



## Wie Stress-Folgen eine Psychotherapie notwendig machen können

Ist bei Stress eine Psychotherapie notwendig? Darüber will ich in diesem Beitrag aufklären.

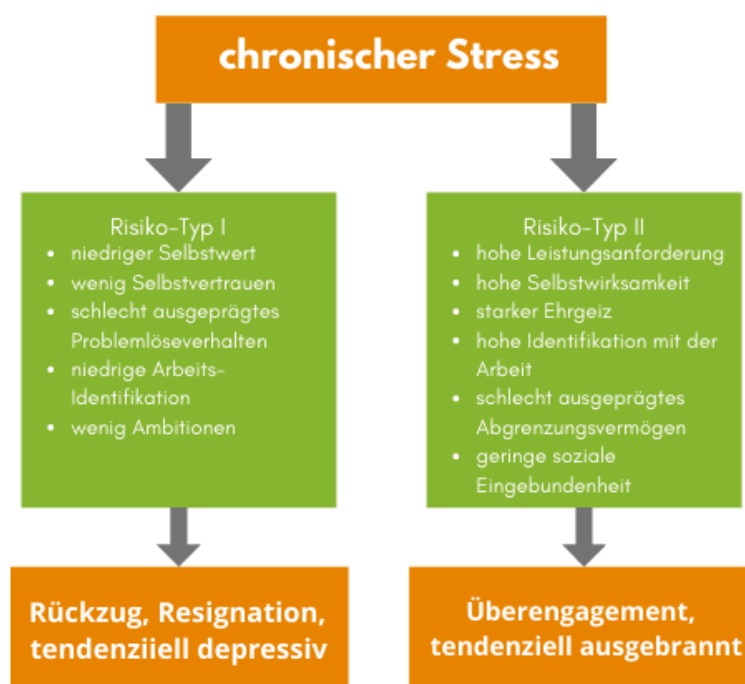
Was Stress genau ist, erkläre ich dir in einem anderen Beitrag. Du kannst ihn [hier](#) lesen. An dieser Stelle will ich nur noch einmal wiederholen, dass Stress eine natürliche Reaktion ist und grundsätzlich erst einmal keine Krankheit, die behandelt werden muss. Im Gegenteil: Stress ist ein wichtiger Bestandteil des menschlichen Daseins und trägt dazu bei, dass du dich weiterentwickelst. Aber deine Reaktion auf eine Belastung – dein Stress - kann sich negativ auf deine Gesundheit auswirken.

### Wann Psychotherapie?

Psychotherapie ist immer dann sinnvoll, wenn du über einen bestimmten Zeitraum unter Symptomen leidest, die dazu führen, dass du deinen Alltag nicht mehr bewältigen kannst oder eben nur unter einem sehr hohen Energieaufwand.

### Stress-Folgen

Chronischer Dauerstress, bedingt durch eine Vielzahl von Belastungen, kann dazu führen, dass du dich übermäßig erschöpft fühlst. Das Ganze kann in einer handfesten psychischen Krankheit münden: Es ist möglich, dass du durch Dauerstress eine Depression entwickelst oder in den Burnout rutschst. Letzterer ist Stand heute noch keine eigenständige Krankheit, sondern wird in der Regel in Kombination mit einer psychischen Störung mit Krankheitswert diagnostiziert.





„Psychotherapie gegen Stress“ ist also nur bedingt richtig formuliert, Stress ist und bleibt deine persönliche Reaktion auf eine Belastung und die ist grundsätzlich erst einmal richtig. Es sind die Stressfolgen, die zur Erschöpfung und ggfs. zu einer Krankheit führen. Oder anders gesagt: Es ist das körperliche Zuviel an Symptomen! Der Daueralarmzustand des Körpers unter Stress ist das, was ungesund ist und in einer Krankheit münden kann. Stress-Folgen führen also (eventuell) in psychische Krankheiten, die mit einer Psychotherapie behandelt werden können.

### **Stress-Folge Burnout**

Wenn ich mit Burnout-Patienten spreche, höre ich häufig, dass ständiger Stress über Wochen, Monate oder sogar Jahre am Ende zu einem Zusammenbruch geführt hat. Burnout kommt nicht von einem Tag auf den nächsten, sondern entwickelt sich schleichend. Die betroffenen Menschen sind meist in der Vergangenheit – also vor dem Zusammenbruch – so richtige „Bilderbuch-Macher“ gewesen:

- Brennen für eine Aufgabe
- Überstunden ohne Ende
- Arbeit auch in der Freizeit
- Kaum Abgrenzung, kaum ein „Nein“ zu etwas
- Oft kommen zusätzlich private Belastungen dazu (Paarkonflikt, Pflege von Angehörigen)

### **Was also tun bei der Stress-Folge Burnout?**

Ziel einer Therapie ist es, ungesunde Reaktionsmuster weiterzuentwickeln und die innere Haltung gegenüber der Belastung – wenn möglich – zu verändern. Wandelst du deine innere Haltung, so kommt es ja wohlmöglich gar nicht mehr zu einer Stressreaktion mit all ihren negativen Folgen. Achtsamkeit kann hier sehr hilfreich sein, eine klassische Therapiemethoden, die die Achtsamkeit in den Mittelpunkt rückt, ist die Akzeptanz- und Commitment Therapie. Darüber hinaus können handfeste, praktische Übungen aus der Verhaltenstherapie helfen.

Und wenn du zuvor deine Energiereserven „verbrannt“ hast, dann gilt es, in der Therapie das Auftanken zu trainieren. Immer wieder erzählen mir ausgebrannte Menschen, dass sie nicht genießen können. Genussstraining kann ein sehr wertvoller Bestandteil des Auftankens sein!

Verschiedenste Entspannungsverfahren tragen darüber hinaus dazu bei, dass dein eigener Grundspannungslevel gesenkt wird. Hier lohnt es sich übrigens, genau auf die Entspannungsmethode zu schauen.

Zu oft kommen potentielle Patienten ins Erstgespräch, die schon von sich sagen, sie seien Kopfmenschen und grübeln zu viel. Und diese Menschen interessieren sich dann auffallend oft für das Autogene Training. Meine Erfahrung zeigt, dass das Problem nicht dort gelöst wird, wo es entsteht. Wenn du ein Grübel-Problem hast, ist es keine gute Idee, ein kognitives Verfahren zu nutzen, um dem Problem zu entkommen. Denn du förderst damit nur das, was dich ohnehin belastet. Es gibt zig andere Verfahren, die hier deutlich besser funktionieren.



## **Und wenn Stress-Folgen eine Depression hervorrufen?**

Wie schon gesagt, kann ein chronischer Dauerstress auch in eine Depression führen. Dabei handelt es sich dann in der Regel um eine sogenannte Erschöpfungsdepression oder eine leichte bis mittelgradige depressive Episode mit diesen möglichen Symptomen:

- Interessensverlust
- Verlust der Fähigkeit auf Ereignisse emotional zu reagieren
- Schlafstörungen (ggfs. in Kombination mit einem „Morgentief“)
- Appetitverlust oder gesteigerter Appetit
- Antriebslosigkeit
- Verlust des Selbstvertrauens oder des Selbstwertgefühls
- Selbstvorwürfe/ Schuldgefühle
- Konzentrationsprobleme
- Depressive Stimmung
- Reduzierte Bewegungen oder Zappeligkeit (psychomotorische Hemmung oder Agitiertheit)
- Gedanken an Suizid

Was ist der Unterschied zwischen einer leichten und einer mittelgradigen Depression? Bei einer leichten Depression ist die betroffene Person immer noch in der Lage, ihren Alltag zu bewältigen. Bei einer mittelgradigen Depression dagegen fällt es den Betroffenen sehr schwer alle alltäglichen Aktivitäten im gewohnten Umfang fortzuführen. Bei einer leichten Depression treten weniger der möglichen genannten Symptome auf.

Und der Vollständigkeit halber erwähne ich an dieser Stelle, dass es auch schwere depressive Episoden gibt. Die Stärke der Erkrankung führt dazu, dass die Betroffenen in der Regel stationär behandelt werden müssen und nicht ambulant, also in der Praxis.

## **Was tun bei der Stress-Folge Depression?**

Ähnlich wie beim oben beschriebenen Burnout geht es darum, in der Therapie ungesunde Verhaltensmuster zu verändern. Nach meiner Erfahrung sollte bei der Depression neben dem Kraftschöpfen die Ich-Stärkung inkl. notwendiger Erfolgserlebnisse im Mittelpunkt der Therapie stehen. Sehr hilfreich kann hier die Hypnotherapie sein, in welcher die positive Zukunft mittels Suggestionen und innerer Bilder vorweggenommen werden kann.

Das Tolle ist ja, wir können unseren Verstand ein wenig austricksen, weil er nicht differenzieren kann zwischen einem echten Erlebnis und einer guten Imagination. Beides wird gleichermaßen als Erfahrung gespeichert. Hypnotherapeutisch wertvoll ist darüber hinaus das Etablieren des sogenannten „sicheren (inneren) Ruheortes“. Der ist nicht nur für den Prozess der Hypnotherapie wichtig, sondern kann den Betroffenen immer wieder Stabilität, Sicherheit und Geborgenheit auch im Alltag geben. Denn man kann diese inneren Bilder, die in der Trance entstehen, so verankern, dass sie auch nach einer Hypno-Session aufgerufen werden können.



### **Bitte beachte**

Psychotherapie sollte immer individuell am Bedürfnis der PatientInnen ausgerichtet sein. Meine hier genannten Ideen zur Therapie bei Burnout und Depression sind von allgemeiner Natur. Das bedeutet nicht, dass andere Methoden nicht sinnvoll sind – ganz im Gegenteil!

Du willst mehr wissen über Therapie oder psychische Krankheiten im Allgemeinen oder Stress und Achtsamkeit im Besonderen? [Dies und mehr findest du in meiner Psycho-Infothek!](#)