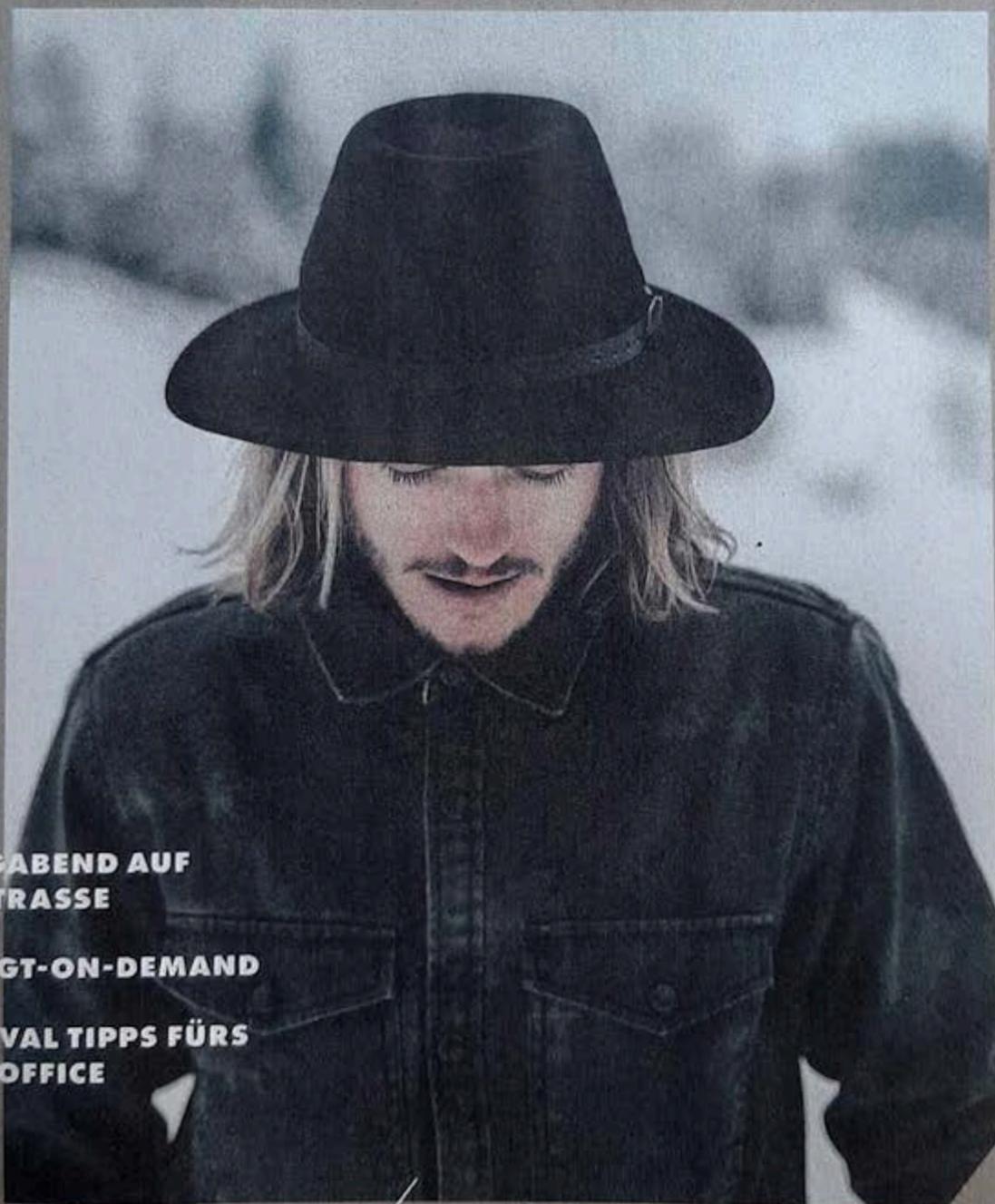


DAS MAGAZIN FÜR JUNGE ERWACHSENE

DRAN



**HEILIGABEND AUF
DER STRASSE**

PREDIGT-ON-DEMAND

**SURVIVAL TIPPS FÜRS
HOMEOFFICE**

Frieden

SCM

Bundes-Verlag

Ausgabe 1/2021
Deutschland € 6,20
Österreich € 8,50
Schweiz CHF 9,40
JKZ 1021

KRIEG

AM

KOPF

STUDIEN ZEIGEN: DIE GENERATION Z VERZEICHNET EINEN MARKANTEN ANSTIEG VON PSYCHISCHEN STÖRUNGEN. SIND WIR NICHTS MEHR GEWÖHNT ODER IST DIE GESELLSCHAFT SCHULD? UND WANN SOLLTEN WIR UNS HILFE SUCHE? WIR HABEN KINDER- UND JUGENDPSYCHOTHERAPEUTIN MIRIAM HOFF DAZU BEFRAGT.

INTERVIEW: ANN-SOPHIE BARTOLOMÄUS

Haben junge Menschen heute öfter mit psychischen Störungen zu kämpfen als früher oder sind wir einfach eher bereit darüber zu sprechen?

Ich glaube beides. Ich erlebe in meiner Praxis gerade durch Corona einen wahnsinnigen Mehrbedarf. Ich glaube aber auch, dass die Sensibilität gestiegen und das Tabu nicht mehr so groß ist, wie es früher mal war. In den Medien wird heute offener über psychische Störungen berichtet. Dadurch werden junge Erwachsene früher aufmerksam, dass sie darunter leiden könnten, oder nehmen Anzeichen schon im Vorfeld wahr. Diese Reichweite ermöglicht mehr Menschen den Zugang zu der Erkenntnis, dass eine psychische Störung nichts ist, was sich durch Zusammenreißen lösen lässt, sondern dass daraus eine Krankheit werden kann oder schon geworden ist.

Liegt das an unserer Gesellschaft? Was sind äußere Auslöser für psychische Störungen bei jungen Erwachsenen?

Es gibt sicherlich gesellschaftliche Entwicklungen, die das fördern. Zum Beispiel der Schönheitswahn in den sozialen Medien, der junge Frauen dazu verleitet, sich ständig zu vergleichen und in Frage zu stellen. Das Thema Mobbing hat eine viel größere Reichweite und die Hemmschwelle, negative Dinge über andere auszusprechen, ist im Netz niedriger als von Angesicht zu Angesicht. Dazu kommt die erhöhte Scheidungs- und Trennungsrates – die Leute sind heute schneller dazu bereit, Bindungen abubrechen und schneller zu ersetzen. Tinder & Co. etablieren eine Wisch-Mentalität, die von der Individualität weggeht – jeder ist austauschbar, ich suche mir aus dem Katalog aus, was ich brauche. Das heißt aber auch, dass ich

„Nicht ein Frieden um des
 lieben Friedens Willen, sondern
 ein Frieden, der echt ist.“

sein muss wie der Katalog. Die Welt verlangt heute viel mehr Mobilität und Flexibilität, die Menschen ziehen öfter um, wechseln ständig Arbeitsplätze. Verwurzelungen, die früher Halt gegeben haben, werden heute schneller aufgelöst.

Die meisten psychischen Erkrankungen äußern sich das erste Mal vor dem 24. Lebensjahr. Statistisch gesehen, leidet jeder 20. Jugendliche in Deutschland an einer psychischen Störung. Warum manifestieren sich in dieser Lebensphase so viele Ängste?

Beim Erwachsenwerden laufen viele körperliche und hormonelle Prozesse gleichzeitig ab. Das fordert ein Höchstmaß an Anpassung. Genauso bei der Ablösung von den Eltern und der Integration in gleichaltrige Gruppen, hier findet eine Identitätsfindung im Außen statt. Außerdem fehlen Referenz-erlebnisse. Ein 30-Jähriger weiß, nach einem Tief kommt auch wieder ein Hoch. Junge Menschen denken häufig, das Tief würde immer so weiter gehen. Wenn das zusätzlich auf eine instabile Persönlichkeitsstruktur trifft, kann sich das schnell zu etwas Pathologischem entwickeln. Besonders bei Introvertierten, die sich nicht gerne mitteilen, entsteht oft autoaggressives, depressives, schlimmstenfalls suizidales Verhalten. Der Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen, nach dem Autounfall. Das wird wenig kommuniziert, um Nachahmungen zu vermeiden. In der Jugendpsychologie haben wir oft mit impulsivem, selbstverletzendem Verhalten zu tun, gerade wenn Alkohol- oder Drogenmissbrauch im Spiel ist.

Ist das in den Zwanzigern immer noch so?

Es gibt einen letzten Peak so um die 17, 18 Jahre und dann flacht das ab. Der Körper ist dann hormonell besser eingestellt. Es gibt weniger emotionale Überflutungen zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt. Der Schulabschluss gilt in der Regel als Referenz Erlebnis. Man findet sich

beruflich ein oder studiert endlich, was einem Spaß macht. Der erste richtige Liebeskummer ist überwunden, man erfindet sich neu und begegnet anderen Menschen. Aufgrund dieser Erfahrungen reift das Weltbild.

Was bedeutet es, wenn dann trotzdem Angststörungen auftreten?

Das kann man kaum verallgemeinern, entscheidend ist, wo sich das manifestiert hat. Oft hat es sich in der Jugend schon angekündigt und ist dann immer schlimmer geworden, beispielsweise durch Vermeidungsverhalten. Die Angst wird dann immer größer, bis ich Dinge gar nicht mehr machen kann. Natürlich sind Angststörungen in den Zwanzigern genauso ernst zu nehmen wie im Jugendalter, aber in der Hoffnung, dass ein Mittzwanziger das besser balancieren kann, eine bessere Selbsterkenntnis gewonnen hat und eher Möglichkeiten wahrnimmt, sich bei Freunden oder innerhalb seiner sozialen Umgebung Hilfe zu suchen.

Sind Panikattacken in dem Alter normal oder Anzeichen für eine psychische Störung?

Es kommt darauf an, wie häufig die Panikattacken sind und mit welcher Intensität. Jeder kennt ein aufgeregtes Herz, bevor man einen Vortrag halten oder eine Prüfung ablegen muss. Letztendlich ist erst mal alles ernst zu nehmen. Ich bin aber kein Fan davon, alles zu pathologisieren. Was im Einzelfall auftritt und was ich selbst in den Griff kriege, mit einer Atem- oder Entspannungsübung, autogenem Training, Yoga, das muss nicht unbedingt Besorgnis erregen. Wichtig ist, dass ich auf mich höre, meinen Körper kenne und lerne. Wenn das öfter vorkommt und der Leidensdruck hoch ist, sollte ich einen Fachmann aufsuchen. Der kann sagen, ob es eine ernstzunehmende Panikstörung ist, die man allein nicht in den Griff bekommt.

Weichen Einfluss haben ungeklärte Konflikte mit Menschen in meinem sozialen Umfeld auf meinen inneren Frieden?

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Wir sind nicht nur abhängig von Beziehungen mit anderen Menschen, sondern wir definieren uns auch darüber. Wenn meine Beziehungen nicht funktionieren, kann das einen massiven Einfluss auf meine psychische Verfassung und meinen Selbstwert haben. Das provoziert Fragen wie: Macht meine Existenz überhaupt Sinn? Bin ich wichtig für andere? Macht es einen Unterschied, ob ich da bin? Ich erlebe in meiner Praxis häufig, dass junge Menschen Konflikte mit anderen gar nicht erst zulassen, sie unterdrücken ihre Gefühle und lassen alles mit sich machen. Gerade Menschen mit einer instabilen psychischen Grundstruktur neigen dazu zu glauben, es läge an ihnen, wenn sie falsch behandelt werden. Sie seien nicht schön, schlau, witzig genug und würden zu Recht entwertet. Die unterdrückte Wut richtet sich irgendwann autoaggressiv gegen sie selbst und kann eine Depression auslösen. Deshalb ist es wichtig herauszufinden, wo meine Grenzen liegen, und zu lernen, mich mitzuteilen, wenn sie überschritten werden.

Welche Rolle spielt Versöhnung im Heilungsprozess?

Wichtig ist nicht nur die Versöhnung mit anderen, sondern auch mit mir selbst. Wir haben eine Selbstfürsorgepflicht. Nur wenn wir innerlich stabil sind, können wir anderen etwas weitergeben. Dieser innere Frieden ist unheimlich wichtig, und zwar nicht ein Frieden um des lieben Friedens willen, sondern ein Frieden der echt ist, bei dem ich ehrlich sagen kann: Ich bin mit mir zufrieden. Mein inneres Kind wird wertgeschätzt und geschützt. Ich gebe das nicht auf, für einen äußeren Frieden, bei dem ich selbst zugrunde gehe.

Kann eine Depression verhindert werden, wenn man frühzeitig Hilfe in Anspruch nimmt?

Auf jeden Fall. Fatal ist es, alles einfach zu schlucken, chronisch und über Jahre. Denn es gibt ein „zu spät“. An dem Punkt, an dem keine Lebensfreude mehr da ist und der Selbstwert in Scherben am Boden liegt, ist es sehr schwierig und zäh, sich wieder bewusst zu machen, dass es nicht an mir liegt, sondern an falscher Grenzsetzung. Deshalb muss man rechtzeitig intervenieren, ins Gespräch gehen, Impulse von Freunden und Familie annehmen, die helfen, Weichen zu stellen. Schrecklich ist, wenn man nachher denken muss: Wenn wir rechtzeitig eingegriffen hätten, hätte man das verhindern können.

Die Netflix-Serie „13 Reasons Why“ beschäftigt sich ja genau mit dem Thema und hat viel Staub aufgewirbelt. Glauben Sie, eine erhöhte Medienpräsenz hilft dabei, das Thema zu entstigmatisieren?

Ich finde gerade diese Serie extrem bedenklich. Ich habe mit mehreren Patienten darüber gesprochen, den labilen Patienten aber explizit davon abgeraten, sich diese Sendung anzuschauen. Der Ausgang ist einfach katastrophal. Die Protagonistin wendet sich zwar an den Schultherapeuten, aber es wird nur kommuniziert, dass er sie nicht ernst nimmt. Keiner nimmt sich ihr an und die Lösung für sie

liegt letztendlich im Suizid. Das ist auch noch sehr authentisch und im Detail dargestellt worden. Mir als Therapeutin hätte besser gefallen: „13 Reasons why, but 1 Reason why it's worth living“.

Es gibt noch einen anderen Film auf Netflix, der heißt „To the Bone“. Darin geht es um ein magersüchtiges Mädchen, das durch Therapie ihren Weg zurück ins Leben findet. Dieser Nachtrag hat mir in „13 Reasons Why“ gefehlt. Die Thematik in sozialen Medien oder auch in Serien zu besprechen, finde ich grundsätzlich gut, denn es ist eine Realität. Zu zeigen, dass es diese Tiefs gibt, ist sinnvoll, aber eben auch, dass sie überwunden werden können.

Sie haben eben angesprochen, dass Suizid zur Nachahmung führen kann. Können Depressionen ansteckend sein?

Es kommt dabei auf die Abgrenzungsfähigkeit des Einzelnen an. Wer ein starkes Elternhaus und ein stabiles psychisches Gerüst hat, kann auch für andere stark sein. Ich hatte einen Fall in der Praxis. Ein psychisch stabiles Mädchen hat sich total verausgabt, weil so viele sich auf ihr abgestützt haben. Sie musste lernen, dass sie als Freundin nicht den Therapeutenjob übernehmen kann und sich nicht aussaugen lassen darf. Sie musste lernen, die Verantwortung abzugeben und zu sagen: Ich bin gerne für dich da, aber ich lass mich nicht in deine Krankheit reinziehen. Sonst passt man sich irgendwann psychisch an sein Umfeld an. Wenn man sich ständig mit negativen Gedankenspiralen befasst, wirkt das durchaus ansteckend. Wir als Therapeuten müssen auch Psychohygiene betreiben und uns mit gesunden Menschen umgeben, die die Welt positiv betrachten. Ich kann anderen nicht helfen, wenn ich selbst im Loch sitze.

Was würden Sie einem jungen Menschen in seinen Zwanzigern raten, der vor den Herausforderungen des Erwachsenwerdens steht und mit Ängsten zu kämpfen hat?

Es ist nie verkehrt, einen Fachmann zu Rate zu ziehen. Und wenn es nur mal für ein, zwei probatorische Gespräche ist. Man muss sich selbst ernst nehmen. Nicht alle Dinge kann man allein händeln und auch wenn man Familienmitglieder nicht belasten möchte und sich Freunde dafür nicht interessieren, gibt es Coaches, Berater, Therapeuten. Wir gehen regelmäßig ins Fitnessstudio und kümmern uns um unseren Körper, aber die Seele kommt häufig zu kurz. Ich muss mich nicht dafür schämen, an meiner Persönlichkeitsentwicklung zu arbeiten, indem ich meinen Geist mit Wissen füttere, Spiritualität lebe oder eine Therapie mache. ♣

Auf YouTube und TikTok sowie in der RTL Hessen Wochenserie „psychotherapeutische Trickkiste: Ich und die sozialen Medien“ gibt Miriam Hoff Tipps zur Selbsthilfe, um junge Menschen zu erreichen, die nicht den Weg in ihre Praxis finden. Mehr dazu auf www.psychotherapie-hoff.de