

Wenn das innere Gleichgewicht ins Wanken gerät...

Jeder Mensch kennt emotionale Schwankungen. Man ist traurig, fröhlich oder ängstlich. Manchmal werden diese Gefühle besonders heftig erlebt, so dass Hilfe benötigt wird. Aber wo bekommt man Unterstützung? Und was ist eigentlich eine Psychotherapie?

Judith Reichmuth & Martin Rüther

Psychische Gesundheit – Psychische Krankheit

Der plötzliche Verlust eines Menschen, der Umzug in eine fremde Umgebung oder besonders heftig erlebte Schwierigkeiten am Arbeitsplatz können das innere Gleichgewicht ins Wanken bringen. Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, Antriebslosigkeit können einzeln oder in Kombination auftreten. Es handelt sich hierbei um eine psychische Krise. Eine solche ist eine normale menschliche Reaktion auf unvorhergesehene, kritische Lebensereignisse. Die Bewältigung von psychischen Krisen stärkt in der Regel das Selbstbewusstsein. Aber sie können auch negative Auswirkungen haben und sich zu einer Erkrankung entwickeln.

Viele psychische Erkrankungen erscheinen – nicht zuletzt den direkt betroffenen Menschen – irrational. Jemand wird auf der Strasse von Angstattacken überfallen, obwohl weit und breit keine Gefahr in Sicht ist. Jemand hat keine Energie und das Leben erscheint grau und öde, obwohl man alles hat – Auskommen, Besitz, Familie und Freunde. Oder der Körper verhält sich eigenartig: Kopfweg, Rückenschmerzen treten ohne ersichtlichen Grund auf. Appelle an die Vernunft helfen nicht. Die Betroffenen liegen zum Teil regelrecht in einem Kampf mit sich selbst.

Ursachen von psychischen Störungen sind genauso vielfältig wie ihre Erscheinungsformen. Wird eine Krise als bedrohend erlebt oder halten unerklärliche Symptome über längere Zeit an, kann den Betroffenen eine Psychotherapie wertvolle Hilfe bieten. Die Vorurteile gegenüber psychisch Kranken sind nur langsam im Abnehmen begriffen. Zwar reagieren viele Menschen überaus verständnisvoll, wenn Betroffene erzählen, sie hätten eine Psychotherapie begonnen. Aber nachgefragt wird wohl selten, worum es sich dabei handelt.

Störungskonzept und Arbeitsweise der Psychotherapie

Definiert wird die Psychotherapie als „Heilverfahren durch psychologische Mittel“. Praktisch handelt es sich dabei in der Regel um zirka eine Stunde dauernde Gespräche, die in unterschiedlicher Frequenz und über einen kürzeren oder längeren Zeitraum stattfinden. In speziellen Formen wie Maltherapie oder Körperorientierte Therapie können neben dem Gespräch auch andere Ausdrucksformen im Zentrum stehen.

Die Psychotherapie betont weniger den Krankheitscharakter der Phänomene, sondern begreift diese vielmehr als Fehlentwicklungen. Diese können letztlich in einen aktuellen oder früheren Sinnzusammenhang gestellt werden und sind im Prinzip durch Weiterentwicklung veränderbar. Häufig gehen die Fehlentwicklungen zurück auf eingeschliffene Verhaltensweisen, welche in der Kinderzeit sinnvoll waren, zum Beispiel um die Loyalität zu den Eltern aufrechtzuerhalten und sich ihre Unterstützung zu sichern. So entstehen Verhaltensmuster, die später im Erwachsenenalter in Krisen immer wieder aktiviert werden, dann aber nicht mehr „passen“. Oder es handelt sich um globale oder teilweise Erschütterungen der Art und Weise, wie wir in der Welt stehen: durch Deprivation, ein rigid moralisches Milieu oder durch frühkindliche oder spätere Traumatisierungen wie zum Beispiel Unfälle, Krieg oder lebensbedrohliche

Erkrankungen. Psychische Störungen können auch durch eine aktuelle Krise ausgelöst werden oder durch bestimmte ererbte Dispositionen mitbestimmt werden.

Psychotherapie schafft zunächst einen Raum, der akzeptiert, was ist. In dem Masse, wie die therapeutische Beziehung als nicht wertend erlebt wird, kann ein Patient eine solche Haltung auch sich selber gegenüber einnehmen. Zu sich selber ein freundlicheres, vielleicht auch humorvolleres, Verhältnis zu entwickeln, fördert allgemein das Selbstwertgefühl. Es hilft, sich selber besser wahrzunehmen, und das eigene Handeln und Verhalten flexibler zu gestalten, vielleicht dann auch bestimmte Ziele anzusteuern und einzuüben. Verhaltensweisen oder Gefühle, die ärgerlicher- und unverständlicher Weise immer wieder ähnlich ablaufen, können quasi aus Distanz betrachtet und zurückverfolgt werden, um ihren versteckten oder früheren Sinn wieder zu erleben. Häufig verändern sich dann diese Gefühle, und Verhaltensänderungen sind nicht mehr so schwierig. Dadurch kann sich ein Verhaltens- und Erlebenskomplex weiterentwickeln. Entsprechend heilt sich unter den Voraussetzungen einer Psychotherapie die Patientin letztlich selber.

Sozialpsychiatrischer Dienst und gesundheit schwyz

Der Sozialpsychiatrische Dienst des Kantons Schwyz (SPD) stellt seine Arbeit in den Dienst der seelischen Gesundheit der Bevölkerung. Die Angebote beinhalten sowohl Einzelberatungen als auch Gruppentherapien und Freizeitangebote für Betroffene. Speziell für die Aspekte der Prävention und Gesundheitsförderung wurde unter dem Dach des SPD die eigenständige Fachstelle „gesundheit schwyz“ entwickelt. In Anlehnung an die Bestrebungen auf Bundesebene beschäftigt sich die Fachstelle neben den Themen Tabak, Alkohol, Sexualität/HIV, Ernährung/Bewegung neu auch mit der Erhaltung und Stärkung von Psychischer Gesundheit in Gemeinden, Betrieben, Schulen, Vereinen und weiteren Umgebungen. Wenn Sie als betroffene Person, als Familienangehörige, als Freund oder einfach als allgemein interessierter Mensch mehr Informationen möchten, können beim Sozialpsychiatrischen Dienst des Kantons Schwyz oder bei gesundheit schwyz weitere Auskünfte eingeholt werden.

Weitere Auskünfte erteilen:
Sozialpsychiatrischer Dienst
Centralstrasse 5d
5410 **Goldau**
041 859 17 17
Mittlere Bahnhofstrasse 1
8853 **Lachen**
055 451 27 17
Spitalstrasse 30
8840 **Einsiedeln**
055 412 22 33
www.spd.ch

gesundheit schwyz
Centralstrasse 5d
6410 **Goldau**
041 859 17 27
www.gesundheit-schwyz.ch