

Seelische Störung

Alltägliche Redewendungen wie sich etwas zu Herzen nehmen oder dass uns etwas auf den Magen schlägt zeigen, wie eng Psyche und Körper miteinander verknüpft sind. Herzrasen, Schweißausbrüche und Schwindel können ebenso Ausdruck einer Angsterkrankung sein wie anhaltende Niedergeschlagenheit, Lebensunlust und Antriebschwäche Ausdruck einer Depression sein können.

Während wir über körperliche Krankheiten offen sprechen, unterliegen psychische Störungen und Erkrankungen häufig leider immer noch einer gewissen Tabuisierung. Wer psychisch krank ist oder sich seelisch-geistig beeinträchtigt fühlt, fürchtet immer noch nicht selten, als „verrückt“ angesehen zu werden. Häufig ist dies der Grund, warum viele psychische Störungen unerkannt bleiben und nicht adäquat oder nur verzögert behandelt werden. Oft vergehen viele Jahre, manchmal Jahrzehnte bevor bei psychischen Störungen – wie Depressionen, Angststörungen, Burnout-Syndromen, psychosomatischen Beschwerden, Persönlichkeits- und Zwangsstörungen sowie Psychosen (*d.h. Störungen, die mit einem Verlust des Realitätsbezugs einhergehen*) – eine erste Behandlung eingeleitet wird.

Die am häufigsten vorkommenden psychischen Erkrankungen sind:

- Depressionen
- Angsterkrankungen
- Somatoforme Störungen (*psychisch bedingte oder mitbedingte körperliche Beschwerden*)
- Abhängigkeitserkrankungen

Die Entstehung psychischer Erkrankungen entwickelt sich in einem komplexen Wechselspiel zwischen innerer seelischer Struktur und äußeren Bedingungen.

Neben dem bewussten Erleben folgt jeder Mensch unbewusst inneren Regeln, deren Wurzeln sowohl in seiner individuellen biologisch-genetischen, als auch in seiner soziokulturellen und psychologischen Herkunft liegen (*In welcher Familie ist man hineingeboren, in welchem sozialen Umfeld aufgewachsen? Prägen Traditionen die Familie, war man in jungen Jahren bereits auf sich allein gestellt, durfte man nie schwach sein oder zählte nur Leistung? Und welche Erfahrung hat man in der Bewältigung von Problemen?*).

Viele Faktoren familiärer Herkunft und individuell erlebter Vergangenheit prägen und beeinflussen unser Leben in der Gegenwart. Zumeist liegt die Basis für spätere psychische Störungen bereits in der Kindheit, in der Pubertät oder in der Phase des Erwachsen-

Werdens, also in entscheidenden Zeitabschnitten der (*körperlich, seelisch, geistigen*) Entwicklung und Sozialisation.

Oft sind auch frühkindliche oder gar vorgeburtliche Ereignisse Ursache späterer psychischer Probleme.

Doch nicht immer lassen sich seelische Probleme mit vergangenen Strukturen und Ereignissen erklären.

Auch aktuelle Ereignisse, belastende Situationen und Schicksalsschläge können krankheitsauslösende Wirkungen haben. Gerade in unserer heutigen (*Leistungs-*) Gesellschaft geraten zunehmend Menschen im Erwachsenen-Alter aus der Balance. Die Arbeitswelt stellt täglich hohe Ansprüche und verlangt mehr und mehr Leistung. Ansprüche, die sich häufig im Privaten fortsetzen: der Partner, die Kinder, Verwandte und Freunde fordern Zeit und Aufmerksamkeit. Dem und ihnen allen gerecht zu werden - bei ständig steigenden Anforderungen und hohen Stressbelastungen - verlangt viel von jedem Einzelnen. Nicht immer können wir diesen hohen Ansprüchen gerecht werden. Kommen unerwartete oder außergewöhnliche Ereignisse wie Veränderungen und/oder Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, Trennungen, Scheidungen oder der Verlust eines nahe stehenden Menschen hinzu, kann es sein, dass einem das Leben über den Kopf wächst und man nicht mehr weiter weiß.

Treten zusätzlich zu den Gefühlen der Überforderung und Erschöpfung Ängste, Konzentrationsschwierigkeiten, niedergeschlagene Stimmung und körperliche Beschwerden auf, ist die Basis für eine ernst zu nehmende psychische Erkrankung gelegt.

Spätestens jetzt wird professionelle Hilfe gebraucht, die niemand scheuen sollte, in Anspruch zu nehmen.

Mit einem gebrochenen Bein ist es ja auch selbstverständlich einen Arzt aufzusuchen.