

Michael Kirch

Redline

agenda

Michael Kirch

Redline

Psychohygiene im Alltag

Ein Buch zum Mitmachen



agenda Verlag

Münster

2023

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2023 agenda Verlag GmbH & Co. KG
Drubbel 4, D-48143 Münster
Tel. +49-(0)251-799610
info@agenda-verlag.de, www.agenda-verlag.de

Bildquellen:

S. 10 Zatllica/stock.adobe.com
S. 27 Edvard Mulna/stock.adobe.com
S. 66 xunantrevich/stock.adobe.com
S. 73 orion_eff/stock.adobe.com
S. 78 vkilikov/stock.adobe.com
S. 92 Zatllica/stock.adobe.com
S. 112 LUMEZIA.com/stock.adobe.com
S. 120 nuralanevicato/stock.adobe.com
Cover: Kateryna Kovarzh/stock.adobe.com

Druck und Bindung: TOTEM, Inowroclaw, Polen

ISBN 978-3-89688-778-8

Über den Autor

Dr. Michael Kirch ist Allgemeinarzt, Psychosomatiker und Suchtmediziner. Auch führt er die Zusatzbezeichnung Betriebsmedizin.

Gleichzeitig ist er im Justizvollzug als Vertragsarzt tätig.

Nach 12-jähriger Tätigkeit in der Klinik ließ er sich in einem Düsseldorfer Arbeiterviertel als Kassenarzt nieder. Dort begann er als einer der ersten Ärzte in Deutschland mit dem Methadonprogramm in den neunziger Jahren.

Er gründete das Hilfsprogramm „Alt in Deutschland“ für in Not geratene Senioren und trat als Förderer mehrerer Hilfsprojekte für Obdachlose auf.

Er ist Schriftsteller, Musiker und Co-Autor von Hörbüchern.

Seine Künstlerwebsite findet sich unter www.michaelkirch.info

Gegen die Infamitäten des Lebens sind die besten Waffen: Tapferkeit, Eigensinn und Geduld. Die Tapferkeit stärkt. Der Eigensinn macht Spaß. Die Geduld gibt Ruhe.

Herrmann Hesse

Vorwort

Dies ist keine Gebrauchsanweisung für Ihr Leben. Dazu unterscheiden sich alle Lebensläufe zu stark voneinander. Dies ist auch keine Lebenshilfe in schwierigen Situationen, sondern der Verfasser möchte lediglich Denkanstöße geben, die es aber vielleicht ermöglichen, den „Großen Sechs“ nach Schomburg nahe zu kommen:

- 1. Liebe**
- 2. Sicherheit**
- 3. Anerkennung, Bestätigung, Erfolgserlebnisse**
- 4. Raum zu freiem, schöpferischem Tun**
- 5. Erlebnisse mit Erinnerungswert und**
- 6. Selbstachtung**

Dafür bedarf es unter anderem der Psychohygiene, dem Thema dieser Schrift.

Es tut mir dabei unaufrichtig leid, dass ich damit manchen Psychoanalytikern und Psychotherapeuten indirekt schade, indem ich ihnen vielleicht Klientel vorenthalte. Allerdings gibt es inzwischen über 200 Formen der Psychotherapie, die zum Teil letztlich zu einem Wohlbefinden führen, vor allem dann, wenn es sich bei dem Patientengut um eher nicht so gravierende Fälle handelt.

Insofern empfehle ich auch Menschen, die den Fallen der psychohygienischen Infektion entkommen sind, die eine oder andere Psychotherapie oder -analyse mitzumachen. Das moderne Leben in all seiner Vielfalt und mit all seinen Anforderungen bedarf periodisch eine Aufarbeitung und Supervision.

Insofern wird kein Analytiker oder Psychotherapeut meinetwegen arbeitslos werden.

Einleitung

Eigentlich sollte dies eine kleine Broschüre für meine Patienten werden. Dann stellte ich jedoch fest, dass es wesentlich mehr als ursprünglich geplant zu sagen gibt.

Gleichzeitig wurde mir klar, dass sich schon zum Ende des 19. Jahrhunderts Therapeuten mit dem Thema beschäftigt hatten. Zwar war die Psychohygiene nie zu einem bedeutenden Bereich der angewandten Psychologie geworden, hat aber dennoch in der Geschichte der Psychologie ihre Spuren hinterlassen.

Manchem wird der Begriff noch nie begegnet sein. Dennoch finden sich hier die Grundlagen für ein glückliches und möglichst selbstbestimmtes Leben, entsprechend den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten.

Werden die anerkannten Regeln der Psychohygiene nicht befolgt, ist andererseits ein fremdbestimmtes Leben im Unglück vorprogrammiert.

Natürlich stehen im menschlichen Leben der Zufriedenheit auch mancherlei andere Dinge im Wege. Aber auch diese, nehmen wir einfach seelische, geistige und körperliche Krankheiten sowie jegliche Art von Not, sind beim Befolgen bestimmter psychohygienischer Regeln nicht unbedingt völlig zerstörerisch und zerbrechen nur selten den Menschen.

Freilich, im Grunde genommen braucht niemand ein solches Büchlein, weil die Natur uns durchaus mitgegeben hat, wie wir uns vor schädlichen Einflüssen zu wehren haben. Prinzipiell wissen wir Menschen, was uns zuträglich ist und was nicht.

Zivilisation und falsche Sozialisation haben uns jedoch diesbezüglich zu manchmal hilflosen Wesen gemacht: Unsicherheit in der Erhaltung unserer seelischen Gesundheit, haben uns wichtige Verhaltensweisen aberzogen und uns unseres mitgegebenen Schutzschildes beraubt.

Als der Verfasser vier war störte ihn das ständige Auftauchen einer gewissen übergewichtigen und in seinen Augen schrecklichen Tante

namens Agnes, die ununterbrochen redete und meinte, ihm ständig über die Haare streichen zu müssen.

Eines Tages trat er dieser Tante einmal dermaßen kräftig und unverhofft gegen das Schienbein, dass diese Haus und Hof für lange Zeit wegen des „bösen Jungen“ nicht mehr betrat.

Auch erinnert sich der Verfasser an den Versuch, ihn in einem Kindergarten zu inhaftieren.

Zumindest empfand er es als Kind so, der er es gewohnt war, mit seinen Freunden durch die ländliche Umgebung seiner Kindheit zu streifen und allerlei Unsinn zu vollführen.

Damit sollte nun Schluss sein und es folgte die Übergabe an die Ordensfrauen von St. Lambertus. Also: kein Budenbauen mehr, kein Klettern auf Bäume, kein Ärgern der Dorfmadchen, keine Expeditionen zum Fischteich und Bach, vielmehr der strenge Umgang durch die Schwestern im Kindergarten.

Sicherlich eine vernünftige erzieherische Maßnahme zur Vorbereitung auf ein angepasstes Leben, aber nicht im Sinne des Verfassers.

Was der Verfasser damals noch nicht wusste: Der Heilige Lambertus war im 7. Jahrhundert Bischof von Lüttich, Zeitgenosse von Willibrord und dem Heiligen Suitbert, und wurde um 700 wegen Ungehorsams der Staatsmacht gegenüber in seinem Haus ohne Gerichtsverfahren ermordet.

Des Verfassers Dasein in besagtem Kindergarten war von Angst erfüllt. Man muss dazu wissen, dass in seiner Jugend die Ordensfrauen der Vincentinerinnen noch mit riesigen flügelartigen Kopfhauben daherkamen. Die Nonnen kamen dem Kind wie riesige schwarze Vögel vor, die nicht nur danach trachteten ihm die Freiheit zu nehmen, sondern vor welchen er einfach Furcht hatte. So kam es auch hier zu tätlichen Angriffen auf die ihn unterdrückende, so kam es ihm zumindest vor, Schwesternschaft durch Fußtritte in bestimmten Situationen. Die Folge war eine relativ zügige Relegation aus besagtem Kindergarten.

So geht es natürlich nicht. Aber es gibt andere Methoden der seelischen Gesunderhaltung, manchmal allerdings wirklich mit folgenreichem „Schienbeintreten“.

Auch darüber sei im Folgenden berichtet.

Definition der allgemeinen Hygiene

Die Hygiene ist nach einer Definition der Deutschen Gesellschaft für Hygiene und Mikrobiologie die „Lehre von der Verhütung der Krankheiten und der Erhaltung, Förderung und Festigung der Gesundheit“.

Das Wort Hygiene stammt aus dem Griechischen und bedeutet „gesunde Kunst“. Es ist von Hygiéia, der griechischen Göttin der Gesundheit, abgeleitet. Hygiene im engeren Sinn bezeichnet die **Maßnahmen zur Vorbeugung von Infektionskrankheiten, insbesondere Reinigung, Desinfektion und Sterilisation.**

Die Hygiene im Römischen Reich war schon verhältnismäßig weit entwickelt. Der römische Arzt Marcus Terentius Varro ahnte, dass Krankheiten durch Mikroorganismen hervorgerufen werden. Es war bekannt, dass Quarantäne die Verbreitung von Infektionskrankheiten verhindern konnte.

Bis in die erste Hälfte des 19. Jahrhunderts wurde Sauberkeit und Desinfektion in der Medizin jedoch nicht als notwendig angesehen.

Ignaz Semmelweis gelang erst in den 1840er Jahren erstmals der Nachweis, dass Desinfektion die Übertragung von Krankheiten eindämmen kann. Als Assistenzarzt in der Klinik für Geburtshilfe in Wien untersuchte er, warum in der einen Abteilung, in der Medizinstudenten arbeiteten, die Sterberate durch Kindbettfieber wesentlich höher war als in der zweiten Abteilung, in der Hebammenschülerinnen ausgebildet wurden. Er fand die Erklärung, als einer seiner Kollegen während einer Sektion von einem Studenten mit dem Skalpell verletzt wurde und wenige Tage später an Blutvergiftung verstarb, einer Krankheit mit ähnlichem Verlauf wie das Kindbettfieber.

Semmelweis stellte fest, dass die an Leichensektionen beteiligten Mediziner Gefahr liefen, die Mütter bei der anschließenden Geburtshilfe zu infizieren. Da Hebammenschülerinnen keine Sektionen durchführten, kam diese Art der Infektion in der zweiten Krankenhausabteilung seltener vor. Das erklärte die dort niedrigere Sterblichkeit. Semmelweis wies seine Studenten daher an, sich vor der Untersuchung der Mütter die Hände mit Chlorkalk zu desinfizieren. Diese wirksame Maßnahme senkte die Sterberate von 12,3 % auf 1,3 %.



Das Vorgehen stieß aber bei Ärzten wie Studenten auf Widerstand. Sie wollten nicht wahrhaben, dass sie selbst die Infektionen übertragen, anstatt sie zu heilen.

Sir Joseph Lister, ein schottischer Chirurg, verwendete erfolgreich Karbol zur Desinfektion von Wunden vor der Operation. Er war zunächst der Meinung, dass Infektionen durch Erreger in der Luft verursacht würden. Eine Zeit lang wurde deshalb während der Operation ein feiner Karbolnebel über dem Patienten versprüht, was wieder aufgegeben wurde, als man erkannte, dass Infektionen hauptsächlich von Händen und Gegenständen ausgingen, die in Kontakt mit den Wunden kamen.

Max von Pettenkofer hatte ab 1865 den ersten deutschen Lehrstuhl für Hygiene inne und gilt als Vater der Hygiene. Weitere bekannte Forscher auf dem Gebiet der Hygiene waren Robert Koch und Louis Pasteur.

Thomas McKeown hat 1979 den Rückgang der Infektionskrank-

heiten der letzten 200 Jahre auf Hygiene, bessere Ernährung des Menschen, Immunität und andere unspezifische Maßnahmen zurückgeführt. Abseits der Industriestaaten hat sich das Muster der Erkrankungen jedoch nicht wesentlich verändert trotz teilweiser Einführung von medikamentösen Behandlungsmethoden.

Medizinische Maßnahmen sind Sterilisation, Desinfektion und Quarantäne. Insbesondere im wirtschaftlichen Bereich sind Lebensmittel- und Wäschereihygiene gesetzlich geregelt. Zu den individuellen Hygienemaßnahmen zählen heute Haushalts-, Körper-, Mund-, Anal- und Sexualhygiene. (nach Wikipedia)

Definition der Psychohygiene

Interdisziplinär orientiertes Teilgebiet der angewandten Psychologie, das sämtliche Maßnahmen der Erforschung und Praxis der psychosozialen Aufklärung und Beratung mit dem Ziel der psychischen und psychosomatischen Gesunderhaltung bzw. Gesundheit umfasst. **(encyclo.de)**

Maßnahmen zur Erhaltung der seelischen Gesundheit und Zufriedenheit; Hilfen zur Stabilisierung eines gesunden Selbstvertrauens. Vorbeugung und Unterstützung sollten vor allem in folgenden Bereichen erfolgen: individuelle Entfaltungsmöglichkeiten (Erwachsenenbildung, sinnvolle Freizeitgestaltung) und soziale Beziehungen. **(socioweb.org)**

Psychohygiene ist die Lehre vom Schutz und der Erlangung der psychischen Gesundheit. Der Begriff wurde bereits im Jahre 1900 von dem deutschen Psychiater Robert Sommer (1864–1937) verwendet, der 1896 die Psychiatrische Klinik Gießen begründet hat. **(wiki)**

Disziplin der angewandten Psychologie mit den Aufgaben der Vorsorge für seelische und geistige Gesundheit, gegebenenfalls Behandlung, Betreuung, Rehabilitation sowie Aufklärungsarbeit über seelische Störungen; individuelle Maßnahmen zur Vorbeugung psychischer Belastungen oder Störungen. **(Meyers)**

Teilgebiet der angewandten Psychologie, das sich mit der Erhaltung und Pflege der geistig-seelischen Gesundheit des Menschen befasst (i.S. der Prävention). **(Roche)**

Lehre vom Schutz der seelischen Gesundheit. Die von C. W. Beers und A. Meyer 1908 postulierten Hauptaufgaben der Psychohygiene sind heute noch weitgehend gültig: Sorge für die Erhaltung der geistigen Gesundheit, Verhütung von Geistes- und Nervenkrankheiten sowie psychosomatischen Erkrankungen. **(Spiegel Wissen)**

E. Schomburg formuliert die folgenden Lebensgrundbedürfnisse:

- 1. Liebe**
- 2. Sicherheit**
- 3. Anerkennung, Bestätigung, Erfolgserlebnisse**
- 4. Raum zu freiem, schöpferischem Tun**
- 5. Erlebnisse mit Erinnerungswert**
- 6. Selbstachtung**

Die Psychohygiene zielt auf das Erhalten oder Erreichen dieser Grundbedürfnisse.

Kurz gesagt geht es hier also schlicht und ergreifend um die Erhaltung der seelischen Gesundheit. Dass diese immer mehr gefährdet ist, ergibt sich schon aus den Statistiken der Krankenkassen, die einen alarmierenden Anstieg dieser Erkrankungen beweisen.

Hier sei nun vor der Beschreibung der Gefährdungsmechanismen ein offener Brief des bekannten Psychiaters Dr. Joachim Galuska an die Bundesregierung abgedruckt, den Hunderte Psychiater und Psychologen unterschrieben haben.

Zur psychosozialen Lage in Deutschland

Wir sind Fachleute, die Verantwortung für die Behandlung seelischer Erkrankungen und den Umgang mit psychosozialen Leid in unserer Gesellschaft tragen.

Wir möchten unsere tiefe Erschütterung über die psychosoziale Lage unserer Gesellschaft zum Ausdruck bringen.

In unseren Tätigkeitsfeldern erfahren wir die persönlichen Schicksale der Menschen, die hinter den Statistiken stehen.

Seelische Erkrankungen und psychosoziale Probleme sind häufig und nehmen in allen Industrienationen ständig zu.

Circa 30 % der Bevölkerung leiden innerhalb eines Jahres an einer diagnostizierbaren psychischen Störung. Am häufigsten sind Depressionen, Angststörungen, psychosomatische Erkrankungen und Suchterkrankungen.

Der Anteil psychischer Erkrankungen an der Arbeitsunfähigkeit nimmt seit 1980 kontinuierlich zu und beträgt inzwischen 15 – 20 %.

Der Anteil psychischer Erkrankungen an vorzeitigen Berentungen nimmt kontinuierlich zu. Sie sind inzwischen die häufigste Ursache für eine vorzeitige Berentung.

Psychische Erkrankungen und Verhaltensprobleme bei Kindern und Jugendlichen nehmen kontinuierlich zu.

Psychische Störungen bei älteren Menschen sind häufig und nehmen ständig zu.

Nur die Hälfte der psychischen Erkrankungen wird richtig erkannt, der Spontanverlauf ohne Behandlung ist jedoch ungünstig: Knapp 1/3 verschlechtert sich und knapp die Hälfte zeigt keine Veränderung, chronifiziert also ohne Behandlung.

In allen Altersgruppen, bei beiden Geschlechtern, in allen Schichten und in allen Nationen zunehmenden Wohlstands nehmen seelische Erkrankungen zu und besitzen ein besorgniserregendes Ausmaß.

Die gesellschaftlichen Kosten der Gesundheitsschäden durch Produktivitätsausfälle, medizinische und therapeutische Behandlungen, Krankengeld und Rentenzahlungen sind enorm.

Eine angemessene medizinische und therapeutische Versorgung ist weltweit nicht möglich. Trotz der kontinuierlichen Zunahme an psychosozialen medizinischen Versorgungsangeboten ist die Versorgung auch in Deutschland angesichts der Dynamik und des Ausmaßes der seelischen Erkrankungen nur in Ansätzen möglich.

Die Ursache dieser Problemlage besteht nach unseren Beobachtungen in zwei gesellschaftlichen Entwicklungen:

1. Die psychosoziale Belastung des Einzelnen durch individuellen und gesellschaftlichen Stress, wie z. B. Leistungsanforderungen, Informationsüberflutung, seelische Verletzungen, berufliche und persönliche Überforderungen, Konsumverführungen, usw. nimmt stetig zu.

2. Durch familiäre Zerfallsprozesse, berufliche Mobilität, virtuelle Beziehungen, häufige Trennungen und Scheidungen kommt es zu einer Reduzierung tragfähiger sozialer Beziehungen und dies sowohl qualitativer als auch quantitativer Art.

Die Kompetenzen zur eigenen Lebensgestaltung, zur Bewältigung psychosozialer Problemlagen und zur Herstellung erfüllender und tragfähiger Beziehungen sind den Anforderungen und Herausforderungen dieser gesellschaftlichen Entwicklungen bei vielen Menschen nicht gewachsen.

Angesichts der vorherrschenden gesellschaftlichen Orientierung an materiellen und äußeren Werten werden die Bedeutung des Subjektiven, der inneren Werte und der Sinnverbundenheit dramatisch unterschätzt.

Wir benötigen einen gesellschaftlichen Dialog über die Bedeutung des Subjektiven, des Seelischen, des geistig-spirituellen, des sozialen Miteinanders und unseres Umgangs mit Problemen und Störungen in diesem Feld.

Wir benötigen einen neuen Ansatz zur Prävention, der sich auf die grundlegenden Kompetenzen zur Lebensführung, zur Bewältigung von Veränderungen und Krisen und zur Entwicklung von tragfähigen und erfüllenden Beziehungen konzentriert.

Wir benötigen eine Gesundheitsbildung, Erlernen von Selbstfüh-

rung und die Erfahrung von Gemeinschaft schon im Kindergarten und in der Schule, z. B. in Form eines Schulfaches „Gesundheit“.

Wir benötigen eine ganzheitliche, im echten Sinne psychosomatische Medizin, die die gegenwärtige Technologisierung und Ökonomisierung der Medizin durch eine Subjektorientierung und eine Beziehungsdimension ergänzt.

Wir benötigen eine Wirtschaftswelt, in der die Profit- und Leistungsorientierung ergänzt wird durch eine Sinn- und Lebensorientierung für die Tätigen.

Wir benötigen einen integrierenden, sinnstiftenden und soziale Bezüge erhaltenden Umgang mit dem Alter.

Wir benötigen eine das Subjektive und Persönliche respektierende, Grenzen achtende und Menschen wertschätzende Medienwelt.

Wir benötigen ein politisches Handeln, das bei seinen Entscheidungen die Auswirkungen auf das subjektive Erleben und die psychosozialen Bewältigungsmöglichkeiten der Betroffenen reflektiert und berücksichtigt.

Wir benötigen mehr Herz für die Menschen.

Unterschriften

Soweit die Ausgangslage, die mich zusätzlich ganz wesentlich zum Verfassen dieses Buches veranlasst hat und letztlich auf die Frage hinausläuft: Wie gehe ich mit schädigenden „Psycho-Viren“ um? Wie halte ich sie fern? Wie werde ich sie wieder los? Wie kann ich mich „desinfizieren“? Wer oder was schadet mir? Was nützt mir? Wo finde ich Schutz und Anerkennung?

Ein äußerst wichtiger Gesichtspunkt bei der Betrachtung der Entste-

hung von psychohygienischen Zusammenhängen sind die dynamischen Faktoren Nähe und Abstand sowie die Grenzüberschreitungen gegenüber anderen, der fehlende Respekt.

Generell sollen und müssen wir uns vor allem und jedem schützen, das oder der uns seelischen (natürlich auch körperlichen) Schaden zufügen könnte. Dies kann durch aktive Auseinandersetzung und Abwendung geschehen oder durch (Ver-)Meidung.