

"Wir dürfen nicht alle Menschen mit Problemen zu Patienten machen"

Von Jana Hauschild

Ist die Geburt eine traumatische Situation? Liebeskummer eine Depression? Experten warnen davor, normale Herausforderungen des Lebens zu dramatisieren. Menschen sollten auf ihre Selbstheilungskräfte vertrauen, statt sich vorschnell als krank abstempeln zu lassen.

Therapie: "Wir müssen wieder lernen, gesundes Leiden zu erkennen"

In Lebenskrisen suchen Menschen immer öfter psychologische Hilfe auf. Psychotherapeuten und Psychiater vergeben dann Diagnosen und behandeln. Doch das sei unnötig, warnen einige Experten jetzt.

"Wir dürfen nicht alle Menschen mit Problemen zu Patienten machen", sagte der Psychiater Wolfgang Schneider von der Universität Rostock in dieser Woche bei den Warnemünder Psychotherapietagen. Dort diskutierten Psychotherapeuten und Psychiater, dass zunehmend psychische, soziale und gesellschaftliche Prozesse ins Handlungsfeld der Medizin hineinragen. "Die Medizin umzingelt uns heute", sagt Schneider alarmiert.

Im Mai dieses Jahres erschien in den USA das neue Psychiater-Handbuch DSM-5. Kritiker fürchten, dass wegen der Diagnosekriterien im DSM-5 künftig aus gesunden Menschen psychisch Kranke gemacht werden könnten. Doch noch lange bevor das Handbuch in der deutschen Praxis eingesetzt wird, beobachten Schneider und Kollegen eine Diagnosewut unter Psychiatern und Psychotherapeuten. Vor allem die Diagnosen Burnout und Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) sehen Fachleute kritisch.

"Jedes Lebensereignis als potentielles Trauma"

"Inzwischen gilt beinahe jedes Lebensereignis als potentielles Trauma, das reicht vom Treppensturz bis zur Trennung", kritisiert etwa Harald Freyberger von der Universität Greifswald. Das führe zu einer Erosion des Traumbegriffes und lege nahe, beinahe jedes Ereignis könne einen Schaden hinterlassen. Selbst Geburten würden inzwischen als möglicher Auslöser einer Traumatisierung gehandelt. "Mehr als ein Dutzend Studien haben jedoch gezeigt, dass höchstens ein bis zwei Prozent aller Mütter an einer PTBS erkranken, und auch nur dann, wenn während der Geburt schwere Komplikationen auftraten oder eine Notfallsituation entstand", berichtet Freyberger.

Darüber werde vergessen, dass Menschen eigentlich ein sehr dickes Fell hätten - und sich regenerieren könnten. Selbst jedes zweite Opfer von Vergewaltigung würde nach maximal fünf Jahren auch ohne Psychotherapie psychisch wieder gesund sein. Frühe Traumainterventionen, wie sie derzeit häufig nach schweren Verkehrsunfällen oder Naturkatastrophen zum Einsatz kommen, seien gar schädlich, zitiert Freyberger großangelegte Studien. Hilfe soll angeboten, aber nicht aufgedrängt werden.

Der Einsatz von Traumahelfern direkt nach einem Vorfall reduziere demnach keinesfalls den Stress der Betroffenen, sondern verdopple sogar das Risiko später tatsächlich an einer Posttraumatischen Belastungsstörung zu erkranken. "Diese Maßnahmen unterbrechen den natürlichen Verarbeitungsprozess und begünstigen daher eine psychische Erkrankung", erklärt Freyberger. Gleches gelte für Beruhigungsmittel, die Notärzte häufig an Unfallopfer ausgaben.

Sprechstunde: Diese Techniken helfen bei Stress am besten

Aber auch in Alltagskrisen reagierten viele Psychotherapeuten und Psychiater nicht angemessen, klagen die Experten. Negative Lebensereignisse würden hierzulande schnell dramatisiert und pathologisiert. Das habe Nebenwirkungen. "Wenn Sie inmitten einer Trennung stecken, dann geht es Ihnen schlecht. Das ist normal. Sagt nun jemand, ihre Traurigkeit ist krank, nimmt er Ihnen auch die Möglichkeit sich selbst zu helfen", sagt der Psychiater Michael Linden vom Rehabilitationszentrum Seehof der Deutschen Rentenversicherung.

Das sei wie bei einem Menschen, der sich jahrelang nicht sportlich betätigt hat und plötzlich Muskelbeschwerden bekommt. Gerät er an einen Orthopäden, der dann einen Schaden am Rücken feststellt, bewegt sich der Patient fortan gar nicht mehr. Richtig wäre es überspitzt formuliert, dem Klienten mit Trennungsschmerz zu sagen: "Gehen Sie nach Hause, sprechen Sie mit Freunden, die haben sicherlich ein paar gute Tipps. Regeln Sie Ihre Probleme allein." Linden hält es geradezu für kriminell jemanden in solch einer Situation mit Medikamenten zu behandeln.

"Menschen verlieren durch den Stempel 'krank' das Gefühl selbstwirksam sein zu können und steuern geradezu in eine Chronifizierung ihrer Probleme", betont der Rostocker Psychiater Schneider. Das Problem sehe er vor allem bei Burnout-Patienten. Dies sei ein schillernder Begriff, der sehr unterschiedliche Problembereiche erfasse, die von einer klinisch relevanten Depression bis zu einer "normalen Erschöpfung" reichen.

Linden berichtet aus einer Erhebung an seiner Reha-Einrichtung, dass es Beamten mit Burnout-Status, die durch die Psychotherapie angeregt ihren Job kündigten, nach der Behandlung deutlich schlechter ging. "Wir Psychiater und Psychotherapeuten sind gefährlich, wenn wir zu schnell negative Lebensereignisse pathologisieren. Wir induzieren dann Krankheit, wo gar keine ist", sagt Linden. Er habe kein Problem Diagnosen zu vergeben. Sie sollten nur stimmen. "Wir müssen wieder lernen, gesundes Leiden zu erkennen und unseren Klienten auch mal zu sagen: Sie sind gesund."

Aus: Spiegel-online, 02.09.2013