



BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

„Burnout meint eigentlich Sinn-weg“

Im August 2019 eröffnete mit der Blomenburg Deutschlands innovativste Privatklinik für psychische Erkrankungen. Das holistische Therapiekonzept wird umgesetzt durch Dr. Stephanie Grabhorn. Neben ihrer Expertise als Psychiaterin und Psychotherapeutin bringt die 51-Jährige neue Perspektiven der Gendermedizin ein und integriert dabei aktuellste Erkenntnisse aus der Ernährungsmedizin. Im Interview spricht Dr. Grabhorn über unsere steinzeitliche Biochemie, die Hotel-Atmosphäre der Blomenburg und die Wichtigkeit, das eigene „Warum“ zu finden.



Sie leiteten in Friedberg die Depressions- sowie parallel die Suchtstation an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Welche Erkenntnisse nehmen Sie zur Blomenburg mit?

Dr. Grabhorn: Neben meiner Erfahrung hinsichtlich Depressionen und der Bedeutung von interdisziplinären Therapieansätzen nehme ich vor allem die Erkenntnis mit, dass ich meinen Patienten gern mehr geboten hätte. Aber auf einer Akutstation ist das einfach nicht möglich. Davon abgesehen habe ich viel Erfahrung mit Persönlichkeiten gesammelt, die in der Öffentlichkeit stehen.

Die Blomenburg ist ein sehr besonderer Ort. Wie würden Sie die Klinik jemandem beschreiben, der noch nie dort war?

Der Ort hat eine ganz besondere Atmosphäre, das spürt man sofort. Die Lage, die Anlage und ihre konzeptionelle Aufteilung, aber auch der besondere Spirit des Teams haben mich von Anfang an begeistert. Ich denke, ein solcher Platz ist

ein Geschenk und wirkt bereits für sich allein positiv auf Menschen und unterstützt bei der Regeneration. Darüber hinaus ist die Blomenburg eine ideale Umgebung für jeden, der sich eine Zeit lang dem Alltag herausziehen möchte. In der Klinik ist eine diskrete Behandlung möglich.

Für wen haben Sie das medizinische Konzept entwickelt?

Für Menschen, die unter stressassoziierten Krankheiten leiden, starke Einbußen ihrer Lebensqualität bemerken und schnell Hilfe benötigen. Wir behandeln den aktuellen Leitlinien der Psychotherapie und Pharmakotherapie entsprechend, aber erweitern diese um ein breites Spektrum modernster Therapieansätze. Unsere Patienten, die wir Gäste nennen, sind häufig an einem herausfordernden Punkt in ihrem Leben angekommen, der sich zu einer Krise ausgeweitet hat. Sie haben zum Beispiel sehr lange „Gas gegeben“ und dabei das Ziel eines lebenswerten Lebens aus den Augen verloren. Oder sie haben einen Einschnitt erlebt, den sie verarbeiten müssen. Viele leiden unter Ängsten oder Zwangsstörungen. Unsere Gäste haben die Stärke zu erkennen, dass sie Hilfe von außen benötigen. Sie brauchen aber mehr als eine Gesprächstherapie einmal in der Woche. Sie wollen sich ausklinken und sich mit voller Aufmerksamkeit ihrem mentalen Gleichgewicht widmen.

Gibt es Krankheitsbilder, die auf der Blomenburg nicht behandelt werden?

Unser Programm kann nicht für jeden die ideale Hilfe bieten. Die Freiheiten, die unsere Gäste haben, aber auch die aktive Mitgestaltung, die wir unserem Klientel gewissermaßen zumuten, passen nicht zu jedem Krankheitsbild. Wer zum Beispiel keinerlei Krankheitseinsicht hat, nicht absprachefähig ist, suizidal oder schwer wahnhaft, benötigt eine andere, akute Unterstützung. Auch, wenn eine

BLOMENBURG Holding GmbH | Burgstraße 1 | 24238 Selent

Sitz der Gesellschaft: Debusweg 3, 61462 Königstein im Taunus | Registergericht: Amtsgericht Königstein im Taunus

Geschäftsführer: Dr. Lars Witthake, Franziska Gräfin Brockdorff-Ahlefeldt, Volker Thesing



BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

schwerwiegende, instabile internistische Erkrankung dazu kommt, sind vermutlich andere Kliniken besser geeignet. Unsere Gäste profitieren von dieser Unterscheidung. Sie sind freier und unbelasteter und können sich ganz auf sich konzentrieren – ohne ein typisches Krankenhaus-Set-up.

Warum richtet sich das Angebot der Privatklinik Blomenburg an Privatpatienten oder Selbstzahler?

Das liegt am anspruchsvollen Konzept, das wir anbieten: Es beginnt mit innovativen Therapieformen, reicht über ein breites Sport- und Wellnessangebot und nährstoffreiche Kost, bis zur Lage und den ansprechenden Zimmern – und natürlich dem hohen Grad an individueller Betreuung. Wir wollen neue Wege gehen und den stationären Klinikaufenthalt neu definieren.

Wie individuell ist denn ein Aufenthalt auf der Blomenburg?

Im Grunde maximal. Es gibt kein Schema F. Unser professionelles und warmherziges Team entscheidet gemeinsam mit dem Gast, was sie oder er brauchen. Ein gegenseitiges Vertrauensverhältnis ist die Grundlage. Keine Therapieform stellt ein Muss dar.

Welche Therapieformen bieten Sie neben Gesprächs- und Gruppentherapien an?

Eine breit gefächerte Auswahl an Spezialtherapien, die von Experten ihres Gebiets begleitet werden. Neben Sportarten, wie therapeutischem Boxen und Bogenschießen gehören auch Kunst- und Musiktherapie, Körpertherapie, Ernährungsberatung und Mikronährstofftherapie dazu. Außerdem setzen wir Achtsamkeitsmodule ein.

Wer eine verantwortungsvolle Position hat, sucht in einem Konzept wie dem der Blomenburg unter Umständen eine schnelle Lösung auf Knopfdruck. Gibt es so etwas wie einen Quick Fix?

Diese Erwartungen werden eine gewisse Herausforderung darstellen. Unsere Zielgruppe der sogenannten Highperformer leistet viel, trägt Verantwortung, will Ausfallzeiten minimieren. Aber mir ist es wichtig zu sagen: Die Wiederherstellung der psychischen Gesundheit ist kein Reifenwechsel. Bei aller Digitalisierung sind wir doch Wesen mit einer Physiologie und Biochemie aus der Steinzeit. Eine depressive Störung kann meist in vier bis acht Wochen gut behandelt werden. Die Dauer der Auszeit hängt von vielen Faktoren ab. Zum Beispiel: Wie lange bestand die Belastung? Wie gut sind Behandlungen in den psychosozialen Kontext integrierbar? Gibt es psychische Begleiterkrankungen? Dazu ist neben vielen weiteren Faktoren auch das Umfeld entscheidend: Gibt es eine stabile Partnerschaft oder andere authentische Beziehungen, aus welchen Kraft geschöpft werden kann?

Funktioniert die Genesung denn schneller auf der Blomenburg?

Wir wollen das nicht versprechen. Definitiv schnell sein werden wir aber in jedem Fall in den Bereichen Aufnahme und Beginn der eigentlichen Behandlung. In Regelkliniken passiert manchmal wochenlang nichts, weil die Kapazitäten fehlen. Ich bin grundsätzlich optimistisch und gespannt auf die Erfolgsgeschichten unsere Gäste. Ich habe jahrelang Erfahrung in großen Kliniken und Privatkliniken sammeln dürfen, und solch einen umfangreichen, ganzheitlichen und innovativen Ansatz konnte ich bislang nirgends umsetzen.

Wenn man die Blomenburg besucht, gewinnt man den Eindruck, sich an einem Urlaubsort oder in einem Kurhotel zu befinden – nicht in einer Privatklinik. Was steckt dahinter?

Es ist in der Tat unser zentraler Gedanke und Wunsch, dass sich der Aufenthalt nach Hotel oder Kur anfühlt – und nicht nach Krankenhaus. Wir sind überzeugt, dass sich neben der wohltuenden Atmosphäre ein ganz anderes Selbstverständnis auf Patienten- und Mitarbeiterseite etabliert. Es fördert einen Umgang auf Augenhöhe, schafft Vertrauen und wirkt einem Stigma entgegen, das psychischen Erkrankungen häufig anhaftet.

Es ist bekannt, dass mehr als ein Fünftel der Deutschen einmal im Leben von einer Depression betroffen ist. Selbst Prominente wie Ex-Skispringer Sven Hannawald und Moderatorin Nova Meierhenrich, die der Eröffnungsveranstaltung der Blomenburg beiwohnten, sprechen inzwischen



BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

offen über ihre Erfahrungen mit der Erkrankung. Trotzdem betont die Blomenburg an vielen Stellen die Diskretion der Einrichtung. Wie passt das zusammen?

Ich wünsche mir sehr, dass die Entstigmatisierung voranschreitet und wir über die Erhaltung und Pflege des mentalen Gleichgewichts genauso sprechen wie über die Widerstandskraft des Immunsystems oder andere körperliche Schwächen. Aus vielerlei Gründen ist der offene Umgang mit einer Depression oder einem Burnout aber noch nicht für jeden möglich. Wir respektieren dies und richten uns nach der persönlichen Situation und den Erfordernissen der Betroffenen. Hinzu kommt, dass wir nicht nur psychisch erkrankte Menschen behandeln, sondern auch Coachings und Seminare anbieten, die der Prävention dienen. Auch hier gehen wir natürlich auf die Wünsche der Teilnehmer ein.

Erwarten Sie mehr Frauen oder Männer in der Behandlung auf der Blomenburg?

Das ist schwer zu sagen. Stressbedingte Störungen kommen statistisch zwar häufiger bei Frauen vor, die Männer holen aber diesbezüglich auf, gerade im Kontext der Arbeit.

Bedeutet es für Männer eine stärkere Überwindung sich anzuvertrauen?

Ja, gerade für Männer haben psychische Probleme leider immer noch etwas mit Schwäche zu tun. Männer warten meist bis zum großen Knall – ein Herzinfarkt, ein dramatischer Leistungsabfall, Impotenz - und versuchen sich mit Alkohol oder anderen Mitteln selbst zu kurieren. Für Männer und Frauen gilt: Von körperlichen Leiden kann man sich besser distanzieren: „Das bin nicht ich, sondern mein krankes Bein.“ Beim Kopf, dem Gehirn, kommt man sich schon näher. „Das bin doch ich? Da steckt meine Persönlichkeit, meine Biografie drin!“

Was beinhaltet die Gender-Medizin im Feld der Psychotherapie?

Zunächst einmal gilt bei fast jedem Arzneimittel: Studien werden mit Männern durchgeführt, Frauen infolgedessen tendenziell überdosiert. Auch die individuelle Betrachtung der unterschiedlichen Stoffwechsel von Frauen und Männern ist wichtig. Die richtige Dosierung und Wirksamkeit von Psychopharmaka ist sehr individuell – es ist also von großer Bedeutung, diese Hintergründe zu berücksichtigen, was viel zu selten und in zu geringem Umfang getan wird. Hinzu kommt, dass die Wechseljahre mit ihren Hormonschwankungen bei beiden Geschlechtern oftmals mitverantwortlich für eine Depression sind bzw. ihre Ausprägung definieren. Männer haben zum Beispiel oft Schlafstörungen, schwitzen stark und verlieren aufgrund des entstehenden Testosteronmangels Muskeln sowie teilweise ihre Potenz. Das kann eine Depression auslösen oder sie verschlimmern – bis hin zu Suizidgedanken. Betroffenen ist oft schon mit einer Hormontherapie geholfen. Sie benötigen nicht unbedingt eine langwierige Psychotherapie.

Warum gibt es heutzutage eigentlich so viel Stress, Ängste und Burnout?

Viele Menschen tun so, als wäre ihnen die Work-Life-Balance sehr wichtig und hip und von Unternehmen gewollt oder gar forciert. Aber die Realität sieht anders aus. Unsere Leben sind verdichtet und werden immer komplexer. Immer mehr Controlling, immer mehr Effizienzsteigerung, mehr Druck, mehr Bildschirmzeit. Die Arbeitswelten fordern immer mehr Kompetenzen, Flexibilität, Aufmerksamkeit. Dabei dient das früher so genannte Privatleben oft nicht hinreichend als Ausgleich. Auch die Ansprüche sind ein Problem: Es herrscht der Glaube, jeder Mensch kann alles schaffen, wenn er sich nur genug anstrengt. Ich glaube aber, es gibt Aspekte, die uns Grenzen setzen. Es wird zu viel suggeriert und verkauft, was tatsächlich nicht zur Verfügung steht. Sich an überhöhten Wünschen und Erwartungen abzarbeiten, kann sehr ungesund sein.

Was kann man von einem Klinikaufenthalt realistisch erwarten?

Es ist eine intensive Zeit voller positiver Impulse, in der sich Betroffene sich selbst widmen, aber auch andere Menschen mit vielleicht ähnlichen Konstellationen kennenlernen können. Das kann eine Tür in ein neues Leben öffnen. Natürlich sind es die wenigsten Menschen gewohnt, eine Vollbremsung zu machen und ihr Innenleben, ihre Ängste und Zweifel zu betrachten, sie auszuhalten und ihnen Raum zu geben. Es kann daher eine Herausforderung sein. Aber es lohnt sich! Meist ist ein Burnout in



BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

Wahrheit ein Sinn-Weg. Wenn wir mit voller Überzeugung, Freude dabei sind, weil ein größerer Zusammenhang da ist – heute wird es in Ratgebern oft das „Why“ genannt – dann sind Stress und intensives Arbeiten kein unüberwindbares Problem. Wir nennen das auch lebenssinngebende Persönlichkeitsentwicklung. Im Grunde gibt es doch nichts Wichtigeres im Leben als den eigenen Weg zu finden und seine eigenen Selbstsabotage-Programme kennenzulernen – und eben auszuschalten.

Haben Sie schon Patienten erlebt, die gesund waren und nur mal jemanden zum Zuhören brauchten?

Nein. Wer zu einem Psychologen oder Psychotherapeuten geht, der hat auch ein Leiden. Ganz besonders, wenn sie oder er einen stationären Aufenthalt erwägt. Es ist ja auch eine große Überwindung vor sich selbst und anderen einzugestehen, dass man nicht mehr funktioniert und Hilfe benötigt. Das ist immer auch mit Ängsten und Scham verbunden - egal, wie schön der Ort ist, an dem man sich therapieren lässt. Meist empfiehlt auch der Haus- oder Facharzt die Behandlung, denn fast immer sind zunächst körperliche Auswirkungen der Grund, warum Betroffene Hilfe suchen. Typisch ist zum Beispiel eine Mischung aus Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Angstzustände, Konzentrationsstörungen, Unruhe und Gedächtnisstörungen.

Sind Psychopharmaka in diesen Fällen noch immer das Mittel der Wahl?

Sie haben ihre Berechtigung, aber niemand wird dazu gedrängt. Wir führen medikamentöse Behandlungen weiter oder beginnen sie, wenn wir der Meinung sind, dass eine rein therapeutische Intervention nicht ausreicht. Wir bemühen uns ausschließlich Medikamente einzusetzen, die nicht abhängig machen wie zum Beispiel Antidepressiva.

Was begeistert Sie am meisten an Ihrem Beruf und worauf freuen Sie sich in Ihrer neuen Position?

Obwohl ich schon lange immer neue Menschen treffe, finde ich es spannend, ständig neue Personen kennenzulernen und sie individuell zu erleben. Nach wie vor freut es mich, wenn ich Menschen ein Stück ihres Weges begleiten darf und sie unterstützen kann.

Was machen Sie selbst, um Ihre Work-Life-Balance zu bewahren und Stress abzubauen?

Mit meinen Töchtern reden und lachen oder einfach einen guten Film sehen. Ich bin super gern in der Natur. Ich liebe es zum Beispiel mit meiner Hündin Sally im Wald spazieren zu gehen. Noch ein Grund, warum ich mich wahnsinnig auf meine Aufgabe auf der Blomenburg freue - wer kann schon in so prachtvoller Natur seine Mittagspause verbringen.

Mit der 15 Monate alten Sally besitzen Sie eine Hündin, die im Rahmen Ihrer letzten Anstellung oft mit auf Station war. Inwiefern kann die Anwesenheit eines Hundes eine Psychotherapie unterstützen?

Hunde holen Menschen auf einer ganz ursprünglichen und kindlichen Ebene ab, auf welcher man sehr schnell und authentisch in Kontakt kommt. Sie helfen Menschen dabei, Gefühle in Worte zu fassen. Sally beherrscht dies in ganz besonderer Art und Weise. Sie ist einfach unglaublich und ein echter Gewinn für alle Beteiligten.

Über Dr. med. Stephanie Grabhorn

Dr. Stephanie Grabhorn leitete mehrere Jahre die Suchtstation und die Depressionsstation der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Friedberg. Nebenberuflich betrieb sie lange eine eigene Praxis in Frankfurt, wo sie auf dem Gebiet der Ernährung, Stoffwechselerkrankungen und Diabetologie sowie Prävention tätig war. Neben Büchern publizierte sie Fachartikel über Nahrungsmittelallergien, Stoffwechselstörungen, Ernährung in den Wechseljahren sowie Bewegung und Gesundheit. Darüber hinaus ist Dr. Grabhorn als Expertin des ZDF Gesundheitsratgebers „Die Ärzte“ sowie aus der Sendung „Service Trend: Gesundheit“ des Hessischen Rundfunks bekannt und regelmäßig bei SAT.1, MDR und FokusTV zu Gast. Im Radio HR3 war die 51-Jährige Expertin der Sendung „Guten Morgen Hessen“, wo sie wöchentlich als Gesundheitsexpertin zu hören. Dr. Grabhorn hat zwei erwachsene Töchter und lebt in Kiel. Ihre 15 Monate alte Hündin Sally wird gerade als Therapiehund ausgebildet und begleitet sie auch bei der Arbeit auf der Blomenburg.