

## Wann ist eine Therapie gut?

Probleme, Schwierigkeiten und Krisen gehören zum Leben dazu. Solange wir uns ihnen gewachsen fühlen, sind wir sogar glücklich und stolz, wenn wir sie überwunden haben. Aufgaben, Probleme und Herausforderungen tragen ganz entscheidend zur Entwicklung unserer Persönlichkeit bei. Kritisch wird es, wenn uns Lebenssituationen im Beruf, in der Familie, in der Partnerschaft, im Umgang mit anderen Menschen, in der Gesellschaft - nur um einige Wesentliche zu nennen - in ein Gefühl der Überforderung oder gar der absoluten Ausweglosigkeit bringen. Dann ist unbedingt die Abklärung angezeigt, ob eine behandlungsbedürftige psychische Störung vorliegt.

Seelisch-psychische Störungen zeichnen sich unter anderem dadurch aus, dass bestimmte Gefühle wie Freude oder Liebe nicht mehr empfunden werden können und statt dessen Gefühle wie Angst oder Traurigkeit das Leben bestimmen, oder Gefühle überhaupt nicht mehr wahrgenommen werden können (*Gefühl der Gefühllosigkeit*).

Auch ständige Gefühlsschwankungen, eine eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit oder die Unfähigkeit, entscheiden und handeln zu können, vermögen Ausdruck einer psychischen Erkrankung sein. Schließlich finden psychische Störungen ihren Ausdruck auch in körperlichen Beschwerden, etwa in Verspannungen, Müdigkeit, Schmerzen oder Schlaflosigkeit.

Nicht jedes Gefühl von Leere, Resignation und Verzweiflung ist zwangsläufig Zeichen einer psychischen Erkrankung oder einer seelisch-geistigen Befindlichkeitsstörung. Bei folgenden Symptomen sollte man aber die eigene Körper-Seele-Balance besonders im Auge behalten und nicht zögern, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen ... (*so, wie auch bei körperlicher Erkrankungen ein (Fach-) Arzt aufgesucht wird*).

## Psychische Erkrankungen: Warnsignale

### *Warnsignale bei geistig-mentalenen Beschwerden:*

- Schwierigkeiten, sich (*auf mehrere Dinge gleichzeitig*) zu konzentrieren und Leistungsansprüchen gerecht zu werden
- Probleme, einen roten Faden zu halten
- gedankliche Unruhe, Konzentrations- und Schlafstörungen
- Antriebs- und Leistungsschwierigkeiten gepaart mit zunehmender Angst vor Fehlleistungen und Leistungsversagen
- Leichte Erschöpf- und Reizbarkeit mit eingeschränkter Stressbelastbarkeit und Angst vor Kontrollverlust
- Verlust von Kreativität und Phantasie

### *Warnsignale bei körperlichen Beschwerden:*

- Chronische Schmerzen
- Sexuelle Störungen
- Kräftezehrende familiäre und / oder Partnerschaftskonflikte, die mit Verlust der Leistungsfähigkeit, Konzentrations-, Schlaf- oder sonstigen Störungen einhergehen
- Erschöpfungszustände, die den Behandlungsverlauf organischer Erkrankungen erheblich verzögern
- Vermehrte Neigung zu banalen Infekten als Ausdruck eines allgemein geschwächten Immunsystems, auch im Zusammenhang mit hoher Stressbelastung und körperlicher Erschöpfung
- Medikamentös nicht befriedigend zu behandelnde Migräne, verschlimmerte chronische Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrgeräusche
- Medikamentös schwer einzustellendes Asthma bronchiale, akute Luftnot, Hyperventilation (*übermäßige Atmungssteigerung*)
- Organisch nicht hinreichend begründete Herzschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck
- Reduzierte Belastbarkeit
- Trotz adäquater medikamentöser Führung entgleisende Stoffwechselstörungen wie erhöhter Blutzucker oder erhöhte Blutfettwerte
- Muskelschmerzen
- Halswirbelsäulen- und / oder Lendenwirbelsäulen-Syndrom mit allgemeiner Leistungseinbuße

## **Warnsignale bei psychischen Beschwerden:**

- Rückzug aus sozialen Kontakten als Ausdruck von Überlastung und seelisch-körperlicher Erschöpfung und des Sich-Ausgebrannt-Fühlens
- Schwierigkeit nach der Diagnose und Therapie einer lebensbedrohlichen Erkrankung (wie z.B. nach einem Herzinfarkt oder einem Krebsleiden) oder eines Unfalls wieder seelisch ins Lot zu kommen
- Depressionen, die die Stimmung niederdrücken, Antrieb, Motivation und Interessen blockieren, vermehrtes Stellen von Sinnfragen und / oder Suizidgedanken
- Ängste und Panik, die den eigenen Entfaltungsspielraum massiv einengen, immer wieder zum Arzt treiben, aber keinerlei körperliche Ursachen finden lassen
- Selbstwertkrise, Verlust des Selbstvertrauens, Verlust von Profil und Selbstbehauptung
- Empfinden, dass alles nur noch grau in grau ist
- Dauerhaft traurig-gedrückte Stimmung, verbunden mit dem Gefühl „nah am Wasser gebaut“ oder „mürrisch-gereizt“ zu sein

Wie in der Prävention zur Vorbeugung körperlicher Krankheiten, stehen auch für den Erhalt der seelisch-geistigen Gesundheit im präventiven Sinne Maßnahmen zur Verfügung.

Dazu zählen unter anderem die **Selbstreflexion, Techniken der Entspannung sowie Methoden zur Stärkung des Selbstwertgefühls und des gefühlsmäßigen Erlebens (Coaching)**.

Psychische Erkrankungen und seelisch-geistige Befindlichkeitsstörungen gehören in fachlich qualifizierte professionelle Behandlung und Begleitung. Wünschenswert ist, dass bei entsprechenden Symptomen so früh wie möglich Hilfe aufgesucht wird.

Denn mit seelischen Störungen verhält es sich wie mit anderen Krankheiten auch: *Je früher die Behandlung einsetzt, desto günstiger der Heilungsverlauf.*

Entgegen alter Vorurteile stehen heute eine Vielzahl wirksamer Therapie- und Unterstützungsmethoden zur Verfügung. Auch der Einsatz moderner Medikamente kann Leidenszeiten erheblich verkürzen und den Weg zum Ausbau neuer, erfüllender Lebensperspektiven ebnen.