



HIRSCHHAUSENS

DAS MAGAZIN  
FÜR MENSCH  
UND NATUR

# GESUND LEBEN



**Burn-out**  
In einer Klosterklinik  
schöpfen Menschen  
wieder Kraft

**Unsere  
innere Uhr**  
Wie wir mit uns selbst  
im Takt bleiben

**Abwehrkräfte**  
Wie gesund ist Eisbaden?

**Autoimmun-  
krankheiten**

Ursachen, neue  
Therapien und Tipps  
**10 Extra-Seiten**  
zum Sammeln

## Einfach schlank

Wie Sie unliebsame Gewohnheiten  
ändern und erfolgreich abnehmen  
**Plus:** Erkenntnisse der Psychologie,  
die beim Neustart helfen



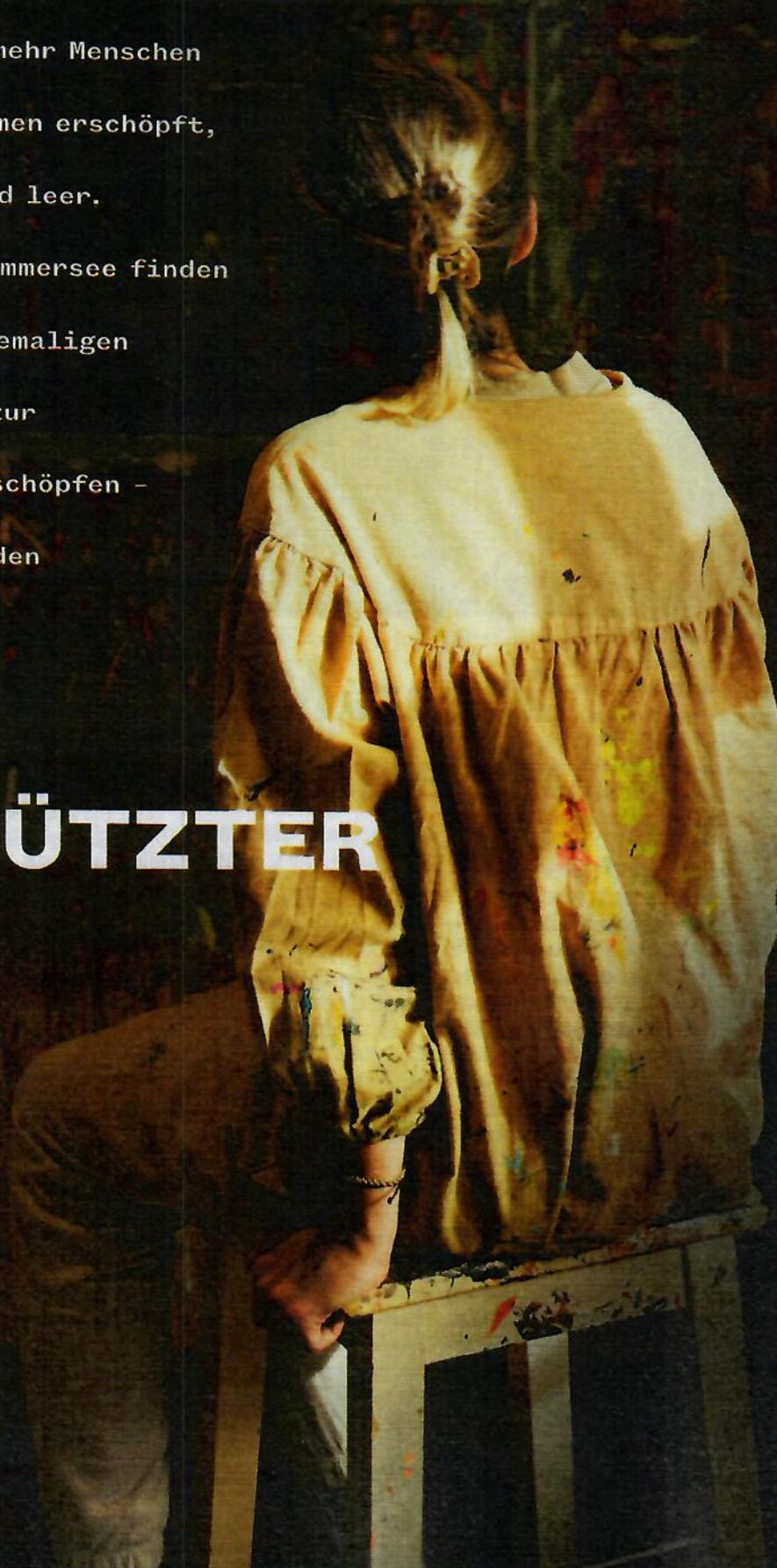
MARKT 7,40 € KE  
D 200 61 SPANLEN 6,20 €

4 196148 106905

Die Dauerkrise hinterlässt ihre Spuren: Immer mehr Menschen fühlen sich vollkommen erschöpft, niedergeschlagen und leer. In einer Klinik am Ammersee finden sie Hilfe. In dem ehemaligen Kloster können sie zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen – und psychisch gesunden

# EIN GESCHÜTZTER RAUM

VON KATHRIN SCHWARZE-REITER  
FOTOS: TANJA KERNWEISS





Licht und Ruhe: In der Bibliothek der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen können sich Patientinnen und Patienten für einen Moment des Innehaltens zurückziehen (r.). Patientin Marlene Seeleke nimmt so oft wie möglich an der Kunsttherapie teil (l.)



Lehrerin Birgit Meininger\* auf der Schafweide der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen.  
Durch die tiergestützte Therapie lernt sie, Verantwortung abzugeben - denn die Schafe  
haben ihren ganz eigenen Kopf (o.). Das Kloster hat eine mehr als tausendjährige Geschichte,  
aus den früheren Quartieren der Ordensschwesteren wurden Patientenzimmer



# e

Einfach nur auf der Bank sitzen und die Esel beobachten. Das wünschte sich die Patientin. Eine tiergestützte Therapie, also ihre psychischen Probleme mithilfe der Esel aufarbeiten, wollte sie aber nicht. So erzählt es Markus Schnitzler, Leiter der tiergestützten Therapie in der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen, als er sich an die Szene auf der Weide erinnert. Die junge Frau bezweifelte, dass diese Behandlung überhaupt etwas bringe. Sie war für mehrere Wochen in der Klinik, um ein schweres Trauma zu bewältigen. Seit dem Grundschulalter hatte sie sexuellen Missbrauch durch ein Familienmitglied erlebt. Bisher konnte sie sich jedoch niemandem anvertrauen.

In dem imposanten Klosterkomplex am Ufer des bayerischen Ammersees wird neben verhaltenstherapeutischer und tiefenpsychologischer Einzel- und Gruppentherapie auch tiergestützte Therapie angeboten. Die Behandlungsstunden mit Eseln, Schafen, Lamas und Pferden sollen psychosomatische, neurologische und psychiatrische Erkrankungen lindern. Die Tiere stehen hier auf verschiedenen Weiden und in Ställen. Manchmal sollen die Patientinnen und Patienten sie über einen kleinen Parkour treiben – eine Gruppenübung für mehr Zusammenarbeit und Selbstvertrauen. Vor allem die störrischen Scottish-Blackface-Schafe eignen sich dazu, brauchen die Treiber doch viel Rückgrat, um den Tieren Paroli zu bieten.

Als die junge Patientin damals darum bat, einfach auf der Bank bei den Eseln sitzen zu dürfen, stimmte Martin Schnitzler gern zu. »Jeder soll das Angebot, das die Tiere ihm machen, nach seinen Bedürfnissen nutzen«, sagt er. »Als die Frau da so saß, kam plötzlich die Eselin Gusti angetrottet und blieb neben ihr stehen. Dann legte das Tier vorsichtig seinen Kopf an ihren Arm. Nicht mehr und nicht weniger.« Für die Patientin war das ein so ergreifendes Erlebnis, dass sie hemmungslos zu weinen begann. Schnitzler ist sich sicher, so sagt er heute, dass Gusti spürte, dass die Frau nur eine gewisse Nähe zulassen konnte. Deshalb blieb das Tier einfach da, zwang sich ihr aber nicht auf.

Einige Tage später kam die Patientin zu Markus Schnitzler und gab ihm einen Sack Karotten: »Für Gusti«, sagte sie. Sie erzählte, dass sie die Eselin noch einige Male besucht hatte und dass sie bis-

Markus Schnitzler ist Schäfer und Metzger. In Dießen führt er die tiergestützte Therapie mit Pferden, Eseln und Schafen durch



**EINE BEGEGNUNG MIT TIEREN SENKT DIE HERZFREQUENZ UND REDUZIERT STRESS-HORMONE**

her das erste Lebewesen gewesen war, dem sie jemals von ihren schweren Missbrauchserfahrungen berichten konnte. Es tat ihr gut, das Tier als »nicht wertendes Gegenüber« zu erleben, so interpretiert es Eselbesitzer Markus Schnitzler. Ein Lebewesen, das einfach zuhört, aber das Gesagte unkommentiert stehen lässt.

Die Psychosomatische Klinik Kloster Dießen, die zum Artemed-Klinikkonzern gehört, residiert herrschaftlich auf einer Anhöhe mit Blick auf den See – auf einem Grundstück, um das sich vermögende Münchner reißen würden. Der Klosterkomplex mit angrenzendem barockem Marienmünster hat eine mehr als tausendjährige Geschichte. Erstmals erwähnt wurde das Kloster um das Jahr 810. Etwas mehr als hundert Jahre später wurde es geplündert, niedergebrannt und neu wiederaufgebaut. Ab 1867 lebten dort zunächst Dominikanerinnen, danach Vinzenterinnen, die Barmherzigen Schwestern vom Heiligen Vinzenz von Paul.

#### Umfangen und beschützt

Die letzten 60 Ordensschwestern zogen vor ein paar Jahren aus, ins Mutterhaus nach Augsburg. Das Gebäude wurde an die Artemed-Gruppe verkauft und renoviert, kleine Anbauten entstanden: Aus den ehemaligen Zimmern der Nonnen wurden Patientenzimmer und Besprechungsräume, aus dem früheren Nähzimmer der Yogaraum und aus dem Refektorium, dem Speisesaal der Ordensschwestern, der Patienten-Speisesaal. Große Kronleuchter mit dicken Kerzen hängen von den Decken, die Türen schließen knarzend mit silbernen Scharnieren. Immer noch ist die Klosteratmosphäre zu spüren, einige Patientinnen und Patienten sagen, dass sie sich von den dicken Mauern »umfassen und beschützt« fühlen.

Vieles wurde gelassen, wie es früher war: Auf den Wiesen stehen knorrige Apfelbäume, aus deren Früchten die Küchenmitarbeiter Apfelsaft und -kompott machen. Auf dem Weg Richtung See verstecken sich kleine, alte Klausen, in denen die Erkrankten Ruhe finden können. Ein schattiger Pfad führt zu einem Bach mit Wasserfall, der an einem Wehr Ökostrom erzeugt. Früher gab es im Kloster eine Ordensschwester, deren Aufgabe die Überwachung der Elektrizitätserzeugung war – man nannte sie »die E-Schwester«.

In der Zeit, als das Gebäude renoviert wurde, stieß auch Markus Schnitzler, der Besitzer von Eselin Gusti, zum Klinikbetrieb. Durch Zufall – denn er ist kein Psychologe, sondern Schäfer und Metzger mit eigener Schlachtereier. Seine Schafherde weidete damals im Klostergarten, als Chefarzt Bert te Wildt eine Idee kam: Den Patientinnen ▶

\*Namen der Patientinnen von der Redaktion geändert

und Patienten, die sich hier wegen Depressionen, Essstörungen, Mediensucht oder Trauma-Erkrankungen behandeln lassen, würde der Umgang mit Tieren sicherlich guttun. Schließlich war der heilsame Aspekt der tiergestützten Therapie in mehreren medizinischen Studien bewiesen worden: »Die Tiere können eine Art Eisbrecher sein oder ein Sicherheitsanker, der Umgang mit ihnen vermindert Stress«, sagt Timo Schiele, leitender Psychologe der Klinik. »Die Tiere können das Wohlbefinden der Patientinnen und Patienten wesentlich verbessern. Eine Begegnung mit Eseln oder Schafen senkt beispielsweise die Herzfrequenz, den Blutdruck und den Gehalt von Stresshormonen im Blut. Aggressionen werden abgebaut und Vertrauen geschaffen.«

Psychotherapieplätze sind in Deutschland rar. Schon vor der Corona-Pandemie warteten Erwachsene von der ersten Anfrage beim Psychotherapeuten bis zum Beginn der Behandlung im Schnitt fünf Monate, Kinder vier-einhalb. Während der Pandemie verschärfte sich die Situation –

die Anfragen in psychotherapeutischen Praxen stiegen im Vergleich zum Vorjahr um 40 Prozent. In Kliniken war die Lage ähnlich. Aufgenommen wurden nur akut suizidgefährdete Patientinnen und Patienten. Inzwischen hat sich die Lage zwar etwas entspannt, doch immer noch fehlen vor allem Langzeitplätze.

Die Klinik in Dießen kann insgesamt 94 Erkrankte behandeln – für etwa vier bis zwölf Wochen, je nach Diagnose und Kassenzusage. Die Patientinnen und Patienten werden auf neun Gruppen aufgeteilt, in denen Erkrankte mit verschiedenen Leiden behandelt werden, etwa mit Burn-out, Depressionen, Essstörungen, Medien- und Internetsucht oder Traumata. Dabei werden Patientinnen und Patienten mit unterschiedlichen Erkrankungen durchaus in den Gruppen gemischt – je nach Therapiebedarf. »So entsteht eine wichtige Dynamik«, sagt Psychologe Timo Schiele. Die Gruppen werden »Settings« genannt und von je einer Oberärztin oder einem Oberarzt betreut. Immer gibt es einen Bezugstherapeuten für jeden einzelnen Erkrankten.

#### **Sie fühlte sich müde und zerschlagen**

Nach dem Aufnahmegespräch bekommt jeder Patient seinen individuellen Wochenplan, der Einzel- und Gruppengespräche, Körper- und Kunsttherapie, Achtsamkeitsübungen, Yoga, Feldenkrais oder Qi Gong umfassen kann. Die natur- und tiergestützte Therapie kann man zusätzlich ankreuzen. Ganz bewusst sind die Wochen aber nicht durchgetaktet, fällt es hochgradig Gestressten doch schwer, zur Ruhe kommen. »Die Leere ohne Beruf und Familie auszuhalten und die freie Zeit einfach mal zuzulassen ist nicht leicht«, sagt Timo

**DIE KRISENZEIT  
HINTERLÄSST  
IHRE SPUREN,  
DER BEDARF  
NACH PSYCHO-  
THERAPIE IST  
DEUTLICH  
GEWACHSEN**

Schiele. Viele Menschen hätten nach jahrelangem extremem Stress keine Ahnung, was sie mit sich anfangen sollten, wenn das enge Zeitkorsett des Alltags wegfalle. Aber gerade diese Langeweile sei auch notwendig, um sich für die Therapien zu öffnen, sagt Schiele.

An diesem Punkt ist Marlene Seeleke\* noch nicht angekommen. Die junge Frau ist erst seit zwei Wochen in der Klinik in Dießen – wegen einer schweren Depression und einer Angststörung. Als Personal Assistant mehrerer Vorgesetzter hatte sie immer alle Fäden in der Hand – bis ihr diese irgendwann vollständig entglitten. Tagelang kam sie gar nicht mehr aus dem Bett, weil sie sich so müde und zerschlagen fühlte. Zu groß wurde die Angst vor den Aufgaben im Job und den Erwartungen der Chefs. Ihre Eltern überzeugten sie schließlich, sich in einer Therapie helfen zu lassen. »Vier Jahre lang habe ich mehrere ambulante Psychotherapien mit verschiedenen Ansätzen auspro- ➤





Die Kraft der Natur spüren, Halt finden - das können die Erkrankten etwa am Wasserfall nahe der Klinik. Für die naturgeschützte Therapie geht Körpertherapeutin Lucia Weber (r.) mit den Patientinnen und Patienten auch ans Ufer des Ammersees



Die Klinik wurde vor vier Jahren eröffnet, durch die Sprossenfenster des Speisesaals sieht man den Park (o.). Während der Körpertherapie lernen die Patientinnen und Patienten durch Übungen, Vertrauen zueinander aufzubauen (u.)



Ein Team aus Expertinnen und Experten (von o. l.): leitende Oberärztin Sabine Dornhofer, leitender Psychologe Timo Schiele, Oberärztin Maxi Braun und Körpertherapeutin Monika Maier

biert – sie taten mir gut, doch sie konnten mir nicht nachhaltig helfen«, erinnert sie sich. »Man kommt doch nach der Therapiestunde viel zu schnell in den Alltag zurück, und es geht wieder von vorne los.« Verhaltensänderungen konnte sie nicht wirklich umsetzen, und ihre Erschöpfung und die Ängste besserten sich nicht – im Gegenteil. Auch der Therapeut riet der jungen Patientin schließlich, es einmal mit einer stationären Behandlung in einer Klinik zu probieren. Seeleke hatte Glück. Bereits nach wenigen Wochen kam die Zusage aus Dießen – jemand anderes hatte abgesagt. Aber noch immer fällt es ihr extrem schwer, die Ruhe hier zu ertragen.

Birgit Meininger, Ende 50, ist schon einen Schritt weiter: Sie war wegen einer Depression sechs Wochen am Ammersee in Behandlung und wird nächste Woche wieder entlassen. Die Lehrerin brach eines Tages vor ihrem Chef zusammen und weinte eine halbe Stunde lang. So richtig wusste sie anfangs nicht, was ihr zusetzte. »Du musst dir helfen lassen, Birgit, sagte mein Chef damals«, erzählt sie. Schon lange hatte sie gemerkt, dass etwas nicht mehr rundlief. Sie grübelte nachts, lag lange wach, hatte schreckliche Kopfschmerzen. Auch ihr Bauch und der Rücken schmerzten. Mit Freundinnen und Freunden wollte sie sich nicht mehr verabreden, die Planung war ihr viel zu anstrengend. Auch wenn ihr Mann vorschlug, doch mal wieder ins Theater zu gehen wie früher, fühlte sie sich zu schlapp dazu und wollte lieber auf dem Sofa bleiben. »In der Schule hatte ich das Gefühl, meinen Schülerinnen und Schülern nicht mehr gerecht zu werden – ich bekam immer mehr Aufgaben und hatte weniger Zeit für den Einzelnen«, erzählt sie. »Und dann kamen noch Corona und der Ukrainekrieg.« Hygieneschutzmaßnahmen, die sich ständig änderten, und der Umgang

mit den geflüchteten Kindern, die kein Deutsch verstanden, überforderten sie.

Irgendwann stand für sie fest: »Ich muss etwas ändern, sonst überlebe ich das nicht.« Sie hatte Angst, dass es ihr bald so schlecht ginge, dass ihr Körper ganz zusammenbräche. Über ihre Ärztin beantragte sie eine psychosomatische Akuteinweisung. Wie aus einem Katalog konnte sie zwischen verschiedenen Kliniken wählen, musste aber hoffen, dass sie überhaupt irgendwo einen Platz erhielt. Erst einmal wurde sie krankgeschrieben, nach fünf Monaten erhielt sie die Zusage aus Dießen.

Während der Therapien in der Klinik versuchte die Lehrerin, den Ursachen für ihren Zusammenbruch auf den Grund zu gehen. Sie erkannte, dass ihre schwierige Kindheit, in der reichlich Druck auf sie ausgeübt wurde, viel zu ihrem Perfektionismus beigetragen hatte. Sie habe nach und nach die Zusammenhänge besser verstanden und sich vorgenommen, nicht immer alles allein wuppen zu wollen, sondern Unterstützung anzunehmen. »Ich habe schon mit meinem Mann gesprochen, dass ich zu Hause nicht alles allein schaffen kann, dass er mithelfen muss«, sagt sie. Auch mit ihrem Chef möchte sie nach ihrer Rückkehr sprechen und die Stundenanzahl reduzieren – denn »aufgeben und in Frührente ge- ➤

**SPIEGEL**  
Buchverlag

## Für jedes Ziel das richtige Coaching

**NEU**

192 Seiten | 11,00 €

208 Seiten | 11,00 €

208 Seiten | 9,00 €

224 Seiten | 9,00 €

208 Seiten | 9,00 €

Entdecken Sie mit der Mein-Coaching-Reihe, wie Sie Ihr Leben in kleinen Schritten verändern können. Die SPIEGEL-Coachings bieten schrittweise Anleitungen für zu Hause, samt Selbsttests zur Einschätzung der eigenen Stärken und Schwächen, Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen für den Alltag. Egal, welches Ziel Sie erreichen möchten, mit diesen thematischen Trainingsprogrammen wird Ihr Vorhaben Wirklichkeit!

**PENGUIN VERLAG**

hen«, kommt für sie nicht infrage. Schließlich lie-  
be sie ihren Beruf und die Kinder.

Diese besonderen Erschöpfungszustände, die  
sich einige Zeit vor einem totalen Burn-out zei-  
gen, sind einer der Schwerpunkte der Klinik. Timo  
Schiele, der leitende Psychologe, hat zusammen  
mit Chefarzt Bert te Wildt einen Bestseller-Ratge-  
ber dazu geschrieben: »Burn on – immer kurz  
vorm Burn out«\*. Mit »Burn on« (was so viel be-  
deutet wie »Weiterbrennen«) beschreiben sie den  
Zustand von Menschen, die ausgelaugt und erschöpft  
sind, die nicht mehr können, aber trotzdem die Zähne  
zusammenbeißen und weitermachen – bis sie einen  
Burn-out oder zum Beispiel eine Depression erleiden.

Die Ursachen können vielfältig sein: eine hohe berufliche  
oder private Belastung, etwa großer Stress im Job,  
Beziehungsstreitigkeiten, die Pflege eines Angehörigen –  
oder alles zusammen. Corona hat all das noch einmal  
verstärkt. »Schon vor der Pandemie haben wir bemerkt,  
dass große Teile der Gesellschaft enorm gestresst  
sind. Der Ausdruck »Burn on« ist hierbei nur die  
Umschreibung der psychologischen Diagnose: Meist  
leiden die Betroffenen an einer mittleren oder schweren  
Depression«, sagt Psychologe Timo Schiele. »Sie pfeifen  
im Grunde aus dem letzten Loch, versuchen aber  
dennoch alles in ihrem Leben, alle Pflichten aufrechtzuerhalten  
und zu funktionieren. Ohne sie geht ja nichts, meinen  
sie oft. So übergehen sie häufig alle Warnsignale des  
Körpers, der dringend Ruhe bräuchte.« Etwa innere  
Unruhe, Schlafstörungen, Schmerzen in Rücken,  
Kopf oder Bauch, Herzrasen, Hautprobleme. Manche  
entwickeln zusätzlich eine Angsterkrankung, leiden an  
Panikattacken oder werden abhängig von Aufputsch-  
und Schlaftabletten.

#### Die kurze Zündschnur

Auch Sandra Lohrmann war lange Zeit sehr erschöpft  
und litt an Schmerzen. Die Mitte 50-jährige Patientin  
ist Ärztin und wird hier in einem besonderen »Setting«  
behandelt: dem für Ärzte- und Therapeutengesundheit.  
Diese deutschlandweit einzigartige Therapiegruppe  
beschäftigt sich mit

Sandra Lohrmann ist Ärztin – und Patientin in der psychosomatischen Klinik. Hier erholt sie sich von ihren Erschöpfungszuständen. Unten: Bilder aus der Kunsttherapie



**»VERWUNDETE  
HEILER« –  
SO NENNEN  
DIE FACH-  
LEUTE DIE  
ERKRANKTEN  
ÄRZTINNEN  
UND ÄRZTE**

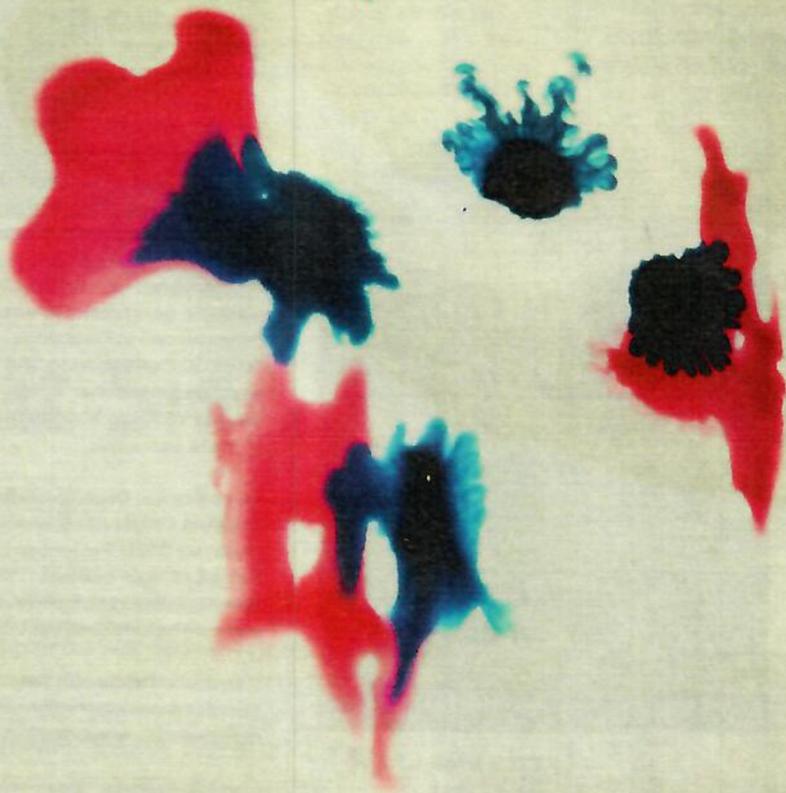
den psychischen Erkrankungen von Medizinerinnen  
und Medizinern. Lohrmann, leitende Ärztin  
und Mutter einer Tochter, arbeitete oft 60 bis 70  
Stunden in der Woche. Sie nahm die Ängste und  
Sorgen der Patientinnen und Patienten aus der  
Klinik mit nach Hause und wollte zugleich eine gute  
Ehefrau und Mutter sein. »Seit meinem Medizin-  
studium bin ich gewohnt zu ackern und meine Be-  
dürfnisse hintenanzustellen. Wie könnte ich auch  
Nein sagen, wenn es einen medizinischen Notfall  
gibt oder Angehörige eines Krebspatienten mit  
mir sprechen möchten. Sie setzen ja große Hoff-  
nungen in mich«, erzählt sie.

Jahrelang ignorierte sie das Erholungsbedürfnis  
ihres Körpers. Gegen die Rückenschmerzen nahm  
sie Tabletten. In der Klinik leistete sie ihren Dienst  
 gewissenhaft, aber kaum war sie zu Hause, legte sie  
sich ins Bett und schlief zehn Stunden. »Wenn mein  
Mann und meine Tochter mal nicht da waren, vergaß  
ich zu essen oder mir die Zähne zu putzen. Mit  
Freundinnen habe ich mich schon seit Jahren nicht  
mehr verabredet. Und Urlaube waren für mich keine  
Erholung, sondern Stress – ich hatte das Gefühl,  
ständig etwas planen und unternehmen zu müssen.  
Aber eigentlich wollte ich mir nur die Decke über  
den Kopf ziehen«, sagt sie. »Meine Zündschnur  
wurde immer kürzer. Ich wurde ungeduldig, schrie  
meine Tochter an – kurz, ich war so, wie ich nie  
sein wollte.« Schließlich, als sie Sprachstörungen  
entwickelte, keinen Satz ohne zahlreiche Versprecher  
zu Ende bringen konnte und unter starken Migräne-  
attacken litt, wusste sie, dass sie Hilfe brauchte.

»Die Verantwortung abzugeben fällt Ärztinnen,  
Ärzten, Therapeutinnen und Therapeuten sehr schwer.  
Sonst sind doch immer sie die Experten, die wissen,  
wie man Erkrankungen heilt«, sagt Maxi Braun,  
Oberärztin an der Psychosomatischen Klinik Kloster  
Dießen. Fachleute nennen das Phänomen »verwundete  
Heiler«: Eine Heilerin oder ein Heiler kuriert immer  
andere, weiß immer, was gegen eine Krankheit zu tun  
ist, und braucht selbst keine Hilfe – vermeintlich.

Oberärztin Maxi Braun hatte die Idee, diese spe-  
zielle Therapiegruppe für Mediziner und Psycho-  
therapeuten ins Leben zu rufen. Sie erforscht das  
Thema seit 2006, publiziert dazu und sah den enormen  
Bedarf. Die Warteliste für die Gruppe mit ►

\*Bert te Wildt, Timo Schiele: »Burn on – immer kurz vorm  
Burn out«, Droemer HC, 304 S., 20 Euro



Unperfektes kann auch schön sein: Oft müssen die Patientinnen und Patienten in der Kunsttherapie erst einmal lernen, dass es beim Malen nicht um Leistung geht. Kunst darf auch einfach so entstehen. Diese Erkenntnis tut vielen von ihnen gut

acht Plätzen ist lang. Gerade ist eine weitere besondere Gruppe in der Klosterklinik entstanden: für Künstler und Kunstschaffende.

Mithilfe der unterschiedlichen Therapien bekommt jede und jeder eine Art Notfallkoffer an die Hand: Die Patientinnen und Patienten haben die Möglichkeit, persönliche Erlebens- und Verhaltensmuster besser zu verstehen und diese aus der eigenen Biografie heraus zu beurteilen. Sie lernen, Emotionen bewusster wahrzunehmen und zu regulieren sowie ihre Kommunikation zu verbessern. Und sie können persönliche »Ressourcen«, also Kraftquellen, wiederentdecken und sinnstiftende, gesunde Verhaltensweisen für sich etablieren. »Wir sind ein Ort zum Innehalten, um zu Kräften zu kommen«, sagt Oberärztin Maxi Braun. »Wir helfen den Patientinnen und Patienten, zu erkennen, warum sie sich so getrieben fühlen und wie sie besser auf sich aufpassen können.« Frühzeitig gegensteuern und die Reißleine ziehen sei für viele ein wichtiger Lerneffekt, sagt Braun.

Sandra Lohrmann, die Ärztin, die als Patientin in die Klosterklinik kam, wird nach mehreren Wochen Behandlung bald wieder nach Hause fahren. Ihre Tochter freut sich schon sehr auf sie. Sandra Lohrmann merkt, dass sie in den Wochen am Ammersee wieder mehr zu ihrer Mitte zurückgefunden hat. »Ich habe plötzlich gesehen, was mir über die Jahre alles verloren gegangen ist: Zeit mit meiner Familie, Freunde, Sport, Sprachenlernen – so viel Wertvolles.«

#### Die eigenen Grenzen besser erkennen

Sie hat vieles gelernt, was ihr guttun wird: Sie möchte sich nicht mehr ständig selbst abwerten, sich nicht mehr für Misserfolge oder unerledigte Aufgaben die Schuld geben. Sie will ihre eigenen Grenzen besser erkennen und klar formulieren – und auch mal Nein sagen. Sie hat vor, weiter Yoga zu machen, um den Stress besser zu bewältigen, und Achtsamkeitsübungen, um sich selbst mehr zu spüren. Vor allem aber will sie öfter zuerst an sich denken. Denn sie hat erkannt: Es hilft ihren Patientinnen und Patienten nicht, wenn sie selber nicht mehr kann. Sie sagt: »Im Grunde habe ich auch keine andere Wahl, denn jetzt entscheidet sich, wie ich mein restliches Leben verbringe – gestresst und kaputt oder doch irgendwie glücklich.«

Auch Birgit Meininger, die Lehrerin, die immer 100 Prozent für ihre Schülerinnen und Schüler gab, nimmt einen wichtigen Satz mit nach Hause:

»So wie du es jetzt machst, ist es gut genug.« ✨

Im Klostergarten:  
Die Arbeit mit den Pflanzen und der Natur gehört zum Behandlungskonzept



**INNEHALTEN  
UND ZU  
KRÄFTEN KOM-  
MEN –  
DAS SOLL  
HIER  
MÖGLICH  
SEIN**

## Wie finde ich den richtigen Klinikplatz?

- **Eine stationäre Psychotherapie kommt für Menschen in Betracht, die sich in schweren Lebenskrisen befinden.** Kann man das Alltagsleben nicht mehr im gewohnten Umfeld bewältigen, bietet eine stationäre Behandlung Entlastung und Sicherheit. Sie hilft, persönliche Probleme zu bearbeiten und Lösungen zu finden. Die stationäre Behandlung psychischer Störungen ist in Krankenhäusern für Psychiatrie und Psychotherapie sowie in Kliniken mit Abteilungen für Psychosomatik und Psychotherapie möglich. Dort werden hauptsächlich Patientinnen und Patienten der gesetzlichen Krankenversicherung, aber auch Privatpatienten und Selbstzahler behandelt. Zudem gibt es Kliniken zur stationären Rehabilitation von Menschen mit psychischen und/oder psychosomatischen Störungen. Hier ist meist die Rentenversicherung zuständig, manchmal aber auch die gesetzliche Krankenversicherung. Jedes Jahr werden in Deutschlands Rehakliniken fast 300000 Patientinnen und Patienten aufgrund psychosomatischer Erkrankungen behandelt, die Wartezeiten können mehrere Wochen oder Monate betragen.
- Das **Portal Qualitätskliniken.de** hat zusammen mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf mehr als 3500 Patienten nach ihren persönlichen Reha-Erfolgen befragt und so Kliniken bewertet: [www.qualitaetskliniken.de/reha/psychosomatische-rehakliniken/test-2021](http://www.qualitaetskliniken.de/reha/psychosomatische-rehakliniken/test-2021)
- Auch die **Deutsche Depressionshilfe** hat Kontaktdaten von mehreren Hundert Kliniken zusammengestellt. [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)
- Im **Klinikfinder-Psychosomatik** kann man nach eigenen Kriterien suchen, um eine passende Klinik zu finden. [www.klinikfinder-psychosomatik.de](http://www.klinikfinder-psychosomatik.de)
- Steht man auf der Warteliste, befindet sich aber **In einer akuten Krise, sollte man sich an die behandelnde Ärztin oder den behandelnden Psychotherapeuten wenden, an die nächste psychiatrische Klinik oder den Notarzt unter 112.** Die **Telefonseelsorge** erreicht man rund um die Uhr und kostenfrei unter: 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222.
- Auch das **bundesweite Info-Telefon Depression** weist Betroffenen und Angehörigen den Weg zu Anlaufstellen: Tel. 0800-33 44 533  
Sprechzeiten: Mo., Di., Do.: 13-17 Uhr  
Mi., Fr.: 8.30 – 12.30 Uhr
- **Junge Menschen unter 25 Jahren** können sich per Whatsapp und SMS für eine individuelle Krisenberatung an [www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de) wenden. **Für unter 19-Jährige** bietet [www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de) eine Beratung per E-Mail und per Einzel-Chat an. Beide Dienste sind kostenlos.