

Wenn die Seele überläuft

Wann wird ein Mensch seelisch krank? Warum werden innerhalb derselben Familie die einen krank, die anderen nicht?

Diese Fragen stellen sich nicht nur von seelischer Krankheit Betroffene und ihre Angehörigen, sondern seit Jahrhunderten auch Ärzte und Wissenschaftler. Sie beschäftigen sich mit Risikofaktoren, die Erkrankungen auslösen können sowie mit Schutzfaktoren, die das Gesundbleiben und Gesundwerden fördern.

Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren

Inzwischen herrscht Klarheit darüber, dass ein komplexes Gefüge von Ursachen Risiken für seelische Krankheit beinhalten. Die Wissenschaft spricht heutzutage deshalb von einem Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren bei der Entstehung einer psychischen Erkrankung. Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell erklärt die Faktoren für die Krankheitsmanifestation und den Verlauf einer psychischen Erkrankung: Nach diesem Modell liegt eine Ursache der Erkrankung darin, dass vulnerable, d.h. besonders „verletzbar“ Menschen unter dem Einfluss von Stress eher zu einer psychischen Erkrankung neigen als andere. Diese Verletzlichkeit kann durch verschiedene Faktoren hervorgerufen werden. Dazu gehören erbliche Veranlagungen, Entwicklungsstörungen im Embryonalstadium oder Komplikationen während der Geburt. Auslöser für die Erkrankung können sehr unterschiedlich sein. Soziale Faktoren wie etwa schulische Überbelastung oder der Verlust eines nahestehenden Menschen können ebenso eine Rolle spielen wie körperliche Erkrankungen, Gewalterfahrung oder Drogenkonsum. Menschen mit erhöhter „Verletzlichkeit“ reagieren darauf sensibler als andere.

Ob eine psychische Erkrankung sich manifestiert oder nicht, hängt zudem entscheidend vom sozialen Umfeld des einzelnen ab und seiner persönlichen Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen.

Ab wann ist Hilfe nötig?

Je früher ein Mensch professionelle Hilfe mobilisieren kann, desto besser wird er sich vor Überforderungen, einseitigen Belastungen und Überlastungen schützen, desto eher kann er sich gesund erhalten. Sich Hilfe und Unterstützung zu holen, darüber zu sprechen wie es einem geht ist keinesfalls ein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke.

Je früher und je mehr Hilfen man sich im normalen Alltag bei Eltern oder anderen Vertrauenspersonen wie Lebenspartnern, Freunden, Lehrern oder Kollegen holen kann, desto eher wird man auf professionelle Hilfe verzichten können.

Professionelle Helfer sollten aufgesucht werden, wenn ein Mensch längere Zeit unter

- erhöhte Spannung, Aufregung und Nervosität
- Unsicherheit, Ängstlichkeit
- Irritation, Aggressivität
- Depression
- Verwirrtheit, unangemessenes Verhalten
- Ablösung von der Realität, Gefühle der Unwirklichkeit
- oder unter Wahn- und Verfolgungsideen sowie Halluzinationen leidet.

Gerade bei psychischen Erkrankungen kommt es vor, dass der Betroffene nicht nur an der Erkrankung, sondern auch an Lebensproblemen leidet – und beides schwer voneinander zu unterscheiden ist. Lebensprobleme sind alle Lebensumstände, die ein Mensch als belastend empfindet, die aber nicht selbst schon Symptom der Krankheit sind. Lebensprobleme können auch psychiatrische Erkrankungen auslösen oder begleiten. Sie sind aber nicht mit der Krankheit identisch. Eine psychiatrische Krankheit muss in jedem Fall von einem Arzt oder Psychotherapeuten behandelt werden.

Der Verlauf und die Gefahr der Chronifizierung psychischer Erkrankungen hängt entscheidend von dem Wechselspiel somatischer, psychischer und sozialer Aspekte ab.

In allen Fällen ist eine Therapie ratsam, da sich die Erkrankten meist nicht selbst aus ihrer Situation befreien können und es schwer für sie ist, die Krankheit und ihre Folgen realistisch einzuschätzen. Psychisch kranke Menschen dürfen sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sind die Betroffenen dazu nicht mehr in der Lage, müssen Angehörige, Freunde etc. die Initiative

ergreifen. Vertrauen und Geduld sind unerlässlich. Sehr viele Psychiater und Kliniken verweisen auch auf Selbsthilfe- und Angehörigengruppen. Hier können sich die Betroffenen über ihre Probleme austauschen und werden über Krankheitsbilder, Therapien und medikamentöse Versorgung aufgeklärt.

Entscheidend für den Therapieerfolg ist letztendlich aber auch, dass die Integration psychisch erkrankter Menschen in unsere Gesellschaft mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln angestrebt werden muss. Dies ist langfristig nur durch verstärkte Aufklärung und den Abbau von Vorurteilen gegenüber psychisch erkrankten Menschen zu erreichen.

PsychiaterInnen und PsychotherapeutInnen – Wer steckt dahinter?

Psychotherapeuten sind in der Regel Menschen, die das Fach Psychologie studiert und eine zusätzliche Ausbildung zur Behandlung psychischer Leiden abgeschlossen haben. An den zusätzlichen Bezeichnungen (Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Tiefenpsychologie, systemische Therapie oder Gesprächspsychotherapie) lässt sich dann die Therapieform erkennen, in der der Psychotherapeut ausgebildet ist. Psychotherapeuten können keine Medikamente verordnen.

Psychiater sind Mediziner, also Ärzte, die in ihrer Facharztausbildung speziell für die Behandlung psychischer Erkrankungen ausgebildet wurden. Hierzu gehört unter anderem auch die medikamentöse Behandlung. Als Teil der Facharztausbildung erhalten diese eine Ausbildung in einer der oben angeführten psychologischen Behandlungsverfahren.