

# Wie zwischenmenschliche Beziehungen psychische Erkrankungen beeinflussen

Psychische Erkrankungen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen unserer Zeit. Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen oder Traumafolgestörungen betreffen Menschen jeden Alters und jeden Geschlechts. Viele Betroffene und auch Angehörige fragen sich: Wie kommt es dazu?

Armin Blickenstorfer

Psychische Störungen entstehen selten durch ein einziges Ereignis. Häufig wirken verschiedene Faktoren zusammen: persönliche Erfahrungen, soziales Umfeld, Belastungen im Alltag und manchmal auch eine genetische Veranlagung. Besonders prägend sind jedoch Beziehungen – vor allem in der Kindheit und Jugend, denn in dieser Zeit brauchen Kinder Sicherheit, Verlässlichkeit und Zuwendung. Fehlen diese Grundlagen, kann das langfristige Spuren hinterlassen.

## Wenn Beziehungen krank machen

Dabei geht es nicht nur um offene Gewalt oder Missbrauch. Auch emotionale Vernachlässigung kann schwere Folgen haben: Wenn Kinder sich dauerhaft nicht gesehen, nicht gehört oder nicht wichtig fühlen, kann ihr Selbstwert darunter leiden. Viele erwachsene Patientinnen und Patienten mit Depressionen, Persönlichkeitsstörungen oder Suchterkrankungen berichten von belastenden Beziehungserfahrungen in ihrer frühen Lebensgeschichte.

Manche wuchsen in Familien auf, in denen nach aussen scheinbar alles stimmte: Wohnung, Essen, Kleidung, vielleicht sogar gute Schulen. Gleichzeitig fehlte aber emotionale Nähe, echte Aufmerksamkeit oder Trost. Kinder können solche Situationen noch nicht einordnen. Sie ziehen oft den Schluss: «Mit mir stimmt etwas nicht» oder «Ich bin nicht wichtig». Solche inneren Überzeugungen begleiten viele Betroffene bis ins Erwachsenenalter – und beeinflussen, wie sie Beziehungen gestalten, Konflikte aushalten und mit Stress umgehen.

Internationale Studien zeigen seit Jahren: Belastende Erfahrungen in der Kindheit erhöhen das Risiko für spätere psychische Erkrankungen. Je mehr solcher Erfahrungen zusammenkom-



Armin Blickenstorfer erarbeitet mit einer Patientin in der Psychotherapie neue Handlungsmöglichkeiten für den Alltag. Bild: zvg

men, desto wahrscheinlicher werden langfristige Folgen. Auch bei stabiler familiärer Situation können Mobbing und Ausgrenzung in Schule und Freizeit die psychische Gesundheit nachhaltig beeinträchtigen.

## Wie seelische Stärke wachsen kann

Wer innerlich leidet, sucht Wege, um damit fertig zu werden. Manche Betroffene ziehen sich zurück, andere greifen zu Alkohol oder Drogen, wieder andere verletzen sich selbst. Solche Strategien entstehen in der Regel nicht «aus Lust», sondern sind der Versuch, seelischen Schmerz zu dämpfen oder intensive Gefühle überhaupt auszuhalten.

Kurzfristig kann das entlasten. Langfristig entstehen jedoch oft neue Probleme: Abhängigkeiten, Konflikte, Scham, körperliche Erkrankungen oder eine weitere soziale Isolation. So kann ein Teufelskreis entstehen, in dem sich Belastung und Bewältigung gegenseitig verstärken. Das betrifft nicht nur die erkrankten Personen, sondern auch Angehörige, Kolleginnen

und Freunde, die sich hilflos fühlen und zwischen Sorge, Wut und Überforderung schwanken.

Nicht alle Menschen mit schwierigen Erfahrungen erkranken. Die Psychologie spricht in solchen Fällen von Resilienz, also seelischer Widerstandsfähigkeit. Resilienz ist weder Glück noch Zufallsprodukt, sondern wächst vor allem durch positive Beziehungserfahrungen, wie beispielsweise verlässliche Bezugspersonen, tragfähige Freundschaften, stabile Partnerschaften oder ein unterstützendes Umfeld.

Ein weiterer Schutzfaktor ist Selbstwirksamkeit: das Gefühl, Einfluss nehmen und schwierige Situationen bewältigen zu können. Wer erlebt, dass die eigenen Bedürfnisse zählen und dass Hilfe möglich ist, kann Krisen besser einordnen und bewältigen.

## Psychotherapie eröffnet neue Wege

Psychotherapie setzt genau hier an. Sie hilft Patientinnen und Patienten, alte Muster zu erkennen, neue Bewälti-

gungsstrategien zu entwickeln und einen konstruktiven Umgang mit belastenden Gefühlen und Gedanken zu erlernen. Ziel ist es nicht, Vergangenes ungeschehen zu machen, sondern neue Handlungsmöglichkeiten für die Gegenwart zu eröffnen. Ab wann man

«Belastende Erfahrungen in der Kindheit erhöhen das Risiko für spätere psychische Erkrankungen.»

Dr. phil. Armin Blickenstorfer  
Leitender Psychologe bei den  
Psychiatrischen Diensten Aargau

sich in Psychotherapie begeben soll, steht mit dem Leidensdruck und vorher fehlgeschlagenen Bewältigungsversuchen im Zusammenhang – sicherlich spätestens dann, wenn ein Funktionieren im Alltag kaum mehr möglich ist.

Dieser Weg ist jedoch anspruchsvoll. Psychotherapie fordert Betroffene heraus, Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen – auch dort, wo Angst, Scham oder innere Anspannung besonders gross sind. So wird eine Patientin mit einer Zwangsstörung im Alltag selbst dafür verantwortlich bleiben, eine Tür zu schliessen oder ein Gerät auszuschalten, ohne diese Aufgabe an Angehörige zu delegieren. Die dabei entstehende Angst soll bewusst ausgehalten werden. Das Umfeld darf nicht entlastend eingreifen, was für Angehörige häufig mit Schuldgefühlen und Hilflosigkeit verbunden ist.

Auch selbstverletzendes Verhalten soll im therapeutischen Rahmen keine zusätzliche Zuwendung erhalten. Dies ist sowohl für Betroffene als auch für nahestehende Personen emotional sehr schwer auszuhalten. Bei depressiven Patientinnen und Patienten zeigt sich der therapeutische Prozess oft darin, dass sie beginnen, eigene Bedürfnisse zu äussern, Grenzen zu setzen oder selbstbewusster aufzutreten. Für das Umfeld kann das ungewohnt sein und zu Spannungen oder Konflikten führen, weil sich vertraute Rollen verändern.

Kurzum: Die mit einer Psychotherapie verbundene Belastung betrifft selten nur einen einzelnen Menschen. Optimalerweise wird sie gemeinsam getragen – von den Betroffenen selbst und von ihrem Umfeld, das diesen Prozess begleitet, ohne ihn zu kontrollieren oder zu übernehmen.

Dabei ist wichtig zu betonen: Es geht nicht darum, mit dem Finger auf Eltern, Partner oder andere Bezugspersonen zu zeigen und ihnen Schuld zuzuschreiben. Psychische Störungen sind keine einfache Folge von falschem Verhalten einzelner Menschen. Gleichzeitig zeigen Forschung und klinische Erfahrung deutlich, dass das Umfeld einen wesentlichen Einfluss auf die seelische Entwicklung hat – sowohl belastend als auch unterstützend. Psychotherapie hilft, diese Einflüsse einzuordnen, ohne zu verurteilen. Zudem stärkt sie die Fähigkeit, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und neue Wege im Umgang mit sich selbst und anderen zu finden. Seelische Gesundheit ist kein fixer Zustand, sondern ein fortlaufender Prozess – und dieser Prozess lässt sich positiv beeinflussen.

## Zur Person

Dr. phil. Armin Blickenstorfer ist leitender Psychologe bei den Psychiatrischen Diensten Aargau (PDAG). Seit fast 17 Jahren arbeitet er dort in der stationären Psychotherapie. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit liegt auf chronischen Depressionen und Traumafolgestörungen. In seiner klinischen Tätigkeit beschäftigt er sich intensiv mit den Auswirkungen belastender Beziehungserfahrungen und Gewalt in der Kindheit auf die seelische Gesundheit im Erwachsenenalter. Armin Blickenstorfer ist verheiratet und Vater von drei Söhnen.

gesund  
heit  
aargau



Partner Gesundheit Aargau - Ihre Gesundheitsspezialisten

KSA Kantonsspital  
Aarau

KS B Kantonsspital  
Baden  
Ort der Gesundheit

PDAG  
Für Ihre psychische  
Gesundheit

AG/SO Patientenstelle

