



## Was ist eine psychische Störung? Was bedeutet „psychisch krank“?

Hier erfährst du, was eine psychische Störung ist bzw. was es bedeutet, psychisch krank zu sein.

Vielleicht hast du schon mal gehört, dass jemand abfällig über eine andere Person schimpft „Ach, die ist doch psychisch gestört!“ – nur weil jene sich auffällig anders verhalten hat.

Oder stell dir jemanden vor, der zum Beispiel unter länger andauernden Schlafstörungen leidet. Zum gut gemeinten Rat, einen Therapeuten aufzusuchen, sagt diese Person dann: „Ich bin doch nicht krank!“

Manchmal ist das Bild der psychischen Erkrankungen verzerrt im Denken der Menschen. Ich erkläre dir hier, was man unter einer psychischen Störung im Allgemeinen versteht.

### Psychische Störung: Definition

Tatsächlich existiert keine allumfassende Definition darüber, was eine psychische Störung bzw. Krankheit generell ausmacht. Und trotzdem kannst du recht gut abgrenzen zwischen seelisch gesunden und gestörten Menschen.

Ist ein Mensch psychisch gestört, erlebt dieser sich verändert in Wahrnehmen, Denken, Fühlen und/ oder Verhalten. Auch das Selbstbild kann betroffen sein. Betroffene spüren Unwohlsein und Leidensdruck. Dieser Druck kann sich auf alle Lebensbereiche auswirken. Es ist möglich, dass die betroffene Person nur noch eingeschränkt in der Lage ist, ihren Alltag zu bewältigen.

Ein psychisch gestörter Mensch ist allerdings nicht automatisch auch ein psychisch kranker Mensch. Eine Störung mit Krankheitswert bedeutet, dass die betroffene Person deutlichen Leidensdruck über einen längeren Zeitraum spürt und sich möglicherweise auffallend anders verhält.

Die psychische Krankheit formt sich aus

- beobachtbaren Abweichungen im Verhalten
- wahrnehmbaren Verlust der Schwingungsfähigkeit
- dem individuelle Belastungsgefühl des betroffenen Menschen.

### Psychische Krankheiten

Ein Mensch mit Halsschmerzen ist körperlich krank, ein Mensch mit einem gebrochenen Bein ist auch körperlich krank. Beide Personen sind krank, die Krankheitsbilder unterscheiden sich enorm. Sowohl bei einer psychischen Störung als auch bei einer psychischen Krankheit verhält es sich ähnlich. Es existiert eine Vielzahl an unterschiedlichen Symptomen und Krankheitsbildern. Grob gesprochen ist im Falle einer psychischen Störung zwar Leidensdruck für die betroffene Person spürbar. Jedoch hat sich noch keine Symptomatik mit Krankheitswert herausgebildet. Dieses bringt es in der Regel mit sich, dass



der oder die Betroffene nur noch unter enormem Kraftaufwand den Alltag beschreiten kann oder bereits vom Arzt krankgeschrieben wurde. Bei einer psychischen Störung dauert die Symptomatik meist nur wenige Tage oder maximal ein paar Wochen bis wenige Monate. Verschwinden die Symptome in der Zeit nicht, sondern verstärkt sich, dann baut sich wohlmöglich eine psychische Erkrankung auf. Solltest du dies an dir feststellen, beobachte dich und die Entwicklung der Symptome unbedingt und warte nicht zu lange damit, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Und natürlich kommt es immer drauf an:

Die Übergänge von psychischer Störung, weil dich gerade etwas im Leben belastet, und psychischer Krankheit sind fließend.

### Psychische Störung mit Krankheitswert

Ich möchte dir die Antwort auf diese Frage veranschaulichen durch ein Beispiel. Du wirst erkennen, dass die Übergänge fließend sind und es diverse Abstufungen einer psychischen Störung gibt. Lass uns das Beispiel „Trauer“ nehmen.

#### Ist Trauer eine psychische Störung?

Trauer ist ein menschliches und vollkommen natürliches Gefühl, das bei Verlust auftritt. Wahrscheinlich wirst du mir zustimmen, dass die kurzfristige Trauer über den Verlust deines Liebblingsschals keine stark um sich greifende psychische Störung ist.

Wenn dein Kanarienvogel gestorben ist, wirst du wahrscheinlich auch Trauer spüren – dies dann auch länger als beim Verlust des Schals. Und immer noch handelt es sich nicht um eine psychische Störung.

Und nun stell dir vor, eine Tante, ein Onkel ist verstorben. Das ist ein deutlicher Verlust eines vielleicht geliebten Menschen, den du recht lange kanntest. Längere Trauer ist in diesem Fall sehr normal und gleichzeitig kann sich aus dieser Tatsache durchaus eine psychische Störung entwickeln. Das geschieht dann, wenn du merkst, dass du in deiner Trauer feststeckst über einen längeren Zeitraum und nicht loslassen kannst.

Der Prozess des Trauerns ist jedoch sehr individuell und sollte niemals standardisiert betrachtet werden. Genau das ist vor ein paar Jahren im Zuge der Klassifizierung von psychischen Krankheiten geschehen:

#### Wann ist Trauer eine psychische Krankheit?

Es entbrannte in 2013 eine heiße Diskussion darüber, wann Trauer eine psychische Störung mit Krankheitswert ist. In der fünften Auflage des Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders hieß es, dass Trauer, die länger als 14 Tage andauert, eine psychische Störung mit Krankheitswert ist. Mittlerweile haben sich die Wogen geglättet und normale Trauer wird als natürliche Reaktion anerkannt, die auch länger als 14 Tage dauern kann beim Verlust eines nahen Gehörigen.

Du siehst: Es ist nicht einfach eine Grenze zu ziehen für die Außenstehenden – auch wenn diese Experten sind. Es ist vielmehr das innere Erleben, der individuelle Verlust von Lebensqualität und der Anstieg des Leidensdruckes, was dazu führt, dass eine psychische



Störung tatsächlich Krankheitswert hat. Als Betroffene(r) spürst du das. Denn Leidensdruck bzw. das Fehlen von Lebensqualität wirken sich darauf aus, wie sehr du in der Lage bist, entspannt deinen Alltag zu bewältigen.

### Psychische Störung Symptome

Du kennst es von körperlichen Krankheiten: Diese werden in der Regel von diversen Symptomen begleitet. Denk einfach mal an die klassische Herbsterkältung. Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Halsschmerzen, Kopfschmerzen sind typische Symptome einer Erkältung.

### Symptome: psychisch oder körperlich erkrankt?

Mit psychischen Störungen bzw. Krankheiten ist es ähnlich. Die Symptome sind vielfältig und teilweise werden psychische Störungen sogar von körperlichen Symptomen begleitet. Eine klassische leichte depressive Episode wird zum Beispiel begleitet von

- depressiver Stimmung,
- Interessensverlust und/oder
- Antriebslosigkeit

und

- Verlust des Selbstwertgefühls,
- Schlafstörungen und/oder
- Appetitlosigkeit.

Damit ausgeschlossen werden kann, dass eine körperliche Krankheit vorliegt, ist eine Untersuchung beim Hausarzt immer wichtig. Sind die Symptome nicht auf eine körperliche Krankheit zurückzuführen, kann du davon ausgehen, dass du unter einer psychischen Störung leidest, die je nach Ausmaß dann von einer Expertin oder einem Experten begleitet werden sollte.