



„Poesie ist ein Türöffner zur Seele“

Tobias Ballweg, Leitender Psychologe der Klinik „Sanatorium Kilchberg“, über neue Behandlungsmethoden bei stressbedingten Erkrankungen – und wie literarische und philosophische Texte dabei helfen können.

Von Irene Prugger

„Wiener Zeitung“: Herr Ballweg, wir befinden uns hier im Sanatorium Kilchberg am Zürichsee, einer bekannten psychiatrischen Klinik, die heuer ihr 150-jähriges Bestehen feiert. Sie sind als Leitender Psychologe vor allem für Burnout-Patienten zuständig, wobei Sie den Ausdruck Burnout-Klinik vermeiden. Warum?

Tobias Ballweg: Zum einen werden in diesem Sanatorium alle psychischen Krankheiten behandelt, zum anderen ist ja Burnout per se keine Krankheit, sondern vielmehr ein Prozess oder ein Risikozustand, der zu psychischen Folgeerkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen führen kann. Ausgelöst wird dieser Prozess durch chronische Stressfaktoren, die von den Betroffenen als nicht mehr bewältigbar erlebt werden.

Kilchberg ist eine der ältesten psychiatrischen Kliniken in der Schweiz. Gab es vor 150 Jahren ebenfalls bereits stressbedingte Erkrankungen?

In einem medizinischen Lehrbuch von 1806 wird bereits die „Hec-

tica nervosa“ beschrieben. Später diagnostizierte man häufig eine Neurasthenie. Sie war das Burnout des 19. Jahrhunderts, eine „Nervenschwäche“, deren Ursachen in der allgemeinen Beschleunigung und Urbanisierung gesehen wurden. Die Erfindung der Lokomotive löste bei vielen Menschen Ängste aus, und die aufkommende Industrialisierung tat das Ihre dazu, dass sie sich zunehmend überfordert fühlten.

Nach welcher Heil-Methode arbeiten Sie?

Wir arbeiten hier in Kilchberg nach der *SymBalance*-Methode. Das ist ein integratives Therapiekonzept, das von uns entwickelt wurde und auf sechs Wochen ausgerichtet ist. Dabei werden zuerst die individuellen Ursachen der Erkrankung ermittelt. Die Behandlung besteht daran angepasst aus einer Kombination von ärztlichen und psychologischen Angeboten. Hinzu kommen Kunst und Musik sowie die körperbezogenen Therapien, die ja schon immer in einem Sanatorium eine zentrale Rolle spielen, etwa Physio-, Bewegungs- und Lichttherapien.

Einen wesentlichen Beitrag zur Heilung leistet gewiss auch die Wirksamkeit des Ortes selbst, der Ruhe und Schönheit ausstrahlt: gediegene Gebäude mit wunderschöner Parkanlage und Ausblick auf den Zürichsee.

Unbedingt. Schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts gehörte es bei diesem Sanatorium zum Konzept, Refugium und Kraftort für psychisch kranke Menschen zu sein. Die hier gelebte Gastlichkeit ist ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheit. Der Schriftsteller John Irving, der einmal das Sanatorium Kilchberg als Gast besuchte, sagte zu seiner Frau: „Falls ich einmal ausklinken sollte, bring mich bitte hierher!“

Ihre Patienten haben bei der Ankunft vermutlich weniger Sinn als John Irving für die Schönheit, die sie hier umgibt?

Unsere Patienten befinden sich in einem psychischen und körperlichen Ausnahmezustand und verspüren oft ein Gefühl der inneren Leere. Viele sind mittelgradig oder schwer depressiv und leiden zudem an psychosomatischen Symptomen. Um den Alltag eini-

germaßen bewältigen und den Zusammenbruch vermeiden zu können, haben sie sich zunehmend in ein mechanisches Verhalten geflüchtet. Sie funktionieren gewissermaßen auf Autopilot. Es braucht Zeit, bis sie sich wieder für intensive Sinneseindrücke öffnen können.

Gibt es speziell gefährdete Berufsgruppen?

Stressbedingte Erkrankungen erfassen alle Berufsgruppen, eine Konzentration ist allerdings im Bankenwesen und in der IT-Branche zu finden. Das hängt damit zusammen, dass sich bei diesen Branchen die Schnellebigkeit unserer Zeit besonders deutlich niederschlägt. Diese Berufsgruppen sind besonders raschen Veränderungszyklen ausgesetzt und müssen hochflexibel sein, bis Psyche und Körper vielleicht eines Tages rebellieren und es zu einem Burnout kommt.

Diese ausgebrannten Menschen, die vielleicht noch die letzte Geschäftsbilanz im Kopf haben, konfrontieren Sie mit einem ganz speziellen „Therapeuten-

team“, bestehend u.a. aus Marc Aurel, Leo Tolstoi, Seneca, Epikur, Fernando Pessoa . . .

Wir bieten mehrere Gruppenprogramme zur Stressbewältigung an, wie gesunde Kommunikation, emotionale Kompetenz, Achtsamkeit und eben auch Philosophie. Die Philosophie-Gruppe hat sich zum beliebtesten Gruppenangebot entwickelt. Nicht nur, weil es meinen eigenen Vorlieben entspricht, bin ich der Überzeugung, dass sie auch zu den effizientesten zählt.

Wie funktioniert das genau? Sie lesen kurze philosophische oder literarische Texte zum Thema Lebensbewältigung und sprechen dann darüber?

„Allein die Erfahrung, sich auf ein intensives Erleben von Texten und Gedanken einlassen zu können, wirkt oft schon heilsam.“

Ja, wir lesen die Passagen, mit denen wir uns befassen, zweimal laut vor. Beim zweiten Lesen bitte ich die Patienten, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und genau darauf zu achten, welche Vorstellungen, Gedanken oder Gefühle aufkommen. Mit dieser persönlichen Innenansicht beginnt die gemeinsame Auseinandersetzung mit dem Text. Die philosophischen und literarischen Texte funktionieren wie Türöffner zur Seele, man erreicht bei diesen Gruppensitzungen oft eine erstaunliche Verarbeitungstiefe. Manche Teilnehmer sind zunächst überrascht, wie persönlich diese

Texte von Mitpatienten genommen werden und lassen sich dann ebenfalls darauf ein.

Kommt diese Praxis hauptsächlich Patienten mit literarischer oder philosophischer Vorbildung entgegen?

Interessanterweise sind es vor allem Menschen ohne literarische oder philosophische Vorbildung, die sich spontaner und direkter auf einen Dialog mit dem Text einlassen. Den Fachkundigen verstellt oft das Wissen den Zugang zur emotionalen Relevanz der Texte. Sie wählen lieber eine kalte Interpretation, statt über ihre Empfindungen zu reden. Insgesamt aber haben die Tiefe und Bedeutungsichte der Poesie etwas enorm Anziehendes – gerade für Menschen in Krisensituationen. Und es darf ruhig auch einmal etwas unverständlich bleiben.

Warum wählen Sie für Ihre Gruppen so gerne Texte von antiken Philosophen aus?

Zu den zentralen Themen der antiken Philosophie gehört neben den Fragen, welche Haltungen wir zu Zeit, Glück, Kontingenz und Sterblichkeit einnehmen, auch die Frage, welche Haltung zu uns selbst angemessen ist. Das ist eine wichtige Überlegung für ein gelingendes Leben. Außerdem wusste man schon in der antiken Medizin über die enge Beziehung von Körper und Geist Bescheid. In Heilstätten wie Epidauros setzte man neben der ärztlichen Behandlung auf Bäder, Entspannungskuren, intensive Gespräche und kulturelle Angebote. Unser Sanatorium steht ja auch deshalb in der Tradition der antiken Heilkunst.

Beschreiben die Philosophen nicht eher von einem erhabenen, abgeklärten Standpunkt aus, wie man sein Leben gut und befriedigend lebt?

Nein, keineswegs. Marc Aurel oder Seneca machen kein Hehl aus ihren eigenen Schwierigkeiten und Selbstzweifeln, sie geben offen zu, dass auch sie oft am Ideal scheitern. Sie sind ja Philosophen, sie propagieren die Liebe zur Weisheit und behaupten nicht, diese Weisheit selber uneingeschränkt leben zu können.

Welche Texte und Autoren neben den antiken Philosophen eignen sich für Ihre therapeutischen Gruppensitzungen am besten?

Fernando Pessoa funktioniert immer. Er schreibt sehr bildstark und ich habe kaum einmal in einer Therapiesitzung erlebt, dass sich jemand von seinen Texten nicht emotional berühren lässt.

Gibt es bevorzugte Themen, die Sie in den Mittelpunkt der literarisch-philosophischen Sitzungen stellen?

Das Thema Zeiterleben ist ein sehr wichtiger Aspekt bei stressbedingten Krankheiten. Texte von Seneca, Proust oder Pessoa reflektieren einerseits eine weise Einstellung zur Zeit und helfen mittels ihrer poetischen Sprache ihren Lesern dabei, sich ganz dem Erleben der Gegenwart zu überlassen. Eine sehr wichtige Erfahrung für unsere Patienten, die oft ängstigt, was in der Zukunft sein wird, und die deshalb für das Glück des Augenblicks wenig Sinn haben. Allein die Erfahrung, sich auf ein intensives Erleben von Texten und Gedanken einlassen zu können, wirkt oft schon heilsam.



Refugium und Kraftort für psychisch kranke Menschen: das idyllisch gelegene Sanatorium Kilchberg am Zürichsee. Fotos: Prugger

Ohne Sinn für das Glück des Augenblicks kein Lebensglück?

Das ist so. Mitunter frage ich meine Gruppe, was sie daran hindert, in diesem Augenblick glücklich zu sein. Manche antworten dann vielleicht, weil nächste Woche das Treffen mit ihrem Chef ansteht oder eine Familienfeier, die sie überfordert.

Aber nächste Woche ist nächste Woche und jetzt ist jetzt. Und das zu begreifen und vor allem zu erleben – auch dazu verhelfen die philosophischen Texte. Sie verführen uns zu einer Versenkung in den Augenblick.

Warum tun wir uns so schwer damit, im Hier und Jetzt zu leben?

Weil wir planende oder – wie Heidegger sagt – „entwurfsoffene“ Wesen sind. Es macht uns Menschen aus, unser Schicksal mitbestimmen zu können. Aber wir verlieren uns dabei auch oft in der Zukunft – etwa durch sinnloses Gedankenkreisen. Es gehört zu einer unserer therapeutischen Übungen, sich bewusst zu machen, wieviel Zeit man an einem Tag darauf verwendet, über Vergangenes nachzudenken, Bevorstehendes zu planen und sich um Künftiges zu sorgen.

Zu den Zukunftsängsten gehören wohl auch ganz wesentlich die Versagensängste?

In unserer modernen Leistungsgesellschaft ist Versagen ein Tabu. Und das prägt auch unseren Umgang mit uns selbst, weshalb sich viele Menschen unter einem enormen Druck setzen. Ich hatte

„Untersuchungen zeigen, dass Menschen sich schlechter fühlen, sobald sie eine halbe Stunde im Social-Media-Bereich gesurft haben. Es werden dort ja lauter tolle Fassaden präsentiert.“

einen jungen Patienten, der beim Studium für sich das Motto ausgegeben hatte, jede Prüfung könne bestanden werden, wenn man sich nur gut genug darauf vorbereite. Er hatte sich gut vorbereitet, aber dann passierte es eben doch – und er fiel durch. Plötzlich stellte er seine ganze Person in Frage. Er zweifelte an allen seinen Fähigkeiten, war sich nicht mehr sicher, ob er überhaupt noch Autofahren kann. Eine einzige verpatzte Prüfung, und es zog ihm den Boden unter den Füßen weg.

Rühren diese Versagensängste daher, dass wir uns stets mit besseren, schöneren und erfolgreicherer Menschen vergleichen?

Nicht, dass wir uns vergleichen, sondern wie wir uns vergleichen, macht uns unglücklich. Wir vergleichen ja unser eigenes, lädiertes Innenleben mit dem Außenbild, das andere Personen abge-

ben. Wenn wir uns stets in Konkurrenz mit nach außen hin strahlenden, erfolgreichen Menschen sehen, ziehen wir immer den Kürzeren. Untersuchungen zeigen, dass Menschen sich schlechter fühlen, sobald sie eine halbe Stunde im Social-Media-Bereich gesurft haben. Es werden dort ja lauter tolle Fassaden präsentiert.

Gesunde Selbstliebe zählt nicht zu den Stärken unserer Gesellschaft?

Auch dafür hat Pessoa ein schönes Bild, wenn er sagt: „Jede Seele hat einen Vorgarten und einen Hinterhof“. Wir mögen die Vorgärten unserer Seele, aber für die Hinterhöfe genießen wir uns – für unsere Ängste, Schwächen und Unzulänglichkeiten. Mit Sätzen wie „Das darf nicht sein, das ist nicht richtig!“ erlegen wir uns selbst eine Zensur auf. Dabei gehören diese Hinterhöfe dazu, wir dürfen sie in unser Leben integrieren. Auch das ist übrigens ein Trost, den Literaten und Philosophen parat halten: Sie schildern sehr offen die Existenz ihrer eigenen Hinterhöfe – und viele literarische Texte sind aufschlussreiche Hinterhofbesichtigungen.

Welcher literarisch-seelische Hinterhof hat Sie als Psychologin besonders gefesselt?

Zum Beispiel die Geschichte von Emma Bovary, die eigentlich keine strahlende Sympathieträgerin ist. Dennoch schafft es Flaubert, dass man ihrer Geschichte gespannt bis zur letzten Seite folgt, weil er ein so genauer Beobachter

äußerer und psychologischer Details ist. Wenn man mit einer Romanfigur Mitgefühl hat, mit der man sich identifiziert, erlaubt man es sich auch leichter, mit sich selbst Mitgefühl zu haben.

Verfassen Ihre Patienten auch selber Texte?

Ja, Philosophie-Sitzungen inspirieren viele unserer Patienten dazu, selber schöpferisch zu werden. Manche schreiben oder malen Bilder, finden wieder einen Zugang zu ihrer eigenen Kreativität, was wiederum den Heilungsprozess enorm fördert.

Werfen wir nochmals einen Blick in den schönen Park des Sanatoriums und über den Zürichsee. Haben die Patienten Sinn für diese Schönheit, wenn sie hier nach abgeschlossener Behandlung wieder wegfahren?

Ja, weil sich ihre Sinne wieder geöffnet haben, weil sie wieder Zugang gefunden haben zu ihren Bedürfnissen und Gefühlen. Unlängst stand eine unserer Patientinnen auf der Terrasse, blickte auf den See und weinte. Als ich sie nach dem Grund fragte, sagte sie, sie habe erstmals seit langem wieder Schönheit bemerkt. Der Anblick war – ähnlich wie der Traum bei Hans Castorp in Thomas Manns „Der Zauberberg“ – der Beginn eines Genesungsprozesses.

Ein glücklicher Moment?

Ja, auch für mich als Therapeut und als Mensch. Es öffnet sich auch etwas in mir, wenn ich so intensive Momente teilen darf.

Tobias Ballweg



wurde 1966 in Fulda geboren, studierte Philosophie, Psychologie und Theologie und arbeitet seit 2011 als Therapeut und Leiter des Ethikforums im Sanatorium Kilchberg, dessen Leitender Psychologe er seit 2016 ist. Bis 2007 war er als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Bonn tätig, danach wechselte er als Dozent an die Universität Luzern. Zum 150. Bestehen des Sanatoriums gab er das

Buch „Ohne Gestern ist morgen kein Heute“ (Verlag orell füssli) heraus. Es erzählt die Geschichte der Klinik und ihrer berühmten Patienten. Das Sanatorium Kilchberg am linken Zürichsee-Ufer feiert 2017 sein 150-jähriges Bestehen. Es gehört zu den ältesten psychiatrischen Privatkliniken in der Schweiz und ist mittlerweile auch für allgemein versicherte Patienten zugänglich.



Irene Prugger, geboren 1959 in Hall, lebt als Autorin und freie Journalistin in Mils in Tirol. Zuletzt ist von ihr das Buch „Vorarlberger Alpgeschichten“ (Löwenzahnverlag) erschienen.