Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter www.betanet.de.

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | www.betanet.de

Psychische Belastungen

1. Das Wichtigste in Kürze

Psychische Belastungen sind normal, wenn wir z.B. mit Stress, Ängsten, Veränderungen oder Krankheiten konfrontiert werden. Wenn einen negative Nachrichten, Ängste und Sorgen schier erdrücken, ist es wichtig, sich auf positive Aspekte zu fokussieren. Das hört sich gerade bei schweren Schicksalsschlägen wie z.B. Krebserkrankungen unmöglich an, kann aber geübt werden. Das erfordert eine gewisse Anstrengung, weil der Mensch gelernt hat, sich auf Negatives und Gefahr zu fokussieren, um zu überleben.

Ein wissenschaftlicher Ansatz, um besser mit Belastungen umzugehen, ist die positive Psychologie. Positive Psychologie bedeutet nicht, alles durch eine rosarote Brille zu betrachten, Negatives zu ignorieren und unangenehme Gefühle zu verdrängen. Sie kann helfen, in schwierigen Situationen positive Emotionen wie Hoffnung oder Optimismus so gut wie möglich aufrechtzuerhalten.

Die "Macht der Gedanken" spielt auch bei psychischen Erkrankungen oder Störungen, z.B. Depressionen oder Burnout, eine Rolle. Bei der Änderung von negativen Denkmustern, sog. Schemata, kann die positive Psychologie eine Rolle spielen.

2. Warum schauen wir auf die Gefahr statt auf die Chancen

Der Mensch ist auf Negatives geeicht: Der Unfall auf der Autobahn, die Katastrophen in den Nachrichten oder eine bevorstehende Operation. Angeblich sind 90 Prozent unserer Gedanken negativ. Das ist normal und es gibt drei Gründe dafür:

1. **Genetisch programmiert**
   Wir Menschen haben uns über Jahrmillionen entwickelt und durchgesetzt haben sich dabei nur Gene von Menschen, die sehr vorsichtig waren. Wer nicht auf Gefahren geachtet hat, z.B. die giftige Schlange, der hat nicht überlebt und seine Gene nicht weitervererbt.
2. **Hilflosigkeit in der frühen Kindheit**
   Menschenkinder sind die Säugetiere, die am längsten von den Eltern umsorgt werden müssen. Sie können z.B. nicht allein essen und trinken und müssen hilflos darauf hoffen, dass die Eltern dafür sorgen. Diese ohnmächtige Hilflosigkeit ist unangenehm. Deshalb tun wir als Erwachsene alles dafür, dieses Gefühl nicht mehr zu erleben, und achten ständig auf Situationen, die Ohnmacht verursachen könnten, sprich: Wir fokussieren uns auf das Negative.
3. **In der Schule gelernt**
   Hausaufgaben und Prüfungen wurden markiert. Alle Fehler waren rot, aus den Fehlern sollte man lernen. Stellen Sie sich vor, alles, was gut und richtig war, wäre leuchtend orange unterstrichen worden …

Doch auch wenn es normal und erklärbar ist, dass die Mehrzahl der Gedanken negativ ist, haben Sie es in der Hand, das zu ändern. So wie sich das Negative, z.B. eine schwere Erkrankung, seinen Raum erobert, können Sie auch dem Positiven Raum geben.

3. Positive Haltung können Sie üben: Fokussierung

Fokussierung ist die Fähigkeit, seine Gedanken zu lenken. Das können fast alle Menschen und das tun wir tagtäglich. Fokussierung verändert die Wahrnehmung – hier einige Beispiele für negative Fokussierung:

- Schwangere, die viel darüber lesen, was das Leben des Ungeborenen gefährden könnte, bekommen mehr Angst vor den Gefahren einer Schwangerschaft und den Geburtsrisiken. Angst und Verspannung können aber zu einer tatsächlichen Gefahr für den normalen Geburtsverlauf werden.
- Viele Menschen, bei denen eine schwere Krankheit diagnostiziert wird, recherchieren im Internet. Das ist normal und gut. Aber zu viele Informationen, wie schlecht die Überlebenschancen sind, drücken auf die Stimmung und schwächen das Immunsystem.
- Bewertungen von Praxen und Kliniken sind negativer als die Realität, denn: Wer gut behandelt wurde, macht sich selten die Mühe, das auch online kundzutun.

Doch es geht auch anders. Sie können bewusst auf positive Aspekte, Hoffnungen und Handlungsmöglichkeiten fokussieren. Hier einige konkrete Tipps.

Achten Sie auf positive Empfehlungen. Hier einige Links zu Seiten, die unter dem Blickwinkel der psychischen

Belastungen konkrete, motivierende Tipps geben. Im übertragenen Sinn helfen die Tipps auch in vielen anderen schwierigen Situationen und Erkrankungen:

Positiver Umgang mit Krebs und chronischen Erkrankungen:

- Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) gibt Tipps für die seelische Gesundheit und hat fünf Empfehlungen zusammengestellt, die dabei helfen können, das seelische Gleichgewicht zu bewahren: www.dgppn.de > Presse > Pressemitteilungen > 20.03.2020 Coronavirus: Tipps für die seelische Gesundheit
- Die Deutsche Krebsgesellschaft gibt auf dem ONKO Internetportal Empfehlungen zum Umgang mit der Diganose Krebs: www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal > Basis-informationen Krebs > Leben mit Krebs > Alltag mit Krebs > Umgang mit der Diagnose Krebs .
- Die private Plattform selpers unterstützt Menschen mit schweren Erkrankungen mit Informationen und Tipps, z.B. https://selpers.com > Blog > Krankheit bewältigen.

Achten Sie auf Ihre Aussagen und Gespräche: Beschäftigen Sie sich nicht ständig damit, was nicht geht, sondern machen Sie sich Gedanken, was Sie tun können. Und sprechen Sie mit anderen darüber.

Suchen Sie das Gute im Schlechten: Schauen Sie nicht auf die Krise, die Krankheit, die Bedrohung, sondern fragen Sie sich: Was ist gut daran? Was kann ich daraus für mich lernen?

Genießen Sie alltäglich: Alltäglichkeiten sind Dinge, an die wir uns gewohnt haben und die wir deshalb nicht mehr wirklich wertschätzen. Das ist normal, aber in der Krise hilft es, sich das Schöne und Angenehme bewusst zu machen: das warme Wasser aus der Leitung, das über unseren Körper rieselt, der Duft der Creme, mit der wir uns täglich pflegen, die Tasse Kaffee, die Schönheit der Natur, … – was auch immer Sie erfreut, nehmen Sie es bewusst wahr.

Achten Sie auf sich selbst: Das ist immer wichtig und in Zeiten von Krankheit und Krise besonders. Machen Sie bewusst Dinge, die Ihnen gut tun, in denen Sie „aufgehen“. Das macht zufrieden – und stärkt ganz nebenher das Immunsystem.

Machen Sie langsamer – bewusster: Ein konkreter positiver Aspekt nach einer einschneidenden Diagnose oder einem Unfall ist die Entschleunigung. Sie halten uns auch vor Augen, wie rastlos viele von uns tagtäglich und weltweit unterwegs sind. Krisen und Einschnitte bergen die Chance, dass wir innehalten und nachdenken, was uns wirklich wichtig ist.

Machen Sie sich Positives bewusst. Es gibt dafür eine Methode, die aus der Psychotherapie kommt: Schreiben Sie sich täglich drei schöne, tolle, positive Dinge auf, die Sie erlebt haben. Wenn Sie das regelmäßig machen, möglichst zur gleichen Zeit, kommen Sie in Übung und achten mehr auf positive Aspekte.

3.1. Three good Things – Drei gute Dinge täglich

Die Übung „Three good things“ stammt vom Martin Seligmann, dem Begründer der positiven Psychologie. Probieren Sie eine Woche lang Folgendes:

1. Setzen Sie sich jeden Abend, bevor Sie zu Bett gehen, an einen Ort, wo Sie sich wohlfühlen.
2. Erinnern Sie sich an den Tag und suchen Sie nach drei Dingen, Momenten, Situationen, die gut waren. Die gut liefen. Bei denen Sie Glück hatten und sich gut fühlten.
3. Schreiben Sie diese drei guten Dinge auf. Beschreiben Sie, was Sie dabei empfunden haben und warum es „gut“ war. Denken Sie darüber nach, wie es zu diesen positiven Momenten kam und was Sie dazu beigetragen haben – und schreiben Sie auch das auf.

Dabei kommt es nicht auf große Ereignisse an. Es können auch kleine Momente sein, die ein Wohlgefühl, ein Lächeln, Stolz oder Zufriedenheit bei Ihnen ausgelöst haben.

Wichtig ist, dies nicht nur zu überlegen, sondern auch aufzuschreiben. Beim Schreiben muss man sich konkreter damit beschäftigen und die Wortwahl festlegen, das intensiviert die Reflexion. Und es macht aus der Übung ein Ritual mit einer festen Form und Zeit.

Ein Interview mit Martin Seligman zu den Hintergründen und Entwicklungen der Positiven Psychologie finden Sie unter www.karger.com > Suchgebgriff Seligman > Marty Seligman: "Das pathologische Krankheitsmodell hat uns bei ganz normalen Menschen nicht weitergeholfen" .

4. Unterstützung bei starken psychischen Belastungen

Wenn Sie schwere Ängste oder Panikattacken haben oder an Suizid denken – zögern Sie nicht, sich professionelle Hilfe zu holen.

Wenden Sie sich an Krisendienst, Notfallseelsorge, Telefonseelsorge, Notrufnummern, den sozialpsychiatrischen Dienst, den ärztlichen Bereitschaftsdienst, Beratungsstellen oder psychiatrische Notfalldienste. Telefonnummern unter Notfall- und Beratungsnummern .

Bei akuten Problemen kann eine psychotherapeutische Praxis helfen. Sie müssen dort nicht gleich in eine Therapie einsteigen. Seit einigen Jahren gibt es die sog. psychotherapeutischen Sprechstunden, wo Sie bis zu 6 Mal eine knappe halbe Stunde Therapiegespräch bekommen, Näheres unter Psychotherapie .

Zwar nicht akut helfend, aber langfristig unterstützend, kann auch eine App sein, einige davon gibt es kostenfrei auf Rezept. Weitere Infos unter Digitale Gesundheitsanwendungen .

5. Verwandte Links

Psychotherapie

Psychoonkologie

Chronische Schmerzen > Psyche - Depression

Psychosen

Psychiatrische Krankenpflege