



# Für mentale Gesundheit - Ein Erfahrungsbericht

Wellness



10\_in Wanne liegend 7.tiff

Ein Erfahrungsbericht der Studienteilnehmerin Brigitte Riemann vom 2. November 2014

Die Zugtür schließt sich langsam. Mit traurigen Augen winken mir mein Mann und mein 13-jähriger Sohn hinterher. Was mach ich hier bloß? Wie kann ich nur so egoistisch sein und sie einfach im Stich lassen? Drei Wochen müssen sie jetzt alleine klar kommen: Schule, Haushalt, Arbeit, Hund! "Naja, jetzt hast du, was du immer wolltest und schon passt es dir wieder nicht!", wirft mir sofort eine innere Stimme vor. Also, auf geht's! Das Experiment startet, das vor einem halben Jahr ganz harmlos begonnen hat.

## Im Moor zum inneren Gleichgewicht

Anfang des Jahres las ich in der Barmer GEK-Kundenzeitschrift einen Beitrag über eine Studie, die die GEK zusammen mit der Ludwig-Maximilians-Universität München in Bad Aibling durchführen will: "Im Moor zum inneren Gleichgewicht" - ein Programm zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention. Und dafür suchten sie noch Teilnehmer. Sofort setzte ich mich an den Computer und füllte den ersten Online-Fragebogen aus. Die Auswertung bestätigte, was mir schon klar war: Ich wäre geeignet und könnte mich für eine Studienteilnahme bewerben.

Vier dreiwöchige Termine würde es geben, zwei im Frühjahr, zwei im Herbst. An einem der dreiwöchigen Termine würde man teilnehmen. Meine größte Sorge: schaffen meine zwei Männer den Alltag ohne mich? Sie meinten "Ja" und ich schickte die Bewerbung los. Ich bekam einen Platz in der zweiten Herbstgruppe. Bis dahin musste ich regelmäßig Fragebögen beantworten: Was war in den vergangenen Wochen los, wie ging es mir, wie fühlte ich mich? Manchmal fiel es mir schwer, mich zu erinnern. Eigentlich spürte ich mich oft gar nicht mehr richtig, funktionierte nur noch und spulte die tägliche Routine ab, lustlos und mit dem miesen Gefühl, dass vieles liegen blieb und ich alles, wie eine immer größer werdende Kugel vor mir her schob.

Tja und jetzt sitze ich im ICE nach München und rase mit 240 km/h durch die sonnig-herbstliche Landschaft in Richtung Bad Aibling.

## Autor:

AIB-KUR Gesellschaft für Kur & Tourismus /  
Haus des Gastes  
info@aib-kur.de

## Organisation:

AIB-KUR Gesellschaft für Kur & Tourismus /  
Haus des Gastes  
<http://www.bad-aibling.de/>  
info@aib-kur.de



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/k9gMf>

Quelle: destination.one

ID: a\_17799

Zuletzt geändert am 05.01.2022, 07:55





Was kommt da auf mich zu?

Schon im Zug lerne ich eine weitere Teilnehmerin kennen, sie kommt aus Kiel und hat für die drei Wochen eine Ferienwohnung im gleichen Haus wie ich gemietet – was für ein Zufall!

Erfahrungsbericht Kur - Ankunft in Bad Aibling

Am Nachmittag dann **Begrüßung im Haus des Gastes** in Bad Aibling. Etwas nervös blicke ich mich um, was sind das für Leute, mit denen ich die nächsten drei Wochen verbringen werde? 19 Teilnehmer sind es, darunter auch einige Männer. Auffällig ist, dass alle in meiner Altersklasse sind, jünger als Mitte 40 ist keiner. Wir werden in zwei Gruppen zu neun und zehn Teilnehmern aufgeteilt. Ich bin in der kleineren Gruppe.

Erfahrungsbericht Kur - Die erste Woche

Das Wetter ist herrlich, fast 20° C und viel Sonne. **Bad Aibling ist ein hübsches Städtchen**, hat nichts von einem verschlafenen Rentner-Kurort (was ich gefürchtet hatte), aber zum Glück auch nichts vom Voralpen-Schicki-Micki. Ich genieße es, dass ich alles zu Fuß erreiche. Ganz oft laufe ich durch den schönen Kurpark oder bummle entlang der Straßen mit den **vielen kleinen Läden, Cafés und Gaststätten**.

Irgendwie gibt es hier alles was man braucht und dazu noch **viel Kultur**: Am Donnerstag startet das Gitarrenfestival Saitensprünge, die 27. Literaturtage laufen gerade, dazu überall Fachvorträge und nicht zu vergessen das Bad Aiblinger Kino mit allen aktuellen Filmen.

Eines steht fest: langweilig wird es mir hier bestimmt nicht, in die Therme will ich ja auch gehen! Und dann ist da noch der Studien-Stundenplan mit etlichen Terminen und Anwendungen: **Nordic Walking, Hatha Yoga, Progressive Muskelentspannung, Neue Rückenschule, QiGong, Achtsamkeitstraining** und natürlich die Besonderheit Bad Aiblings: **Moorbäder mit anschließender Massage**. Klingt alles nach Wellness und Entspannung – ist es auch!

Erfahrungsbericht Kur - weiterlesen, jetzt wird es interessant

Und das brauchen wir auch, wie uns im **Stressbewältigungsseminar** schnell klar wird. Ein Test zeigt uns, dass wir alle schon ganz nah dran sind am **Burnout**, einige stecken bereits mitten drin. Frau Bischof, die Psychologin erklärt uns auch, warum gerade unsere Altersgruppe hier vertreten ist. Bis jetzt haben wir es über die Jahre noch geschafft, haben die dauernde Überforderung ausgehalten und haben immer mehr geleistet und geschafft. Inzwischen schleppt jeder ein dickes Paket mit sich herum, gefüllt mit unseren Erfolgen, aber auch **Sorgen und Nöten, Unglücken und Misserfolgen**.

Jetzt sind wir an einem Punkt, wo unser Körper das alles nicht mehr so einfach wegsteckt. **Das Fass ist voll**. Die ersten Ausfallerscheinungen treten auf: **Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, mangelnde Motivation, Lustlosigkeit** bis hin zu **depressiven Verstimmungen**.

Jeder unserer Gruppe hat zu diesem Thema einige Geschichten auf Lager und wenn einer erzählt, nicken die anderen meist zustimmend. Das ist die zweite **Gemeinsamkeit**, die uns hierher geführt hat. Wir sind alle ein ähnlicher Menschenschlag, denn nur **wer brennt kann auch ausbrennen**. Und wir sind alle sehr begeisterungsfähige, aber auch pflichtbewusste Typen, die schlecht nein





sagen können. Die sogenannten **Helden des Alltags**, die ganz viel schaffen und aushalten und denen das scheinbar nichts ausmacht.

Frau Bischof erklärt uns die **fünf Phasen, die zum Burnout führen**:

- **Enthusiasmus** - man geht begeistert an eine Aufgabe heran, brennt für sie
- **Überforderung** - man mutet sich immer mehr zu, versucht noch mehr zu schaffen
- **Frustration** - man schafft es nicht mehr und kann es nicht verstehen
- **Apathie** - nichts reizt einen mehr, was früher begeistert hat, interessiert nicht mehr
- **Verzweiflung und Erschöpfung** - der Punkt an dem fast nichts mehr geht, man hat nicht einmal mehr Lust irgendetwas Schönes zu unternehmen.

In jeder Stufe des Prozesses gibt es **bestimmte Warnsignale**, aber wir haben sie **ignoriert**, denn wir müssen ja stark sein!

Die dritte Übereinstimmung fast aller Teilnehmer: wir wollen es jedem Recht machen, perfekt sein, beliebt sein.

Am Mittwochabend liege ich zum ersten Mal im 41° C warmen Moorbad und denke über alles nach. Wie soll ich aus dieser Schleife herauskommen, wie bin ich da überhaupt hineingeraten? Gab es tatsächlich Warnzeichen? In der **wohltuenden Wärme** fallen sie mir sofort ein. Warum habe ich sie damals nicht bemerkt und etwas dagegen getan? Die erste Woche war voll mit neuen Eindrücken und Erlebnissen, Erkenntnissen und Begegnungen. Ich habe das Gefühl schon ganz lange hier zu sein.

Erfahrungsbericht Kur - Die zweite Woche

**Nordic Walking, Yoga, QiGong** und die anderen Entspannungstechniken werden zu liebgewonnenen Highlights der Tage. Die Termine für die **entspannenden Moorbäder** mit der anschließenden **Massage** liegen zum Glück immer am Abend, denn danach schaffe ich nicht mehr viel, falle meist nur noch müde und entspannt ins Bett. Das Wetter war am Wochenende nochmal traumhaft und ich bin mit zwei Frauen aus meiner Gruppe nach Rosenheim geradelt.

Langsam bilden sich kleinere Grüppchen heraus. Ich bin sehr gerne mit diesen beiden zusammen, darunter auch meine "Mitbewohnerin" in der Wohnung über mir. **Ähnliche Interessen, Lebenswege und Gewohnheiten verbinden** uns, so wird es bei den anderen auch sein. Die Tage vergehen schneller als in der ersten Woche. Gleichzeitig tauchen bei vielen **erste Zipperlein** auf: ich bin unruhig, schlafe oft schlecht, mein Nacken ist verspannt und ich habe immer wieder Kopfschmerzen. Den anderen geht es ähnlich.

### **Es kommt viel in Bewegung**

Auch die intensive Arbeit im Stressmanagementseminar wühlt uns alle sehr auf. **Da kommt ganz schön viel in Bewegung!** Wir erfahren, dass Stress eigentlich etwas Gutes ist. Unter Stress werden wir leistungsfähiger, das Gehirn wird besser durchblutet, wir können schneller denken und kombinieren, die Muskeln werden gespannt, der Blutdruck erhöht, der Körper gibt Energie in Form von Fett und Zucker frei. Gleichzeitig stellt er die Verdauungstätigkeit und die Energiespeicherung ein. Das alles brauchen wir in einer Stresssituation um schnell reagieren und handeln zu können. Was nach dem Stress aber dringend notwendig ist, fehlt bei uns jedoch meistens: die Entspannung.





Nur in einem **Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung** können wir gesund bleiben. Die Folgen, wenn die Entspannung fehlt, kennen wir alle: **Nacken- und Rückenschmerzen, Heißhungerattacken, Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, Herz- Kreislaufprobleme** usw.

Erfahrungsbericht Kur - dem Stress an den Kragen ...

Tja, und den **Stress machen wir uns selbst!** Unsere inneren Antreiber mit Glaubenssätzen die teilweise noch aus unserer Kindheit stammen, erlauben uns keine Entspannung. Das sind Sätze wie: "Ich bin nicht gut genug", "**Ich darf keine Fehler machen**", "Ich muss das alleine schaffen" oder "**Ich darf die anderen nicht enttäuschen**", die uns gnadenlos antreiben und kaputt machen. Wir haben Angst davor, abgelehnt und nicht geliebt zu werden. Gleichzeitig sorgen wir aber mit unserem vorausseilenden Gehorsam dafür, dass unsere Bemühungen nicht wahrgenommen werden, denn für uns, wie für die anderen ist unsere Leistung ja selbstverständlich. Sie wird nicht so wertgeschätzt wie wir das bräuchten. Das führt wieder zu Frustrationen und wir glauben uns einfach noch mehr anstrengen zu müssen – so lange, bis es nicht mehr geht.

Erfahrungsbericht Kur - Die dritte Woche

Wir sind inzwischen **richtig heimisch** geworden in Bad Aibling. So könnte es jetzt noch ein bisschen weiter gehen, aber uns bleiben nur noch ein paar Tage. Wir fangen an, Pläne zu machen: in welches Café wollen wir nochmal gehen, in welchem Laden waren wir noch nicht, welche Mitbringsel wollen wir besorgen? Auch **im Studienprogramm schließt sich langsam der Kreis.**

Am Ende der Woche haben wir ein **dickes Paket geschnürt mit Übungen, Meditationen und vielen weiteren Möglichkeiten, um dem Stress mit der entsprechenden Entspannung zu begegnen.** Manchmal hilft Ausdauersport, manchmal eine Achtsamkeitsübung, ein andermal ein paar Yogaübungen. Dass alles tatsächlich etwas bringt, haben wir in den letzten drei Wochen am eigenen Leib gespürt. Wir müssen es nur tun!

Bis auf die entspannenden Moorbäder können wir alles zu Hause machen, denn **unsere Aufgabe ist es, mehr für uns sorgen.** Dabei geht es nicht darum, ein gnadenloser Egoist zu werden, im Gegenteil. Frau Bischof bringt im Stressmanagementseminar den treffenden Vergleich mit den Sauerstoffmasken im Flugzeug, da heißt es immer: "Helfen Sie zuerst sich selbst, danach helfen Sie Kindern und anderen hilfsbedürftigen Personen." Vollkommen einleuchtend:

**Erst wenn wir Luft zum Atmen haben, können wir anderen eine nützliche Hilfe sein!**

Achtsam müssen wir erspüren, wenn uns die Luft ausgeht und wir müssen uns abgrenzen, wenn uns die Luft zum Atmen genommen wird. Oft auch gegen uns selbst und mit dem Risiko andere sauer zu fahren. Denn **Achtsamkeit und Abgrenzung sind die zwei großen Schlagworte**, die wir mit nach Hause nehmen. Zusätzlich hat sich jeder seinen persönlichen Merksatz erarbeitet, mit dem er seinen inneren und äußeren Antreibern Paroli bieten kann. Bei mir ist es: "**Weniger ist mehr! Ich entscheide, wie viel ich gebe.**"

Erfahrungsbericht Kur - Wieder Zuhause

18. Dezember 2014





Fast vier Wochen bin ich jetzt wieder zu Hause. Familie, Job und Haushalt haben mich wieder voll im Griff...nein, diese Formulierung ist nicht ganz stimmig. Irgendwie passt hier besser: Ich habe Familie, Job und Haushalt voll im Griff. Das stimmt zwar auch nicht zu 100%, aber fast.

Dafür, dass Weihnachten vor der Tür steht und ich etliche Aufträge noch fertig bringen muss (so wie diesen hier), bin ich erstaunlich entspannt. Ich hab mir einen kuscheligen Teppich ins Schlafzimmer gelegt, **jeden Morgen zünde ich eine Duftkerze am Fenster an** und mache **QiGong oder ein paar Yogaübungen**. Das sind meine Minuten ganz für mich!

Über den Tag erlaube ich mir mehr Pausen und mache demgemäß **zwischendurch kleine Atemmeditationen**, um wieder zu mir zu kommen. Ich genieße die **Spaziergänge mit meinem Hund** und versuche alles **achtsam und im hier und jetzt** zu machen.

Wenn etwas nicht so klappt wie geplant, mache ich mich nicht verrückt. Da fällt mir abschließend wieder ein passender Spruch ein, den wir auch schon in Bad Aibling geprägt haben: **Es ist, wie es ist und es kommt, wie es kommt!**

- *Brigitte Riemann* -



Frau-in-Moorwanne-Klinik-Wendelstein-Bad-Aibling.jpg



Young Woman Enjoying Freedom Outdoors in Autumn Landscape - © Monkey Business Images



Nordic-Walking-Gruppe-Kurpark-Bad-Aibling.jpg - © Andreas Jacob

