

Mit der Kraft des Unterbewusstes heilen

Überlastung. Ärztliches und pflegerisches Gesundheitspersonal neigt dazu, Warnzeichen zu ignorieren, wenn alles zu viel wird. Denn die Fähigkeit zur Selbst-Unterstützung und Regeneration besitzt nicht jeder. Obwohl alles, was wir zu Heilung benötigen, in uns gespeichert ist, sagt Dr. Nidal Moughrabi. Dabei spielen das Unterbewusstsein und seine Selbstheilungskräfte eine entscheidende Rolle.

Von Sonja Streit

Die vergangenen Jahre haben all jenen, die im Gesundheitswesen arbeiten, viel abverlangt. Zu der ohnehin schon von Überstunden, Personalmangel und Einsparungen geprägten Arbeitsrealität kam 2020 mit der Corona-Pandemie weiterer negativer Stress auf alle zu, die im Spital und in Ordinationen arbeiten. Der schon im Normalfall von großen Belastungen geprägte Alltag wurde zum Ausnahmezustand. Die Folgen sind mitunter verheerend, wie der Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin, Dr. Nidal Moughrabi, ausführte: „Eine Follow-up-Studie“, die sich auf das Schwedische Nationale Patientenregister bezog und in die etwa 30 Jahre lang mehr als 130.000 Patientinnen und Patienten eingeschlossen wurden, hat gezeigt, dass Stress mit einem massiv erhöhten Risiko assoziiert ist, kardiovaskuläre Erkrankungen zu entwickeln.“ Der Mediziner, der mittlerweile mentales und körperliches Gesundheitscoaching anbietet und als Hypnotherapeut und Mediationstrainer tätig ist, kam selbst oftmals an seine Belastungsgrenze, als er noch im Spital arbeitete. Heute unterstützt er Kolleginnen und Kollegen, auf gesunde Weise mit Druck und Stress umzugehen.

Folgen von chronischem Stress

„Chronischer Stress ist nicht normal und kann zu Erkrankungen führen. Ob traumatische Ereignisse oder eine nicht enden wollende Arbeitsmenge, Stress kann mental krank machen und Angsterkrankungen, Depressionen oder Burnout fördern, aber auch massive körperliche Auswirkungen haben.“ Vor allem emotionaler Stress ist mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden, wie eine vor einigen Jahren im *Lancet* veröffentlichte Studie zeigte. Im Rahmen derselben seien die Amygdala abgebildet worden, sagt Moughrabi. „Da diese an Stress beteiligt sind, wollte man feststellen, ob ihre Stoffwechselaktivität im Ruhezustand das Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse vorhersagt. Dabei zeigte sich, dass dieser Teil des Hirn-

bischen Systems an Mechanismen beteiligt ist, die eine erhöhte Knochenmarkaktivität sowie arterielle Entzündungen fördern.“

Oftmals zeige sich negativer Stress erst, wenn man Symptome habe. Ab diesem Punkt werde er selbstschädigend. Ob Erschöpfung, Übermüdung, Gereiztheit, Launenhaftigkeit, Zynismus oder Freudlosigkeit im Job, all das kann ein Hinweis darauf sein, dass man chronisch gestresst ist. Auch körperliche Symptome wie schlechter Schlaf, Bluthochdruck oder Kopfschmerzen können darauf hindeuten.

Selbstheilungsprozess fördern

Moughrabi geht davon aus, dass im menschlichen System Heilungsprogramme vorhanden sind, die aktiviert werden können, um aus der Stressspirale herauszufinden. „Ich nenne es ‚Selbstheilung mit der Kraft des Unterbewusstes‘, womit ich im Grunde meine, dass alles, was wir zur Heilung benötigen, bereits in uns gespeichert ist“, erläutert er. Es sei vielleicht verschüttet, aber vorhanden, ähnlich wie bei Tieren, die in Freiheit leben und Stress sprachwörtlich abschütteln könnten.

„Der Mensch macht sich ständig Gedanken und Sorgen darüber, was morgen sein könnte. Ein Tier hingegen lebt im Hier und Jetzt, es gerät nicht in diese Stressschleife wie wir, die wir das in dem Rahmen, in dem wir aufgewachsen sind, erlernt haben.“ Lerne ein Mensch in der Kindheit, nur wertvoll zu sein, wenn er/sie Leistung bringe, sei er im weiteren Verlauf seines Lebens bereit, sich im Beruf völlig zu verausgaben, und gehe mit Stress anders um als jemand, der das nicht gelernt habe. „Das bedeutet, im ‚Unterbewusstsein‘ ist die Bereitschaft oder die Art und Weise des Umgangs mit Stress bzw. der unnatürliche Umgang damit, gespeichert. Ebenso wie die Ressourcen, das Natürliche, die Entspannung, also das, was wir gegen Stress tun können.“ Dies beziehe sich auf schwerste Stressreaktionen, chronischen Stress und Druck, aus dem man nicht mehr herausfinde und der in Dauerschleifen ablaufe.



© privat



Die Welt wäre eine bessere, wenn man über seine eigenen Muster Bescheid wüsste.

Dr. Nidal Moughrabi
Arzt, Hypnotherapeut und
Meditationstrainer, Wien
<https://bit.ly/3dthpk5>

„Die Lösung für all diese Probleme ist in uns. Wir benötigen nichts von außen, keinen Alkohol, kein Benzodiazepin oder was auch immer, denn wir sind in der Lage, uns mit der ‚Kraft des Unterbewusstes‘ zu heilen.“ Der Mentalcoach hilft dabei, zum einen die Selbstheilungskräfte seiner Klientinnen und Klienten zu aktivieren oder wieder zu entdecken und, zum anderen, zu erkennen, wie sich der Umgang mit Stress gestaltet. Sei dieser unnatürlich, mache das krank, denn Stress sei ja nicht zwingend schlecht und auch etwas Positives. Man müsse sich fragen, warum man diese krankhafte bzw. selbstschädigende Art und Weise habe, mit Stress umzugehen und seine Ressourcen aktivieren, um aus dieser Spirale herauszukommen.

Bewusste Auseinandersetzung

Da er selbst als Anästhesist und Notfallmediziner tätig war, ist ihm die Belastung, mit der Mediziner und Pflegekräfte zu kämpfen haben, sehr präsent. „Ich dachte damals als angehender Facharzt, es sei normal, so viel Stress zu haben. Heute weiß ich, dass mir mentale Unterstützung oder Stressreduktion sehr geholfen hätte.“ Eine Studie mit etwa 30.000 Anästhesisten in den USA zeigte, dass die Burnout-Prävalenz auch aufgrund von Arbeitsplatzfaktoren recht hoch war. Die Autoren konnten den Nutzen von unterstützenden Interventionen am Arbeitsplatz zur Reduzierung des Burnout-Risikos nachweisen.

„Meine Klienten kommen oftmals erst, wenn der Leidensdruck sehr hoch ist. Man möchte sich keine Schwäche eingestehen, keine Hilfe in Anspruch nehmen müssen, obwohl genau das helfen würde, Folgeerkrankungen zu verhindern.“ Moughrabi plädiert dafür, sich professionell helfen zu lassen, im Idealfall, bevor Symptome auftreten. Als fixes Angebot im Spital sei das aus ökonomischer bzw. Arbeitgebersicht aber bedauerlicherweise nicht möglich. „Außerdem muss man bedenken, dass Coaching etwas sehr Individuelles ist. Entspannungstech-

niken und Meditation sind in Gruppen möglich, gezieltes Coaching sollte im Vieraugengespräch erfolgen. Ich zeige Probleme auf, die im Außen liegen und helfe dabei, etwas über sich selbst zu lernen.“

Gerade Ärzte neigten dazu, ihre Probleme zu ignorieren oder abzuschwächen und sich nicht einzugehen, dass sie Hilfe bräuchten, sagt Moughrabi. Ärzte hätten nicht selten einen ungesunden Umgang mit Stress und seien gleichzeitig nicht bereit, dieser Tatsache auf den Grund zu gehen. Der kanadische Mediziner Gabor Maté habe versucht, dies zu erklären. „Man hatte ihm als Kind eingeredet, nicht gewollt zu sein, weshalb er als Erwachsener Medizin studierte, um gebraucht zu werden. Das basierte auf der Tatsache, dass er traumatisiert war. Für Maté war die logische Schlussfolgerung, dass er zum getriebenen, arbeitssüchtigen Mediziner wurde, weil man ihm die Botschaft übermittelt hatte, dass die Welt ihn nicht will. Also machte er sich als Arzt unverzichtbar und war süchtig nach dem Gefühl, gebraucht zu werden.“

Sich krank arbeiten ist nicht normal

Laut Moughrabi gibt es immer Gründe dafür, dass Mediziner und Pflegepersonal Stress als normal hinnehmen, über ihre Grenzen hinaus und bis zur Erschöpfung arbeiten und sich völlig verausgaben. Er weist allerdings darauf hin, dass das keinesfalls normal sei und man genau dort ansetzen sollte. „Die Welt wäre eine bessere, wenn man über seine eigenen Muster Bescheid wüsste. Es ist alles andere als normal, sich krank zu arbeiten. Und ich hoffe, dass ich mit meiner Arbeit dazu beitragen kann, dass mehr Kolleginnen und Kollegen zu ihren vermeintlichen Schwächen stehen und sich Hilfe suchen.“

Literatur

1. Song et al. *BMJ* 2019;365:11255. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.11255>
2. Song et al. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.11255>
3. Afonso A M et al. *Anesthesiology*. 1 Mai 2021; 134(5):683-696. doi: 10.1097/ALN.0000000000003722