



Rückzug als Selbstschutz:
Psychische Erkrankungen
sollen uns zum Abbremsen
bringen. Bild Freepik

Wie man psychischen Erkrankungen vorbeugt

Immer mehr Menschen leiden unter mentalen Belastungen. Was kann man machen, damit sie nicht zur Krankheit werden? Ein Experte erklärt, was wir von der viel kritisierten Generation Z lernen können.

von Simon Nagel (dpa)

Auf den ersten Blick ist es vielleicht nur eine Phase: dass man sich schon von Kleinigkeiten überfordert fühlt, man sich an nichts mehr erfreuen kann. Dass man Freunde und Hobbys vernachlässigt und nachts ständig das Gedankenkarussell kreist. Doch all dies sind Warnzeichen – und ein deutlicher Hinweis, dass man die Reissleine ziehen sollte.

«Ängste, Depressionen, Suchtkrankheiten oder totale Erschöpfung: Millionen von Menschen leiden unter psychischen Belastungen», sagt der Psychologe und Buchautor Rolf Schmiel («Toxic Jobs»). Ähnlich wie bei psychischen Krankheiten kann man aber auch hier selbst vorbeugen und das Risiko verringern. Ein Risiko sei etwa der sogenannte Mental Overload: Wenn

dauerhaft im Kopf und in der Seele zu viel los ist und dies so belastend wird, dass man sich krank fühlt.

Langeweile ist wichtig

Es lasse sich eine Menge verhindern, sagt der Experte. Wobei der erste Trick der schwerste und einfachste zugleich sei: «Lerne wieder richtig Pause zu machen!», rät Schmiel. So wie die Italiener es als «dolce far niente», süsses Nichtstun, beschreiben. Wobei mit «nichts» eben auch wirklich «nichts» gemeint ist: nämlich vor allem «das Befeuern des Nervensystems» durch Reize von aussen auszusetzen.

Dabei gilt die alte Therapieweisheit: Wenn die Langeweile einsetzt, beginnt die Entspannung. Und Langeweile müssen wir oft auch erst einmal aushalten können. Ganz zentral: das Smartphone weglegen, rät Schmiel, und keine Reize von aussen suchen.

Ganz wichtig: diese Zeit nicht mit Grübeln verbringen, sondern stattdessen versuchen «runterzukommen». Das ist ein Prozess, bei dem es hilft, das Gehirn ganz leicht zu beschäftigen.

Das geht etwa, indem man sich auf eine Parkbank setzt und sich in einer Art Achtsamkeitsübung darauf konzentriert: Wie sieht der Baum aus, wie sind die Blätter und die Rinde beschaffen? Der Vorteil: «Wenn wir uns mit leichten kognitiven Aufgaben beschäftigen, hat unser Bewusstsein nicht die Chance, uns mit Selbstvorwürfen, Kritik und nicht erledigten Aufgaben anzufachen.»

Selbstschutz, bevor es kippt

Denn so wie ein Muskel, der permanent unter Anspannung steht und dann irgendwann mit einem Krampf oder einem Riss reagiert, verhält sich auch unser Kopf: Er macht dicht. Häufig sind psychische Erkrankungen daher eine

Form von Selbstschutz. «Damit wir nicht völlig durchdrehen, werden wir antriebsgehemmt, traurig, sind nicht mehr belastbar», sagt Schmiel. Sozusagen als ein bewusstes Stoppen von Prozessen, bevor es komplett kippt.

Stress kann ein Zeichen dafür sein, dass die Gefahr besteht. Wenn wir in

«Damit wir nicht völlig durchdrehen, werden wir antriebsgehemmt, traurig, sind nicht mehr belastbar.»

Rolf Schmiel
Psychologe

Stress kommen, rät Schmiel: «Nicht das Problem lösen, sondern den Moment.» Anders formuliert: «Wenn du es eilig hast, geh langsam.» Der grösste Irrtum sei zu meinen, auf der Stelle reagieren zu müssen, wenn die Rechnung vom Finanzamt oder der Anruf vom Chef kommt. «Die meisten machen den Fehler und rennen von Aufgabe zu Aufgabe, machen neue Fehler und geraten in eine Abwärtsspirale.»

Besser ist es jedoch, sich selbst erst einmal zu beruhigen – vielleicht mit einer Klopftechnik, lautem Singen oder kaltem Wasser über den Händen. «Das beste Mittel gegen eine psychische Erkrankung ist eine bewusste Entscheidung zur Selbstfürsorge», sagt Schmiel. Und die sollte man auch umsetzen, auch wenn nicht alle das gut finden.

Grenzen zu setzen, ist zentral

Um psychisch gewappnet zu sein, hilft es auch zu lernen, es nicht jedem recht machen zu wollen: «Everybody's Darling ist everybody's Depp», sagt Schmiel. Besser sei es, Grenzen zu setzen, gut zu sich selbst zu sein und den eigenen Akku aufzuladen. Etwa, indem man spazieren geht, Sport an der frischen Luft macht, in die Sauna geht oder zur Ayurveda-Massage. Kurz: mehr von dem zu tun, was einen selbst glücklich macht.

Wie oft? «Mindestens eine halbe Stunde am Tag», sagt Schmiel. «Wer dafür keine Zeit hat, sollte es mit einer Stunde versuchen.» Denn wenn man es nicht schafft, einfach mal nur für sich selbst da zu sein, «dann hast du ein tierisches Problem, dann wird es höchste Zeit, dass du deine eigenen Bedürfnisse ernst nimmst».

Sein Tipp: von jungen Menschen lernen, die in ihrem Leben Wert auf eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privatleben legen. Die Gen Z etwa werde dafür oft kritisiert, mache es aber genau richtig. Denn wer Selbstfürsorge betreibt, sei langfristig belastbarer.

Zwei Wochen Ferien als Marker

Übrigens: Wer feststellt, dass das gute Auf-Sich-Selbst-Achten oder echte Ferien zwei Wochen von zu Hause entfernt nicht ausreichen, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen, an den appelliert der Psychologe dringend, sich professionelle Hilfe zu suchen: «Dann ist man kurz vor dem Burn-out», warnt er. Zudem könnten es Anzeichen dafür sein, dass schwerwiegende Belastungselemente wie eine genetische Disposition oder ein frühkindliches Trauma vorliegen. «Dann braucht es Therapie und manchmal auch Medikamente.»

Ratgeber

Gefühlschaos nach der Geburt: Babyblues und Depression

Tina Tanner
Oberpsychologin
Erwachsenenpsychiatrie



Die Geburt eines Kindes ist ein einschneidendes Erlebnis – sowohl körperlich als auch emotional und psychisch. Sie bringt viele Veränderungen mit sich, und es ist ganz normal, dass die neue Lebenssituation nicht nur Freude, sondern auch Herausforderungen mit sich bringt. Doch was passiert, wenn die negativen Gefühle überwiegen und das vermeintliche Glück von Traurigkeit und Erschöpfung überschattet wird?

Der sogenannte Babyblues – Weinerlichkeit, Stimmungsschwankungen und das Gefühl, überwältigt zu sein – betrifft sehr viele Frauen und liegt häufig an hormonellen Umstellungen nach der Geburt. Wenn die Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und Gefühle der Überforderung jedoch länger als zwei oder drei Wochen anhalten, kann sich eine postpartale Depression, auch Wochenbettdepression genannt, entwickeln.

Die Ursachen für eine postpartale Depression sind vielfältig. Betroffene Mütter sollten wissen: Sie sind nicht allein, und es gibt Wege aus dieser belastenden Situation. Ein erster Schritt kann das Gespräch mit der Hebamme oder einer Elternberatungsstelle sein.

Auch Kinder- oder Hausärzte und Gynäkologen sind wichtige Ansprechpartner und können bei Bedarf an spezialisierte Fachstellen überweisen. Je früher die Symptome erkannt und behandelt werden, desto besser für die Mutter und ihre Familie.

Die PDGR bieten spezialisierte Unterstützung für betroffene Mütter an. Neben ambulanten Sprechstunden oder tagesklinischen Angeboten ist die Mutter-Kind-Station in der Klinik Beverin in Casis ein einzigartiges Angebot, das es Müttern ermöglicht, gemeinsam mit ihrem Kind stationär behandelt zu werden. Ziel ist es, die psychische Gesundheit der Mutter zu stabilisieren und die Beziehung zwischen Mutter und Kind zu stärken.

Das Therapieangebot ist umfassend, und die ganzheitlichen Ansätze bieten nicht nur der Mutter, sondern der gesamten Familie Entlastung und Unterstützung in dieser Zeit.

Es ist wichtig, das Thema postpartale Depression zu enttabuisieren. Of-

fene Gespräche und das Wissen um vorhandene Unterstützungsangebote können helfen, den Weg in eine positive Zukunft zu ebnen. Zögern Sie nicht, Hilfe anzunehmen – sei es bei der Hebamme, in der Elternberatung oder bei den PDGR.

INSERAT

MONATSTHEMA FEBRUAR
DEPRESSION UND BURNOUT
RECHTZEITIG ERKENNEN UND HANDELN
pdgr.ch/monatsthema

