser des Buches „Resilienz - Kompetenz der Zukunft“.