

Das Sisi-Syndrom: Stress von innen

Heutzutage verbindet man mit Kaiserin Elisabeth von Österreich, genannt Sisi (1837 - 1898), nicht nur Glanz und Gloria. Die Kaiserin litt unter einer psychischen Störung, die heutzutage ihren Namen trägt.

Wenn die Seele Alarm schlägt

Niemand hat die Seele bislang gesehen, doch es sind viele um ihr Heil bemüht. Die Religionen, Schlagersänger und Psychotherapeuten - allen geht es um die Gesundheit der Seele.

Doch die im wörtlichen Sinne unfassbare Seele ist der Manager der Gefühle. Solange sie gesund ist, gelingt es ihr, immer wieder das Gleichgewicht zu finden. Doch eine kranke Seele führt schnell zu weiteren Problemen.

Depressionen sind meist mit Freudlosigkeit, Antriebsstörungen, innerer Unruhe, Minderwertigkeitsgefühlen, Appetitlosigkeit, Essstörungen und Ängsten verbunden. Das tägliche up and down kann nicht mehr austariert werden, man fühlt sich nur noch down.

Beim Sisi-Syndrom überspielen die Betroffenen ihre Depressionen mit Tatendrang. Bloß nicht stillstehen, das ist das Motto. Doch glücklich wird man damit nicht.

Bereits zwei Wochen nach ihrer vermeintlichen Traumphochzeit mit Kaiser Franz Joseph klagte die damals 16-Jährige Sisi über den Kerker, in dem sie nun gefesselt sei. Kaiserin ließ sich jedoch nicht hängen, sondern kämpfte zeitlebens mit exzessiven Diäten, Sport, Reisen und Schönheitspflege gegen ihre Stimmungstiefs an.

Sisis Leiden, eine Volkskrankheit

War die Kaiserin zu ihrer Zeit noch eine Ausnahme, leiden inzwischen rund drei Millionen Deutsche unter dem Sisi-Syndrom. Vor allem jüngere Frauen bis zum 45. Lebensjahr sind betroffen.

Doch auch Männer leiden unter der mit Aktivität maskierten Depression. Für Außenstehende wirken die Betroffenen voller Ehrgeiz und Elan - sie treten als selbstbewusste Macher auf.

Doch das berufliche Engagement, die sportliche Aktivität oder die Flucht durch Reisen in alle Welt sind übertriebene Reaktionen auf die seelischen Probleme. Gleichzeitig weisen die Betroffenen jeden Gedanken an eine Depression weit von sich.

Allerdings sind nicht alle Menschen, die häufig ins Fitness-Studio gehen, sich gern die Welt anschauen oder gerne ins Büro kommen, vom Sisi-Syndrom betroffen. Ein deutliches Zeichen dafür, dass der Antrieb von einer kranken Seele kommen könnte, ist die fehlende Freude.

Die Betroffenen begeben sich sozusagen freiwillig ins Hamsterrad und rennen so lange gegen ihre Schwierigkeiten an, bis sie die Kontrolle über sich und ihr Tempo verlieren. Weder Körper noch Geist werden verschont - bis zur völligen Erschöpfung.

Das Spiel der Botenstoffe

Ursache für die Störungen der Seele sind Stoffwechselstörungen im Gehirn. Im limbischen System der Schaltzentrale des Menschen steuern rund 100 Milliarden Nervenzellen die Gefühle.

Freude, Angst, Lust, Appetit, das Bedürfnis nach Schlaf - all diese elementaren Dinge werden durch die Kommunikation der Nervenbotenstoffe bestimmt. Die so genannten Neurotransmitter sind von Zelle zu Zelle unterwegs und docken dort an bestimmten Stellen an.

Eine besonders wichtige Rolle im Gefühlsleben spielt der Botenstoff Serotonin. Wenn im limbischen System ein Mangel an Serotonin besteht, kann es langfristig dazu kommen, dass das seelische Gleichgewicht aus den Fugen gerät.

Gerade beim Sisi-Syndrom ist bekannt, dass der Haushalt des Botenstoffes Serotonin nicht ausgeglichen ist. Doch die meisten Betroffenen gehen nicht wegen ihrer psychischen Leiden zum Arzt.

Sie suchen Hilfe, weil sie Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Verspannungen oder sexuelle Unlust verspüren. Der Arzt hat es oft schwer, die wahre Ursache zu erkennen.

Die Seele baumeln lassen!

Der erste Schritt zur Besserung ist wie so oft die Selbsterkenntnis. Wer einsieht, dass er sich in Aktivität stürzt, um seelische Probleme zu unterdrücken, kann auch damit umgehen lernen.

So sollte man sich Zeit für sich selbst nehmen. Einfach mal für einen Nachmittag aufs Sofa legen, ein gutes Buch lesen oder Musik hören.

Die Auszeit vom hektischen Alltag kann auch durch einen Spaziergang oder Nichtstun genommen werden. Genuss von ruhigen Minuten sorgt für Ruhe und Entspannung - versuchen Sie es einfach mal wieder!!

Allerdings sollten Betroffene auch auf die Hilfe eines Arztes bauen. Es reicht nicht aus, die Symptome wie Schlaflosigkeit oder Appetitmangel zu bekämpfen.

Mit Antidepressiva, z.B. selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmern (SSRI), kann das Sisi-Syndrom wirksam bekämpft werden. Sie sorgen dafür, dass die ausschüttende Nervenzelle das Serotonin nicht wieder aufnimmt, sondern der Botenstoff seinen Zweck erfüllt, nämlich zu den anderen Nervenzellen zu gehen.

Unterstützt werden kann die medikamentöse Therapie durch eine Psychotherapie, beispielsweise in einer Selbsthilfegruppe.