

Bekannt aus den ProSiebenSat.1-Teletexten



SIXX

LEBEN

ZWISCHEN

GOLD

# BESSER LEBEN



**Ratgeberbroschüre**

**BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE**

**[www.besser-leben-service.de](http://www.besser-leben-service.de)**

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

vielen Dank, dass Sie sich für unseren RATGEBER SERVICE entschieden haben. Sie halten nun die gewünschten Informationen in Ihren Händen.

Experten und Fachjournalisten haben für Sie komplexe Themen übersichtlich und verständlich aufbereitet. Sie finden in dieser Ratgeberbroschüre wesentliche Fakten, Tipps und Tricks zum Thema, um Ihnen wichtige Entscheidungen zu erleichtern.

Ob es sich um Finanzen, Gesundheit und Prävention, Rente oder soziale Fragen dreht, gerne stehen wir Ihnen auch in Zukunft mit unseren vielfältigen Ratgeberbroschüren zur Seite.

Mit uns bleiben Sie auf einfache Weise besser informiert, so können Sie im Rahmen unseres BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE jeden Monat eine weitere Broschüren kostenfrei erhalten. Ein Anruf genügt.

Mit besten Grüßen

Ihr BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE Team



---

# WENN DIE SEELE BRENNT

## Psychotherapie kann auch Senioren helfen

---

**Altersdepression, Kriegstrauma, Zwangsstörung – Psychotherapie ist auch im Alter sinnvoll und hilfreich. Warum? Als die Psychotherapie ca. dreißig Jahre in die Behandlung psychischer Erkrankungen wie der Depression oder den Zwangsstörungen Einzug hielt, nahm man an, dass diese Therapieverfahren vor allem Menschen mit höherer Bildung helfen könnten. Neueste Untersuchungen haben jedoch zweifelsfrei ergeben, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter veränderungsfähig und lernfähig bleibt. Nutzen Sie daher alle Möglichkeiten, die Ihnen geboten werden, und bekämpfen Sie erfolgreich Altersdepressionen und andere seelische Leiden. Oder überzeugen Sie Freunde oder Angehörige, entsprechende Hilfe anzunehmen.**

Die Gefahr, dass ältere Menschen an einer Depression erkranken, ist deutlich höher als bei jüngeren. Jedoch wird eine Altersdepression nicht immer erkannt. Dabei ist eine Behandlung wichtig, denn die schwere Krankheit kann tödlich verlaufen. Wie die Stiftung Deutsche Depressionshilfe berichtet, ist die Depression nach der Demenz die häufigste psychische Erkrankung bei über 65-Jährigen. Eine spezielle Altersdepression gibt es im ärztlichen Diagnosesystem (ICD-10) nicht. Allerdings weist die Depression im Alter besondere Symptome auf und wird

nur schwer erkannt. Die Suizidrate bei depressiven Senioren ist außerdem höher.

### ALTERSDEPRESSIONEN

Wir haben immer mehr Rentner, die im Park sitzen und sich von den Enten füttern lassen. Die Seele brennt. Dabei werden gewisse körperliche Faktoren, die eine Depression mitverursachen können, oftmals übersehen. Denn die körperlichen Anzeichen einer Depression sind vielfältig: Unwohlsein, Verdauungsbeschwerden, körperliche Schmerzen, fehlender Appetit, Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen, frühmorgendliches Erwachen sowie ein Mangel an Energie können Indizien für eine psychische Erkrankung sein.

Dies wiederum führt dazu, dass die Krankheit in der Folge nicht richtig behandelt wird. Viele depressive Patienten sind zudem in einem schlechten körperlichen Zustand, weil sie ein unzureichendes Gesundheits- und Vorsorgeverhalten zeigen. Umgangssprachlich kennen wir Äußerungen wie «ich fühle mich nicht so gut, ich bin depressiv». Doch ab wann macht es Sinn, sich Unterstützung zu holen? Fakt ist: Depressionen entwickeln sich schleichend und über einen längeren Zeitraum. Die Verläufe und Frühwarnzeichen können dabei sehr unterschiedlich sein.

Hier an dieser Stelle ein genereller Rat an Betroffene: Immer, wenn der Energiehaushalt über längere Zeit vermindert ist, wenn Freude einer Gleichgültigkeit Platz macht, wenn grundsätzliche Fragen über den Sinn des Lebens auftreten, innezuhalten und genauer hinzuschauen. Länger anhaltenden Schlafstörungen ist dabei besondere Beachtung zu schenken, denn durch Schlafmangel können Einbußen der Hirnleistungsfähigkeit entstehen. Treten Schlafstörungen über mehrere Wochen auf, können sie zudem das Suizidrisiko stark erhöhen. Gedanken, nicht mehr leben zu wollen, sind dabei keine Frühwarnsymptome mehr. Es sind Alarmsignale, die dringend professionelle Unterstützung nach sich ziehen sollten. Problematisch dabei ist vor allem auch, dass Suizidgedanken oftmals verschwiegen werden; aus Scham oder Angst, den Angehörigen Kummer und Sorgen zu bereiten.

### ***Die Symptome sind vielfältig***

Zu den Symptomen einer Depression zählen eine Beeinträchtigung der Stimmung in Form einer andauernden Niedergeschlagenheit (depressive Stimmung) sowie Freudlosigkeit, Symptome wie eine gesteigerte Ermüdbarkeit im Alltag, Verlust des Selbstvertrauens, Auftreten von Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, innere Unruhe sowie Veränderungen des Appetits und Gewichts. Wer über einen Zeitraum von mehr als einer Woche konstant an mehreren der oben geschilderten Symptome leidet, sollte unbedingt einen Facharzt aufsuchen.

Wenn Sie also bemerken, dass Ihre Eltern oder Großeltern nur noch über ihren Gesundheitszustand klagen, dann sollten Sie aufmerksam sein und genau hinhören. Denn nach Angaben der Stiftung Deutsche Depressionshilfe sind bei älteren Menschen körperliche Beschwerden erste Anzeichen für eine Depression. Senioren richten ihre Aufmerksamkeit besonders auf körperliche Leiden und nicht auf die gedrückte Stimmung. Eine eindeutige Diagnose ist daher oftmals schwierig.

### ***Wie sind eine Depression und Demenz zu unterscheiden?***

Depressive Patienten sind in der Regel nicht desorientiert, sie können beispielsweise Datum und Uhrzeit nennen. Bei Demenzkranken ist dies häufig nicht mehr der Fall. Bei der Schilderung ihrer Beschwerden ist bei depressiven Patienten der damit einhergehende Leidensdruck zu spüren, während Demente ihre Beschwerden häufiger bagatellisieren oder dazu neigen, die Defizite zu verstecken.

Wenn Menschen über 65 sind, sind sie anfälliger für schwere Krankheiten. Doch gleichzeitig häufen sich im Alter die Krisenmomente – der Tod des Partners, von Freunden oder etwa schwere Krankheiten. Die Folge davon können Depressionen sein. Vielen Betroffenen fehlt die Kraft, zum Arzt zu gehen und sich behandeln zu lassen. Die Folgen sind fatal. Denn bei einer Depression sind eine frühe Diagnose und Therapie wichtig. Die Erkrankung hat nichts mit mangelnder Selbstdisziplin oder Willenskraft der Betrof-

fenen zu tun. Sätze wie „Reiß dich zusammen, das wird schon wieder!“ oder „Sieh es doch mal positiv!“ mögen gut gemeint sein, sind aber meist kontraproduktiv und daher fehl am Platz. Die meisten gesunden Menschen machen im Laufe ihres Lebens auch depressive Phasen durch, die jedoch im Gegensatz zur Depression auch unbehandelt abklingen.

### ***Doch welche körperliche Erkrankung sind die Auslöser?***

Die Auslöser einer Depression sind individuell und hängen ab von genetisch-biologischen Voraussetzungen, der Persönlichkeit und ihrer lebensgeschichtlichen Prägung, den Bindungserfahrungen und der sozialen Einbindung. Weiter spielen vorhandene Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten im Umgang mit belastenden Lebensereignissen eine wichtige Rolle. In diesem Zusammenhang sind besonders auch schwere körperliche Erkrankungen wie Krebs- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erwähnen. Bei 20 bis 30 Prozent der Patienten mit schweren körperlichen Erkrankungen kann es im Verlauf der oder im Anschluss an die Erkrankung zu einer Depression kommen, ausgelöst durch die psychische Belastung und/oder Veränderungen des körpereigenen Immun- und Stresssystems.

Unabhängig von den auslösenden Faktoren besteht mittlerweile ein großer Konsens darüber, dass sich psychische Erkrankungen nicht nur auf Gehirnfunktionsstörungen reduzieren lassen. Entsprechend setzt eine zeitgemäße, moderne Behand-

lung auf einen mehrdimensionalen Ansatz. Dabei geht es darum, den Patienten bei Bedarf mit Medikamenten zu stabilisieren, ihm mit einer Psychotherapie Instrumente für mögliche Veränderungen in die Hand zu geben, aber auch die zusätzliche Unterstützung im Lebensumfeld mit einzubeziehen. Medikamentöse Therapien bewirken Veränderungen des Stoffwechsels im Gehirn, was zu einer Veränderung des Erlebens führt. Eine vertrauensvolle Arzt-Patient-Beziehung trägt dabei erheblich zu deren Gelingen bei.

Psychotherapie stellt ein weiteres zentrales Element in der Behandlung von Depressionen dar. Als Kernelement sollen hier im respektvollen Miteinander die Behandlungsschritte festgelegt werden. In der Psychotherapie geht es in erster Linie um die Vermittlung eines sicheren Halts in der Not und darum, dass der Patient seine eigene Krankheit versteht. Zusätzlich wird daran gearbeitet, dass der Patient erkennt, mit welchen Handlungsweisen er die eigene Krankheit aufrechterhält und wie er diese Verhaltensweisen verändern könnte. Bspw. ist einem depressiven Patienten vielleicht nicht bewusst, dass sein Rückzug in die eigene Welt eine Isolation verursachen und die Depression so verstärken kann.

### ***Wichtig: Der zentrale Umgang mit den eigenen Gefühlen***

Bei einer Depression kann es vorkommen, dass Betroffene überhaupt keine Gefühle mehr wahrnehmen (Gefühlslosigkeit). In der Behandlung ist es daher zentral, dass Pati-

enten in einer vertrauensvollen Umgebung Zugang zu ihrem emotionalen Erleben erhalten und schmerzhaft Gefühle im geschützten Rahmen der Therapie bewusst erleben, um sie besser verarbeiten und verändern zu können.

Die pflegerische Betreuung und unterstützende Therapien (Kunst und Ausdruck, Musik, körperorientierte und handlungsorientierte Therapien) durch Fachpersonen stellen einen weiteren wichtigen Pfeiler im Rückgewinn von Sicherheit und Zuversicht sowie in der Genesung dar. In unterschiedlichen Settings und Ausdrucksformen sollen auch auf non-verbale Weise Gefühle ausgedrückt, positive Gefühle erlebt und Ressourcen aktiviert werden.

### ***Depressionen sind heilbar***

Noch immer fehlt es an der gesellschaftlichen Akzeptanz für psychische Erkrankungen. Für Betroffene und Angehörige braucht es deshalb viel Mut, sich Hilfe und Unterstützung zu holen. Es ist umso wichtiger sich zu vergegenwärtigen, dass Depressionen schwere Erkrankungen sind. Der heutige Wissensstand erlaubt es aber, diese zielgerichtet und erfolgreich zu behandeln.

Es gibt Menschen, die im Stillen für einen kurzen Moment und in diskreter Einsamkeit weinen. Doch um uns emotional gesehen Erleichterung zu verschaffen, uns von Traurigkeit, Frust und Druck zu befreien, brauchen wir dieses befreiende emotionale Weinen. Eine wahrhaftige Erleichterung ist nur mithilfe dieser Tränen möglich, die einen ganzen Ozean füllen und die von einer zittri-

gen Stimme begleitet werden.

Experten auf dem Gebiet der Psychobiologie sagen uns, dass uns nur wenige Taten so menschlich machen würden, wie ein Lachen oder ein Weinen. Tatsächlich haben diese beiden emotionalen Ausdrücke vieles gemeinsam. Sie verfügen beispielsweise über eine „beharrliche“ Komponente. Das bedeutet Folgendes: Sobald wir beginnen, zu lachen oder zu weinen, tun wir das eine bestimmte Zeit lang und können nicht einfach damit aufhören. Außerdem zielen beide auf ein und dasselbe ab: Wir sollen uns dadurch besser fühlen.

Die Seele ermüdet, wenn sie ihren Tränen freien Lauf lässt, aber der Schmerz braucht das Weinen, um wirkliche Erleichterung zu finden. Andererseits wissen wir alle, dass dieses befreiende emotionale Weinen – dieses Weinen, durch welches wir Seelenfrieden finden – von der Gesellschaft nicht gern gesehen wird. Aber ein diskretes Weinen, das durch eine politische Rede, aufgrund von Stolz oder Rührung entsteht, wird schon eher akzeptiert. Vielleicht vermeidet der Großteil von uns gerade deswegen das sogenannte „stimmlaute Weinen“. Es erscheint von daher immer angebrachter, sich einen Platz im Dunklen zu suchen, wo uns niemand sieht und wir ungestört sind, um unseren Tränen freien Lauf zu lassen. Nicht dass uns noch jemand hört, sieht und herausfindet, dass wir nicht so stark sind, wie wir vorgeben zu sein.

Psychiater und Neurobiologen bringen allerdings eine Sache auf den Punkt: Die Erleichterung, sei es

durch Weinen im Stillen oder in Gegenwart anderer, sollte authentisch und befreiend sein. Alles, was eine gewisse „Selbstbeherrschung“ bedeutet, wird weiterhin Druck und Stress zur Folge haben. Der Mensch muss einfach weinen.

### **Wie ein befreiendes emotionales Weinen unsere Seele heilen kann**

Die meisten Babys weinen, wenn sie zur Welt kommen. Aber ihr Weinen sind nur Schreie ohne Tränen. Der Mechanismus im Gehirn, der dafür verantwortlich ist, dass Tränen aus ihren Tränendrüsen sezerniert werden, ist noch nicht ausgereift. Dennoch haben ihre Schreie schon eine unabdingbare biologische Funktion: Sie gewährleisten ihr Überleben, weil sie sich damit mit ihren Eltern verbinden, um Aufmerksamkeit, Fürsorge, Trost und Zuneigung zu bekommen.

Je älter und reifer wir werden, desto mehr erfüllt unser Weinen so weitere, interessante wie auch nützliche Funktionen: Einer der größten Vorteile des Weinens ist, dass es den Organismus von Giftstoffen befreit, die durch Stress und Ängstlichkeit erzeugt werden. Es muss uns dafür weder etwas Negatives widerfahren sein, noch müssen wir traurig oder trostlos sein. Manchmal weinen wir einfach, weil wir erschöpft sind, und dieses Weinen ist äußerst gesund. Aber wenn wir uns selbst erlauben, zu weinen, setzt das feine biologische Mechanismen in Gang, damit wir selbst die Dinge klarer sehen können.

### **Die Realität ist so schmerzlich wie offensichtlich**

Nicht jeder kann anderen helfen. Mit Worten, wie „Und wieso weinst du jetzt?“ oder „Komm schon, es gibt doch wirklich Wichtigeres!“ erreichen wir nur, dass wir unseren Gegenüber noch mehr blockieren, negative Gefühle und Niedergeschlagenheit verstärken. Wenn wir jemanden brauchen, der uns dabei hilft, diese emotionale Befreiung zu erleichtern, ist es ratsam, sich dafür den richtigen Menschen auszusuchen. Nicht jeder ist dafür geeignet oder beherrscht angemessene Strategien, die er uns mit auf den Weg geben kann, damit das, was schmerzt und uns belastet, verschwindet. Gute Freunde und selbstverständlich auch Psychologen können dafür die beste Anlaufstelle sein.

In Gegenwart einer anderen Person emotional zu weinen ist kein Zeichen für Schwäche oder Verletzlichkeit. Es ist der Schritt, den ein starker Mensch macht, um sich in Bezug auf Anspannung, Angst und Traurigkeit Erleichterung zu verschaffen. Wir tun das, weil wir die zerbrochenen Teile unserer selbst mithilfe eines anderen Menschen wieder zusammenfügen wollen. Hilfe zu leisten bedeutet daher nicht, jemanden einfach nur zu umarmen und zu sagen: „Alles wird gut.“ Es bedeutet, intuitiv vorzugehen mit dem Ziel, diese emotionale Erleichterung zu vereinfachen und zu wissen, wie wir dem anderen damit helfen können. Zu sagen „Ich bin bei dir“, ohne etwas vom anderen zu verlangen oder ihn zu verurteilen, ist die richtige Hilfestellung. In Gegenwart dieser Per-

son müssen wir diskret sein und Nähe spenden.

Zusammengefasst heißt das, dass wir es brauchen, uns selbst einzugestehen, dass wir weinen dürfen, wenn uns danach ist, auch wenn es uns schwerfällt, uns diese Augenblicke der ehrlichen emotionalen Erschöpfung einzugestehen. Aber unsere Seele dadurch zu heilen, ist eine biologische und psychologische Notwendigkeit. Wir dürfen nicht vergessen, dass ein Gefühl, das zum Ausdruck gebracht wird, bedeutet, dass wir es hinter uns gelassen haben.

### **Hilfe und Vorbeugung**

Die Depression im Alter wird nicht anders behandelt als die von jungen Menschen. Wenn Sie einen Betroffenen in der Familie haben, dann können Sie eine große Hilfe sein, indem Sie ihn zu einem Arztbesuch begleiten. Der Hausarzt kann dann körperliche Beschwerden wie eine Schilddrüsenunterfunktion ausschließen und eine Überweisung an einen Psychologen oder Psychotherapeuten ausstellen. Die Behandlung einer Depression ruht meistens auf drei Säulen: Psychotherapie, Psychopharmaka (Antidepressiva) sowie Sport und Entspannung.

Ein Patentrezept, um einer Depression vorzubeugen, gibt es nicht. Reduzieren Sie die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung, indem Sie emotionalen Stress abbauen und negative Gedanken vermeiden. Mit diesen Maßnahmen können Sie einer Depression im Alter außerdem vorbeugen: regelmäßige Bewegung, chronischen Stress vermeiden, Entspan-

nungsphasen einplanen, persönliche Stärken anerkennen, soziales Umfeld pflegen, ausreichend Schlaf sowie eine ausgewogene Ernährung. Holen Sie sich ärztlichen Rat, wenn eine gedrückte Stimmung längere Zeit anhält.

Wie ein psychisches Tief bewältigt werden kann, hängt von der Schwere und den Ursachen für die Depression ab. Danach richtet sich auch die Therapie. Bei leichten Fällen hilft als Behandlung eine Gesprächstherapie bei einem Psychologen. Schwere Depressionen erfordern häufig zusätzlich die Verschreibung von Medikamenten wie Antidepressiva. Dabei müssen die Wirkstoffe sorgfältig ausgewählt und kombiniert werden, denn Antidepressiva können Nebenwirkungen haben. Antidepressiva enthalten Wirkstoffe, die auf das Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn einwirken und bei den meisten Patienten zum Abklingen der Depression führen. Bis eine Besserung eintritt, dauert es allerdings etwa zwei Wochen.

Die Psychotherapie dient dazu, die Depression und ihre Begleitsymptome durch Gespräche zu behandeln und mögliche Traumatisierungen aufzulösen. Ergänzend zu den genannten Therapiearten können auch alternative Behandlungsmethoden wie Wachtherapie, Lichttherapie oder Hirnstimulationen eingesetzt werden.

### **Wie können Angehörige helfen?**

Als Angehöriger können Sie erste Anzeichen der Krankheit am leichtesten bemerken und einen Anstoß zu einer Behandlung geben. Infor-



mieren Sie sich gut über Depressionen, damit Sie die Probleme von Depressiven besser nachvollziehen können und mehr Verständnis aufbringen. Folgendes sollten Sie beim Umgang mit depressiven Menschen beachten: einen Arzt zu Rate ziehen, zu einer Therapie ermuntern, Verständnis für die Probleme aufbringen sowie mit Ratschlägen vorsichtig sein. Denn Freunde oder Angehörige von depressiven Menschen können selbst durch die Krankheit belastet werden. Achten Sie deshalb auf sich und haben Sie realistische Erwartungen an sich selbst. Angehörige sind wichtig, können aber einen Therapeuten nicht ersetzen.

Bei Verdacht auf eine Depression ist professionelle Hilfe wichtig. Nicht nur die Betroffenen, auch die Angehörigen brauchen Unterstützung: Deutsche Depressionsliga e.V., Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Irrsinnig Menschlich e.V., Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen (Info-Telefon Depression: 0800 33 44 5 33 kostenfrei). Auch das Servicetelefon der Krankenkasse kann ebenfalls eine erste Anlaufstelle sein, um sich über mögliche Hilfsangebote zu informieren. Auch der Hausarzt ist ein wichtiger Kontakt. Verbände und Gesellschaften bieten ebenfalls Hilfe an.

## **KRIEGSTRAUMA**

Auch 73 Jahre nach Ende des Zweiten Weltkriegs leiden noch viele Menschen unter negativen seelischen Folgen. Selbst bei den Kindern der Kriegskinder zeigen sich Kriegstrauma wie Einsamkeit, Unsicherheit, Angst und Entwurzelung.

Denn die beiden Weltkriege wirken bis heute nach – bei den Überlebenden, Verehrten, Traumatisierten und sogar in der Enkelgeneration, den Kriegsenkeln. Wenige Eltern oder Großeltern haben über ihr Schicksal gesprochen. Viele vom Krieg traumatisierte Erwachsene waren emotional verstummt, haben ihre eigenen schmerzlichen Empfindungen unterdrückt und ihren Kindern und Enkeln seelische Trümmer hinterlassen.

Doch nur über die Erinnerung, das Erzählen und Verstehen ist es möglich, die Weitergabe dieser traumatischen Erinnerungen zu unterbrechen. Nach dem Zweiten Weltkrieg hätten viele Menschen auch eine Therapie gebraucht. Doch damals mussten die Überlebenden Deutschland wieder aufbauen. Außerdem wusste man noch nicht, dass sich hinter Alpträumen, schlimmen Erinnerungen und Ängsten eine Erkrankung verbergen könnte.

Wenn eine nahestehende, geliebte Person plötzlich zum Pflegefall wird, ist das für die Angehörigen ein Kraftakt. Neben den organisatorischen und finanziellen Hürden können oft auch psychische Belastungen hinzukommen, die zuvor gar nicht bedacht wurden. Unsere Eltern und Großeltern sind in einer Zeit groß geworden, die zum großen Teil durch Krieg, Angst und Gewalt bestimmt war. Viele Menschen haben ihr Schicksal scheinbar verarbeitet und jahrelang mehr oder weniger gut damit gelebt.

Erst im Alter, wenn der Beruf keinen Stellenwert mehr einnimmt und die

körperliche Kraft nachlässt, können sich Symptome einer sogenannten Retraumatisierung zeigen. Als pflegender Angehöriger stellt das eine enorme Belastung dar. Es ist gut zu wissen, wie sich hervorkommende Traumata bemerkbar machen und wie man behutsam und mit viel Einfühlungsvermögen damit umgehen kann.

### **Warum kommen Traumata aus Kriegszeiten erst im Alter an die Oberfläche?**

Erst seit einigen Jahren gibt es ein Bewusstsein dafür, dass sich die Traumata der Eltern und Großeltern in den Nachkriegsgenerationen fortsetzen und verschiedenste Symptome produzieren können. Doch die wenigsten Betroffenen führen ihre Beschwerden und Symptome auf Erfahrungen der Eltern im Krieg zurück. Auch weil oft über das Erlebte im Krieg von diesen selten gesprochen wurde. Viele Kriegsenkel, also die Kinder der Kriegskinder, haben den Krieg abgespeichert wie Faktenwissen aus dem Geschichtsbuch. Die dazu gehörigen Gefühle haben sie meist verdrängt, weil dies auch die Eltern so machten.

Viele Berufskarrieren der Eltern und Großeltern wurden durch den Krieg zerstört. Ausbildung und Studium konnten nicht begonnen werden, wurden unterbrochen und nach dem Krieg musste man vielleicht schnell seinen Lebensunterhalt verdienen anstatt seinen Wunschberuf anzustreben. Bezeichnend ist bei Kriegsenkeln oft die enorme Leistungsbereitschaft für den Erfolg – mit der Angst, den Erfolg auch tatsächlich

zu erreichen.

Aktuellen Schätzungen zufolge sind bis zu fünf Millionen Menschen von traumatischen Erfahrungen während des Zweiten Weltkrieges betroffen. Bei den heute etwa 70- bis 85-Jährigen standen Bombenangriffe, Hunger, Verfolgung und Vertreibung oft an der Tagesordnung. An eine normale Kindheit war nicht zu denken. Direkt nach dem Krieg wurden die Erlebnisse größtenteils unter „den Teppich gekehrt“, da das Leben weitergehen musste und niemand Zeit und Verständnis für Tränen aufbrachte. Schließlich tragen im Alter neben familiären und beruflichen Verlusten ebenfalls neurobiologische Ursachen dazu bei, dass verdrängte Erinnerungen und lange verloren geglaubte Gefühle wieder ins Gedächtnis gerufen werden.

### **Was sind Auslöser und wie zeigen sich Kriegstraumata im Alter?**

Unter Retraumatisierung wird das plötzliche Wiedererkennen des Traumas bezeichnet. Betroffen sind hauptsächlich Gebürtige zwischen den Jahren 1930 und 1945. Die Folgen der Reaktivierung eines Traumas reichen von Persönlichkeitsveränderungen bis hin zu: Depression, psychosomatische Störungen, Anpassungsstörungen, Angsterkrankungen wie Phobien oder Panikattacken, Identitätsstörungen sowie Ich-syntone Verhaltensweisen (sparsam, funktionierend, altruistisch).

Neben den normalen Alterungs- und Verlustprozessen können ebenso andere Faktoren Auslöser für die

Trauma-Reaktivierung sein. Schwere, unerwartete Krankheiten, eine Bombenentschärfung in der Stadt oder Nachrichten, die über Krieg und Zerstörung berichten sind mögliche Auslösefaktoren. Die Symptome, die auf Kriegstraumata deuten, können vielfältig sein und lassen sich nicht immer klar abgrenzen. Oft sind es auf den ersten Blick willkürliche, unerwartete oder auch sich wiederholende Handlungen oder Verhaltensweisen, die für Unwissende keinen Sinn ergeben und falsch eingeordnet werden:

Weiterhin können körperliche Beschwerden auftreten, die sich nicht durch eine klare Diagnose abklären lassen. Werden folgende physische Symptome bei einem Angehörigen häufiger beobachtet, ist es ratsam, den Hausarzt über diese akuten Symptome und mögliche traumatische Erfahrungen zu informieren, zum Beispiel bei Schwindel, plötzliches Herzrasen oder Hitze- und Kältewallungen.

Über die Spiegelneuronen und über Resonanzerfahrungen spüren Kinder, was ihre Eltern oder Großeltern erleben. Dieses Fühlen, dieses Spüren, dieses Weitergeben erfolgt weitgehend unbewusst und ist so wenig zu kontrollieren wie ein ansteckendes Lachen oder Gähnen. Dieser Prozess wird durch einen besonderen Umstand verstärkt: Wenn Kinder bei ihren Eltern ein Geheimnis spüren, dann strengen sie sich besonders an, dieses Geheimnis zu ergründen. Wenn ein Kind merkt, dass die Mutter oder der Vater einen Kummer hat, aber nicht darüber redet und das Kind den Grund des

Kummers so nicht ergründen kann, dann entwickelt das Kind besonders starke Antennen für das Geheimnis, für den Kummer, für das Verstecken des Kummers, für die Leere, für das Schweigen.

Das bestätigen die Traumaforschungen und die praktischen Erfahrungen der therapeutischen Traumaarbeit. Man kann deshalb zugespitzt sagen: Wenn Sie eine Traumafolge an Ihre Kinder weitergeben wollen, dann verschweigen Sie diese. Sie erreichen dadurch, dass die Kinder besonders neugierig werden und besonders empfänglich für das, woran Sie leiden. Das wollen Sie natürlich nicht, aber Ihre Eltern und Großeltern, die diese Konsequenz höchstwahrscheinlich auch nicht wollten, haben so gelebt und so gehandelt.

### ***Wie können pflegende Angehöriger bestmöglich mit dieser Situation umgehen?***

Da kein Pflegefall dem anderen gleicht, gibt es nicht die eine Lösung. Je nach Schwere der körperlichen und geistigen Kräfte kann das Ausmaß der Symptome unterschiedlich ausfallen. Grundsätzlich ist es für Pflegende wichtig, viel Verständnis aufzubringen und eine gewisse Sensibilität dem Verhalten der zu pflegenden Angehörigen gegenüber zu entwickeln. Menschen reagieren ganz verschieden auf das Aufkommen der Traumata. Einige reden über ihre Erfahrungen, teilen sich mit und sind dankbar für ein offenes Ohr, andere verschließen sich lieber und haben Bedenken, die längst vergangenen Geschehnisse der jüngeren Generation mitzuteilen.

Holen Sie sich daher Hilfe, sobald Sie das Gefühl haben, an Ihre Grenzen zu stoßen! Diese Hilfestellung kann in unterschiedlicher Form geschehen, sowohl in finanzieller als auch unterstützender Hinsicht:

- Beratungsstelle aufsuchen (sog. Pflegestützpunkte)
- finanzielle Hilfen bei der Krankenkasse, der Pflegekasse oder beim Sozialamt beantragen
- Nutzung kostenloser Pflegeschulungen für Angehörige
- zur Unterstützung kann ein bis mehrmals täglich eine Pflegefachkraft entlasten
- Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege in Anspruch nehmen
- zum Erfahrungsaustausch Selbsthilfegruppen für Angehörige aufsuchen

Seit Anfang 2016 haben pflegende Angehörige Anspruch auf eine persönliche Fallberatung sowie eine Pflegeberatung durch die Pflegekasse. Die bundesweite Datenbank mit Pflegestützpunkten und deren Adressen ist im Internet unter <https://bdb.zqp.de/#/home> aufrufbar. Auch örtliche Beratungsstellen können gute Unterstützungsangebote aufzeigen und bei Problemen weiterhelfen. Rechtsfragen zur Pflegekasse können telefonisch unter dem Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit unter 030/3406066-02 beantwortet werden.

## ZWANGSSTÖRUNGEN

Putzen, Händewaschen, Ordnung halten – alles ganz normale Handlungen. Aber die Grenze zum Zwang

verläuft fließend. „Ich muss das immer wieder tun, obwohl ich weiß, dass es unsinnig ist“, „Ich fühle mich wie verrückt bei klarem Verstand“ – diese oder ähnliche Äußerungen hört man immer wieder von Menschen, die an einer Zwangsstörung (früher auch: Zwangsneurose) leiden. Solche Zwänge schränken die alltägliche Lebensführung erheblich ein.

Zwangsstörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Erwachsenenalter. Es gibt Zwangsstörungen, bei denen Zwangsgedanken im Vordergrund stehen, und solche, bei denen Zwangshandlungen den Hauptteil der Symptomatik darstellen. Zwangsgedanken drängen sich den Betroffenen auf und beschäftigen sie ständig in der gleichen Form. Fast immer sind diese Gedanken bedrohlich oder quälend. Der Versuch, die Gedanken zu unterdrücken, bleibt in der Regel erfolglos.

Zwangshandlungen oder -rituale werden weder als angenehm empfunden, noch dienen sie dazu, an sich nützliche Aufgaben zu erfüllen. Betroffene erleben sie oft als Vorbeugung gegen ein objektiv unwahrscheinliches Ereignis, das ihnen schaden könnte oder bei dem sie selbst Unheil anrichten könnten. Im Allgemeinen erleben die Betroffenen dieses Verhalten als sinnlos und versuchen daher immer wieder, dagegen anzugehen. Angst, Anspannung oder Ekel sind meist ständig vorhanden und verstärken sich weiter beim Versuch, diese Handlungen zu unterdrücken.

## **Wie entstehen Zwänge?**

Damit eine Zwangserkrankung entsteht, müssen in der Regel mehrere Komponenten zusammenkommen. Risikofaktoren sind:

**Vererbung:** Verschiedene Forschungsprojekte haben ein gehäuftes Auftreten von Zwangs- und Angsterkrankungen bei Angehörigen von Betroffenen gefunden. Wenn ein oder beide Elternteile an einer Zwangserkrankung leiden, so ist das Risiko, ebenfalls an einer Zwangsstörung zu erkranken, bei den Kindern erhöht. Ein ähnliches Bild ergibt sich bei Zwillingen. Da aber auch viele Mitglieder von belasteten Familien gesund bleiben, wird der genetische Zusammenhang eher gering eingeschätzt. Unklar ist dabei auch, zu welchem Anteil die Kinder durch Modelllernen Zwänge von ihren Eltern übernehmen.

**Neurobiologische Faktoren:** Bei Betroffenen sind bestimmte Hirnbereiche hyperaktiv. Diese Bereiche werden unter anderem speziellen Filtersystemen bei der Informationsverarbeitung zugeordnet und durch den Botenstoff Serotonin beeinflusst. Eine erfolgreiche Therapie der Zwänge führt zu einer Normalisierung der Hyperaktivität dieser Hirnregionen. Sammelzwänge (das Horten von an sich wertlosen Gegenständen) treten ebenfalls gehäuft auf, können aber auch unabhängig von Zwangsstörungen bestehen. Mit Zwängen verwandte Störungen sind das zwanghafte Aufkratzen der Haut und das zwanghafte Ausreißen von Haaren.

**Erziehungsstile:** Werden schon früh

hohe Erwartungen an Selbstständigkeit und Verantwortung gestellt, Fehler sehr kritisch bewertet und Erfolge wenig anerkannt, können empfindsame Kinder verunsichert werden. Sie reagieren dann vorsichtiger und ängstlicher auf Anforderungen und im zwischenmenschlichen Kontakt. Ein vermehrtes Streben nach Sicherheit kann die Folge sein. Über Perfektionismus versuchen sie, Fehler und Kritik zu vermeiden. Auch wenn die Eltern ihre Kinder immer wieder vor Gefahren warnen und sie übermäßig beschützen, kann dies zu einer anhaltenden Verunsicherung führen. Erziehungsstile sind aber niemals alleine für die Erkrankung verantwortlich.

**Prägende Ereignisse in der Lebensgeschichte:** Treten im Lauf des Lebens außergewöhnliche Belastungen auf (zum Beispiel körperliche oder sexuelle Gewalt, emotionale Vernachlässigung, der frühe Tod eines Elternteils), kann bei bereits verunsicherten Menschen ein starkes Überforderungsgefühl entstehen. Über die Zwangssymptomatik wird dann stellvertretend versucht, wieder Kontrolle über eine scheinbar nicht zu bewältigende Situation zu bekommen.

**Persönlichkeitseigenschaften:** Menschen, die Fehler unbedingt vermeiden möchten, kontrollieren häufig noch einmal nach. Auch hohe Ängstlichkeit und geringes Selbstwertgefühl verlangen nach mehr Sicherheit und können so zu Zwängen führen. Ausgeprägte Schüchternheit und ein geringes Durchsetzungsvermögen sind ebenfalls Risikofaktoren. Die Einsicht in die Unsinnigkeit der Ge-

danken und Handlungen ist häufig mit Scham verbunden. Dies führt dazu, dass viele Betroffene versuchen, ihre Symptome vor Freunden und Familienangehörigen zu verbergen.

### **Wie verläuft eine Zwangsstörung?**

Eine Zwangsstörung entwickelt sich nicht plötzlich, sondern im Laufe der Zeit. Viele Menschen mit Zwängen erkennen erst nach und nach, dass ihre Rituale immer mehr Zeit und Energie in Anspruch nehmen. Eine fortgeschrittene Zwangsstörung kann zu wachsenden Problemen in Beruf, im privaten Umfeld und der Partnerschaft führen. Bei manchen Betroffenen ist irgendwann das gesamte Leben von Zwängen und Ritualen bestimmt.

Wie sich eine Zwangsstörung entwickelt, ist individuell verschieden. Die Beschwerden können zeitweise abnehmen, um sich dann wieder zu verstärken. Manche Betroffene erleben auch beschwerdefreie Wochen oder Monate. Auch die Art der Zwänge kann sich im Laufe der Zeit verändern. Unbehandelt wird eine Zwangsstörung häufig chronisch. Ein Großteil der Betroffenen ist daher auf professionelle Hilfe angewiesen, um die Kontrolle über das eigene Leben wiederzuerlangen.

### **Was kann man gegen eine Zwangsstörung tun?**

Heilen kann man Zwangsstörungen nicht. Mit der Hilfe von Psychotherapeuten und Ärzten können Zwangsgedanken und Zwangshandlungen aber soweit gemildert werden, dass

wieder ein normales Leben zulässt. Die bei Zwangsstörungen am häufigsten empfohlene Psychotherapie-Form ist die kognitive Verhaltenstherapie. Als Teil der Verhaltenstherapie oder ergänzend können auch Entspannungstechniken wie Autogenes Training dazu beitragen, die Beschwerden in den Griff zu bekommen.

Zusätzlich zur Psychotherapie können auch Medikamente eingenommen werden. In der Regel werden hier Mittel verordnet, die auch gegen Depressionen eingesetzt werden (sogenannte Antidepressiva). Ärztinnen und Ärzte können diese Medikamente aber auch verordnen, um eine Wartezeit bis zum Beginn einer Psychotherapie zu überbrücken. Zudem kann der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen helfen, besser mit den Zwangsimpulsen umzugehen. Bücher und Websites, die gute und seriöse Informationen zum Thema Zwangsstörungen anbieten, sind für manche Menschen ebenfalls eine gute Hilfe, die Mechanismen ihrer Zwangsstörung zu erkennen und zu entschärfen.

Deshalb ist es wichtig, dass Menschen mit einer Zwangsstörung frühzeitig Hilfe suchen. Mit einer Psychotherapie und/oder Medikamenten lässt sich der Verlauf einer Zwangsstörung sehr günstig beeinflussen. Meist gehen die Zwänge zurück. Bei etwa 10 bis 15 von 100 Betroffenen lässt sich die Zwangsstörung sogar heilen.

## Weitere Ratgeberbroschüren bestellen

Wir halten für Sie über 50 weitere Ratgeberbroschüren mit interessanten und wertvollen Informationen für Ihren Alltag bereit. Selbstverständlich aktualisieren wir unser Angebot fortwährend für Sie. Übrigens - im Rahmen des BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE können Sie sich jeden Monat kostenfrei eine weitere Broschüre zusenden lassen.

### Wählen Sie aus diesen Kategorien:

- Rente & Vorsorge
- Gesundheit
- Beruf, Steuern und Finanzen
- Wellness & Ernährung
- Familie und Soziales

Alle verfügbaren Ratgeber können Sie ganz bequem einsehen auf unserer Internetseite [www.besser-leben-service.de](http://www.besser-leben-service.de).

Alternativ stellt Ihnen unser Service Team die Ratgeber auch gern persönlich unter 030 - 231 888 394 vor. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



# **BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE**

## **Impressum:**

**GDI Gesellschaft für Digitale Informationsdienste mbH**

**Geschäftsführer: Jürgen Brockmann**

**Büro Leipzig: Lützowstraße 11 A, 04155 Leipzig**

**Büro Berlin: Oranienburger Straße 5, 10178 Berlin**

**Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 16737**

**USt-ID: DE 209803796**