



22. Feb. 2024

Interview

Resilienz stärken, Krisen meistern – mit den 5 L

Berufliche und private Belastungen können zu psychischen Problemen führen. Wie gelingt es, gesund zu bleiben? Psychiater Fabian Kraxner spricht mit uns über die Bedeutung von den 5 L – und darüber, welche konkreten Übungen ihm persönlich helfen, das Hamsterrad zu stoppen.



Lesedauer: ca. 6 Minuten



Die 5 Prinzipien für mehr Selbstfürsorge und psychische Gesundheit wendet Psychiater Fabian Kraxner auch für sich selbst an. (Foto: Fabian Kraxner privat)

Redaktion: Nathalie Haidlauf

Herr Kraxner, schlechte Nachrichten, Herausforderungen im Alltag, soziale Konflikte – viele Menschen stehen unter Anspannung. Wie gelingt es uns, psychisch gesund zu bleiben? Was stärkt die eigene Resilienz – im Großen und im Kleinen?

Kraxner: Resilienz ist von entscheidender Bedeutung, um die verschiedenen Facetten des Lebens erfolgreich zu bewältigen. Ein verlässliches Netzwerk aus Freunden, Familie und eigenen Hobbys bildet eine wertvolle Grundlage. Abwechslungsreiche Ressourcen, Sinnerleben und Selbstwirksamkeit sind essentielle Komponenten von Resilienzförderung und der Stärkung der eigenen psychischen Gesundheit.

Konkret im Alltag bedeutet Resilienzstärkung, den Fokus auf das Gegenwärtige und Unmittelbare zu richten. Zukunfts- oder Erwartungsängste sowie das Grübeln über die Vergangenheit benötigt unnötige Energie. Durch fixe Ruhe- und Bewegungsphasen an der frischen Luft wird der Gegenwartsbezug gefördert. Unterstützende, soziale Kontakte sollten regelmäßig gepflegt werden.

Wie schafft man es, aus einer persönlichen Krise wieder herauszufinden?

Kraxner: Die Wissenschaft unterscheidet grob zwischen akzeptanzorientierter und lösungsorientierter Stressbewältigung. Man kann sich bewusst machen, dass sehr vieles vorübergehend ist. Es ist wichtig anzuerkennen, dass schwierige Zeiten vergehen werden, und an die Fähigkeit zu glauben, sie zu überwinden. Akzeptanz ist Loslassen vom Unveränderbaren und dadurch entlastend.

Man kann sich bewusst auf positive Aktivitäten konzentrieren. Indem man Dinge in den Alltag integriert, die Freude und Wohlbefinden bringen. Übrigens, die stimmungsaufhellende Wirkung von regelmäßiger körperlicher Aktivität entspricht 1-2 Antidepressiva.



Man kann an vergangene Krisen denken, die erfolgreich bewältigt wurden. Das Rückgriff auf diese Erfahrungen sowie Lösungsansätze können dazu beitragen, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und die Fähigkeit zu erkennen, die aktuelle Herausforderung zu bewältigen.

Fabian Kraxner, Oberarzt für Psychiatrie, Spital Affoltern

Diese Inhalte werden präsentiert von



Alle coliquio-Infocenter auf einen Blick

Covid-19 im Überblick

Covid-19 Fragen & Antworten
Covid-19 in der Klinik
Covid-19 in der Praxis

Wichtiges für Praxis & Klinik

Arzneimittel-Wechselwirkungen
Klinik-Wissen
Medizinische News
Medizinrecht
Neue Medikamente
Praxis digital
Praxismanagement
Praxis-Wissen
Rote-Hand-Briefe
Wichtige Leitlinien

Lehrreich & unterhaltsam

Bild der Woche
Community Channel
Der besondere Fall
Leben als Arzt
MedHacks
Medizinische Apps
Medizinische Schaubilder
On-Demand Videos
Podcast

Fachgebiete

Chirurgie
Dermatologie
Diabetologie
Gynäkologie
Innere Medizin | DGIM
Kardiologie
Neurologie
Onkologie
Pädiatrie
Psychiatrie
Urologie
Zahnmedizin

Schlussendlich sollte man bei entsprechendem Leidensdruck Hilfe suchen. Dies geschieht, indem man sich an Freunde, Vertrauenspersonen oder einen Psychotherapeuten wendet, um leidvolle

Gedanken, Gefühle zu besprechen. Gemeinsam statt einsam lassen sich persönliche Krisen bewältigen.

Wie behandeln Sie als Psychiater Patientinnen und Patienten mit Depressionen?

Kraxner: Die Behandlung sollte immer individuell angepasst sein. In einem ersten Schritt ist es wichtig, der Patientin oder dem Patienten stets auf Augenhöhe zu begegnen. Ich sehe mich nicht als heroischer Halbgott in Weiß und bin auch kein Superheld, der alle Probleme lösen kann.

Dann muss ich als Psychiater die Ursachen für die psychischen Probleme finden und eine Diagnose stellen für die beschriebenen Symptome. Daraus abgeleitet wird eine individuelle, auf die Patientin oder den Patienten zugeschnittene Therapieform gewählt. Diese besteht stets aus mehreren Ansätzen – eine einzige Lösung für die Probleme gibt es nicht. Zusätzlich darf das Einfache nicht vergessen gehen: Das Bewusstsein für die körperliche Gesundheit, ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und körperliche Aktivität trägt zur ganzheitlichen psychischen Gesundheit bei.

Wie setzen Sie die drei Prinzipien Licht, Luft und Liebe therapeutisch um?

Kraxner: Mein pragmatischer Grundsatz, welchen ich regelmäßig anwende, heißt „die drei L“: Dazu gehören: Luft, Licht und Liebe.

- **Luft:** Das ist unspektakulär, aber effektiv: Ich bin mit den Patientinnen und Patienten viel draussen an der frischen Luft, dem natürlichen Licht und in der Natur. 'Walk to talk' heisst diese Therapieform. Ich spaziere mit den Patientinnen und Patienten und bespreche ihre Themen. Das ist befreiend und beruhigend aufgrund der wiederholenden Gangbewegungen. Regelmässige Bewegung gilt als ein wirksames, natürliches Antidepressivum mit mindestens gleichstarken Effekten.
- **Licht:** Gerade jetzt in der dunkleren Jahreszeit mangelt es am belebenden Sonnenlicht. Abhilfe verschafft eine Lichttherapie. Die Patientinnen und Patienten sitzen dabei morgens zwischen 30-60 Minuten vor einer speziellen, zertifizierten Lampe, welche ein sonnenlichtähnliches Licht verbreitet. Die Lichttherapie ist bequem: Vor der Leuchte kann z.B. gelesen, geschrieben oder gearbeitet werden. Licht und Dunkel beeinflussen die innere Uhr und die Gemütslage.
- **Liebe:** Es geht einerseits darum, sinnstiftende Tätigkeiten zu entdecken, welche auch das Selbstwertgefühl und die Selbstfürsorge stärken. Andererseits geht es um aufbauende, zwischenmenschliche Beziehungen, welche Geborgenheit und Beständigkeit geben. Vereinfacht gesagt besteht die Psyche aus den drei Teilsystemen: Körper, Herz und Kopf. Genau diese Bereiche sprechen Luft, Licht und Liebe an. So setzen wir in der Psychiatrie im Spital Affoltern auch auf Bewegungs-, Kunst- oder Gartentherapie, wo die Patientinnen und Patienten ihren Sinn, Selbstwert und Selbstständigkeit stärken können.

Gerne möchte ich das Konzept um zwei weitere L erweitern: Lachen und Laufen.

- **Lachen:** Humor ist die reife Bewältigung des Alltages. Humor in der Gesprächstherapie zu fördern ist ein essentieller Erfolgsbaustein.
- **Laufen:** Motorische Monotonie entspannt und gibt Sicherheit. Dies kann durch Kaugummi kauen, repetitive Handbewegungen durch Stricken, Klavier spielen etc. sowie Gehen, Laufen, Joggen oder sonstiger wiederholender Beinbewegung geschehen.

Wie lange dauert eine solche Therapie in der Regel – und ab wann geht es nicht ohne Medikamente?

Die Behandlungsdauer ist hochindividuell und hängt vom Leidensdruck und der Problemintensität ab. Es kann von einzelnen Gesprächen zu einer jahrelangen Psychotherapie variieren.

Im Interview



(Foto: Fabian Kraxner privat)

Fabian Kraxner ist Oberarzt für Psychiatrie im Spital Affoltern. Er ist außerdem als Gemeinderat in Hedingen (Kanon Zürich) tätig und Vorstandsmitglied des Verbandes Zürcher Assistenz- und Oberärztinnen und -ärzte VSAO Zürich. Für seine Verdienste um die Nachwuchsförderung wurde ihm der Early Career Fellowship Price in Paris verliehen.



Dr. Tharshika Thavayogarahaj ist Assistenzärztin am Universitätsspital Zürich in der Abteilung für medizinische Onkologie und Hämatologie. Sie hat freundlicherweise beim Interview unterstützt.

Behandeln Sie auch Ärztinnen und Ärzte und wenn ja – stellen Sie hier Unterschiede fest oder gibt es da keine Unterschiede zu Nicht-Ärzten?

Kraxner: Die ärztliche Gesundheit ist hohen psychischen Belastungen ausgesetzt. Bedauerlicherweise treten Burn-out, Depressionen, Angststörungen, Abhängigkeitserkrankungen und Suizidalität bei Ärzten und Medizinstudenten häufiger auf als in der Allgemeinbevölkerung. Verantwortlich hierfür sind Belastungen durch berufsspezifische Arbeitsbedingungen. Beispielsweise lange, oft unregelmäßige Arbeitszeit und Schichtdienste, Zeitdruck, hohes Maß an Verantwortung, Übermaß an Bürokratie, mangelnde Anerkennung. Auch hohe Patientenerwartungen in Arzt-Patienten-Beziehungen sowie die anspruchsvolle Vereinbarkeit von Beruf und Familie sind berufsspezifische psychische Belastungsfaktoren.

In der Schweiz gibt es für Ärztinnen und Ärzte ein eigenes Unterstützungsnetzwerk in Krisen mit dem Namen **ReMed**. Dieses ist über eine 24h-Hotline jederzeit erreichbar, denn Krisen machen auch vor Ärztinnen und Ärzten nicht Halt.

Man sagt: Ärztinnen und Ärzte setzen nicht besonders gut in

Man sagt, Ärztinnen und Ärzte seien nicht besonders gut in Selbstfürsorge. Haben Sie einen Tipp speziell für Ihre Kolleginnen und Kollegen, die sich überlastet fühlen? Wie lässt sich das Hamsterrad – zumindest für kurze Zeit – stoppen?

Kraxner: Hierzu vier persönliche und konkrete Tipps für den Berufsalltag mit kurzen, reorientierenden Maßnahmen:

1. **Kurze Bewegung** mit dem Fokus auf einen erfahrbaren Sinn (Sehen, Hören, Fühlen oder Riechen). Eventuell kann ich gerade den Patienten abholen oder mit ihm ein Walk2Talk durchführen als erfrischendes Element der Betreuung.
2. Das **bewusste Spüren** der Türklinke für einige Sekunden oder eines sonstigen vertrauten Gegenstandes ist eine gegenwartsbeziehende Mini-Achtsamkeitsübung.
3. Tief **Ein- und Ausatmen** in den Bauch entspannt ungemein.
4. Persönlich stärke ich meine eigene Selbstfürsorge mit der **1 Minuten-Spiegelübung**. In dieser teile ich mir authentisch am Spiegel mit, was mir heute gelungen ist.

Weitere Maßnahmen der Stress- und Emotionsregulation wie Selbstreflexion, Humor, Atemtechniken, progressive Muskelrelaxation oder Meditation sollten individuell erprobt werden. Wichtig ist auch anzuerkennen, dass nicht jede oder jeder dasselbe stärkt. Dies gilt es herauszufinden und erfahrbar zu machen.

Noch eine persönliche Frage zum Abschluss: Wenden Sie die Prinzipien Licht, Luft und Liebe auch für sich selbst an?

Kraxner: Ja. Mein Arbeitsweg besteht stets aus alltäglichen Bewegungselementen. Als Therapeut habe ich das Privileg, diese Prinzipien zu leben. Darum ist meine Arbeitstätigkeit für mich auch sehr bereichernd, resilienzfördernd und sinnstiftend.

Herr Kraxner, vielen Dank für das Gespräch.

Diese Themen könnten Sie auch interessieren:

- [Burnout vs. Depression: Abgrenzung und Tipps zur Selbstdiagnose](#)
- [So testen Sie Ihre Resilienz](#)
- [Hohe Belastung im Arztberuf: "Wie können wir uns schützen?"](#)
- [„Niemand wird uns die ideale Arbeitswelt auf dem Silbertablett servieren“](#)



[Impressum anzeigen](#)

Für Ärztinnen & Ärzte

[Registrierung](#)
[Login](#)
[Blickdiagnosen](#)
[Praxis-Wissen](#)
[Hilfe & Support](#)

Für Unternehmen

[Ärzte erreichen](#)
[Unsere Lösungen](#)
[Daten und Fakten](#)
[Events](#)

Über coliquio

[Über Uns](#)
[Jobs und Karriere](#)
[Presse](#)
[Kontakt](#)

Rechtliche Hinweise

[Impressum](#)
[Datenschutz](#)
[AGB](#)