



## ZUR PERSON

Dr. Joachim Galuska



Facharzt für Psychosomatische Medizin und für Psychiatrie und Psychotherapie, Geschäftsführer und Ärztlicher Direktor der Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen. Herausgeber der Bücher: Die Kunst des Wirtschaftens (2010), Psychotherapie und Bewusstsein – Spirituelle und transpersonale Dimensionen der Psychotherapie (2005), Pioniere für einen neuen Geist in Beruf und Business (2004), Den Horizont erweitern – Die transpersonale Dimension in der Psychotherapie (2003). Mitbegründer und Mitherausgeber der Zeitschrift »Transpersonale Psychologie und Psychotherapie«. 21 leitende Ärzte und Wissenschaftler, darunter Dr. Joachim Galuska als Initiator, haben in einem Aufruf ihre persönliche tiefe Erschütterung über die psychosoziale Lage in Deutschland zum Ausdruck. Über 2800 Fachleute aus dem Bereich der Behandlung und der Begleitung psychosozialer und seelischer Probleme sowie Menschen aus allen gesellschaftlichen Bereichen unterstützen die Initiative bereits mit ihrer Unterschrift.

Weitere Infos unter  
[www.psychosoziale-lage.de](http://www.psychosoziale-lage.de)

## INTERVIEW MIT DR. GALUSKA, TEIL 2

# Gesellschaft in der Psycho-Krise

Das Thema Burn-out ist in aller Munde und psychische Erkrankungen wie Borderline-Syndrom oder Depressionen werden immer häufiger. Dr. Joachim Galuska, Initiator des Aufrufs »Zur psychosozialen Lage in Deutschland«, erläutert diesen Trend und seine Konsequenzen.

Interview: Dr. Dirk R. Glogau

**Glogau: Welche Probleme kommen auf die Gesellschaft und die einzelnen Menschen zu, wenn der Trend zu psychosozialen Erkrankungen anhält?**

Galuska: Betrachtet man die aktuellen Zahlen des statistischen Bundesamts und der Krankenkassen, dann ist die Situation sehr ernst.

Meiner Meinung nach laufen wir auf eine große Katastrophe zu, die schlimmer sein wird als die Wirtschaftskrise. Das aus meiner Sicht größte Problem könnte eine kulturelle Verzweigung werden, die sich in immer mehr schwankenden Stimmungen ausdrückt. Wir werden in unseren Familien und Freundschaftskreisen immer mehr Menschen haben, die wir psychisch stützen müssen und die auch uns selbst belasten. Wirtschaftlich betrachtet, habe ich einige Zahlen ja schon genannt, aber das ist nur die finanzielle Seite. Die Leistungsfähigkeit unserer Gesellschaft wird abnehmen. Denn viele Betroffene fallen nicht nur aus, wenn sie weg sind, sondern auch, wenn sie noch da sind. Denn sie sind nicht mehr so leistungsfähig und stellen zusätzlich auch noch eine Belastung für die Kollegen dar.

So wird auch das Führen von Mitarbeitern immer schwieriger. Deshalb ist eine Verbesserung der psychosozialen Kompetenz beispielsweise mit Belastungen umzugehen immens wichtig.

**Welche Maßnahmen in Therapie und Prävention sind notwendig, um den Trend hin zu psychischen Problemen und Erkrankungen umzukehren? Kurzum, was können wir alle für die psychosoziale Gesundheit in Deutschland tun?**

Die Unterzeichner des Aufrufs »Zur psychosozialen Lage in Deutschland« setzen sich für einen neuen Ansatz der Prävention ein, der sich auf die grundlegenden Kompetenzen zur Lebensführung, zur Bewältigung von Veränderungen und Krisen und zur Entwicklung von tragfähigen und erfüllenden Beziehungen konzentriert. Das bedeutet, dass wir Menschen wieder lernen müssen, uns selbst zu führen und uns zu verankern. Dieser Präventionsgedanke kann schon bei der Gesundheitsbildung der Kinder im Kindergarten oder in der Schule ansetzen. Dort könnten sie zum Beispiel während eines Schulfaches »Gesundheit« Selbstführung erlernen und soziale Kompetenz außerhalb der Familie entwickeln. Aber auch das ist alleine nicht ausreichend. Prävention muss in allen gesellschaftlichen Bereichen geschehen, also beispielsweise in den Schulen und Kindergärten, an den Arbeitsplätzen, in den Städten und Gemeinden. Wir müssen einfach wieder lernen, ein gesundes Leben zu führen. Dabei geht es auch um die richtige Ernährung oder um die Prävention von Suchterkrankungen, aber nicht nur. Wir müssen vielmehr darüber nachdenken, was überhaupt ein gesundes Leben ist. In der Therapie hingegen ist es wichtig, den Menschen nicht nur als »Kranken« anzusehen, sondern ihn ganzheitlich in seinem ganzen Umfeld zu betrachten. Im Gesundheitswesen benötigen wir mindestens ein ganzheitliches und mehrperspektivisches und integriertes Verständnis von Medizin und Psychotherapie. Sie sollten mehr als Heilkunde und Seelenheilkunde verstanden werden. Außerdem geht es um die Bereitschaft des medizinischen und pflegerischen Personals zur ideologiefreien

Begleitung der betroffenen Menschen. Und das angesichts der Schicksalhaftigkeit ihrer Erkrankungen und Störungen. Die Medizin sollte sich darauf besinnen, dass es nicht nur um reine Technologie geht. Den Studenten müsste bereits im Studium vermittelt werden, dass ein Mensch mehr ist als nur eine Krankheit. Ärzte sollten lernen, wie man mit Patienten spricht, um ihnen die Wertschätzung entgegenzubringen, die sie verdienen. Außerdem sollten Ärzte an sich den Anspruch haben, mehr zu sein als nur Techniker. Sie sollten lernen, aktiv mit komplexen Situationen umzugehen, um den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit wahrzunehmen.

**Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit als vollkommenes körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden. Steckt hierin ein Schlüssel zur Lösung der Probleme und wie ist die konkret umsetzbar?**

Im Grunde ist diese Definition eine gute Definition, allerdings ist sie sehr allgemein gehalten und idealistisch, da sie immer wieder auch mit Glück in Verbindung gebracht wird. Meiner Meinung nach benötigen wir ein komplexes Verständnis von Gesundheit. Die Lösung könnte sein, eine gesunde Kultur herzustellen, die nicht nur das materielle, sondern auch das psychosoziale Wohlbefinden sieht. Doch was ist eine gesunde Kultur? Dazu gehören gesunde, tragfähige Beziehungen, ein gesunder Umgang mit sich selbst, ein Sinn im Leben. Außerdem auch sinnvolle Arbeitsplätze, sinnvolle Erziehung, in der wir Pädagogik für die Kinder betreiben und nicht für Wissen, ein sinnvoller Umgang mit dem Alter, eine sinnvolle Integration von benachteiligten und behinderten Menschen und und und... Das alles gehört zu einer gesunden Kultur.

**Yoga wird von den Krankenkassen als Stressprävention anerkannt und gefördert. Welche Rolle spielen ganzheitliche Entspannungstechniken wie Yoga in der Prävention und begleitend in der Therapie psychosozialer Erkrankungen?**

Entspannungstechniken wie Yoga spielen eine sehr große Rolle in der Prävention und in der Therapie psychosozialer Erkrankungen. Denn sie helfen, eine eigene Balancierung zu finden, eine innere Zentrierung herzustellen, still zu werden, sich zu konzentrieren und aufmerksam auf die eigenen inneren Vorgänge zu achten. Yoga ist traditionell eine erprobte Technik, die wir auch neben vielen verschiedenen Meditationsformen in der Therapie in unseren Kliniken anwenden. Häufig ist es so, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen keine innere Verankerung mit ihrer Seele und ihren Bedürfnissen mehr haben. Und dabei können diese Techniken behilflich sein.