

# EINLEITUNG

Fühlen sie sich manchmal erschöpft, leer und müde? Haben Sie von Zeit zu Zeit das Gefühl, dass Ihnen nichts mehr richtig Freude macht? Oder überkommen Sie hin und wieder Angstzustände, ohne zu wissen, was diese ausgelöst hat oder wie Sie die Angst wieder in den Griff bekommen können? Das alles sind Signale Ihrer Seele, und wenn Sie diese immer öfter und eindringlicher vernehmen, dann sollten Sie hellhörig werden und möglichst bald etwas unternehmen.

Veronika F. ist Lehrerin, Mutter zweier Kinder und Ehefrau eines Abteilungsleiters. Vor einem Jahr noch empfand sie große Freude, wenn sie vor ihrer Schulklasse stand. Ihre eigenen Kinder gaben ihr die nötige Kraft, die Alltagsbelastungen auszuhalten. Sie beklagte sich nie und empfand ihre Ehe als harmonisch.

Heute sieht das ganz anders aus. Jetzt fällt es ihr morgens oft schwer, aufzustehen. Am liebsten würde sie liegen bleiben, um nicht in die Schule gehen zu müssen. Manchmal bringt sie beim Frühstück keinen Bissen herunter, weil sie Magenschmerzen hat.

In der Schule hat sie nun oft das Gefühl, schlecht vorbereitet zu sein und keinen guten Unterricht zu geben. Ihre Schüler sind viel schwieriger als früher. Ständig gibt es Probleme mit der Disziplin. Und auch mit den Kollegen versteht sie sich nicht mehr so gut.

Wenn sie dann aus der Schule heimkommt, ist sie völlig erschöpft. Sie muss sich oft erst einmal ein paar Stunden hinlegen und der Haushalt beginnt ihr über den Kopf zu wachsen. Ständig plagt sie ein schlechtes Gewissen, aber

wenn ihre Kinder oder ihr Mann etwas von ihr wollen, wird sie schnell ungeduldig und oft auch laut.

Abends muss sie sich zwingen, noch den Unterricht für den nächsten Tag vorzubereiten, obwohl sie eigentlich total müde und ausgelaugt ist. Nachts schläft sie schlecht. Sie träumt von der Schule und schreckt manchmal im Schlaf hoch.

Veronika F. leidet unter einem Erschöpfungssyndrom – und damit ist sie leider keine Ausnahme mehr. Immer mehr Menschen finden sich heute plötzlich in einer seelischen Krise wieder. Solche Krisen kann man überwinden, aber dazu muss man sie erst einmal erkennen und rechtzeitig auf die Signale der Seele hören. Erfährt ein Mensch in dieser Situation keine Hilfe und Unterstützung, so besteht die Gefahr, dass die Krise schließlich in eine seelische Erkrankung übergeht.

Insbesondere Frauen sind von seelischen Erschöpfungszuständen und Erkrankungen betroffen. Die genauen Ursachen für die Zunahme von Burn-out, Depression sowie Angst- und Panikstörungen gerade bei Frauen sind noch nicht völlig geklärt. Sicher ist jedoch, dass bei der Entstehung dieser psychischen Erkrankungen sowohl biologische als auch soziale Faktoren eine Rolle spielen.

Auf einige dieser Ursachen können Sie selbst Einfluss nehmen und durch gezielte Maßnahmen Ihren seelischen Zustand und Ihre allgemeine Situation verbessern. Dazu werde ich Ihnen im zweiten Teil dieses Buches einige Anregungen geben. Wenn Ihre Probleme jedoch zu weit fortgeschritten sind und die Gefahr besteht, dass eine seelische Erkrankung ausbricht beziehungsweise diese bereits ausgebrochen ist, benötigen Sie die Hilfe von Fachleuten.

Die Behandlungen der meisten psychischen Erkrankungen verlaufen heute schon sehr erfolgreich. Wichtig ist, dass Sie sich gegebenenfalls an die richtigen Fachleute wenden. Damit Sie wissen, wer Ihnen in einem solchen Fall weiterhelfen kann,

welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und wie Sie herausfinden, welche Behandlung die beste für Sie ist, werde ich Ihnen im zweiten Teil des Buches einige wichtigste Hinweise für die Therapeutensuche geben.

Im ersten Teil dieses Buches möchte ich Ihnen aber zunächst die Symptome sowie die Ursachen der am häufigsten bei Frauen auftretenden seelischen Erkrankungen erläutern. Denn nur wenn Sie die Signale Ihrer Seele erkennen und wissen, was die möglichen Ursachen dafür sind, können Sie auch entsprechende Maßnahmen zur Selbsthilfe ergreifen beziehungsweise sich gezielt an die richtigen Fachleute wenden. Sollten Sie nicht selbst betroffen sein, sondern jemand anderes, um den Sie sich Sorgen machen, dann kann Ihnen dieses Wissen auch helfen, die Freundin oder Verwandte wirksamer zu unterstützen.

Gleich zu Beginn dieses Buches möchte ich Sie auf mögliche Frühwarnzeichen einer seelischen Krise hinweisen. Denn wenn Sie solche Frühwarnzeichen bei sich oder bei anderen nicht ernst nehmen und die Grenze der Belastbarkeit überschritten wird, kann es schnell passieren, dass die Seele schließlich die Notbremse zieht und mit noch deutlicheren sowie unangenehmeren Symptomen auf sich aufmerksam macht. Spätestens dann werden Betroffene von ihrem Körper oder ihrer Psyche dazu gezwungen, innezuhalten und sich den Problemen zu stellen. Eine Eskalation kann aber tatsächlich oft vermieden werden, wenn Sie auf die Signale Ihrer Seele hören und frühzeitig entsprechende Gegenmaßnahmen ergreifen:

## Signale der Seele: Frühwarnzeichen für eine seelische Krise

### **Veränderung des Schlafs**

Eines der häufigsten Frühwarnzeichen für eine seelische Überforderung ist eine Veränderung des Schlafs. Sie stellen zum Beispiel fest, dass Sie häufiger als früher Probleme beim Ein- oder Durchschlafen haben – ein typisches Symptom für eine Depression. Oder aber Ihnen fällt auf, dass Sie plötzlich viel weniger Schlaf als früher benötigen oder sogar gar kein Bedürfnis mehr haben, zu schlafen. Ein solch verändertes Schlafmuster tritt oft bei sogenannten Manien auf (siehe auch Seite 32).

### **Engegefühl**

Für eine beginnende Angststörung oder Depression ist außerdem ein Engegefühl symptomatisch. Sie haben das Gefühl, nicht mehr durchatmen zu können – so, als würde ein eiserner Ring Ihren Brustkorb einengen. Manchmal treten Stiche in der Herzgegend auf. Ihre Atmung ist flach und gleicht oft einem regelrechten Seufzen. Auch das Schlucken fällt Ihnen schwer, und es fühlt sich an, als hätten Sie einen Kloß im Hals. Daneben können sogenannte Missempfindungen am ganzen Körper auftreten. Zum Beispiel kribbelt es in Ihren Armen oder Beinen – so, als wären diese eingeschlafen.

### **Kopfschmerzen**

Ein weiteres Frühwarnzeichen können Kopfschmerzen sein. Der sogenannte Spannungskopfschmerz entsteht dadurch, dass Sie bei Belastungen ihre Nacken- und Gesichtsmuskulatur stark anspannen und es so häufig zu Verspannungen kommt. Ähnlich wie beim Engegefühl im Brustkorb, haben Sie auch hier das Gefühl, als drückte ein Ring den Kopf und insbesondere die Stirn zusammen. Auch die Augen können in Mitleidenschaft gezogen sein und schmerzen.

Sie fühlen sich zudem ängstlich und bedrückt, ziehen dabei unbewusst den Kopf ein und die Schultern zusammen. Durch diese verkrampfte Haltung kann es zu regelrechten Verhärtungen im Nacken kommen. Schließlich schmerzen Ihr Nacken und Ihre Schultern, und es entstehen die symptomatischen Spannungskopfschmerzen.

### **Puls und Blutdruck**

Nimmt der seelische Druck zu, so kann dies auch dazu führen, dass der Puls beschleunigt wird und der Blutdruck sich erhöht. Sie atmen dadurch entweder flacher oder beschleunigt. Sie spüren eventuell Herzrasen, Herzstolpern oder (scheinbare) Aussetzer des Herzschlags.

### **Magen und Darm**

Stress schlägt auch typischerweise auf Magen und Darm. Zum Beispiel verändert sich der Appetit oder der Stuhlgang: Sie leiden unter Verstopfung oder Durchfall oder einem Wechsel von Verstopfung und Durchfall bis hin zu krampfartigen Beschwerden mit Blähungen.

### **Unterbauchbeschwerden**

Bei Frauen können zudem Unterbauchbeschwerden auftreten, die nicht nur durch die Monatsblutungen bedingt sind, – diese können sehr schmerzhaft sein.

Natürlich können diese Symptome auch im Zusammenhang mit einer körperlichen Erkrankung auftreten. In jedem Fall sollten Sie einen Arzt konsultieren und feststellen lassen, was Ihnen fehlt und ob eventuell körperliche Probleme verantwortlich sind. Auch Ihnen nahestehende Personen, bei denen Sie diese Frühwarnzeichen beobachten, sollten Sie ermutigen, einen Arzt aufzusuchen.

Dieses Buch soll Ihnen Erste Hilfe dabei sein, seelische Krisen zu erkennen, richtig zu bewerten, möglicherweise

Ursachen festzustellen und die richtige Behandlungsmethode zu finden. Auch das Thema Selbsthilfe spielt eine Rolle. Bitte bedenken Sie aber bei allen folgenden Selbsttests, Tipps und Ratschlägen, dass diese keine Diagnose durch einen Psychotherapeuten oder eine gegebenenfalls notwendige Therapie ersetzen können.

Immer noch fällt es vielen Betroffenen schwer, sich psychische Probleme und Erkrankungen einzugestehen und fachliche Hilfe zu holen. Die Grenzen zwischen großen und kleinen Problemen, krank und gesund sind zudem fließend – Sie selbst müssen entscheiden, wann Sie Hilfe annehmen möchten. Wenn Ihnen Ihr Bauchgefühl sagt, dass etwas nicht stimmt, dann trauen Sie ihm – kein seriöser Therapeut wird Sie abweisen oder sagen, Ihr Problem sei nicht wichtig genug.

Im letzten Teil dieses Buches beschreibt eine Klientin Ihre eigenen Erfahrungen – wie sie ihre psychotherapeutische Behandlung erlebt hat, was geholfen hat, was schwierig war und wieso man sich auf keinen Fall schämen muss, wenn man den Schritt in eine Therapie tatsächlich geht.

Ich wünsche Ihnen alles Gute  
Cordelia Volland