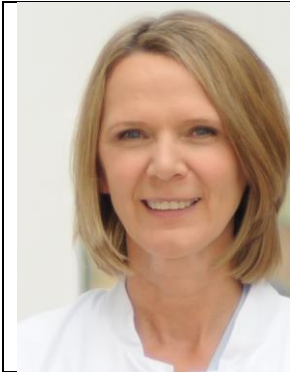


Fragen an Frau Dr. med. Elisabeth Rauh



Frau Dr. Rauh ist Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie und leitet die Psychosomatische Klinik in Bad Staffelstein, eine Schön Akutklinik, die sich auf die Behandlung von Betroffenen von Essstörungen, Traumafolgestörungen, Ängsten und Depressionen spezialisiert hat und bundesweit angefragt ist. Frau Dr. Rauh steht seit mehreren Jahren auf der Fokus Liste Psychosomatischer Experten. Als anerkannte Essstörungsspezialistin ist sie Mitglied von „Leben hat Gewicht“ im Expertengremium des Gesundheitsministeriums und Vorstandsmitglied des Bundesfachverbandes für Essstörungen.

Interview:

Liebe Frau Dr. Rauh,

Sie arbeiten seit vielen Jahren als Chefärztin an der Schön- Klinik in Bad Staffelstein und versorgen psychisch kranke Menschen. Im Lauf der Jahre ist es Ihnen immer wichtiger geworden, nicht nur kranke Menschen zu behandeln, sondern auch präventiv zu arbeiten.

Welche Bedeutung hat Präventionsarbeit für Sie?

Für mich gehört Prävention zu einer Schlüsselkompetenz in meinem „Behandlungskoffer“. Die großen medizinischen Erfolge der Geschichte sind der Präventionsarbeit geschuldet, wie z. B. Hygiene, Prophylaxemaßnahmen, etc.. Nun ist die Herausforderung, ob es für seelische Erkrankungen ähnliche einfache Basisfertigkeiten gibt, wie man Menschen vor seelischen Erkrankungen schützen kann.

Was verstehen Sie unter Prävention?

Unter Prävention verstehe ich die Kenntnis über Maßnahmen, wie ich unnötiges Leid verhindern kann. Das heißt also Prävention ist keine Allzweckwaffe gegen Erkrankungen, sondern fokussiert auf persönlich beeinflussbare Schutzfaktoren.

Sie unterstützen die Präventionsarbeit an unserer Schule zum Thema psychische Gesundheit seit 3 Jahren. Wo sehen Sie die Chancen und Grenzen dieser Arbeit?

Die Chance sehe ich im Spirit dieser Schule. Mary Ward verstand nach meinem Verständnis Bildung als Prävention. Sie glaubte, dass Frauen, die gebildet sind, ihrem Leben eine Struktur, einen Wert und einen Sinn geben können. Es ging nicht um einen Wettkampf, sondern um eine innere Festigung. Und das war sehr mutig und innovativ zu ihrer Zeit. Heute ist das Bildungsangebot erdrückend. Was man alles können müsste, löst Druck aus und ist eher durch die Vielzahl von Terminen gemeinschaftsverhindernd. Was hätte Mary Ward aus meiner Sicht aus dieser Situation gemacht? Ich vermute, sie hätte Mädchen vor der perfektionistischen Selbstausschöpfung schützen wollen und hätte sich daher für achtsame Bildung eingesetzt.

Grenzen sehe ich darin, dass das Konzept der Schnelligkeit der Dreh- und Angelpunkt der Leistungsgesellschaft geworden ist und das impliziert innere und äußere Konflikte.

Welches Anliegen haben Sie in diesem Zusammenhang an Schülerinnen, Lehrkräfte und Eltern?

Von Anfang an war mir wichtig, dass es nicht als „Projekt“ verstanden wird, sondern dass es um eine Haltung geht, die alltäglich spürbar sein kann. Daher ist mein Anliegen, erst einmal eine Bestandsaufnahme zu machen, wo Prävention in der Schule oder im Alltag schon ist oder mal da war.

Wie schaffen Sie es als berufstätige Mutter in der Familie Ihre Anliegen des Präventionskonzepts umzusetzen?

Vorweg Vollzeit berufstätig und Familie ist nicht die Empfehlung meiner Wahl. Ich setze mich für Teilzeit- und Lebensphasen Arbeitszeitmodelle ein. Aber um konkret auf die Frage zu antworten: ich mache Abstriche. Und da bin ich sehr froh, dass die Präventionsstrategien, wie halbe Stunde Bewegung, eine Pflanze, gemeinsames Essen und Wahrnehmung auf Dankbarkeit mir viel Luft nach oben lassen.

Als ehemalige Schülerin des Maria-Ward-Gymnasiums kennen Sie mädchen-spezifische Probleme an einer Schule aus eigener Erfahrung. Wie haben sich diese in den vergangenen Jahrzehnten verändert?

Die Toleranz für Unterschiedlichkeit war in meiner Erinnerung größer und Herausforderungen waren, Möglichkeiten und Chancen zu entdecken. Heute werden einem Chancen und Möglichkeiten wie ein Blumenstrauß vorgehalten, so dass man sich den Angeboten verpflichtet fühlt und nicht so sehr schaut, ob es wirklich ein inneres Bedürfnis ist. Auch früher warnten die Erwachsenen, wenn Du durchfällst, dann kann Dein Leben schief gehen. Heute wird schon gewarnt, wenn man nicht drei Sprachen fließend spricht, sportlich, musikalisch, etc. ist, d. h. dass Versagensängste auf einem ganz hohen Niveau beginnen.

Wie können Eltern und Familie helfen, wenn eine Jugendliche psychisch erkrankt, z.B. an einer Ess-Störung?

Eine psychische Erkrankung, z. B. eine Essstörung ist erst mal für alle ein Wahrnehmungsproblem. Erst merkt man es nicht bzw. findet es gar nicht schlecht, dann gibt es die Phase, dass man es nicht wahrhaben will, und wenn man es weiß, dann soll es schnell wieder weggehen.

Wichtig ist aber, einen langen Atem zu bewahren und Kontakt zu Experten aufzunehmen. Wenn die Betroffenen dann die Erkrankung bewältigen will, dann muss man sich das so vorstellen, wie wenn sie ein neues Instrument lernen möchte. Niemand kann ihr die einzelnen Lernschritte abnehmen. Und man muss schwierige Situationen so lange üben bis man irgendwie damit zurechtkommt. Die Therapie ist viel praktischer als man meint und dauert länger als man hofft.

Das Wichtigste daher, den Kontakt zu Experten nicht abreißen zu lassen.