



FREUNDE DER STIFTUNG MARIA EBENE

FRIENDS OF ME



Foto: Pixabay

„Rache - Gefangen zwischen Macht
und Ohnmacht“
Interview mit Prof. Dr. Reinhard Haller

Dialogwoche Alkohol 17.-23. Mai 21
Prim. Dr. Philipp Kloimstein und
Mag. Andreas Prenn

Sport in der
TS Lukasfeld
DGKS Julia-Maria Moosmann

Unser langjähriger Chefarzt Dr. Reinhard Haller hat ein neues Buch mit dem Titel „Rache – Gefangen zwischen Macht und Ohnmacht“ geschrieben. Anlässlich der Neuerscheinung hat Frau Annemarie Sturm vom „Newsletter“ mit ihm ein Interview geführt und unter anderem gefragt, was Rache mit Sucht zu tun hat.

die ursprünglich ja Opfer war, den durch die Schädigung angeschlagenen Selbstwert stärken. Durch die Rache wird ein Signal gesetzt, das dem Selbstschutz und der Bestrafung des Schädigers dient. Meist will man sich durch die Rachehandlung von den als unangenehm erlebten Racheimpulsen und Rachezwängen befreien.

Aus welchem Grund haben Sie wieder ein Sachbuch geschrieben? Ist es Ihnen nach Ihrer Pensionierung am Krankenhaus Maria Ebene langweilig?

Nein, ich vermisse zwar das Krankenhaus Maria Ebene schon sehr, aber für mich hat ein neuer Lebensabschnitt begonnen. Jetzt habe ich Zeit für verschiedene Aktivitäten, mit denen ich mich in der Hektik des Berufsalltags nicht beschäftigen konnte. Dazu gehört neben vielen Vorträgen, Seminaren und Gutachten das Schreiben von Sachbüchern, welche sich mit psychologischen Themen befassen, wobei mir meine langjährige therapeutische Erfahrung, die ich vor allem in der 35-jährigen Zeit auf Maria Ebene gesammelt habe, zu Gute kommt. Ich schreibe jetzt keine hochwissenschaftlichen Werke mehr, sondern will vielmehr psychologisches Wissen in einer auch für den Laien verständlichen Form vermitteln.

Weshalb haben Sie „Rache“ zum Thema Ihres neuen Buches gemacht?

In den letzten Jahren interessieren mich besonders psychische Probleme, die in der Wissenschaft und auch in der Therapie wenig beachtet werden, aber im Leben der Menschen eine enorme Rolle spielen. Rache gehört zur Grundausrüstung der Gefühlswelt. Rachebedürfnisse und Rachegeanken begleiten den Menschen von der Kindheit bis zum Tod, manchmal darüber hinaus. Die Menschen tun sich schwer im Umgang mit der Rache. Einerseits kämpfen sie mit Rachegefühlen, andererseits verdrängen und tabuisieren sie diese, sodass sie auch in der Therapie nur selten zur Sprache gebracht werden. Man spricht nicht gern über seine Rachegeanken, leistet aber andererseits, wenn einem Schaden zugefügt worden ist, sogar einen Eid auf Vergeltung und schwört Rache.

Wie kann man denn Rache psychologisch beurteilen?

Rache ist ein vielfältiges komplexes und widersprüchliches Gefühl. Wir bezeichnen Rache als süß und dann wieder als bitter, als gerecht und ungerecht, als befreiend und bedrückend, als göttlich und teuflisch. Patienten, die z. B. in der Kindheit Opfer von Missbrauch geworden sind, plagen sich oft viele Jahre mit Rachegeanken, können sich aber dann doch nicht entschließen, Anzeige zu erstatten. Andere erleben es als Triumph, wenn sie zur Rache schreiten, werden dann aber wieder vom schlechten Gewissen eingeholt. Es ist auch in der Therapie oft eine schwierige Frage, ob es dem Patienten besser geht, wenn er zur Rache schreitet oder wenn er vergibt und verzeiht.

Was sind die wichtigsten Rachemotive?

Vordergründig geht es um Eifersucht, Neid, Benachteiligung oder Hass. Die eigentlichen Motive liegen aber im Wunsch, Ausgleich und Gerechtigkeit herzustellen. Ferner will die rächende Person,

Welches sind die häufigsten Formen der Rache?

Die häufigste und wahrscheinlich harmloseste Form ist die Schadenfreude. Man erfährt Genugtuung durch den Schaden, den eine Person erleidet, mit der man noch eine Rechnung offen hat. Bei der Schadenfreude muss man sich nicht selbst die Hände schmutzig machen, sondern man kann gleichsam am Fluss sitzen und warten, bis die Leichen der Feinde vorbeitreiben. Eine weitere wichtige Racheform ist die Revanche, welche besonders im sportlichen Wettkampf verbreitet ist. Rache kann aber auch ganz dramatische Formen annehmen, etwa in der Vendetta, der Blutrache, oder im Rachezug und im Rachekrieg.

Was hat Rache mit Sucht zu tun?

Wenn man unter nicht zu bewältigenden Rachegeanken leidet, greift man zur Beruhigung, zur Entspannung und zum Vergessen oft zu Suchtmitteln. Alkohol oder Medikamente werden eingesetzt, um das bedrückende Gefühl der Rache zu unterbinden. Andererseits können Alkohol oder Drogen durch ihre enthemmende Wirkung dazu beitragen, dass man sich traut, zur Rache zu schreiten. In meiner therapeutischen Arbeit auf Maria Ebene habe ich oft erfahren, dass Rache einer von mehreren Gründen für den Missbrauch von suchtmachenden Substanzen sein kann. Gerade bei Partnerschafts- und Familienkonflikten wird der Rückfall manchmal eingesetzt, um sich am anderen zu rächen.

Wie kann man mit Rache am besten umgehen?

Zunächst ist es wichtig, sich der Rache, die ja oft verdrängt wird, bewusst zu werden und sich zu getrauen, darüber zu sprechen. Oft ist es hilfreich, wenn man das Problem mit einer außenstehenden, neutralen Person erörtert oder in der Therapie thematisiert. Manchmal kann Rache durch kreative Leistungen, durch wirtschaftlichen oder kulturellen Wettbewerb, überwunden werden. Wenn man sich aber entschließt – diese Entscheidung kann man niemandem abnehmen – die Rache auszuüben, soll sie mit Augenmaß erfolgen, d. h., man soll ein Zeichen setzen, das aber nicht stärker sein darf als die ursprüngliche Schädigung. Ansonsten kann sich Rache tatsächlich rächen und es wird ein nicht enden wollender Zyklus von Rache und Gegenrache eröffnet. Die beste und edelste Form des Umgangs mit Rache wäre das Verzeihen, da man dadurch loslassen kann, sich auch selbst verzeiht und gleichzeitig eine souveräne Haltung einnimmt.

Herr Dr. Haller, ich danke im Namen aller Mitarbeiter und Patienten des Krankenhauses Maria Ebene für dieses Gespräch.



Dialogwoche Alkohol 17. – 23. Mai 2021

Wie viel ist zu viel?

Viele Menschen in Österreich trinken Alkohol. Für die meisten ist der Konsum ein Genuss, für einige ein Problem.

Zu viel Alkohol kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Zu Problemen am Arbeitsplatz oder in der Familie. Besonders Kinder und Angehörige leiden darunter, wenn ein Familienmitglied zu viel Alkohol trinkt.

In etwa 1 Million Österreicherinnen und Österreicher haben ein problematisches Trinkverhalten. Nur rund eine/r von fünf Befragten lebt ohne Alkohol oder trinkt nicht mehr als maximal vier Mal pro Jahr. Der Durchschnittskonsum nimmt in Österreich mit dem Alter zu. **Eine/r von fünf Menschen** im Alter zwischen 50 und 60 Jahren trinkt in einem Ausmaß, das eindeutig gesundheitsgefährdend ist – also mehr als zwei ¼ Gläser Wein (Frauen) bzw. mehr als drei 0,5 Liter Bier (Männer) pro Tag.

In Österreich werden 5 % der erwachsenen Bevölkerung ab 15 Jahren als alkoholabhängig eingestuft (2,5 % der Frauen und 7,5 % der Männer). Das sind ungefähr 370.000 Menschen. Frauen sind doppelt so häufig abstinent wie Männer. Männer hingegen haben doppelt so häufig einen problematischen Konsum wie Frauen.

Je später Menschen anfangen zu trinken und **je früher** sie einen **verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol** erlernen, **desto weniger gefährdet** sind sie.

Alkohol hat – in der gleichen Menge getrunken – **unterschiedliche Auswirkungen auf Menschen**. Jugendliche oder Personen, die selten oder wenig Alkohol trinken, können schon bei 0,5 Promille stark beeinträchtigt sein. Körperfett und Körperwasser spielen im Zusammenhang mit Alkohol eine Rolle. Daher ergeben sich zwischen Männer und Frauen Unterschiede im Blutalkoholspiegel, auch wenn diese gleich viel Alkohol getrunken haben.

Mehr als sechzig Krankheiten sind nachweislich mit regelmäßig erhöhtem Alkoholkonsum verknüpft. Für den Körper zählt hauptsächlich die Menge an Reinalkohol, die ihm zugeführt wird. Egal ob durch Bier oder Schnaps.



Prim. Dr. Philipp Kloimstein, MBA
Chefarzt der Stiftung Maria Ebene



Mag. Andreas Prens
Leiter der SUPRO - Gesundheitsförderung & Prävention



Überhöhter Alkoholkonsum kann eine Vielzahl von Krankheiten (mit)verursachen

Schädigung des Gehirns

- Verlust von Gedächtnis, Orientierungs- und Auffassungsfähigkeit
- Persönlichkeitsveränderungen

weitere gesundheitliche Folgen

- Übergewicht
- erhöhtes Infektionsrisiko
- Störungen der Potenz und des sexuellen Erlebens
- Alkoholabhängigkeit

Mundhöhle, Rachenraum, Speiseröhre

- erhöhtes Krebsrisiko

Herz-Kreislauf-System

- Herzmuskelerkrankung
- Bluthochdruck

(weibliche) Brustdrüse

- erhöhtes Krebsrisiko

Leber

- Fettleber
- Leberentzündung
- Leberzirrhose
- erhöhtes Krebsrisiko

Magen

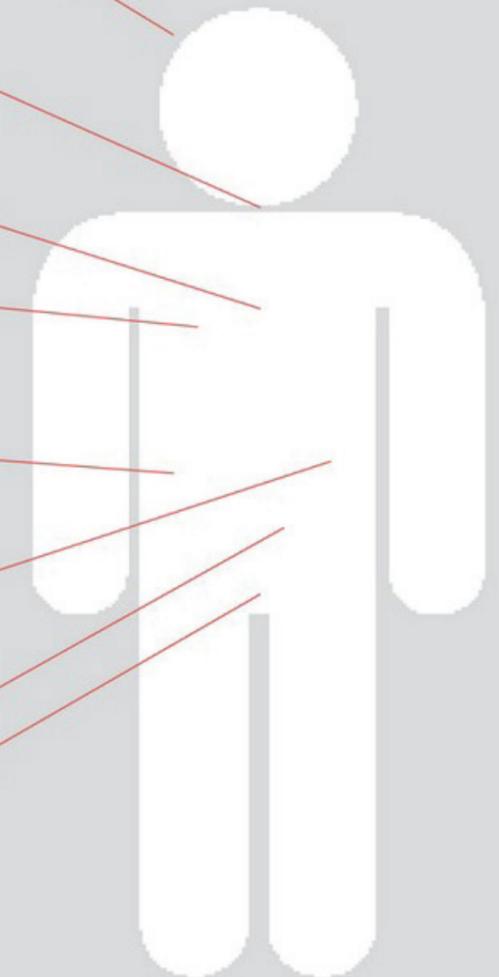
- Magenschleimhautentzündung

Bauchspeicheldrüse

- chronische und akute Entzündungen
- erhöhtes Krebsrisiko

Enddarm

- erhöhtes Krebsrisiko



Wenn Alkohol zur Sucht wird

Zu viel Alkohol kann abhängig machen. Eine Alkoholabhängigkeit ist aber nicht alleine eine Frage der konsumierten Menge. Sie entwickelt sich langsam und für viele oft unbemerkt. Sie trinken Alkohol als Mittel gegen Stress, Sorgen oder Langeweile. Ihre Gedanken kreisen ständig um das nächste Glas. Sie trinken immer mehr, um dieselbe Wirkung zu erzielen. Sie haben Schwierigkeiten, zwei Tage in der Woche auf Alkohol zu verzichten. Das könnten bereits erste Hinweise für die Entwicklung einer Abhängigkeit sein. Man spricht von einer Alkoholabhängigkeit, wenn mindestens drei dieser Punkte während des letzten Jahres auftreten:

- ein starker Wunsch, Alkohol zu konsumieren
- Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren
- anhaltender Gebrauch trotz schädlicher Folgen
- dem Alkoholkonsum wird Vorrang vor anderen Aktivitäten und Verpflichtungen gegeben
- Entwicklung einer Toleranzerhöhung, d. h. es muss immer mehr getrunken werden, um die gleiche Wirkung zu erzielen
- körperliche Entzugserscheinungen.

Zu den Risikofaktoren für die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit zählen ein schwieriges soziales Umfeld, Alkoholprobleme in der Familie, psychische Erkrankungen, wie z.B. Depressionen und Angststörungen, aber auch bestimmte genetische Faktoren.

Alarmierende Arten, Alkohol zu trinken

Das Konflikttrinken

Alkohol wird bei Belastungen und Problemen zur Erleichterung und Entspannung eingesetzt. Er dient zur Stimmungsregulierung und -verbesserung. Es besteht die Gefahr der familiären und sozialen Komplikationen, u. U. kommt es zur psychischen Gewöhnung.

Das Gelegenheitstrinken

Erhöhter, meist unregelmäßiger Alkoholkonsum, vornehmlich am Feierabend und Wochenende. Das Trinken wird durch äußere Umstände, durch Beruf und Milieu begünstigt. Trinken nach Dienstschluss oder vor dem Fernseher gehört hierher. Es besteht die Gefahr

der Gewöhnung und der organischen Schädigung (Leberverfettung), ohne dass es zu einer wirklichen körperlichen und psychischen Abhängigkeit kommt.

Das Süchtige-Trinken

Zentrales Kennzeichen ist der so genannte „Kontrollverlust“ (nicht mehr aufhören können). Süchtige Trinker müssen nicht täglich trinken, sie können auch Tage und Wochen ohne Alkohol auskommen. Wenn sie jedoch eine kleine Menge konsumieren, verlieren sie die Kontrolle über den Konsum und trinken weiter bis zum Vollrausch. Die erhebliche körperliche und psychische Abhängigkeit führt zunehmend zu körperlichen, psychischen, familiären und beruflichen Schwierigkeiten.

Das Gewohnheitstrinken

Der Gewohnheits- oder Spiegeltrinker nimmt fortlaufend größere Alkoholmengen zu sich. Sein Trinkverhalten ist zwar durch fehlende Berausungen gekennzeichnet, aber auch durch Unfähigkeit zur Abstinenz. Gewohnheitstrinker sind häufig in alkoholgefährdeten Berufen tätig, trinken jeden Tag, haben ständig einen mehr oder minder hohen Alkoholspiegel, sind aber kaum jemals völlig betrunken. Die körperliche Abhängigkeit ohne Kontrollverlust überwiegt.

Das Quartalstrinken

Quartalstrinker sind über Wochen und Monate völlig abstinent, verspüren aber phasenhaft und zeitlich begrenzt ein unwiderstehliches Verlangen nach Alkohol. Sie trinken dann über Tage hinweg unkontrolliert so große Mengen, dass sie körperlich zusammenbrechen.

Sucht ist eine diagnostizierbare chronische Erkrankung, die nicht mit "Gewohnheit" gleichzusetzen ist oder auf eine „Charakterschwäche“ zurückzuführen ist. Eine Diagnose muss durch einen Arzt/eine Ärztin erfolgen.

Angehörige – die Abhängigen von Abhängigen

Angehörigen kommt eine überaus wichtige Bedeutung bei der Früherkennung eines problematischen bzw. süchtigen Alkoholkonsums im familiären Umfeld zu. Meist wird ein problematisches Trinkverhalten von Angehörigen viel früher wahrgenommen, allerdings oft lange Zeit geduldet, gelegnet, bagatellisiert.

Angehörige von Suchtkranken fühlen sich oft allein gelassen in ihren Sorgen, ihren Ängsten und leidvollen Erfahrungen. Angehörige erleben sich selbst hin und hergerissen zwischen der „Verpflichtung“ zur

Solidarität, Unterstützung und eigener Aufopferung einerseits, sowie Wut, Hass, Depression und Verzweiflung andererseits. Sie spüren ihre Ohnmacht, wollen aber helfen und stoßen dabei auf die eigene Hilflosigkeit.

Angehörige fühlen sich nicht selten mitschuldig an der Suchtproblematik eines Familienmitglieds. Sie glauben etwas falsch gemacht zu haben, nicht liebevoll oder nicht streng genug gewesen zu sein, zu wenig Zeit gehabt oder zu wenig miteinander geredet zu haben.

Es ist wichtig, den süchtigen Alkoholkonsum als Krankheit anzuerkennen und sich selbst frühzeitig Hilfe zu holen. Mit einer professionellen Unterstützung gelingt es weit besser, das lange Elend einer Suchterkrankung zu verhindern oder abzukürzen.

In einer Familie kann sich keiner dem Geschehen entziehen, am wenigsten die Kinder. Sie sind durch den süchtigen Alkoholkonsum eines Familienmitglieds psychisch stark belastet. Sie erleben Phasen der fürsorglichen und liebevollen Zuwendung, aber auch aggressive Ablehnung und Desinteresse. Häufig haben sie den Eindruck, dass diese Person zwei komplett verschiedene Seiten hat, da die Reaktionen im nüchternen und alkoholisierten Zustand so gar nicht zusammenpassen. Das verunsichert und die Kinder versuchen sich den widersprüchlichen Reaktionen und Erwartungen des Abhängigen anzupassen.

Für Menschen, die bereits ein Problem mit Alkohol haben, sowie deren Angehörige stehen die **Beratungsstellen der Stiftung Maria Ebene** zur Verfügung. Die Fachleute unterliegen einer **Schweigepflicht**.

Mehr Infos zur Dialogwoche Alkohol unter

www.dialogwoche-alkohol.at

Krankenhaus Maria Ebene
Maria Ebene 17
6820 Frastanz
T 05522 72746 – 0
E krankenhaus@mariaebene.at
www.mariaebene.at

Ambulanzzeiten:

Täglich (außer Mittwoch) inkl. Wochenend- und Feiertagen:
9.30 – 11.00 Uhr / 18.30 – 20.00 Uhr

Telefonische Voranmeldung für Erstkontakte empfohlen
T 05522 72746 - 1440



Bericht zum Thema Sport

„Ich möchte was bewegen, ich möchte mich bewegen“

Text: DGKS Julia-Maria Moosmann

Jeder weiß, dass es viele Vorteile sowohl für die physische als auch für die psychische Gesundheit hat, Sport zu machen. Körperliche Bewegung ist darüber hinaus eine große Hilfe, um allerlei Probleme zu überwinden, Suchtprobleme eingeschlossen.

Wenn ein Mensch versucht, eine Sucht zu überwinden, sehnen sich Verstand und Körper nach dieser Substanz, die im Gehirn Endorphine freisetzt und das Gefühl, auf Droge zu sein, auslöst. Wenn wir noch den Stress des Alltags und Stimmungsschwankungen hinzunehmen, kann diese Mischung beinahe unerträglich sein.

Durch eine starke körperliche Betätigung werden ebenfalls Endorphine freigesetzt, wodurch das gleiche Gefühl von Euphorie verspürt wird, das durch ein chemisches Produkt hervorgerufen werden kann oder durch das Verhalten, das die Sucht auslöst.

Wenn wir mit unseren Patienten über das Thema Sport reden, dann werden wir staunen, was dieses bei jedem Einzelnen auslöst. Den einen fällt es schwer, ihren inneren „Schweinehund“ zu überwinden. Bei anderen wiederum werden wir merken, wie motiviert sie sind, sich zu bewegen. In der Begleitung von suchtkranken Menschen wird schnell klar, dass Sport einen guten Ausgleich bieten kann. Gerade in Zeiten der Pandemie kann es ein wesentlicher Teil für die Heilung der Psyche sein.

Zwei Patienten haben wir genau zu diesen Inhalten befragt und kleine Interviews geführt. Folgende Fragen wurden gestellt:

- Was bedeutet Sport für dich?
- Hast du früher schon Sport betrieben?
- Wie kann dir Sport in Zukunft helfen?

Carmen: (32 Jahre)

„Ich möchte wieder fit sein und meinen Kopf dabei frei machen. Ich kann den Alltag hinter mir lassen. Früher war ich gerne wandern, aber joggen habe ich erst in der Therapiestation Lukasfeld für mich entdeckt. In Zukunft wird Sport mir soweit helfen, dass ich nicht wieder in alte Gewohnheitsmuster ver falle“.

Marcel: (31 Jahre)

„Sport im Allgemeinen bedeutet für mich Abwechslung, Anstrengung, Ausgelassenheit zugleich aber auch

Abenteuer. In meiner Vergangenheit habe ich bereits Sport betrieben in Form von Wandern, Klettern, Rad fahren und Schwimmen. Hier konnte ich erneut Gefallen daran finden und das Angebot in der Therapiestation Lukasfeld ist besonders umfangreich. Zukünftig möchte ich mich mit Sport vom Alltag ablenken, kann dabei natürlich auch neue soziale Kontakte knüpfen, die für mich sehr wichtig sein werden, um weiterhin clean zu bleiben“.

Leistungstests in der TS- Lukasfeld für die Ermittlung der körperlichen Ausdauer beim Patienten:

Bei vielen von Patienten formulierten Zielen spielt die Ausdauer eine wichtige Rolle, z. B. bei Patienten mit chronischen Schmerzen. Durch den Schmerz wird man inaktiv, dadurch wiederum verschlechtert sich die aerobe Leistungsfähigkeit. Das wirkt sich zusätzlich negativ auf die Alltagsaktivitäten und das körperliche Befinden aus.

Eine recht einfache Methode, um den Leistungsstatus zu ermitteln, ist der Stufentest.

Alles, was man dafür braucht, ist eine Pulsuhr, einen Fahrradergometer mit Wattanzeige und natürlich auch gute Beine und auf gehts.

Nach einer Aufwärmphase beginnt der Test je nach Leistungsstatus mit unterschiedlichen Wattwerten und stufenweise wird die Intensität erhöht. Der Test wird beendet, wenn der Patient die Intensität nicht mehr halten kann. Ziel des Testes ist es, den momentanen Leistungsstatus zu testen und diesen im weiteren Therapieverlauf zu wiederholen, um Fortschritte zu ermitteln. Weitere Ziele sind dadurch Gewichtsreduktion, mehr Wohlbefinden im Alltag, Motivation zur Bewegung und die Teilnahme an sportlichen Veranstaltungen.

