



[Startseite](#) | [Gesundheit](#) | Psychisch Erkrankte werden stigmatisiert – was hilft dagegen?

Abo [Interview über psychische Erkrankungen](#)

«Man muss gut abwägen, wem und wie man seine Geschichte erzählt»

Immer häufiger sprechen Menschen offen an, wenn sie psychisch erkrankt sind. Doch im Alltag werden Betroffene oft ausgegrenzt. Psychiater Nicolas Rüsch sagt, wie man dies verbessern kann.



Christina Berndt

Publiziert heute um 12:13 Uhr



Im öffentlichen Raum werde Stigma am besten durch sozialen Kontakt von Menschen mit und ohne psychische Erkrankung abgebaut, sagt der Stigmaforscher Nicolas Rüsch. (Symbolbild)

Foto: Getty Images

Hören Sie diesen Artikel:



00:00 / 09:05 1X

BotTalk

Prominente sprechen offen über ihre Depressionen, und in den sozialen Medien haben Menschen mit ADHS, Autismus oder Alkoholsucht zahlreiche Follower, weil sie ihre Erfahrungen teilen. Aber dann werden – wie in Deutschland nach den Attentaten von Aschaffenburg und Magdeburg – psychisch Kranke pauschal kriminalisiert.

Wie steht es also wirklich um die Akzeptanz psychischer Leiden? Was kann man dafür tun, dass Betroffene weniger ausgegrenzt werden? Was die Kranken selbst? Ein Gespräch mit dem Psychiater und Stigmaforscher Nicolas Rüsch von der Universität Ulm.

Nicolas Rüsch, ist es nur ein Eindruck nach den Attentaten von Magdeburg und Aschaffenburg – oder wachsen Vorbehalte gegenüber psychisch Kranken gerade wieder?

Über die Auswirkungen dieser jüngeren Taten kann man nichts Seriöses sagen. Grundsätzlich zeigen Studien, dass in der Öffentlichkeit Vorurteile gegen Menschen mit psychischen Erkrankungen nach Straftaten von psychisch Kranken zunehmen. Ohnehin ist die Stigmatisierung von Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen wie Psychosen in den vergangenen Jahrzehnten grösser und nicht kleiner geworden. Das ist sehr traurig. Diese Menschen können Wahnvorstellungen haben, ja, aber nur ein winziger Bruchteil von ihnen übt jemals Gewalt gegen andere aus. Sie werden vielmehr selbst oft Opfer von Gewalt.

Ist es denn wenigstens bei anderen Erkrankungen besser geworden? Über Depressionen wird sehr viel offener gesprochen als noch vor wenigen Jahrzehnten.

Bei Depressionen hat die Stigmatisierung in der Tat leicht abgenommen, allerdings nur sehr leicht. Dass sich Prominente outen, ist ohne Frage positiv. Aber das heisst leider nicht, dass ganz normale Leute, die nicht so viele Ressourcen haben, auch so leicht über ihre Erkrankungen reden können. Für gewöhnliche Bürger ist die Stigmatisierung häufig gross, wenn sie von ihrer Depression berichten.

Wie findet man denn heraus, wie gross die Stigmatisierung ist?

Man fragt, wie gross der Wunsch nach sozialer Distanz zu Menschen mit solchen Erkrankungen ist. Ob es zum Beispiel stören würde, wenn jemand nebenan wohnt, im Kindergarten arbeitet oder ein Arbeitskollege ist. Gemäss der wichtigsten Studie für Deutschland ⁷ hat der Wunsch nach sozialer Distanz gegenüber Menschen mit Schizophrenie zwischen 1990 und 2020 auf einer Skala von eins bis fünf um rund 0,4 Punkte zugenommen. Gegenüber Menschen mit Depression gab es im gleichen Zeitraum keine

grossen Veränderungen. Hier nahm nur die Ablehnung, dass ein Mensch mit Depressionen in die eigene Familie einheiratet, um fast 0,5 Punkte ab.

Wenn Eltern nicht begeistert sind, dass ihre Tochter jemanden mit Depressionen heiratet, muss das doch nicht heissen, dass sie Betroffene grundsätzlich abwerten. Sie machen sich vielleicht nur Sorgen.

Stigmatisierend wäre es, wenn die Eltern potenzielle Schwiegersöhne pauschal allein aufgrund des Etiketts «psychisch krank» oder «depressiv» ablehnen, auch wenn die Betroffenen gut zu-rechtkommen und wunderbare Menschen sind. Abgesehen davon geht es beim Wunsch nach sozialer Distanz eher um das gesamte Bild, also auch darum, ob man Menschen mit diesen Erkrankungen als Kollegen oder Nachbarn akzeptiert, ob man sie einem Freund vorstellt oder sie für eine Arbeitsstelle empfiehlt.

Der Wunsch nach sozialer Distanz ist also das Zeichen für Stigma schlechthin?

Stigma ist ein vielgestaltiges Phänomen, aber tatsächlich ist der Wunsch nach sozialer Distanz wesentlich – auch für die Betroffenen. Denn dieser Wunsch kann zum Beispiel dazu führen, dass Arbeitgeber eine Bewerbung ignorieren, nur weil jemand mit einem psychischen Problem gekämpft hat. So mündet Ablehnung letztlich in Ausgrenzung und Diskriminierung. Die Folgen sieht man in vielen Bereichen. Zum Beispiel schon im Gesundheitssystem, wo Patienten mit psychischen Erkrankungen oft schlechter behandelt werden als solche mit körperlichen; Atemnot und Herzrasen werden dann vermehrt als Angst gedeutet, obwohl eine akute Herzerkrankung vorliegt. In solchen Fällen kann Stigma Leben kosten. Gefährlich wird es auch, wenn psychisch Kranke aufgrund der Vorbehalte in der Gesellschaft weniger Hilfe suchen. Und Arbeitgeber berücksichtigen Bewerbungen von Personen mit Psychiatrieerfahrung oft zuletzt.

Würden Sie Menschen also davon abraten, von ihrer psychischen Erkrankung zu erzählen?

Nein, das heisst nicht, dass Offenlegung grundsätzlich schlecht ist. Es heisst nur, dass man gut abwägen muss, wem und wie man seine Geschichte erzählt.

Es kommt wahrscheinlich auch auf das konkrete Umfeld an.

Ja, sehr, erst recht auf der Arbeit. Es ist oft entscheidend, wie Kollegen und Vorgesetzte grundsätzlich zum Thema psychische Erkrankung stehen. Auch im Job kann es positiv sein, von sich zu erzählen. Wenn es gut läuft, bekommt man Rücksichtnahme und Unterstützung – man muss vielleicht keinen Schichtdienst übernehmen, kann auch mal sagen, dass man eine Pause brauche. Ausserdem fällt die ganze Geheimniskrämerei weg, die ja belastend ist. Letztlich ist die Entscheidung sehr individuell. Sie kann nur von der Person selbst getroffen werden.

Und wie findet man heraus, was gut für einen ist?

Dabei kann ein Programm helfen, das wir aus den USA hierhergebracht haben. Es heisst «In Würde zu sich stehen». In vier zweistündigen Sitzungen leiten geschulte Personen, die selbst psychisch erkrankt waren oder sind, Gruppen für Betroffene. In den Gruppen werden Vor- und Nachteile von Offenlegung, Stufen der Offenlegung und Arten, die eigene Geschichte zu erzählen, erprobt.

Und, helfen diese Übungen?

Erste Daten sind sehr ermutigend. Demnach leiden die Teilnehmenden nach den vier Sitzungen weniger unter depressiven Symptomen, und ihre Lebensqualität ist besser. Auch wirkt sich das Programm günstig auf die Belastung durch Selbststigmatisierung aus.

Selbststigmatisierung?

Ja, Betroffene stigmatisieren sich oft auch selbst. Sie sagen sich dann zum Beispiel: «Ich bin selbst schuld an meiner Erkrankung.» Oder: «Weil ich psychisch krank bin, bin ich inkompetent.» Betroffene sind ja auch in unserer Kultur aufgewachsen und haben öffentliche Vorurteile internalisiert. Darunter leidet natürlich das Selbstwertgefühl. Das ist extrem schädlich. Die selbstbewusste Entscheidung für oder gegen Offenlegung ist hingegen ein Schlüssel für das Abwenden von Selbststigma und Scham.

Und was kann man gegen die Stigmatisierung durch andere tun?

Begegnungen sind das Allerwichtigste. Wir wissen heute sehr genau, dass Antidiskriminierungskampagnen, die nur auf Aufklärung setzen, wenig bringen. Im öffentlichen Raum wird Stigma am besten durch sozialen Kontakt von Menschen mit und ohne psychische Erkrankung abgebaut. Dann machen die Gesunden positive Erfahrungen mit Betroffenen, das mindert Stigmatisierung.

Inzwischen wird an allen Ecken von Stigma geredet, psychiatrischer Jargon ist gerade «in». Tut das der Sache gut?

Nein, das tut es nicht. Stigma bedeutet, dass Gruppen von Menschen pauschal Eigenschaften zugeschrieben werden. Die sind faul, selbst schuld, müssten sich zusammenreißen – solche Dinge. Eine Person wird dann nicht mehr als Individuum beurteilt, sondern aufgrund der Eigenschaften, die ihrer Gruppe zugeschrieben werden.

Wenn man über gierige Banker oder faule Politiker redet, ist das also auch Stigmatisierung?

Nein, das sind nur Vorurteile. Manager oder Politiker sind in einer Machtposition und erfahren keine Diskriminierung. Sie haben keine Probleme, eine Wohnung zu finden, werden nicht sozial ausgeschlossen. Wir sollten den Begriff also nicht inflationär verwenden. Stigma ist keine Bagatelle, Stigma ist soziales Unrecht. Men-

schen mit psychischen Erkrankungen haben ein Recht darauf, dass die Stigmatisierung aufhört.

Christina Berndt schreibt seit mehr als 20 Jahren über Medizin, Psychologie und Lebenswissenschaften. [Mehr Infos](#)

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

2 Kommentare