

Fühl' mich nicht wohl in meiner Haut...

Psychische Faktoren – das ist mittlerweile vielfältigst nachgewiesen – können Hauterkrankungen auslösen, aufrechterhalten und verschlimmern. Denn sie bewirken eine intensive immunologische Reaktion: Die Immunzellen werden gestört und vermehrt Entzündungssubstanzen ausgeschüttet. **Von besonderer Bedeutung sind kritische Lebensereignisse, großer Stress und chronische Belastungsfaktoren in Verbindung mit genetisch-konstitutionellen Faktoren.**

Was krank machender Stress ist, kann je nach Mensch **unterschiedlich** sein: Ärger, Liebeskummer, Angst, Depression, Zeitdruck, familiäre oder berufliche Überlastung sind in gleicher Weise ‚geeignet‘, das Immunsystem so zu schwächen, dass vermehrt Infektionskrankheiten, Herpesbläschen an den Lippen oder Hautausschläge auftreten.



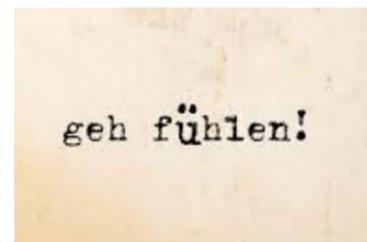
Eine mögliche Folge: Sichtbare Hauterkrankungen, ständiger Juckreiz und daraus resultierendes Kratzen **können das psychische und soziale Wohlbefinden sowie das körperliche Aussehen so schwer beeinträchtigen, dass daraus Angst, vermindertes Selbstwertgefühl, Depressionen und sozialer Rückzug** resultieren.

Das negative Selbstwertgefühl und geringe Selbstvertrauen von Hautkranken zeigt sich möglicherweise auch in dem Umstand, dass **unter jungen Menschen mit starker Akne die Arbeitslosenrate höher ist als unter gesunden Gleichaltrigen.** Gerade Jugendliche können durch Pickel oder Hautausschläge extrem verunsichert und in ihrem sozialen Status geschwächt sein, denn im Jugendalter ist das äußere Erscheinungsbild für das Selbstwertgefühl noch wichtiger als bei Älteren. Ein Blick hinter die möglichen „Psycho-Kulissen“ gängiger Hautkrankheiten:

- Bei der **Neurodermitis** scheinen die häufigsten psychogenen Komponenten kritische Lebensereignisse, psychosozialer Stress und Beziehungsprobleme zu sein. Bei Kindern könnte ein ungünstiges Familienklima eine Rolle spielen. Als Krankheitsfolge können Depressionen und Angststörungen auftreten.

- Bei der **Schuppenflechte** (Psoriasis vulgaris) können Stress und seelische Belastungen durch Unfall, Krieg, Tod von Angehörigen oder Prüfungsangst regelrechte Schübe auslösen. Die Betroffenen haben aber auch ohne psychosoziale Belastungsfaktoren einen großen Leidensdruck – wegen der sehr auffälligen und entstellenden Hauterscheinungen.
- Bei der **Akne vulgaris** können Stress und ständige Hautmanipulationen eine Verschlechterung bewirken. Die Pubertätsakne führt wegen des dadurch verminderten Selbstwertgefühls oft zu sozialphobischen und depressiven Reaktionen.
- Bei einem **Kontaktekzem** bestehen öfter erhöhte Aggressionstendenzen sowie Depressionen oder Angststörungen.
- Bei **Herpes** können emotionale Faktoren wie Stress und Ekel die Symptomatik verstärken, vermittelt durch eine herabgesetzte Immunreaktion.

In der psychologisch-psychotherapeutischen Behandlung von Menschen mit Hautkrankheiten ist es zuerst einmal wichtig zu erkennen, welche Gefühle, Verhaltensweisen, Ereignisse und Umweltbedingungen vorliegen, die die Hauterkrankung mitauslösen, verschlechtern oder verbessern.



Durch Entspannungsverfahren und neue Sichtweisen lernen die Betroffenen, ihre Spannungszustände abzubauen, ihr Selbstwertgefühl anzuheben, ihren Körper zu akzeptieren und sich nicht mehr so extrem und einseitig auf den Hautzustand zu fixieren. Soziale Defizite können durch Rollenspiele und ein soziales Kompetenztraining vermindert werden.

Insgesamt gesehen ist bei Hauterkrankungen **therapeutische Bescheidenheit** angebracht, da sie oft chronisch, unheilbar und multifaktoriell bedingt sind. Die verbesserte Krankheitsbewältigung und Erhöhung der Lebensqualität stehen daher im Mittelpunkt der Behandlung.

Quelle u.a.: <http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/haut.html>

Der rote Job-Faden wird bunt...

Unter einem roten Faden versteht man ein Grundmotiv, einen Leitgedanken. Der Begriff wird seit Goethes ‚Wahlverwandtschaften‘ im übertragenen Sinne verwendet. In den einleitenden Bemerkungen beschreibt Goethe den Kennfaden der britischen Marine:  „Sämtliche **Tauwerke** der königlichen Flotte sind dergestalt gesponnen, dass ein roter Faden durch das Ganze durchgeht, den man nicht herauswinden kann, ohne alles aufzulösen, und woran auch die kleinsten Stücke kenntlich sind, dass sie der **Krone** gehören.“

Den roten Faden in der Hand zu halten, privat wie beruflich, ist eine schöne Sache – sie verleiht Sicherheit und Orientierung. Doch auf dem Arbeitsmarkt darf der rote Faden seine Farbe zu **bunt wechseln**, meint Absolventa.de:

„Die Umwälzungen auf dem Arbeitsmarkt erfordern von den Arbeitnehmern eine hohe geistige Flexibilität. Würden alle Arbeitnehmer in ihrem Lebenslauf einem roten Faden folgen, könnten viele neue Positionen nur schwerlich besetzt werden. So achten deutsche Unternehmen mittlerweile bei BewerberInnen gezielt darauf, ob diese **Brüche und Wendungen in ihrem Lebenslauf** haben. Das deutet nämlich darauf hin, dass die Bewerber die Fähigkeiten mitbringen, flexibel zu sein, getroffene Entscheidungen zu hinterfragen und eingeschlagene Wege nicht stur weiter, sondern neue Wege zu gehen.



Vielfältige Erfahrungen sind auch ein **Indiz für Mut, vielschichtige Interessen sowie die Schlüsselqualifikationen, den Blick über den Tellerrand zu wagen**. Und genau diese Mentalität benötigen die Unternehmen, um Innovationen zu entwickeln.“

Quelle: <https://www.absolventa.de/karriereguide/ratgeber-bewerbung/roter-faden>



Guten Abend, gute Nacht ...

Ein Viertel der Deutschen leidet unter Schlafstörungen und hat Schwierigkeiten beim **Einschlafen oder Durchschlafen - oder wacht morgens viel zu früh auf**. Das besagen Daten des Statistischen Bundesamts. Die Gründe können vielfältig sein. Bei der Exploration müssen folgende **Ursachen** angeschaut werden, die sog. **5 P**:

- ✓ **Physikalisch**: Lärm, Temperatur, Zeitverschiebung ...
- ✓ **Psychologisch**: Ärger, Aufregung, Angst...
- ✓ **Pharmakologisch**: Alkohol, Drogen, Stimulanzien...
- ✓ **Physiologisch**: Schmerz, Inkontinenz, Schlafapnoe...
- ✓ **Psychiatrisch**: Depression, Psychose, Neurose...

Anhand dieser Kriterien lassen sich die Schlafschwierigkeiten bereits eingrenzen bzw. voneinander abgrenzen und in einem zweiten Schritt auch angehen.

In der ICD 10 wird zudem zwischen organischen und nicht-organischen Schlafstörungen unterschieden. Bei letzterer muss **mindestens 3 Mal die Woche für mindestens einen Monat eine als schlecht bewertete Schlafqualität vorliegen**. Es besteht ein Leidensdruck und/oder es kommt zu einer Minderung der Leistungsfähigkeit. Dann ist es an der Zeit, den Hausarzt aufzusuchen und nach den individuellen Ursachen der Schlafstörung fahnden.

4 Tipps, die schnell umzusetzen sind:

- (1) Man schneidet eine Zitrone in Scheiben und legt sie sich neben das Bett. Der frische Duft im Schlafzimmer hilft beim Einschlafen und Aufstehen...
- (2) Um Anspannung abzubauen, kann es sehr hilfreich sein, im Bett mit den Zehen zu wackeln. Durch das Zehnwackeln wird Energie und Stress abgebaut, und es lenkt vom Grübeln ab.

(3)



- (4) Man lese vor dem Zubettgehen folgenden Meditationstext, gerne auch mehrfach, und übe sich in positiven, angenehmen Bildern:

Ich kann meinem Körper vertrauen. Wenn er das Bedürfnis hat, zu schlafen, werde ich schlafen. Mein Körper weiß, was ihm gut tut. Meine Gedanken lasse ich ruhig fließen. Ich bin sicher und geborgen und kann ruhig und gelassen daliegen. Alles ist gut. Ich kann loslassen. Es gibt nichts zu tun.

Bis zum nächsten Glücksletter! 