

»SIE WOLLEN VON DER KLINIK AUS WEITERARBEITEN«

Ein Interview mit dem
Psychiater Bert te Wildt

von Paul Krauß und Isolde Sellin

»Sie wollen von der Klinik aus weiterarbeiten«

Work Psychiater Bert te Wildt behandelt erschöpfte Managerinnen, Chefärzte und Museumsdirektoren. Hier erklärt er, warum es in manchen Kreisen fast dazugehört, immer kurz vor dem Burn-out zu stehen.

Te Wildt, Jahrgang 1969, leitet seit Anfang 2018 die Psychosomatische Klinik Kloster Dießen am Ammersee. Er ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

SPIEGEL: Herr te Wildt, Sie behandeln in Ihrer Klinik viele erfolgreiche Menschen, sogenannte High Performer. Was erzählen Ihnen die Menschen über ihre Arbeit?

Te Wildt: Manche Patienten sagen mir, sie gäben auf der Arbeit 300 Prozent. Mehr zu leisten, als erwartet wird, mehr als der Durchschnitt, darum geht es. Wenn 100 Prozent nicht mehr ausreichen, lässt sich das nicht in acht Stunden schaffen. Die Arbeit greift auf das Privatleben über. Ein Stück weit werden sogenannte High Performer ja dafür bezahlt: zeitlich und mental sehr flexibel zu sein. Sehr viel zu arbeiten und sich darüber zu definieren, hat aber einen Preis.

SPIEGEL: Und der wäre?

Te Wildt: Wenn ich meine Patienten frage, wie viele Stunden sie pro Woche arbeiten, kommen viele auf 60 oder 70 Stunden oder noch mehr. In der Regel ist kaum noch Zeit für Privates.

SPIEGEL: Warum fällt es vielen Menschen so schwer, ihre Arbeitszeit und ihren Einsatz zu begrenzen?

Te Wildt: High Performer werden verehrt in unserer Gesellschaft. Viele Influencer inszenieren sich als solche. Kein Mensch schämt sich dafür, sich in seinem Luxusauto, auf seiner Yacht, in seinem Luxusurlaub zu fotografieren und zu zeigen. Das bewundern auch Menschen, die finanziell weit, weit entfernt davon sind. Die Tech-Bros im Silicon Valley leben es vor: Wer hat das meiste Geld, die größte Yacht, das beste Raumschiff? Das sind Insignien der Macht. Und nur wenige

können es in dem Konkurrenzkampf an die Spitze schaffen.

SPIEGEL: Welchen Preis hat es, wenn Menschen sich dauerhaft über ihre Leistung definieren?

Te Wildt: In manchen Kreisen gehört es fast schon dazu, immer kurz vor dem Burn-out zu stehen. Immer am Limit zu sein, zeugt von Tüchtigkeit. Doch diese Belastung kann zu einer psychischen Krise, zu einer chronischen Erschöpfungsdepression führen, die wir Burn-on nennen. Der Begriff beschreibt im Gegensatz zum akuten Burn-out eine chronische Erschöpfungsdepression, bei der Menschen immer weiterarbeiten, hinter der funktionalen Fassade aber eine versteckte Verzweiflung ausbilden, die sogar mit einer Suizidgefahr einhergehen kann.

SPIEGEL: Wie verändert die Arbeit der High Performer ihr Privatleben?

Te Wildt: Meist fällt zuerst hinten runter, was man für sich selbst tut: Hobbys, Sport, sich mal eine Stunde zurückziehen und ein Buch lesen. Die Betroffenen haben ein schlechtes Gewissen, etwas nur für sich zu machen, weil sie wegen der vielen Arbeit den Partner oder die Kinder sowieso kaum noch sehen. Um noch ein bisschen Privatleben zu haben, strukturieren die Betroffenen den Tag genau durch, mit To-do-Listen. Spontaneität geht verloren. Und irgendwann wird alles als Arbeit wahrgenommen: die Eltern anrufen, mit den Kindern spielen. Diese Entfremdung ist bitter.

SPIEGEL: Begünstigt das Homeoffice die Entgrenzung der Arbeit?

Te Wildt: Mit der Digitalisierung kommt die Möglichkeit, immer überall zu arbeiten und erreichbar zu sein. Ein ähnliches Problem gibt es aber durch die Großraumbüros: Da bin ich permanent mit anderen in einem Raum und kann mich gar nicht mehr zu-

rückziehen. Oder ein Gespräch mit einem Kollegen führen, das mir wirklich guttut, vielleicht mal Dampf abzulassen. Das fehlt dann der Psychohygiene. Es gibt zu viel Homeoffice, es gibt zu viele Großraumbüros.

SPIEGEL: Wie merken die Menschen, dass sie Hilfe brauchen? Was sind Warnzeichen für eine psychische Krise?

Te Wildt: Oft ist da ein Gefühl von tiefer Erschöpfung. Dazu kommt das Gefühl, wie im Hamsterrad zu sein. Alles fühlt sich an wie Arbeit, auch das Privatleben. Irgendwann spüren Betroffene, dass es nicht stimmt, wenn sie reflexhaft sagen, es gehe ihnen gut. Da ist nur noch eine leere Hülse. Häufig kommen körperliche Stresssymptome dazu wie Verspannungen, Tinnitus oder Bluthochdruck. Manchmal gepaart mit Suchtmittelgebrauch, was dann richtig gefährlich werden kann.

SPIEGEL: Kann man auch süchtig nach Arbeit sein – ein Workaholic?

Te Wildt: Das ist eine Verhaltenssucht, die nicht offiziell anerkannt ist, anders als Internet- oder Glücksspielsucht. Aber ich glaube schon, dass High Performer berauscht sind von der Arbeit, dem Flow, den Belohnungsreizen, den positiven Bewertungen, von dem Geld und von dem, was sie sich davon kaufen können.

SPIEGEL: Geht es bei den Betroffenen vor allem um Perfektionismus – oder um das Gefühl, nie zu genügen?

Te Wildt: Ich glaube, High Performer können viele Bälle jonglieren. Manche können besser damit umgehen, wenn mal ein Ball runterfällt. Halten aus, dass auch mal was liegen bleibt, dass jemand mal nachfragt bei einer unbeantworteten E-Mail. Wer zu sehr Perfektionist ist, hat da weniger Spielräume. Diejenigen, die erkranken, leiden häufig unter dem Eindruck, nicht zu genügen. In alle Richtungen. Sie können nicht ausrei-

chend stolz sein auf ihre Leistungen. Vielmehr sind sie im Innern unsicher über ihren Selbstwert. Über das, was sie können, und ob sie wirklich geschätzt und geliebt werden.

SPIEGEL: Was müssen Menschen in der Therapie lernen?

Te Wildt: Manche Patienten mit schweren Depressionen kommen in die Klinik mit dem Anspruch, in drei, vier Wochen wieder fit zu sein. Sie sprechen über sich wie über Maschinen. Es hilft, zu lernen, milder mit sich zu sein. Manche wissen gar nicht mehr, was Entschleunigung heißt. Sie wollen von der Klinik aus weiterarbeiten. Oder wenigstens dreimal um den See fahren mit dem Rennrad. Am Ende muss es darum gehen, die Arbeit einzuhegen.

SPIEGEL: Was tun Sie denn selbst, um einer solchen Krise vorzubeugen?

Te Wildt: Erstens blocke ich für bestimmte Aufgaben wie das Beantworten von Mails Termine in meinem Kalender. So mache ich mir bewusster, dass auch To-dos wie Mails Arbeit sind, und verhindere, dass die Arbeit

in mein Privatleben übergeht, indem ich permanent Mails nebenbei außerhalb der Arbeitszeit beantworte. Zweitens versuche ich, mir meines Alters bewusst zu sein, mir nicht mehr so viel abzuverlangen wie in jungen Jahren. Manchmal sitzen Patienten vor mir mit Mitte fünfzig, die gar nicht auf die Idee kommen, dass ihre Leistung nicht mehr dieselbe sein kann wie 20 Jahre zuvor. Und drittens baue ich meine Arbeitswoche so, dass es eine Art Dramaturgie gibt – mit einem Anfang, einer Hochphase und einem Ausklang. Es gibt also Tage, an denen es für mich völlig okay ist, länger zu arbeiten. Am Montag und Freitag aber vermeide ich das. Außerdem überlege ich mir sehr genau, welche Arbeit ich mit nach Hause nehme und welche nicht.

SPIEGEL: Kann man einen übersteigerten Leistungsanspruch auch ins Positive wenden, statt ihn zurückzudrängen?

Te Wildt: Ja. Es wäre wohl zu einfach, zu denken, alles ist gelöst, wenn ich die Gesellschaft oder Wirtschaft als ausbeuterisch anerkenne und mich damit arrangiere. Wenn

ich nur genügend Yoga machen würde und Selbstmitgefühl entwickle. Doch diese Rechnung geht nicht auf, denn ich will ja etwas leisten, Verantwortung übernehmen. Das macht es spannend und gehört zum Selbstbild dazu.

SPIEGEL: Und wie lösen Sie das auf?

Te Wildt: Wir sagen dann: Vielleicht können Sie mit weniger Zeit und Energie auch zu guten Ergebnissen kommen. Den Leistungsgedanken dürfen Sie im Repertoire behalten! Ihre Performance will Ihnen niemand nehmen! Wichtig ist nur, dass Sie die Kontrolle zurückerlangen und selbst entscheiden können, wo die Grenzen sind. Es geht in der Therapie also darum, nach Antworten zu suchen auf die Frage, wieso man übers Ziel hinausgeschossen ist. Und dann geht es darum, die problematischen Antreiber zu bändigen. Vielleicht erreiche ich zum Beispiel, dass mein Selbstwertgefühl nicht mehr permanent von meiner Leistung abhängt. Um festzustellen: Ich werde auch geliebt, wenn ich mal schwach bin.

Interview: Paul Krauß, Isolde Sellin

S