

# perspektiven

MAGAZIN FÜR BILDUNG UND GESUNDHEIT

02 – 19

A vibrant, stylized illustration of a beach scene. In the foreground, a large orange figure is taking a selfie with a yellow smartphone. In the background, a woman in a black swimsuit and white cap is holding a martini glass, and another woman in a yellow dress is sitting at a table. The background features green hills, a blue sky with white clouds, and a blue body of water with a white ladder on the right.

## Gesund altern – geht doch!

Wer zufrieden ist, misst dem Alter  
keine große Bedeutung bei.

### LOCKER DURCH DIE CHAOSJAHRE

Pubertät ist Krisenzeit.  
Ein Gegenmittel: Gelassenheit.

### DIE NEUE WANDERLUST

Gesundheitswandern  
im Pfälzerwald.

### DER TRAUMLÄUFER

Dalibor Cesak hat Rheuma –  
und den Ironman auf Hawaii absolviert.

→ 28

Nach einem schweren Unfall hat Toralf Arold den Neustart ins Leben geschafft.



**BILDUNG & GESUNDHEIT**

**10 Vom Kakao zur Bio-Kohle**

Ein Projekt der SRH Hochschule Berlin schafft Perspektiven für die ländliche Bevölkerung in Ghana: Kakaoschalen werden in Brennstoff, Energie und Bio-Kohle verwandelt – und tragen zum Klimaschutz bei.

**12 Locker durch die Chaosjahre**

Pubertierende Jugendliche können Eltern in den Wahnsinn treiben. Die Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutin Helena Dimou-Diringer erklärt, wie man diese intensive Phase übersteht.

**TITELTHEMA**

**6 Gesund altern – geht doch!**

Alt sein und sich jung fühlen – das geht, sagt Prof. Dr. Sabine Rehmer. Wir haben die Arbeits- und Organisationspsychologin gefragt, was gesundes Altern bedeutet.

**9 Ist Ü60 das neue 50?**

Gesundes Altern wird zum bewussten Prozess. Wie unterschiedlich die Perspektiven sind, zeigen die Porträts zweier ehemaliger SRH Mitarbeiter. Nach ihrer Pensionierung sind sie dort angekommen, wo sie schon immer hinwollten.



→ 12

Die Kinder- und Jugendpsychotherapeutin Helena Dimou-Diringer weiß, was pubertierende Jugendliche brauchen: Verständnis, gute Kommunikation und selbstbewusste Gelassenheit.

→ 24

Er läuft und läuft und läuft:  
Triathlet und Ironman  
Dalibor Cesak.



**16 Augenblick mal!**

Eine Netzhautablösung ist immer ein Notfall. Wie moderne Technik und erfahrene Operateure Patienten das Augenlicht retten.

**19 Die neue Wanderlust**

Wandern entspannt und entschleunigt. Aber wie wirkt Gesundheitswandern auf unser Wohlbefinden? Das erforscht eine Wanderstudie im Pfälzerwald.

**22 Vom Ernstfall zum Glücksfall**

Für Ernstfälle hat das SRH Zentralklinikum Suhl einen Notfallplan entwickelt und erprobt. Im März 2019 passierte es dann wirklich. Die Chronik eines Schreckens – mit gutem Ende.

**24 Der Traumläufer**

Als bei Dalibor Cesak Rheuma diagnostiziert wird, sieht er zwei Möglichkeiten: resignieren oder aktiv trainieren. 2018 absolvierte der Coach und Sporttrainer den legendären Ironman auf Hawaii.

**26 „Ich will etwas bewegen“**

Die 21-jährige Johanna Gabler ist die beste Jura-Absolventin Hessens. Das Porträt einer außergewöhnlichen jungen Frau.

**28 Der Weg ins Glück**

Als Toralf Arold nach einem Unfall aus dem Koma erwacht, ist er halbseitig gelähmt. Aufgeben ist für ihn keine Option. Begleitet vom Team des SRH Beruflichen Trainingszentrums Dresden hat er ein neues Leben aufgebaut.

**30 „Wir müssen uns ins Unbequeme wagen“**

Autorin und Kolumnistin Jagoda Marinić setzt sich für Frauenrechte ein. Wir haben mit ihr über Rollenbilder gesprochen und darüber, was sich junge Frauen von Beyoncé anschauen können.

**33 Das bilde ich mir doch nicht ein ...**

Vielen Menschen fällt es schwer, über psychosomatische Erkrankungen zu sprechen. Das SRH Wald-Klinikum Gera hat dafür nun einen eigenen Fachbereich eingerichtet. Ein Interview mit Leiterin Dr. Dörte Winter.

→ 6

Ist Ü60 das neue 50? Wer seinen Leidenschaften nachgeht und sein Leben mit sinnvollen Tätigkeiten erfüllt, wird sich dem Alter nicht einfach ergeben.





### JUBILÄUM 50 Jahre SRH Hochschule Heidelberg

40 Maschinenbau-, 60 BWL- und 30 Architektur-Studenten – das waren 1969 die ersten Studenten der „Unternehmung zur beruflichen Rehabilitation Behinderter“ auf dem Campus in Heidelberg-Wieblingen. Heute bereiten sich hier rund 3.400 deutsche und internationale Studenten in rund 40 Bachelor- und Masterstudiengängen auf ihr Berufsleben vor. Sie lernen nach dem CORE-Prinzip (Competence Oriented Research and Education), einem einzigartigen Studienmodell, für das die Hochschule im Jahr 2018 mit dem Genius Loci-Preis für Lehrexzellenz des Stifterverbands und der VolkswagenStiftung ausgezeichnet wurde. Das 50. Jubiläum feierte die Hochschule am 5. Juli mit Studenten, Alumni, Mitarbeitern und geladenen Gästen.

HOCHSCHULE-HEIDELBERG.DE

### SRH FERNHOCHSCHULE: „Beliebteste Fernhochschule 2019“

7.060 Bewertungen, 400 Wettbewerber und eine Frage: „Welche ist die beliebteste Fernhochschule 2019?“. Das Ergebnis des Bewertungsportals FernstudiumCheck: die SRH Fernhochschule. Die Studenten sind äußerst zufrieden, was sich in der Weiterempfehlungsrate von 98 Prozent widerspiegelt. „Interessante Studienmaterialien, sehr gute Dozenten und allerhöchste Flexibilität! Alle Module sind perfekt aufeinander abgestimmt. Hoher Praxisbezug. Studienbetreuung und Dozenten sehr freundlich und gut erreichbar. Eine super Entscheidung hier zu studieren!“ – das ist eine der vielen positiven Aussagen auf dem Bewertungsportal. „Dieser Award ist eine direkte Auszeichnung unserer Studenten und treibt uns weiter an“, so Rektor Prof. Dr. Ottmar Schneck.

MOBILE-UNIVERSITY.DE

### NEUES REHA-ANGEBOT Klinik für geriatrische Rehabilitation

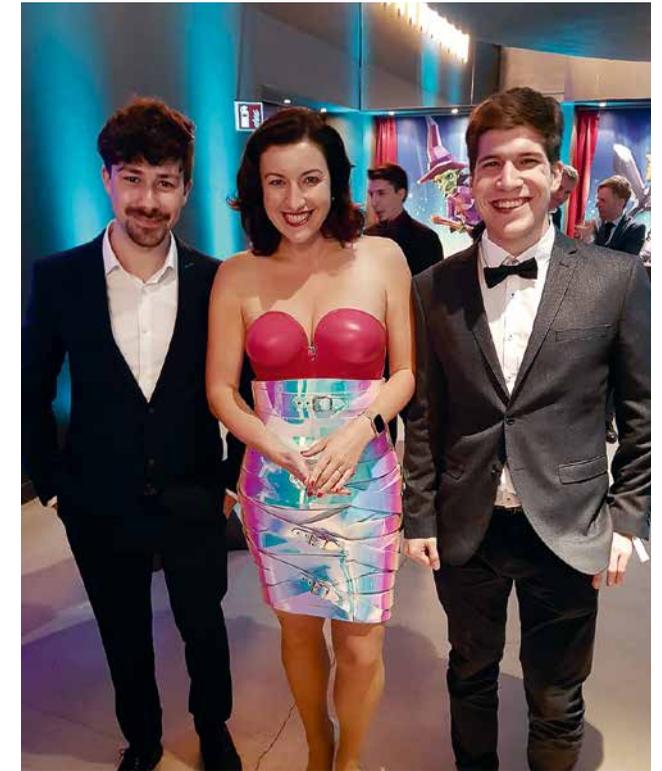
Ältere Patienten sollen nach einem Unfall oder einer Erkrankung in ein selbstbestimmtes Leben zurückkehren können. Deshalb wurde Anfang 2019 die SRH Klinik für Geriatrische Rehabilitation in Suhl eröffnet. Pflegekräfte und Therapeuten unterschiedlicher Fachrichtungen (Physio- und Ergotherapeuten, Logopäden, Psychologen und Sozialarbeiter) betreuen die Patienten in der Regel drei Wochen lang. Das neue Rehabilitationsangebot schließt eine Lücke für ältere Menschen in Südthüringen. Es ist die erste geriatrische Rehabilitationsklinik in der Region. Die Klinik ist mit elf Betten gestartet und soll nach Abschluss eines Erweiterungsbaus 54 Betten bereithalten.

ZENTRALKLINIKUM-SUHL.DE

### VIRTUELL VERKAUFEN LERNEN Ausbildung „Kaufleute im E-Commerce“

Der Online-Handel boomt. Verkäufer haben ihr Handwerk vor allem offline gelernt – bis jetzt. Seit 2018 ist der Ausbildungsberuf „Kaufleute im E-Commerce“ von der Industrie- und Handelskammer anerkannt. Die SRH Berufliche Rehabilitation hat die Ausbildung sowohl in Heidelberg als auch in Karlsbad im Programm. Um erfolgreich zu sein, brauchen Kaufleute im E-Commerce ein gutes Gespür für Kommunikation im Internet. Sie müssen die Abläufe zwischen Produktion, IT-Abteilung, Marketing und Vertrieb koordinieren. Auszubildende können in einem eigens dafür erstellten Onlineshop Praxiserfahrung sammeln.

BFW-HEIDELBERG.DE



### DEUTSCHER COMPUTERSPIELPREIS Zweiter Platz für Heidelberger Studenten

Mit der eigenen Idee auf die ganz große Bühne: Drei Studenten der SRH Hochschule Heidelberg belegten mit ihrem Spiel „Orbital Bullet“ den zweiten Platz beim Nachwuchspreis des Deutschen Computerspielpreises 2019. Robin Mächtel und Yves Masullo studieren Virtuelle Realitäten und gründeten im Rahmen ihres Praxissemesters ein eigenes Spielstudio. Dieses Startup wurde durch das Gründer-Institut der SRH Hochschule Heidelberg unterstützt. In kurzer Zeit entwickelten die Studenten hier einen spannenden „360° Action Platformer“. In der letzten Phase des Projekts erhielten sie gestalterische Unterstützung von Corinna Benz, einer Studentin des Studiengangs Crossmedia Design. Der zweite Platz ist mit 15.000 Euro dotiert.

HOCHSCHULE-HEIDELBERG.DE



# Gesund altern – geht doch!

TEXT: RALF LAUBSCHER / ILLUSTRATION: ANTON MARIINSKY  
FOTO: SRH HOCHSCHULE FÜR GESUNDHEIT



Alt sein und sich jung fühlen? Das geht, sagt Prof. Dr. Sabine Rehmer. Wir haben die Arbeits- und Organisationspsychologin gefragt, was gesundes Altern bedeutet.

## **Frau Rehmer, verraten Sie uns wie alt Sie sind?**

Aber gerne. Ich bin 43 Jahre alt.

## **Noch ganz schön jung also, oder zählen Sie sich etwa schon zu den „jungen Alten“?**

Ich fühle mich absolut nicht alt, aber objektiv betrachtet bin ich nicht mehr jung, denn das Altern beginnt schon sehr früh. Etwa ab 30 entwickeln sich im Körper die ersten Alterungsprozesse. Das Wachstum kehrt sich um. Wann sich die ersten Veränderungen und Einschränkungen bemerkbar machen, hängt davon ab, ob man gesund altert oder eben nicht.

## **Gesund altern – wie geht das am besten?**

Zunächst einfach durch Optimismus! Man sollte sich klar machen, dass Altern keine Krankheit ist, sondern ein ganz natürlicher Prozess. Und mit einem aktiven Lebensstil kann man Alterserscheinungen hinauszögern und das Risiko altersbedingter Krankheiten gering halten.

## **Sie halten Vorträge zum Thema „Gesund altern“. Aber leben Sie auch selbst so?**

Ich achte tatsächlich sehr darauf, gesund zu altern. Ich treibe viel Sport und lege Wert auf bewusste und gesunde Ernährung. Ich behalte meine Ressourcen im Blick und wenn ich gestresst bin, tue ich Dinge, die mir helfen, die Arbeitsbelastung zu kompensieren. Ich verbringe viel Zeit mit der Familie und meinen Kindern, gehe mit Freunden Schwimmen oder mal ins Kino.

## **Und so kann man verhindern, sich alt zu fühlen?**

Das gefühlte Alter ist ein spannender Aspekt, denn es hängt wirklich von der individuellen Einstellung ab, ob man sich alt fühlt. Es ist eine Frage der Perspektive. Als Kind findet man ja schon 25-Jährige uralte, mit Mitte 50 die über 80-Jährigen. Aus psychologischer Sicht assoziiert man Alter meist als ein Problem der Anderen. Wenn man sich dennoch als alt empfindet, dann hat das oft etwas mit körperlichen Einschränkungen oder auch mit unerfüllten Wünschen zu tun. Wer mit seinem Leben zufrieden ist, misst dem Alter keine so große Bedeutung bei.

## **Ist Ü60 das neue 50?**

Vor hundert Jahren lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei gerade mal 45 Jahren. Heute werden Neugeborene fast doppelt so alt. Mit einem gesunden Lebensstil ist ein Durchschnittsalter von 80 locker zu erreichen. Menschen zwischen 60 und 80 sind aber auch heute schon „junge Alte“. Bis zum Eintritt ins Rentenalter mit 67 stehen sie noch aktiv im Arbeitsleben und nach der Pensionierung sind viele immer noch aktiv, indem sie reisen, Hobbys pflegen, Ehrenämter übernehmen oder Enkelkinder betreuen. Mit über 80 Jahren machen sich dann körperliche Einschränkungen bemerkbar, aber auch das lässt sich durch einen gesunden Lebensstil positiv beeinflussen.

## „Wer zufrieden ist, misst dem Alter keine große Bedeutung bei“

### Wenn ein gesunder Lebensstil unsere Lebenserwartung erhöht – warum erfreuen sich dann Keith Richards oder Mick Jagger mit Mitte 70 bester Gesundheit?

Höchstwahrscheinlich, weil sie in ihren jungen Jahren mit wilden Partys und Freizügigkeit eine gute Grundlage geschaffen haben. Nein, ganz im Ernst: Die Popkultur-Generation der Sechziger Jahre hat einen Lebensstil etabliert, der sich von dem der ersten Nachkriegsgeneration unterscheidet. Wer in allen Bereichen ein Leben lang aktiv war, will das auch im Alter bleiben. Und wer seinen Leidenschaften nachgeht oder sein Leben mit sinnvollen Tätigkeiten füllt, wird sich dem Alter nicht einfach ergeben.

### Warum ist Sexualität im Alter ein Tabuthema?

Körperliche Nähe ist ein protektiver Faktor für gesundes Altern. Da das Thema Sexualität jedoch häufig mit Jugend und schlanken, straffen Körpern verknüpft ist, muss man wahrscheinlich erst selbst alt werden, um die Vorteile zu entdecken.

### Gibt es für Sie eine „Schönheit des Alterns“?

Absolut! Ich finde es schön, wenn man die Zeichen des Alters im Gesicht eines Menschen sieht und die Falten eine Geschichte erzählen. Ich fand das schon bei meiner Oma toll und ich hätte mir das gar nicht anders vorstellen wollen.

### Mangelt es heute an Wertschätzung für das Alter?

Ich weiß nicht, ob es an Wertschätzung mangelt. Aber auf jeden Fall mangelt es an Zeit füreinander, sodass junge Erwachsene heute nicht notwendigerweise viel mit alten Menschen zu tun haben. Die lokale Verbundenheit geht verloren und familiäre Bindungen werden brüchig.

### Können Menschen in gewöhnlichen Altersheimen gesund und aktiv altern?

In der Regelbetreuung ist es meist so, dass trotz vielfältiger Beschäftigungsangebote die älteren Menschen in Passivität gedrängt werden, weil der Fokus auf der Versorgung, den Mahlzeiten und den Schlafenszeiten liegt. Der entscheidende Faktor für das gesunde Altern ist die möglichst lange Selbstständigkeit. Je mehr sie gefördert wird, desto besser lässt sich altern. Es gibt schon einige innovative Modellprojekte wie Alters-WGs und ich hoffe, dass sich die Einrichtungen anpassen und weitere Modelle entwickeln, die älteren Menschen ermöglichen, sich selbst zu versorgen – je nach individueller Kompetenz. Denn wir können alle gut altern, wenn wir uns möglichst lange unseren persönlichen Herausforderungen stellen.

Prof. Dr. Sabine Rehmer hat im Bereich Arbeits- und Organisationspsychologie promoviert. 2012 hat sie das IGO-Institut für Gesundheit in Organisationen gegründet. An der SRH Hochschule für Gesundheit ist sie Studiengangsleiterin im Masterstudiengang Arbeits- und Organisationspsychologie mit Schwerpunkt Sicherheit und Gesundheit in der Arbeitswelt.

Die SRH Hochschule für Gesundheit bildet als private, staatlich anerkannte Hochschule in 17 Bachelor- und Masterstudiengängen Spezialisten für den Wachstumsmarkt Gesundheit aus. Mehr als 1.200 Studenten sind an acht Standorten in Thüringen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen immatrikuliert.

GESUNDHEITSHOCHSCHULE.DE

# Ist Ü60 das neue 50?

Gesundes Altern wird zum bewussten Prozess. Wie unterschiedlich die Perspektiven sind, zeigen die Porträts zweier ehemaliger SRH Mitarbeiter. Nach ihrer Pensionierung sind sie dort angekommen, wo sie schon immer hin wollten.



## AUSPOWERN UND ZENTRIEREN

SABINE MITTERNACHT, 68

43 lange Jahre. Fast ein halbes Jahrhundert hat Sabine Mitternacht für die SRH gearbeitet, bevor sie sich mit 65 in den Ruhestand verabschiedet. Ruhestand? Abschied? Worte, welche der Frau, die an der SRH Hochschule Heidelberg die Marketingabteilung aufgebaut hat, fremd, aber auch vertraut sind. Ruhig ist es nach ihrem Abschied vom Beruf nicht geworden, aber sie hat innere Ruhe gefunden, seit sie sich mit dem Thema Abschied befasst. „Als meine Mutter verstarb, war ich 25. Das hat mich ratlos zurückgelassen. Seitdem beschäftige ich mich mit dem Tod. Aber erst nach der Pensionierung hatte ich Zeit, mir einen Wunsch zu erfüllen: die Ausbildung zur Sterbebegleiterin.“ Im Heidelberger Hospiz Louise hat sie erstmals einen Menschen während seiner letzten Wochen begleitet. Eine Erfahrung, die ihren Blick auf das eigene Alter verändert hat. „Es hat mir meine Vergänglichkeit bewusster gemacht. Die Folge ist, dass ich mein Leben jetzt noch intensiver genieße.“ Schon seit 20 Jahren ist Sabine Mitternacht in einer Tanz- und Meditationsgruppe aktiv. „Auspowern und hinterher zentrieren. Ich mag es, immer wieder an meine Grenzen zu gehen.“ Und in Zukunft? „Mit 80 sehe ich mich immer noch fit, aktiv, selbständig – und vollbeschäftigt mit Enkelkindern.“



## KLETTERN UND GENIESSEN

FRANZ KONRAD, 66

Seit zwei Jahren macht der ehemalige Chefarzt am SRH Krankenhaus Sigmaringen aus seinem „Ruhestand“ das Gegenteil. Gerade trainiert er wieder im Fitnessstudio für seine geliebten Ziele: Kletterrouten im sechsten Grad im Donautal und die schwierigsten Klettersteige in den Alpen. Mit 66 Jahren eine Ausnahmeerscheinung? Von wegen. Franz Konrad ist mit Freunden im gleichen Alter unterwegs. Gemeinsam knacken sie Touren wie den berühmten Tabaretta-Klettersteig am 3.905 Meter hohen Ortler in Südtirol. „Ich bin ja noch gar nicht so alt“, lacht der 66-Jährige. „Vor zwei Jahren“, erzählt er, „wurde eine Hüftarthrose festgestellt, die irgendwann operiert werden muss. Ich bin Realist. Mit Einschränkungen muss man im Alter leben. Das Gute ist aber, dass man das Leben dann noch bewusster genießt.“ In letzter Zeit spielt Franz Konrad weniger Tennis, aber am Berg lässt er es krachen. In diesem Jahr steht der Klettersteig in der 1.000 Meter hohen Seewand über dem Hallstätter See auf der Liste, im Vorjahr war es eine schwere Route in der Schweiz. „Da haben wir einen älteren Bergsteiger getroffen, der mit Bergführer unterwegs war. Die Bergtour war sein Geschenk zum achtzigsten Geburtstag! Und jetzt wissen Sie auch, wo ich mich in 15 Jahren sehe.“

# Vom Kakao zur Bio-Kohle

TEXT: RALF LAUBSCHER  
FOTO: THOMAS PFEIFFER

**Ein Projekt der SRH Hochschule Berlin schafft Perspektiven für die ländliche Bevölkerung in Ghana: Kakaoschalen werden in Brennstoff, Energie und Bio-Kohle verwandelt – und tragen zum Klimaschutz bei.**

Der ghanaische Wissenschaftler Mike Commeh (Mitte) zeigt Prof. Hartmann und Landwirten eine Pyrolyse-Anlage zur Bio-Kohle-Gewinnung an der KNUST Universität in Kumasi.

Die Geschichte beginnt vor rund 10.000 Jahren. Schon die Menschen der mittleren Steinzeit wussten, wie man unter Luftabschluss Holz verbrennt, um Teer, Pech oder Holzkohle zu gewinnen. Die „Pyrolyse“ ist ein uraltes thermochemisches Verfahren, das fast in Vergessenheit geraten war, aber nun auch beim Klimaschutz hilft. „Durch Pyrolyse entsteht nicht nur thermische Energie“, erklärt Thomas Pfeiffer, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Studiengang Engineering and International Business an der SRH Hochschule Berlin, „sondern auch vielseitig nutzbare und klimaschonende Bio-Kohle.“

Um diese Bio-Kohle herzustellen, braucht es Biomasse. Genau die gibt es im westafrikanischen Ghana reichlich. Unter anderem bei der Produktion von Schokolade fallen in großen Mengen Kakaoschalen an, die bislang als Abfallprodukt unbeachtet verrotteten. Dass die Schalen auch nachhaltig verwertet werden können, zeigte die SRH Hochschule Berlin direkt vor Ort. Lokale Bauern sind zu Workshops des Forschungsprojekts ENGHACO eingeladen worden, die für ein Umdenken sorgten. Die Abkürzung steht für „Energize Ghana with Cocoa Husk“, und die Idee ist so einfach wie genial: Kakaoschalen werden ohne Sauerstoffzufuhr erhitzt. Beim Pyrolysieren der Schalen entstehen brennbares Holzgas für die Stromerzeugung, Wärmeenergie und wertvolle Bio-Kohle. Durch ihre Gitterstruktur bietet sie Hohlräume für Mineralien, Feuchtigkeit und Mikroorganismen und verbessert als natürliches Düngemittel die Bodenqualität.

## Zufriedene Landwirte und Klimaschutz

Was dieses Verfahren für die Bauern vor Ort bedeutet, beschreibt Richard Ampadu Gyasi, Generalsekretär der Builders of Today Association (BOTA): „Die Produktion von Bio-Kohle aus Kakaoschalen bringt den Landwirten ein zusätzliches Einkommen. Außerdem verbessert die Bio-Kohle den Boden der Kakaoplantagen, was gleichzeitig die Kosten für die Düngung verringert, die Bauern Jahr für Jahr aufbringen müssen.“

„Aber das Beste ist“, sagt Thomas Pfeiffer, „dass in einer Studie des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung auch ein klimaschonender Nutzen nachgewiesen werden



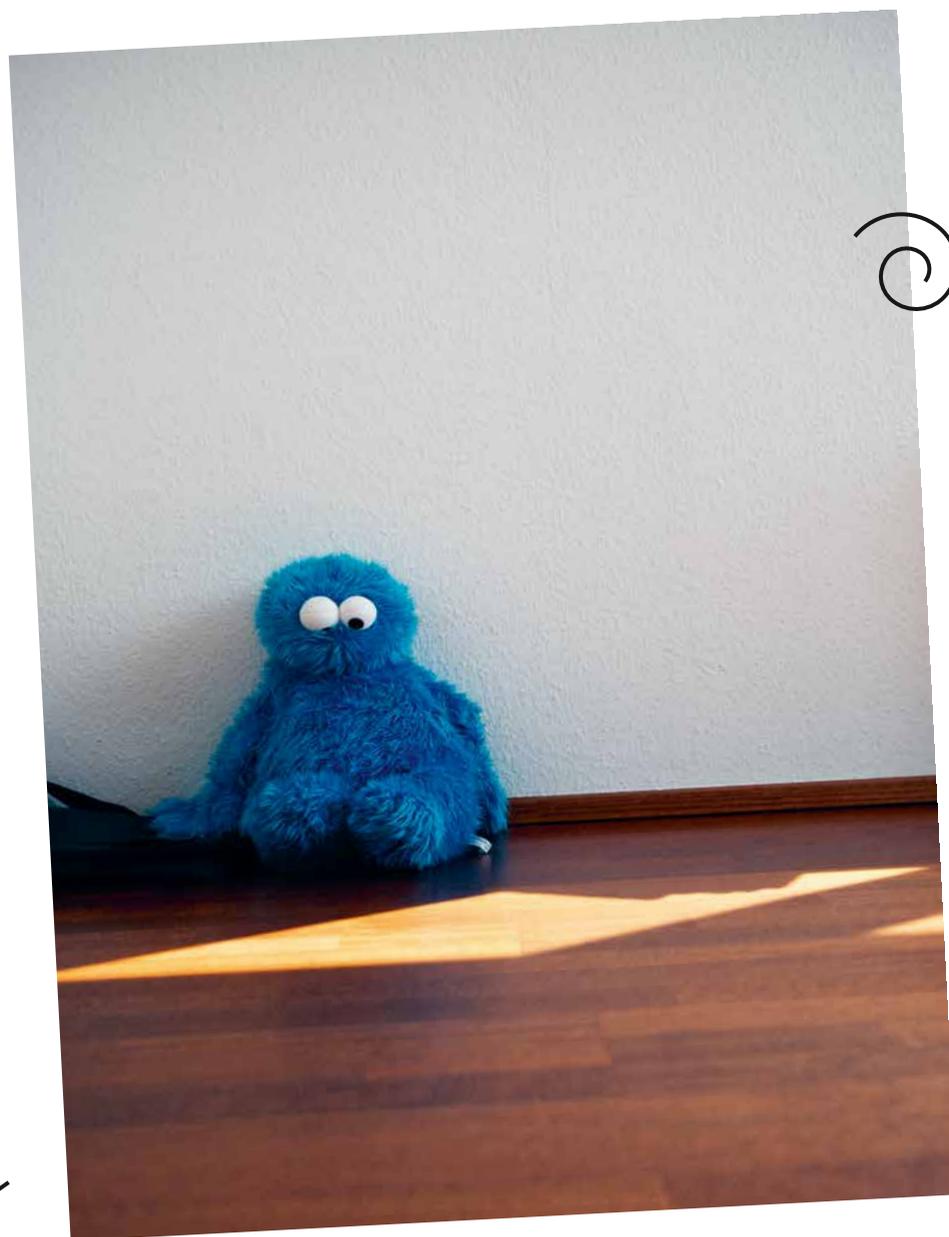
konnte. Bei der Holzvergasung wird Kohlendioxid aus der Atmosphäre aufgenommen und bleibt dann für mindestens fünfhundert Jahre in Form von Bio-Kohle im Boden gebunden.“

Prof. Dr. Michael Hartmann, Vizepräsident Lehre an der SRH Hochschule Berlin, hat das Projekt vor zwei Jahren gestartet. „Mit ENGHACO können wir die Wertschöpfungsketten in Ghana ergänzen und die Kakaobauern sowie die ländliche Bevölkerung unabhängiger von fluktuierenden Kakaopreisen machen“, erklärt Hartmann. Inzwischen wird diese Entwicklungsarbeit vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert – und so konnten ghanaische Experten im Januar bereits an einem Hochschulsymposium mit Projektpartnern aus Forschung und Industrie in Berlin teilnehmen.

Die SRH Hochschule Berlin bietet deutsch- und englischsprachige Bachelor-, Master- und MBA-Programme mit Management- und Technologieschwerpunkt. Studenten aus 85 Nationen arbeiten gemeinsam an Projekten aus Wirtschaft und Industrie.

SRH-HOCHSCHULE-BERLIN.DE

# Locker durch die Chaosjahre



TEXT: ALEXANDER GRAF  
FOTOS: JULIAN BEEKMANN

**Pubertierende Jugendliche können Eltern in den Wahnsinn treiben. Die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Helena Dimou-Diringer weiß, wie beide Parteien diese intensive Phase überstehen: mit kleinen Wundermitteln und ganz großer Gelassenheit.**

Wer ist eigentlich dieses kleine Monster, das sich da stundenlang im Fernsehsessel fläzt? Vielen Eltern pubertierender Kinder stellt sich diese Frage irgendwann. Denn wenn der einst so süße Nachwuchs plötzlich auf Durchzug schaltet, scheinbar grundlose Heulkrämpfe zur Alltäglichkeit werden und die ganze Welt nur noch zu nerven scheint, droht das Familienleben zur emotionalen Zerreißprobe zu werden. Für die Eltern gleichen die Herausforderungen in dieser Phase dann oft einem unauflösbaren Paradox: Wie jemandem nahe sein, der einen ständig zurückstößt?

Antworten auf diese Frage findet man in einem hellen Büro hoch über den Dächern Heidelbergs. Auf einem Regal direkt neben der Tür steht ein Erste-Hilfe-Set für entnervte Erziehungsberechtigte: kleine Sprühfläschchen mit bunt bedruckten Etiketten. Ein Anti-Zicken-Spray gibt es da beispielsweise, aber auch Wässerchen gegen Trotzköpfe und Dauertrödler. „Das sind meine Wundermittel“, sagt Helena Dimou-Diringer und lacht.

Bei ihrer Expertise hätte sie diese Helferlein gar nicht nötig. Die Professorin leitet seit 2012 die Heidelberger Akademie für Psychotherapie an der SRH Hochschule Heidelberg und bildet angehende Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten aus. Außerdem weiß sie als Mutter zweier Kinder im Alter von elf und 19 Jahren sehr genau, wovon sie spricht. Wer könnte einem das rätselhafte „Pubertier“ besser erklären?

Was steckt denn nun hinter all den merkwürdigen Verhaltensweisen der eigenen Kinder? „Es herrscht in dieser Phase einfach eine große Unsicherheit. Die Jugendlichen müssen sich in dieser Phase von den Eltern ablösen, um eine selbstständige Persönlichkeit zu werden“, erklärt die Psychotherapeutin. Die Schritte aus dem watteweich geschützten Raum der Familie können turbulent und beängstigend sein. Alternativen dazu gibt es aber nicht. Denn nur, wer seine eigenen Erfahrungen macht, wird wirklich erwachsen.

Klar ist auch, dass für Eltern dieses Loslassen ebenfalls ein sehr schmerzhafter Prozess ist. Einige neigen dann dazu, ihre Kinder zu sehr zu beschützen. Der aktuelle Zeitgeist, der sich an Sicherheit und Leistung orientiert, produziert viele „Helikopter-Eltern“. Dimou-Diringer warnt vor diesem Verhaltensmuster. Auch dass sich viele Eltern in Abgrenzung zur eigenen autoritären Erziehung ihrer Mütter und Väter zunehmend zu „Kumpels“ verwandeln, beobachtet sie mit gemischten Gefühlen: „Ich finde das natürlich toll, wenn man als Freund auftritt. Aber man muss gleichzeitig immer auch Elternteil sein und Reibungsfläche bieten. Wie soll ich mich als Kind denn ablösen, wenn ich alles, was meine Eltern vorgeben, toll finde?“



Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften sorgen für ein genaueres Verständnis pubertärer Prozesse. Denn die Gehirne des Nachwuchses gleichen im Alter zwischen elf und 18 Jahren einer Großbaustelle. Einzelne Bauabschnitte darin entwickeln sich unterschiedlich schnell, andere passen noch nicht in die Struktur des Gebäudes und das hat Konsequenzen. Ein besonders einprägsames Beispiel: Die Region, in der vor allem Emotionen verarbeitet werden, entwickelt sich deutlich schneller als jene, die sich um vernunftgeleitete Entscheidungen kümmert. „Wir wissen, dass die grundlegenden Gefühle der Jugendlichen oft richtig sind“, sagt Dimou-Diringer. „Nur Intensität und Verhältnismäßigkeit stimmen nicht.“

Die Expertin rät Eltern zu selbstbewusster Gelassenheit. „Fehler“, sagt sie, gibt es nicht. „Ich bin überzeugt, dass Eltern ihren Kindern in der Regel nie bewusst schaden wollen.“ Wichtig sei vor allem, präsent zu bleiben und den Kindern damit ein Angebot zu machen. „Ob sie es annehmen, entscheiden die Jugendlichen dann selbst.“ Zudem lohne es sich, darüber nachzudenken, ob man sich wegen jeder Kleinigkeit in die Haare kriegen müsse. Da-

hinter steckt ein simpler Gedanke, der Eltern aber oft überraschend schwerfällt: Dass man selbst auch einmal jung war. Wie fühlte sich der erste Liebeskummer an, wie der erste Kuss? „Wir haben das auch alle überlebt“, sagt Dimou-Diringer und lacht.

#### Die Lebensrealität der Jugendlichen hat sich rasant gewandelt.

Welchen Einfluss die Digitalisierung auf die Entwicklung junger Menschen hat, ist zwar noch umstritten. Fakt ist aber, dass Smartphones heute in den meisten Familien das heißeste Streitthema sind. „Wir sollten uns da zuerst an die eigene Nase fassen“, sagt die Therapeutin. „Wer selbst die ganze Zeit seine Mails checkt, kann kein Vorbild sein.“ Sie plädiert aber auch dafür, den Reiz der neuen Technologien zu verstehen. „Wir neigen dazu, immer alles gleich zu kritisieren.“ Wichtig sei, dass man stets wisse, was das eigene Kind da eigentlich so mache.



Wenn es um die Pubertät geht, rät die Diplom-Psychologin Helena Dimou-Diringer zu selbstbewusster Gelassenheit.

Bleibt die Frage, wie harmonisch so eine Pubertät eigentlich in einem Therapeutenhaushalt verläuft. „Ich hatte Glück. Bisher lief es eigentlich ganz ruhig“, sagt Helena Dimou-Diringer mit sichtbarer Erleichterung. „Aber natürlich hatte auch ich den einen oder anderen großen Streit mit meiner Tochter, so wie alle anderen Eltern auch.“ Der einzige Unterschied. „Ich wusste gleich, wie ich es hätte besser machen können. Und das ist manchmal vielleicht sogar schlimmer“, sagt sie mit einem Augenzwinkern.

Prof. Dr. Helena Dimou-Diringer ist Professorin für angewandte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie an der SRH Hochschule Heidelberg und verantwortet die Instituts- und Ambulanzleitung der Heidelberger Akademie für Psychotherapie. Die postgraduale Ausbildung zum Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten können Absolventen nach einem Master in Psychologie oder Pädagogik aufnehmen.

HAP-KJP.DE  
HAP-AMBULANZ.DE

## Buchtipps

ausgewählt von Helena Dimou-Diringer



### Elisabeth Raffauf – Die tun nicht nichts, die liegen da und wachsen

Wie waren eigentlich die eigenen Chaosjahre – was war damals mit uns los? Elisabeth Raffauf erzählt in diesem Ratgeber reale Pubertäts geschichten, die Eltern helfen können, Jugendliche von heute in ihren Konflikten zwischen Kuschelbedürfnis und Revolte zu verstehen.

192 Seiten, Patmos, 18,00 Euro



### Matthias Jung – Chill mal!

Der Diplom-Pädagoge und Jugendexperte Matthias Jung hat dieses Buch als Fortsetzung seines Comedy-Programms „Generation Teenietus“ verfasst. Zu entdecken sind viele humorvolle Tipps und Tricks, um mit pubertären Phänomenen umzugehen. Zudem werden Einblicke in die erstaunlichen Verhaltensweisen unberechenbarer Teenager geliefert.

224 Seiten, Edel Books, 16,95 Euro



### Maja Overbeck – I love Teens

Öfter mal die Perspektiven wechseln. Das scheint sich die Autorin Maja Overbeck gedacht zu haben, als sie diesen Ratgeber schrieb. Auf Basis eigener Erlebnisse und Erfahrungen gibt sie Tipps, wie man durch Offenheit und Selbstironie Probleme löst, statt sie zu verstärken.

240 Seiten, Piper Verlag, 17,00 Euro

# A U G E N B L I C K M A L !

## Eine Netzhautablösung ist immer ein Notfall. Wie moderne Technik und erfahrene Operateure Patienten das Augenlicht retten.

Thomas L. war gerade mit dem Auto auf dem Weg nach Dänemark, als er vor seinem rechten Auge auf einmal schwarze Dreiecke und Kreise sah. Kleine schwarze Flöckchen tanzten wie ein Regen aus Ruß von oben nach unten. „Ich habe an eine Migräne gedacht, an Kopfschmerzen, die durch die Konzentration beim Autofahren ausgelöst wurden“, erinnert sich der 50-Jährige.

Thomas L., groß, schlank und sportlich, hat selbst Medizin studiert. Er praktiziert als Hausarzt in einer Kleinstadt in Thüringen, geht regelmäßig Laufen und entspannt beim Yoga. „Ich war immer gesund.“ An ein größeres Problem dachte er nicht. Erst als er wieder zu Hause war, ging er zu einem Augenarzt. Der schickte ihn umgehend zur Operation in die Augenklinik des SRH Zentralklinikums Suhl. Eine Netzhautablösung hatte die Beschwerden verursacht. „Das ist ein augenärztlicher Notfall, der innerhalb von 24 Stunden operiert werden sollte“, erklärt Dr. Kai Wildner, der Chefarzt der Augenklinik.

Die Netzhaut liegt in der hinteren Hälfte des Auges. In ihr befinden sich Zapfen und Stäbchen – die Zellen, mit denen das Auge Licht, Farben und Bewegungen registriert. Ähnlich wie eine dünne Folie auf einem Glas, haftet die Netzhaut auf der darunterliegenden Aderhaut. Im Laufe des Lebens verändert sich der Glaskörper im Auge, er wird kleiner und das feste Gelee flüssiger. Dabei

löst sich die Glaskörpergrenzmembran und kann Löcher in die Netzhaut reißen, die ihre Ablösung zur Folge haben können. Lichtblitze, Schatten und Rußregen sind die typischen Symptome. Patienten nehmen die abgelöste Netzhaut dabei meist wie einen Vorhang von oben oder wie eine Mauer von unten wahr – je nachdem wo die Netzhaut beschädigt ist.

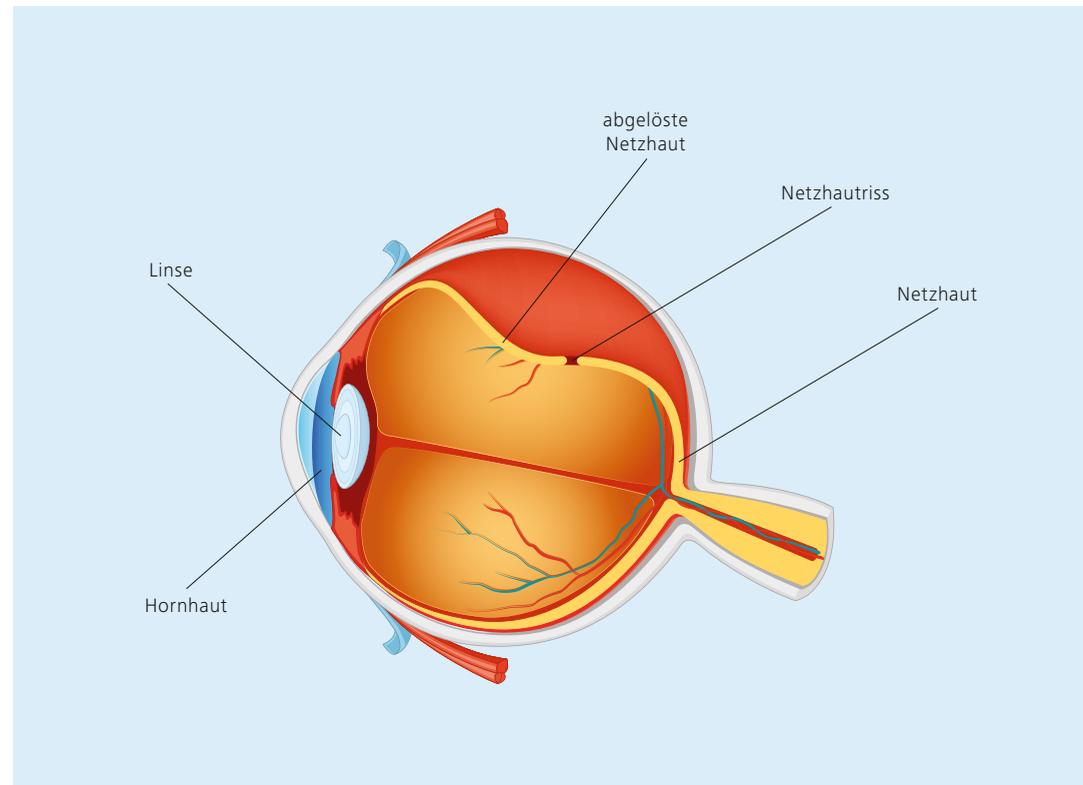


Dr. Kai Wildner hat viel Erfahrung. Allein im letzten Jahr wurden am SRH Zentralklinikum Suhl mehr als 300 Operationen an der Netzhaut durchgeführt. „Wir sind zwei Fachärzte, die diese Art von Operationen anbieten. Deshalb können wir unsere Patienten jederzeit behandeln.“ Stolz ist der Chefarzt auf die moderne technische Ausstattung der Augenklinik. „Unsere Geräte, Lupen und die Mikroskope sind auf dem neuesten technischen Stand.“ Damit können die Ärzte die Netzhaut während der Operation scharf, detailliert und

gut ausgeleuchtet beobachten. Dies sichert eine optimale Behandlung und eine hohe Ergebnisqualität. Die Operation selbst dauert zwischen 15 Minuten und einer Stunde, abhängig von der Schwere der Netzhautverletzung.

Am Tag der Operation erhält Thomas L. zunächst eine Narkose. Während er schläft, arbeiten die Ärzte mit winzigen Instrumenten in seinem Auge. Vorsichtig wird die Flüssigkeit aus dem Glaskörper abgesaugt und das

# Die neue Wanderlust



Wenn der Glaskörper altersbedingt kleiner wird, kann er Löcher in die Netzhaut reißen, die eine Ablösung zur Folge haben. In diesem Fall hilft nur die Operation.

Auge mit Luft gefüllt, damit sich die Netzhaut wieder anlegt. „Anschließend werden die Löcher mit einem Laser oder mit extremer Kälte präzise behandelt“, erklärt Kai Wildner. „Auf diese Weise lösen wir eine Reaktion des Körpers an genau dieser Stelle aus. Es bildet sich eine Narbe, die das Loch verschließt“. Da dieser Heilungsprozess eine Weile dauert, füllen die Ärzte zum Abschluss der Operation ein Edelgas ins Auge.

## Eine Netzhautablösung ist ein Notfall

Als Thomas L. nach der Operation erwacht, trägt er einen Verband und eine Augenklappe. Damit das Gas im Auge die Netzhaut andrücken kann, verbringt er zunächst viel Zeit im Liegen. Rund 14 Tage dauert es, bis sich das Gas im Auge verflüchtigt und vom Körper durch Wasser ersetzt wird. Eine Phase, in der die Aktivitäten eingeschränkt sind, aber das Vertrauen einkehrt, dass das Augenlicht durch den Eingriff gerettet wird. Meist schaut Thomas L. zu dieser Zeit mit gesenktem Kopf Filme auf dem Laptop, in sein Auge tropft er Medikamente, um Entzündungen vorzubeugen.

Einige Wochen später kann Thomas L. wieder normal sehen, nur die Gläser seiner Brille, er ist seit seiner Jugend kurzsichtig, werden noch auf eine neue Sehstärke angepasst. Ansonsten ist von der Erkrankung und der Operation für ihn nichts mehr zu spüren.

Bei ersten Anzeichen einer Netzhautverletzung ist schnelles Handeln notwendig. Thomas L. hatte großes Glück, obwohl er sich erst spät in Behandlung begab. „Wenn die Mitte, der Bereich des schärfsten Sehens, bei einer Netzhautablösung noch nicht betroffen ist, ist die Prognose gut“, sagt Kai Wildner.

Dr. med. Kai Wildner ist Chefarzt der Fachabteilung für Augenheilkunde am SRH Zentralklinikum Suhl. Sie ist die einzige ihrer Art in Südthüringen und deckt ein breites Spektrum der Behandlung von Augenerkrankungen sowie der Unfall- und Notfallversorgung ab: vom grauen Star, Glaukom und Netzhautablösungen über Makula- und Sehnervenerkrankungen sowie kosmetische Lidoperationen bis hin zur Hornhauttransplantation.

ZENTRAKLINIKUM-SUHL.DE

Wandern fühlt sich gut an.  
Es entspannt und entschleunigt.  
Aber wie wirkt Gesundheitswandern auf unser Wohlbefinden?  
Die SRH Hochschule für Gesundheit hat im Pfälzerwald eine Wanderstudie gestartet und eine erstaunliche Bewegung ausgelöst.



Dehnen, strecken, beugen: Aufwärmübungen und Gymnastik machen das Gesundheitswandern komplett.

Schon die ersten Schritte sind eine Befreiung. Das Handy ist tief im Rucksack verstaut und plötzlich sind nur noch die eigenen Schritte und der eigene Atem zu hören. Sanft federt der laubbedeckte Waldboden unter den Sohlen, die Kronen mächtiger Buchen, Eichen und Kiefern wölben sich wie ein schützendes Dach über den Weg, der in den nächsten 90 Minuten das Ziel ist.

Diese Luft. Ein frischer Duft nach feuchter Erde, Moos, Baumrinde, Gräsern, Kräutern – intensiv und würzig durch den Regen, der seit Stunden über dem südlichen Pfälzerwald niedergeht. „Willkommen im Regenwald“, ruft Gruppenleiterin Natascha, lacht und wischt sich eine klatschnasse Haarsträhne aus dem Gesicht. 20 gut verpackte Gesundheitswanderer im Alter von 40 bis über 80 Jahren stehen im Halbkreis um sie herum und sind – entspannt! Niemand beschwert sich, keiner klagt über den Regen oder den Wind, der jetzt Nebelfetzen durch die Baumkronen treibt.

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“, stellt Winfried klar, der einen riesigen Hut trägt, von dem das Wasser heruntertropft. Gut gelaunt balanciert er auf einem Bein und versucht auch die anderen Dehn- und Streckübungen, die Natascha zum Aufwärmen macht. Winfried hat Arthrose in

den Knien, „aber durch Bewegung wird es besser“, weiß er aus Erfahrung. Vom Gesundheitswandern verspricht er sich viel und schon den Start findet er großartig.

Auch Gerlinde ist vom Dauerregen kein bisschen genervt. „Das macht die Natur doch erst richtig schön“, sagt sie und reiht sich wieder in die Gruppe ein, die jetzt die erste Steigung in Angriff nimmt. In der Zeitung hat Gerlinde vom Gesundheitswandern gelesen und sich spontan angemeldet. „Ich habe eine Krebserkrankung hinter mir, da brauche ich viel Bewegung. Ich weiß, dass mir Wandern gut tut, denn mit meinem Sohn habe ich die letzte Etappe des Jakobswegs geschafft. Und da hab’ ich beschlossen: Super, so soll es weitergehen.“

Einige Teilnehmer haben Krankheitsgeschichten hinter sich, andere wollen sie mit dem Wandern vermeiden. „Ich gehe grundsätzlich nicht zum Arzt“, verrät Hermann. „Aber ich hoffe, dass ich hier etwas über meinen Körper erfahre.“ Den Gesundheits-Check im Vorfeld hat er wie alle Teilnehmer bestanden. Nun ist er gespannt auf Ergebnisse. Immer wieder schaut er auf die Fitness-Uhr, die er wie alle Teilnehmer am Handgelenk trägt und die Werte wie den Kalorienverbrauch oder die Pulsfrequenz aufzeichnet.

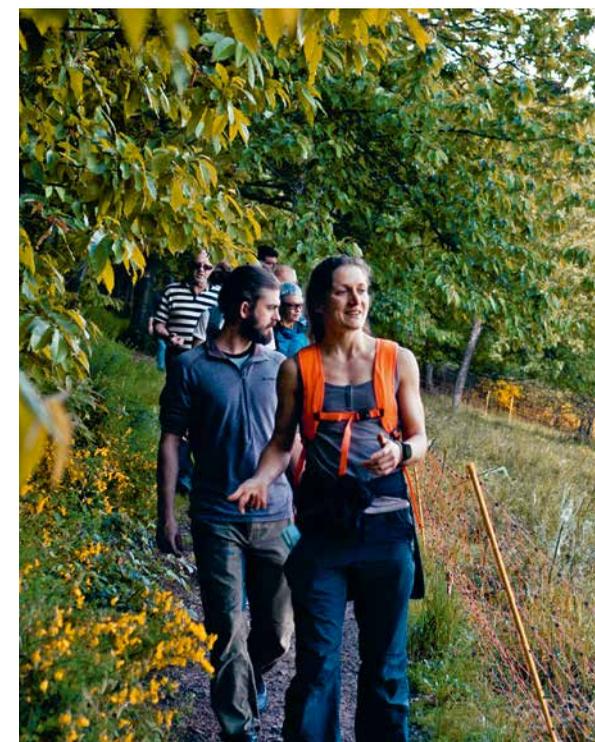
Die Ergebnisse interessieren auch den jungen Physiotherapeuten und Mitwanderer Daniel, der an der SRH Hochschule für Gesundheit seine Bachelorarbeit zum Thema Gesundheitswandern schreibt. „Ich gehe selbst gern wandern, da hat mich das Thema gereizt“. Auch Gruppenleiterin Natascha, eine selbstständige Sporttherapeutin, ist leidenschaftliche Wanderin und liebt es, Menschen für diese Form des Waldbadens zu begeistern.

Nach einem steilen Anstieg zur Villa Ludwigshöhe über Edenkoben hat sie die schnaufende und schwitzende Truppe um sich versammelt und zieht ein Fazit der Tour: „Habt Ihr gemerkt, wie die Bewegung an der frischen Luft Eurem Körper guttut? Das Herz wird gefordert, aber der Blutdruck sinkt, weil der Kreislauf ökonomischer funktioniert. Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung werden die Muskulatur gestärkt, die Koordination gefördert, die Bandscheiben aktiviert und Stresshormone abgebaut. Die positive Auswirkung auf die Psyche ist nicht zu unterschätzen!“ Natascha erntet Zustimmung, und auf dem Rückweg zum Ausgangspunkt der Tour sind die Wanderer in Gespräche vertieft. „Ich bin ein kommunikativer Typ und mir macht es Spaß, neue Leute kennenzulernen“, sagt Ingrid. „Seit mein Mann verstorben ist, habe ich aufgehört, Tennis und Golf zu spielen, und so bin ich beim Gesundheitswandern gelandet. Und ich merke schon jetzt: Es tut mir richtig gut.“

Das Team der SRH Hochschule für Gesundheit, Fachbereich Therapiewissenschaft, hat unter der Leitung von Prof. Dr. Tobias Erhardt im Mai 2019 eine Studie gestartet. Nach einem Gesundheits-Check im Vorfeld nahmen über 50 Probanden an zehn geführten, jeweils 90-minütigen Wanderungen teil. Nach Abschluss der Studie erfahren sie, wie sich die Übungen zu Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung auf die Gesundheit auswirken.

GESUNDHEITSWANDERN-SRH.DE

**i** Wollen Sie mehr erfahren über das Gesundheitswandern? Lesen Sie unser Interview mit Studienleiter Tobias Erhardt auf [www.perspektiven-magazin.de](http://www.perspektiven-magazin.de)



Gesundheitswandern ist nicht einfach nur Wandern. Bewegung und Gemeinschaft helfen Stress abzubauen und die Gesundheit zu fördern.

# Den Ernstfall im Griff

TEXT: CHRISTIAN JACOB  
FOTO: ARI FOTOGRAFIE

Für Ernstfälle hat das SRH Zentralklinikum Suhl einen Notfallplan entwickelt und erprobt. Im März 2019 passiert es dann wirklich. Massenunfall nach Hagelschlag auf der A71. Das Glück der 32 teils Schwerverletzten: Die Klinik ist perfekt vorbereitet. Die Chronik eines Schreckens – mit gutem Ende.

**12:40** Über der A71 zwischen Suhl und Meiningen entlädt sich kubikmeterweise Hagel. Über 50 Autos schleudern über Eis und Graupel und verkeilen sich in einem Unfallchaos.

**12:48** Im SRH Zentralklinikum Suhl empfängt Notärztin Monika Stief die Meldung der Leitstelle. Sie reagiert sofort, startet mit dem Notarzt Einsatzfahrzeug (NEF) in Richtung A71. Von unterwegs informiert sie den diensthabenden Oberarzt Robert Schmitt.

**12:53** Robert Schmitt kann die Schadenslage noch nicht endgültig abschätzen. Vorsorglich informiert er Raimondo Laubinger, Chefarzt, OP-Manager und Koordinator für Notfallaufnahme und Rettungsdienstaufgaben.

**12:53** Raimondo Laubinger ist auf dem Weg ins Krankenhaus und fragt von unterwegs Informationen von der Leitstelle ab.

**13:10** Notärztin Monika Stief erreicht die Unfallstelle. Sie verschafft sich einen Überblick über die Zahl und den Zustand der Verletzten. Sie informiert die Leitstelle und eintreffende Kollegen.

**13:20** Robert Schmitt und Raimondo Laubinger fragen OP-Kapazitäten, Betten auf der Intensivstation und Plätze auf der Überwachungsstation an.

**13:32** Von der Unfallstelle kommt die Meldung, dass 20 leichtverletzte, fünf schwerverletzte und zwei schwerstverletzte Patienten zu behandeln sind.

**13:35** Aufgrund der aktuellen Informationen entscheidet der Notfall-Koordinator: Auslösung des Notfallplans MANV1, dessen Abkürzung für „Massenanfall von Verletzten“ steht.

**13:36** Über 150 ausgewählte Krankenhaus-Mitarbeiter erhalten automatisch einen Notfall-Anruf oder eine SMS: „Kommen Sie bitte ins Klinikum, Sie werden gebraucht“.

**13:43** Das Standard-OP-Programm wird nach Abschluss der letzten Operation ausgesetzt. Die OP-Kapazität wird für Notfallpatienten auf fünf erhöht.



Die Mitarbeiter des SRH Zentralklinikums proben unter realistischen Bedingungen einen „Massenanfall von Verletzten“.

**14:05** Lagebesprechung der Klinikeinsatzleitung. Pflegedienstleitung, Verwaltungsleitung und Ärzte entscheiden über das weitere Vorgehen gemeinsam. Im Minutentakt treffen die Einsatz-Rückmeldungen ein.

**15:10** Die ersten Patienten treffen ein und werden von Robert Schmitt in der Notfallaufnahme in Empfang genommen, der routiniert den jeweiligen Zustand einschätzt.

**15:19** Die Patienten mit Verletzungen wie schweren Prellungen, Gesichtsfrakturen, Schleudertraumata und Schnitten werden zur weiteren Diagnostik und Therapie an die Behandlungsteams übergeben.

**15:47** Das Ärzte-Team hat die Situation im Griff: Alle Patienten werden routiniert diagnostiziert und behandelt. Chefarzt und Notfall-Koordinator Raimondo Laubinger entscheidet, die OP-Kapazitäten für Notfallpatienten wieder zu reduzieren.

**15:58** Angehörige melden sich an der Zentralen Information im Klinikum und werden über die Situation unterrichtet.

**16:29** Das Team um Raimondo Laubinger und Robert Schmitt zieht eine erste Bilanz: Über 100 zusätzliche Klinik-Mitarbeiter aus Medizin und Pflege, die durch den Notfallplan MANV1 kurzfristig einsatzbereit waren, haben zwei schwerstverletzte, elf schwerverletzte und sechs leichtverletzte Patienten behandelt, darunter mehrere Kinder. Voraussichtlich 13 Patienten müssen zur weiteren Behandlung oder Überwachung stationär im Klinikum bleiben.

**17:00** Der Einsatz wird durch die Klinikeinsatzleitung beendet.

**17:09** Chefarzt Raimondo Laubinger und Pflegedirektorin Susanne Vohs danken den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihren Einsatz an diesem besonderen Sonntag.

Mit 24 Fachdisziplinen und zehn spezialisierten Zentren ist das SRH Zentralklinikum Suhl das umfassendste Akutkrankenhaus Südthüringens und akademisches Lehrkrankenhaus des Universitätsklinikums Jena.

ZENTRAKLINIKUM-SUHL.DE

# Der Traumläufer



INTERVIEW: MICHAEL LANGNER / FOTO: FINISHERPIX

Als bei Dalibor Cesak Rheuma diagnostiziert wurde, sah er zwei Möglichkeiten: angesichts der Entzündungen zu resignieren oder mit ihnen aktiv zu leben. Im Jahr 2018 hat der heutige Coach und Sporttrainer den legendären Ironman auf Hawaii absolviert.

## Hallo Herr Cesak, heute schon trainiert?

Früh am Morgen habe ich meine Töchter versorgt und in den Kindergarten gebracht. Das ist ein gutes Training in Sachen Gelassenheit, Koordination und Multitasking unter Zeitdruck. Danach bin ich wie jeden Tag acht Kilometer zur Arbeit geradelt. Wenn es nur darum ginge, das Gewicht zu halten, wäre das schon ein guter Ansatz. Setzt man aber einen Triathlon als Ziel, sollte man eine strukturierte Trainingseinheit draufsetzen. Das tue ich heute übrigens, weil ich am Abend einen Indoor-Cycling-Kurs im SRH Campus Sports e. V. leiten werde. Eine kurze Schwimmereinheit davor und die Heimfahrt mit dem Fahrrad kommen noch hinzu.

## 2018 haben Sie den Ironman auf Hawaii in einer Zeit von unter 10 Stunden beendet. Die Erfüllung eines Lebensstraums?

Ja, es fühlt sich an wie ein erfüllter Traum. Auf Hawaii ist unsere Sportart vor 40 Jahren entstanden und der Ironman ist ein Mythos. Um dabei sein zu können, müssen viele Faktoren passen: optimaler Gesundheitszustand, strukturiertes Training über Jahre hinweg, perfekte Abstimmung zwischen Arbeit, Familie, Sport, Logistik und Finanzierung. Mein Finish unter den harten Bedingungen macht mich dankbar und stolz.

## Sie haben ja schon mehrfach die Ironman-Distanz absolviert. Was reizt Sie immer wieder an dieser Herausforderung?

Im Leben gibt es sicher wichtigere Dinge und größere Herausforderungen. Die Triathlon-Langdistanz bietet aber die einzigartige Möglichkeit, sich selbst in einer existenziellen Grenzerfahrung zu begegnen und zu erfahren, wie Körper und Geist damit klarkommen. Ein großes Thema und eine Motivation ist die Tatsache, dass ich seit zwanzig Jahren an Morbus Bechterew leide. Körperlich aktiv zu bleiben, ist eine wichtige Maßnahme, um dieser derzeit unheilbaren Erkrankung entgegenzuwirken. Damit will ich nicht sagen, dass jeder Rheumapatient am Ironman teilnehmen sollte. Für mich gibt es aber einen logischen Zusammenhang, von dem ich körperlich und mental profitiere.

## Was hat sich dadurch in Ihrem Leben verändert?

Probleme in Herausforderungen zu verwandeln und sich diesen zu stellen, entspricht meiner Natur. Und wenn ich anderen Menschen Mut mache, wie beispielsweise Kindern und Jugendlichen mit Rheuma, für die ich mich engagiere, erfüllt es mich mit neuer Energie und Motivation.

## Ihre Dissertation haben sie als eine „extreme Ausdauersportart“ bezeichnet. Warum?

Ich habe meine Promotion in der Erziehungswissenschaft vor zwei Jahren erfolgreich abgeschlossen und bin durch ähnliche Höhen und Tiefen gegangen wie im Sport. Durchhaltevermögen und Frustrationstoleranz braucht man beim Promovieren genauso wie bei der Umsetzung eines harten Trainingsplans für die Triathlonlangdistanz. Gute Forschung richtet sich nach der Fair-Play-Regel und die Trainingslehre profitiert wiederum oft von der Psychologie und Sportwissenschaft. Ich sehe also viele Parallelen.

## Wie hat sich Ihre Erkrankung durch den Sport entwickelt?

Meine Lebensweise, in der Bewegung und gesunde Ernährung eine wichtige Rolle spielen, sehe ich als eine Alternative zum Rheuma. Ich fühle mich trotz gesundheitlicher Rückschläge und Einschränkungen nicht als Opfer und habe dem Sport schöne Momente, Freunde und abhärtende Erfahrungen zu verdanken. Mit Rheuma läuft es

nicht immer gut. Aber man hat Möglichkeiten, mit dieser schwierigen Situation umzugehen. Und das ist meine Lehre, die ich aus dem Sport für mein Leben und meine Tätigkeit als Coach täglich ziehe.

## Bei SRH Campus Sports leiten Sie Sportkurse. Macht Indoor Cycling mehr Spaß als draußen zu fahren?

Ich persönlich fahre lieber draußen, aber ich mag beide Sportarten. Viele schwören auf Radfahren auf stationären Bikes und haben gute Gründe dafür: die Musik, die Anleitung, der strukturierte Trainingsaufbau, die Wetterunabhängigkeit und das niedrige Verletzungsrisiko. Andere mögen den sozialen Aspekt, in der Gruppe zu fahren.

## Nächste Ziele und Zukunftspläne?

Die Top 10-Platzierung in meiner Altersklasse beim SRH Dämmer Marathon im Mai und ein zweiter Platz bei einem City-Halbmarathon in Tschechien lassen mich auf weitere gute Ergebnisse in diesem Jahr hoffen. Beim „Heidelbergman Heartbreak Triathlon“ starte ich in einer Staffel „Aktiv trotz Rheuma“ zusammen mit einer weiteren Rheumapatientin und unserem behandelnden Arzt Dr. med. Ino Gao. Und im Herbst möchte ich auf meinem Blog myrheo.com ein neues sportliches Projekt verkünden, das den Erfolg auf Hawaii noch überbieten kann.

i

Der Pädagoge und systemische Coach Dr. Dalibor Cesak promovierte 2017 und ist langjähriger Mitarbeiter der Pädagogischen Hochschule Heidelberg sowie der Heidelberg School of Education. Bei SRH Campus Sports leitet er Spinning-Kurse.

SRH Campus Sports e. V. in Heidelberg bietet ein breit gefächertes Programm für Freizeit-, Hochschul- und Rehasportler sowie im Triathlon auch für Leistungssportler. Mit fast 3.000 Mitgliedern ist der 2005 gegründete Verein inzwischen einer der größten Nordbadens.

CAMPUSSPORTS.DE

# „Ich will etwas bewegen“

TEXT: RALF LAUBSCHER / FOTO: EBS UNIVERSITÄT



Johanna Gabler mit der hessischen Justizministerin Eva Kühne-Hörmann und Prof. Dr. iur. Emanuel V. Towfigh, Dekan der EBS Law School.

„Vielleicht werde ich einmal Präsidentin des Bundesverfassungsgerichts“, sagt Johanna Gabler mit einem Augenzwinkern. Sie ist beste Jura-Absolventin Hessens, liebt Debussy und Diskussionen über Politik. Das Porträt einer außergewöhnlichen jungen Frau.

Es gibt Dinge, die gelten als akademisches Naturgesetz. Etwa, dass Jura das schwierigste Studium sei und ein mit „sehr gut“ bewertetes Erstes Staatsexamen eine kleine Sensation. Für dieses Top-Examen mit sehr gut bei 14 bis 18 Punkten, so die Wandersage, müsse man nicht nur extrem fleißig, intelligent und ehrgeizig sein, sondern auch Opfer bringen.

Johanna Gabler wirkt nicht, als hätte sie dafür viele Opfer bringen müssen. Sie hatte während der Prüfungsvorbereitung lediglich weniger Zeit für das Klavierspielen, das sie gerne ihrem Lieblingskomponisten Claude Debussy widmet. „Ich habe mich ganz normal in Lerngruppen vorbereitet wie alle anderen auch“, sagt die junge Juristin bescheiden. „Ein Jahr lang jeden Montag eine Klausur und an drei Tagen der Woche vormittags drei Stunden lang Fallbesprechungen mit den Professoren. Der Rest war dann Selbststudium.“

Nein, diese Frau ist nicht entspannt. Sie ist sogar extrem entspannt. Lässig und sportlich, in Jeans und Hemd, sitzt sie im lichtdurchfluteten Foyer der EBS Universität für Wirtschaft und Recht in Wiesbaden. Selbstbewusst, präzise und geduldig beantwortet sie alle Fragen nach ihrem Examen, das sie zur besten Jura-Absolventin Hessens machte.

Früher, im Gymnasium Nieder-Olm bei ihrer Heimatstadt Mainz, wollte Johanna Gabler noch etwas mit Naturwissenschaften machen, weil Mathe, Physik und Chemie ihre Lieblingsfächer waren. „Doch in der elften Klasse“, erzählt sie, „gab es einen Wettbewerb, bei dem es darum ging, ein Unternehmen zu gründen. In Teamarbeit haben wir einen Businessplan aufgestellt und ich war für den juristischen Teil zuständig. Da habe ich gemerkt – ist doch ganz nett!“

Ist doch ganz nett? Man würde sich nicht wundern, wenn Johanna Gabler so auch den langen Weg zur juristi-

schen Prüfung beschreiben würde. „Intensiv“ sei es schon gewesen, gibt sie zu, aber kein Problem. „Vielleicht, weil ich bereit war, Themen wie Freizeit meinem Examen unterzuordnen und weil ich ziemlich belastbar bin“, überlegt sie. „Aber der Grund für das sehr gute Ergebnis war sicher meine Motivation, mit Jura etwas zu bewegen. Man kann die Rechtsordnung mitgestalten, und das gefällt mir sehr gut.“

Die Statistik schreckt viele von einem Jurastudium ab. Die Durchfallquoten liegen bundesweit bei 30 Prozent und nur etwas mehr als weitere 30 Prozent der Absolventen schaffen ein Prädikatsexamen, das besser als befriedigend ist. Von den 708 Kandidatinnen und Kandidaten, die 2018 zur Ersten Juristischen Prüfung angetreten sind, haben nur 37 mit „gut“ und nur zwei mit „sehr gut“ abgeschnitten. Johanna Gabler erreichte das beste Ergebnis in Hessen. Wie diese Leistung einzuordnen ist, beschreibt der Dekan der EBS Law School, Prof. Dr. iur. Emanuel V. Towfigh: „Bereits ein Abschluss mit neun Punkten ist für Jura-Absolventen eine überdurchschnittliche Leistung, mit der sie sich ihren Traumjob im Grunde aussuchen können. Frau Gabler stehen nun wirklich alle Türen offen und wir wünschen ihr viel Erfolg auf ihrem Weg.“

Wohin ihr Weg führt, hat Johanna Gabler noch nicht entschieden. „An Jura gefällt mir, dass ich so viele Möglichkeiten habe. In zehn Jahren sehe ich mich als promovierte Volljuristin, vielleicht habilitiert, vielleicht als Rechtsanwältin oder im Staatsdienst. Ich lasse jetzt einfach mal alles auf mich zukommen.“ Genauer wissen wollte es die hessische Justizministerin Eva Kühne-Hörmann bei der traditionellen Ehrung der besten Absolventen. Sie fragte nach ihren Zukunftsplänen und erhielt die Antwort: „Vielleicht werde ich einmal Präsidentin des Bundesverfassungsgerichts. Auf jeden Fall will ich etwas bewegen, sei es in der Wissenschaft, Rechtspflege oder Politik. Ich weiß, dass man es als Frau dabei nicht unbedingt leichter hat. Aber an erfolgreichen Frauen im Dienst der Gerechtigkeit wie Juliane Kokott, die als Generalanwältin am Europäischen Gerichtshof brilliert und gleich-

zeitig als sechsfache Mutter ihr Familienleben organisiert, sieht man, dass alles möglich ist.“

An der EBS Law School ist Johanna Gabler am Lehrstuhl für Staatsrecht, Verwaltungsrecht, Europarecht, Recht der Neuen Technologien sowie Rechtsgeschichte Teil eines fünfköpfigen Teams wissenschaftlicher Mitarbeiter. „Politik ist unser Lieblingsthema. Wir diskutieren so viel, dass die Leute um uns herum manchmal glauben, wir seien Berufspolitiker.“ Politisch ist sie aber noch nicht aktiv, im Fokus steht die Promotion. Klar, dass es um ein Thema von gesellschaftspolitischer Relevanz geht: Ein Rechtsvergleich im Verfassungsrecht, der vorläufige Titel lautet „Grundrechtsschutz und Demokratie – Lehren aus der kanadischen Notwithstanding Clause“.

In Montreal hat Johanna Gabler ihr Auslandssemester verbracht. An der McGill University ist sie auf eine Besonderheit im kanadischen Verfassungsrecht aufmerksam geworden, die den Grundrechtsschutz betrifft. „Das Thema interessiert mich, weil es interdisziplinär ist. Ich will mir anschauen, warum das so praktiziert wird und was wir in Deutschland davon lernen können.“

Auch während ihrer Arbeit an der Promotion wird sich die Mainzerin, immer wieder die Zeit nehmen und Kunst-Ausstellungen besuchen wie zuletzt die Tizian-Schau im Frankfurter Städel. Und am Ende des Tages wird sie am Klavier sitzen, Debussy spielen und alles ganz langsam auf sich zukommen lassen.

Die EBS Universität für Wirtschaft und Recht ist eine der führenden privaten Wirtschaftsuniversitäten Deutschlands mit Standorten in Wiesbaden und Oestrich-Winkel. Die EBS Law School ist die jüngste juristische Fakultät in Deutschland, bietet seit 2011 ein vollwertiges, klassisches Jura-Studium mit dem Abschlussziel Staatsexamen und wirtschaftsrechtlichen Schwerpunktbereichen sowie einem integrierten Master in Business (M.A.) an.

EBS.EDU

**„Ich lasse einfach alles auf mich zukommen.“**

# Der Weg ins Glück



TEXT: CAROLIN MENZ  
FOTOS: CHRISTIAN ROTHE

Als Toralf Arold nach einem Unfall aus dem Koma erwacht, ist er halbseitig gelähmt. Ein Schock, doch Aufgeben ist für ihn keine Option. Begleitet vom Team des SRH Beruflichen Trainingszentrums Dresden hat er sich ein neues Leben aufgebaut.

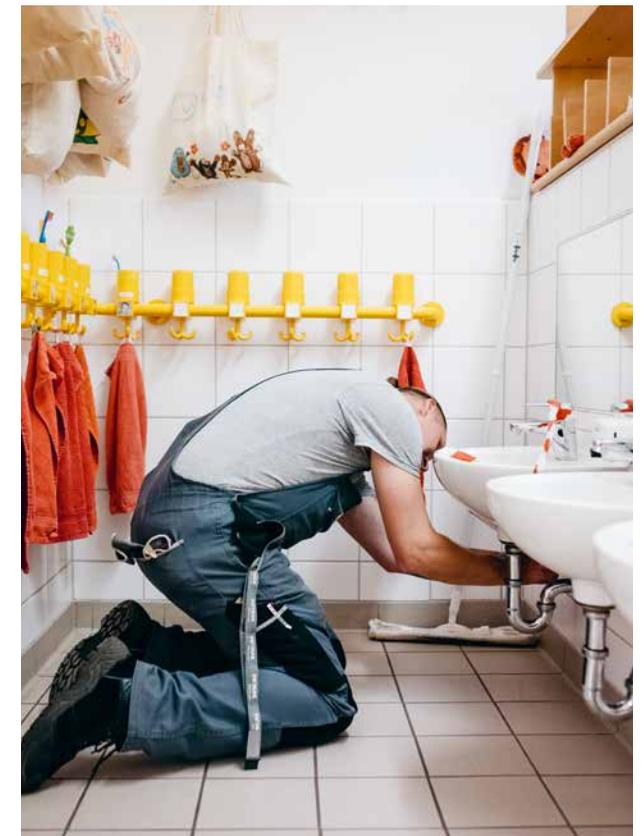
Als Hausmeister ist Toralf Arnold täglich gefordert ohne überfordert zu sein.

14 Jahre ist es her. Toralf Arold schnappt sich sein Fahrrad, um in den Laden nebenan zu radeln, als ihn ein Auto anfährt, er durch die Luft geschleudert wird und mit dem Kopf auf eine Bordsteinkante prallt. „Noch vor Ort wurde ich wiederbelebt“, sagt der heute 35-Jährige. Diagnose: Offener Schädelbruch, die Überlebenschancen gering. Viele Stunden Operation am Gehirn, viele Wochen Koma. „Aufgewacht bin ich mit schrecklichen Schmerzen und halbseitig gelähmt.“ Ein Schock für ihn, der gerade seine Tischlerlehre beendet hatte und davon träumte, auf die Walz zu gehen. „Plötzlich war da nur noch Leere. Mir wurde bewusst, dass mein altes Leben vorbei war.“

Heute steuert Toralf Arold einen mächtigen Rasenmäher präzise durch die Grünanlage eines Kindergartens im sächsischen Pirna. Er kann das, weil die Ärzte, seine Mutter und Freunde ihn nie aufgegeben haben. Und weil Toralf Arold diesen unbändigen Willen hatte, zurückzukehren ins Leben. Viel früher als erwartet, beginnt er sich zu bewegen und zu trainieren. Und er will arbeiten, trotz seiner Einschränkung.

Als Folge der massiven Hirnschädigung entwickelte sich damals eine psychische Erkrankung, die seine Stimmung schwanken ließ zwischen euphorisch und traurig. Doch 2008 beginnt der Weg ins neue Glück. Sein Reha-Berater ermöglicht ihm eine Eignungsabklärung im SRH Beruflichen Trainingszentrum (BTZ) Dresden. Berufliche Trainer und Psychosoziale Mitarbeiter unterstützen hier Menschen nach einer psychischen Erkrankung, sich neu zu orientieren und wieder ins Arbeitsleben einzusteigen. Toralf Arold probiert sich im Buchbindungshandwerk aus, doch im September 2008 erleidet er einen epileptischen Anfall, verursacht durch Vernarbungen im Gehirn. Wieder ein Rückschlag, wieder Krankenhaus, wieder sein starker Wille. Er schafft die Umschulung zum Buchbinder, doch einen Job findet er nicht.

Seit dem Unfall geht Toralf Arold anders durchs Leben. Er ist achtsamer, nimmt seine Umgebung und Menschen bewusster wahr. Seine Erfahrung will er nutzen, um anderen zu helfen. „Toralf Arold wollte mit unserer Unterstützung einen Arbeitsplatz in einem Inklusionsunternehmen finden“, sagt die Berufliche Trainerin Peggy Wugk, die ihm im BTZ Dresden gemeinsam mit der Psychosozialen Mitarbeiterin



Dr. Kerstin Schaaf zur Seite steht. Die Inklusionsfirma „Soziale Arbeitsprojekte Sonnenstein“ bietet ihm schließlich einen Job an: als Hausmeister in der integrativen Kindertageseinrichtung der Arbeiterwohlfahrt in Pirna.

„Hier bin ich angekommen. Mein Job ist ein perfekter Mix aus sozialer und handwerklicher Arbeit. Und wenn Möbel zu reparieren sind, kann ich als Tischler sogar meine Leidenschaft für Holz ausleben.“ Dr. Kerstin Schaaf hat ihm geholfen, Strategien für strukturiertes Arbeiten zu entwickeln und zu reagieren, falls Überforderung droht. Er kennt seine Grenzen, und er kann sie akzeptieren. Wenn Kita-Kinder um ihn herumwuseln oder sein fünfjähriger Sohn ihn anlächelt, fühlt sich das Leben gut an. „Ich bin glücklich“, sagt er.

Von der Berufsorientierung bis zum Wiedereinstieg in das Berufsleben: Mit gezielten Angeboten unterstützen die SRH Beruflichen Trainingszentren in Dresden, Cottbus, Leipzig und Rostock Menschen nach einer psychischen Erkrankung auf dem Weg zurück ins Arbeitsleben.

BERUFLICHE-TRAININGSZENTREN.DE

# „Wir müssen uns ins Unbequeme wagen!“



„Sheroes“ – so heißt das neue Buch von Jagoda Marinić. Entstanden ist es als Beitrag zur #MeToo-Debatte, als Aufforderung, dieses öffentliche Gesprächsangebot wahrzunehmen. Wir haben mit der Autorin über Männer und Frauen gesprochen, über Rollenbilder und darüber, was sich junge Frauen von Beyoncé abschauen können.

INTERVIEW: ELENA FISCHER  
FOTO: DOROTHEE PIROELLE

## **Wenn es um Machtmissbrauch geht, müssen wir alle an einem Strang ziehen – sagen Sie. Können wir alle „Sheroes“ sein?**

Ja. Das Buch ist ein Aufruf, Rollenbilder zu überdenken und sich zu Protagonisten des Wandels zu machen. Das schließt die Männer ein. Sheroes sind all diejenigen, die einen Kampf hinter sich haben, für sich oder für andere. Es sind diejenigen, die gegen Widerstände die werden, die sie sind. Und natürlich sind Sheroes alle, die den Mut finden, das Gespräch zwischen Mann und Frau zu beginnen.

## **Stellen Sie in „Sheroes“ deshalb so viele Fragen? Ich hatte beim Lesen das Gefühl, dass die Fragen essenzieller Bestandteil sind.**

Ja, denn ich glaube an den Dialog. Wenn es um #MeToo, Rollenbilder und Macht geht, nehme ich wahr, dass die Positionen oft verhärtet sind. Wir kämpfen gegeneinander. Das lässt sich aus meiner Sicht nur auflösen, indem wir damit beginnen, einander und uns selbst Fragen zu stellen – auch und gerade auf privater Ebene! Worüber reden wir mit unseren Partnern und Partnerinnen? Mit unseren Freundinnen und Freunden? Mit unseren Eltern? Wie wollen wir sein? Ich glaube, je ehrlicher wir uns selbst befragen, unsere Positionen und Meinungen reflektieren, desto besser kommen wir voran. Privat, aber auch als Gesellschaft.

## **Inwiefern müssen wir denn in Deutschland vorankommen?**

In den USA, Indien oder Frankreich hat #MeToo ein Erdbeben ausgelöst. In den USA sind nach dem Fall des Filmproduzenten Harvey Weinstens über 200 Fälle öffentlich geworden, in denen Männer ihre Macht missbraucht haben. Die Konsequenz war, dass diese Männer ihren Job verloren haben – und die offenen Stellen mit Frauen besetzt worden sind. In Deutschland hat sich nicht viel getan. Missstände werden nicht in gleicher Weise angeprangert. Vieles wird unter den Teppich gekehrt, es fallen keine Namen.

## **Was glauben Sie, woran liegt das?**

In Deutschland gibt es zwar extrem starke Protagonistinnen in der Feminismus-Debatte, aber diese Debatten gelangen oft nicht über einen Kreis von Eingeweihten hinaus. Nur die plakativen Debatten erreichen eine breite Öffentlichkeit. Dabei geht es um Differenzierung. Wir haben bestimmte Rollenkli-

schees tief verinnerlicht. Sie wirken sich auf den Alltag, Beziehungen und das Arbeitsleben aus und dann eben auch auf die Statistiken. Im europäischen Vergleich zeigt sich immer wieder: Deutschland bildet das Schlusslicht, wenn es um Gleichberechtigung geht. Doch nur wer sichtbar ist, kann eine Debatte gestalten. Frauen sind in der Öffentlichkeit als Expertinnen noch immer weniger präsent als Männer. Das liegt an bestimmten Rollenbildern. Sie sind ein Nachteil für alle, auch für die Männer.

## **Moment – warum entstehen dadurch Nachteile für Männer? Das müssen Sie erklären!**

Rollenklischees reduzieren Männer auf bestimmte Attribute: Ich muss stark sein, muss meine Familie ernähren, erfolgreich im Beruf sein, mich mit anderen Männern messen können. Das kann einengen, zum Korsett werden. Übrigens ist das auch gefährlich für die Gesellschaft. Denn Männer, die Männlichkeit vor allem über Macht, Kampf und Gewalt definieren, die sich hauptsächlich in diesen „Männerwelten“ aufhalten, sind eher dazu bereit, sich an Kriegen zu beteiligen. Ich zitiere da Arno Gruen, der die These aufstellt, Krieg sei in letzter Konsequenz der verkörperte Kult negativer Männlichkeit.

## **Heißt das also, wenn Männer aktiv in ihre Familien eingebunden sind, wenn sie dort Geborgenheit erleben und zulassen können, dann wird Krieg immer weniger eine Option?**

Ja, das könnte man so sagen. Gleichberechtigung zwischen den Geschlechtern und Liebesbeziehungen sind sozusagen Friedensarbeit. Es kann für Männer eine Befreiung sein, zu sagen: Ich möchte Zeit verbringen mit den Menschen, die ich liebe, Zeit mit meinen Kindern verbringen, mich weiterentwickeln, ein „runderer“ Mensch werden.

## **Und was ist mit uns Frauen?**

Von Frauen wird seit jeher erwartet, „nett“ zu sein, sich zurückzuhalten, Bedürfnisse zurückzustellen. Viele haben nicht gelernt, sich durchzusetzen, hart zu verhandeln. Denn wenn wir wissen, was wir wollen, gelten wir schnell als „bossy“. Und diese Zuschreibung isoliert uns, während sie Männern Bewunderung und Bündnisse einbringt. All das steckt in den Köpfen fest. Viele finden es unbequem, darüber zu sprechen. Wir müssen es trotzdem tun. Wir müssen uns ins Unbequeme wagen und Verantwortung für unser Handeln übernehmen.

### Wie können Unternehmen in dieser Hinsicht Verantwortung übernehmen?

Chefs sollten zum Beispiel aktiv auf ihre männlichen Mitarbeiter zugehen und sagen: „Hier brennt nichts an. Wir kriegen das eine Zeit lang ohne dich hin!“ Wenn die Männer dann aus der Elternzeit zurückkommen, dann haben sie eine ganze Weiterbildung hinter sich, die sie so im Unternehmen nicht bekommen können. Das ist gut für alle Beteiligten. Ich kenne Männer, die mit traditionellen Rollenbildern aufgewachsen sind und dann auf einmal merken, dass es toll ist, auch anderen Qualitäten in ihrem Leben Raum zu geben, zum Beispiel der emotionalen statt vorwiegend der finanziellen Fürsorge.

### Sie sprechen in „Sheroes“ von einem neuen Feminismus. Beschreiben Sie ihn doch bitte einmal für jemanden, der noch nie davon gehört hat!

Es geht um einen Feminismus, der Bündnisse sucht, der die Männer ins Boot holt, der aber die patriarchalischen Missstände klar benennt, und der auf zwei Ebenen arbeitet: persönliche Begegnung und strukturelle Defizite. Ich wünsche mir, dass der neue Feminismus ein Vehikel wird für mehr Gleichheit, Offenheit, Zuwendung und Diskursfähigkeit. Außerdem ist der neue Feminismus kreativ. Früher gab es das Klischee, dass Feministinnen Mode nicht mögen dürfen. Jetzt ist das alles offener, spielerischer, macht mehr Spaß. Der neue Feminismus hat viele Gesichter.

### Erinnern Sie sich an das Kleid, das Dorothee Bär zur Verleihung des Deutschen Computerspielpreises getragen hat? Die einen haben gesagt, wie kann sie nur, sie ist Ministerin! Die anderen fanden es großartig, dass sie sich das getraut hat. Wie sehen Sie das?

Ich finde, wir dürfen uns ausprobieren, mit Witz, mit Humor. Das gehört auch zum neuen Feminismus. Ehrlich gesagt, erhoffe ich mir das sogar von den Frauen: Dass sie verhärtete Machtstrukturen sprengen und dazu stehen, dass eine andere Energie kommt, wenn sie mitmachen. Also ich will da nicht zehn weitere Frauen in schwarzen Nadelstreifenanzügen stehen sehen.

### Ich habe schon oft beobachtet, dass Frauen einander die stärksten Kritikerinnen sind – auf eine destruktive Art und Weise. Woran liegt das und was würden Sie diesen Frauen sagen?

Wir haben Angst davor, uns unbeliebt zu machen und fürchten uns vor dem Urteil der anderen. Ich halte das für eine große Unsicherheit von uns Frauen, die sich in einem Konkurrenzdenken zeigt. Ich möchte dazu gerne eine kleine Geschichte über Beyoncé erzählen. Zu ihrer Mutter wurde einmal gesagt: Es fällt auf, dass Ihre Tochter bei Konzerten immer die besten und attraktivsten Tänzerinnen auf der Bühne hat, während andere Sängerinnen sagen: Sorgt dafür, dass es ein Gefälle gibt, damit ich wirklich besser bin als die anderen. Darauf antwortete sie sinngemäß: Ich habe meinen Töchtern immer beigebracht, wenn du in einen Raum kommst, dann bist du eben du. Du bist für dich die Königin und die anderen können es für sich sein.

### Wow, das ist inspirierend! Das lassen wir jetzt einfach mal so stehen. Liebe Frau Marinić, herzlichen Dank für das Gespräch!

Es hat mir Spaß gemacht, vielen Dank!



**i**

Jagoda Marinić ist Autorin und Kolumnistin. Sie leitet das Interkulturelle Zentrum in Heidelberg und hat im Nationaltheater Mannheim die 7. Mannheimer Rede zum Thema Frauenrechte gehalten.

Sheroes. Neue Held\*innen braucht das Land  
128 Seiten, gebunden, 12,00 Euro

Mehr von Jagoda Marinić:  
JAGODAMARINIC.DE

# Das bilde ich mir doch nicht nur ein ..

INTERVIEW: ULRIKE MERKEL, OSTTHÜRINGER ZEITUNG  
FOTO: CHRISTIAN HÄCKER



Vielen Patienten fällt es schwer, über psychosomatische Erkrankungen zu sprechen. Das SRH Wald-Klinikum Gera hat dafür einen eigenen Fachbereich eingerichtet. Ein Interview mit Leiterin Dr. Dörte Winter über Symptome und Beschwerden, die man sich nicht nur einbildet.

### Frau Winter, was genau ist eine psychosomatische Erkrankung?

Im weitesten Sinne handelt es sich dabei um eine Störung des Zusammenspiels von Körper und Seele. Das kommt äußerst häufig vor. Es geht um Beschwerden, deren Ursachen sich nicht oder nicht vollständig körperlich erklären lassen.

### Welche Symptome können dabei auftreten?

Es gibt körperliche Symptome wie Schmerzen, Übelkeit, Schwindel und psychische Beschwerden wie Angst, Bedrücktheit, innere Leere, Einsamkeit bis hin zu akuten Stressreaktionen. Psychosomatische Erkrankungen können sich aber auch als Organ-Erkrankungen äußern wie Darmbeschwerden, Asthma oder Neurodermitis.

### Gibt es Symptome, die besonders häufig sind?

Typisch sind komplexe Krankheitsbilder. In der Regel gehen die Patienten von Arzt zu Arzt, ohne dass ihnen geholfen werden kann. Ihr Leidensdruck ist dabei sehr hoch und das müssen wir ernst nehmen. Denn nur weil der Arzt keine organischen Ursachen feststellt, bedeutet das nicht, dass der Patient sich die Beschwerden nur einbildet.

### Diese Erkrankungen werden oft totgeschwiegen. Warum?

Leider reagiert das Umfeld häufig verständnisvoller, wenn man sagt, dass man sich das Bein gebrochen hat. Es fällt vielen Patienten deshalb schwer, über

psychische oder psychosomatische Erkrankungen zu sprechen. Da gibt es eine große Scham. Nicht wenige Betroffene haben Angst, auf Verständnislosigkeit und Ablehnung zu stoßen. Dabei sind psychosomatische Erkrankungen viel weiter verbreitet als gemeinhin angenommen wird.

### Wie helfen Sie Ihren Patienten?

Am Anfang steht die Diagnostik. Wir klären, ob es organische Ursachen für die Beschwerden gibt. In jedem Fall vermitteln wir: „Ich glaube Ihnen, dass Sie leiden und dass die Beschwerden echt sind. Wir wissen nur noch nicht, woher sie kommen.“ Wir versuchen, einen Schutzraum zu bieten, in dem die Patienten zur Ruhe kommen können. Darüber hinaus bieten wir Gesprächsverfahren einzeln und in der Gruppe an, körpertherapeutische Verfahren, gestalterische und musische Therapieformen.

### Wie hoch sind die Heilungschancen?

Das ist das Schöne in der Therapie: Wir erleben ganz oft, dass sich Patienten weiterentwickeln, ihre Persönlichkeit neu finden. Bei vielen lassen die Beschwerden nach, viele sind in der Lage, ein gutes Leben zu führen.

Dr. Dörte Winter ist Leiterin der Fachabteilung Psychosomatik und Psychotherapeutische Medizin am SRH Wald-Klinikum Gera. Das Team entwickelt individuelle, auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmte Behandlungskonzepte.

WALDKLINIKUMGERA.DE

## #SRH

Ein Bild sagt mehr als 1.000 Worte? Nie war dieser Satz wahrer als in der Social Media-Wirklichkeit. Auf Instagram lässt sich die Welt der SRH erleben – mit Bildern, die Geschichten erzählen.



### srh\_pflegeausbildung

Unsere Wandertruppe hatte heute einen Ausflug nach Jena in die @unijena um dort im Prepsaal an echten Menschen die Anatomie zu verinnerlichen. Gut gelaunt und aufgeregt hat sich unser gelb-oranger Haufen getraut. Es war spannend, etwas beklemmend aber eine tolle Erfahrung.

#srh\_waldklinikum #srh\_gera #srhwkg  
#srhbackstage #futureurse #sbsgesuso #jena  
#anatomiejena



### srhfachschulen

Hoch hinaus wollen unsere angehenden Ergos aus #Heidelberg und haben bei der Exkursion in den #Kletterwald bewiesen, dass sie es können!

#ergotherapie #ausbildung #meinefachschule  
#fachschulenergo #srhfachschulen

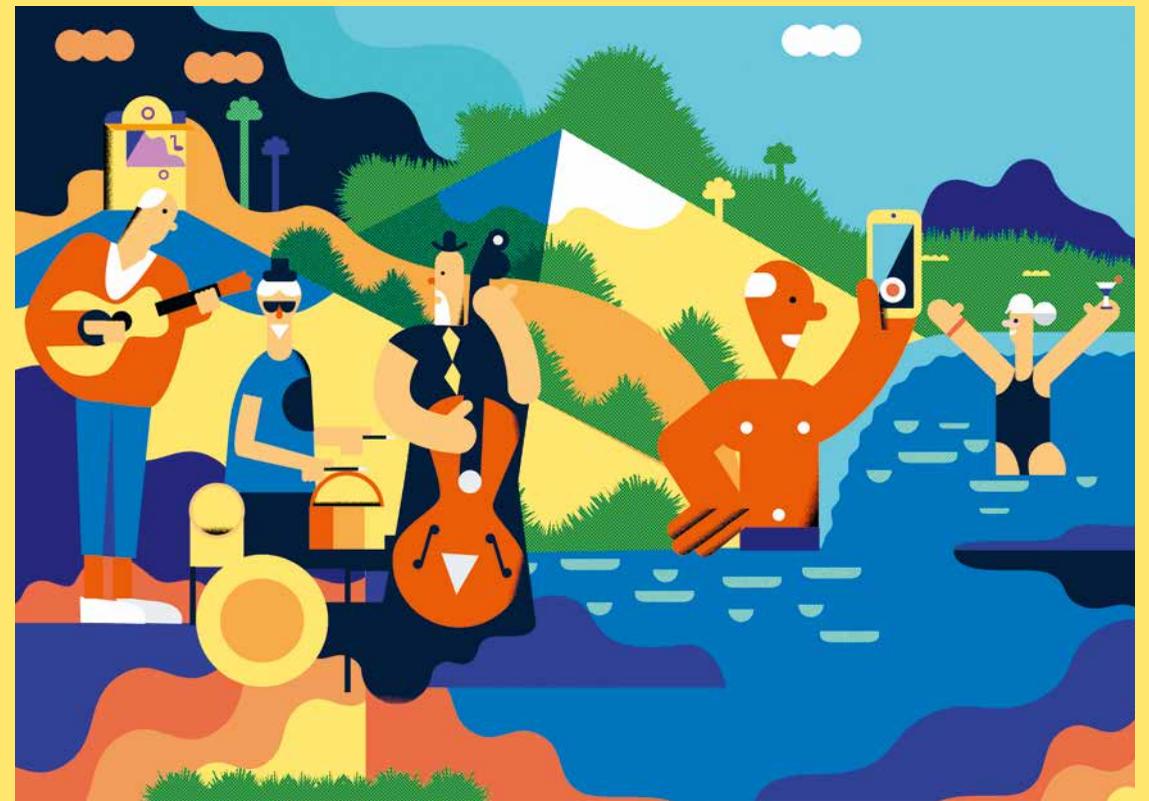


### srh\_mobile\_university

🎉 Glückwunsch an unsere Master-Studierende @melanie\_leupolz zum 4:0-Sieg und natürlich auch zum Kopfball-Tor gestern! 🏆👏 Genial! Die deutsche Frauen-Fußball-nationalmannschaft startet als Gruppenerster ins Achtelfinale. Das erste Etappenziel ist somit erreicht. ❤️ Wir fiebern weiterhin mit und drücken fest die Daumen! 😊

#imteam #frauenfussball #dfbfrauen  
#weltmeisterschaft #srhfernhochschule  
#mobileuniversity #deinetraume #unserantrieb

# Wir schenken Ihnen Perspektiven!



### INFORMATION ZUR VERARBEITUNG IHRER PERSÖNLICHEN DATEN:

Verantwortlicher ist die SRH Holding (SdbR), vertreten durch den Vorstand, Bonhoefferstraße 1, 69123 Heidelberg; Telefon: 0 62 21/82 23-0; E-Mail: info@srh.de.

Bei Datenschutzfragen können Sie unseren Datenschutzbeauftragten kontaktieren: SRH Holding (SdbR), Datenschutzbeauftragter, Bonhoefferstraße 1, 69123 Heidelberg; Telefon: 0 62 21/82 23-113; E-Mail: datenschutz@srh.de.

Wir verarbeiten Ihre Daten ausschließlich zum Zwecke des Versandes dieser Zeitschrift gemäß Art. 6 Abs.1 lit. f EU-Datenschutzgrundverordnung (soweit Ihre Adresse aus öffentlich verfügbaren Quellen stammt) oder gemäß Art. 6 Abs.1 lit. a aufgrund Ihrer Anmeldung/Ihres Einverständnisses.

Eine Weitergabe der Adressdaten erfolgt ausschließlich an die Druckerei, wo die Daten nach Zweckerfüllung gelöscht werden.

Ihre Kontaktdaten bleiben hierfür dauerhaft gespeichert. Sie können der Verarbeitung Ihrer Daten für diesen Zweck jedoch jederzeit durch Brief an eine der o.g. Adressen widersprechen. Sie haben außerdem das Recht auf Berichtigung falscher Daten, Löschung Ihrer Daten, Einschränkung der Verarbeitung, das Recht auf Übertragung der von Ihnen bereitgestellten Daten und das Recht der Beschwerde bei der zuständigen Datenschutzaufsichtsbehörde.

## IMPRESSUM

### Herausgeber

SRH Holding (SdbR)  
Bonhoefferstraße 1  
69123 Heidelberg  
www.srh.de

### Redaktion (SRH) und Kontakt

Chefredaktion: Susann Lorenz  
Produktion: Christiane Wolf  
Beide SRH Holding  
Telefon: 0 62 21 82 23-123  
Fax: 0 62 21 82 23-06123  
E-Mail: christiane.wolf@srh.de

### Redaktion

LA.MAG Content. Corporate.  
Communication.  
Hafenstraße 25-27  
68159 Mannheim  
Redaktionelle Umsetzung:  
Ralf Laubscher (Leitung),  
Alex Henninger,  
Simone Brändlin (Lektorat)  
Autoren:  
Alexander Graf, Anett Zündorf,  
Carolin Menz, Christian Jacob,  
Elena Fischer, Michael Langner,  
Ulrike Merkel

### Fotos

Ari Fotografie, Christian Rothe,  
Dorothee Piroelle, Finisherpix,  
Hartmut Nägele, Christian Häcker,  
Thomas Pfeiffer

### Gestaltung

gggrafik design  
Im Weiher 10  
69121 Heidelberg  
Götz Gramlich  
Lukas Breitreutz  
gggrafik.de

### Titelfoto

Anton Mariinsky

### Illustrationen

Anton Mariinsky  
gggrafik design

### Druck

abdruck GmbH, Heidelberg  
abdruck.de

### Erscheinungsweise

Vier Ausgaben pro Jahr  
(jeweils 23.000 Exemplare)

Alle Rechte vorbehalten.  
Reproduktion nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des  
Herausgebers und der Redaktion.  
Für unverlangt eingesandtes  
Material übernimmt die  
Redaktion keine Gewähr.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe:  
1. Juli 2019

Die nächste Ausgabe von  
perspektiven erscheint  
im Oktober 2019.

Online unter  
perspektiven-magazin.de

