

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

JEDER WEG IST INDIVIDUELL

SANTÉ **PSYCHIQUE**

CHAQUE CHEMIN EST UNIQUE

Nicht alle Menschen reagieren gleich auf Druck und Stress: Manche entwickeln Widerstandsfähigkeit, andere leiden darunter. Und wenn es ums Erkennen von psychischen Krankheiten geht, sind gemäss Experten viele «Analphabeten».

Von Helena Durtschi Sager*

Ein Grund, achtsam zu sein. Bruno war international tätig. Erfolgreich im Beruf, gut vernetzt. Die Gespräche mit ihm, diesem weitgereisten Geschäftsmann, waren anregend. Dann kam plötzlich alles anders. Kurz nach seiner Pensionierung wurde seine Frau krank und starb unerwartet schnell. Wenig später hatte Bruno einen Herzinfarkt. Dem Herzinfarkt folgte ein Hirnschlag. Von da an war Bruno einseitig gelähmt. Knapp zwei Jahre hat er mit dieser Behinderung gelebt. Nun ist er tot.

In Köln, mitten im Krieg, kam er als Frühgeburt auf die Welt. Während der Bombardierungen musste ihn die Mutter allein in der Wohnung zurücklassen. Er hatte Asthma und hätte einen Aufenthalt im Luftschutzbunker wohl nicht überlebt.

Knapp 15 Personen haben sich heute in der Kapelle versammelt: der Bruder mit Familie, ein paar Nachbarn, die Haushälterin und ich als entfernte Verwandte.

Nach der Abdankung komme ich mit der Haushälterin ins Gespräch. Sie erzählt aus dem Alltag mit Bruno, wie sie ihn betreut hat, wo sie helfen musste, erzählt von seinen Depressionen, die ihn zunehmend heimgesucht haben.

Vulnerabel und resilient

Wir starten unser Leben mit unterschiedlichen Voraussetzungen und haben unterschiedliche Res-

ourcen, um die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen. Für Bruno standen Leistung und Arbeit im Zentrum, sie gaben ihm Identität, Sicherheit, hier bekam er Wertschätzung. Mit beruflichen Belastungen konnte er umgehen, doch den Tod seiner Frau hat er nie verkraftet, und nachdem er halbseitig gelähmt war, wollte er nicht mehr leben.

Psychosoziale Entwicklungsbedingungen und das, was uns von Geburt mitgegeben wird, entscheiden oft darüber, wie wir mit Krisensituationen umgehen können. Kritische Lebensereignisse und frühe Stresserfahrungen können Spuren im Hirn hinterlassen, so dass die sogenannte Erkrankungsbereitschaft steigt. Besonders belastend sind Erfahrungen, in denen sich Betroffene hilflos und ausgeliefert fühlen. Die Psychiatrie braucht hier den Begriff Traumasensibilität.

Nicht alle Menschen reagieren gleich. Es gibt Menschen, die verletzlich bleiben und irgendwann im Laufe des Lebens psychisch erkranken, andere entwickeln eine sogenannte Resilienz, die ihnen hilft, schwierige Lebenssituationen gut zu bewältigen. Warum die einen Menschen verletzlich und andere resilienter sind, weiss man bis heute nicht.

Tabu psychische Erkrankungen

In seinem Buch «Ganz normal anders» beschreibt der Psychiater Thomas Ihde, dass viele Analphabeten sind, wenn es ums Erkennen von psychischen Erkrankungen bei sich und anderen geht. Sie haben Mühe, sich einzugestehen, dass es ihnen schon seit längerem nicht mehr so gut geht. Ängste, Depressionen, Suchtmittelabhängigkeiten, psychotische Episoden, Zwänge sind etwas Privates, Intimes, darüber wird meistens nicht oder höchstens im engeren Familienkreis gesprochen. Das führt dazu, dass die Tabuisierung auch Familienangehörige psychisch belastet. Gleichzeitig weiss man heute, dass psychische Erkrankungen weit verbreitet sind. Gemäss Studien, die im neus-

* Pfarrerin und Sozialarbeiterin, Fachmitarbeiterin
Bereich Sozial-Diakonie

ten Obsan-Bericht zur psychischen Gesundheit erwähnt werden, liegt in unserer westlichen Welt das Risiko, im Laufe des Lebens ein- oder mehrfach psychisch zu erkranken, bei rund 50 Prozent. Die Coronakrise hat die Situation zusätzlich verschärft. Die Jugendpsychiatrien sind voll. Akut erkrankte junge Menschen müssen oft monatelang warten, bis sie einen Platz bekommen. Dieser Umstand belastet Familiensysteme.

Erste Hilfe gegen Selbststigmatisierung

Wo der Staat überfordert ist, werden oft Kirche und Zivilgesellschaft aktiv. Ein eindrückliches Beispiel sind die mobilen Boten, die in der Coronazeit vor allem älteren Menschen mit Botengängen geholfen haben und ein Stück weit ihre Einsamkeit lindern konnten. Nun hat das alltägliche Leben wieder Fahrt aufgenommen. In unserem durchgetakteten Leben fehlt oft die Zeit, um die seelischen Nöte bei uns und unseren Mitmenschen wahrzunehmen. Dazu kommt, dass viele von uns nicht genau wissen, wie man eine Person mit einem psychischen Leiden ansprechen kann. In den ensa-Kursen, die von den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn in Zusammenarbeit mit Pro Mente Sana angeboten werden, kann man

lernen, wie Erste Hilfe im Bereich der psychischen Gesundheit geleistet werden kann. (Siehe Kasten mit Hinweis zu ensa-Kursen.)

Das Beste herausholen

Dauerstress und Leistungsdruck sind für viele von uns alltäglich geworden und haben Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Bei der Arbeit nehmen Anforderungen, Tempo und Arbeitsdichte zu. Leistung und Erfolg sind zu zentralen Werten in unserer Gesellschaft geworden. Burnout gilt nicht mehr «nur» als Managerkrankheit. Sie wird inzwischen bei Frauen mit Doppel- und Mehrfachbelastungen häufiger diagnostiziert als bei Männern.

Die wirklichen Erholungszeiten sind rar geworden. Diskussionen rund um die Abschaffung der Sonntagsruhe zeigen das eindrücklich. In sogenannten Ruhezeiten muss etwas laufen, das Freizeitprogramm ist dicht geworden. Leerräume in der Agenda sind bei vielen die Ausnahme. Denn auch in der Freizeit sind wir bestrebt, das Beste aus unserem Leben herauszuholen. In den Ferien wollen wir die schönste und kostengünstigste Ferienwohnung, möglichst mit Pool und Meerblick. Oder wir suchen in unserer Freizeit stundenlang im Internet, um aus der Fülle von Angeboten das

*Aktionsbündnis
Psychische
Gesundheit
Schweiz (APGS).*

*Alliance Santé
Psychique Suisse.*



richtige Hotel zu finden. In Arbeitspausen sitzen wir vor dem Handy und checken die neusten Infos und Nachrichten.

Selbststigmatisierung

Viele von uns erleben die Welt als hektisch, aber sie können mithalten. Sensible, vulnerable und hilfsbedürftige Menschen sind mit Tempo und Leistungsansprüchen überfordert. Einige von ihnen werden krank. Als Sozialarbeiterin habe ich mit psychisch vulnerablen Menschen gearbeitet. Oft habe ich dabei erlebt, dass sie ihre Krankheit als eigenes Verschulden sahen. Sie kritisierten ihr Versagen, oder noch schlimmer: Sie hassten sich, weil sie die gesellschaftlichen Anforderungen nicht erfüllen konnten. Doch eigentlich haben sie verinnerlicht, was sie von aussen als Schuldzuweisung erlebt haben. Möglich, dass dieses Muster sich tief in die DNA unseres Menschseins eingenistet hat. Denn bereits in den Psalmen des Alten Testaments gibt es diese Schuldzuweisungen von aussen, die dazu führen, dass sich Menschen dafür selber stigmatisieren. Eindrücklich finde ich, dass sich Jesus in den Heilungsgeschichten des Neuen Testaments gegen diese Schuldzuweisungen stellt und Menschen nicht nur äusserlich heilt, sondern sie auch von ihrem inneren Leiden befreit.

Unterbrechen

«Unterbrechung ist die kürzeste Form von Religion», hat der Theologe Johann Baptist Metz formuliert. Unterbrechung gibt uns die Möglichkeit, innezuhalten und uns zu erholen von diesem ständigen Angetriebensein. Sie kann Gewohntes und

Eingeschliffenes aufbrechen und uns für das öffnen, was nicht machbar ist und über uns hinausweist. Kürzlich hat mir eine Freundin erzählt, dass sie vor jeder neuen Tätigkeit im Alltag das Gebet des russischen Pilgers spreche: «Jesus Christus, erbarme dich meiner.» Es helfe ihr, einen Augenblick innezuhalten und empfänglich zu werden für ihre Umwelt. So werde sie auch wach für die Nöte anderer.

Bruno

Ein Nachbar und die Haushälterin waren dabei, als Bruno starb. An der Grebt erzählen mir beide, dass er in den letzten Wochen kaum mehr depressiv war und sich auf das nahende Ende freute. Irgendwann spielt es wohl keine Rolle mehr, wie ungleich unsere Lebensmöglichkeiten waren. Wichtig bleibt aber, dass wir in Würde leben und sterben können. Bruno hat am Schluss seines Lebens das erfahren, was ihm zu Beginn gefehlt hat: Geborgenheit.

Anderen helfen, sich selber stärken

Im Kurs «ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit» werden Grundlagen zu den wichtigsten psychischen Erkrankungen vermittelt. Die Teilnehmenden werden befähigt, psychische Probleme frühzeitig zu erkennen, den Betroffenen die notwendige Unterstützung zu geben und professionelle Hilfe zu vermitteln.

Auskünfte unter:

ensa Erste-Hilfe-Kurs – Sozial-Diakonie
(www.diakonierefbejuso.ch)

«Unterbrechung ist die kürzeste Form von Religion.»

«L'interruption est la définition la plus courte de la religion.»

