

# Kontext

Ausgabe Nr. 1, April 2018

Seite 1–2 Form ist Inhalt und Inhalt ist Form, Hintergründe zum Neuauftritt

Seite 3–4 Angstbehandlung an der Privatklinik Hohenegg, die Synergie-Methode erklärt

Seite 5 Angst selbst bewältigen, im Gespräch mit Dr. med. Dietmar Hansch

Seite 6 Neu in der Hohenegg, Dr. med. Sabine Röcker wird vorgestellt

## Form ist Inhalt und Inhalt ist Form

### Die Geschichte hinter unserem neuen Auftritt.

Form ist Inhalt und Inhalt ist Form: Dieser aus dem Zen-Buddhismus stammende Gedanke war wegweisend bei der umfassenden Neugestaltung unseres visuellen Erscheinungsbildes (Website, Logo, Broschüren). Weil die Form auch Inhalt ist und der Inhalt auch Form, haben die Experten der Inhalte (Ärztinnen, Psychologen, Pflegende) und jene der Form (unsere Verwaltung und die Kommunikationsagentur HOFERSCHMID) während eines Jahres intensiv zusammengearbeitet.

Warum messen wir diesem Neuauftritt eine so grosse Bedeutung zu? Die Welt der Kommunikation und die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten ändern sich laufend und schnell. Waren es vor einigen Jahren noch ausschliesslich die Gesundheitsexperten, die die Patienten an eine geeignete Klinik überwiesen, so überlassen heute Menschen mit

gesundheitlichen Problemen wichtige Entscheide nicht alleine den Fachleuten, sondern denken und entscheiden mit. Sie informieren sich über das Internet und können sich so selbst ein Bild von verschiedenen Anbietern von gesundheitlichen Leistungen verschaffen. Es ist daher unerlässlich, dass wir mit einer informativen und ansprechend gestalteten Website unsere Klinik und das medizinisch-therapeutische sowie pflegerische Angebot präsentieren. Die Informationsplattform soll für Laien verständlich und leicht zugänglich sein.

Wir stellen in unserem neu entwickelten Therapiekonzept, dem Hohenegg-Kontextmodell, die Patientenbedürfnisse und -perspektiven ins Zentrum. Alle unsere therapeutischen Prozesse haben wir entsprechend gestaltet. Ihnen zugrunde liegen drei Dimensionen. Erstens: Wird die Qualität der therapeutischen Beziehung gefördert? Zweitens: Können wir die fachliche Expertise verbessern? Drittens: Ist der therapeutische Pro-

zess für die Patienten verständlich und plausibel?

Entsprechend unserem Ansatz, dass Form auch Inhalt ist, haben wir uns bei der Gestaltung unserer Website dezidiert auf diese Perspektive eingelassen – eine Perspektive, die den Patienten ins Zentrum rückt. Nicht die attraktive Umgebung und unsere medizinischen Angebote sollten im Mittelpunkt stehen, sondern die individuellen Leidensgeschichten von Patientinnen und Patienten. Wie konnten wir diesen Anspruch inhaltlich und gestalterisch umsetzen? Nach langem Suchen (und Zweifeln) entschieden wir uns für einen narrativen Ansatz mit fünf realistischen Patientengeschichten. Die Leiter unserer Klinikschwerpunkte leiteten aus realen Krankheitsverläufen plausible Fallbeispiele ab. Unsere Ärztinnen und Ärzte diskutierten diese Narrative kritisch und setzten sie anschliessend gemeinsam mit der Kommunikationsagentur und einer Fotografin in Bildergeschichten um.

Wir hoffen, Menschen in Krise durch diesen narrativen Ansatz besser erreichen zu können. Die in den Fallbeispielen geschilderten Biografien sollen eine Identifizierung ermöglichen und die Erwartungen an einen Aufenthalt in unserer Klinik in

## Editorial

Eine kürzlich publizierte Studie<sup>1</sup> hat belegt, dass bei medizinischen Behandlungen das Vertrauen in die Ärztin oder den Therapeuten einen signifikanten Effekt auf den Therapieerfolg hat. Wir sind überzeugt, dass diese Aussage auch für das Vertrauen in eine Klinik zutreffend ist, und beschäftigen uns daher intensiv mit der Frage, wie wir das Vertrauen von Patientinnen und Patienten und Zuweisern fördern können. Dabei scheint uns eine transparente, offene Kommunikation über unsere Haltungen, Modelle und Prozesse grundlegend. Wir pflegen diese offene Kommunikation exemplarisch auf unserer Website.

Wir sind überzeugt, dass wir das Vertrauen in unsere Klinik letztlich nur durch die täglich gelebte Kultur von Wertschätzung und Respekt nachhaltig gewinnen können. Deshalb setzen wir uns in diesem Jahr intensiv mit der bei uns gelebten Fehlerkultur auseinander und prüfen Möglichkeiten, wie wir im Alltag eine Kultur des Vertrauens fördern können. Dabei wurde uns klar, wie wichtig gute zwischenmenschliche Beziehungen für eine konstruktive Fehler- und Lernkultur in unserem Betrieb sind. Auch die bewusste Ausrichtung auf unser gemeinsames übergeordnetes Ziel – das Lindern von psychischem Leiden – hilft uns, gemeinsam als Team zu wirken. Dabei unterstützen uns die seit letztem Herbst für Mitarbeitende unter der Leitung von Dr. Heinz Rügger angebotenen Ethik-Fortbildungen sehr.

**Prof. Dr. med. Stefan Büchi**  
Ärztlicher Direktor

<sup>1</sup>Trust in health care professional and health outcome: A meta-analysis. PlosOne, 2/2017

einen realistischen Rahmen stellen. Die Hohenegg stellt bewusst nicht ihre medizinische Fachkompetenz in den Vordergrund – und dementsprechend daraus abgeleitet eine «einfach konsumierbare Heilung». Vielmehr steht die Klinik für eine psychotherapeutisch orientierte Psychiatrie ein, welche die Akzeptanz des Leidens als einen Grundwert anerkennt. Diese auch «aktive Resignation» genannte Haltung erscheint uns darum so wichtig, weil sie die motivationale Basis für die unabdingbare Arbeit an sich und die auslösenden Probleme ist. Die Heilungsprozesse, die wir bei unseren Patientinnen und Patienten erleben dürfen, sind immer ein Resultat unserer therapeutischen Angebote und der Eigenaktivität der Betroffenen. Zunehmend ersetzen audiovisuelle Inhalte Texte. Die Macht der Worte weicht der Macht der Bilder. Kurze Filme zum Beispiel ersetzen häufig ausführliche Texte. Man mag dies bedauern, darf sich aber diesem Trend nicht entziehen. Seit gut zwei Jahren stellen daher auch wir regelmässig kurze informative Videos auf YouTube. Diese «Sprechstunde Psychotherapie» beinhaltet unterdessen eine Fülle von verständlichen Fachinformation – ein Angebot, das Betroffene sehr schätzen. Die hohen Klickraten bestätigen dies und ermutigen uns, auch in Zukunft vermehrt mit audiovisuellen Inhalten zu kommunizieren. Immer mehr Patienten kennen beim Klinikeintritt unsere therapeutischen Angebote sowie die Ärztinnen und Ärzte der Hohenegg und äussern ihre Präferenzen frühzeitig. Wir denken, dass diese audiovisuellen Informationen die Passung zwischen den Patientenerwartungen und unseren Angeboten stärken.

In der gesamten Gestaltung unserer Klinik ist für uns Ästhetik ein leitender Wert. Unsere Bauten, die Patientenzimmer, aber auch die Parkan-

lage sind ebenso wie die Präsentation der Speisen von der Überzeugung geleitet, dass Ästhetik ein menschliches Grundbedürfnis und für unsere Seele heilsam ist. Wir haben in den letzten zehn Jahren die bauliche Substanz mit Respekt vor dem Bestehenden neu gestaltet. Ähnlich sind wir bei der Weiterentwicklung unserer Therapiemodelle und Therapieabläufe vorgegangen. Bewährtes haben wir beibehalten, Neues sorgfältig in bestehende Konzepte integriert. Ästhetik, Architektur, Hotellerie und Therapie orientieren sich nun an der Haltung «reduce to the max» – je einfacher und klarer, desto besser. Unser Auftritt mit komplett neu gestalteter Website und dem aufgefrischten Logo entspricht dieser Maxime.

Wir freuen uns über diesen für uns gelungenen Relaunch. Die neue Website ist in einer schlichten und leichten Ästhetik gehalten. Sie wirkt einladend und besticht gleichzeitig durch ihre Funktionalität: Als Ergänzung zu den anschaulichen Patientengeschichten finden Interessierte viele fachspezifische Informationen, und Sie als Zuweiser können alle wichtigen Fakten abrufen, die unsere Zuweisungsprozesse betreffen ([www.hohenegg.ch/zuweiser](http://www.hohenegg.ch/zuweiser)).

Nach einer intensiven Phase des kreativen Suchens und Entwerfens und nach der erfolgreichen Umsetzung unserer Vorstellungen freuen wir uns, Ihnen die neue Website zu präsentieren. Wir hoffen, dass Sie und Ihre Patientinnen und Patienten an unserem Auftritt ebenfalls Gefallen finden und das Redesign als Einheit von Form und Inhalt erleben.

**Walter Denzler**  
Verwaltungsdirektor  
Vorsitzender der Klinikleitung

**Prof. Dr. med. Stefan Büchi**  
Ärztlicher Direktor

# Angstbehandlung an der Privatklinik Hohenegg: Synergie im Kontext

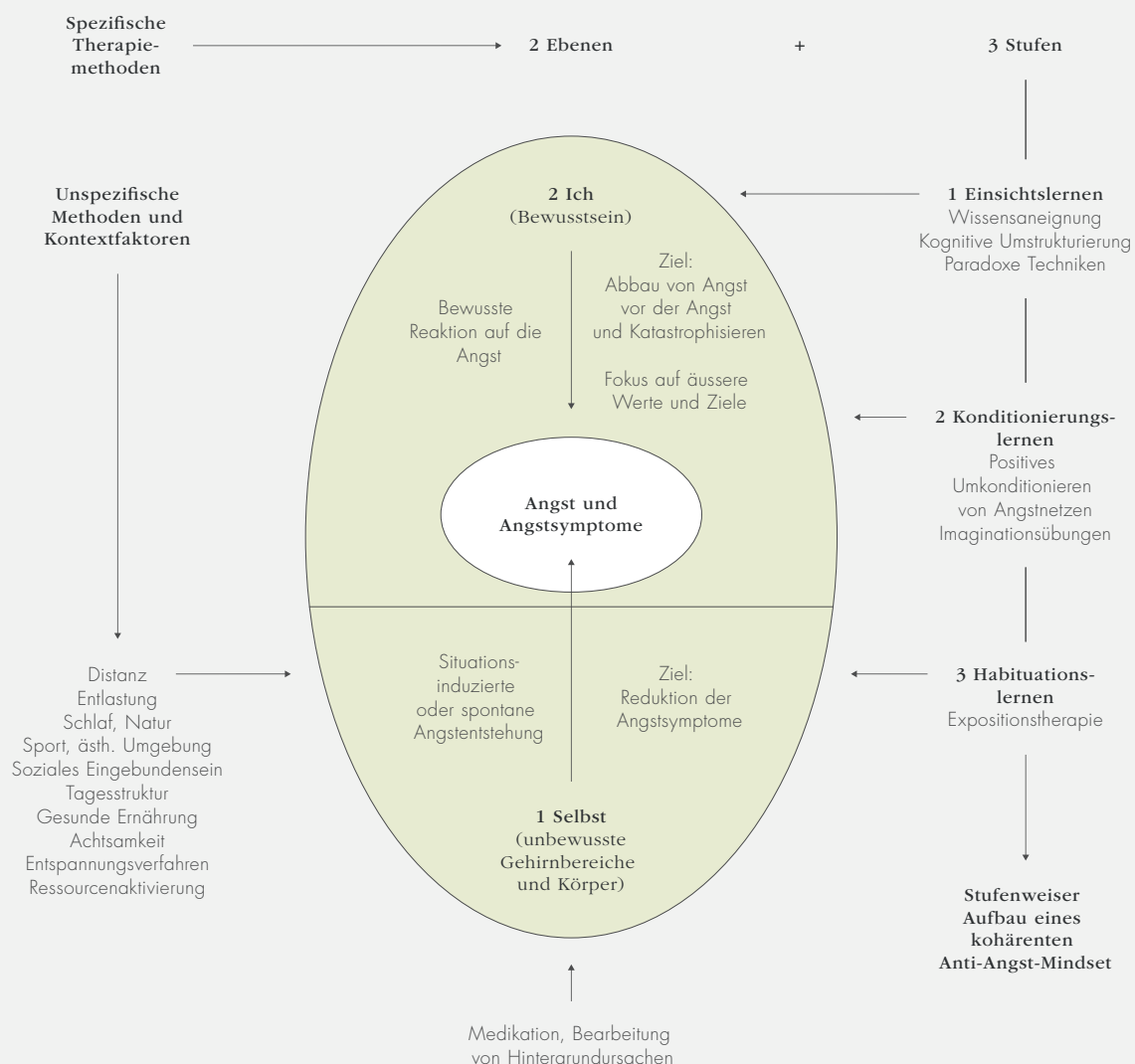
Angsterkrankungen gehören zu den häufigsten psychischen Störungen. Der Schwerpunkt der Angstbehandlung liegt zwar eher im ambulanten Bereich, dennoch sehen wir auch in unserer Klinik sehr viele Angstpatienten: schwere chronifizierte Fälle oder solche mit Zweitdiagnose einer Angststörung. Grund genug, nach Verbesserungsmöglichkeiten bestehender Konzepte zu suchen.

Leider gibt es in Bezug auf Einzeltechniken oder Medikamente seit Jahren nichts wirklich durchschlagend Neues. In dieser Situation können aus meiner Sicht Fortschritte v. a. auf folgende Weise erreicht werden: das Bestehende sichten, die wirksamsten Methoden auswählen und sie auf eine Weise integrieren, dass Synergieeffekte entstehen. Diesen Weg habe ich mit der Entwicklung meiner 2e3s-Synergie-Methode zu gehen versucht.

## Die 2-Ebenen-3-Stufen-Synergie-Methode im Kurzüberblick

Zunächst ist es wichtig, zwischen zwei Ebenen zu unterscheiden: Im Unbewussten, dem Selbst entsteht die primäre Angst – aufgrund von Veranlagung, früher Prägung/Traumatisierung und/oder äusseren Belastungen/Bedrohungen. Auf all dies reagieren wir dann in einer Zweitreaktion aus unserem bewussten Ich heraus. Ist diese Zweitreaktion ungünstig/falsch, können vielfältige Teufelskreismechanismen entstehen, die zu einer übermässigen Verstärkung der Angst führen: Eine Fehlinterpretation der Körpersymptome der Angst als Gefahr führt zur Angst vor der Angst (Panikstörung), ein inadäquates Katastrophisieren äusserer Umstände führt zu Phobien oder zur generalisierten Angststörung. Durch

## Die 2e3s-Synergie-Methode im Überblick



fehlgeleitete Lernprozesse schleifen sich hierbei auf den drei Stufen des menschlichen Lernens Angsteskalationsstrukturen ein: begriffliche Angstkonzepte (Stufe 1: Einsichtslernen), neuronale Angstnetzwerke (Stufe 2: Konditionierungslernen) und Sensibilisierungen (Stufe 3: Habituationlernen).

Die Therapie sollte im Idealfall an all diesen Punkten ansetzen und die Angsteskalationsstrukturen in einem koordinierten Prozess zurückbauen – vgl. Abb. 1: Die unspezifischen Massnahmen auf der linken Seite führen überwiegend zu einer Beruhigung des Selbst – Intensität und Auftretenswahrscheinlichkeit von Angstsymptomen sinken. Die spezifischen Massnahmen rechts laufen überwiegend über das bewusste Ich. Hier geht es um Deeskalation, Akzeptanz, Entkatastrophisieren, Abbau der Angst vor der Angst und schliesslich um Hinwendung der Aufmerksamkeit auf positive Aussenziele. Hierzu wird auf Stufe 1 mit bewährten kognitiven Methoden gearbeitet, auf Stufe 2 mit Imaginationsübungen unter Einschluss hypnotherapeutischer Elemente und auf Stufe 3 schliesslich in Form einer gestuften Konfrontationstherapie in der Realität.

Synergie-Methode im engeren Sinne meint hier, diese drei Lernebenen ganzheitlich zu integrieren: Auf Stufe 1 wird eine neue kognitive Sichtweise der angstbesetzten Momente erarbeitet. Diese wird mitgenommen auf Stufe 2 und hier mit positiven Bildern verbunden unter Vorwegnahme und Integration der Situationen, in denen dann die reale Exposition erfolgt.

Letzteres ist wichtig, vollzieht sich doch menschliches Lernen, auch das Angstlernen, immer parallel, integriert und synergistisch auf allen 3 Lernstufen. Entsprechend gelingt auch ein therapeutisches Überschreiben von Angst am besten, wenn es alle 3 Stufen koordiniert und integriert anspricht. Dies geschieht in der etablierten Verhaltenstherapie nicht oder nicht ausreichend. Kognitive, imaginative und konfrontative Verfahren werden überwiegend als separate Methoden vermittelt und gehandhabt (nicht selten sogar gegeneinander in Stellung gebracht). Nach dem in Abb. 1 etwas vereinfacht dargestellten 2e3s-Schema können alle Formen von Angststörungen «durchdekliniert» werden, es ist möglich, alle relevanten Genese- und Therapiemomente im Blick zu behalten.

## Der «Schwerpunkt Angsterkrankungen» im Klinik-Kontext

Im Schwerpunkt Angsterkrankungen arbeiten ärztliche und psychologische Kollegen, aber auch Fachpersonen aus Pflege und Spezialtherapien mit, die be-

sonders an dieser Thematik interessiert sind. Von hier aus erfolgt der Wissenstransfer in die Gesamtklinik, auch über spezielle klinikinterne Fortbildungen. So soll das diagnostische und therapeutische Bewusstsein aller Mitarbeitenden für Angstprobleme geschärft und wachgehalten werden, auch damit z. B. alle sich im Klinikumfeld bietenden Möglichkeiten für Expositionen konsequent genutzt werden (Gruppensituationen, ÖV, Aussichtsturm Pfannenstiel u. a.). In beschränktem Rahmen können Expositionstherapien ausserhalb der Klinik von Co-Therapeuten aus der Pflege oder vom Bezugstherapeuten begleitet werden.

Es wird angestrebt, Patienten mit Erstdiagnose Angst vorzugsweise den im «Schwerpunkt Angsterkrankungen» Mitarbeitenden zuzuteilen. Für Patienten mit Begleitdiagnose Angst ist die Teilnahme in der Angstgruppe sichergestellt, einer Gruppe mit psychoedukativem Schwerpunkt, in der die oben referierten spezifischen Herangehensweisen – rechte Seite v. Abb. 1 – vermittelt werden. Die Gruppe wird flankiert durch ein im Aufbau befindliches System multimedialer Selbsthilfematerialien. Kernstück: Das Selbsthilfe-Buch «Angst selbst bewältigen». Hier wird die Synergie-Methode ausführlich und allgemeinverständlich beschrieben, versehen mit konkreten Selbsthilfe-Anleitungen. Entscheidend für den langfristigen Erfolg einer Angstbehandlung ist schliesslich, inwieweit es gelingt, den Patienten für eine eigenständige Weiterarbeit zu motivieren und zu befähigen – auch über den Klinikaufenthalt hinaus.

Wie die hier vermittelten Selbstmanagement-Grundprinzipien für die individuelle Problemsituation des Patienten angepasst und genutzt werden können, ist dann natürlich auch Teil der Einzelgespräche. Vollständig Teil des Einzelgesprächs sind die Medikation sowie die Bearbeitung der hochindividuellen lebensgeschichtlichen Hintergrundursachen, wobei hier u. a. die tiefenpsychologischen Herangehensweisen ihren Stellenwert haben.

Darüberhinaus: Im inneren und äusseren Kontext der Privatklinik Hohenegg sind alle (und weitere) in Abb. 1 links aufgeführten unspezifischen Faktoren in herausragendem Masse gegeben bzw. werden systematisch auf hohem Niveau entwickelt und umgesetzt. Hervorzuheben sind v. a. die hohe soziale und fachliche Kompetenz des gesamten Betreuungsteams, was entscheidend zu einer beziehungsintensivierenden, offen-warmherzigen Atmosphäre beiträgt, sowie die auf allen Ebenen vermittelte Praxis der Achtsamkeit.

**Dr. med. Dietmar Hansch**  
Leiter Schwerpunkt Angsterkrankungen

# «Wir sollten unterschiedliche Therapieansätze kombinieren.»

Wissen und Verstehen haben eine angstabbauende Wirkung, sagt Dr. med. Dietmar Hansch, Leiter Schwerpunkt Angsterkrankungen an der Privatklinik Hohenegg.

## Haben Angsterkrankungen zugenommen?

Schwere Angsterkrankungen haben wohl eher nicht zugenommen. Dafür stellen wir bei unseren Patientinnen und Patienten vermehrt leichtere, neurotische Ängste fest, auch Begleitängste bei anderen Diagnosen wie zum Beispiel einer Depression.

## Womit hat das zu tun?

Unter anderem mit dem zunehmenden Druck in der Arbeitswelt – und mit den globalen Entwicklungen, die Angst machen können. Stichworte sind Migration, Bürgerkriege, Digitalisierung, Automatisierung und die damit zusammenhängende Angst um den Arbeitsplatz. Auch die Aufmerksamkeitsökonomie, die schrille Nachrichten bevorzugt, trägt dazu bei. Wir werden überflutet von Negativmeldungen, die Ängste auslösen können.

## Sie haben ein Buch zum Thema Angst geschrieben. Was ist neu bei der Behandlung von Ängsten?

In den letzten Jahren gab es keine neue durchschlagende Einzelmethode. So sehe ich im Moment nur einen Weg, um Ängste und andere Störungen wirksamer zu behandeln: Man muss die verschiedenen Methoden, die sich bewähren, zu einem sinnvollen Ganzen zusammenfügen, sie synergetisch anwenden. Dies versuche ich in meinem Ratgeber aufzuzeigen. Ich stelle Wissen zur Verfügung und kombiniere Methoden. Es gibt ja in der Psycho- und Verhaltenstherapie die Tendenz, einzelne Methoden zu verabsolutieren. Achtsamkeitsleuten das Kognitive ab, und Verfechter eines kognitiven Ansatzes belächeln diejenigen, die Achtsamkeit zum Ein und Alles erklären. Diese Haltung erachte ich als wenig förderlich. Erfolgreiche Therapien zeichnen sich unter anderem dadurch aus, dass sie unterschiedliche Ansätze kombinieren.

Ihre Publikation ist auch ein Selbsthilferatgeber. Was bringt das Buch den Menschen, die mit einer Angststörung konfrontiert sind?

Es vermittelt Hintergrundwissen, ermöglicht, die Symptome zu verstehen und ihre Harmlosigkeit zu erkennen. Das entängstigt schon mal sehr. Im nächsten Schritt wird verständlich und praktikabel zu Übungen angeleitet, deren systematische Umsetzung dann die Chance auf weitere Besserung eröffnet.



## Selbsthilfe stösst auch an Grenzen.

Selbsthilfe ist immer gut – letztlich ist ja auch gute Psychotherapie in weiten Teilen Hilfe zur Selbsthilfe. Oft ist aber die Ergänzung durch ein professionelles Therapiesetting günstig oder notwendig: Wenn man sich unsicher fühlt oder allein nicht weiterkommt, wenn man vom Miteinander in einer Beziehung besonders profitiert oder

der Druck zu gross wird. In schweren Fällen kann das auch die Aufnahme in eine psychiatrische Klinik bedeuten.

## Welche Rolle spielen Medikamente?

In erster Linie sollte man die Bewältigung einer Angststörung als eine Wachstumsaufgabe in Sachen Selbstkompetenz sehen, ohne oder mit professioneller therapeutischer Unterstützung. Wenn dies nicht ausreicht, oder in Notsituationen, können auch Medikamente hilfreich und notwendig sein. Medikamente können aber das Bewusstsein von Selbstwirksamkeit untergraben.

## Interview: Rolf Murbach

Dr. med. Dietmar Hansch, Angst selbst bewältigen, Das Praxisbuch, Klappenbroschur, 384 Seiten, ISBN 978-3-426-65803-1, KNAUR MENSSANA [www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)

# Neu in der Hohenegg

Seit Januar 2018 arbeitet Frau Dr. med. Sabine Röcker im Team der Hohenegg. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Nach ihrer Ausbildung in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie hat sie diverse Weiterbildungen in traumatherapeutischen Verfahren (EMDR, NET), Psychoonkologie und Hypnotherapie (MEG) abgeschlossen. Nach Tätigkeit in der Kinder- und Jugendpsychiatrie an einer deutschen Universitätsklinik hat sie umfangreiche Erfahrungen in verschiedenen Bereichen der Psychiatrie gesammelt und ihren Facharzt abgeschlossen.



Sie war beteiligt am Aufbau einer Institutsambulanz, im Konsiliardienst in diversen Stuttgarter Kliniken und in einer psychiatrischen Notfallpraxis eingebunden. 2011

wechselte sie in den Bereich Psychosomatische Medizin, wo sie als Fachärztin zuständig war für die Abteilung Frauenspezifische Psychosomatik. Dort war sie auch in den Konsiliardienst einer grossen Versorgungsklinik eingebunden inkl. den Bereichen Psychoonkologie und Palliativmedizin.

2015 kam sie in die Schweiz und übernahm die ärztliche Leitung der Privat- und Psychotherapiestation Pünt Süd in Littenheid. Sie ist seit 2016 in Weiterbildung in analytischer Gruppentherapie. Ihr Interesse gilt der Gruppentherapie und -analyse, der frau-enspezifischen Psychosomatik, der Burnout-Behandlung und dem Einbezug von Angehörigen. Weitere Interessengebiete liegen im Bereich der Kreativtherapien, der Integration verschiedener Verfahren mit der tiefenpsychologisch orientierten Beziehungsarbeit. Auf der Grundlage ihrer breit gefächerten Erfahrungen liegt ihr ein integrativer, auf die Bedürfnisse des Individuums ausgerichteter ressourcenorientierter Behandlungsstil am Herzen.

Privatklinik Hohenegg AG  
Hohenegg 1  
8706 Meilen  
Tel +41 44 925 12 12  
privatklinik@hohenegg.ch

www.hohenegg.ch



## Behandlungsschwerpunkte

Depressive Erkrankungen

Dr. med. Caesar Spisla

Burnout und Belastungskrisen

Dr. med. Sebastian Haas

Angsterkrankungen

Dr. med. Dietmar Hansch

Alterspsychotherapie

Dr. med. Bernadette Ruhwinkel

Psychosomatische Erkrankungen

Prof. Dr. med. Stefan Büchi



Prof. Dr. med. Stefan Büchi  
Ärztlicher Direktor



Walter Denzler  
Verwaltungsdirektor  
Vorsitzender der Klinikleitung



Paul Wijnhoven  
Pflegedirektor