

„Ach so, nur eine Anpassungsstörung ...“

Was sich für einen Laien vermutlich so harmlos anhört, ist durchaus eine ernst zu nehmende psychische Störung mit gravierenden Auswirkungen. Das Wort „Anpassungsstörung“ mag fast lapidar anmuten. Der Begriff wird im Volksmund eher als verharmlosender Begriff für eine scheinbar leichte Verstimmung benutzt. Oftmals wird das Wort auch herablassend, ja sogar arrogant und abwertend verwendet.

„Man“ meint dann etwa: Der Schwächling ist wohl nicht stark genug, ein zu zart Besaiteter, eine Memme, die sich schon von kleineren Lebensereignissen aus der Bahn bringen lässt. Selbstverständlich würde „man“ selbst so etwas wie eine Anpassungs-

störung niemals bekommen, denn man ist doch kein Weichei. Das ist vermutlich der größte Trugschluss des Urteilenden.

„

„Große Veränderungen in unserem Leben können eine zweite Chance sein.“

Harrison Ford, Schauspieler

Anpassungsstörungen werden in der internationalen Klassifikation psychischer Störungen (ICD-10) unter dem Abschnitt F4 gelistet. In direkter Nachbarschaft zu Phobien, Angst-, Zwangsstörungen, dissoziativen und somatoformen Störungen. Darunter auch die posttraumatische Belastungsstörung, die mittlerweile auch dem Laien bekannt sein sollte: Kriegsheimkehrer, Unfallopfer, der Folter Ausgesetzte können darunter leiden. Somit gibt alleine

die Positionierung in dem Kapitel F4 schon genügend Hinweise, dass es mit der harmlosen Bezeichnung „Anpassungsstörung“ wohl doch mehr auf sich hat, als man auf den ersten Blick vermuten mag.

Wenn man dann noch ergänzt, dass eine Anpassungsstörung mit Suizidgefahr einhergehen kann, dürften selbst hartgesotene Kritiker innehalten und die mögliche Schwere der Erkrankung einsehen. Dass gerade die Flüchtlingsthematik das Thema Anpassungsstörung mehr publik gemacht hat, ist kein Wunder. Denn eine der Ursachen kann Emigration oder Flucht sein (Hinweise: www.handicap-international.de (in der Suche „Psyche“ eingeben).

Ein anderes Wort für Anpassungsstörung kann „Kulturschock“ sein. Auch hier ist wieder ein großer Unterschied zwischen dem, was der Volksmund mit diesem Begriff verbindet, und dem, was die ICD-10 unter F43.28 beschreibt. Das im Volksmund

so lapidar genutzte Wort „Kulturschock“ suggeriert zwar eine heftige Reaktion auf eine kulturelle Andersartigkeit, es wird jedoch selten vom Laien mit einer „echten“ Erkrankung in Verbindung gebracht.

”

*„Wir kennen uns nie ganz,
und über Nacht sind wir andre
geworden, schlechter oder besser.“*

Theodor Fontane, Schriftsteller

Im ganz anderen Licht erscheint die Anpassungsstörung in der ICD-10 unter dem Abschnitt F43.2 und hier speziell in Bezug auf Kinder. Es wird ganz konkret beschrieben, dass es bei Kindern zu Regressionen kommen kann, wie Wiederauftreten von Bett-nässen, Daumenlutschen und Babysprache. Bei Jugendlichen kann es zu aggressivem und dissozialem Verhalten kommen. Bei Erwachsenen kann es dazu kommen, dass depressive Stimmung, Angst und Besorgnis dazu führen, dass die Betroffenen das Gefühl haben, nicht mehr zurechtzukommen, nicht mehr vorausplanen oder in der gegenwärtigen Situation fortfahren zu können; letztlich handlungsunfähig zu werden.

Bei den oben beschriebenen Symptomen handelt es sich um subjektives Leiden und emotionale Beeinträchtigungen nach einer oder mehrerer Lebensveränderung/-en oder sonstigen belastenden Lebensereignissen (abnorme Trauerreaktion nach dem Tod eines geliebten Menschen, Trennungserlebnisse, Möglichkeit von schwerer körperlicher Krankheit wie Krebsdiagnose und eben auch: Emigration und Flucht).

”

*„Ich kann freilich nicht sagen,
ob es besser werden wird,
wenn es anders wird;
aber so viel kann ich sagen:
es muss anders werden,
wenn es gut werden soll.“*

Georg Christoph Lichtenberg, Mathematiker, Naturforscher und Hochschullehrer

Aber auch die „natürlichen“ Krisen in der menschlichen Entwicklung können zu einer Anpassungsstörung führen, wie Schulbeginn, Pubertät, Verlassen des Elternhauses, Heirat, Scheidung, Elternschaft oder Pensionierung.

Die für den mitfühlenden Erwachsenen wohl unerträglichste Ausprägung der Anpassungsstörung ist der Hospitalismus (Deprivationssyndrom) bei Kindern. Ihnen werden noch die grausamen Bilder aus den „befreiten“ rumänischen Waisenhäusern in Erinnerung sein, in denen Kleinkinder monotone Bewegungen machten, an das Bett gefesselt und ohne jegliche Zuneigung oder sensorische Stimulation.

Spätestens jetzt sollte jedem endgültig klar sein, dass sich hinter dem vermeintlich harmlosen Begriff „Anpassungsstörung“ eine ernste psychische Erkrankung verbirgt.

Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge gehören genauso wie Waisenkinder zu den durch eine Anpassungsstörung Gefährdeten. Getrennt von Vater und Mutter, Geschwistern und dem gesamten sozialen Umfeld. Ohne Bezugspersonen, ohne Schutz und meist traumatisiert.

Die auffallend hohe Suizidrate, die den Anpassungsstörungen zugeordnet wird, unterstreicht nochmals dramatisch, dass diese psychische Störung eine äußerst tückische Krankheit ist.

”

*„Wer nichts verändern will, wird auch
das verlieren, was er bewahren möchte.“*

*Gustav Heinemann,
ehem. Bundespräsident*

Dass diese Krankheit selbst in der ICD-10 m. E. etwas „schwammig“ beschrieben ist, deutet darauf hin, dass die Anpassungsstörung noch zu wenig untersucht ist. Es gibt zwar Kriterien und Symptome, die aber ebenfalls zu vage beschrieben sind.

Als Folge dieser viel zu wenig untersuchten Erkrankung gibt es auch nicht „die“ Therapie. Vielmehr ist es nötig, auf jeden einzelnen Fall von Anpassungsstörung individuell einzugehen.

Zum Schluss noch eine Bemerkung zu bindungs- (oder besser: trennungs-)relevanten Lebensereignissen, die wohl jeder einmal in seinem Leben durchgemacht hat. Ereignisse, die einen starken Impuls gesetzt haben, der in Ihrer Vergangenheit höchstwahrscheinlich keine Krankheit nach den Kategorien der ICD-10 diagnostizieren lassen hat. Jedoch vorübergehend ähnliche Symptome wie eine Anpassungsstörung erzeugten:

Der Verlust der „ersten großen Liebe“, die Trennung/Scheidung nach einer langen Partnerbeziehung, ein Umzug an eine weit entfernte Arbeitsstelle oder einen Studienplatz, der Übergang von der Schule/dem Studium in die Arbeitswelt, der Tod einer Bezugsperson ...

Wir alle haben im Laufe unseres Lebens Veränderungen durchgemacht, überstanden, bewältigt oder eben nicht. Dann könnte es möglicherweise nach einer Anpassungsstörung ausgesehen haben. Oder gar dazu geführt haben, sofern die Kriterien der ICD-10 erfüllt waren.

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, ob Sie vielleicht selbst so eine Erkrankung bereits in Ihrem Leben hatten?

”

*„Wenn der Wind des Wandels weht,
bauen die einen Schutzmauern,
die anderen bauen Windmühlen.“*

Chinesische Weisheit



*Günther Kaindl
Heilpraktiker für Psychotherapie,
Praxis für Psychotherapie in München
Praxis@HpPsychotherapie.de*