Mehr als „nur zu viel Stress“ … oder, wo fangen seelische Erkrankungen an?

Es gibt viele Gründe, warum Menschen an ihre Belastungsgrenzen kommen und mitunter darüber hinweggehen. Es kann etwas mit „Veranlagung“ zu tun haben, mit der eigenen Persönlichkeit und den Menschen, mit denen man es zu tun hat. Es kann an Erfahrungen liegen, die man früher gemacht hat und daran, dass die aktuelle Situation so belastend ist, dass sie einen schlicht überfordert und man nicht damit umgehen kann. Irgendwie gerät man dann in eine Dynamik, aus der man nicht mehr herauskommt. Parallel dazu entwickeln sich Symptome, sei es eine gedrückte Stimmung, seien es Ängste, Frustessen oder etwas anderes. Weil es einem schlecht geht, leiden soziale Beziehungen und Arbeitsfähigkeit. Weil man weniger positive Erlebnisse hat und sich zurückzieht, im Sinne eines Teufelskreises, nehmen die Symptome zu. Die Lebensqualität sinkt deutlich.

Menschen, die solche Probleme haben, gab es immer. Die aktuellen Entwicklungen in Gesellschaft und Arbeitswelt, zunehmende Beschleunigung, Leistungsdruck und ausgedünnte soziale Netzwerke, tragen absehbar dazu bei, dass zumindest einige daraus erwachsende Störungen häufiger wurden. In jedem Fall fällt es Betroffenen schwerer, mit entsprechenden Einschränkungen zurecht zu kommen. Alles muss schnell gehen und funktionieren, egal, wie es einem geht. Freiräume gibt es immer weniger. Der persönliche Rückhalt – zumindest gefühlt – ist oft gering …

„BODENHAFTUNG IN EINER ZUNEHMEND DEN BODEN VERLIERENDEN GESELLSCHAFT ZU FINDEN, IST EINE DER ÜBERLEBENSWICHTIGEN HERAUSFORDERUNGEN, VOR DER MENSCHEN HEUTE STEHEN.“
PROF. ANDREAS HILLERT

Sie merken schon: Der Einstieg in das Thema „seelische Erkrankungen“ ist schwierig.

Auch weil das Thema Aspekte anspricht, die unangenehm sind und die – mehr oder (hoffentlich) weniger – jeder von uns kennt, sei es aus eigener Erfahrung, sei es im Familien- und Freundeskreis. War die Stimmung schon einmal soweit am Boden, dass es schwerfiel, sich wieder „aufzuheitern“? Je größer „der Stress“, unter dem wir stehen, umso geringer wird das Spektrum unserer Möglichkeiten, etwa Konflikte angemessen zu lösen. Der eine zieht sich zurück, der andere tut alles, was von ihm verlangt wird, weil er Konflikte nicht aushalten kann. Ein anderer bekommt Heißhungerattacken. Solange solche Konstellationen nur gelegentlich auftreten, gehört es zum Leben dazu. Zum Problem und zu dem, was Ärzte und Psychotherapeuten als psychische bzw. psychosomatische Störungen bezeichnen, wird es, wenn eine – mitunter schwer bestimmbare – Grenze überschritten wird.

Auch bayerische Beamte leiden unter Stress, psychischen Belastungen und daraus resultierenden Problemen. Dank einer in Kooperation mit dem Bayerischen Beamtenbund durchgeführten Untersuchung („Stress-Monitor Projekt“ – BBB Nachrichten März/April 2016, S. 14–17) ist bekannt, wie es bayerischen Beamten geht. Einerseits unterscheiden sich einzelne Berufsgruppen, etwa bzgl. dem Erleben einer Gratifikationskrise („Ich investiere mehr Energie in den Beruf, als ich dafür zurück bekomme“). Diesbezüglich erleben sich z. B. Lehrkräfte als besonders belastetet. Andererseits sind bayerische Beamte insgesamt in etwa so gesund bzw. belastet wie die Bevölkerung. Konkret leiden etwa 7,5 Prozent der befragten Beamten innerhalb eines Jahres unter den Symptomen einer Depression, 5 Prozent unter denen einer Angststörung.

Die Tabelle fasst die komplexe Situation zusammen, die weitgehend der bayerischer Beamter entspricht. Laut Stress-Report der Bundesregierung (die ersten vier Zeilen) erlebt knapp die Hälfte zunehmenden Stress, viele fühlen sich überfordert und erschöpft. BGS meint den „Bundes-Gesundheits-Survey“, also eine Untersuchung, bei der eine repräsentative Bevölkerungsstichprobe u.a. bzgl. der Häufigkeit seelischer Erkrankungen untersucht wird. Und schließlich zeigen Stressmonitor-Daten, dass sich ca. 30 Prozent der Befragten erschöpft und ca. 10 Prozent „Burnout“ fühlen, wovon wiederum 37 Prozent bzw. 17 Prozent unter einer Depression leiden. Also: Sich „ausgebrannt“ zu fühlen, heißt nicht zwangsläufig, dass man krank ist. Die Wahrscheinlichkeit, dass dahinter eine seelische Erkrankung – also mehr als „zu viel Stress“ – steht, ist deutlich erhöht.

PROF. DR. PHIL. DR. MED. ANDREAS HILLERT
Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie. Er ist Chefarzt an der Schön Klinik Roseneck, Prien am Chiemsee. Interessen und Forschungsschwerpunkt ist die Interaktion von beruflichen Belastungen und psychosomatischer Gesundheit („Burnout“)

CHRISTIANE GODAU
Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Leiterin der Ambulanz der Schön Klinik Roseneck

DR. MED. MARTIN GREETFELD
Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie. Er ist Chefarzt an der Schön Klinik Roseneck, Prien am Chiemsee sowie der Schön Klinik Tagesklinik in München. Interessen- und Forschungsschwerpunkt ist die Behandlung von Essstörungen sowie die Interaktion von Ernährungstrends und psychischer Gesundheit

Angesichts dessen dürfte es auch in Bayern keine Behörde und keine Schule geben, in der es nicht bereits z. B. unter Depression leidende Mitarbeiter gab. Risiko-Konstellationen, etwa Einsamkeit bzw. das Fehlen von als unterstützend erlebten Mitmenschen, erhöhen die Wahrscheinlichkeit seelischer Belastung. Schön zu wissen, und nun?

„IN EINEM GESPRÄCH IN DER AMBULANZ LÄSST SICH OFT VIELES KLÄREN, WAS EINEM ANSONSTEN MÖGLICHERWEISE LANGE AUF DER SEELE LIEGT.“
CHRISTIANE GODAU

Das Thema „vom chronischen Stress zu seelischen Erkrankungen“ ist viel zu komplex, um es mit „guten Ratschlägen“ abhandeln zu können, etwa „Dann machen Sie sich mal weniger Stress!“. Die Antwort auf die Frage, wo seelische Erkrankungen anfangen, wurde einleitend skizziert: Da, wo Menschen in eine Sackgasse geraten sind, aus der sie aus eigener Kraft, mit ihren Strategien, nicht herauskommen. Bezogen auf die verschiedenen Diagnosen kann das freilich recht unterschiedlich aussehen. Wenn man davon ausgeht, dass es mehr als ein vorrübergehendes Problem ist, sind die Hemmungen, einen Arzt oder einen Psychotherapeuten aufzusuchen, oft hoch. Einerseits, weil es in unserer Gesellschaft Überwindung kostet, sich selber als „seelisch krank“ zu „outen“. Und selbst wenn man sich durchgerungen hat, an wen wendet man sich? In wieweit kann der Hausarzt weiterhelfen?

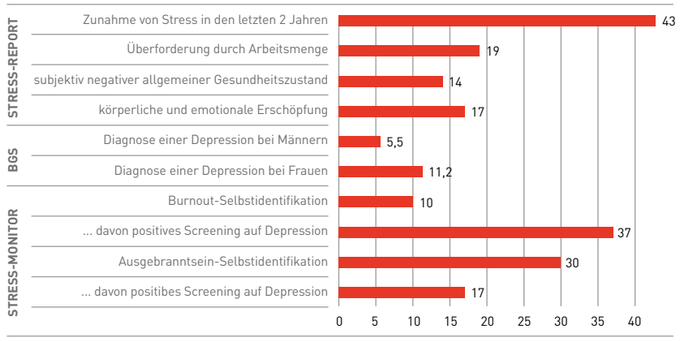
Einen Termin bei einem von Kasse und Beihilfe anerkannten Psychotherapeuten zu finden ist schwierig, die Wartezeiten – aktuell in München z. B. gut ein halbes Jahr – sind hoch.

Die Autoren danken dem Bayerischen Beamtenbund, dass es möglich ist, über die häufigsten Störungsbilder (Chronischer Stress, Burnout und Depression, Angststörungen, Essstörungen und akzentuierte Persönlichkeiten) in den folgenden Ausgaben der BBB Nachrichten im Rahmen einer kleinen Serie informieren zu können.

„MENSCHEN MIT PSYCHISCHEN PROBLEMEN NEHMEN VIEL ZU SELTEN PROFESSIONELLE HILFE IN ANSPRUCH.“
DR. MARTIN GREETFELD

In der Hoffnung, Sie trotz der schwierigen Thematik eben darauf neugierig gemacht zu haben,

mit besten Grüßen
Andreas Hillert, Martin Greetfeld und Christiane Godau



TERMINVEREINBARUNG FÜR BBB-MITGLIEDER
Wenn Sie sich angesichts erheblicher seelischer Belastungen fragen, ob eine therapeutische Unterstützung sinnvoll sein könnte, oder zur Klärung der Frage, welche Art der Therapie für Sie in Prien, Rosenheim oder München zum aktuellen Zeitpunkt sinnvoll, notwendig oder richtig wäre (ambulant/akut stationär/Reha), wenden Sie sich gerne an unser Team der Ambulanz: Terminvereinbarung unter Tel. **08051 68100189**.