

Pressemitteilung

Hohe Krankheitszahlen haben auch eine Beziehungsgeschichte

Destruktive Paardynamiken sind ein unterschätzter Gesundheitsfaktor – Allgemeine Lebensberatung muss Teil gesellschaftlicher Prävention werden

Die aktuelle Diskussion über steigende Krankheitstage greift zu kurz, wenn sie allein nach Wegen sucht, Krankschreibungen zu begrenzen oder Fehlzeiten zu kontrollieren. Der Blick muss früher ansetzen: bei den Lebensbedingungen, die Menschen belasten und krank machen können.

Der Bundesverband der Ehe-, Familien- und Lebensberatung (BV-EFL) weist darauf hin, dass ein zentraler, bislang wenig beachteter Faktor psychischer Belastungen in unserer Gesellschaft die Qualität menschlicher Beziehungen ist. Chronische Konflikte in Partnerschaften, ungelöste Trennungssituationen und destruktive Beziehungsmuster können zu erheblichen psychischen und körperlichen Belastungen führen – mit Folgen auch für die Arbeitsfähigkeit.

„Wer über Krankheitstage spricht, darf nicht nur auf das Verhalten von Menschen schauen. Er muss auch auf die Lebenssituationen schauen, in denen Menschen dauerhaft unter Druck geraten“, so Alfons Gierse, Vorsitzender des Bundesverbandes katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater (BV-EFL).

Die Erfahrung der Ehe-, Familien- und Lebensberatung zeigt: Viele Menschen kommen nicht mit einer Diagnose in die Beratung, sondern mit einer Krise. Sie erleben Überforderung, Sprachlosigkeit in der Partnerschaft, Ängste, Konflikte oder das Gefühl, den eigenen Lebensweg nicht mehr gestalten zu können. Werden solche Belastungen frühzeitig aufgegriffen, können Eskalationen, Erkrankungen und langfristige Folgekosten häufig vermieden werden.

„Nicht jede Lebenskrise ist eine Krankheit. Aber ungelöste Lebenskrisen können krank machen. Deshalb braucht eine Gesellschaft Orte, an denen Menschen frühzeitig Unterstützung finden“, so der Verbandsvorsitzende.

Allgemeine Lebensberatung ist deshalb aus Sicht des BV-EFL keine nachrangige soziale Leistung, sondern ein wichtiger Baustein gesellschaftlicher Gesundheitsprävention. Sie stärkt Menschen in Übergängen und Krisen, stabilisiert Partnerschaften und Familien und wirkt dort, wo Belastungen entstehen.

Beziehungen gehören zu den wichtigsten Gesundheitsressourcen eines Menschen. Sie können Halt geben, Resilienz fördern und Belastungen auffangen. Umgekehrt können dauerhaft destruktive Beziehungsmuster zu einem erheblichen Gesundheitsrisiko werden.

Der BV-EFL fordert deshalb, Allgemeine Lebensberatung als eigenständige gesellschaftliche Aufgabe stärker gesetzlich abzusichern. Eine verlässliche Infrastruktur niedrigschwelliger Beratung ist ein Beitrag zur Prävention psychischer Belastungen, zur Stärkung von Familien und zur Entlastung der sozialen Sicherungssysteme.

Die politische Leitfrage darf daher nicht nur lauten: ****Wie reduzieren wir Krankheitstage? ****Sie muss auch lauten: **Wie schaffen wir Bedingungen, unter denen Menschen gesund bleiben können?**