

Wie entstehen psychische Störungen?

Im Folgenden wird ein einfaches - aber umso praktischeres - psychosomatisches Modell vorgestellt, das die Entstehung von psychischen Störungen erklärt:

Motivation und Emotionen

Grundbedürfnisse. Als erstes müssen wir uns mit der Frage auseinandersetzen, wodurch wir Menschen motiviert werden, das eine oder andere im Leben zu tun. Wir alle haben Grundbedürfnisse, die wir bestrebt sind, zu erfüllen bzw. zu schützen. Die Grundbedürfnisse können auf folgende Art definiert werden:

Körperliche Grundbedürfnisse	Trinken, Essen, Schlafen, Behausung, Kleidung, Sexualität, Bewegung, Entspannung, Gesundheit (v.a. Schmerzfreiheit)
Bindung	Wichtige Bezugspersonen, Partnerschaft, Freunde, Zugehörigkeit, Loyalitäten etc.
Selbstwert	Sich selbst anhaltend als okay, liebenswert, wertvoll etc. erleben
Wirksamkeit	Kontrolle über sich und die Umgebung haben, Selbstbestimmung, Selbstverwirklichung etc.
Sinn und Orientierung	Erklärungen, Modelle von Ursache und Wirkung, Lebensziele und Wertvorstellungen, Sinn des Lebens, Spiritualität, Verpflichtung, anderen etwas beitragen etc.

Zweck der Grundbedürfnisse. Die Grundbedürfnisse dienen alle einem übergeordneten Zweck, nämlich dem *Überleben* des Menschen. Dazu sollen wir auch möglichst *Leid vermeiden*. Heute geben wir uns in der modernen Welt aber nicht mehr mit dem reinen Überleben zufrieden, vor allem weil wir es geschafft haben, unser Überleben sehr gut zu sichern. Heute wollen wir auch *glücklich sein*. Damit haben wir Menschen drei übergeordnete Zielrichtungen:

- Überleben
- Leid vermeiden
- Glücklich sein

Emotionen. Woran erkennen wir, ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht? Antwort: An unseren *Gefühlen*. Unsere Gefühle (Emotionen) zeigen uns an, welche Bedürfnisse wir haben und wie deren Erfüllungsgrad ist. Die Bedürfnisse müssen hinreichend erfüllt sein, damit wir uns wohl fühlen. Das ist nicht einfach, da die einzelnen Grundbedürfnisse auch gegensätzliche Interessen haben können, z.B. sind Bindung und Autonomie dauerhafte Gegenspieler, die niemals gleichzeitig zu 100% erfüllt werden können. Somit müssen wir häufig unsere Bedürfnisse ausbalancieren.

Emotionales Leid. Da das Leben kein Wunschkonzert ist, können wir unsere Bedürfnisse nicht immer erfüllen oder schützen. Oder es gelingt uns nicht, gegensätzliche Strebungen gut auszubalancieren. Das führt dann zu unangenehmen Gefühlen, unter denen wir leiden. Psychisches Leid ist immer *emotionales* Leid!

Normale Entwicklung

Wenn wir zur Welt kommen melden sich sofort ein Teil der Grundbedürfnisse. Zunächst hauptsächlich körperliche, wie Hunger und Durst, aber auch das Bindungsbedürfnis, da die körperlichen Bedürfnisse nur durch andere Menschen gestillt werden können. Nach wenigen Wochen werden wir aktiv und laden unsere Eltern mit den Möglichkeiten, die wir haben, zum Kontakt ein. Im günstigen Fall reagieren unsere Eltern auf uns angemessen. Nach gut einem 1/2 Jahr meldet sich dann das Autonomiebedürfnis - wir entdecken die Umwelt und entwickeln unseren "eigen Kopf". Nun heißt es im Idealfall, dass unsere Eltern uns helfen, Bindung und Autonomie auszubalancieren. Das ist für alle Beteiligten nicht einfach. Gelingt dies, so entwickeln wir eine gesunde sogenannte bindungsbezogene Autonomie und im Folgenden einen stabilen Selbstwert. Als Erwachsener setzen wir uns dann eigene Lebensziele, so dass wir unserer Leben sinnhaft erleben.

Leider erlebt kaum jemand diesen Idealfall - dies ist Normalität! Wir müssen uns immer wieder mit Kompromissen herumschlagen und die Widrigkeiten des Lebens irgendwie in den Griff bekommen.

Störungsentstehung

Werden unsere Bedürfnisse schlecht oder gar nicht erfüllt, z.B. durch Verlust von Elternteilen, ungünstiges Verhalten der Eltern oder durch Gewalterfahrungen etc., geraten wir unter emotionalen Druck. Dieser Druck soll uns weiter motivieren, irgendwie unsere Bedürfnisse zu erfüllen bzw. zu schützen. Wir entwickeln dann Strategien, die unter den widrigen Umständen noch eine bestmögliche Bedürfnisbefriedigung ermöglichen, was wiederum den emotionalen Druck absenkt. Diese Strategien wenden wir so häufig an, dass sie uns in Fleisch und Blut übergehen.

Was aber in der Kindheit hinreichend gut funktioniert hat, funktioniert häufig im Erwachsenenalter nicht mehr, so dass es später wieder zu emotionalen Problemen kommt. Diese versuchen wir irgendwie zu lösen, indem wir die alten Strategien weiter erfolglos anwenden oder indem wir neue Strategien entwickeln, die das Problem kurzfristig vermindern. Langfristig bleibt das Problem aber weiterhin bestehen, so dass wir in emotionale Turbulenzen geraten, die sich zu nicht mehr unterbrechbaren Teufelskreisen weiterentwickeln. Zudem kommt das Phänomen, dass sich die inneren und äußeren Strategien schnell automatisieren und dem bewussten Zugriff entziehen. Das heißt, obwohl wir verstandesmäßig alles durchschauen, können wir es nicht ändern. Langfristig kommt es dann zu psychischen und körperlichen Symptomen, aufgrund deren wir zum Arzt und/oder Psychotherapeuten gehen.

Zusammengefasst heißt das, dass unsere psychischen Probleme mit dem dazugehörigen Verhalten Versuche darstellen, unsere Grundbedürfnisse maximal zu erfüllen bzw. zu schützen. Dies gelingt uns allerdings nicht ausreichend, so dass der emotionale Druck und das Problem bestehen bleiben. Es setzt eine Automatisierung ein, die verhindert, dass wir diese Prozesse bewusst steuern können.

Lösungsrichtung

Wir müssen lernen, wieder mehr Kontrolle über unsere automatischen Reaktionen zu bekommen und lernen, unsere Bedürfnisse besser zu erfüllen. Gleichzeitig müssen wir aber auch lernen, mit nicht-erfüllten Bedürfnissen und unkontrollierbaren Reaktionen bzw. Situationen so umzugehen, dass wir nicht unnötig leiden. Diese Möglichkeiten werden in einer integrativen Psychotherapie vermittelt, die alle Ebenen hinreichend berücksichtigt. Da jede Therapieschule nur bestimmte Aspekte der Problementstehung und -aufrechterhaltung im Fokus hat, macht es heute nur noch Sinn, integrativ vorzugehen, um den Betroffenen die bestmögliche Behandlung anzubieten.