

## Sie haben gewonnen!

Weihnachts-Rätsel

Münster • Weit über 1000 Leser haben uns angerufen – nur 28 konnten leider gewinnen. Keinen Lotto-Jackpot mit 43 Millionen Euro, aber immerhin drei Waren-Wertgutscheine, mit denen die ersten drei Gewinner für 500 Euro, 250 Euro und 100 Euro bei unseren Gewinnspielpartnern einkaufen dürfen.

Die Gutscheine haben Angelika Lübbeling aus Münster (500 Euro), Jörg Berg aus Telgte (250 Euro) und Christa Hegerding aus Münster (100 Euro) gewonnen. Die 25 Tannenbäume gehen an F. Peifer, Franz-Josef Röhr, Isabell Paduch, Elke Roselt, Irene Greiwe, Sabine Veit, Carola Hunke, Helga Harkötter, Hubert Hedder, Manuela Hauma, Gudrun Füllen, Anton Lauel, Halina Pfeifer, Walter Skowlonski, Sigrun Scherer, Anne Schäfer, Klara Ender, Georg Sokolowski, Hannelore Wut, Ernst-August Brema, Hermann Kuring, Walter Laumann, Gisela Öfelein, Theodora Wess und Inge Lübeck.

Nicht gewonnen? Nicht verzagen! Denn heute geht unser Weihnachtsrätsel in die zweite Runde. **Seite 7**

## Musikhalle: Ein Hotel macht Sinn

Neues Gutachten

Münster • Manchmal sind Gutachten mehr als nur lästige und kostspielige Formalie. Manchmal fördert der Blick von außen ganz neue Sichtweisen zutage – wie im Fall der Hotour-Analyse. Die Unternehmensberatung hat in einer Studie nicht nur untersucht, ob unter welchen Bedingungen sich ein Hotel neben einer Musik- und Kongresshalle auf dem Schlossplatz rechnet, sie hat für das Gutachten auch den Hotel- und Tourismusmarkt in Münster bewertet.

Das Ergebnis in Kurzform: Die nationale und internationale Bekanntheit Münsters als Reiseziel ist steigerungsfähig. Werbung und Stadtmarketing müssen deutlich intensiviert werden. Für große Kongresse fehlt auf dem sehr heterogenen, untypischen münsterischen Hotelmarkt ein international vermarktbare Haus.

Obwohl der Bedarf ein neues Hotel noch nicht rechtfertigt, halten die Experten ein Vier-Sterne-Tagungs-Hotel (120 bis 140 Zimmer, große Marke/Kette) in Kombination mit der Musikhalle für sinnvoll. Denn so könnten nachhaltig Impulse für den Tagungs- und Kongressmarkt geschaffen werden. chb

DAS SONNTAGSINTERVIEW

# Neue Denkwege finden

Psychologin Dr. Silvia Uhle spricht über ihre Arbeit und das Burnout-Syndrom bei Lehrern

Münster • Wer ins Tibus-Parkhaus fährt, dem fällt die Privatklinik gegenüber nicht gleich auf. Dabei existiert sie schon seit 1993. Die Unscheinbarkeit ist gewollt. Redakteur Andreas Jankowiak sprach mit Dr. Silvia Uhle, der Leitenden Psychologin der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie, über gestresste Lehrer, Angstzustände und Entspannungstechniken.

Frau Dr. Uhle, was macht einen guten Psychotherapeuten aus?

Uhle: Er sollte nicht gleich in der ersten Sitzung drauflos therapieren, sondern sich erst einmal erzählen lassen, welche Problematik besteht. Dann sollte er dem Patienten Rückmeldung geben, was für ein Problem vorliegt, um ihn dann anschließend darüber zu informieren, wie die Therapie aussehen wird.

Was für eine Qualifikation muss ein Psychotherapeut mitbringen?

Uhle: Er muss zunächst einmal eine Zusatzqualifikation zum ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten besitzen. Es gibt mit der Verhaltenstherapie und der analytischen Psychotherapie zwei von den Krankenkassen anerkannte Verfahren.

Was für Patienten finden den Weg in die Christoph-Dornier-Klinik?

Uhle: Sie kommen aus der ganzen Welt. Ursprünglich liegt unser Schwerpunkt in der Angsttherapie, bei der die wirkungsvollste Form die Konfrontationstherapie ist. Wer zum Beispiel Angst vor dem Busfahren hat, der kann diese nur bezwingen, wenn er selbst einsteigt. Es reicht nicht aus, nur darüber zu sprechen. Wir haben jedoch auch viele Patienten mit Zwangserkrankungen, die sich zum Beispiel stundenlang waschen. Auch mit dem Thema Essstörungen befassen wir uns intensiv.

Wie viele Therapeuten arbeiten bei Ihnen in der Klinik?

## GANZ PERSÖNLICH

Dr. Silvia Uhle wurde am 11. Januar 1968 in Gelsenkirchen geboren. Die Psychotherapeutin ist nicht verheiratet und hat keine Kinder.

Welches Buch lesen Sie gerade? „Nachtzug nach Lissabon“ von Pascal Mercier.

Worüber haben Sie zuletzt gelacht? Über meine Patenkinder.

Wobei entspannen Sie am besten? Lesen und Musik hören.

Wohin fahren Sie am liebsten in den Urlaub? Südamerika (Costa Rica, Brasilien) und ans Meer.

Was ist Ihre größte Leidenschaft? Musik hören und spielen. Ich bin Mitglied in einer Sambaband.

Was mögen Sie an Münster am liebsten? Die Stadt besitzt eine hohe Lebensqualität und man kann alles mit dem Rad erreichen.

Wie trinken Sie Ihren Kaffee? Als Latte Macchiato



Psychologin Dr. Silvia Uhle wird in ihrem Berufsalltag teilweise mit schweren psychischen Problemen konfrontiert. In der Freizeit gilt es daher, auf die eigene „Psycho-Hygiene“ zu achten. Foto: Jankowiak

Uhle: Bei uns kommen 26 Diplom-Psychologen auf 43 Betten. Es gibt jeden Tag mehrere

Stunden Einzeltherapien, was ziemlich einzigartig ist. Diese Intensivtherapie dauert im Durchschnitt nur vier Wochen. Zusätzlich bieten wir auch Gruppentherapien an, in denen Dinge wie Selbstsicherheit oder Kommunikation gefestigt werden.

Auch Lehrer gehören zur Klientel. Eine Studie der Uni Potsdam hat jüngst ergeben, dass rund 60 Prozent der Lehrer Gefahr laufen, am Burnout-Syndrom zu erkranken. Wie macht sich das Ausgebrannt-Sein bemerkbar?

Uhle: Es zeigt sich ein hoher Grad an Erschöpfung und Energielosigkeit. Man wird dünnhäutig und schnell reizbar. Es kann durch den ständig erlebten Stress aber auch zu körperlichen Problemen wie Bluthochdruck kommen.

Das klingt ja fast schon nach Anzeichen einer Depression.

Uhle: Richtig. Es geht in die Richtung einer depressiven Erkrankung. Das Burnout-Syndrom gibt es gar nicht als offizielle Diagnose. Es ist nur ein Symptom. Man kann es am besten als chronisches Erschöpfungssyndrom beschreiben, was in schweren Fällen zur Entwicklung einer depressiven Erkrankung führen kann.

Warum sind gerade Lehrer besonders anfällig für ein Burnout-Syndrom?

Uhle: Lehrer sollen in erster Linie Wissen vermitteln, sie sind aber auch Pädagogen und müssen individuell auf die Schüler eingehen. Da die Zahl der psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in den letzten zehn Jahren deutlich gestiegen ist, ist das häufig in einem kaum mehr zu leistenden Umfang erforderlich. Auch damit werden die Lehrer im Klassenzimmer täglich konfrontiert und viele fühlen sich überfordert.

Ist der Burnout aber letztlich nicht auf ein zu großes Engagement der Lehrer zurückzuführen?

Uhle: Sicherlich haben Burnout-gefährdete Lehrer oft eine zu idealistische Erwartung. Ein Lehrer, der glaubt alle Probleme seiner Schüler lösen zu können, läuft Gefahr, seine Grenzen nicht rechtzeitig wahrzunehmen.

Man hört auch immer wieder, dass Lehrer noch vor dem Pensionsalter aus ihrem Beruf ausscheiden.

Uhle: Das ist richtig. Immer mehr Lehrer gehen vorzeitig krankheitsbedingt in den Ruhestand. Ein sehr großer Anteil davon wegen psychischer Pro-

bleme.

Wie kann man diese Probleme in den Griff kriegen?

Uhle: Wir beginnen mit der kognitiven Verhaltenstherapie, bei der wir zunächst schauen, welche Fakten zusammenkommen. Es geht darum, die Patienten zu mehr positiven Aktivitäten zu motivieren. Viele kommen zum Beispiel erschöpft nach der Arbeit nach Hause, setzen sich dann vor den Fernseher und gehen ins Bett. Zu mehr fehlt ihnen der Antrieb.

Wie kann man den Antrieb wieder aktivieren?

Uhle: Es geht darum, einen strukturierten Tagesplan zu erstellen, der einen festen Raum einnimmt. Zudem grübeln diese Patienten sehr viel. Wir versuchen, neue Denkwege zu finden und die negative Denkschleife zu durchbrechen.

Müssen vielleicht äußerst engagierte Lehrer auch die eigenen Ansprüche herunterschrauben?

Uhle: Natürlich müssen diese auch hinterfragt werden. Es geht aber in erster Linie darum, andere Verhaltensmöglichkeiten zu finden. Zum Beispiel, wenn der Lehrer morgens einem Schüler begegnet, der ihn grimmig anschaut. Dann denkt der Lehrer, er habe einen Fehler gemacht. Vielleicht gibt es aber auch andere Erklärungen.

Wie sinnvoll sind Entspannungstechniken?

Uhle: Man kann im Rahmen der Therapie auch ein so genanntes Stressmanagement lernen. Darunter kann das Autogene Training fallen, häufig wird aber die Progressive Muskelentspannung (PMR) angewendet.

Können Schulpsychologen nicht den Lehrern einiges an Last abnehmen?

Uhle: Der schulpsychologische Dienst ist auch für die Lehrer da. Allerdings kommen bundesweit auf einen Schulpsychologen im Durchschnitt 16 000 Schüler. In Finnland und Dänemark sind es 800, in Russland sogar 500 Schüler.

Sie haben täglich beruflich mit schweren psychischen Problemen zu tun. Wie gewinnen sie Abstand von der Arbeit?

Uhle: Ich muss selbst auf meine „Psycho-Hygiene“ achten, in dem ich Freunde treffe oder Hobbies auslebe. Als Therapeut ist es jedoch ganz wichtig, eine so genannte Supervision in Anspruch zu nehmen. Das heißt, wir tauschen uns regelmäßig mit Kollegen über unsere berufliche Tätigkeit aus.