

Uwe Haßelmann

Psychische Gesundheit erhalten – eine lebenslange Aufgabe

Vor kurzem wurde die Öffentlichkeit durch erschreckende Zahlen wachgerüttelt. Nach dem Barmer Arztreport 2018 sind 17% der deutschen Studierenden, also eine halbe Million junger Menschen, „von einer psychischen Diagnose betroffen. In der Presseerklärung der Barmer vom 22.2.2018 heißt es: „Immer mehr junge Erwachsene leiden unter psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Panikattacken. Allein zwischen den Jahren 2005 bis 2016 ist der Anteil der 18- bis 25-Jährigen mit psychischen Diagnosen um 38 Prozent und darunter bei Depressionen um 76 Prozent gestiegen“. Und weiter: „Vieles spricht dafür, dass es künftig noch deutlich mehr psychisch kranke junge Menschen geben wird. (...) Vor allem mehr niedrigschwellige Angebote können helfen, psychische Erkrankungen von vorn herein zu verhindern“, sagte Prof. Dr. Christoph Straub, Vorstandsvorsitzender der Barmer.“ (<https://www.barmer.de/presse/infotehke/studien-und-reports/arztberichte/barmer-arztreport-2018-144304>).

Diese alarmierenden Zahlen fügen sich ein in die schon seit Jahren bekannten hohen Prävalenzraten (Häufigkeiten von Erkrankungen) von psychischen Erkrankungen. (Ausführliche Infos hierzu unter https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Themen/Psychische_Gesundheit/Psychische_Gesundheit_node.html)

Angesichts dieser Faktenlage gewinnt die Frage, was wir alle tun können, um unsere psychische Gesundheit zu stärken und/oder zu erhalten an Bedeutung. In diesem Aufsatz möchte ich einige Antworten auf diese Frage geben.

Definitionsversuch psychische Gesundheit und psychische Krankheit

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert psychische Gesundheit wie folgt: Ein psychisch gesunder Mensch kann seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und ist im Stande etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen (WHO, 2004).

Die Initiative Neue Qualität der Arbeit, psyGA, umschreibt demgegenüber psychische Erkrankung wie folgt: „Häufige, intensive und lang andauernde Normabweichung des Erlebens, Befindens und Verhaltens deuten auf eine psychische Erkrankung hin. Diese Erkrankungen werden in der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD) als „Psychische und Verhaltensstörungen“ (ICD-10, Kap. V (F)) beschrieben. Dort finden sich Krankheitsbilder wie Depression, manisch-depressive Erkrankungen, Angststörungen und Schizophrenien. Oft gehen diese Krankheiten für den Betroffenen mit Leid, Angst, Verunsicherung sowie einem Verlust an Freiheit einher. Vor allem länger andauernde Krankheitszustände können bei Betroffenen zu einer Einschränkung der Lebensqualität in den Bereichen Wohnen, Arbeit und Freizeit führen.“ (<http://psyga.info/psychische-gesundheit/psychisch-gesund-psychisch-krank/>)

Nun stellt sich die Frage, warum Menschen überhaupt psychisch krank werden bzw. gesund bleiben. Hierzu gibt es zwei wissenschaftliche Extrempositionen, die ich jetzt kurz beschreiben möchte.

Zwei wissenschaftliche Extrempositionen zur Erklärung des Entstehens psychischer Erkrankungen

Zum einen gibt es Vertreter des genetisch-biologischen Ansatzes, die psychische Gesundheit oder Krankheit als Resultat genetischer oder epigenetischer Prozesse sehen. Die Einbeziehung der Epigenetik in diese Position stellt einen Fortschritt gegenüber alten streng biologisch-genetischen Ansätzen dar, da hiermit ein Einfluss der Umwelt wie Ernährung, Lebensweise, traumatische Erfahrungen durch Unfälle u.a.m. auf die Wirkung von Genen (Genexpression) explizit nicht mehr ausgeschlossen wird. (Zur Epigenetik vgl. die sehr lesenswerte Website der Max Planck Gesellschaft: <https://www.mpg.de/11396064/epigenetik-vererbung>). Dennoch bleibt im Kern die Aussage dieses Ansatzes: psychisch gesunde Menschen hätten gewissermaßen „Glück“ gehabt, dass Ihnen zum einen eine hohe seelische Robustheit vererbt wurde und zum anderen ungünstige Umwelteinflüsse mit Einfluss auf die Genexpression ausblieben.

Auf der anderen Seite argumentieren Vertreter des Situationismus, psychische Gesundheit hänge ausschließlich oder wesentlich von den Erfahrungen oder Bedingungen ab, denen man ausgesetzt war bzw. ist. Ungünstige Kindheitserfahrungen, Armut und Entbehrungen, Arbeitslosigkeit und sonstige Lebensschicksale wie gravierende Veränderungen der Arbeitswelt durch Globalisierung und Digitalisierung führten dazu, dass Menschen ihre psychische Gesundheit verlieren oder mit einer sehr eingeschränkten Gesundheit (über-)leben müssten.

Beide Positionen sind nach übereinstimmender Meinung der meisten Fachleute im Bereich psychische Gesundheit und Krankheit in ihrer Gegensätzlichkeit zu einseitig und werden der Komplexität des Gegenstandes „psychische Gesundheit“ nicht gerecht.

Das Vulnerabilitäts-Stress-Coping-Modell

Daher wird in der Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie das Verletzlichkeits-Stress-Coping Modell oder Vulnerabilitäts-Stress-Modell als vorherrschendes Erklärungsmodell psychischer Gesundheit und Krankheit präferiert. Es besagt im Wesentlichen, „dass psychische Erkrankungen meist mehr als eine Ursache haben und die Folge von Wechselwirkungen zwischen biologischen, psychischen und sozialen Faktoren sind. (...) In der Praxis haben sich daher Konzepte bewährt, die die Wechselwirkung von Umwelt und biologischen Faktoren berücksichtigen und die in der Lage sind, viele verschiedene psychische Erkrankungen erklären zu können“ (Hammer und Plöchl, Irre verständlich, 3 Auflage, Köln 2017, S. 15 – 16).

Psychische Krankheit – und im Umkehrschluss psychische Gesundheit – lassen sich also durch das Zusammenspiel dreier Variablengruppen erklären.

Vulnerabilität oder Verletzlichkeit: angeborene und auch erworbene biologische Bedingungen und psychosoziale Entwicklungsbedingungen beeinflussen die jeweils individuell unterschiedlich ausgeprägte Vulnerabilität (Verletzlichkeit). Man ist also mehr oder weniger seelisch „robust“.

Stress: hierunter versteht man eine besondere Form der Fehlbeanspruchung; Belastungsfaktoren aus der Situation und Kompensationsmöglichkeiten des Individuums stimmen nicht überein. Nach dem empirisch am besten bestätigten Stress-Modell,

dem transaktionalen Stressmodell des US-amerikanischen Psychologen Richard Lazarus, ist Stress die Folge von blitzschnell ablaufenden und weitgehend automatisierten Bewertungsprozessen. Alle „ankommenden Reize“ werden mit Hilfe eines dreistufigen Bewertungsprozess („primary appraisal, secondary appraisal und re-appraisal“) im Gehirn verarbeitet. Während der primäre Prozess zunächst den Grad der Bedrohung oder der Beeinträchtigung von „Reizen“ scannt, folgt unmittelbar der sekundäre Prozess der Einschätzung eigener Bewältigungsmöglichkeiten (Coping-Strategien). Hiernach wird eine erste (nicht abschließende) Reaktion in Form von funktionalen (Stress reduzierenden) oder dysfunktionalen (Stress verschärfenden), weitgehend automatisierten und sehr persönlichkeitspezifischen Verhaltensmustern ausgelöst. Der Copinghandlung folgen – zeitlich versetzt - eine Neubewertung (re-appraisal) der Situation, also Im Grunde eine Evaluation der Erfolge bzw. Mißerfolge des Coping.

Coping: der Begriff wurde oben schon erläutert. Weil Coping und Stress nach der Lazarus-Schule untrennbar miteinander verknüpfte Konstrukte sind, wird das skizzierte Erklärungsmodell für psychische Gesundheit und Krankheit verkürzt oft nur als Vulnerabilitäts-Stress-Modell bezeichnet.

Folgt man diesem Modell, so lassen sich unschwer drei Ansatzpunkte für die Aufrechterhaltung und/oder Wiederherstellung psychischer Gesundheit bzw. Vermeidung von psychischen Erkrankungen erkennen. In den folgenden 10 Tipps wird mehr oder weniger explizit auf alle drei oben genannte Variablengruppen rekurriert.

10 Tipps zur Förderung psychischer Gesundheit

Die folgenden Tipps sind sicherlich keine abschließende Liste von Empfehlungen und können auch psychische Gesundheit nicht garantieren. Sie enthalten jedoch wichtige und vor allem prinzipiell leicht umsetzbare Hinweise zum Erhalt und zur Förderung unserer psychischen Gesundheit.

Psychische Gesundheit lässt sich erhalten, fördern und/oder wiederherstellen, wenn Sie:

1. Sich der eigenen Vulnerabilität bewusst werden - aber sich nicht von unabänderlichen (Erb-)Faktoren beherrschen lassen. Wenn also beispielsweise in der Familie eine Häufung von psychischen Erkrankungen vorliegt (etwa Eltern oder Verwandte mit depressiven Störungen etc.), dann ist zwar das Risiko einer eigenen Erkrankung gegenüber „unbelasteten“ Familien (deutlich) erhöht. Aber es gibt keine zwangsläufig negative Entwicklung! Menschen mit erblicher Vorbelastung sollten jedoch besonders achtsam und selbstfürsorglich mit sich umgehen und insbesondere die folgenden Tipps zu beachten.
2. Auf eine möglichst gute körperliche Gesundheit achten. Verhalten Sie sich gesundheitsbewusst, indem Sie sich gesund ernähren und ausreichend bewegen. Nutzen Sie medizinische Früherkennungsuntersuchungen. Gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt. Achten Sie auf guten Schlaf, beachten Sie hier etwa die Hinweise der Schlafhygiene als wichtige Präventionsmaßnahme (https://www.aerztezeitung.de/praxis_wirtschaft/special-arzt-patient/article/822562/schlafhygiene-sieben-tipps-schlafgestoerte.html).
3. Ein gutes Stressmanagement entwickeln. Lassen Sie sich etwa durch Stress-Seminare, z.B in Ihrer örtlichen VHS anleiten, recherchieren Sie im Internet, nutzen Sie die zahlreichen, kostenlosen Informationsangebote der Krankenkassen und/oder nutzen Sie entsprechende Angebote ihres Arbeitgebers.

4. Achtsam(er) und selbstfürsorglich(er) mit sich umgehen lernen (Ideen hierzu unter https://www.mbsr-verband.de/veranstaltungen/kommende-veranstaltungen.html?no_cache=1 oder <https://www.mbsr-bochum.com/>).
5. Rechtzeitig fachliche Hilfe durch Psychotherapeuten, Psychologen und Psychiater in Anspruch nehmen. Wenn Sie dauerhafte und negative Veränderungen ihres seelischen Wohlbefindens spüren und Sie diese durch eigene Anstrengungen und/oder soziale Unterstützung durch Freunde und Familie nicht (mehr) beeinflussen können, ist es höchste Zeit, sich helfen zu lassen.
6. Ihr soziales Netzwerk pflegen und ausbauen. Freunde, Familie und Arbeitskollegen können einen erheblichen positiven Einfluss auf ihr Wohlbefinden haben und Sie im Krisenfall auffangen bzw. ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Erkrankungen präventiv entscheidend stärken. Hierzu sollten Sie sich aber auch kritisch fragen, ob und inwieweit Sie selbst sich intensiv genug um die Pflege ihrer Sozialbeziehungen kümmern oder gekümmert haben bzw. was sie hier noch eigeninitiativ tun könnten oder sollten.
7. Zeit und Energie in die Fortentwicklung ihrer fachlichen und methodischen Kompetenzen. Je besser Sie fachlich und methodisch qualifiziert sind, desto leichter können Sie den beruflichen Anforderungen „standhalten“ und desto geringer ist ihr berufsbezogener Stresslevel.
8. Ihre kommunikativen Fähigkeiten und Fertigkeiten stets weiter entwickeln. Je prägnanter und verständlicher Sie kommunizieren können, je besser Sie zuhören und argumentieren können, desto leichter wird Ihnen der nicht immer einfache Kontakt zu Ihren Mitmenschen fallen und desto effektiver werden Sie die Herausforderungen moderner Arbeitsplätze bewältigen können.
9. Regelmäßig Pausen machen! Ohne regelmäßige Pausen laufen Sie Gefahr, sich unnötig zu überanstrengen und nicht ausreichend zu regenerieren. Neben der obligatorischen Mittagspause, die Sie nicht am Arbeitsplatz verbringen sollten, zählen regelmäßige Kurzpausen einfach zu einer guten Arbeitskultur dazu.
10. Anerkennen, dass Gefühle keine Krankheit sind. Auch „schlechte“ Gefühle wie Ärger, Scham oder Angst gehören zum Leben dazu wie „gute“ Gefühle wie Freude oder Stolz. Alle Gefühle haben ihre evolutionäre Bedeutung und sind daher weder gut noch schlecht, sofern sie situationsadäquat sind und von Erwachsenen soweit kontrolliert werden können, dass ein gedeihliches Zusammenleben möglich bleibt. Haben Sie also keine Angst davor, einmal „emotional“ zu wirken und weniger „cool“.