



Anpassungsstörung & Psychotherapie

In diesem Beitrag erfährst du, was eine Anpassungsstörung ist und wie sie behandelt werden kann.

Die Anpassungsstörung gewinnt an Bedeutung

Die Zeit, in der dieser Beitrag entsteht ist mit Blick auf das Thema nicht ganz unwichtig. Es ist das Jahr 2021, rund 16 Monate nach Beginn der weltweiten Corona-Pandemie. Du fragst dich eventuell, wo da der Zusammenhang besteht. Das will ich dir erklären:

Im Februar 2021 meldet die DAK, dass es vor 2020 noch nie so viele Ausfalltage wegen psychischer Erkrankungen gegeben hat. Ein psychischer Krankheitsfall dauerte im Corona-Jahr 2020 ca. 39 Tage. Der Hauptgrund für eine Krankschreibung war eine Depression. Bei den Anpassungsstörungen gab es den größten Zuwachs gegenüber dem Vorjahr. Und das ist alles andere als ungewöhnlich. Denn: Eine Anpassungsstörung ist eine Reaktion auf ein enorm veränderndes Lebensereignis. Dabei muss es sich nicht zwangsläufig um ein negativ belastendes Ereignis handeln. Es gibt zum Beispiel Frauen, die aufgrund von Schwangerschaft oder Eintritt in die Mutterrolle eine Anpassungsstörung entwickeln.

Meistens sind es jedoch die negativ bewerteten Ereignisse, die uns belasten: Kündigung, Tod geliebter Menschen oder Haustiere, Trennung, Unfall etc. Es handelt sich also um relativ normale und weniger gravierende Ereignisse im Leben, die wir aber wohlmöglich erstmalig erleben und deshalb noch keine Strategien kennen, um mit dem Ereignis zurecht zu kommen. Im Grunde handelt es sich immer auf eine gewisse Weise um lebensverändernde Ereignisse. Und ja: Auch der Ausbruch einer Pandemie ist statistisch etwas vollkommen Normales. Zugleich ist die Corona-Pandemie allerdings etwas, wofür kein Mensch konkrete, „richtige“ Strategien kennt. Das Entstehen einer Anpassungsstörung, also der fehlgeleitete Versuch an die Situation zügig anzupassen, ist deshalb vollkommen nachvollziehbar.

Anpassungsstörung: typische Symptome

Lass uns auf die klassischen Symptome einer Anpassungsstörung schauen. Wichtig ist, dass wir sie zur Depression abgrenzen.

Eine Anpassungsstörung ist zeitlich begrenzt und direkt bezogen auf ein äußeres Ereignis. Die Symptome treten spätestens einen Monat nach dem Ereignis auf. Sie ist vom Schweregrad nicht so stark wie eine depressive Episode. Und sie ist sehr individuell zu verstehen. Denn jeder reagiert anders auf Belastungen. Hier liegt die Herausforderung, zwischen der lebensverändernden Belastung und einer normalen Belastung gut unterscheiden zu können.

Die Symptome stehen in einem zeitlichen Zusammenhang mit einer Belastung und treten nicht im Zusammenhang mit einer anderen psychischen Störung auf. Zu den typischen Symptomen zählen:

- Traurigkeit



- Reizbarkeit
- Aggression
- Ärger
- Wut
- Starke Stimmungsschwankungen
- Ängste
- Schlafstörungen
- Appetitverlust
- Verhaltensveränderungen: Vermeidungsverhalten
- Ggfs. vermehrter Alkohol-/ Nikotinkonsum
- z.T. Neigung zu Gewalt/ unsozialem Verhalten

Die Abgrenzung zur Depression ist nicht einfach, wohlmöglich dauert die Diagnosestellung etwas länger. Wichtig ist zu verstehen, dass bei einer Depression die Symptomatik deutlich ausgeprägter ist als bei einer Anpassungsstörung. Dennoch ist auch letztere nicht zu unterschätzen. In der Regel heißt es, dass eine Anpassungsstörung maximal sechs Monate dauert (in Einzelfällen können es bis zu zwei Jahre sein), während eine Depression meistens länger andauert. Bei der Depression existiert in der Mehrzahl der Fälle auch nicht nur ein auslösendes Ereignis, das belastet, sondern es ist die Vielzahl der Faktoren, die über Jahre eine Depression aufgebaut hat.

Was begünstigt das Entstehen einer Anpassungsstörung? (Ursachen)

Jetzt weißt du bereits, dass es einen ganz bestimmten Auslöser braucht, damit überhaupt eine Anpassungsstörung entstehen kann. Wenn du aufmerksam mitgelesen hast, fragst du dich nun vielleicht, warum einige Menschen auf ein Ereignis wie zum Beispiel den Jobverlust mit einer derartigen psychischen Störung reagieren und andere nicht.

Immer tragen unterschiedliche Faktoren dazu bei, dass eine Störung entsteht. Bei der Anpassungsstörung handelt es sich um die eigene

- Bewertung des Ereignisses (die innere Haltung)
- Resilienz (Widerstandskraft)

Was deine Widerstandskraft angeht, so vergiss bitte niemals, dass ein tragfähiges soziales Netz maßgeblichen Einfluss auf deine innere Balance hat. Menschen, die sich einsam fühlen, laufen eher Gefahr, irgendwann zum Beispiel eine Anpassungsstörung zu entwickeln. Lies zum Thema „Netzwerk“ gern auch meinen Artikel [„Bindung und Beziehung: Mein soziales Netz stärkt meinen Selbstwert“](#).

Musst du zur Psychotherapie bei einer Anpassungsstörung? (Behandlung)

Nicht jeder Mensch, der mit Lebensereignissen zu kämpfen hat, muss automatisch in Therapie. Solltest du betroffen sein, so nimm dich bitte genau wahr: Wie belastend erlebst du die Situation? Steckst du gefühlt fest? Fällt dir das Fortführen deiner Alltagstätigkeiten sehr schwer? Leidest du wohlmöglich unter starken Schlafstörungen, die dir viel Kraft rauben? Wenn für dich die Situation sehr belastend ist und du die Fragen mit „Ja!“



beantwortest, dann solltest du mal darüber nachdenken, dir ein Erstgespräch bei einer Expertin oder einem Fachmann zu buchen. Dann kann jemand mit Erfahrung und Wissen auf dein Thema und deine Symptome schauen und du selbst wirst spüren, ob es dir hilft, wenn dir jemand Fremdes zuhört. Gerade bei einer Anpassungsstörung ist es nicht ungewöhnlich, wenn eine eher milde ausgeprägte sich schon durch gute Gespräche mit der besten Freundin auflöst. Sollte das nicht ausreichen, dann kann eine Psychotherapie helfen. Je nach Thema können zum Beispiel verhaltenstherapeutische Methoden, Entspannungsverfahren, Werkzeuge aus der **Akzeptanz- und Commitment Therapie (ACT)** oder **hypnotherapeutische Sitzungen** sinnvoll sein:

- Durch Verhaltenstherapie trainierst du neue Verhaltensweisen mit Blick auf die belastende Situation.
- Entspannungsverfahren tragen dazu bei, dass dein Grundspannungslevel gesenkt wird.
- ACT hilft dir achtsamer und gelassener zu werden.
- Mittels der Heilhypnose kannst du positive innere Bilder entwickeln mit Blick auf das Belastende.