

Wirksame Selbsthilfe
Anleitungen Schritt für Schritt
Fallbeispiele und konkrete Tipps

Erfolgreich gegen Depression und Angst

Dietmar Hansch

Mit
Hörbuch zum
Download

 Springer

Erfolgreich gegen Depression und Angst

Dietmar Hansch

Erfolgreich gegen Depression und Angst

Wirksame Selbsthilfe – Anleitungen Schritt für Schritt –
Fallbeispiele und konkrete Tipps

2., überarbeitete Auflage

Mit Hörbuch zum Download

Mit 11 Abbildungen

Dr. med. Dietmar Hansch
Klinik Wollmarshöhe
Privates Krankenhaus für psychosomatische Medizin
Wollmarshofen 14
88285 Bodnegg
<http://www.klinik-wollmarshoehe.de>
<http://www.psychosynergetik.de>
dr.hansch@wollmarshoehe.de

ISBN 978-3-642-36234-7
DOI 10.1007/978-3-642-36235-4

ISBN 978-3-642-36235-4 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

SpringerMedizin

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2011, 2014

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Monika Radecki, Heidelberg
Projektmanagement: Sigrid Janke, Heidelberg
Projektkoordination: Barbara Karg, Heidelberg
Umschlaggestaltung: deblik, Berlin
Fotonachweis Umschlag: © Olga Lyubkin / fotolia.com
Herstellung: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media
<http://www.springer.com>

Vorwort

Wenn es Ihnen schlecht geht und Sie schnelle Hilfe suchen, sollten Sie sich nicht mit Vorworten aufhalten – Sie können ohne Verlust zum ersten Kapitel weiterblättern.

Für Kollegen und andere auch fachlich interessierte Leser seien einige Bemerkungen zu den Hintergründen dieses Buches vorangestellt.

Es ist meine Überzeugung, dass psychische Veränderung im Kern ein Lernprozess ist und Psychotherapie Hilfestellungen für dieses Lernen geben sollte: Hilfe zur Selbsthilfe. Die Therapierichtung, die sich sehr konsequent zu diesen Prinzipien bekennt, ist die Verhaltenstherapie (VT). Der Einsatz von Selbsthilfebüchern wie dem vorliegenden ist hier verbreitet und hat sich bewährt. Sie sind oft hilfreich bei eigenständiger Selbsthilfe und fast immer bei gezieltem Einsatz als Begleitmaterial im Rahmen professioneller Psychotherapien.

Nach der Kognitiven Wende erfährt die VT derzeit eine dritte Erweiterung durch die achtsamkeits- und emotionsbasierten Verfahren. Und gewissermaßen als Parallelstrang flicht sich in diese Entwicklung ein allgemeiner Trend der Psychotherapie hinein, der »Ressourcen- oder Salutogeneseorientierung« heißt: nicht nur das Negative und Kranke bekämpfen, sondern auch und vor allem das Positive und Gesunde stärken.

Trotz ihrer objektivierenden Ausrichtung auf wissenschaftliche Evidenz ist auch die VT noch durch eine nicht geringe Zersplitterung gekennzeichnet, die durch den derzeitigen Trend zu störungsspezifischen Ansätzen noch verstärkt wird.

Unter der Oberfläche ähnlicher Beschwerden haben viele psychische Erkrankungen ihre Ursache aber in jeweils unterschiedlichen Facetten der Psyche als Gesamtsystem. Hinzu kommt eine hochgradige Komorbidität: So treten etwa Depressionen und Angststörungen in bis zu 80% der Fälle gemeinsam auf. Deshalb brauchen wir auch ganzheitliche Modellbildungen und integrative Therapieansätze.

Gerade dem Salutogenesekonzept wohnt ein stark integratives Moment inne: So wie Saunabaden gegen eine Vielzahl von Krankheitserregern hilfreich ist, gibt es psychische Gesundheitsfaktoren, die auf alle Formen von Störung bessernd wirken. Solche Faktoren gilt es zu finden und zu stärken.

Diesen Zielen habe ich mich sowohl mit meinen grundlagentheoretischen als auch mit meinen praxisbezogenen Arbeiten verschrieben.

Im vorliegenden Buch werden wichtige psychische Gesundheitsfaktoren zu den folgenden vier salutogenen Basisfunktionen zusammengefasst:

1. Kontrolle über die Wirkung von Außenreizen (Autonomie gewinnen, negative Reize abschwächen, positive stärken),
2. innere Quellen von Lebenszufriedenheit,
3. förderliche Haltungen, Werte und Prinzipien, die Orientierung und Kohärenz vermitteln, an denen man sich innerlich festhalten und aufrichten kann,

4. Kontrolle über die Eigendynamiken des Bewusstseins (u. a. Grübelschleifen und Teufelskreise unterbrechen).

Ich versuche zu zeigen, wie man Depressionen, Burnout und Angststörungen durch Minder- oder Fehlprägungen der genannten Basisfunktionen erklären kann. Im nächsten Schritt wird der Leser durch konkrete Aufgaben dazu angeleitet, diese Funktionen zu stärken. Dabei kommen überwiegend die erprobten Methoden der kognitiven und achtsamkeitsbasierten VT zum Einsatz.

In Bezug auf Punkt drei verlagere ich den üblichen Schwerpunkt der kognitiven VT ins Positive: Nicht die Widerlegung dysfunktionaler Glaubenssätze steht im Vordergrund, sondern die Erarbeitung von förderlichen Prinzipien mit möglichst großer Reichweite für Alltagskonflikte. Ich mache hier beispielhafte Vorgaben, mit denen der Leser sich kritisch und kreativ auseinandersetzen sollte.

Für derartige Prozesse der »Selbstbefähigung zur Selbstbehandlung« multimedial basierte psychoedukative Medien zu entwickeln wäre aus meiner Sicht eine der zentralen Aufgaben einer salutogenetisch orientierten, positiv edukativen Verhaltenstherapie.

Es würde mich freuen, wenn das vorliegende Buch als ein Schritt auf diesem Wege gesehen werden kann – mehr noch, wenn es sich auch in der Arbeit anderer Therapeuten als hilfreich erweisen würde.

Ich danke Herrn Dr. med. K. W. Mehl für die in Jahren bewährte gemeinsame Entwicklungsarbeit und für die nahezu optimalen Rahmenbedingungen, die er als Leiter der Klinik Wollmarshöhe bereitstellt. Meinem Kollegen und Freund Dr. med. M. von Wachter sei für die ausführliche kritische Diskussion des Manuskripts gedankt.

Und schließlich gebührt den MitarbeiterInnen des Springer-Verlages, insbesondere Frau M. Radecki und Frau S. Janke, Dank für das inzwischen erprobte, fast reibungslose Zusammenwirken. Zuletzt hat das Lektorat von Frau Dörte Fuchs dem Buch sehr gut getan.

Dietmar Hansch

Immenstaad am Bodensee, Mai 2013

Über den Autor



Dr. med. Dietmar Hansch, Jahrgang 1961, studierte Medizin, Physik und Philosophie in Berlin und Hagen. Nach einer mehrjährigen Tätigkeit am Deutschen Herzzentrum Berlin erwarb er den Facharzt für Innere Medizin am Universitätsklinikum Charité in Berlin.

Danach war er in der Psychosomatik am Universitätsklinikum Aachen in Klinik, Forschung und Lehre tätig und absolvierte eine Ausbildung zum Psychotherapeuten mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie. Im Jahre 2003 wurde er ins Deutsche Kollegium für Psychosomatische Medizin (DKPM) gewählt.

Vor dem Hintergrund seiner langjährigen wissenschaftlichen Arbeit zu den Grundlagen der Psychosomatik entwickelte Dietmar Hansch das interdisziplinäre Konzept Psychosynergetik als Theorie und Praxis der psychischen Veränderung. Ausgehend von der Synergetik nach Hermann Haken (»Lehre vom Zusammenwirken«) und der Evolutionstheorie, werden hier Wissensbausteine aus Verhaltensbiologie, Psychologie, Hirnforschung, evolutionärer und konstruktivistischer Erkenntnistheorie, Verhaltenstherapie, Logotherapie, Humanistischer Psychologie sowie aus alten Weisheitslehren wie der Stoa oder dem Buddhismus zu ganzheitlichen Modellen integriert.

Hieraus ergibt sich der Rahmen für eine wissenschaftlich fundierte Lebenskunst, aber auch eine Plattform zur Integration von Methoden der Psychotherapie, wobei die Techniken der kognitiven und achtsamkeitsbasierten Verhaltenstherapie die tragenden Säulen bilden.

Dietmar Hansch ist Autor zahlreicher Zeitschriftenartikel, Bücher und Buchbeiträge und Referent auf nationalen und internationalen Konferenzen.

Er leitet die Abteilung für Kurzzeittherapie bei Stressfolgeerkrankungen an der Klinik Wollmarshöhe in Bodnegg. Zugleich wirkt er als Seminarleiter und Coach u. a. am Seminarzentrum Wollmarshöhe.

Weitere Informationen und Kontaktaufnahme unter:

- <http://www.psychosynergetik.de>
- <http://www.wollmarshoehe.de>

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung: An wen sich dieses Buch richtet und was es bezweckt	1
2	Beschwerden bei Stress, Depressionen, Burnout und Angsterkrankungen	5
2.1	Stress und chronisches Dysstress-Syndrom	6
2.2	Depressionen	8
2.3	Burnout-Syndrom	9
2.4	Angsterkrankungen	11
2.5	Funktionelle Störungen: Herzangstneurose und Angst vor anderen körperlichen Erkrankungen	16
3	Raus aus der Talsohle: wieder handlungsfähig werden	21
3.1	Vertrauen aufbauen: Besserung ist möglich	22
3.2	Akzeptanz	26
3.3	Achtsamkeit	30
3.4	Positive Gefühle stärken, Energie gewinnen	38
3.5	<i>Ich</i> und <i>Selbst</i> , Stress und Flow	43
4	Das Kernproblem: Energiemangelzustände und wie sie entstehen	47
4.1	Warum wir für Depressionen anfällig sind	48
4.2	Die Energieformel	51
4.3	Körperlich-genetische Faktoren	53
4.4	Äußerer Lohn reduziert sich durch Gewöhnung	54
4.5	Innerer Lohn	56
4.6	Stressoren	59
4.7	Stressmodulatoren: Denk- und Verhaltensmuster, Talente, Kompetenzen und Wissen	61
5	Prinzipien der psychischen Veränderung	73
5.1	Erste Stufe: Entlastung und Abbau der Eskalationsproblematik	74
5.2	Zweite Stufe: Bearbeiten der Ausgangsproblematik	75
5.3	Dritte Stufe: persönliche Meisterschaft	86
6	Kurzlehrgang innere Freiheit	91
6.1	Das Leben ist Selbstzweck	93
6.2	Der Sinn des Lebens ist, Zufriedenheit und Glück zu finden	94
6.3	Fast alles, was Sie für Ihr Lebensglück brauchen, tragen Sie in sich	95
7	Mit Gefühlen förderlich umgehen	105
7.1	Werden Sie ein Modulator mit gelegentlicher kontrollierter Expression	106
7.2	Das Skateboard-Prinzip	108
7.3	Wut und Hass bezwingen	109
7.4	Alltagsängste auflösen	112

8	Selbsthilfe bei Angststörungen	121
8.1	Vorgehen bei generalisierter Angststörung	122
8.2	Vorgehen bei Panikstörung	123
8.3	Äußere Konfrontation bei Agoraphobie und anderen Phobien	130
9	Förderliche Geisteshaltungen für einen stressfreien Umgang mit anderen Menschen	137
9.1	Klug mit Verschiedenheit umgehen	139
9.2	Prinzip Selbstverantwortung: Sein Glück kann nur jeder selbst schmieden	141
9.3	Authentisch sein, nach eigenem Bedürfnis geben, Wünsche äußern, Erwartungen loslassen	143
9.4	Was immer andere tun oder sagen – ob Sie sich verletzt fühlen, ist Ihre Entscheidung	145
9.5	Verträge einhalten, das Recht auf Reziprozität zugestehen	149
9.6	Freundschafts- und Liebesbeziehungen sollten in Freiwilligkeit gründen und alle Beteiligten bereichern	151
9.7	Das Aikido-Prinzip: unnötigen Gegendruck vermeiden	152
10	Innere Klarheit: Proaktivität und Bewusstheit	155
10.1	Vom Alltagsbewusstsein zu funktionalen Bewusstseinszuständen	156
10.2	Der SDR-Algorithmus	158
11	Aufs Ganze gesehen: Wege zu persönlicher Meisterschaft	165
11.1	Psychosynergetik als Schule der Lebenskunst	166
11.2	Leben lernen in kleinen Schritten	168
	Technische Hilfestellung zum Download des Hörbuchs	173
	Literatur	177
	Stichwortverzeichnis	181

Einleitung: An wen sich dieses Buch richtet und was es bezweckt

Selbsthilfe oder Therapiebegleitung bei Depression, Burnout oder Angststörung

Dies ist ein Selbsthilfebuch für Menschen mit psychischen Problemen oder gar Erkrankungen wie Depressionen, Burnout oder Angststörungen. Sollten Sie unter leichten bis mittelgradigen Beschwerden leiden, stehen die Chancen gut, dass Ihnen allein das Befolgen dieses Selbsthilfeprogramms ausreichende Besserung bringt. Im Falle gravierenderer Probleme kann dieses Buch zur Vorbereitung und Begleitung einer ambulanten oder stationären Psychotherapie dienen.

Die meisten Patienten mit mittleren bis schwereren psychischen Problemen klagen über Antriebs- und Interessenverlust. Nicht selten kommen dann noch Symptome wie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen hinzu. So kann leicht eine Situation eintreten, in der es schwerfällt, ein Buch zu lesen oder gar aktiv mit einem anspruchsvollen Selbsthilfeprogramm zu arbeiten.

Wenn Ihnen das Lesen derzeit schwerfällt: Hörbuch herunterladen

Aus diesem Grund haben Sie die Möglichkeit, sich aus dem Internet unter <http://www.hoeren.psychosynergetik.de> ein einführendes und unterstützendes Hörbuch im MP3-Format herunterzuladen. (Falls das etwas Neues für Sie sein sollte, finden Sie im Anhang eine »Technische Hilfestellung«. Zur Not wird Ihnen auch jeder Verkäufer eines MP3-Players die Dateien aufspielen.) Dieses Audioprogramm soll aus der Talsohle heraushelfen – bis zu einem Punkt, an dem Ihre Energie und Konzentration wieder zur Arbeit mit einem Buch ausreichen. Es erklärt die ersten Schritte zum Wiedergewinn von Energie ausführlich. Darüber hinaus wird ein Kurzüberblick über die Möglichkeiten der psychischen Veränderung gegeben, wie sie im vorliegenden Buch ausführlicher beschrieben werden. Das soll Ihnen Mut geben und die Zuversicht vermitteln, dass es auch für Sie Wege der Besserung gibt.

Sollte es Ihnen also derzeit so schlecht gehen, dass Sie sich zur vollständigen Lektüre des Buches nicht in der Lage fühlen, dann besorgen Sie sich einen MP3-Player (oder einen MP3-fähigen CD-Player) und hören zunächst das Hörbuch. Sie müssen sich dabei nicht anstrengen und unter Druck setzen. Nehmen Sie den Player einfach mit auf eine Bank im Park oder ins Bett, und hören Sie das Programm sooft wie nötig. Mal bleibt die eine Passage »hängen«, dann die andere, und irgendwann fügt es sich zum ganzen Bild. Versuchen Sie dann in kleinen Schritten und mit Geduld, die Verhaltensempfehlungen umzusetzen. In diesem Fall können Sie die Lektüre des Buches jetzt unterbrechen. Führen Sie sie fort, sobald Sie sich besser fühlen. Darüber hinaus sollten Sie in dieser Situation unbedingt erwägen, einen professionellen Psychotherapeuten zu konsultieren.

Doch auch wenn Sie sich für das Weiterlesen ausreichend bei Kräften fühlen, empfehle ich Ihnen, sich das Hörbuch einmal anzuhören. Zum einen bekommen Sie einen motivierenden Überblick, zum anderen prägen sich Inhalte, die man über mehrere Sinnesmodalitäten aufnimmt, besser ein.

Berechtigte Fragen

Manch einer von Ihnen fragt sich vielleicht: Kann ein (Hör-)Buch bei psychischen Problemen wirklich hilfreich sein? Haben nicht verschiedene Klienten ihre je eigenen Problemgeschichten, die man nicht über den Kamm eines Buches für alle scheren kann? Braucht es zur

Deutung dieser Problemgeschichten und zu ihrer Therapie nicht die Erfahrung und die einführende Warmherzigkeit eines professionellen Therapeuten? Und habe ich nicht vom Kopf her ohnehin das meiste verstanden? Das Problem ist doch, dass der Bauch, die Gefühle nicht das machen, was der Kopf will!

Nun, das sind berechnete Fragen. Und überhaupt – sagen nicht viele, Rationalität sei kalt und schädlich, es käme auf die Gefühle an? Natürlich würde allein das Lesen eines solchen Buches nicht allzu viel ausrichten. Wenn Sie aber wirklich damit arbeiten und im Ergebnis Ihre Denk- und Verhaltensgewohnheiten sowie Ihre Lebensumstände auf eine sinnvolle Weise dauerhaft verändern, dann kann es außerordentlich viel bewirken. Studien haben gezeigt, dass die Arbeit mit Selbsthilfebüchern Effekte haben kann, die denen einer professionellen Psychotherapie gleichkommen.

Freilich, wir Menschen sind verschieden, und unsere Biografien und Problemgeschichten unterscheiden sich entsprechend voneinander. Andererseits ist der Grundbauplan unserer Gehirne weitgehend derselbe. Deshalb spielen bei den meisten psychischen Störungen ähnliche Ausgangskonstellationen und Grundmechanismen eine wichtige Rolle.

Das gilt fast noch mehr für die Lösungen, denen es gewissermaßen ziemlich egal ist, wie das Problem ursprünglich entstanden ist. Grundsätzlich gibt es ja zwei Wege, psychische Störungen zu bessern: Zum einen kann man versuchen, den Defekt zu reparieren. Oft verschwinden Defekte aber auch per Selbstheilungskraft, wenn man – und das ist der zweite Weg – die positiven und gesunden Anteile eines Menschen stärkt und entwickelt. Beide Wege sind wichtig, der zweite aber ist zumeist der wichtigere und bessere. Und für einen gesunden Umgang mit sich selbst, für den Aufbau eines gelingenden und erfüllten Lebens gibt es ein Grundwissen und Grundprinzipien, die einen hohen Grad an Allgemeingültigkeit aufweisen. Dieses Basiswissen zur Selbststeuerung und Selbstentwicklung, das wir alle schon in der Schule hätten lernen müssen, wird Ihnen im vorliegenden Buch vermittelt.

➤ **Bei alldem gilt natürlich: Ihr kreativer Geist ist gefragt! Setzen Sie sich mit den Inhalten kritisch auseinander: Wählen Sie unter verschiedenen Varianten aus, modifizieren Sie diese in einer Weise, die zu Ihnen passt, und lassen Sie sich zu eigenen Ideen inspirieren!**

Zum nächsten Punkt: Natürlich ist ein erfahrener Therapeut hilfreich und oft auch unverzichtbar. Dennoch wäre es natürlich besser, wenn Sie es auch ohne schaffen würden, wenn die starke »Droge Arzt« nicht zum Einsatz kommen müsste. Ein wichtiges Ziel von Selbstentwicklung und Psychotherapie ist es, Selbstkompetenz und Autonomie zu stärken. Gute Psychotherapie kann immer nur Hilfe zur Selbsthilfe sein. Aus dieser Sicht ist die Arbeit mit einem Selbsthilfebuch nicht irgendein schlechter Notbehelf, sondern genau der richtige erste Schritt.

Selbsthilfeprogramme sind wirksam

Allgemeingültige Prinzipien für ein förderliches Problem- und Selbstmanagement

Autonomie entwickeln!

Das Gesunde und Positive stärken: ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung mit Psychosynergetik

Ihr letzter Einwand lautete, dass mit Vernunft und Verstehen noch nicht viel gewonnen sei. Es käme doch auf die Gefühle an. In der Tat, einen einzelnen Gedankengang nachzuvollziehen und richtig zu finden, bewirkt nicht viel.

Das ist oberflächliches Verstehen. Wenn ein Gedankenelement aber stimmig eingewoben ist in ein ganzes Netzwerk von Gedankensträngen, dann kann es durchaus zu einer emotional aufgeladenen Überzeugung werden, die zu Taten treibt. Das wäre dann tiefes Verstehen, das schon ein bisschen die Gefühle und Motivationen verändert. Die Taten führen dann zu neuen Erfahrungen, was noch einmal neue und tiefgreifende Veränderungen im Gefühlsleben bewirkt. Wir finden also im Idealfall einen Veränderungszyklus, in dem systematisch verändertes Denken ein verändertes Verhalten bewirkt und beides dann die gewünschten Veränderungen in den Gefühlen nach sich zieht. Das ist es, was schon der römische Kaiser und Stoiker Mark Aurel sehr schön auf den Punkt brachte: »Auf Dauer nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.«

Die oft vertretene Idee, es käme in erster Linie darauf an, Gefühle aufzudecken, zuzulassen und auszuleben, ist in ihrer Einseitigkeit falsch. Unsere Gefühlsmechanismen sind in der Steinzeit entstanden und drängen uns oft zu falschen Reaktionen und Verhaltensweisen.

Sich ohne Vernunft von unreflektierten, unangemessenen und unbeherrschten Gefühlen in die Irre leiten zu lassen, ist heute vielleicht häufiger die Ursache psychischer Störungen als die Verdrängung angemessener Gefühle und Bedürfnisse.

Verstand und Gefühle müssen lernen, auf die bestmögliche Weise zusammenzuarbeiten, gegenseitig ihre Entfaltung zu fördern und sich wechselweise zu korrigieren. Dieses Buch will helfen, Ihren Verstand zu ermächtigen, hierbei die Führung zu übernehmen.

Der erste und wichtigste Schritt auf diesem Wege ist ein tiefes Verstehen dieser und weiterer psychologischer Zusammenhänge und Mechanismen.

Deshalb habe ich unter dem Label »Psychosynergetik« ein abgestuftes System weiterführender Bücher für Sie geschrieben. Wenn Sie den Ansatz des vorliegenden Buches überzeugend finden, haben Sie hier die Möglichkeit, Ihr Wissen zu vertiefen und auszubauen (Hansch 2004, 2008, 2009, 2010; siehe die Literaturempfehlungen am Schluss des Buches).

Beschwerden bei Stress, Depressionen, Burnout und Angsterkrankungen

- 2.1 Stress und chronisches Dysstress-Syndrom – 6
- 2.2 Depressionen – 8
- 2.3 Burnout-Syndrom – 9
- 2.4 Angsterkrankungen – 11
- 2.5 Funktionelle Störungen: Herzangstneurose und Angst vor anderen körperlichen Erkrankungen – 16

In diesem Buch geht es um Stress, Depressionen, Burnout und Angst. Die meisten Beschwerden, die hierbei auftreten, sind in abgeschwächter Form den meisten Menschen vertraut. Der Übergang zur Störung bzw. Erkrankung ist fließend: Es treten immer mehr der unten aufgeführten Symptome auf, sie werden stärker und dauern länger an.

➤ **Von einer Erkrankung kann man dann sprechen, wenn länger dauernde und erhebliche Einbußen an Wohlbefinden und Leistung vorliegen und die Möglichkeiten, am normalen Leben teilzunehmen, eingeschränkt sind.**

Depression, Burnout und Angststörungen hängen eng zusammen

Auch die oben genannten Diagnosen zeigen fließende Übergänge bzw. eine hohe »Komorbidität« (gleichzeitiges Auftreten bei ein und demselben Patienten). So werden bei den meisten Depressionen auch Ängste erlebt, Angstkranke haben depressive Phasen, Stress spielt immer eine Rolle, und bei Depression und Burnout geht es um eine unterschiedliche Akzentuierung der Ursachen sehr ähnlicher oder gleicher Beschwerden. Über Ursachen, Mechanismen und Zusammenhänge in Bezug auf diese Diagnosen und Symptome werden wir in späteren Kapiteln noch sprechen. Im Folgenden wollen wir zunächst die Beschwerden nennen und beschreiben, damit Sie entscheiden können, ob eine oder mehrere der Diagnosen auf Sie zutreffen könnte(n). Beginnen wir beim Stress.

2.1 Stress und chronisches Dysstress-Syndrom

Stress trimmt den Körper auf Kampf oder Flucht

Stress ist eine Antwort von Körper und Psyche auf Belastungen und Überlastungen. Die Mechanismen der Stressreaktion wurden in der Steinzeit geformt, um unsere Vorfahren bei der Lösung ihrer Probleme zu unterstützen. Und die Probleme der Steinzeit waren fast immer von einer Art, die in erster Linie körperlichen Einsatz erforderte, nämlich Kampf oder Flucht. Vielleicht war ein Felsbrocken aus dem Weg zu rollen, ein angreifender Leopard zu erschlagen oder ein rivalisierendes Stammesmitglied auf seinen Platz zu verweisen.

Aktivierung von Kreislauf und Atmung, funktionelle Störungen

Entsprechend werden alle Mechanismen angekurbelt, die die Energieversorgung der Muskulatur steigern: Herzklopfen und Herzrasen, Blutdruckanstieg sowie Gefühle von Luftnot bzw. Enge in der Brust, um die Atmung zu verstärken. Auch kommt es zu einer Spannungssteigerung in den Muskeln. Organsysteme, deren Funktion zur sofortigen Bewältigung von Kampf- oder Fluchtsituationen keinen Beitrag leistet, werden dagegen »heruntergefahren«: das Immunsystem etwa, der Magen-Darm-Trakt oder die Sexualorgane. Zumindest bei länger dauerndem Stress kann es hier zu funktionellen Störungen kommen: Infektanfälligkeit, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, sexuelle Unlust oder Impotenz.

Teufelskreis: negative Gefühle und Gedanken, Tunnelblick, hektisches Verhalten

Auf der Gefühlsebene entstehen jene Emotionen, die zu Kampf oder Fluchtverhalten antreiben: Ärger, Wut, Hass bzw. Furcht oder Angst. Diese schaukeln sich mit entsprechenden negativen Gedanken

wechselseitig auf, z. B.: »Immer passiert mir so etwas!«, »Wie soll ich das denn schaffen?«, »Diese Faulenzer und Dummköpfe!«, »So eine Ungerechtigkeit! Immer ich!«, »Wie soll das nur weitergehen?«, »Das kann ja nur schlimm enden!« etc. Im Stress entsteht eine Art »Tunnelblick«: Die Wahrnehmung verengt sich auf die Gefahrenmomente – sich im Angesicht des Säbelzähntigers von der Lerche im Baumwipfel ablenken zu lassen, wäre für unsere Vorfahren tödlich gewesen. Die Schwerpunktaktivität im Gehirn wird gewissermaßen in »niedere« Bereiche verlegt. Hiermit ist eine Störung höherer geistiger Funktionen verbunden: Das kreative und scharfe analytische Denken blockiert, Denken und Verhalten werden sprunghaft, hektisch und planlos. Für die Art von Problemen, die wir heute haben, ist das natürlich absolut kontraproduktiv. Die Effektivität unseres Verhaltens sinkt, der Stress steigt noch weiter – und schon hat sich ein Teufelskreis geschlossen. Solche Teufelskreismechanismen werden uns in diesem Buch noch oft begegnen: Teilmomente eines Prozesses verstärken sich wechselseitig und schaukeln das Geschehen immer weiter auf.

Bei extremem Stress kann ein erhebliches Ungleichgewicht zwischen übermäßiger Atmung und in Relation dazu viel zu geringer Muskelaktivität entstehen. Dadurch entweicht zu viel Kohlensäure aus dem Blut, was die Erregbarkeit der Nervenzellen steigert. Mögliche Folgen sind: Kribbeln auf der Haut, Schwindel, Unwirklichkeitsempfindungen (»Käseglockenphänomen«) und im Extremfall Verkrampfungen der Muskulatur.

Natürlich brauchen wir ein gewisses Maß an Belastung und auch Stress, um unsere Kompetenzen zu entwickeln und zu erhalten. Dieser gesunde Stress wird auch »Eustress« genannt. Man ist hoch aktiviert und etwas angespannt, insgesamt überwiegen aber die positiven Gefühle, weil man glaubt, dass man die Herausforderung meistern kann. Negativer Stress, auch »Dysstress« genannt, entsteht dann, wenn diese Zuversicht schwindet, wenn der subjektive Eindruck entsteht, dass man den Belastungen nicht mehr gewachsen ist, oder wenn eine reale Überforderung oder Bedrohung vorliegt. Akuter, nicht allzu lang andauernder Dysstress führt lediglich zu negativem Befinden und zu den oben schon erwähnten Leistungseinbußen durch den Tunnelblick. Solange immer wieder Phasen ausreichender Entspannung und Erholung folgen, entsteht kein wirklicher gesundheitlicher Schaden.

Das ändert sich, wenn der Dysstress zum Dauerzustand wird: Es kommt zum chronischen Dysstress-Syndrom. Gereiztheit und schlechte Stimmung, Ungeduld, innere Anspannung und Unruhe, Nicht-abschalten-Können, Grübeln, Schlafstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, allgemeine Verunsicherung und Selbstwertprobleme, Leistungsabfall und Häufung von Fehlern, Verlust von Freude und Humor, Phasen von Müdigkeit und Erschöpfung, Kopf- und Rückenschmerzen, Infektanfälligkeit – das sind die Beschwerden und Probleme, die sich nun mehr oder weniger dauerhaft einstellen. Leider wird jetzt nicht selten versucht, diese Symptome mit den falschen Mitteln zu bekämpfen: Frustessen z. B. oder Alkohol-

Käseglockenphänomen

Eustress und Dysstress

Chronisches Dysstress-Syndrom: Symptome und Folgen

und Tablettenmissbrauch. Hieraus können Suchterkrankungen entstehen. Auch das sogenannte Metabolische Syndrom (Übergewicht, Fettstoffwechselstörung, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit) wird gefördert.

In besonderem Maße leistet chronischer Dysstress der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Vorschub. Bluthochdruck über Jahre fördert die Arterienverkalkung mit all ihren potenziell tödlichen Folgen – vom Herzinfarkt bis zum Schlaganfall. Und natürlich kann ein chronisches Dysstress-Syndrom fließend in eine Depression, ein Burnout-Syndrom oder eine Angsterkrankung übergehen. Die Beschwerden werden mehr, verstärken sich und dauern länger an.

2.2 Depressionen

**Niedergeschlagenheit,
Antriebslosigkeit, Gefühlserstar-
rung**

Die Erschöpfung, die unter chronischem Dysstress einsetzt, ist sicher einer der häufigsten Wege in eine depressive Erkrankung. Eher selten kommt die Depression ganz plötzlich ohne erkennbare äußere Ursachen, als wenn ein Schalter im Kopf umgelegt würde. In einigen Fällen hält das innere Ankämpfen gegen Erschöpfung und Selbstentfremdung noch lange an, sodass innere Unruhe und Getriebensein das Bild mitprägen (»agitierte Depression«). Zumeist aber bestimmen Müdigkeit und Antriebslosigkeit das Geschehen. Die Stimmung ist traurig und niedergedrückt, das Erleben abgeflacht und in Grautönen erstarrt (bis hin zum Gefühl innerer »Versteinerung«). Betroffene berichten, dass sie unfähig seien, sich in gewohnter Weise über schöne Dinge zu freuen. Interesselosigkeit und Überdruß machen sich breit, ebenso Gefühle von Ohnmacht, Hilf- und Sinnlosigkeit. In unterschiedlichem Ausmaß werden auch Ängste, insbesondere Versagens-, Verlust- und Zukunftsängste bis hin zu Zuständen von Panik und Verzweiflung erlebt.

Negativdenken, Schuldgefühle

In der Depression kommt es zu charakteristischen Veränderungen des Denkens. Ein sehr bemerkenswerter Befund ist der sogenannte depressive Realismus. Experimente haben gezeigt, dass leicht Depressive ihre eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten der Beeinflussung von Umgebungsereignissen realistischer einschätzen als Gesunde. Offenbar haben »Gesunde« Illusionen bzw. verzerren die Realität zumindest leicht ins Positive. (Vielleicht sollte man besser nicht zu lange darüber nachdenken, was das bedeutet.) Bei mittelschweren und schweren Depressionen kommt es dann aber zu starken und völlig absurden Verschiebungen ins Negative. Die Patienten sind sich sicher, dass ihnen nichts mehr gelingen wird, dass sie totale Versager sind, von niemandem gemocht werden können und völlig wertlos sind. Sie sind nicht davon abzubringen, frühere Handlungen als unverzeihliche, schreckliche Fehler zu sehen, mit denen sie untilgbare Schuld auf sich geladen hätten. Die Folgen sind ihrer Ansicht nach nicht mehr abzuwenden: das Verlassenwerden und die Verarmung.

Um Inhalte dieser Art kreist das Denken des schwer Depressiven nahezu unablässig, ohne dass Logik, Vernunft und Realismus eine Chance dagegen hätten. Hochgradige Unsicherheit und Entscheidungsunfähigkeit kommen hinzu, mit der Folge, dass auch in Bezug auf Kleinigkeiten lange zwischen verschiedenen Alternativen hin und her gependelt wird. Die Konzentrations- und Merkfähigkeit kann erheblich und messbar beeinträchtigt sein, bis hin zur sogenannten depressiven Pseudodemenz. Anders als bei einer wirklichen Demenz wird das aber beklagt und verbindet sich mit der Angst, zu verdummen oder verrückt zu werden.

Zumeist sind die Beschwerden morgens am stärksten ausgeprägt und bessern sich gegen Abend mehr oder weniger deutlich. Oft folgt dieses »Morgentief« auf eine als quälend empfundene Nacht mit Einschlafstörungen und/oder vorzeitigem Erwachen (zwei oder mehr Stunden vor der gewohnten Zeit). Appetit- und Gewichtsverlust werden beobachtet, und auch die Lust auf Sex lässt nach oder erlischt.

Schweregrade einer Depression

Von einer depressiven Episode spricht man, wenn die Beschwerden länger als zwei Wochen anhalten. Bei einer mittelschweren Depression ist es nur noch unter großen Anstrengungen möglich, die gewohnten sozialen, häuslichen und beruflichen Aktivitäten fortzusetzen. Bei einer schweren Depression gelingt dies gar nicht mehr.

2.3 Burnout-Syndrom

Beim Burnout-Syndrom können die Beschwerden aller hier besprochenen psychischen Störungen auftreten; jeder Burnout-Prozess kann in einer schweren Depression enden. Man kann fortgeschrittene Burnout-Prozesse auch als eine Untergruppe der depressiven Erkrankungen betrachten, deren Ursachenschwerpunkt in einer langjährigen, erschöpfenden Auseinandersetzung mit Umweltstressoren liegt, vor allem im beruflichen Bereich.

Oft beginnen Berufswege mit enthusiastischem Engagement. Dann kommt es zu Enttäuschungen und Stagnation, und nach einer Phase kräftezehrender Kämpfe und Versuche, die sinngebenden Ziele und Ideale doch noch durchzusetzen, folgt der Absturz in Dauerfrust, Zynismus, Apathie und Depression.

In Teilen und bis zu einem gewissen Grad enthält dieser Prozess wohl einige Kernmomente, die den meisten Berufs- und Lebenswegen innewohnen: Desillusionierung in Bezug auf unrealistische Ideale und Erwartungen, Routine, allmähliche Ausreizung aller Entwicklungs- und Handlungsspielräume, Gewöhnung, Überdruß, Nachlassen der Leistungsfähigkeit und Flexibilität mit dem Älterwerden, Überforderung.

**Entscheidungsunfähigkeit,
Konzentrations- und Gedächtnis-
störungen**

Morgentief, Schlafstörungen

**Erschöpfungsdepression bei
Stress und Unzufriedenheit im
Beruf**

Enthusiasmus, Frust, Zynismus

Burnout in der Literatur: Thomas Buddenbrook

Das sind sicher allgemein menschliche Probleme, die es zu allen Zeiten gab. So enthält etwa die von Thomas Mann Ende des 19. Jahrhunderts verfasste Beschreibung des Senators Thomas Buddenbrook zahlreiche Züge eines Burnout-Syndroms:

» Die phantasievolle Schwungkraft, der muntere Idealismus seiner Jugend war dahin. Im Spiele zu arbeiten und mit der Arbeit zu spielen, mit einem halb ernst, halb spaßhaft gemeinten Ehrgeiz nach Zielen zu streben, denen man nur einen Gleichniswert zuerkennt, – zu solchen heiter-skeptischen Kompromissen und geistreichen Halbheiten gehört viel Frische, Humor und guter Mut; aber Thomas Buddenbrook fühlte sich unaussprechlich müde und verdrossen. Was für ihn zu erreichen gewesen war, hatte er erreicht, und er wusste wohl, dass er den Höhepunkt seines Lebens, wenn überhaupt, wie er bei sich hinzufügte, bei einem so mittelmäßigen und niedrigen Leben von einem Höhepunkte die Rede sein konnte, längst überschritten hatte. (...) Der gänzliche Mangel eines aufrichtig feurigen Interesses, das ihn in Anspruch genommen hätte, die Verarmung und Verödung seines Inneren – eine Verödung, so stark, dass sie sich fast unablässig als ein unbestimmt lastender Gram fühlbar machte –, verbunden mit einer unerbittlichen inneren Verpflichtung und zähen Entschlossenheit, um jeden Preis würdig zu repräsentieren, seine Hinfälligkeit mit allen Mitteln zu verstecken, und die »Dehors« zu wahren, hatte dies aus seinem Dasein gemacht, hatte es künstlich, bewusst, gezwungen gemacht und bewirkt, dass jedes Wort, jede Bewegung, jede geringste Aktion unter Menschen zu einer anstrengenden und aufreibenden Schauspielerei geworden war.

(*Buddenbrooks*, Zehnter Teil, Kap. 1, zit. nach Burisch 2006, S. 3) «

Fördernde Faktoren

Kommen zu den oben genannten zwangsläufigen Momenten psychischer Erschöpfung und Alterung dann noch bestimmte verstärkende Faktoren hinzu, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Abwärtsspirale eines Burnout-Prozesses mit Krankheitswert in Gang kommt. Zu diesen zusätzlichen Dispositionen gehören:

- Persönlichkeitszüge, die die psychosomatische Verletzlichkeit steigern, z. B.
 - Perfektionismus: Menschen, die auch in Bezug auf Nebensächlichkeiten absolut korrekt sind und sich keine Fehler oder Kompromisse zugestehen.
 - Narzissmus: übertrieben selbstbezogene und selbstverliebte Menschen, denen der eigene Glanz das Wichtigste unter der Sonne ist. Sie sind sehr verletzlich und kommen oft in Konflikte.
 - Neurasthenie: schnell erschöpfbare und übersensible Menschen, die schon durch kleine Störungen und Probleme aus dem Gleichgewicht zu bringen sind.
- Eine Fehlpassung zwischen den Stärken, Schwächen und Interessen einer Person und den beruflichen und sonstigen An-