

## Wir Hypochonder

Heutzutage meint jeder, der mal mies drauf ist, er habe eine Depression. Haben wir verlernt, negative Gefühle auszuhalten?

Manchmal hat man Gefühle, die nicht schön sind! Aber Gefühle sind keine Krankheit.  
Christina Berndt 23.01.2019

Es ist an sich eine tolle Sache, dass Menschen über ihre psychischen Krankheiten sprechen. Wenn sogar Prominente es tun, trauen sich andere Leute auch. Dies war mitunter ein Grund, weshalb der jüngere Bruder von Prinz Williams Ehefrau Kate in der «Daily Mail» kürzlich von seiner schweren Depression erzählt hat: Tagsüber habe er sich zur Arbeit geschleppt, nur «um mit glasigen Augen auf einen Computerbildschirm zu starren», schrieb der 31-jährige Geschäftsmann in einem Gastbeitrag. Er sei in einem «Morast der Verzweiflung» versunken. Depressionen seien jedoch eine ganz normale Krankheit, so etwas wie ein «Krebs des Geistes». Wenn man darüber rede, schwinde das Stigma.

Das stimmt. Aber: Wenn Prominente wie die Royals über ihre Seele sprechen, verursacht das bei jeder Menge anderer Menschen erst recht psychische Probleme. Dann sind in kurzer Zeit die Arztpraxen überlaufen. «Viele Leute, die gar nicht krank sind, machen sich unnötig viele Sorgen», sagt Simon Wessely, Psychiater und Präsident der Royal Society of Medicine. Und die wirklich Kranken haben es dann noch schwerer.

Habe ich genügend Sex?

Heutzutage sind Menschen schon beunruhigt, wenn sie mal nicht gut gelaunt sind oder wenn ihnen die Kraft für ihre überbordenden Freizeitaktivitäten fehlt. Ist mein Leben gut genug? Bin ich zu häufig traurig? Habe ich genügend Sex? Leide ich unter chronischen Schlafstörungen, wenn ich fünfmal pro Nacht wach werde? Wer sein Wohlbefinden einer Dauerprüfung unterzieht, dem kann es gar nicht mehr gut gehen. Der wird immer etwas finden, weshalb er sich sorgen könnte. Deshalb muss es auch mal gut sein mit der ständigen Selbstschau, die oft den Psychostress noch erhöht.

«Die Praxen sind voller Menschen, die da nicht hingehören», sagt Christian Dogs, kürzlich pensionierter Chefarzt einer Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im Allgäu. «40 Prozent von ihnen sind nicht krank.» Seit Jahren wird darüber diskutiert, dass die Notaufnahmen in Spitälern von Menschen bevölkert werden, die mit einer simplen Erkältung kommen oder mit einem umgeknickten Fuss hinhumpeln. Ähnliches gilt für Anlaufstellen für psychische Notfälle: Die Zahl der Menschen, die eine ambulante psychotherapeutische Behandlung in Anspruch nehmen, hat sich gemäss dem Schweizerischen Gesundheitsobservatorium (Obsan) in den vergangenen zehn Jahren um 45 Prozent erhöht.

Der Hypochonder des 21. Jahrhunderts beäugt nicht nur seine Leberflecken mit Furcht, sondern auch seine Gemütsverfassung. Anlässe dazu gibt es genug. Manchmal fühlt man sich schlapp, schläft schlecht – und manchmal hat man sogar Gefühle, die nicht schön sind! Trauer kann wehtun wie ein Schnitt in den Finger, Wut treibt einen zu Handlungen, auf die man im Nachhinein nicht stolz ist, Eifersucht brennt ebenso schlimm wie die Hand nach dem Griff auf die heisse Herdplatte.

Es gibt auch ein zu viel an Therapie

Doch Gefühle sind keine Krankheit. Ab und zu traurig, schlecht gelaunt oder antriebslos zu sein, ist völlig normal. Heutzutage meint aber jeder, der mal mies drauf ist, er habe eine Depression. Wer am Montagmorgen keine Lust hat, zur Arbeit zu gehen, glaubt von einer Anpassungsstörung ergriffen worden zu sein. Und freitagabends, wenn er am Ende einer anstrengenden Woche müde ist, fürchtet er ein Burn-out. Trotzdem brauchen diese Menschen keinen Psychotherapeuten. Sondern ein Taschentuch, ein erstrebenswertes Ziel, einen Punchingball, ein bequemes Sofa – und vor allem einen Freund. Der kann erzählen, dass es ihm oft ähnlich geht. Und dass es wieder besser wird.

Es gibt nicht nur ein zu viel an Aufmerksamkeit, sondern auch ein zu viel an Therapie.

Übertriebene Selbstbeobachtung kann zu Fehlwahrnehmungen und häufigen Arztbesuchen führen, dazu muss man gar kein Hypochonder sein. In Zeiten von Internetdoktoren und Patientenforen sprechen Fachleute schon von Cyberchondrie und Morbus Google. Das Problem ist auch: Mit den Awareness-Kampagnen für psychische Erkrankungen erreicht man tendenziell die Falschen. Gebildete Studenten etwa, die sich als Mitglieder der Generation Selbstoptimierung ohnehin ständig um sich in ihrem Instagram-Account drehen. Viel zu wenig erreicht man dagegen diejenigen, die nicht so viel mitkriegen von der Welt. «Mit Öffentlichkeitskampagnen schafft man Verunsicherung bei Leuten, die ohnehin schon tausend Sachen für sich selbst machen», sagt Klaus Lieb, Direktor der Klinik für Psychiatrie an der Universität Mainz.

Psychische Krankheiten zu übersehen, nicht zu behandeln oder totzuschweigen, ist furchtbar. Aber normale Gefühle oder Probleme zu psychiatrisieren, ebenso. Es gibt nicht nur ein zu viel an Aufmerksamkeit, sondern auch ein zu viel an Therapie: Inzwischen wissen Fachleute, dass es dramatische Folgen haben kann, Menschen Hilfe aufzudrängen. Noch vor einigen Jahren hielten Kriseninterventionsteams, wie sie bei Katastrophen zum Ort des Dramas geschickt werden, die Opfer an, sich mitzuteilen. Man glaubte, dieses «Debriefing» würde entlasten und vor einer anhaltenden Traumatisierung bewahren – das hat aber ungezählte Menschen erst in die psychische Krise getrieben. Inzwischen weiss man: Verdrängen ist erlaubt. Nur Menschen, die reden wollen, sollten reden.

Unter die Leute gehen

«Rennen Sie nicht sofort zum Therapeuten», sagt der Psychosomatiker Christian Dogs. «Da bekommen Sie im Zweifel nur eingeredet, Ihre Befindlichkeitsstörungen seien eine Krankheit. Im schlimmsten Fall schreiben die Sie krank.» Wer aber eine milde Depression hat, sollte besser nicht zu Hause bleiben, sondern weiter unter Leute gehen und möglichst eine Aufgabe haben – am besten bei einem verständnisvollen Arbeitgeber, der den Erwartungsdruck niedrig hält. Sonst rutscht er nur tiefer in die Krankheit hinein.

Keine Frage: Die Grenzen zwischen gesund und krank sind, gerade was die Psyche betrifft, fließend. An eine Faustregel kann man sich aber im Zweifel erinnern: Eine psychische Krankheit beginnt erst dann, wenn eine Person nicht nur in ihrer Wahrnehmung, sondern auch in ihrer Funktion beeinträchtigt ist. Jemand räumt ständig seine Wohnung auf? Leidet er oder seine Umgebung darunter? Nein? Dann hat diese Person womöglich eine zwanghafte Persönlichkeitsstruktur, aber kein Problem. Sie braucht sicher keine Therapie. Zweitens: Zehnmal pro Nacht aufzuwachen, ist

normal, wenn man die Murmeltierphase seiner Kindheit hinter sich gebracht hat. Schwierig wird es nur, wenn man nicht wieder einschlafen kann. Drittens: Es gibt Phasen im Leben, da hat man es schwerer mit seiner Lebensfreude. Die Midlife-Crisis gibt es wirklich.

Es ist wichtig, die guten Gefühle zu geniessen. Aber man sollte sich auch Zeit für die negativen nehmen. Nur so lernt man den Umgang damit und bleibt im Training. Kleinere Krisen sind nicht schlimm, sie stärken einen für die nächste Herausforderung im Leben. Und die kommt bestimmt.

(Redaktion Tamedia)

Erstellt: 23.01.2019, 18:21 Uhr