# Angststörungen und Depressionen

## Die Lebensbiographie spielt bei psychischen Erkrankungen eine gewichtige Rolle

Traumatische Kindheitserlebnisse, Scheidung der Eltern, Unfälle, Todesfälle geliebter Personen: Die Liste von Erlebnissen, die die Psyche belasten, ist lang. Was aber hat das mit Ängsten und Depressionen zu tun? „Als Beispiel dient ein vierjähriges Kind, das miterlebt, wie die Eltern sich streiten, vielleicht sogar handgreiflich gegeneinander werden – und das fast jeden Tag", erläutert Hans J. Martin, Heilpraktiker für Psychotherapie in Kassel.

Wenn zum lieblosen Umgang der Eltern untereinander noch finanzielle Probleme hinzukommen, sind das Ereignisse, die das Kind allein nicht mehr verarbeiten kann. Denn das Kind bekommt keine Erklärungen. Es sieht, hört und fühlt nur Angst, Hilflosigkeit und Traurigkeit.

### Ausbruch im Erwachsenenalter

Ein Gefühl von Einsamkeit und Verzweiflung wird tief im Unterbewusstsein abgespeichert und im weiteren Verlauf des Heranwachsens verdrängt. „Eine Folge dieser Verdrängung sind häufig Sucht, wie Alkohol und Medikamente, wodurch die Situation für den Betroffenen vermeintlich erträglicher gemacht wird", sagt Martin.

Meist im Erwachsenenalter kommt es dann zum Zusammenbruch. Eine Lebenskrise, verursacht beispielsweise durch Scheidung, den Todesfall einer geliebten Person oder andere psychische Überforderungen, verändert plötzlich alles. „Dadurch ausgelöst sind plötzlich die alten Gefühle von damals, Angst und Verzweiflung, Traurigkeit und Einsamkeit wieder da und machen den Betroffenen das Leben sehr schwer", sagt Martin. Dies ist der Beginn von Angststörungen und Depressionen, psychosomatischen Erkrankungen oder Beziehungskrisen.

### Den Auslösern auf der Spur

„Durch das genaue Aufarbeiten der eigenen Lebensgeschichte kommen wir fast immer den Auslösern von Angststörungen, Panikstörungen und auch Depressionen auf die Spur", sagt Martin zu seinem Therapieansatz. Wenn die Betroffenen diese alten Auslöser erkennen und verstehen lernen, lassen sich Angststörungen und Depressionen erklären und auflösen. „Diese Prozesse sind oft schmerzhaft und belastend, aber am Ende einer solchen therapeutischen Arbeit steht in den meisten Fällen eine ganz neue Lebensqualität", resümiert Martin. (nh)

*Traumatische Erfahrungen in der Kindheit: Gefühle wie Einsamkeit und Hilflosigkeit äußern sich im Erwachsenenalter oft in psychischen Erkrankungen.* Foto: Fotolia

### Sprechstunde

*Hans J. Martin*

Hans J. Martin ist seit über zehn Jahren Heilpraktiker für Psychotherapie und Coach, seit dem Jahr 2008 mit eigener Praxis in Kassel. Sein Arbeitsschwerpunkt ist die Behandlung von Menschen mit Persönlichkeitsstörungen, Angst oder Angststörungen, Depressionen und Burn-Out-Syndrom.

**Ihre Fragen zum Thema „Angst und Depressionen" beantwortet Hans J. Martin in der Sprechstunde am Dienstag, 30. September, von 12 bis 14 Uhr unter ✆ 0561/ 203 1484.**

**Praxis für Psychotherapie und Hypnosetherapie**

Hans J. Martin
Heilpraktiker für Psychotherapie
Telefon 0561 4500650

**Unsere Schwerpunkte:**

- Angst und Depressionen
- Persönlichkeitsstörungen
- Stress / Burnout
- Borderline-Störung
- Raucherentwöhnung
- Lebensberatung
- Systemische Angsttherapie
- Systemische Familientherapie
- Hypnose / Hypnotherapie
- Paartherapie
- Familienaufstellung
- Sucht / Suchtprävention
- Coaching für Firmen und Institutionen

**Wilhelmshöher Allee 286 · 34131 Kassel**
**www.psychologischehilfe-kassel.de**

Hypnose auch als CD / mp3 erhältlich!

**Kurativ +++ präventiv +++ effektiv**

# Wenn das Netz den Alltag bestimmt

## Die Begeisterung fürs Internet kann süchtig machen – Verhaltenstherapien helfen

### Sprechstunde

Seit 23 Jahren leitet Dr. Rolf Speier als Ärztlicher Direktor die Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Haina mit psychiatrischer Tagesklinik und Ambulanz in Korbach. Behandelt werden alle psychiatrischen Krankheitsbilder erwachsener Menschen einschließlich Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen.

*Dr. Rolf Speier*

**Ihre Fragen zum Thema „Internetsucht und allgemeine psychiatrische Probleme" können Sie mit Dr. Rolf Speier am Dienstag, 30. September, von 16 bis 18 Uhr telefonisch besprechen.**
**Sie erreichen die Telefonsprechstunde unter ✆ 05 61/ 203 14 86.**

Chatten, posten, twittern, surfen, Freunde in Facebook zählen, Rollentausch im Cyberspace, zocken in online-Glücksspielen. Wenn das den Alltag bestimmt, Familie, Freunde und Hobbies nur noch eine „Ferner liefen"-Rolle haben, liegt ein Suchtverhalten vor.

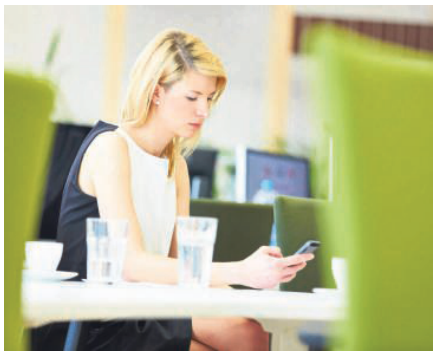
Ob es eine eigenständige Krankheit „Internetsucht" gibt, darüber streiten sich die Geister. Diese Sucht nach der Möglichkeit, anonym im Netz seinen Frust loszulassen, sein mangelndes Selbstwertgefühl aufzuwerten oder geheime Vorlieben auszuleben, ist nämlich oft an andere psychische Probleme und Erkrankungen gekoppelt. Frauen und Männer aller Altersstufen und Gesellschaftsschichten sind davon betroffen. Wie bei jeder anderen Sucht, haben die Betroffenen meist kein Problembewusstsein, obwohl ihre Ehepartner und Familien darunter leiden.

### Austragungsort Internet

„Oft liegen Verhaltens-, Zwangs- oder Persönlichkeitsstörungen, auch Depressionen zugrunde, die zu dieser unkontrollierten Faszination ‚Internet' führen. Das Internet ist nur der Austragungsort. Besonders gefährdet sind Menschen, die mit sich und ihrem Leben unzufrieden sind. Schnelle, einfache Kontaktaufnahme und die Anonymität setzen die Hemmschwelle herab, sich zu äußern und sich darzustellen. Man begibt sich in eine Scheinwelt, die schließlich immer mehr das wirkliche Leben verdrängt", erklärt Dr. Rolf Speier, Ärztlicher Direktor der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Haina.

### Beratung und Hilfe

Nicht jeder Betroffene muss zum Psychiater. Die Vitos Klinik in Haina kooperiert deshalb mit der Suchtberatung des Diakonischen Werkes Waldeck-Frankenberg, die Betroffene und Angehörige berät. Liegt tatsächlich eine schwerwiegende psychische Störung vor, ist die Klinik der richtige Ansprechpartner. Süchte lassen sich verhaltenstherapeutisch behandeln. Der Betroffene lernt, den Grund für seine Sucht zu erkennen und Lösungsstrategien zu entwickeln. „Es geht beim Internet nicht um einen Totalverzicht wie etwa bei Drogen, sondern um die richtige Dosis", sagt Dr. Rolf Speier. (nh)



*Ständig online: Internetsüchtige kapseln sich meist von ihrer Umwelt ab – ohne dass ihnen ihr Fehlverhalten bewusst ist.* Foto: Fotolia

vitos Haina

Dr. Rolf Speier
Ärztlicher Direktor

Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Haina mit Ambulanz und Tagesklinik

*Eine psychische Erkrankung kann jeden jederzeit treffen.*
*Dafür muss sich keiner schämen.*
*Wir stehen Ihnen zur Seite*

Mit unseren ambulanten, teilstationären und stationären Hilfeangeboten in den Bereichen Allgemeine Psychiatrie und Psychotherapie, Abhängigkeitserkrankungen und Gerontopsychiatrie.

Fachärztlich-psychologische Diagnostik
Fachpsychiatrische Behandlung
Einzel- und Gruppentherapie
Ergotherapie
Bewegungstherapie
Akupunktur
Entspannungsverfahren
Beratung in Sozialen Fragen
Freizeitgestaltung
Hausbesuche
Beratung von Angehörigen ...

**Vitos Haina**
Landgraf-Philipp-Platz 3, 35114 Haina, Tel.: 06456 - 91 - 0, www.vitos-haina.de, info@vitos-haina.de

Ein Unternehmen des LWVHessen