

Der Entmenschlichung der Welt die Stirn bieten

Do, 22 Dez 2016 | Von NNA-Korrespondentin Cornelia Unger-Leistner

Der „Aufruf zum Leben“ leitender Ärzte und Psychotherapeuten weist auf die stetige Zunahme der psychischen Erkrankungen hin. Die Qualität des Zusammenlebens und Freundschaft sind wichtige Gegenmittel.

BAD KISSINGEN (NNA) – Um der ständigen Zunahme psychischer und psychosomatischer Erkrankungen in den Industrienationen etwas entgegenzusetzen, haben leitende Ärzte und Psychotherapeuten einen „Aufruf zum Leben“ veröffentlicht. 3.000 Personen haben ihn bisher unterzeichnet.

Ein Zusammenleben, bei dem „unser Herz aufgeht, unsere Seele atmet und unsere Fähigkeiten wachsen“ ist das Ziel des Aufrufs, der zum einen auf die gesundheitliche Gefährdung der Menschen hinweisen, zum andern aber auch auf die Ressourcen aufmerksam machen will, die dem Einzelnen in diesem Zusammenhang zur Verfügung stehen.

Dr. Joachim Galuska ist einer der Initiatoren des Aufrufs, der 2010 zum ersten Mal als Aufruf zur psychosozialen Lage in Deutschland veröffentlicht worden ist und jetzt erneut ins Bewusstsein der Öffentlichkeit gehoben werden soll. Dr. Galuska ist Geschäftsführer und Gesellschafter der von ihm 1990 gegründeten Heiligenfeld-Kliniken, die einen psychosomatischen Schwerpunkt haben. Er ist Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie und für Psychiatrie.



Dr. Joachim Galuska ist einer der Initiatoren des „Aufrufs zum Leben“

Zunahme der psychosomatischen und psychischen Erkrankungen

In allen Industrienationen und auch den Schwellenländern ist das gleiche Phänomen zu beobachten: Eine ständige Zunahme der psychosomatischen und psychischen Erkrankungen. Dies hat sich auch seit Veröffentlichung des Aufrufs 2010 so fortgesetzt, betont Dr. Galuska im Gespräch mit NNA.

Die besorgniserregende Lage schildert er so: „Die Anzahl der Erkrankungen ist nach wie vor sehr hoch in der Bevölkerung. 20–30% haben einmal im Jahr eine seelische Störung nach den Diagnosekriterien der Weltgesundheitsorganisation WHO, das heißt z.B. eine Depression, eine Angststörung oder kämpfen mit einer Sucht. Auch die Krankschreibungen in diesem Bereich nehmen kontinuierlich zu, 15–20% der krankheitsbedingten Fehltag werden durch psychosomatische Erkrankungen verursacht“.

Vor zehn bis fünfzehn Jahre haben die Ärzte nach den Worten Dr. Galuska nur etwa die Hälfte solcher Erkrankungen diagnostiziert. Auch bei den Frühverrentungen spielen sie eine große Rolle: mehr als

40% derjenigen, die früher aus dem Arbeitsleben ausscheiden müssen, haben eine solche Diagnose, bei den Frauen sind es sogar 50%.

Es handele sich dabei keineswegs um ein deutsches Phänomen. „Diese Entwicklung beobachten wir weltweit. Je industrialisierter und wirtschaftlich stärker ein Land ist, umso mehr solche Probleme hat es, das kann man gerade auch in den Schwellenländern beobachten.“

Die Ursachen liegen aus der Sicht der Fachleute zum einen im zunehmenden Beziehungsverlust der Menschen durch die Lebensbedingungen in den Industrieländern, zum anderen in der Überforderung der Individuen durch die zunehmende Komplexität der Lebensverhältnisse. Dabei spielen auch zu hohe Ansprüche an sich selbst eine Rolle.

Verlust der sozialen Beziehungen

„Die Menschen haben immer weniger tragfähige soziale Beziehungen, nur einzelne Freunde und Verwandte. Das soziale Netz reduziert sich und wird oberflächlicher“, beschreibt Dr. Galuska die Beobachtung der Ärzte, die den Aufruf verfasst haben. Bezüge wie sie zum Beispiel im ländlichen Bereich noch vorhanden waren wie die Dorfgemeinschaft oder die Großfamilie gehen im modernen städtischen Leben verloren, wo man eher isoliert lebt und jeder auf sich selbst gestellt ist.

Kommt es nun zu einer Krise – was im Leben nie zu vermeiden sei – zeige sich oft, dass das Individuum nicht über ausreichend soziale Unterstützung verfügt, um diese zu meistern. Das moderne Leben in den Städten biete so zwar eine große Freiheit und viele Möglichkeiten, überfordere aber auch einen Teil der Menschen. „Rund ein Drittel der Bevölkerung kann von dieser Lebensweise profitieren, aber ein Drittel scheitert auch, das können wir an Phänomenen wie Mobbing, Burnout sehen“, erläutert Dr. Galuska. Das restliche Drittel bewege sich dazwischen „sie schlagen sich irgendwie durch“, dies belegten auch die Erkrankungszahlen.

Die vielen Möglichkeiten, die das Leben in der globalisierten Welt eröffnet und die Fülle von Informationen, die auf das Individuum einströmen, verlangen den Menschen neue Kompetenzen ab, die viele in dieser Form bisher nicht entwickelt haben: „Suchkompetenzen zum Beispiel oder auch die Fähigkeit, sich auf Beratung und Hilfe einzulassen“.

Hinzu kommen auch hohe Ansprüche an sich selbst, mit denen die Individuen sich überfordern. Kinder, Erfolg im Beruf, ein gutes Leben, Aktivitäten in der Freizeit – alles soll unter einen Hut gebracht werden. Dies sei nicht an sich negativ, aber auch hier gerate das Individuum immer wieder an Grenzen, wie Dr. Galuska und seine Kollegen beobachten: „Besonders Frauen sind ja Meisterinnen im Selbstmanagement, sie bekommen es meistens auch hin, die Balance zu halten, aber wenn dann ein Schicksalsschlag hinzukommt wie Trennung oder ein Kind wird krank, dann wird es auch für sie schwierig“.

Die Frage, die sich jeder stellen könne und müsse, sei „habe ich genug Menschen um mich herum, die mich tragen können“. Es werde oft unterschätzt, dass die individuellen Fähigkeiten begrenzt sind, wenn erhöhte Anforderungen von innen und außen auf das Individuum einströmen.

Kluft der psychosozialen Kompetenz

Es entsteht in den modernen Gesellschaften offensichtlich neben der zunehmenden Schere zwischen Arm und Reich noch eine andere Kluft – die der psychosozialen Kompetenz. Dabei spielten die Einkommensverhältnisse keine Rolle. „Die Überforderung ist in allen Einkommens- und Altersgruppen zu beobachten. Auch ein hohes Einkommen schützt einen offensichtlich nicht davor, an den alltäglichen Erfordernissen des Lebens zu scheitern,“ meint Dr. Galuska. Auch sind alte Menschen stark betroffen, da sie mehr isoliert leben als jüngere.

Ein Zurück zu früheren gesellschaftlichen Verhältnissen halten die Initiatoren des Aufrufs zum Leben nicht für möglich und auch nicht für sinnvoll. Im Aufruf empfehlen sie, sich in seinem eigenen Umfeld

für mehr gegenseitige Unterstützung einzusetzen. Jeder könne daran arbeiten, beziehungsfähiger zu werden und so seinen Teil dazu beizutragen, dass die Gesellschaft insgesamt lebensfreundlicher sei. Als besonderen Kraftquell nennt Dr. Galuska die Freundschaft, die von den meisten Menschen noch über die Partnerschaft gestellt werde. Mit einem Netz von guten Freunden könne man der allgemeinen Isolierung etwas entgegensetzen, es könne an die Stelle der alten sozialen Systeme treten und eine Hülle für die Individuen bilden.

Die Einsicht, dass der Mensch ein Seelenwesen sei, das Zuwendung und Unterstützung brauche, sei in allen gesellschaftlichen Bereichen notwendig, vom Schulsystem über die Medizin bis hin zur Arbeitswelt. „Wir brauchen Orte, an denen wir das Beste, was in uns steckt, wachsen lassen können, ohne dass der Druck uns krank, die Gewalt uns dumpf und die Hoffnungslosigkeit uns lahm macht“, heißt es dazu in dem „Aufruf zum Leben“.