

*Seine ureigenen Sorgen einem fremden Menschen anvertrauen – das ist nicht jedermanns Ding. Seine geheimsten Ängste, Wünsche und Bedürfnisse zu offenbaren noch viel weniger. Seit Jahren verheimlicht man sie vor sich selbst – und sich dann einem fremden Menschen einfach derart anvertrauen? Therapien können bei psychischen Krankheiten wie Depressionen, Ängsten oder Burn-out oftmals wirklich helfen. Die neue Artikelreihe in „Unsere Familie“ möchte Vertrauen in derartige Behandlungsmethoden fördern.*

# „Ich kann nicht mehr!“

## Hilfe bei psychischen Erkrankungen – Neue UF-Artikelreihe zum Thema „Lebenshilfe“

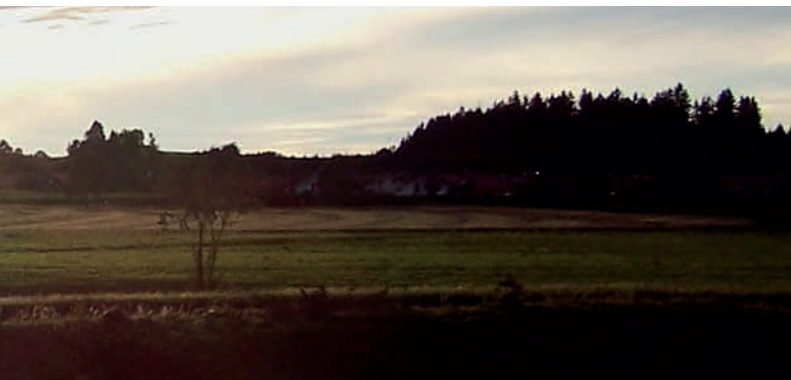
„Komisch, heute Morgen ging es mir noch ganz gut, aber jetzt bin ich psychisch schwer belastet“, klagt Schwester Meier. „Ich weiß nicht, was mit mir los ist. Irrendwie bin ich völlig daneben. Ich habe Angst und weiß nicht wovor. Sie überfällt mich immer wieder und niemand ist da, der mich tröstet! Ich kann mir nicht vorstellen, dass das der Wille Gottes ist. Alle Menschen um mich herum sind fröhlich und leicht – und ich bin immer schwer und betrübt, habe Sorgen, Angst und Wut. Keiner weiß, wie es weitergeht, und mein Vorsteher sagt halt immer wieder bloß: ‚Wir beten für Dich.‘ Als wenn mir das jetzt weiterhelfen würde.“

Ärzte schlagen Alarm: Immer häufiger schreiben sie Patienten krank wegen psychischer Krankheitsbilder. Allein seit 1997 stieg die Zahl um fast 70 Prozent an. Für Berufsunfähigkeit und vorzeitigen Ruhestand sind Erkrankungen wie Depressionen, Ängste, Zwänge, Er-

schöpfungszustände, Burn-out eine der Hauptursachen. In vielen Fällen müsste es nicht so weit kommen, wenn rechtzeitig eine Psychotherapie eingeleitet würde.

Dazu sind zwei Dinge erforderlich: 1. der behandelnde Arzt – oft der Hausarzt – diagnostiziert eine psychische Erkrankung frühzeitig; 2. der Patient ist gewillt, sich therapieren zu lassen. Oft ist noch der Einwand zu hören: „Ich lege mich doch nicht auf die Couch.“ Gegenüber Psychotherapie gibt es nach wie vor Vorbehalte, obwohl sich vieles zum Nutzen der Betroffenen verändert hat.

Psychische Störungen und Erkrankungen haben ihre Ursache nicht in schwachem oder gar fehlendem Glauben. Es sind Verhältnisse, die jedem Menschen aufgrund seiner Anlagen oder Lebensumstände begegnen können. Gott hat uns auch in diesen Augenblicken nicht verlassen. Hilfe bieten in solchen Lebenslagen ausgebildete Psychotherapeuten und Ärzte.



Abendlicht über der Landschaft im Süden von Haslach im Landkreis Traunstein

## Wo lässt sich solche professionelle Hilfe finden?

Im Rahmen der Seelsorge werden Amtsträger auch auf psychische Probleme angesprochen, die auf das Wohlbefinden und den inneren Frieden der Geschwister Einfluss haben. Dabei kann die Frage auftauchen: „Wo ist gute Hilfe zu finden, die den Glauben nicht beeinträchtigt?“ Die früher oft geäußerten Bedenken, dass eine entsprechende Behandlung schädlich für den Glauben sei, können weitgehend ausgeräumt werden. Heute bemühen sich Psychotherapeuten vorhandene Kraftquellen wie beispielsweise den Glauben nutzbar zu machen. Therapien sind wertneutral und lassen unangetastet, was dem Patienten wertvoll ist.

Schwere Störungen, bei denen der normale Tagesablauf erheblich beeinträchtigt ist, bedürfen häufig der stationären Betreuung. Kann der Alltag einigermaßen gemeistert werden, ist eine ambulante Therapie möglich. Hier kann man Hilfe bei Psychiatern oder Psychologischen Psychotherapeuten finden; letztere haben besondere Kompetenzen im Falle von Störungen oder Problemen im zwischenmenschlichen Bereich wie Eheprobleme, Überforderung, Burn-out und bei Angststörungen. Personen mit Depressionen oder Wahnvorstellungen werden vorwiegend von beiden Berufsgruppen gemeinsam betreut.

Oftmals kann der Hausarzt geeignete Ärzte oder Therapeuten nennen. Zusätzlich gibt es bei Krankenkassen und Kassenärztlichen Vereinigungen Adresslisten über Fachkräfte, die eine Kassenzulassung haben. Bei ihnen besteht also die Möglichkeit, die Kosten einer Therapiebehandlung über die Krankenkasse abzurechnen. Darüber hinaus finden sich entsprechende Listen im Internet. Therapeuten mit Kassenzulassung sind gefragt und haben sehr oft lange Wartezeiten. Bei gravierenden Störungen kann zur Überbrückung ein stationärer Aufenthalt nötig und hilfreich sein.

In der neuen Serie in der Zeitschrift „Unsere Familie“ können wir nicht den guten Therapeuten empfehlen, sondern wir wollen ein grundsätzliches Vertrauen zur Psychotherapie fördern. Wichtig ist, dass zwischen Patient und Therapeut ein Vertrauensverhältnis entsteht. Aus den vielfältigen unterschiedlichen psychischen Störungen, beispielsweise Depressionen und Ängste, Zwänge, chronische Schmerzen sollen dabei die am häufigsten auftretenden Krankheiten in je einem Beitrag vorgestellt werden. Ganz bewusst beschränken wir uns dabei nur auf wissenschaftlich anerkannte Methoden wie Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie und die Psychoanalyse.

Die Artikel werden anhand von Beispielen aus der Praxis aufzeigen, welche Ursachen zur Erkrankung führen, wie Krankheitszeichen bemerkt werden, welche Auswirkungen die Krankheit im persönlichen und familiären Umfeld haben kann und wo Hilfe in welcher Form gefunden wird.

Außerdem wird berichtet, wie der Umgang des Seelsorgers mit dieser Problemstellung erlebt, wie Stabilität erreicht und welche Konsequenz aus dem Krankheitsverlauf gezogen wurde. Allgemein verständliche Informationen zum jeweiligen Krankheitsbild runden die jeweiligen Artikel ab.

### Psychische Störungen – Zwei Beispiele aus der Bibel

Elia lag unter dem Wacholder in einer für ihn ausweglosen Situation. Der erlösende Tod wollte nicht kommen. Er brauchte dringend Stärkung für die Seele, genau so wie Speise und Trank, also Hilfe für Geist und Körper, um weiter gehen zu können. Alles wurde ihm bereitgestellt. Dennoch war ein erneuter Hinweis zu essen und zu trinken notwendig, bevor er handeln konnte und neue Kräfte hatte, den „großen Weg“ zu gehen (1. Könige 19,4–8). Apostel Paulus wollte die Bedrängnis nicht verschweigen, die ihm und Timotheus in der Provinz Asien widerfahren ist, wo sie über die Maßen und über ihre Kraft beschwert waren, „sodass wir auch am Leben verzagten und es bei uns selbst für beschlossen hielten, wir müssten sterben“ (2. Korinther 1,8.9).