

## PRESSEINFORMATION

### **Lichtblick aus Bodnegg**

#### **Neue Konzepte bei Burn out und Stressfolgeerkrankungen**

Bodnegg / 03.07.2011

Immer mehr Menschen leiden unter Antriebslosigkeit, Grübeln, Erschöpfung, bis hin zu Burn out einer hauptsächlich berufsbedingten Erschöpfungsdepression. In Bodnegg gibt es Hilfe mit einem ziemlich neuartigen ungewöhnlichen Konzept, das einen wieder auf die Beine stellt, wenn gar nichts mehr geht.

Es beginnt oft schleichend, Unzufriedenheit im Job, wachsender Druck, der als Stress wahrgenommen wird, Antriebslosigkeit, Resignation, Schlafstörungen, Mattheit. „Burn out“ oder „Ausgebrannt sein“ nimmt rasant zu. Laut WHO, der Weltgesundheitsorganisation wird Depression bis 2020 an Platz zwei der Krankheiten weltweit vorrücken, nach Herz- Kreislaferkrankungen.

Doch es gibt einen Lichtblick und der kommt aus Bodnegg, genauer gesagt von der Wollmarshöhe, einer Klinik für psychosomatische Krankheiten und einem eigenen Seminarzentrum zur Prävention und zu betrieblichem Gesundheitsmanagement. Schon seit Jahren wird hier geforscht und Patienten behandelt. Der Clou, man arbeitet hier mit eher ungewöhnlichen Methoden, einem eigens konzipierten Klettergarten oder der Medizinreise in den Wald. Aber was hat Klettern mit Depression zu tun?

Bisher wird die Krankheit meist, mit Medikamenten und klassischer Psychotherapie behandelt. Und genau hier setzen die Mediziner an. Denn sie sind überzeugt, wie wir mit Stress umgehen hängt vor allem von erlernten Verhaltensmustern ab. Vielleicht sagten unsere Eltern: „Du musst immer alles geben“ oder „du darfst niemals anecken, nicht versagen. Klinikchef Prof. Dr. Kilian Mehl weiß aus Er-

fahrung, dass viele seiner Klienten solche Muster mitbringen und gar nicht mehr darüber nachdenken. Dr. Mehl: „Wir müssen es schaffen in die tiefer liegenden Strukturen vorzudringen um nachhaltige Verhaltensänderungen zu bewirken.“ Und genau das geschieht mit einem eigens konzipierten Kurzzeittherapieprogramm, das übrigens auch zur Vorbeugung oder im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements eingesetzt werden kann.

Im Klettergarten kommt jeder schnell an seine Grenzen und lernt mit seinen Ängsten umzugehen, er entwickelt neues Selbstvertrauen. In den neuronalen Bahnen werden nun negative Erlebnisse von früher überschrieben, der Mensch programmiert sich initial quasi selber um, natürlich unter Anleitung von Therapeuten und Sicherheitstrainern. Prof. Dr. Kilian Mehl weiß auch warum das funktioniert: „Da die persönlichkeitsprägenden Merkmale meist ziemlich fest in der Tiefenstruktur des Gehirns und damit des Charakters verankert sind und in der Regel als schwer veränderbar gelten, gehen wir davon aus, dass „die Tiefe“ einer erlebten positiven oder negativen Erfahrung eine Einflussgröße auf die Veränderungen darstellt.“ Diese Therapie findet im Rahmen integrativer Maßnahmen statt zu der auch Meditation, Achtsamkeit, Stressbewältigungstechniken oder die erwähnte Medizinreise gehören.

Mit dem Konzept ist die Wollmarshöhe so erfolgreich, dass die Klinik jetzt mit einem Anbau erweitert wurde. Vom 28.5. bis zum 5.6.2011 wurde auf der Wollmarshöhe gelernt, gehört und gefeiert, mit vielen Fachvorträgen aber auch mit Veranstaltungen für die Öffentlichkeit.

### **Die Wollmarshöhe**

Fachkrankenhaus für  
psychosomatische Medizin  
und Seminarzentrum  
Wollmarshofen 14  
88285 Bodnegg

### **Kontakt**

Tel.: 0049 (0)7520 927-0  
Fax: 0049 (0)7520 2875

Bürozeiten: 8.00 – 17.00 Uhr  
[www.wollmarshoehe.de](http://www.wollmarshoehe.de)  
[info@wollmarshoehe.de](mailto:info@wollmarshoehe.de)