

## „Mensch, denk doch mal positiv“ ... – und was, wenn das nicht hilft?

Wenn aus Belastung Krankheit wird. Über den Umgang mit psychischen Problemen.

**In diesem Herbst spüren wir die Last und die Folgen der gleichzeitigen Krisen schmerzhaft: Wir, als Einzelperson, als Unternehmen, als Mitarbeiter oder Führungskräfte stehen vor extremen Herausforderungen. Der Krieg in Europa, Inflation, der bevorstehende Winter und die damit verbundene Energie-, Gas- und Klimakrise. Dies alles nach fast drei belastenden Jahren Pandemie, mit veränderten neuen Arbeitsformen, Einschränkungen und Belastungen.**

**Viele Menschen sind erschöpfter, gestresster und schlafen schlechter als früher.**

Jeder zweite Fehltag am Arbeitsplatz geht inzwischen auf psychische Erkrankungen zurück. Sie sind die häufigste Ursache für Frühberentung. Firmen stehen wegen massiver Ausfallzeiten ihrer Mitarbeitenden, gleichzeitigem Fachkräftemangel und gestiegenen Kosten unter erheblichem Druck. Auch Familien, Paare und alleinlebende Menschen geraten immer wieder an die Grenzen ihrer psychischen Belastbarkeit.

**Das Thema psychische Gesundheit ist so aktuell wie nie zuvor, im Persönlichen wie am Arbeitsplatz.**

**Was ist eigentlich psychisch gesund und wie beginnen wir psychisch krank zu sein?** Psychische Gesundheit bezeichnet, wie wir denken, fühlen und wie wir uns verhalten. Psychisch gesund zu sein bedeutet, dass wir uns seelisch und geistig wohlfühlen und in der Lage sind, mit Belastungen und Stress in unserem Leben gut fertigzuwerden. Entscheidend für unsere psychische Gesundheit ist, wie wir mit den Höhen und Tiefen des Alltags umgehen und auch, wie wir über uns selbst und unser Leben denken. Wie wir uns selbst und unsere Zukunft sehen. Wie wir mit negativen Ereignissen umgehen, und nicht zuletzt unser Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind ausschlaggebend für unser Wohlbefinden und Basis für ein stabiles psychisches Gleichgewicht. **Das ist, was psychische Gesundheit ausmacht, und wir sehen: Es geht uns alle an!** Psychische Gesundheit bedeutet nicht die Abwesenheit von psychischen Belastungen oder Erkrankungen. Psychische Gesundheit ist nichts Starres, psychische Gesundheit ist auch kein Fixum, das man hat oder nicht hat. Es gibt hier kein „entweder-oder“- bzw. „alles oder nichts“-Prinzip. Psychische Gesundheit ist ein stetiges *emotionales und mentales* Ausgleichen und Balancieren. Psychische Gesundheit sind Fähigkeiten, die wir lernen und immer wieder neu lernen können, in herausfordernden Zeiten wie jetzt sogar lernen müssen.

**Psychische Gesundheit ist lebenswichtig**

„Sich nicht um seine psychische Gesundheit zu kümmern, kann tödlich enden“, sagt Stephania Laih, Trainerin für psychische Gesundheit aus Bissingen/Teck, „Depressionen, Ängste und negativer Stress sind bereits für sich genommen eine große Belastung. Sie gehen aber auch buchstäblich ans Herz!“ Einer von fünf Erwerbstätigen hat ein psychisches Risiko für einen Herzinfarkt, das sind 8,6 Millionen Erwerbstätige in Deutschland. Die ersten Stresssymptome eines Burnouts zeigen sich in Symptomen wie Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, innere Unruhe, Schlafstörungen und Kopfschmerzen. „Diese Frühwarzeichen werden meist ignoriert“, erklärt Mental-Health-Expertin Stephania Laih. „Jeder anhaltende Dau-

erstress kann sich zu einer Stressdepression entwickeln, die psychotherapeutisch und zum Teil medikamentös behandelt werden muss. Eine Stressdepression ist eine lebensbedrohliche Erkrankung, meist einhergehend mit starken körperlichen Symptomen.“ Typisch sind Herz-Kreislauf-Probleme, Schlafstörungen, Appetitverlust, Verdauungsprobleme, nachlassende Libido, Kopf- und Rückenschmerzen, Angstzustände, Antriebsschwäche und Mutlosigkeit. Unbehandelt verkürzt Burnout die Lebenserwartung. Trotz der enormen Bedeutung wird Burnout jedoch häufig zu spät erkannt oder nur unzureichend behandelt. Bereits beim Verdacht auf einen Burnout bedarf es unbedingt der medizinischen Abklärung. Wenn Urlaub oder ein verlängertes Wochenende keine Erholung mehr bringt, ja, Erschöpfung und Stresssymptome sich sogar verstärken, ist dies ein deutlicher Hinweis für Burnout. Auszeiten wirken nicht mehr regenerierend.

„Burnout ist heilbar – es ist kein Versagen, keine Willensschwäche!“, betont die Therapeutin für psychische Gesundheit Stephania Laih. Mit einer frühzeitig wirksamen Therapie können gravierende Langzeitfolgen verhindert werden. Wichtig sind die individuelle, nachhaltige und wissenschaftlich fundierte Therapie und Begleitung.

**Was kann man selbst tun?**

„Seien Sie aufmerksam mit sich selbst!“, rät Frau Laih. Gerade in der dunklen Jahreszeit kommt es leicht zu einem saisonal bedingten Stimmungstief, dem sogenannten „Winterblues“. Jede/-r Dritte ist in Deutschland davon betroffen. Symptome sind zumeist ein erhöhtes Schlafbedürfnis, Energiemangel und Unausgeglichenheit, die die Lebensqualität sehr beeinträchtigen können. Eine deutliche Verbesserung kann bereits mit kleinen Ansätzen wie Lichttherapie, Ernährungsumstellung und Bewegung an frischer Luft erreicht werden. Kontakte sind wichtig, mit Menschen, zu Tieren, auch in der Natur erleben wir Verbundenheit. Musik kann uns aufmuntern oder das Lesen eines guten Buchs – Quellen, aus denen wir Kraft und Zuversicht schöpfen.

Wenn allerdings selbst schöne Erlebnisse keine Freude mehr bringen, die Symptome sehr stark und über einen längeren Zeitraum belasten, dann ist es notwendig, dies ernst zu nehmen. „Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt darüber, nehmen Sie das Angebot einer psychologischen, psychotherapeutischen Beratung wahr, und schildern Sie zur Abklärung Ihre Symptome. Gerade zu Beginn einer Erkrankung reichen oft wenige, aber die richtigen Impulse, um psychische Schief lagen wieder ins Gleichgewicht zu bringen“, sagt Stephania Laih mit der Erfahrung aus fast 30-jähriger psychotherapeutischer Praxis.

Aufkommende Zukunftsängste, bis zu einem bestimmten Maß, sind noch nicht ungewöhnlich. Verändert sich jedoch unser Verhalten auffallend und bremsen uns unsere Emotionen im Alltag immer mehr aus, müssen wir wachsam werden. Wenn wir womöglich nicht mehr wagen, aus dem Haus zu gehen, keine Freunde mehr treffen und uns immer weiter zurückziehen oder Gedankenspiralen uns nicht mehr loslassen, dann kann dies ein ernst zu nehmendes Anzeichen einer beginnenden psychischen Erkrankung sein.

**Wichtig ist, dass wir aufmerksam sind und frühzeitig handeln. Das frühzeitige Erkennen entscheidet über den Krankheitsverlauf. Damit werden wirksam Abwärtsspiralen verhindert und Langzeitsymptomaten vermieden.**

### Die psychotherapeutische Behandlung

Ein großer Schwerpunkt moderner psychotherapeutischer Behandlung liegt darin, Betroffene über die Symptomatik ihrer Krankheit aufzuklären, Auslöser zu erkennen und über die emotionalen und mentalen Wirkmechanismen zu schulen (Psychoedukation). In der Therapie neu erlernte Verhaltensmuster und Reaktionen helfen im Umgang mit negativem Stress und bei Belastungssituationen. Hochwirksame Methoden der Achtsamkeit (MBSR), Training von Resilienz, der Aufbau von Selbstwert und Selbstbewusstsein sind für jeden erlernbare Strategien im Umgang mit psychischen Belastungen. Auch Angststörungen können erfolgreich therapeutisch behandelt werden.

**Nur wer versteht, was vor sich geht, kann seine Ängste überwinden, einer Stressbelastung entgegenwirken und damit selbst dazu beitragen, seine Krankheit zu bewältigen.**

### Was können Angehörige tun?

Wenn ein Angehöriger sich in seinem Verhalten verändert, gleichgültig und ohne Antrieb wirkt, sich zurückzieht, übersteigerte oder nicht nachvollziehbare Ängste zeigt oder negative Gedanken überhandnehmen, wissen wir oft nicht, wie wir damit umgehen sollen. Hilflös sagen wir dann schnell „reiß dich doch zusammen“ oder ein als Aufmunterung gemeintes „Denk doch mal positiv“.

Was, wenn genau dies nicht mehr geht? Wenn das „Zusammenreißen“ nicht mehr geht? Wenn Freude, Glück nicht mehr empfunden werden kann und auch positives Denken daran nichts ändert? Viele, die an einer Depression leiden, erleben das „Zusammenreißen-Wollen“, aber nicht -Können und den Verlust ihrer Emotionen als so schmerzhaft.

Für Angehörige ist es wichtig zu erkennen, dass es sich um eine psychische Erkrankung handeln kann. Es braucht unse-

re emotionale Unterstützung und Verständnis für Betroffene, auch wenn wir vielleicht nicht genau verstehen können, wie sich die Person fühlt. Sprechen Sie über Ihre Beobachtungen und Gedanken zur gesundheitlichen Situation. Betroffene sind nicht schuld an ihrer psychischen Erkrankung, wichtig ist, dass wir Selbst- und Schuldvorwürfen entgegenwirken. „Ermutigen Sie Ihre Angehörigen, Kollegen oder Freunde, Unterstützung und professionelle Hilfe anzunehmen, und bieten Sie Ihre Begleitung an. Achten Sie selbst aber auch auf Ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen der Belastbarkeit“, rät Stephania Laih.

**Was können Firmen und Betriebe tun? Psychische Gesundheit hat hohe Priorität – Unternehmen brauchen Sicherheit und Verlässlichkeit.**

Einen Anstieg um 34 Prozent bei Fehltagen wegen psychischer Erkrankungen im dritten Quartal 2022 meldet die DAK. „Die Nachfrage von Unternehmen an Schulungen und Seminaren zu psychischer Gesundheit ist in diesem Jahr enorm gestiegen“, sagt Stephania Laih, zertifizierte Instruktorin für MHFA-Ersthelferkurse für psychische Gesundheit. „Gerade am Arbeitsplatz können entstehende psychische Probleme frühzeitig erkannt werden.“

In firmeninternen Seminaren schult Stephania Laih Führungskräfte und Mitarbeiter/-innen in Kompetenzen zur Früherkennung und Prävention psychischer Erkrankungen. Stress- und Burnout-Prävention stehen dabei mit an vorderster Stelle. Prävention und Früherkennung sind die wichtigsten Instrumente im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Lange Fehlzeiten werden damit vermieden und Folgekosten verhindert. Mental Health – Psychische Gesundheitsförderung in Unternehmen verringert Krankheitszeiten, senkt nachhaltig Kosten, steigert die Arbeitszufriedenheit und bindet Mitarbeiter/-innen. Die Leistungsfähigkeit und Arbeitskraft von Führungskräften und Mitarbeitenden wird langfristig erhalten.

**Mit psychischer Gesundheitsförderung leisten Betriebe einen immensen Beitrag, auch für den gesellschaftlichen Zusammenhalt.**

Weitere Informationen zu Stephania Laih:

**Stephania Laih, Therapeutin für psychische Gesundheit,** in eigener Praxis tätig seit 1994, über 20 Jahre in Hamburg, seit 2016 in Ochsenwang. Studium der Medizin in Hamburg (Physikum) und Studium der Psychologie in Boulder/Colorado. Zahlreiche Zusatzausbildungen verschiedener psychologischer Methoden. MHFA-Instruktorin.

Auftraggeber: Universitätskrankenhaus Hamburg Eppendorf, Deutsches Hygiene Museum Dresden, Megalon AG, City Contor ccd AG, Zentralinstitut für seelischen Gesundheit (ZI) Mannheim, ADAC, 3st Mainz, Diakonie, DRK, Volkshochschule Esslingen, FON Institut. Sie leitet Kurse, Schulungen und Vorträge zu Gesundheitsfürsorge, Prävention und Früherkennung im Gesundheitsmanagement.

Weitere Informationen unter:  
[info@stephaniaaih.de](mailto:info@stephaniaaih.de) | [www.stephaniaaih.de](http://www.stephaniaaih.de) | Telefon 0 70 23/74 55 61  
 Bissingen/Teck | Randecker-Maar-Straße 6

