

Zwischen Machbarkeit und Schicksal



Jede Gesundheitsberatung stellt die eigenen Möglichkeiten in den Vordergrund, sich gegen Krankheiten durch gesundheitsbewusstes Verhalten zu schützen. Bei aller Richtigkeit dieses Ansatzes darf man jedoch nicht dem Trugschluss erliegen, Gesundheit sei einfach machbar. Gesund sein und krank werden sind auch Schicksale. Jeder 90-jährige Raucher und jeder an Lungenkrebs erkrankte 40-jährige Nichtraucher sind dafür Beispiele.

So können wir im Bereich der seelischen Gesundheitsberatung gute Ratschläge geben und wissen gleichzeitig, dass damit seelische Krankheiten nicht immer gebannt werden können. Bei genügend grosser Belastung kann jeder an sich seelisch robuste Mensch zeitweise psychisch erkranken.

Und doch gibt es schützendes Verhalten und schützende Faktoren, die es zu beachten lohnt: genügend Schlaf, genügend Entspannung, Lachen, freudvolle, regelmässige Bewegung, freudvolles Pflegen sexueller Tuns, Erleben von Sinn in Beruf und/oder Freizeit, in vertrauensvollen menschlichen Beziehungen stehen, wo man auch in Zeiten der Belastung verlässliche Gesprächspartner oder Begleiter hat. Der Volksmund weiss das von jeher. Dies zeigt sich in Redewendungen und Sprichwörtern wie «Guter Schlaf ist der Wächter der Gesundheit», «Gut Ding will Weile haben», «Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei» oder «Nach dem Essen sollst du ruhn – oder 1000 Schritte tun».

Hand aufs Herz: Wie viel davon beachten wir heute? Wann haben Sie letztmals einen genussvollen, gemüt-

lichen Spaziergang gemacht, ohne unter Zeitdruck an einem bestimmten Ziel ankommen zu müssen? Wir sündigen mit geringer Schlafzeit, wir arbeiten unter hohem Druck, haben keine Zeit zur Erholung, weil auch die Freizeit aktiv ausgefüllt werden soll. Die Verlässlichkeit hat im Arbeitsbereich an vielen Orten enorm gelitten: Die Angst vor der Arbeitslosigkeit erfasst auch – oder gerade! – bestandene Berufsleute. Die vielbeschworene Mobilität gefährdet langjährige Beziehungen. Es droht die Vereinzelung und der Verlust des seelischen Gleichgewichts.

Das heutige gesellschaftliche Verhalten ist also in Bezug auf die seelische Gesundheit risikoreich! Das zeigt sich in der Zunahme von Depressionen und Burn-out in der heutigen Zeit.

Neben diesen verhaltensbedingten Gesundheitsrisiken muss darauf hingewiesen werden, dass es auch tieferliegende Gründe für seelische Erkrankungen gibt. Eine «schlechte Kindheit», «Vererbung», «seelische Verletzlichkeit». In diesen Situationen ist es gesundheitsförderndes Verhalten, sich einer Fachperson anzuvertrauen, die neben Psychotherapie oft auch mit Medikamenten helfen kann.

Zum Stichwort «schlechte Kindheit»: Aus psychotherapeutischer Sicht geht es um Situationen, in denen die Patienten schon in der Kindheit sehr belastenden Umständen ausgesetzt waren: körperlicher Gewalt, Missbrauch, seelischer Gewalt mit immer wiederkehrenden Entwertungen, Beziehungsstörungen, wo Eltern ihre Kinder mit Liebesverlust bestrafen, mit emotionaler Instabilität verwirren und ängstigen, mit Trennung bedrohen, wo Kinder wirkliche Beziehungsverluste erlitten durch Heimeinweisung, oder auch schicksalhaft durch Tod eines Elternteiles. Nicht selten sehen solche Kinder in diesen Verletzungen/Ereignissen eine eigene Schuld, was dann im Erwachsenenalter zu schlechtem Selbstwertgefühl, zu Schuldgefühlen, Überverantwortlichkeit und Depressionen führen kann. Andere ernste Erkrankungen wie Schizophrenie oder Suchtkrankheiten sind auch möglich. Alle diese Schäden sind nicht aus der Welt zu schaffen, doch kann man in seelischer Arbeit gefühlsmässig ein anderes Verhältnis dazu gewinnen, was einem Menschen neue Lebensmöglichkeiten eröffnen kann.

Damit spreche ich auch an, dass wir als Erwachsene im Umgang mit Kindern eine grosse Verantwortung, gleichzeitig aber auch die gute Möglichkeit haben, unsere Kinder gegen die Gefahr seelischer Krankheiten widerstandsfähiger zu machen. Dazu verhilft ein liebender, einfühlsam-fördernder, respektvoll-ehrlicher Umgang mit ihnen, der auf unnötige Verletzungen und Machtausübung verzichtet, Verwöhnung vermeidet und sie lehrt, andere Menschen in **ihrer** Wesensart wahrzunehmen und zu achten. So werden sie zu beziehungsfähigen Menschen. Beziehungskompetenz hilft sehr, sich in einem sozialen Gefüge einbetten zu können. Und eine gute soziale Einbettung ist ein guter Schutzfaktor gegen seelische Überlastung.

Dr. med. Peter Kern ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH und Mitglied der Synapse-Redaktion.

Dr. med. Peter Kern