

### Psychische Störungen und ihre Behandlungen

© Dipl.-Psych. Matthias Schröter, Psychologischer Psychotherapeut, Juni 2012

Psychische Störungen entstehen nicht ohne Grund. Sie sind oft Reaktionen auf Lebensumstände, die mit besonderen Belastungen einhergehen. So erkranken ungefähr 10% aller Menschen im Laufe ihres Lebens an einer Depression. Das erste Mal tritt diese Erkrankung in der Regel zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr auf. Ein zweiter „Gipfel“ liegt nach dem 60. Lebensjahr. Die Belastungen sind offensichtlich. Entwicklungspsychologisch setzt man sich zwischen dem 30. und dem 40. Lebensjahr mit den Lebenszielen auseinander, die erreicht werden konnten und die eben auch unerreichbar bleiben. Man zieht eine Art Bilanz – die Krise der Lebensmitte. Eine 2. wichtige Lebenskrise liegt nach dem Ausscheiden aus der Erwerbstätigkeit. Man muss einen neuen Lebenssinn finden und ist mit der Endlichkeit des eigenen Lebens konfrontiert. Depressionen haben vier wesentliche Symptome: gedrückte Stimmung **und** Interessensverlust **und** Freudlosigkeit **und** eine Verminderung des Antriebs (=Energierlosigkeit). Sie führt zu erhöhter Müdigkeit und zur Einschränkung der Aktivitäten. Es kommt eine negative Gedankenwelt dazu, die aus einer negativen Sicht auf sich selbst, der Zukunft und der Umgebung besteht. Depressionen werden in ihrem Schweregrad unterschieden in leicht, mittel und schwer.

**Wichtig: ein Symptom macht noch kein Syndrom, ein Syndrom macht noch keine Störung.**

Depressionen werden am effektivsten mit einer Kombinationstherapie von Psychotherapie und Medikamenten (Psychopharmaka; hier: Antidepressiva) behandelt.

**Wichtig: Ein Antidepressivum ist ein Medikament, das nicht zu einer Abhängigkeitserkrankung (s. u.) führt!**

Die Psychotherapie besteht aus Strategien zur Verbesserung des Antriebes und der Steigerung des Aktivitätsniveaus, der Erleichterung des Umgangs mit anderen Menschen über entsprechende Trainings (z. B. [SKT](http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstsicherheitstraining)  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstsicherheitstraining>)

und die Auseinandersetzung mit der eigenen, negativen Gedankenwelt. Je nach dem, was als Auslöser der Depression angenommen werden kann, muss eine therapeutische Auseinandersetzung mit dem auslösenden Thema (nicht erreichte Lebensziele, Austritt aus der Arbeitswelt oder eigene Endlichkeit) geleistet werden.

Eine zweite große Gruppe der psychischen Störungen sind die Angsterkrankungen. Das Gefühl der Angst ist das vorherrschende Symptom dieser Störungen. Als Erkrankung ist das Auftreten von Angst dann anzusehen, wenn sie in Situationen auftritt, die eindeutig harmlos sind (Einkaufen im Supermarkt, Fahren mit dem Bus). Diese Situationen werden dann gemieden oder mit starker Angst ertragen. Mit dem Gefühl der Angst gehen körperliche Symptome (Herzklopfen, kalter Schweiß, innere Unruhe) einher. Ängste können plötzlich und sehr stark auftreten (Panik) oder ständig unterschwellig vorhanden sein (Generalisierte Angst). Die Angst davor, die Kontrolle über die Situation zu verlieren, keinen Ausweg oder Fluchtweg zu haben, wahnsinnig zu werden oder gar zu sterben, kann dazu kommen. Oft erschwert die Angst davor, dass ein Angstanfall erneut auftreten könnte, die Überwindung der Angst (Angst vor der Angst). Ängste können sich auf soziale Situationen (Angst im Mittelpunkt zu stehen und beobachtet zu werden), auf Bewertungssituationen (Prüfungsangst), auf körperliche Erkrankungen (Aids, Vogelgrippe, Herzkrankheiten), auf enge Räume (Klaustrophobie), auf Höhen oder auch auf Tiere beziehen (Ratten, Mäuse, Spinnen etc.).

Die Psychotherapie besteht in der Konfrontation mit den Angst auslösenden Situationen und Gedanken. Diese Form von Therapie nennt man Exposition. Die Exposition kann entweder abgestuft durchgeführt werden oder durch eine massive Konfrontation. Dies nennt man „flooding.“ - [http://de.wikipedia.org/wiki/Flooding\\_Psychotherapie](http://de.wikipedia.org/wiki/Flooding_Psychotherapie)

Die Konfrontationen können in der Vorstellung durchgeführt werden oder in der wirklichen Situation.

**Bei Angsterkrankungen sollten Medikamente sehr zurückhaltend eingesetzt werden. Dies gilt vor allem für Benzodiazepine, die abhängig machen!**

Als eine Sonderform einer Angsterkrankung kann die Belastungsstörung, z. B. die Posttraumatische Belastungsstörung ([PTBS](http://de.wikipedia.org/wiki/PTBS) - <http://de.wikipedia.org/wiki/PTBS>), angesehen werden. Diese entsteht als Reaktion auf ein Ereignis oder eine Situation von außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophentypigen Ausmaßes. In der Regel war die Person in Lebensgefahr und / oder in einer Situation, die durch das Erleben extremer Hilflosigkeit gekennzeichnet war. Dieses Erleben nennt man ein Trauma.

Symptome sind das gedankliche Wiedererleben des Traumas durch aufdrängende Erinnerungen auch in Träumen, emotionale Stumpfheit, Ängste etc. Die Alpträume führen oft zu Schlafstörungen.

Auch hier besteht die Therapie aus einer sehr, sehr sorgfältig vorbereiteten und durchgeführten Konfrontation mit den traumatischen Ereignissen. Neben anderen Methoden hat sich die Methode des [EMDR](http://de.wikipedia.org/wiki/EMDR) - <http://de.wikipedia.org/wiki/EMDR> - in der Traumabehandlung als nützlich erwiesen.

Auch hier sollte die psychopharmakologische Behandlung sehr sorgfältig abgewogen werden. Sogenannte niedrig potente Antipsychotika können zur Abschirmung vor den belastenden Wiedererinnerungssequenzen sehr hilfreich und entlastend sein.

Eine dritte große Gruppe der psychischen Störungen sind die sogen. Somatisierungsstörungen. Dies sind Erkrankungen, die wie eine körperliche Erkrankung „aussehen.“ Allerdings fehlen diesen die organischen Ursachen. Man spricht von einem fehlenden organischen Korrelat. Die Störungen hängen oft mit Ängsten zusammen, ernsthaft körperlich erkrankt zu sein. Die „logische“ Konsequenz der Patienten ist ein (körperliches) Schonungsverhalten. Oft sind diese Menschen besonders sensibel für körperliche Vorgänge und sind auch oft sehr gut informiert über in der Regel sehr selten auftretende Erkrankungen. Die Schwierigkeiten beziehen sich auf das Herz, den Magen-Darm-Trakt oder die Atemwege.

Die Therapie besteht, wie bei anderen Angsterkrankungen auch, in der Konfrontation mit den Krankheitsängsten. Dazu ist als weiterer Behandlungsschwerpunkt die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit als Gegengewicht zum Schonungsverhalten erforderlich.

Drittens spielt die sogen. Psychoedukation (PE) eine wichtige Rolle bei der Behandlung.

Elemente der PE sind:

- Informationsvermittlung (Symptomatik der Störung, Ursachen, Behandlungskonzepte etc.)
- emotionale Entlastung (Verständnis fördern, Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen, Kontakte etc.)
- Unterstützung einer medikamentösen oder psychotherapeutischen Behandlung, indem die Kooperation zwischen dem Therapeuten und dem Patienten gefördert wird.
- „Hilfe zur Selbsthilfe“
- das Wiedererlernen der eigenen emotionalen und sozialen Kompetenz

Eine vierte große Gruppe der psychischen Störungen sind die Abhängigkeitserkrankungen oder sogen. Süchte.

Man unterscheidet zwischen stofflichen und nicht-stofflichen Abhängigkeitserkrankungen. Zu den stofflichen Abhängigkeitserkrankungen zählen Alkohol-, Tabak- und Medikamentenabhängigkeit (z. B. Beruhigungsmittel (s. o.) oder Schmerzmittel), sowie Abhängigkeitserkrankungen durch sämtliche illegalen Drogen.

Zu den nicht-stofflichen Abhängigkeitserkrankungen zählen zum Beispiel Glücksspielsucht, Medien- und Internetsucht oder pathologisches Kaufverhalten.

Im folgenden Absatz werde ich beispielhaft die Alkoholabhängigkeit besprechen, da Alkohol die am weitesten verbreitete Droge mit schwerwiegenden Auswirkungen auf die Gesundheit, die Familienbeziehungen und die Arbeitsleistungen ist.

Das wichtigste Kennzeichen einer Abhängigkeitsstörung ist, dass der Konsum von Alkohol das wichtigste im Leben (geworden) ist. Die Arbeit, das eigene Hobby, die Freunde und die Partnerschaften/Familie werden vernachlässigt.

Auf Grund des biologischen Gewöhnungseffektes kommt es zu einer Steigerung der Trinkmenge, um die gewünschten Effekte (z. B. „Vergessen“ der eigenen Probleme oder Stressabbau) zu erzielen. Das wiederum führt zu körperlichen Folgeerkrankungen, von denen so gut wie alle körperlichen Organe betroffen sein können.

Wird die Alkoholmenge reduziert, kann es zu Entzugserscheinungen kommen. Trotz der Entzugserscheinungen, der körperlichen Erkrankungen oder der negativen Familienbeziehungen wird weiter Alkohol getrunken.

Wichtige Ziele in der Therapie einer Abhängigkeitserkrankung sind die Motivation zur Erlangung und Aufrechterhaltung der Abstinenz und Strategien zur Rückfallvorbeugung. Auch bei dieser Erkrankung spielt die Psychoedukation (PE) eine wichtige Rolle.

Bei den nicht-stofflichen Abhängigkeitserkrankungen ist als diagnostisches Hauptmerkmal das andauernde, wiederholte Spielen, Kaufen etc. anzusehen, das trotz negativer sozialer Folgen wie Verschuldung und Verarmung, gestörter Familienbeziehungen und Zerrüttung der persönlichen Verhältnisse beibehalten oder sogar gesteigert wird.

Ein wichtiger Behandlungsschwerpunkt ist die Erhöhung des [Selbstwerts](http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstwert) - <http://de.wikipedia.org/wiki/Selbstwert> (s. u.).

Die fünfte große Gruppe der psychischen Störungen sind Essstörungen. Sie unterscheiden sich letztlich lediglich in der Menge der Aufnahme an Kalorien. Bei der Anorexia nervosa (umgangssprachlich als „Magersucht“ bezeichnet) wird zu wenig Nahrung zu sich genommen und die Aufnahme hochkalorischer Nahrungsmittel wird aktiv vermieden. Zusätzlich wird der Gewichtsverlust noch durch selbst herbeigeführtes Erbrechen, durch die Aufnahme von Abführmitteln und durch übertriebenes Sporttreiben gefördert - Untergewicht ist die Folge.

Wenn kurzzeitig zu viel Nahrung aufgenommen wird und diese wieder erbrochen wird, spricht man von einer Bulimia nervosa (umgangssprachlich als „Ess- und Brechsucht“ bezeichnet). Wird die Nahrung nach dem Essen nicht erbrochen, spricht man von Essattacken - in der Regel ist Übergewicht die Folge.

Esstörungen stehen oft im Zusammenhang mit den anderen oben bereits beschriebenen psychischen Erkrankungen. Auch bei dieser Erkrankung spielt die Psychoedukation (PE) und die Erhöhung des Selbstwerts (s. u.) eine besonders wichtige Rolle.

Sehr allgemein können als **Ursachen** aller **psychischen Störungen** Vernachlässigungen (man spricht auch von Frustrationen) menschlicher Grundbedürfnisse angesehen werden (die Reihenfolge der Aufzählung bedeutet keine Wertigkeit, denn die Grundbedürfnisse sind alle gleich wichtig und stehen somit gleichberechtigt nebeneinander.):

- das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle: der Mensch hat ein Bedürfnis zu verstehen und Kontrolle zu haben. Hierzu zählen auch Handlungsalternativen.
- das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung: hier geht es darum, dass es ein menschliches Grundbedürfnis darstellt, erfreuliche, angenehme, schöne Erfahrungen herbeizuführen und schmerzhaft, frustrierende, unangenehme Erfahrungen zu vermeiden.
- das Bindungsbedürfnis: hier ist das Grundbedürfnis nach der Nähe zu einer verlässlichen, sicheren, freundlichen Bezugsperson gemeint. Aber auch das Bedürfnis nach Dazugehörigkeit und Heimat.
- das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung: hier geht es um die Erfahrung und das Erleben der eigenen Fähigkeiten, Stärken, Ressourcen. Es geht um das Stolzsein auf das, was erreicht werden konnte.

Psychische Störungen entstehen also, wenn die persönliche Bilanz der Erfüllung der oben genannten Grundbedürfnisse dauerhaft negativ ausfällt oder ausgefallen ist.

Zum Weiterlesen verweise ich auf folgenden [Link](#):

<http://www.hogrefe.de/programm/buecher/buchreihen/ratgeber-zur-reihe-fortschritte-der-psychotherapie.html>