

# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten




GESUNDHEIT

## Die Wucht des Zyklus

Frauen mit einer Prämenstruellen Dysphorischen Störung leiden jeden Monat unter starken psychischen Problemen. Manchmal ändert sich sogar ihr Wesen.

VON CHRISTINA FLEISCHMANN

 08. OKT 2021

Mehrere aufeinanderfolgende Tage im Monat fühlt sich Nina Busch, als sei sie jemand anderes. Eine Frau, die sie nicht wiedererkennt. Eine, die schnell wütend wird und traurig, die sich und das Leben infrage stellt, daran fast verzweifelt. „Eigentlich bin ich ein besonnener Mensch“, sagt Busch. „Aber in diesen Tagen habe ich das Gefühl, ich bin wie ausgewechselt, als wäre ich ein Zombie.“

In diesen Tagen fragt sich Busch, ob ihre langjährige Beziehung, in der sie eigentlich glücklich ist, noch Sinn macht. Sie zieht sich zurück, sagt Treffen mit Freundinnen und Freunden ab. Gegen diese Teilnahmslosigkeit – sie nennt sie „emotionale Armut“ – kommt sie nicht an. Gleichzeitig reagiert Busch extrem sensibel auf ihr Umfeld: „Wegen Nichtigkeiten könnte ich anfangen zu weinen.“

Busch will sich aus diesem emotionalen Sumpf herausziehen, aber sie schafft es nicht. Stattdessen macht sie sich Vorwürfe, entwickelt selbstzerstörerische Gedanken: Ich halte mich nicht mehr aus. Ich werde meinen Kindern nicht gerecht. Ich falle allen nur noch zur Last.

## Hoher Leidensdruck

Die 36-Jährige leidet an einer PMDS. Die prämenstruelle dysphorische Störung ist die schwerste Form des prämenstruellen Syndroms (PMS, siehe Definitionskasten), dabei stehen die psychischen Beschwerden im Vordergrund, die den Alltag der Betroffenen enorm beeinträchtigen. Doch im Gegensatz zum PMS ist sie kaum jemandem ein Begriff, auch den meisten Medizinern nicht. Und das, obwohl rund fünf Prozent aller Frauen im reproduktiven Alter darunter leiden könnten. Allein in Deutschland wären das über 750000 Menschen.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

### **Das Spiel mit der Psychose**

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

## **Sich wieder nah sein**

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

# MEISTGELESEN

## **1** LEBEN

### **Habe ich Borderline?**

Elinor Greenberg beschreibt die narzisstische und die Borderline-Persönlichkeitsanpassung als Reaktion auf unerfüllte kindliche Grundbedürfnisse.

## **2** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

## **3** LEBEN

### **Ruhe im Kopf**

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.