



„Wenn die Seele schlapp macht - Krisen als Chance“

Expertenchat vom 15. Dezember 2009 mit Ekkehard Stein, Diplom-Pädagoge in der Beratungsstelle Evangelischer Gemeindedienst - Innere Mission Bielefeld e.V. und Onlineberater der Krisenberatung im Netz

Bei einer Krise denken viele Menschen an einschneidende negative Erlebnisse - an Gefühle wie Hilflosigkeit, Angst und daran, nicht zu wissen wie es weitergehen soll. Doch durch eine Krise kann sich unser Leben auch in eine neue, positive Richtung bewegen, denn Krisen bieten die Chance zur Weiterentwicklung und zur Verbesserung von Lebensqualität.

Krisen

Eine Krise ist ein subjektiv empfundener Zustand, daher kann man von einer Krise sprechen, wenn es der Betroffene selbst tut. Ungeachtet dessen kann es objektiv eine Krisensituation geben, ohne das der Betroffene dies als solche benennt, so der Experte Herr Stein.

Wie man eine Krise erlebt, hängt sehr von den persönlichen sozialen und mentalen Kompetenzen ab. Wer zum Beispiel kontaktfreudig oder kontaktbereit ist und eine im Allgemeinen positive Einstellung zu sich und seiner Umwelt hat, wird eine Krise leichter meistern als jemand ohne diese Kompetenzen.

Um sich ggf. von düsteren Gedanken zu befreien, kann man versuchen, mit anderen Gedanken oder auch Bildern gezielt dagegen steuern und somit die negativen Gedanken „stoppen“. Wichtig sei aber, dass diese alternativen Gedanken einen selbst überzeugen; sich selbst zu belügen, sei nicht hilfreich, betonte Herr Stein.

Gerade in der dunklen Jahreszeit sind viele Menschen auf Grund des Lichtmangels eher in schlechterer Stimmung. Ob hierbei das Solarium helfen könne, so die Frage eines/einer Chatteilnehmers/in, sei ihm nicht bekannt, das müsse aber nicht bedeuten, dass es nicht stimme, so der Experte.

Ein/e Teilnehmer/in fragte, wie ernst man es nehmen sollte, wenn jemand im Gespräch davon redet, sich das Leben nehmen zu wollen. Herr Stein antwortete darauf, dass man

Suizidgedanken, -äußerungen und -drohungen immer ernst nehmen sollte. Man dürfe sich aber nicht „moralisch entrüsten“, sondern sollte dem anderen ein offenes Ohr bieten, nachfragen und bereit sein, ihn in seiner schwierigen Situation zu verstehen. Ehrliches Interesse und Verständnis wirke antisuizidal, so der Experte.

Nicht immer spreche jedoch ein Suizidgefährdeter von seinen Selbstmordabsichten oder zeige irgendwelche Anzeichen dafür. Wenn man dennoch den Eindruck hat, der andere könne suizidal sein, sollte man diesem Gefühl folgen und den Betroffenen vorsichtig und offen darauf ansprechen, empfahl Herr Stein.

Bei seelischen Beschwerden riet der Experte, sich erst an den Hausarzt zu wenden und diese mit ihm zu besprechen, wenn das Vertrauensverhältnis gut sei. Ansonsten spräche aber auch nichts dagegen, sich direkt an einen Facharzt zu wenden.

Depressionen

Wer sich dauerhaft in einem Stimmungstief befindet und konstant negative und belastende Gedanken hat, leidet vermutlich unter einer Depression. Anzeichen hierfür seien, dass sich das Erleben ändere, man kaum noch positive Stimmungen erlebe oder unter Umständen gar keine Empfindungen mehr vorhanden seien und man sich von seinem Umfeld zurückziehe, erklärte Herr Stein.

Bereits Kinder im Vorschulalter können an Depressionen leiden. Sollten Stimmungsschwankungen bei Kindern oder Jugendlichen zu extrem erscheinen, empfiehlt der Experte daher, mit einer Erziehungsberatungsstelle Rücksprache zu halten.

Bei Depressionen unterscheidet man zwischen zwei Formen: den endogenen und den exogenen Depressionen. Für erstere sind bestimmte Stoffwechselprozesse im Gehirn verantwortlich. Bei Menschen mit einer Anlage zur endogenen Disposition können dann äußere Umstände, mit denen andere gut fertig werden, bereits eine Depression auslösen.

Eine exogene Depression hingegen tritt ohne eine anlagebedingte Disposition auf und kann beispielsweise als Reaktion auf einen erlebten Schicksalsschlag auftreten.

Als Therapie bei Depressionen können verschiedene psychotherapeutische Verfahren zur Anwendung kommen, wie z.B. Verhaltenstherapie, tiefenpsychologisch orientierte Psychotherapie, Gesprächspsychotherapie oder Psychoanalyse. Die Dauer der Therapie kann sehr unterschiedlich sein, im Allgemeinen werden aber zunächst 25 Sitzungen veranschlagt. Bei Bedarf kann die Therapie aber bis zu zweimal verlängert werden.

Im Einzelfall könne eine Depression aber auch ohne Therapie überwunden werden, beantwortete Herr Stein eine entsprechende Frage.

Psychopharmaka zur Behandlung von Depressionen sieht er nicht als „Mittel erster Wahl“, betonte aber, dass ein Start mit Medikamenten im Einzelfall dennoch richtig sein könne. Dies müsse man mit einem Facharzt oder einem Therapeuten abklären, so der Experte. Manchmal könne es auch sinnvoll sein, verschiedene Medikamente, unter ärztlicher Kontrolle, auszuprobieren. Facharzt für Depressionen seien sowohl Neurologe, Psychiater als auch Psychotherapeut.

Auf die Frage, ob man Depressionen, die physische Ursachen haben, überhaupt überwinden könne oder ob man lebenslang auf Medikamente angewiesen sei, antwortete Herr Stein, dass manche Menschen nur einmal in ihrem Leben eine Depression erleiden würden, andere mehrmals, andere oft. Trotzdem seien verhaltenstherapeutische Maßnahmen immer sinnvoll, betonte er.

Ein/e Chatteilnehmer/in, der/die schon seit 35 Jahren unter Depressionen leidet und viele verschiedene Therapieverfahren ausprobiert hat, erzählte, dass er/sie nach einer Therapie mit Hypnose alle Medikamente absetzen konnte und es ihm/ihr ein Jahr lang gut ging. Nun hatte er/sie das Gefühl, die nächste Depression würde sich ankündigen und fragte den Experten, was er/sie denn noch tun könne. Herr Stein empfahl, die Hypnotherapie zu wiederholen, wenn sie für ein Jahr geholfen hat.

Eine weitere Frage bezog sich darauf, ob man depressive Menschen aufmuntern oder wie man ihnen sonst helfen könne. Der Experte antwortete, dass es schwierig sei, Menschen in dieser Situation aufzumuntern oder abzulenken, ermutigte aber, es dennoch zu versuchen. Man solle aber nicht enttäuscht sein, wenn es nicht funktioniere und dies dann auch akzeptieren. Man sollte außerdem versuchen, den Betroffenen darin zu bestärken, professionelle Hilfe anzunehmen.

Eine weitere Frage, die im Chat gestellt wurde, war, ob Depressionen Essstörungen hervorrufen könnten. Herr Stein antwortete darauf, dass er dies für möglich halte, da bekannt sei, dass sich Depressionen auf das Essverhalten auswirken und Betroffene dann entweder mehr oder weniger als vorher essen würden.

Die Frage, ob Depressionen in letzter Zeit tatsächlich zunehmen oder ob sie jetzt nur häufiger diagnostiziert werden als früher, konnte er nicht sicher beantworten, vermutete aber, dass beides zutrifft.