

Psychisch krank im Alter

Inka Wilhelm ist Heilpädagogin an der Universität Köln. Arbeitsmäßig befasst sie sich mit den Spätfolgen traumatischer Erfahrungen.

In einem Interview zum Thema "Schokolade heißt Frieden", das im Senioren - Ratgeber 5/2015 erschienen ist, sagte sie zur Ursache dafür, dass ausgerechnet bei pflegebedürftigen Menschen Kriegs- und Nachkriegstraumata verstärkt aus dem Unbewussten auftauchen:

"Traumatische Erfahrungen gehen mit einem Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht einher. Und genau dieses Gefühl versuchen die Betroffenen später in ihrem Leben mit allen Kräften zu vermeiden. Sie wollen stark sein! Im Alter - und vor allem wenn man Pflege braucht - geht das allerdings immer weniger. Da genügt ein scheinbar geringfügiger Auslöser, und die schmerzhaften Erinnerungen sind wieder da."

Zu dieser Aussage benannte sie zwei Beispiele:

- "Ich habe einmal erlebt, wie ein Altersheim einen Ausflug für die Bewohner organisierte. Alle nahmen schon im Bus Platz, nur ein Herr nicht. Er saß auf seinem Bett, das Kofferchen neben sich, zitterte und war überhaupt nicht mehr zu beruhigen. Später stellte sich heraus, dass er sich an die Kinderlandverschickung während des Krieges erinnert fühlte."
- "Als 2009 hier in Köln das Stadtarchiv einstürzte, musste ein benachbartes Altersheim evakuiert werden. Die Bewohner waren sehr beunruhigt, dachten an Kriegszeiten, bis ein findiger Pfarrer auf die Idee kam, Schokolade zu verteilen. Da war für die Leute klar: Schokolade heißt, wir haben Frieden."

Derartige Posttraumatischen Belastungsstörungen prägen sich aus, wenn Erlebnisse nicht positiv verarbeitet werden können, heißt, wenn sie im Vergleich zu anderen traumatisch sind; das Fremde nicht zu Eigenem werden kann, verdrängt wird, ins eigene Unbewusste abtaucht und als psychische Störung mit Ängsten und Abwehr wiederauftaucht.

Für den Umgang mit den Spätfolgen derartig belastender Erlebnisse gibt es keine pauschalen Anweisungen und Rezepte.

Erforderlich sind Sensibilität, Wissen um die Symptomatik und die jeweiligen individuellen psychobiografischen Bezüge und vor allem situationsgerechtes Handeln.

Ziel dieses Handelns muss sein, Emotionen abzubauen, Spannungen zu lösen sowie eine neue mentale Balance zwischen Geist, Sinnlichkeit und Körper herzustellen.

Und was für diese beiden besonderen Fälle gilt, gilt auch im Allgemeinen.

Es ist gerade diese Balance, die es beim Umgang mit psychisch erkrankten Menschen immer wieder zu finden und zu bewahren gilt.

So bei Demenz.

Bei diesem Krankheitsbild beinhaltet sie:

- einen Ordnungsrahmen mit ritualisierten Tages- und auch Wochenstrukturen und -abläufen;
- ein Milieu mit symptomorientierten Gestaltungen der dinglich - räumlichen Umgebung und des sozialen Umfeldes;
- passive und aktive Betreuungs- und Therapieangebote für geistige Regsamkeit, sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit und körperliche Aktivität und Motorik in ihrer Ganzheitlichkeit;
- das gerontopsychotherapeutische Begleiten des pathologisch - neurodegenerativen Vergessens und des demenziell erkrankter Mensch - Angehöriger - Verhältnisses;
- ein symptom- und psychobiografieorientiertes sowie situationsgerechtes Reagieren auf Verhaltensauffälligkeiten.

Psychisch krank im Alter

Für die Handhabung der angesprochenen Balance ist die Kenntnis der jeweiligen Leidensgeschichte, sprich Anamnese, zwingend.

Von einer psychischen Erkrankung mit heilkundlicher Indikation kann nämlich nur dann gesprochen werden, wenn die oder der Betroffene und das soziale Umfeld Leiden ausgesetzt sind.

Gleichwohl lässt sich jede Leidensgeschichte trotz ihrer psychobiografisch - systemischen Individualität verallgemeinern, was am Beispiel der gerade im höheren Lebensalter allzu häufig anzutreffenden zwei Krankheitsbildern Depression und Abhängigkeit überblicksmässig versucht werden soll.

Gemeinsam haben beide Krankheitsbilder, dass sie systemisch, das heißt in sozialem Bezug zu anderen Menschen zu verstehen und zu beurteilen sind.

Das Gegensätzliche beider Krankheitsbilder besteht darin, dass der depressive Mensch, also der sich und den Anderen niederdrückende Mensch, sich nach dem Maßstab des Anderen zu richten versucht und daran scheitert, der abhängige Mensch hingegen, also der sich und den Anderen verführende Mensch, versucht, dem Anderen seinen Maßstab aufzudrücken, auch ihn in die Abhängigkeit zu verführen.

In beiden Fällen bleiben eigentlich gewollte soziale Beziehungen als quasi Trümmerfelder auf der Strecke der Lebensprobleme, die nicht lebensbejahend angegangen, sondern abgewehrt wurden: verschwiegen, verleugnet, verdrängt, verschoben.

Depressionen kommen in vielen Formen und in verschiedenen Verlaufsmustern vor.

Es gibt Menschen, die in ihrem Leben nur eine depressive Episode haben, andere, die mehrere haben und für manche wird die Depression zu einem chronischen Leidensweg.

Auch der Schweregrad des Auftretens von Symptomen ist individualisiert und damit mannigfaltig.

Die Weichen hin zur Depression werden nicht erst mit einem Schicksalsschlag gestellt, sondern viel früher.

Der Weg zur Depression führt über die Unfähigkeit oder die Unwilligkeit, für sich selbst Abstriche vom Maßstab des Anderen, vom Wunschziel und vom Wunschbild zuzulassen und anzuerkennen, eigene Grenzen zu akzeptieren und im Wechselspiel mit ihnen die eigenen Stärken zu suchen, zu erkennen und erfolgreich zu nutzen, das eigene Selbstwertgefühl an den Stärken und nie an den Schwächen auszurichten.

Ein negatives Selbstwertgefühl führt nämlich zu einem Minderwertigkeitsgefühl und zu Dysbalancen zwischen Geist, Sinnlichkeit und Körper in der Form, dass beispielsweise

- das Denken als Grübeln auf der Stelle tritt, sich selbst blockiert, realitätsverweigernd und unfähig, Entscheidungen zu treffen. Eine typische depressive Denkweise ist, wenn man von negativen Dingen beeindruckt ist, sich besonders an negative Erlebnisse erinnert, die vielleicht noch übergeneralisiert und übertrieben werden, wenn also das Positive ignoriert und die eigenen Lösungsfähigkeiten unterschätzt werden. Depressive Menschen haben Mühe oder sind gar unfähig, sich auf etwas anderes als auf ihre pessimistischen Gedanken zu konzentrieren;
- die Stimmung ist im milden depressiven Schweregrad traurig und lustlos bis zu schwermütig, hoffnungslos, verzweifelt und suizidgefährdet im hohen Schweregrad;
- die Wahrnehmung kann durch Ängste überlagert und geprägt werden, die sich sogar bis zu Wahnvorstellungen fortentwickeln können: so durch die Angst vor Erkrankung und Sterben, vor Schuld, Versündigung und Sühne, vor Verarmung und Obdachlosigkeit, vor Versagen und persönlicher Wertlosigkeit;
- körperlich sich vegetative Beschwerden wie Schlafstörungen vom übermäßigen Schlafbedürfnis bis zur Schlaflosigkeit, Appetitstörungen und Ruhelosigkeit sowie allgemein somatisch Herz- und Kreislaufbeschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen usw. einstellen können.

Psychisch krank im Alter

Mit den heutigen heilkundlichen Möglichkeiten sind Depressionen medikamentös und psychotherapeutisch gut behandelbar.

Abhängigkeit ist als regelmäßiger und gewohnheitsmäßiger Konsum von psychoaktiven Stoffen zu verstehen, also von Substanzen, welche Gehirn und Nervensystem derart beeinflussen, dass dadurch körperliche und geistige Leistungssteigerungen ermöglicht sowie Wahrnehmung, Stimmung und Denken euphorisch und auch sedierend verändert werden.

Ihr Gebrauch war im Verlauf der menschlichen Geschichte in vielen Kulturen gesellschaftlich akzeptiert.

So wird in Südamerika seit über 4000 Jahren der Cocastrauch angebaut.

Die Sumerer, die im südlichen Mesopotamien um die Stadt Uruk siedelten, bezeichneten den Schlafmohn als Pflanze der Freude.

In Ägypten lassen sich Opium - Mixturen bis in die Zeit vor 3000 Jahren zurückverfolgen.

Weihrauch spielt heute noch sowohl in der römisch - katholischen Kirche als auch in den orthodoxen Kirchen eine gewichtige Rolle.

Gerade die heutige Zeit mit ihrer atemberaubenden Dynamik in den Umwälzungen unserer zunehmend urbanisierten und gentrifizierten sowie globalisierten und digitalisierten Welt ist der Nährboden für eine besondere Anfälligkeit, derartige Stoffe zu gebrauchen.

Dieser Nährboden führt uns allzu leicht in Versuchung

- mit Hilfe psychotroper Substanzen unsere Leistungsfähigkeit in Schule, Lehre, Studium und im Arbeitsleben zu steigern und scheinbar fähig zu sein, die Grenzen der eigenen genetischen Beschaffenheit zu durchbrechen, um den jeweiligen Anforderungen besser gerecht zu werden;
- mit ihrer Hilfe körperliche Schmerzen und Schicksalsschläge vermeintlich besser zu meistern;
- mit ihrer Hilfe Sehnsüchte zumindest in Stimmung und im Denken erlebbar zu machen, um sich der Illusion hingeben zu können, Kapitän des eigenen Seelenlebens und Prometheus gleich die Götter herauszufordern imstande zu sein;
- sich mit ihnen zwar selbst zu betrügen, aber wenigstens für den Augenblick sagen zu können: Verweile doch! Du bist so schön!

Zu diesen legalen und illegalen Stoffen gehören:

Kokain und andere Aufputzmittel, Heroin und andere Opiate, Inhalationsmittel, Nikotin, Alkohol, Medikamente, Sedative, Schlafmittel und Tranquilizer.

Die Ursache für eine Abhängigkeit darf allerdings nicht nur in den genannten Faktoren gesucht werden.

Sie liegt gleichfalls in genetischen Veranlagungen begründet.

Entsprechend disponierte Menschen können bereits die Kontrolle verlieren, sobald sie eine der genannten Substanzen zu konsumieren beginnen. Veränderungen im Stoffwechsel des Gehirns halten das Verlangen wach und legen den Willen, sich davon wieder zu lösen, lahm, machen den Geist willig und das Fleisch schwach.

Befördert wird dieses nicht stillbare Verlangen durch die Eigenschaft, Euphorie, Wohlbefinden und Hochstimmung auszulösen als auch emotionalen Leidensdruck und körperlichen Schmerz zu nehmen bzw. zumindest zu lindern und Erleichterung zu verschaffen;

Aufgrund dieser genetischen Bestimmtheit sind Substanzabhängigkeiten als Krankheiten anerkannt, die es heilkundlich zu behandeln gilt, sind sie doch in der Lage, Geist, Sinnlichkeit, Körper als auch Sozialität und Soziabilität zu ruinieren.

Psychisch krank im Alter

Während jüngere Menschen eher dazu neigen, Tabak zu rauchen, Alkohol zu trinken und illegale Suchtmittel zu nehmen, tendieren Menschen im höheren Lebensalter mehr zu Medikamenten, zu Schlaf- und Beruhigungsmitteln.

Dabei besteht ein wesentliches Problem darin, dass bei diesen Substanzen die Möglichkeit groß ist, eine Abhängigkeit zu verheimlichen, sich selbst zu täuschen und zu belügen.

Tabletten sind winzig und erlauben sicherere Verstecke als Schnapsflaschen. Man fällt durch Geruch und Benehmen weit weniger auf als ein Alkoholiker. Während Alkohol mit Öffentlichkeit zu tun hat, werden Medikamente still und ganz allein eingenommen. Außerdem fällt die Rechtfertigung vor sich selbst leichter: "Ich ruiniere mich nicht mit Alkohol, sondern tue etwas für meine Gesundheit. Ich nehme kein Suchtmittel, sondern im Gegenteil ein Heilmittel. Es ist doch vernünftig, keine Schmerzen zu haben, gut zu schlafen, keine Ängste mehr ausstehen zu müssen, sich einfach wohl zu fühlen."

Wie am Beispiel der Spätfolgen traumatischer Erlebnisse sowie am Beispiel der Gemütskrankheit Depression bereits angesprochen, finden diese beiden psychischen Störungen ihren Ursprung nicht erst im höheren Lebensalter, sondern schon in früheren Phasen der Entwicklung eines jeden Menschen.

Seine biologische und seine psychosoziale Entfaltung vollziehen sich nämlich in aufeinander folgenden Lebensphasen, wobei in jeder dieser Phasen spezielle Herausforderungen zu bewältigen sind. Ist der einzelne Mensch nicht in der Lage, sie zu meistern, können psychische Störungen entstehen.

Im höheren Lebensalter brechen sie, wie bereits ausgeführt, immer wieder auf und verschärfen sich sogar angesichts der besonderen Herausforderungen dieser letzten Phase des Lebens.

Auch können sie sich mit der Demenz zu Mehrfachstörungen verbinden, falls diese organisch bedingte psychische Störung zusätzlich auftritt.

Ebenso verhält es sich mit der neurotischen Störung.

Auch sie ist für die Phase des höheren Lebensalters signifikant.

Ihr Grundstein wird ebenfalls viel früher gelegt, wenn es nämlich im Verlauf des Lebens zu gravierenden Missverhältnissen zwischen den eigenen Bedürfnissen und einschränkenden Bedingungen kommt. Diese Missverhältnisse können zur Ausformung neurotischer Störungen führen.

Als Beispiel sei genannt, wenn ein Kleinkind keine mütterliche Fürsorge und Geborgenheit erfährt. Dann ist es nicht fähig, Grundvertrauen aufzubauen. Im Gegenteil! Es kommt zu einer Grundangst, die sich im weiteren Leben äußern kann als Angst, verlassen zu werden, als Angst vor sozialer Bindung, als Angst vor Zurückweisung, als Angst vor Enttäuschung, als Angst vor allem Neuen, als Angst zu widersprechen, als Angst vor Blamage und Lächerlichkeit usw.

Als Erwachsene versuchen die Betroffenen, diese Grundangst durch neurotisches Verhalten zu kompensieren.

Neurotisches Handeln, das vom gestörten Umgang mit Beziehungen zu sich selbst und zu anderen Menschen geprägt ist, wird zum Mittel, das eigene Leben erträglich zu gestalten, die eigene Person quasi vor sich selbst zu schützen.

Verallgemeinert heißt das:

Jede neurotische Störung stellt eine psychosozial bedingte Störung ohne eine nachweisbare körperliche Krankheitsursache dar.

Sie ist eine Störung psychischer Erlebnisverarbeitung, ausgelöst durch einschränkende Bedingungen vornehmlich in der Kindheit.

Angst als sinnvolles und damit positives Gefühl des Schutzes vor bedrohlichen Situationen wird nicht akzeptiert.

Psychisch krank im Alter

Dabei dient aber gerade Angst dazu, uns vor Gefahren zu schützen.

Angst alarmiert uns und setzt Kräfte frei, sie zu bewältigen.

Angst aktiviert das Stresshormonsystem. Diesen Zustand empfinden manche Menschen sogar als einen besonderen Kick, als Glücksgefühl.

Bei einer neurotischen Störung wird Angst hingegen als übermächtig empfunden. Sie wird in neurotischer Form ausgelebt oder als Gefahr krampfhaft abgewehrt.

- Ausleben kann sich diese Störung durch explizit angstneurotisches Handeln. Angst wird dabei zum Wegweiser, wenn es gilt, neue Herausforderungen des Lebens zu bewältigen. Mehr noch! Angst wird quasi zum Bestimmer für das gelebte Leben.
- Ausleben kann sich diese Störung durch zwanghaftes Handeln, indem Ängste die Betroffenen geradezu zwingen, bestimmte Handlungen immer wieder auszuüben, immer wieder Kontrollen durchzuführen oder immer wieder bestimmte Gedanken durchzugrübeln.
- Ausleben kann sich diese Störung durch depressives Handeln, also durch die depressive Gestaltung sozialer Beziehungen.
- Ausleben kann sich diese Störung in Verbindung mit der somatoformen Störung Hypochondrie, bei der die Betroffenen unter der Angst leben, eine ernsthafte Erkrankung zu haben, ohne dass sich dafür aber eine objektive Diagnose finden lässt.
- Ausleben kann sich diese Störung auch konversionsneurotisch in Form von nicht organisch bedingten psychogenen Körperfunktionsstörungen.
- Ausleben kann sich diese Störung ebenfalls im Rahmen des Borderline-Syndroms. Diese Menschen leben im Grenzbereich von Nähe, Entspannung und Harmonie, die sie einerseits suchen und andererseits nicht aushalten. Auf Frustrationen reagieren sie meist mit Selbstaggression.
- Abgewehrt werden kann sie durch Verdrängen.

In diesem Fall werden nicht gewünschte Gefühle soweit aus der eigenen Aufmerksamkeit verdrängt, dass sie bewusst nicht mehr als zu einem selbst gehörig erscheinen, so dass die Fähigkeit verloren geht, Gefühle als zu sich selbst gehörig zu erleben.

Im Unbewussten wirken sie allerdings weiter. Jede neue Beziehung, welche die Betroffenen eingehen wollen, birgt die Gefahr in sich, dass die Gefühle aus dem Unbewussten wieder auftauchen, so dass die Betroffenen aus Angst davor neuen Beziehungen aus dem Wege gehen, sich ihnen verweigern und sich damit selbst sozial einengen.

- Abgewehrt werden kann sie durch Isolieren. Dabei wird das nicht gewünschte Gefühl geteilt und quasi als Gegenstand wahrgenommen, über den man rational sprechen kann ohne das eigentliche Gefühl emotional empfinden zu müssen. Auch hierbei geht die Fähigkeit verloren, Gefühle als zu sich selbst gehörig zu empfinden. Diese Fähigkeit wird der Angst geopfert.
- Abgewehrt werden kann sie durch Projektion. Also nicht: "Ich habe etwas gegen den Anderen", sondern: "Der Andere hat etwas gegen mich." Oder: "Ich habe den Schlüssel nicht verschusselt", sondern: "Der Andere hat mir den Schlüssel gestohlen."

Für die moderne Lehre von Neurosen bzw. neurotischen Störungen, wie man heute sagt, erwarb die Psychoanalytikerin Karen Horney bleibende Verdienste.

Im Gegensatz zu Sigmund Freud, der die Ansicht vertrat, dass Neurosen zwar menschliche Konflikte zugrunde liegen, diese aber auf inneren, instinktiven Trieben beruhen, vertrat Horney einen soziokulturellen Ansatz.

Ihrer Ansicht nach bilden Ängste das Kernstück von Neurosen.

Neurotiker sind mehr mit der Bewältigung ihrer stark ausgeprägten Ängste beschäftigt als mit der eigenen Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

Im Gegensatz zu Freud vertrat Horney die Auffassung, dass Neurosen nur in soziokulturellen Umfeldern entstehen und wirken können; beginnend in der kleinkindlichen Entwicklungsphase.

Psychisch krank im Alter

Jedes Kleinkind lehnt sich gegen die Abhängigkeit von den Eltern auf und entwickelt gleichzeitig eine Grundangst vor der elterlichen Reaktion. Wenn die ablehnende und rebellierende Haltung von den Eltern zu sehr bestraft und unterdrückt wird, kann diese eigentlich völlig normale Grundangst nicht mehr für zukünftige Konfliktlösungsstrategien produktiv gemacht werden. Sie wird übermächtig und kann zur Ausprägung von Neurosen führen.

Insofern sind neurotische Störungen zwar verhaltenstherapeutisch behandelbar, allerdings erst dann erfolgreich, wenn ihr Ursprung und ihr Hintergrund durch psychodynamische Therapieverfahren aus dem Unbewussten wieder ins Bewusstsein geholt wurden.

Von besonderer Bedeutung, psychische Störungen behandeln zu können, ist der Umstand, dass der Lebenshorizont alter Menschen nicht mehr das Ausmaß an Wahlfreiheiten bietet, das jüngere Menschen für sich in Anspruch nehmen können.

Dieser verbleibende Horizont bestimmt maßgeblich die Spielräume und demgemäß das Entscheidungsverhalten in sozialen Konflikt- und Krisensituationen, mit denen gerade diese letzte Phase des Lebens reichlich gefüllt ist.

Die immer enger werdenden Spielräume und die immer weniger werdenden Wahlfreiheiten führen allzu oft zu Entscheidungssituationen, welche die Lage als ausweglos erscheinen und suizidale Gedanken aufkommen lassen.

Dem entgegen zu wirken, ist Aufgabe namentlich heilkundlicher approbierter Psychologie, psychologischer Beratung, gerontologisch geprägter Sozialpädagogik und Ergotherapie.

Zusammenfassend sei das Diagnoseklassifizierungssystem ICD - 10 erwähnt, in dem auch psychische Krankheiten systematisch aufgeführt sind:

- demenzielle Syndrom unter F 00 bis F 09 als Organische, einschließlich symptomatischer psychischer Störungen;
- Abhängigkeitsstörungen unter F 10 bis F 19 als Psychische und Verhaltensstörungen durch psychotrope Substanzen;
- Depressionen unter F 30 bis F 39 als Affektive Störungen;
- Traumata und neurotische Störungen unter F 40 bis F 48 als Neurotische, Belastungs- und somatoforme Störungen.

Im Rahmen der Thematik "Psychisch krank im Alter" soll der Narzissmus nicht unerwähnt bleiben, weil er die Bewertung beinhaltet, die man von sich selbst hat.

Damit spielt er eine herausragende Rolle bei der psychosozialen Ausprägung der Persönlichkeit eines jeden Menschen.

Er leistet einen notwendigen Beitrag zur Ich - Bildung und übernimmt die Funktion, das individuelle Selbst als Element der psychischen Struktur auszubilden, das sich im eigenen Selbstwertgefühl, in der eigenen Selbstachtung und Wertschätzung, im eigenen Selbstvertrauen äußert.

Insofern ist ein gesunder Narzissmus eine unverzichtbare Voraussetzung für das soziale Zusammenleben, was die Bibel wie folgt ausdrückt: "...Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst..".

Mit anderen Worten: Nur über das eigene Ich gelangt man zu anderen Menschen.

Nur wenn man ein gesundes Selbstwertgefühl, eine gesunde Eigenliebe und Selbstachtung besitzt, kann man andere Menschen achten und lieben, kann ihnen Mitgefühl entgegenbringen und sich in ihre Lebenswelt hineinversetzen, wie das namentlich in der gerontopsychiatrischen Arbeit zwingend ist.

Narzissmus ist nicht genetisch angelegt, sondern muss auf dem beziehungs-dynamischen Weg befriedigt werden.

Um das eigene Selbst und damit die eigene Authentizität und autonome Willensfreiheit stark und stabil zu machen, muss das Selbst ausreichend narzisstisch besetzt werden.

Psychisch krank im Alter

Diese Besetzung beginnt beziehungs-dynamisch in der vorgeburtlichen Phase, findet aber im Säuglings- und Kleinkindalter ihren Schwerpunkt.

Dabei ist es die Aufgabe von Mutter und Vater, die emotionale Bedürftigkeit ihres Kindes zu erfüllen, um dadurch einen gesunden Narzissmus zur Entfaltung zu bringen.

Wenn die Eltern allerdings ihr Kind emotional vernachlässigen und diese Aufgabe misslingt, dann ist die Basis gelegt, auf der eine narzisstische Störung bzw. eine narzisstische Grundproblematik in Form eines schwachen Selbst beginnen kann, sich auszuprägen.

Es darf daher zu keiner Kluft zwischen der emotionalen Bedürfnislage des Kindes und der Befriedigungsmöglichkeit oder der Befriedigungsbereitschaft der Eltern kommen.

Das kindliche Selbst darf nicht unzureichend narzisstisch besetzt bleiben..

Das Problem besteht hierbei darin, dass sich Kleinkinder nicht vorstellen können, dass ein Mangel an Liebe, Zuwendung und Geborgenheit von den eigenen Eltern ausgeht.

Sie können nicht einordnen, dass dieser Mangel kein Beweis für deren emotionale Unfähigkeit oder Unwilligkeit sein muss, sondern meist nur deren Einbindung in ihr soziokulturelles Umfeld geschuldet ist.

Die Trennung der Eltern, die Drogenabhängigkeit der alleinerziehenden Mutter, beruflicher Leistungsdruck und Existenzangst als auch das Streben nach Karriere, materiellem Wohlstand und sozialem Status fordern ihren Preis, viel zu oft zu Lasten des eigenen Kindes.

Das Verheerende dabei ist, dass sich das Kind selbst die Schuld gibt, indem es zur Überzeugung gelangt, selbst nicht liebenswert genug zu sein.

Mit dieser Überzeugung beginnt die narzisstische Störung ihren Lauf zu nehmen.

Narzisstische Grundproblematiken können gleichsam ihren Ausgangspunkt finden, wenn das Kind überbehütet aufwächst, oder wenn es zu früh Leistungserwartungen ausgesetzt und überfordert wird, wenn also die elterliche Erziehung die biologische Begrenztheit des Kindes nicht akzeptiert, weil beispielsweise die Eltern das Kind instrumentalisieren, um sich über das Kind nachträglich zu verwirklichen oder sich eigene egoistische Statusvorteile zu verschaffen. Beispiele dafür gibt es zuhauf.

Das zentrale Problem bei der narzisstischen Besetzung des eigenen Selbst besteht darin, dass Narzissmus das Ergebnis einer psychosozialen und soziokulturellen Selbstregulation der Persönlichkeitsentwicklung eines jeden Menschen mit einer eigenen Beziehungsdynamik und mit sehr verletzlichen Beziehungsprozessen ist.

Diese Selbstregulation vermag narzisstische Fehlentwicklungen und damit graduell abgestufte Störungen bis hin zur pathologischen Persönlichkeitsstörung nicht auszuschließen.

Das Kernstück dieser Beziehungsdynamik bildet das dialektische Wechselspiel zwischen unserem psychosozialen Personsein und unserem soziokulturellen Umfeld in Form der vorherrschenden Beziehungskultur.

Vornehmlich in der Säuglings- und Kleinkindzeit auftretende emotionale Beziehungsmängel und Beziehungsverluste führen im psychosozialen Personsein des Kindes zu Selbstwertdefiziten und zu Mängeln in der Authentizitäts- und Autonomieausprägung.

Diese Defizite im Selbst des Kindes lassen eine unstillbare narzisstische Bedürftigkeit mit einer ebenso unstillbaren Sehnsucht nach Liebe, Wertschätzung und Geborgenheit entstehen.

Wenn nämlich keine Liebe erlebt und verinnerlicht wurde, entsteht Angst vor der Liebe, die erneut enttäuscht werden und die erlittenen narzisstischen Verletzungen und Schuldgefühle, welche sich im Unterbewusstsein fest zu verankern wissen, wieder offen legen könnte.

So beginnt eine große Sucht nach Liebe, Wertschätzung und Geborgenheit einem großen Misstrauen gegenüber zu stehen.

Dieser Widerstreit wird den Hunger nach ihnen unstillbar machen.

Psychisch krank im Alter

Wenn sich also durch emotionale Mangel- und Verlusterfahrungen kein gesunder Narzissmus ausbilden kann, bleibt das Selbst defizitär und instabil..

Es kann sich keine persönliche Authentizität und Autonomie als Voraussetzung für psychische und psychosomatische Gesundheit entwickeln.

Dieses defizitäre Selbst wird auf alles und jedes und zugleich auf das Gegenteil fokussiert bleiben.

Das Gefühlsleben der Betroffenen wird mit widerstreitenden Gefühlen von übersteigertem Selbstwert und Minderwertigkeit zu kämpfen haben.

Betroffene werden menschliche Nähe suchen und Angst vor ihr haben.

Sie werden Bindungsängste und damit Probleme haben, zwischenmenschliche Beziehungen dauerhaft aufrecht zu erhalten.

Dabei wird das Leben der Einen geprägt sein von Anpassung, Selbstmitleid, Pessimismus und Selbstverleugnung in der Hoffnung, durch entsprechende Verhaltensweisen bis hin zu hypochondrischen Symptomen das eigene defizitäre Selbst regulieren zu können.

Das Leben der Anderen hingegen wird geprägt sein von Überkompensation, indem versucht wird, vermisste Wertschätzung und Anerkennung ersatzweise über äußere Erfolge zu finden und damit das eigene defizitäre Selbst zu regulieren.

Ihr Leben wird geprägt sein von hohen Leistungserwartungen an sich selbst bei gleichzeitiger Angst vor Versagen, Kritik und Spott.

Dabei vollbringen sie im Verlauf ihres Lebens mit viel Fleiß und Ausdauer häufig herausragende Leistungen, denn sie wollen und müssen unbedingt erfolgreich sein.

Sie wollen exzellent sein, gut reicht ihnen nicht und verlieren geht gar nicht.

Sie sind angewiesen auf die äußere Wertschätzung und Anerkennung ihrer Erfolge.

Sie sind also angewiesen auf die Bewunderung durch andere Menschen.

Wenn diese Bewunderung aber ausbleibt, abebbt, in Kritik und Ablehnung umschlägt, wenn die Erwartungen von außen für die eigenen Möglichkeiten eklatant und offensichtlich zu groß werden, dann muss in einer ersten Reaktionsmöglichkeit ein neues Geschäftsfeld her, um wiederum um Bewunderung ringen zu können.

In einer zweiten möglichen Reaktion panzern sie sich seelisch.

Sie verdrängen Kritik radikal aus ihrer Wahrnehmung.

Ihr Handeln und ihre Entscheidungen waren dann halt alternativlos und insofern wieder richtig.

Sie werden tendieren zu übersteigertem Selbstverliebtheit und Selbstüberschätzung der eigenen Fähigkeiten bis hin zu Selbstherrlichkeit und pathologischen Grandiositätsvorstellungen von sich selbst, insofern ihr soziokulturelles Umfeld dies möglich macht.

Sie werden alle Möglichkeiten nutzen, um sich vor anderen Menschen in Szene zu setzen und sich selbst zu vermarkten.

Dabei setzen sie auf ihre Originalität, aus der ein Statussymbol zu machen sie bereit sind.

Sie werden bestrebt sein, Dominanz über andere Menschen zu erringen, um sie für ihre Selbstwertzufriedenheit zu instrumentalisieren.

Das Leben der Einen und das Leben der Anderen wird also durch Möglichkeiten und Strategien bestimmt sein, mit deren Hilfe sie ihre Defizite und Instabilitäten zu kompensieren und ihre narzisstische Bedürftigkeit zu stillen versuchen, was ihnen letztlich aber nicht gelingen kann.

Welche der beiden angesprochenen Kompensationsmöglichkeiten von der Mehrzahl der Menschen gelebt wird, hängt vom jeweiligen Wechselspiel zwischen dem psychosozialen Personsein und dem soziokulturellen Umfeld ab.

Psychisch krank im Alter

So war in der früheren DDR aufgrund ihres repressiven Gesellschaftscharakters die Kompensationsmöglichkeit der Anpassung und Unterwerfung namentlich unter die Klassenideologie und das marxistische Menschenbild vorherrschend gewesen.

Im Gegensatz dazu befördert die Beziehungskultur unserer heutigen Gesellschaft die Möglichkeit der Überkompensation.

Unsere heutige gesellschaftstypische Lebensweise stellt sich als Leistungs- und wachstumsorientierte Konsumgesellschaft dar.

Unsere Leistungsgesellschaft verlangt Durchsetzungsvermögen und Konkurrenzverhalten, verlangt sich zu präsentieren und zu vermarkten.

Leistung und Erfolg, Selbstdarstellung und Selbstvermarktung werden sehr hoch bewertet, was zur Verstärkung narzisstischer Verhaltensweisen beiträgt.

Unsere wachstumsorientierte Konsumgesellschaft setzt auf eine zahlungsfähige Nachfrage auf immer höherem Niveau.

Sie ermöglicht nicht nur, erfolgreich zu erscheinen, sondern lebt in Form von Marketing und Werbewirtschaft geradezu von narzisstischen Verhaltensweisen und befeuert jede narzisstische Dynamik.

Unser soziokulturelles Milieu, das auf der angesprochenen marktwirtschaftlich basierten Leistungs- und Konsumgesellschaft beruht, befeuert allerdings nicht nur narzisstische Dynamik und bedient nicht nur die Kompensationsmöglichkeit narzisstischer Grundproblematik, scheinbar selbstsicher aufzutreten und sich präsentieren zu können, sondern stellt auch Anforderungen, die zu bewältigen selbst Menschen mit dieser Grundproblematik vor große Probleme zu stellen vermag.

Hierbei muss Erwähnung finden, dass es Schnittstellen mit der schizoiden Grundproblematik gibt.

Beide finden ihre psychosoziale bzw. psychobiografische Ursache in der emotionalen Vernachlässigung durch die Eltern in der Kleinkindphase.

Beiden ist die Neigung zur Spaltung der ganzheitlichen Funktion der Persönlichkeit gemein, indem Kognition und Gefühl, Rationalität und Emotionalität getrennt erscheinen.

Die Betroffenen beider Grundproblematiken besitzen nur ein begrenztes Vermögen, Gefühle auszudrücken.

Sie sind gefühlsarm und wenig zu Mitgefühl fähig.

Sie haben Angst vor allem Emotionalen und fliehen förmlich in alles

Rationale, das ihnen Orientierung und Sicherheit zu geben vermag, Sie haben das Bedürfnis, von niemandem abhängig und niemandem verpflichtet sein zu müssen, um von niemandem enttäuscht werden zu können.

Abhängig von anderen zu sein bedeutet, die eigene Identität aufzugeben.

Sie misstrauen anderen und trauen letztlich nur sich selbst.

Insofern ist Ihnen eine tiefgreifende Kontaktstörung im mitmenschlichen Umgang eigen.

Sie haben Angst vor dem Wir; will heißen, dass sie Angst haben, sich auf andere Menschen einzulassen und sich ihnen hinzugeben.

Folglich haben Sie große Probleme, der Anforderung unseres soziokulturellen Milieus nach Team-, Kontakt- und Kritikfähigkeit zu entsprechen.

Vornehmlich diese Anforderung übersteigt die Möglichkeiten der Kompensation narzisstischer Grundproblematik.

Aber mehr noch!

Psychisch krank im Alter

Da ihre mitmenschlichen Beziehungen von Misstrauen und sozialen Ängsten geprägt sind, bleibt ihre soziale Kompetenz unterentwickelt und anfällig für Gerüchte, Vermutungen und Verunsicherungen.

Dabei sind Verunsicherungen möglich, welche bei entsprechender Konditionierung bis zur pathologischen Überzeugung reichen können, anderen Menschen in der ganzen eigenen Schwäche, Unvollkommenheit und Minderwertigkeit ungeschützt und damit quasi gläsern ausgesetzt zu sein.

Die Ängste und Verunsicherungen können ein Ausmaß an Leid erreichen, dass sie als nicht mehr aushaltbar erscheinen lässt. In diesem Fall kann der Weg bis hin zu psychotischen Lebenswelten führen, in denen man beispielsweise sich selbst als gesund und das Umfeld als von einem verrückt bzw. fortgerückt und krank wahrnimmt.

Diese Lebenswelten bilden vor dem Suizid das letzte verzweifelte Mittel, den eigenen Ängsten und Verunsicherungen zu entrinnen.

Eindrucksvoll und ausführlich werden beide Kompensationsmöglichkeiten von den drei Psychoanalytikern Erich Fromm in seinem Buch "Haben oder Sein", von Rainer Funk in seinem Buch "Ich und Wir. Psychoanalyse des postmodernen Menschen" und von Hans - Joachim Maaß in seinen beiden Büchern "Der Gefühlsstau. Psychogramm einer Gesellschaft" und "Die narzisstische Gesellschaft. Ein Psychogramm" beschrieben.

Wenn diese narzisstisch unzureichend besetzten Menschen aber nun alt werden, faltige Haut und weiße Haare bekommen, nicht mehr dem Mainstream nach jugendlicher Anmut entsprechen und gegenüber jüngeren Menschen in ihrer körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit immer mehr abfallen, dann entfallen allmählich viele Kompensationsmöglichkeiten.

Wenn diese Menschen in den Ruhestand gehen, dann fallen mit einem Mal alle an das Arbeitsleben gebundenen Möglichkeiten zur Kompensation weg.

Dann wäre es an der Zeit, die Veränderungen und Einschränkungen, welche das Alter mit sich bringt, für sich anzunehmen, in das eigene Selbstverständnis einzubringen und sich auf die positiven Seiten dieses letzten Lebensabschnittes zu konzentrieren.

Betroffene Menschen können aber ihre narzisstischen Mängel nicht von gleich auf sofort ad acta legen, weil ihre defizitäre und instabile Selbstwertregulation ihr bisheriges Leben bestimmte.

Ihr Ausscheiden aus dem Berufsleben interpretieren sie typischerweise mit den Worten: "Ohne mich geht jetzt alles den Bach runter. Ich war, bin und bleibe unersetzbar".

Psychosomatische Erkrankungen sind die Folge.

Psychosoziale Umstellungsprobleme können sich auch aus Veränderungen im Zeiterleben ergeben.

Die bisher wahrgenommene dreidimensionale Zeitstruktur aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verändert sich im Alter.

Ausblicke in die Zukunft werden immer weniger realistisch, was namentlich bei Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitszügen einerseits Gefühle einer schier überwältigenden Angst hervorzurufen imstande ist als auch andererseits zu Neid- und Eifersuchtsgefühlen gegenüber jüngeren Menschen führen kann wie in den Märchen "Schneewittchen" und "Aschenputtel" sowie in der antiken Tragödie vom Ödipus zu lesen ist.

Am gravierendsten für den Narzissmus im Alter ist der Verlust individueller Autonomie beispielsweise bei beginnender Demenz vom Alzheimer Typ und bei größeren körperlichen Einschränkungen.

Die Angst vor der daraus entstehenden Abhängigkeit von anderen Menschen lässt aus dem Unterbewusstsein Erinnerungen an die nie verwundenen narzisstischen Verletzungen und Kränkungen im Kindesalter wieder auftauchen, was allzu oft zum Suizid führt.

Psychisch krank im Alter

Die meisten Betroffenen leiden unter den Kompensationsbrüchen sehr und bedürfen für die erforderlichen Übergangsprozesse bis hin zu neuen Lebensprioritäten psychotherapeutischer Unterstützung.

In der Regel findet allerdings im höheren Lebensalter ein Rückgang der narzisstischen Bedürftigkeit und damit der Intensität narzisstischer Verhaltensweisen statt.

Das Alter selbst verändert nämlich die Prioritäten, heißt:

Das Streben nach Anerkennung und Bestätigung, nach Eigentum, nach materiellem Wohlstand und Sozialprestige, nach Macht und Einfluss verliert seine Sinnhaftigkeit selbst für ein schwaches und instabiles Selbst.

Viele Kompensationsmöglichkeiten, die bisher als unverzichtbar galten, verlieren ihre Bedeutung, werden sinnfrei und durch andere altersgemäßere Prioritäten ersetzt.

Die psychobiografisch - dialektische Dynamik zwischen dem psychosozialen Personsein und seinem soziokulturellen Umfeld birgt aber nicht nur Probleme für Menschen, die Angst vor dem Wir haben und eine narzisstische oder eine schizoide Grundproblematik ausbilden können, sondern birgt gleichfalls Probleme für Menschen, die Angst vor dem eigenen Ich haben, was zu depressivem Personsein führen kann.

Auch diese Grundproblematik findet ihre Ursache in der Kleinkindphase, weil eben das Kleinkind durch seine existenzielle Abhängigkeit das Verhalten der Mutter verinnerlicht.

Diese ganz und gar individuelle Muttererfahrung wird zu einem Seelenbestandteil des Kindes.

Sie bildet die Basis dafür, wie das Kind die Ausprägung seines Ich in Angriff nehmen kann, ob es ihm also gelingt, ein selbstbestimmtes Subjekt - Sein zu entwickeln, das heißt:

Wer eine abweisende Mutter verinnerlichen musste, wird in seinem Unterbewusstsein ein Kränkungspotenzial aufbauen, das zu narzisstischer und schizoider Grundproblematik führen kann.

Wer eine liebende und emphatische Mutter verinnerlichen durfte, hat einen guten Resonanzboden, um ein starkes und stabiles Selbst und damit ein selbstbestimmtes Subjekt - Sein auszubilden.

Wenn aber beispielsweise eine Mutter ihrem Kind das Gefühl

vermittelt, dass es Wärme, Geborgenheit und Sicherheit nur bei ihr gibt, dann fehlen dem Kind Impulse, ein selbstbestimmtes Subjekt - Sein zur Entfaltung zu bringen.

Wenn die Mutter ihr Kind nicht altersgerecht loslassen kann, es durch eigene Verlustängste an sich kettet und angewiesen bleiben lässt, dann können sich depressive Persönlichkeitsstrukturen herausbilden.

Oder wenn beispielsweise die Mutter das Kind nicht wollte, es gefühlsmäßig zwar ablehnt, aber trotzdem eine gute Mutter sein will, dann spürt das Kind dennoch sowohl das Bemühen als auch die gefühlsmäßige Ablehnung.

So kann es passieren, dass das Kind zur Überzeugung gelangt, dankbar sein zu müssen für das Bemühen der Mutter.

Diese Überzeugung, sich das eigene Lebensrecht quasi immer wieder neu verdienen zu müssen, taucht ein in das Unterbewusstsein des Kindes.

Je nach Verlauf seiner psychobiografischen Dynamik kann es daraus als narzisstisches oder als depressives Personsein wieder auftauchen.

Wenn das Kind nicht in die Lage versetzt wird, eine eigene Authentizität und Autonomie auszuformen, wenn es nur lernt, sich anzupassen, und wenn sich ein pessimistisches Lebensgrundgefühl einstellt, dann wird es sich hin zum depressiven Personsein entwickeln.

Es wird die angepasste Abhängigkeit von anderen Menschen bis hin von einem vormundschaftlichen Staat förmlich suchen, um dadurch Halt und Anker, Orientierung und das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu erlangen.

Psychisch krank im Alter

Es wird seinen Lebenssinn darin sehen, für einen anderen Menschen oder für andere Menschen da zu sein, sich aufzuopfern, um sich dadurch quasi die eigene Lebensberechtigung immer wieder neu zu verdienen.

Im Gegensatz zur narzisstischen und zur schizoiden Persönlichkeit sucht der Mensch mit depressivem Personsein mitmenschliche Nähe und Bindung.

Nur sie bedeuten ihm Geborgenheit und Sicherheit, während sie für den narzisstischen und für den schizoiden Menschen Einschränkung der eigenen Autonomie und Bedrohung darstellen.

Während wiederum mitmenschliche Distanz für Menschen mit narzisstischem und mit schizoidem Personsein Unabhängigkeit und Sicherheit bedeuten, stellen sie für depressive Menschen Alleingelassenwerden und Bedrohung dar.

Für mitmenschliche Nähe und Bindung passt sich der Mensch mit depressiver Grundproblematik an und macht sich abhängig.

Sein Dilemma besteht allerdings darin, dass mit dieser Abhängigkeit von anderen Menschen nicht nur Verlustangst verbunden ist, sondern dass Anpassung, Abhängigkeit und Verlustangst eine eigene Dynamik entwickeln.

Verlustangst führt zu vertiefter Anpassung und Abhängigkeit, die wiederum zu größerer Verlustangst führen.

Diese Dynamik bildet die Kehrseite seiner Ich - Schwäche, die ihn immer wieder in depressive Phasen mit großem persönlichen Leid zu stürzen vermag.

Heilkundlich indiziert ist deshalb psychotherapeutische Unterstützung mit dem Ziel, das Selbstwertgefühl und das Ich dieser Menschen zu stärken und sie zu einem selbstbewussten und autonomen Subjekt - Sein zu führen.