

ENDLICH *RUNTER-* KOMMEN



Dauerbelastung, Unsicherheiten, mangelnder Ausgleich... Selten haben wir uns so gestresst gefühlt wie jetzt. Ein Experte erklärt, warum wir dringend wieder öfter abschalten müssen. Plus: Zehn Frauen verraten ihre Entspannungstipps

Text: Anna-Helene Leitz, Luca Vera Sistig
Interview: Frieda Cossham

T

Timo Schiele ist leitender Psychologe der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen. Dort trifft er täglich auf Patientinnen und Patienten, die im Alltag nicht mehr zurechtkommen. Weil sie zu lange zu viel gearbeitet haben, weil sie an Depressionen, Ängsten oder post-traumatischen Belastungsstörungen leiden. In den letzten Jahren erlebt er zunehmend Menschen, die Probleme haben, abzuschalten. Statt von einem Burn-out spricht er von einem Burn-on. Mit seinem Kollegen und Chefarzt Bert te Wildt erforscht er das neue Phänomen, eine Art Erschöpfungsdepression.

Herr Schiele, hinter uns liegen viele Monate, in denen das Leben nur eingeschränkt stattfinden konnte. Wir arbeiten im Homeoffice, beschulen nebenher Kinder und verzichten auf Treffen mit Freunden. Was macht das mit uns?

Auf der einen Seite beobachte ich, dass immer mehr Patienten mit Schlafstörungen, Depressionen und Angstzuständen zu uns kommen. Gerade Menschen, die bereits psychische Krisen durchgestanden und sich mit Mühe eine Alltagsstruktur aufgebaut haben, etwa mit Kursen an der Volkshochschule oder Mitgliedschaften in Sportvereinen, fühlen sich einsam und resignieren. Gleichzeitig beweisen viele Menschen ein unglaubliches Durchhaltevermögen, und das hat mit unserer Leistungsgesellschaft zu tun. Wir nennen es das „Burn-on-Phänomen“.

Was bedeutet dieser Begriff konkret?

Wir sind es gewohnt, im roten Drehzahlbereich zu leben, die Belastungen halten uns aufrecht. Sie geben uns eine



Struktur vor. Wir funktionieren und haben das Gefühl, keine Wahl zu haben. Wir sehnen uns nach Pausen, erlauben sie uns aber nicht. Trotzdem laufen wir scheinbar zuversichtlich und lächelnd durch die Welt.

Wo liegt der Unterschied zu einem Burnout?

Bei einem Burnout, das uns fulminant zusammenbrechen lässt, sind wir gezwungen, uns neu zu sortieren. Ein Leben mit Burn-on ist hingegen endlos. Die, die an dieser chronischen Erschöpfungsdepression leiden, merken es oft erst sehr spät. Das Burn-on hält uns davon ab zu prüfen, ob es sinnvoll ist, dass wir trotz der inneren und äußeren Krisen weitermachen wie bisher.

Woran merke ich, dass ich Gefahr laufe, ein Burn-on-Syndrom zu entwickeln?

Wenn Sie sich unter Druck aktionistisch verhalten. Das heißt, alle Aufgaben, die mit Fristen verbunden sind, bewältigen Sie gut, während Sie im privaten Bereich handlungsgelähmt sind. Sie schieben Einladungen vor sich her, haben keine Kraft, sich bei Freunden zu melden. Was keine negativen Konsequenzen nach sich zieht, lassen Sie schleifen. Alles, was Sie aus sich selbst heraus anpacken könnten, Ideen, die Sie entwickeln könnten, kommen zu kurz. Langfristig führt das zu großer Freudlosigkeit.

Begleitet uns ein Burn-on-Syndrom lebenslang?

Das kann passieren, ja. Aber es gibt immer wieder kritische Phasen, in denen Menschen merken, dass etwas nicht stimmt. Etwa wenn ihre Partnerschaft zerbricht kurz vor der Pensionierung oder nach 20 Jahren Arbeitsleben.

»Wir sind es gewohnt, im roten Drehzahlbereich zu leben, die Belastungen halten uns aufrecht«

Manche haben das Gefühl, sie müssten sich jetzt besonders anstrengen, um Ausfälle aufgrund von Kinderbetreuung oder Krankheit auszugleichen oder das alte Pensum überhaupt halten zu können.

Das ist ein übertriebener Bewältigungsmechanismus, eine Reaktion auf die Ausnahmesituation. Wir spüren eine große Müdigkeit und Erschöpfung und reagieren darauf, indem wir uns zusammenreißen und uns noch mehr anstrengen. Manchmal ist das richtig. Vor allem, wenn es darum geht, Kontakte zu pflegen und sich auszutauschen. Aber genauso wichtig ist es, den eigenen Zustand anzunehmen. Dabei hilft es, laut zu sagen – auch anderen gegenüber: „Ja, ich bin erschöpft!“ Es gilt, der Situation Raum zu geben und unsere Ansprüche an sie anzupassen. Unter den gegebenen Umständen ist etwas nicht mehr

normal, wenn es normal, also wie vor der Pandemie, läuft. **Im Homeoffice fällt es uns schwer, den Arbeitsbereich vom privaten abzugrenzen und bewusst abzuschalten.**

Was kann uns in dieser Situation helfen?

Vor allem Eltern, die zu unkonventionellen Zeiten vorm Rechner sitzen, weil sie nebenher Kinder betreuen müssen, sollten prüfen, ob das Arbeitspensum gleich geblieben ist oder ob sie mehr arbeiten als früher. Uns fehlen meist Rückzugsmöglichkeiten. Umso wichtiger ist es, Absprachen zu treffen – und zwar bevor sich alle anschreien. Ich rate dazu, sich einmal in der Woche zu einem festen Termin als Familie zusammensetzen und zu klären, wer welchen Raum braucht: Welche Möglichkeiten bietet die aktuelle Situation? Dem einen reicht ein Spaziergang, der andere braucht die Wohnung ein paar Stunden für sich. Bei Singles hingegen geht es weniger darum, Distanz zu managen, als Nähe zu regeln. Also Verabredungen zu treffen und Kontakte zu pflegen.

Geht es um ein Anpassen der eigenen Bedürfnisse?

Ja, am besten regelmäßig, bevor die Belastungsgrenze überschritten ist und wir uns emotional ausgelaugt fühlen. Ich beobachte, dass das jetzt schon immer mehr Menschen im Lockdown tun – und das ist wichtig. Wie Patienten im Zuge einer schweren Krankheit einen Schritt zurückgehen und sich fragen: „Wie will ich eigentlich arbeiten, jetzt und in Zukunft?“ Wir lernen, dass wir innehalten, Pausen machen müssen. Im Moment lenkt uns wenig von uns selbst ab, das ist auch eine Chance.

Gleichzeitig fordert uns die aktuelle Situation heraus, uns zu strukturieren. Unsere Tage sind nicht weniger stressig als sonst, und trotzdem gehen wir immer später ins Bett. Neulich habe ich gelesen, dass man das „Revenge Bedtime Procrastination“ nennt...

Es ist ein seltsamer Stress, eine Anspannung bei gleichzeitiger Ereignisarmut, das macht uns antriebslos. In dieser Stimmung verlieren wir uns übrigens auch gerne am Smartphone in den sozialen Netzwerken. Anstatt zwei Stunden rauszugehen oder das zu machen, worauf wir Lust haben, halten wir an dem Gefühl fest, uns diese Pause nicht erlauben zu können. Und so nehmen wir sie uns abends, wenn wir schlafen sollten. Als brächte uns erst die Nacht die Bonuszeit, in der wir uns entspannen und machen können, was wir wollen.

Wie können wir den neuen Ängsten begegnen, die uns beschäftigen?

Die grundlegenden Mechanismen unserer Ängste sind nicht neu, ihre Auslöser, etwa hohe Inzidenzzahlen, sind es. Wichtig ist, dass wir unseren Kindern und uns selbst klarmachen, dass wir manche Gefahren kontrollieren können und andere nicht. Wir tragen eine Maske, halten Abstand und desinfizieren uns die Hände. Wir sollten

»Es ist wichtig, dass wir einander zuhören, ohne uns zu bewerten«

tun, was in unserer Macht steht. Es ist darüber hinaus jedoch eine wichtige Kompetenz, akzeptieren zu können, dass wir damit leider dennoch nicht alles verhindern oder beeinflussen können – so schwer und traurig das manchmal auch sein mag. Das gilt ganz besonders auch in Zeiten der Pandemie.

Auf Arte läuft gerade die Serie „In Therapie“. Sie erzählt von den Sitzungen verschiedener Menschen, die sich kurz nach dem Attentat auf die Pariser Konzerthalle „Bataclan“ behandeln lassen. In einer Folge sagt der Therapeut zu einem traumatisierten Patienten: „Treffen Sie jetzt keine großen Entscheidungen.“ Gilt der Ratschlag auch für uns? In gewisser Weise schon, ja. Ob wir an Beruf oder Partnerschaft was verändern, sollten wir nicht unbedingt mitten in der Krise entscheiden. Die Umstände sind besonders, möglicherweise verzerren sie unsere Gedanken und Emotionen. Es geht jetzt eher darum zu reflektieren, für was wir unsere Energie aufwenden wollen: Wie schaffen wir es, uns ausreichend zu bewegen? Ab wann checken wir keine E-Mails mehr? Wir sollten beginnen, unseren Mikrokosmos zu managen und Freiräume zu schaffen.

Der Soziologe Hartmut Rosa sagte, dass wir nun bemerkten, dass Energie im sozialen Interaktionsgefüge entstehe und nicht im Homeoffice. Was können wir tun, um unsere Resilienz, also die psychische Widerstandsfähigkeit, zu stärken?

Es ist wichtig, dass wir einander zuhören, ohne uns zu bewerten. Es ist für alle Menschen schwer, unklare Zustände auszuhalten. Wir wissen nicht, wie es weitergeht mit dem Impfen. Wann wir wieder verreisen können. Manche Menschen haben ihren Job verloren, leiden unter Existenzängsten. Das kann zu einer Verhärtung der Fronten führen. Also gilt es, sich füreinander zu interessieren, Fragen zu stellen und zuzuhören, und zwar gefühlt lieber ein bisschen zu viel als zu wenig. Auf diese Weise fühlen sich die Menschen wahrgenommen und zugehörig zur Gesellschaft, die immer schon unterschiedliche Positionen vertreten hat. Dasselbe gilt für die Beziehung zu uns selbst, die wir stärken, indem wir uns drei Minuten am Tag selbst zuhören, ohne gedanklich schon bei der nächsten Aufgabe zu sein: „Wie geht es mir gerade in meinem Körper? In welcher Stimmung bin ich und wonach sehne ich mich?“ Diese Form des Dialogs mit sich selbst und anderen fördert die Resilienz.

HIER ERZÄHLEN
FRAUEN, WIE
SIE IN STRESSIGEN
SITUATIONEN
WIEDER ZUR RUHE
KOMMEN



Marlene Lufen (50),
Fernsehmoderatorin

Wenn mir alles zu viel wird... treibe ich Sport. Da ich zur Zeit nicht schwimmen gehen kann und nicht gerne jogge, mache ich kleine Online-Workouts zu Hause, zum Beispiel „Yoga mit Mady Morrison“ über YouTube. Oder ich treffe mich mit ein, zwei Freunden zum Zirkeltraining im Wald. Wir lassen genug Abstand, dann gibt jeder eine Übung vor, Ausfallschritte, Liegestütze an der Parkbank, Treppe rauf und runter... Da ist alles dabei.

Das bringt mich richtig zum Lachen: Die Serie „Friends“! Ich muss mich für die Arbeit viel konzentrieren, lesen, mir Gedanken machen – da wirkt eine Folge „Friends“ wahre Wunder. Trifft meinen Humor und ist so herrlich unbedarft.

Mein Abendritual: Zum Einschlafen lese ich gerne ein Buch – aus Papier, nichts Digitales. Ganz weit vorn sind bei mir zurzeit schöne Romane ohne Tod und Drama. Gerade habe ich „Der Klang des Herzens“ von Jojo Moyes beendet. Ich mag auch sehr „Ich, Eleanor Oliphant“ von Gail Honeyman, die Liebesgeschichte zweier eigentlich einsamer junger Menschen. Für Empfehlungen bin ich sehr offen, immer her damit!