

Leer gelaufen

Früh morgens ist es am schlimmsten. Dann glaubt er sich gefangen in einem erdrückenden Nichts. Irgendwo in einem dunklen, leeren Raum. Die Arme liegen schwer und unbeweglich neben ihm, jeder Muskel wirkt wie gelähmt. Seit dreißig Jahren ist Torsten T. jetzt im Job. Noch nie ist es ihm so schwer gefallen, zur Arbeit zu gehen. Als habe der neue jüngere Chef ihm alle Energie geraubt. Als sei er nichts mehr wert, überflüssig, gar nicht mehr da. Das Essen schmeckt ihm nicht mehr. Jeder Bissen macht ihn entsetzlich satt. An seinem Schreibtisch starrt er häufig nur vor sich hin. Ist den Kollegen auch schon aufgefallen.

Seit dieser Woche ist es noch schlimmer. Seit dieser Woche kommt er fast nicht bis zu Haustür. Wo früher sein Wille war, herrscht jetzt eine lähmende Leere. Dabei war Disziplin immer seine Stärke. Wenn morgens der Wecker klingelte, hatte er einen Fuß schon aus dem Bett. Jetzt kann er nicht mehr, jetzt mag er nicht mehr, jetzt weiß er nicht mehr weiter.

Warnschuss

Gerade noch einmal gut gegangen, könnte sie sich eigentlich sagen. Das Herz schlägt wieder – kräftig und regelmäßig. Die 59jährige Martina M. könnte sich eigentlich des Lebens wieder freuen. Doch der Aussetzer, ein »Hinterwandinfarkt«, wie die Ärzte sagen, steckt ihr noch immer in den Knochen. Martina M. kommt einfach nicht wieder richtig auf die Beine.

Alles fällt ihr schwer, alles ist eine große Last. In manchen Momenten ist ihr sogar das Leben zu viel. Sie grübelt, kann sich zu nichts aufraffen und schläft schlecht. Die Zukunft scheint ihr trist und leer. Das Ende ist nicht mehr fern, denkt sie, wie bei der Mutter, vor zwölf Jahren. Auch sie starb an einem Herzinfarkt. Die Ärzte sind besorgt, doch die Geräte zeigen nicht die kleinste Unregelmäßigkeit. Auch die Familie wartet darauf, dass Martina M. wieder die alte wird. Doch die Patientin will nicht aus dem Bett. Mag nicht aufstehen, nicht reden, nicht lesen. Liegt da und starrt an die Decke.

Bilanz in den besten Jahren

Um 1900 betrug die durchschnittliche Lebenserwartung zwischen 45 und 48 Jahren. Heute werden Menschen rund 30 Jahre älter. Das sind viele gewonnene Jahre, für viele die besten Jahre. Jahre des größeren Überblicks.

Meist ist der Mensch in der zweiten Lebenshälfte erfahren genug, um langfristig seine Entscheidungen richtig abwägen zu können. Jetzt weiß er genauer, was für ihn wichtig und unwichtig ist. Jetzt kann er sicherer beurteilen, was den Einsatz lohnt und was er besser laufen lässt. Ab der zweiten Lebenshälfte muss der Mensch sich nicht mehr andauernd beweisen. Es gelingt ihm häufiger, andere Menschen richtig einzuschätzen.

Doch auch das Leben von Menschen, die jahrelang im Beruf gestanden oder Kinder großgezogen haben, gerät manchmal noch durcheinander. Das Leben hält selbst für erfahrene Ältere ausreichend Turbulenzen bereit. Die besten Jahre sind nicht frei von Belastungen und Konflikten. Ehen scheitern, Eltern sterben, der Arbeitsplatz geht verloren, eine schwere Krankheit zwingt ins Bett.

Die Krisen nach Jahren der Stabilität kommen oft überraschend. Ab und zu spitzen sich Konflikte zu, die einem seit langem bekannt sind. In den besten Jahren ziehen viele grundsätzlich Bilanz. Eine Bilanz, die in der zweiten Lebenshälfte bisweilen kritischer ausfällt als früher, weil nicht mehr unendlich viel Zeit bleibt. Auch die besten Jahre können noch einmal eine Neuorientierung verlangen.

Krisen und neue Orientierung

Nicht jede Krise erfordert eine Psychotherapie. Jeder Mensch gerät im Laufe seines Lebens in verschiedene Krisen. Meist gelingt es, sie selbständig zu meistern. Die menschliche Psyche verfügt über beachtliche Selbstheilungskräfte. Viele Menschen haben eine Familie und Freunde, die sie wirkungsvoll unterstützen.

Manchmal entwickeln Krisen jedoch eine emotionale Dynamik, die einen überfordern. Sie entfalten ein Eigenleben, das kaum mehr zu beeinflussen ist. Die Gefühle sind entweder ständig in Aufruhr und lassen einen nicht mehr zur Ruhe kommen. Oder sie sind wie betäubt. Nichts kann einen mehr berühren und erfreuen. Oder die Gefühle fahren Achterbahn, schwanken ständig zwischen himmelhoch jauchzend und tief betrübt. Oder sie sind fortwährend negativ, drücken einen nieder, und schon das morgendliche Aufstehen fällt unendlich schwer.

Gefühle können außer Kontrolle geraten. Der Einzelne verliert vorübergehend die Fähigkeit, sein Gleichgewicht zu finden. Gefühle können schrecklich schmerzen. Gefühle können lähmen.

Menschen können daran erkranken, wie sie fühlen und denken, wie sie sich und die Welt erleben. Gefühle zu therapieren, kann so lebenswichtig sein, wie ein Magengeschwür zu operieren. Ein Geschwür kann platzen, eine Depression zum Selbstmord führen. Aber auch Gefühle lassen sich behandeln.

Eine Psychotherapie kann eine psychische Krankheit heilen oder lindern. Eine Psychotherapie kann stärken, mit Krisen besser zurechtzukommen. Eine Psychotherapie bietet die Chance, sich besser kennen zu lernen und neu zu orientieren.

Schreck lass nach!

Die Sekunden hatten sich unendlich in die Länge gezogen. Plötzlich war der andere Wagen ausgeschert, hinter einem Lkw aufgetaucht und mit hoher Geschwindigkeit auf sie zugeschossen. Ein Zusammenstoß schien unvermeidlich. Die Landstraße sauste in den Augenwinkeln an ihr vorbei, die Bäume, die Felder – kein Platz zum Ausweichen und vor ihr dieser Wahnsinnige.

Berta B. stieg in die Bremsen, drückte mit durchgestreckten Armen auf das Lenkrad – und wartete auf den Knall. Der dann doch ausblieb. Wie durch ein Wunder. Der andere Wagen hatte es irgendwie geschafft, wieder hinter dem Lkw zu verschwinden. Doch diesen Moment vor dem vermeintlichen Knall – den wird sie nie wieder vergessen. Dieses sichere Gefühl: Gleich kracht's. Dieses panische Entsetzten: »Das war's!« – »Jetzt ist's vorbei.«

Der Beinahe-Unfall hat ihr Lebensgefühl verändert. Als sei sie jetzt grundlegend verunsichert, als hätte der Schreck ein Fass zum Überlaufen gebracht. Tagsüber ist sie nun schreckhaft, manchmal reagiert sie geradezu panisch. Abends hat sie Angst ins Bett zu gehen, weil die Träume sie so aufwühlen. Morgens wacht sie unausgeruht auf. Die Gelassenheit von früher ist weg. Sie fährt leicht aus der Haut, brüllt andere an. Seit Monaten geht das jetzt schon so. Ihre Familie beschwert sich schon.



**Psychotherapeuten
Kammer NRW**

Kammer für Psychologische
Psychotherapeuten und Kinder-
und Jugendlichenpsychotherapeuten
Nordrhein-Westfalen

Willstätterstraße 10
40549 Düsseldorf
Telefon: 0211 – 52 28 47 -0
Telefax: 0211 – 52 28 47 -15
info@ptk-nrw.de
www.ptk-nrw.de



Lebensereignisse

Schon auf kleine Ereignisse reagiert der Körper mit steigendem Blutdruck, angespannten Muskeln, Herzpochen. Bei Ereignissen, die einen sehr fordern, kann einem schon vorher der Schweiß auf der Stirn stehen. Das sind typische Stressreaktionen, die nicht lange andauern. Das körperliche Gleichgewicht ist bald wieder hergestellt. Stress ist in vielen Situationen nützlich, weil durch ihn eine Aufgabe besser zu meistern ist.

Es gibt allerdings auch Stress, der schädlich ist, der zu lange dauert oder zu stark ist. Dieser Stress kann das körperliche und seelische Gleichgewicht nachhaltig stören. Er kann beispielsweise zu seelischen Erschütterungen führen, die lange nachwirken, zu andauernden Ängsten, die einen ständig in Alarmzustand versetzen, oder auch zu Depressionen, einer andauernden Niedergeschlagenheit. Durch diese seelischen Störungen nimmt auch das Risiko für körperliche Erkrankungen zu.

Trennung und Todesfälle

Wer einen langjährigen Lebenspartner verliert, der weiß anfangs häufig gar nicht, wie er alleine weiterleben soll. Je enger die Bindung war, desto tiefer die Trauer. Nach dem Verlust einer geliebten Person zu trauern, ist wichtig. Trauer ist keine Krankheit. Dauert die ständige Niedergeschlagenheit aber länger als sechs Monate, kann es sich allerdings auch um eine ernste Depression handeln.

Ähnlich belastende Lebensereignisse sind der Tod der Eltern, eines Kindes, aber auch Scheidung oder Trennung.

Schwere Krankheit

Eine schwere Krankheit, ein Herzinfarkt, ein Schlaganfall, ein Diabetes stellen das gewohnte Leben in Frage. Sie wirken wie ein Alarm, der signalisiert: »Bis hierhin und nicht weiter. Grundlegendes muss sich ändern.« Je gravierender die körperliche Erkrankung, desto schwieriger ist meist die Anpassung an die neue Situation. Manchmal scheint es so, als ob sich das Leben danach nicht mehr lohnt oder das bisherige Leben grundsätzlich falsch war. Wer mehrere Wochen und Monate in einer solchen Hilflosigkeit und Mutlosigkeit verharrt, sollte einen Psychotherapeuten zu Rate ziehen.

Konflikte am Arbeitsplatz

Der Verlust des Arbeitsplatzes raubt fast jedem die Selbstsicherheit. Wem gekündigt wird, fühlt sich meist überflüssig, wertlos und nicht selten auch noch schuldig an seinem Schicksal. Die Belastungen durch einen Arbeitsplatzverlust sind nicht leicht auszugleichen. Hin und wieder ist es aber auch ein dauerhaft hoher Stress an einer neuen Arbeitsstelle, der überfordert. Oder das nicht eingestandene Leiden daran, dass jüngere Kollegen die Karriereleiter schneller ersteigen.

Was tun?

Viele Veränderungen erfordern Zeit, damit der Mensch sich auf sie einstellen kann. Entscheidend ist, wieder zu einem Leben zu finden, das ausreichend positive Erfahrungen bietet. Wer aktiv ist, sich häufig mit anderen austauscht und viel bewegt, dem fällt es leichter, mit belastenden Lebensereignissen zu Recht zu kommen. Manchmal ist allerdings auch ein Gespräch mit einem Psychotherapeuten ratsam.

Das erste Gespräch mit einem Psychotherapeuten

Bevor ein Psychotherapeut mit einer Therapie beginnt, führt er mit seinem Patienten Beratungsgespräche. Für diese Gesprächstermine übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten. Wer privat krankenversichert ist, muss in seinem Vertrag nachlesen, wie die Behandlung psychischer Erkrankungen versichert ist.

Der Psychotherapeut, mit dem Sie die Behandlung beginnen wollen, sollte zu Ihnen passen. Eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihrem Psychotherapeuten ist eine wichtige Basis für die Behandlung. Wenn Sie unsicher sind, sollten Sie zunächst genau darüber mit dem Psychotherapeuten sprechen. Wenn sich diese Unsicherheiten nicht klären lassen, können Sie einen anderen Psychotherapeuten aufsuchen.

Der Psychotherapeut überlegt mit Ihnen, ob eine behandlungsbedürftige psychische Störung vorliegt. Allein entscheidend ist die Schwere Ihres Leidens, dass das Leiden bereits länger andauert und dass es Ihr Leben (Beruf, Familie) beeinträchtigt. Sie leiden womöglich an unerträglichen Gefühlen, die sie nur noch sehr eingeschränkt willentlich beeinflussen können.

In den ersten Beratungsgesprächen ist es sinnvoll, bereits weitere Fragen zu klären:

- Kann der Psychotherapeut mit der gesetzlichen Krankenkasse abrechnen? Hat er dafür die erforderliche Zulassung?
- Hat der Patient eventuell Kosten zu tragen?
- Wie sehen die einzelnen Behandlungsstunden aus?
- Wie lange dauert die Behandlung?
- Wie erfolgreich kann die Behandlung sein?
- Was ist, wenn man Termine absagen muss?

Wie finde ich den richtigen Psychotherapeuten?

Einen qualifizierten Psychotherapeuten finden Sie auf folgenden Internetseiten:

- www.ptk-nrw.de (Nordrhein-Westfalen)
- www.kvno.de (Nordrhein)
- www.kvwl.de (Westfalen-Lippe)

Auf der Internetseite www.ptk-nrw.de klicken Sie bitte oben in der Leiste auf das Stichwort »Psychotherapeutische Praxen«. Dann öffnet sich eine »Schnellsuche«, die es Ihnen erlaubt, allein mit der Eingabe einer Postleitzahl einen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe zu finden.

Wissen Sie schon genauer, was für einen Psychotherapeuten Sie suchen, können Sie weiter unten mit Hilfe der »Erweiterten Suche« gezielter recherchieren. Sie können ausdrücklich nach einem Psychotherapeuten suchen:

- **der mit den gesetzlichen Krankenkassen abrechnen kann,**
- **der auf Kinder und Jugendliche spezialisiert ist,**
- **der männlichen oder weiblichen Geschlechts ist,**
- **der ein bestimmtes Therapieverfahren anwendet,**
- **der eine bestimmte Fremdsprache beherrscht oder**
- **dessen Praxis behindertengerecht ist.**

Auf der Internetseite www.kvno.de finden Sie direkt in der linken Spalte den Hinweis »Suche nach Ärzten und Psychotherapeuten«. Auf der Internetseite www.kvwl.de gelangen Sie über die »Arztsuche« in der rechten Spalte zu einer Suchmaschine. Auf beiden Seiten geben Sie bitte in der Rubrik »Fachgebiet« das Stichwort »Psychotherapie«

In den besten Jahren Psychotherapie in der zweiten Lebenshälfte

Informationen für Patienten



Psychotherapeuten
Kammer NRW