

## Psychische Auswirkungen

Multiple Sklerose hat – wie jede andere chronische Erkrankung auch – nicht nur körperliche Auswirkungen. Betroffene erleben im Verlauf der Krankheit verschiedene psychische Symptome oder Probleme. Solche seelischen Tiefs sind eine zusätzliche Herausforderung im Alltag mit Multipler Sklerose.

---

### Das Wichtigste in Kürze

- Multiple Sklerose hat sehr unterschiedliche psychische Auswirkungen.
- Unsicherheiten über den Verlauf sind eine grosse Belastung.
- Nicht immer ist die Krankheit Ursache für seelische Tiefs.
- Hilfreich ist die fachliche Unterstützung für Betroffene und Angehörige.

auch die «Krankheit der tausend Gesichter», und das betrifft nicht nur die körperlichen Symptome, sondern auch die psychischen Aspekte und damit verbundene Einschränkungen. Deshalb gibt es keine typische Veränderung des Denkens, Handelns und Fühlens. MS-Betroffene erleben solche psychischen Symptome meist phasenweise, beispielsweise wenn sich die körperliche Leistungsfähigkeit verschlechtert oder im sozialen Umfeld Probleme auftauchen.

---

### Wie sich MS auf die Psyche auswirkt

MS-Betroffene leiden relativ häufig unter depressiven Verstimmungen oder Depressionen. Bis zu 50% erleben im Verlauf ihrer Erkrankung eine oder mehrere depressive Phasen. In der Durchschnittsbevölkerung leiden nur etwa 20% an diesen Problemen. Obwohl Depressionen bei MS-Betroffenen häufig auftreten, werden sie nicht immer erkannt oder angemessen behandelt. Typisch für eine Depression sind Hoffnungs- und Gefühlslosigkeit, Interessenverlust, Schuldgefühle, Selbstabwertung und eventuell körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen oder Appetitlosigkeit über eine längere Zeit.

Einige Betroffene berichten auch von starken Ängsten oder Panikgefühlen. Diese Ängste beziehen sich oft auf die ungewisse Zukunft mit MS oder auf eine mögliche Verschlechterung der Krankheit. Andere Betroffene wiederum haben Angst, die eigene Wohnung zu verlassen und Menschen zu be-



Die psychischen Auswirkungen auf Betroffene sind genauso individuell wie der Krankheitsverlauf der Multiplen Sklerose (MS). Man nennt MS

gegenen. Oder sie ertragen es nicht, alleine zu sein. Auch Gereiztheit, Wutanfälle oder Stimmungsschwankungen können plötzlich auftreten oder über längere Zeit anhalten.

Jede zweite Person, die von MS betroffen ist, erlebt im Verlauf der Krankheit sogenannte kognitive Symptome. Darunter versteht man zum Beispiel Probleme mit der Konzentration, der Aufmerksamkeit oder dem Gedächtnis. Die Art und das Ausmass dieser Beeinträchtigungen können sehr verschieden sein und hängen stark davon ab, was die betroffene Person im Alltag oder im Berufsleben leisten muss. Ein wichtiges, von der Umwelt oft unterschätztes Symptom ist die starke Ermüdbarkeit (die sogenannte Fatigue), unter der ein Grossteil der MS-Betroffenen leidet. Diese wird oft als äusserst belastend und störend empfunden.

Multiple Sklerose kann auch für eine überhöhte euphorische Grundstimmung sorgen. Tatsächlich aber sind nur wenige Personen von dieser Symptomatik betroffen. Auch andere ausgeprägte Persönlichkeits- oder Wesensveränderungen sind bei MS sehr selten.

## **Fünf mögliche Ursachen**

Fachleute gehen davon aus, dass es für ein psychisches Symptom oder eine psychische Erkrankung zumeist ein Zusammenspiel verschiedener Ursachen gibt. Um dies herauszufinden und bei der Therapie zu berücksichtigen, sollten Sie sich mit Ihrem Arzt absprechen. Man unterscheidet folgende Ursachen:

1. Normale Reaktion auf eine chronische Krankheit
2. MS-bedingte Folgen
3. Nebenwirkungen von Medikamenten
4. Psychische Störungen, die schon vor der Krankheit vorlagen
5. Psychische Erkrankungen, die unabhängig von MS entstehen

**1. Normale Reaktion auf eine chronische Krankheit**  
Belastende Situationen können bei Menschen psychische Symptome auslösen. Welche Symptome das sind, hängt stark mit den persönlichen

Eigenschaften, der Lebensgeschichte, den aktuellen Lebensumständen und mit dem sozialen Umfeld eines Menschen zusammen. Dasselbe gilt für die Reaktion auf die Diagnose MS: Die einen trauern oder werden depressiv, andere erleiden einen regelrechten Schock. Manche verdrängen die Krankheit und ihre möglichen Folgen, während andere sofort aktiv werden und gegen die Multiple Sklerose ankämpfen.

Die Ursachen der MS kann man nicht behandeln. Hinzu kommt, dass die Krankheit individuell verläuft und die Auswirkungen nicht vorhersehbar sind. Das löst bei vielen Betroffenen Angst um die Zukunft und die eigenen Perspektiven aus. Früher oder später müssen Sie sich damit auseinandersetzen, dass sich Ihr Leben verändern wird und viel Selbstverständliches ins Wanken gerät. Oft bringt das eine Auseinandersetzung mit der eigenen Identität, mit den einst gesetzten Lebenszielen und Wertvorstellungen mit sich. Das ist eine psychische Herausforderung, die mit Schmerz oder Trauer verbunden sein kann.

Die Diagnose einer chronischen Krankheit kann das Selbstwertgefühl von Betroffenen empfindlich verletzen. Reaktionen wie Wut, Trauer, Ängste, Suizidgedanken, Verzweiflung über berufliche Einschränkungen oder Rollenveränderungen in Familie und Partnerschaft können phasenweise äusserst intensiv sein und als bedrohlich erlebt werden. Es sind natürliche Reaktionen auf eine sehr belastende Lebenssituation. Viele Betroffene und ihre Angehörigen schaffen es, mit diesen schwierigen Gefühlen zu leben und immer wieder einen Weg aus dem Tief zu finden. Aber wenn Sie mit diesen Belastungen nicht mehr alleine fertig werden, wenn die psychischen Symptome ein ständiger Begleiter im Alltag sind und somit die Lebensqualität zusätzlich massiv beeinträchtigen, dann sollten Sie sich Hilfe bei einer qualifizierten psychotherapeutisch oder psychiatrisch ausgebildeten Fachperson holen.

## **2. MS-bedingte Folgen**

Unser Hirn steuert Gefühle, Befindlichkeiten, das Handeln und Denken. Es ist auch für Motivation oder Wahrnehmung verantwortlich. Wenn die MS-Herde in jenen Bereichen des Gehirns auf-

treten, die für Denkprozesse und Gefühle verantwortlich sind, können kognitive (das Denken betreffende), aber auch psychische Symptome auftreten.

Solche organisch bedingten Veränderungen im Gehirn sorgen meist für Probleme mit dem Gedächtnis, dem Reaktionsvermögen, dem Planen von Handlungsabläufen, aber auch mit der Aufmerksamkeit und Konzentration. Betroffene vergessen beispielsweise wiederholt Termine oder lesen einen Zeitungsartikel und erinnern sich später nicht mehr genau an den Inhalt. Der Name einer Bekanntschaft fällt partout nicht mehr einfallen oder es wird schwieriger, einem Gespräch in der Gruppe zu folgen. Die Planung eines Urlaubs kann die Person plötzlich überfordern.

Kognitive Einschränkungen führen häufig im beruflichen Umfeld zu Problemen, aber auch im Privaten können Sie belastend sein. Vor allem dann, wenn diese MS-bedingten Störungen nicht als solche erkannt werden und den Betroffenen stattdessen Desinteresse oder mangelnde Motivation vorgeworfen wird. Dasselbe gilt auch für die bei Multipler Sklerose typische, rasche Ermüdbarkeit (Fatigue), deren Ursache noch nicht genau geklärt ist. Man bringt sie in Verbindung mit Schädigungen der zentralnervösen Leitungsbahnen.

Auch bei der Depression wird geforscht, ob sie nicht möglicherweise eine direkte Folge von neuropsychologischen Störungen oder von der Fehlregulation des Immunsystems ist. Aktuell sind das aber reine Hypothesen. Für starke Wesensveränderungen und Euphorie (Probleme, Gefühlswallungen zu kontrollieren) werden ebenfalls Veränderungen des Hirns verantwortlich gemacht. Aber diese sind ausgesprochen selten.

### **3. Nebenwirkungen von Medikamenten**

Um die Symptome der MS zu behandeln, werden verschiedene Medikamente verschrieben. Vereinzelt können diese Auswirkungen auf die psychische Verfassung des Betroffenen haben, indem sie beispielsweise müde oder antriebslos machen, Ruhelosigkeit erzeugen, Konzentrationsstörungen oder ein gesteigertes Sprechbedürfnis auslösen.

Es kann auch vermehrt zu depressiven Verstimmungen oder sogar zu Depressionen kommen.

Diese Symptome tauchen meist auf, während die entsprechenden Medikamente verabreicht werden. Sie verschwinden in aller Regel nach dem Absetzen wieder. Besprechen Sie die beobachteten und erlebten Veränderungen Ihrer Stimmung oder Ihres Antriebs mit Ihrem Arzt.

### **4. Psychische Störungen, die schon vor der Krankheit vorlagen**

Nicht alle psychischen Symptome bei Multipler Sklerose lassen sich direkt mit der Krankheit in Verbindung bringen. Psychische Schwierigkeiten oder Erkrankungen wie Selbstwertprobleme, Depressionen, Angstzustände oder Persönlichkeitsstörungen können bereits vor der Diagnose MS dagewesen sein. Der MS-Verlauf und die damit verbundene Auseinandersetzung können diese Zustände zusätzlich verstärken, die Ursache aber ist nicht die Krankheit.

Wissenschaftler haben immer wieder versucht, die Entstehung von MS auf bestimmte Eigenschaften oder Verhaltensweisen der betroffenen Personen zurückzuführen, etwa auf einen schwierigen Umgang mit Stress. Heute kann man klar sagen, dass es keine «MS-Persönlichkeit» gibt und auch nicht einzelne Eigenschaften, die MS auslösen oder begünstigen. Solche falschen Theorien können bei MS-Betroffenen Schuldgefühle und Selbstvorwürfe auslösen. Gedanken wie «Ich bin selbst Schuld an meiner MS» oder «Die MS ist eine Strafe für mein Verhalten und Denken» sind wenig hilfreich und lähmen die Verarbeitung der Krankheit.

Es ist genauso falsch, Stress als Ursache für MS zu bezeichnen. Viele MS-Betroffene erzählen aber, dass sie vor einem Schub oder einer Verschlechterung der Krankheit in schwierigen Lebensumständen steckten oder etwas Traumatisches erlebt haben. Tatsächlich kann man davon ausgehen, dass es Zusammenhänge zwischen dem Verlauf der Krankheit und der psychischen Befindlichkeit geben kann. Wie verschiedene Formen von Stress und MS zusammenhängen, ist bis heute noch weitgehend ungeklärt. Insbesondere

auch deshalb, weil jede und jeder Stress anders erlebt.

## 5. Psychische Erkrankungen, die unabhängig von MS entstehen

Es ist denkbar, dass eine von MS betroffene Person psychisch erkrankt, ohne dass die Ursache dafür die MS selbst ist. Es gibt bestimmte organische, familiäre oder soziale Merkmale, die psychische Erkrankungen begünstigen. Lassen Sie solche Symptome in jedem Fall rechtzeitig fachlich abklären, um allfällige Wechselwirkungen mit der MS gering zu halten.

Diese fünf möglichen Ursachen zeigen, wie unterschiedlich die Hintergründe für psychische Erkrankungen bei Multipler Sklerose sein können. Deshalb hat es jede von MS betroffene Person verdient, dass man ihre Situation individuell betrachtet und nach passenden Lösungsansätzen sucht.

### Das können Drittpersonen tun

Für viele MS-Betroffene ist es wichtig, mit anderen Menschen über schwierige Gedanken und Gefühle sprechen zu können. «Angehört werden», «sich mitteilen dürfen» oder «Verständnis spüren» von Angehörigen, Freunden oder Pflegenden kann den Druck in solchen Situationen stark reduzieren. Anderen wiederum hilft es, sich abzulenken oder das Thema MS aus Gesprächen mit Freunden temporär zu verbannen. Die richtige Art der Krankheitsbewältigung gibt es nicht, sie hängt immer von der Situation ab und vom Verhalten der betroffenen Person. Etwas gilt aber für alle: Psychische Probleme zu einem Tabu zu machen, ist auf jeden Fall falsch. Ein Austausch mit Menschen, die einem nahe stehen, ist in den meisten Fällen hilfreich.

Manchmal wünschen sich Betroffene Unterstützung von einer neutralen Person. Psychologische Beratung oder Psychotherapie können bei der Verarbeitung helfen und Betroffenen sowie deren Angehörigen wieder neue Perspektiven aufzeigen. Gemeinsam können Sie für Probleme in der Familie oder im Umfeld praktische Lösungen erarbeiten. Es gibt keinen Grund, sich fürs Beziehen einer Fachperson zu schämen, wenn man sich in seiner Lebensqualität eingeschränkt fühlt. Insbesondere bei Depressionen und Angststörungen ist eine angemessene Behandlung durch eine Fachperson notwendig. Manchmal macht es auch Sinn, psychische Symptome medikamentös zu behandeln.

Die Ursachen der MS liegen noch immer weitgehend im Dunkeln, eine Heilung gibt es noch nicht. Deshalb ist es für Betroffene und Angehörige umso wichtiger, das Leben mit MS so gut und so befriedigend wie möglich zu gestalten. Die psychische Ebene – also das Denken, Handeln und Fühlen des Einzelnen – ist von entscheidender Bedeutung.

Haben Sie den Mut, darüber zu reden und Ihre Fragen zu stellen. An der MS-Infoline helfen Ihnen geschulte Beraterinnen und Berater gerne weiter.

MS-Infoline

**0844 674 636**

Mo – Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr



Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

info@multiplesklerose.ch - [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)



Die MS-Gesellschaft nimmt keine finanzielle Unterstützung von der pharmazeutischen Industrie entgegen. Danke für Ihre Spende!