Das Mitgefühl des Therapeuten ist in den Kliniken eine grundlegende Voraussetzung im Umgang mit den Patienten.

Foto: djd/Dr. Reisach Kliniken/Kai Loges + Andreas Langen

Kraft zur Genesung: Durch therapeutische Gemeinschaft

Wenn Beziehungen krank machen

Lebe ich in einer harmonischen Beziehung mit meinem Partner?" Diese Frage stellen sich wohl viele Menschen. Eine funktionierende Partnerschaft muss nicht immer „rosarot" sein. Auch Unstimmigkeiten und Diskussionen gehören dazu. Konflikte sollten jedoch auf Augenhöhe gelöst werden. Stattdessen sind Auseinandersetzungen häufig von persönlichen Verletzungen und Machtspielen geprägt. Manche fühlen sich dabei ständig in der Rolle des Opfers, andere schaffen es nicht, aus ihrem destruktiven Verhaltensmuster auszubrechen.

Beziehungsstress schadet dem Körper

Auf Dauer machen solche sogenannten dysfunktionalen Beziehungen krank - zu den Reaktionen des Körpers zählen unter anderem Magen-Darm-Problematiken und Rückenschmerzen. Aber auch psychische Erkrankungen, wie Depressionen und Suchtverhalten können in Folge auftreten. Dr. Michael Tischinger, Chefarzt der Adula Klinik in Oberstdorf, erläutert den medizinischen Hintergrund: „Unsere Gefühle werden in bestimmten Bereichen im Groß- und Zwischenhirn verarbeitet. Stress beispielsweise kann dieses sogenannte limbische System in Alarmbereitschaft versetzen. In Folge schüttet der Körper Stresshormone aus, die weitere Reaktionen in Gang setzen."

Hilfe in der Gemeinschaft finden

Um den Teufelskreis zu durchbrechen und einen Weg aus der psychischen Erkrankung zu finden, setzt man in den Dr. Reisach Kliniken bei Oberstaufen und Oberstdorf etwa auf eine „gesunde" Beziehungsgestaltung. Betroffene haben so eine gute Chance, auch wieder zu gesunden. Neben den gängigen Therapieangeboten können Patienten dort die Besonderheit einer therapeutischen Lehr- und Lerngemeinschaft in Anspruch nehmen.

Dazu werden Gemeinschaften gebildet, deren Mitglieder in einen intensiven, emotional offenen Austausch treten. Ziel ist es, die Bedingungen einer gewaltfreien Kommunikation zu üben. Die Patienten lernen, Schwieriges miteinander zu klären und sich gegenseitig ernst zu nehmen. In dieser ehrlichen und aufrichtigen Atmosphäre können die eigenen Bedürfnisse wahrgenommen werden. Dadurch bekommen die zentralen Beziehungskonflikte eine Chance, sich in der Gemeinschaft zu zeigen und werden damit im „Hier und Jetzt" bearbeitet. *(djd)*

100% der Originalgröße