

Seelischen Druck abbauen

Druckgefühl im Stress kennt jeder. Doch auch Bluthochdruck kann stressbedingt sein, genauso wie Schlafprobleme, Dauerschmerzen und ständige Infekte. Bei beruflichen Problemen, in der Partnerschaft beziehungsweise in der Familie oder im Umgang mit eigenen Ansprü-

chen fühlen sich viele Betroffene dem Druck ohnmächtig ausgeliefert, so dass sich Überforderung und Körperreaktionen einstellen. „Ich konnte mich noch so anstrengen, ich sah keinen Ausweg“, mag mancher rückblickend resümieren.

Rechtzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist eine Stärke. Professionelle Strategien beinhalten eine ganzheitliche Sicht der Beschwerden. Sie vermittelt

Sicherheit und Verständnis, was oft schon druckmindernd ist. Wenn Sport oder Entspannungstraining als Handwerkszeug nicht ausreichen, helfen die Bearbeitung der belastenden Ursachen und die Wiederherstellung der Mentalisierungsfähigkeit. Mentalisieren ermöglicht es, eigenes oder fremdes Verhalten zu verstehen sowie vorausschauend zu handeln, so dass Betroffene sagen können: „Jetzt



Dr. med. Thomas Bolm, Chefarzt von MentaCare – Zentrum für psychische Gesundheit – in Stuttgart

kann ich mich besser verstehen und endlich etwas ändern.“