

40-jähriger Lehrer (Mathe, Französisch) mit mittelgradiger Depression und Rückenschmerzen (verheiratet, 3 Kinder)

Lukas M. ist ein 40-jähriger Mann, der an einer Realschule in einer Kreisstadt Mathematik und Französisch unterrichtet. Er ist seit 14 Jahren verheiratet und hat drei Kinder zwischen drei und elf Jahren.

Seit vier Jahren leidet Herr M. unter rezidivierenden mittelgradigen Depressionen. Ferner treten seit 20 Jahren immer wieder Schmerzen im Lumbalbereich auf, die sich nach Schonung und Wärme nach einigen Tagen bessern.

Depression und Rückenschmerzen führen dazu, dass Herr M. Schwierigkeiten hat, sich länger zu konzentrieren. Seine Stimmung ist gedrückt und er hat wenig Lust, Dinge zu unternehmen. Nachts liegt er häufig wach und grübelt über sein Leben und die Welt. Im Bereich der Lendenwirbelsäule ist die Muskulatur verspannt.

Aufgrund der Krankheiten hat Herr M. Schwierigkeiten, den Arbeitstag konzentriert durchzuhalten. Er fühlt sich schnell überfordert, verharnt daher in Passivität und schafft sein Arbeitspensum dann nicht. In Konflikten reagiert er unsicher oder gereizt. Er ist einsilbig, kann nicht auf andere zugehen und sich nicht aktiv einbringen. Personen, Sachverhalte und Situationen beurteilt er emotional häufig zu negativ.

Herr M. hat sich auch aus dem Freundeskreis stark zurückgezogen. Früher ist er viel gewandert, was er jetzt komplett aufgegeben hat, ebenso wie Aktivitäten im Alpenverein.

Negativ wird Herr M. dadurch beeinflusst, dass er oft Zeitdruck hat. Hilfreich ist, dass es vor Ort ein ambulantes Reha-Zentrum gibt und dass seine Freunde aus dem Alpenverein ihn immer wieder auffordern, mit auf Wanderungen zu kommen.

Ungünstig wirkt sich auch die hohe Leistungsorientierung von Herrn M. aus. Dazu kommt, dass sein motorischer Funktionszustand reduziert ist und sich kaum zutraut, selbständig regelmäßig körperlich-sportlich aktiv zu sein. Dies liegt zum einen an der Angst, dass er durch Bewegung seine Beschwerden verschlechtern könnte, zum anderen daran, dass er nur geringe Kenntnisse hinsichtlich der Dosierung von Belastung und Bewegungstechniken besitzt.

