Montags morgens fühlte sie sich völlig zerschlagen und musste sich aus dem Bett quälen. Ihr erster Gedanke war: *Wie soll ich nur die Woche überstehen? Heute das Teamtreffen, morgen der Elternabend, übermorgen den ganzen Tag Fortbildung. Einkaufen, kochen, putzen, die Tochter aus der Schule abholen.* Alles erschien Sabine Seebach, wie wir sie hier nennen wollen, wie ein unüberwindlicher Berg. Am liebsten hätte sich die Kitaleiterin die Decke über den Kopf gezogen. Die Arbeit mit den Kindern, die ihr immer Freude gemacht hatte, strengte sie nur noch an. Die vielen organisatorischen Aufgaben erdrückten sie. Abends konnte sie sich zu nichts mehr aufraffen. Wenn Freundinnen anriefen und mit ihr ins Kino gehen oder eine Runde joggen wollten, lehnte sie ab. „Ich bin zu kaputt. Ich muss mich ausruhen."

Doch weder auf dem Sofa noch in ihrem geliebten Liegestuhl im Garten wollte sich die ersehnte Ruhe einstellen.





Im Kopf ratterte es unaufhörlich. Sie geriet in einen Grübelzwang. *Was ist nur los mit mir? Warum bin ich so undiszipliniert? Andere schaffen es doch auch. Warum stresst mich alles?* Sie fing an, wichtige Termine zu vergessen, und war ständig gereizt. Nachdem sie zum dritten Mal ihre Tochter wegen einer Nichtigkeit angebrüllt hatte und sich hinterher elend fühlte, konnte sie sich endlich eingestehen, dass etwas nicht stimmte. Bei ihrer Hausärztin brach sie weinend zusammen: „Ich lebe gar nicht mehr. Ich funktioniere nur noch, und nicht mal das kriege ich hin." Die Ärztin diagnostizierte eine chronische Erschöpfung.

Doch was genau bedeutet das? Rund um das Wort Erschöpfung kursieren viele Missverständnisse. Wir alle fühlen uns hin und wieder erschöpft von den vielen Anforderungen des Alltags und machen Phasen durch, in denen wir uns energielos fühlen, Freude und Schwung vermissen und befürchten, das, was ansteht, nicht zu schaffen. Oft reicht ein Urlaub aus, um wieder Kraft zu schöpfen. Oder wir geben Aufgaben ab, suchen Entlastung, kümmern uns wieder mehr um das, was uns guttut, und finden so zurück ins Gleichgewicht.

Bei einer chronischen Erschöpfung reicht das nicht mehr aus. Die Betroffenen fühlen sich körperlich und emotional dauerhaft entkräftet. Diese Art von Erschöpfung kann auch bei Burnout, einer Depression oder chronischen Schmerzzuständen auftreten. Psychophysische Erschöpfung, Erschöpfungsdepression, *chronic fatigue*, chronisches Erschöpfungssyndrom: Mittlerweile gibt es eine nicht nur für Laien unübersichtliche Vielfalt von Diagnosen mit teilweise ungeklärten Ursachen.

Ein chronisches Erschöpfungssyndrom – *chronic fatigue syndrome* – wird definiert als „ein erstmalig auftretender Erschöpfungszustand, der länger als sechs Monate andauert, sich durch Ruhe nicht bessert und die Lebensqualität erheblich einschränkt". Etwa 300 000 Menschen in Deutschland leiden am chronischen Erschöpfungssyndrom. Oft beginnen die Leidensgeschichten mit einer Infektionserkrankung – ähnlich wie bei Long Covid, was darauf hindeutet, dass in beiden Fällen eine infektionsbedingte Fehlsteuerung des Immun-, Hormon- und Nervensystems eine Schlüsselrolle spielen könnte (siehe Heft 7/2023: *Long Covid und die Psyche*). Neben extremer Erschöpfung machen den Erkrankten oft Muskel-, Glieder- und Kopfschmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Unausgeglichenheit und Ängste zu schaffen.

Abgesehen von solchen biologischen Auslösern sind bei vielen Formen von Erschöpfung aber auch anhaltender Stress, belastende Lebensereignisse, ungesunde Lebensgewohnheiten, übertriebene Erwartungen an sich selbst und mangelnde Abgrenzung im Spiel. Die meisten länger andauernden Erschöpfungszustände entstehen nicht plötzlich, sondern entwickeln sich über Monate, manchmal über Jahre. Rückblickend lassen sich oft vier Phasen erkennen:

1. Unruhephase: Schlafstörungen, ständige Müdigkeit, Nervosität, das Gefühl, dass alles zu viel wird

2. Widerstandsphase: Nicht wahrhaben wollen, dass etwas schiefläuft, gegen die Situation ankämpfen, gleichzeitig nichts ändern wollen oder können

3. Erschöpfungsphase: Sich aufgeben, nicht mehr für sich einstehen, nur noch ja sagen, auch zu Zumutungen

4. Rückzugsphase: Dienst nach Vorschrift machen, sich zurückziehen, soziale Kontakte meiden.

Viele, die unter Erschöpfung leiden, beklagen, nur noch zu funktionieren und sich selbst verloren zu haben: „Ich hatte gar keine Kraft mehr, meine Position zu vertreten. Irgendwie erschien es mir irgendwann einfacher, auch dort zu nicken, wo ich eigentlich deutlich nein sagen wollte. Am Ende war es mir auch egal", berichtete eine Personalberaterin der Ärztin Mirriam Prieß (siehe auch Interview S. 18). „Es war, als wäre ich verschwunden, und die meiste Zeit fiel mir das gar nicht auf." So beschrieb ein Manager seinen Weg in die Erschöpfung, ausgelöst durch chronischen Stress.

Die Stresshypothek

Allostatische Last: Wie sich fortdauernde Anspannung im Körper summiert

Jeder Alltagsstress bringt unseren Körper aus seinem normalen Trott: Der Organismus verlässt vorübergehend sein Gleichgewicht – die Homöostase – und schaltet in einen höheren Gang. Im Prinzip ist das auch sinnvoll: Während einer Prüfung oder eines Vorstellungsgesprächs geht der Puls schneller, der Blutdruck steigt, Reserven werden mobilisiert. Dieses flexible Ausscheren aus dem Ruhemodus nennt man Allostase. Ist die Aufregung dann vorbei, schaltet der Organismus wieder herunter: Gefahr gebannt, alles gut, bitte ausruhen.

Das Problem: Jedes Hoch- und Runterschalten kostet Energie und erhöht den Verschleiß. Werden wir im Alltag immer wieder in kurzen Intervallen gestresst, hat der Körper nicht genug Zeit zur Erholung und Regeneration. Jeder neue Stressor ist dann eine Hypothek, die nicht rechtzeitig abgetragen werden kann, bevor schon wieder die nächste Hypothek aufgenommen werden muss. Der Körper häuft Belastungsschulden an.

Immunstörung, Schmerz, Erschöpfung

Die Psychophysiologen Bruce McEwan und Eliot Stellar prägten für dieses Schuldenkonto im Jahr 1993 den Begriff „allostatische Last" (*allostatic load*). Sie wiesen nach, dass eine solche Kumulation von Stress das hormonelle Gleichgewicht und sogar neuronale Schaltkreise und Gehirnstrukturen dauerhaft verändert. Welche allostatische Last ein Mensch angehäuft hat, lässt sich abschätzen. Dazu verwendet man Biomarker wie etwa die Konzentration des Stresshormons Kortisol und anderer Botenstoffe, zusammengefasst in der *allostatic load battery*. Oder man setzt Fragebögen zur Selbsteinschätzung von Stress, psychischer Belastung und Wohlbefinden ein, etwa den *Psychosocial Index*. Mögliche Langzeitfolgen einer hohen allostatischen Last sind Immunstörungen, Entzündungen und chronischer Schmerz, aber auch Depression, Angst und Erschöpfung.

Zur allostatischen Last tragen vor allem Stressoren bei, denen wir über lange Zeit immer wieder ausgesetzt sind – und davon gibt es eine Menge, wie der Neuropsychologe John Cacioppo einmal schrieb: „Wir haben es oft jahrelang mit demselben arroganten Chef, derselben Pendlerstrecke, denselben Sorgen über Gesundheitsvorsorge und Ruhestand und denselben Gefühlen sozialer Isolation zu tun."

Risiken und Schützendes

Ein italienisches Team um die Psychologin Jenny Guidi hat in einem Forschungsüberblick Risikofaktoren für das Anhäufen allostatischer Last zusammengetragen. Unter anderem waren dies niedriges Einkommen, niedrige Bildung, schlechte Wohnverhältnisse, die Pflege der Eltern oder eines schwerbehinderten Kindes, hoher Arbeitsstress mit wenig Erholung, Stress durch eine Umstrukturierung der Firma und Selbständigkeit. Auch der bittere Eindruck, dass die eigene Arbeit zu wenig Anerkennung findet, oder das Gefühl, im Leben ungerecht behandelt zu werden, kann allostatische Last auftürmen.

Das Team stieß aber auch auf Schutzfaktoren, die dem entgegenwirken. Dazu zählten Bewegung, guter Schlaf und eine gesunde Ernährung, Wärme in der Familie und Unterstützung im Freundeskreis. Auch die Bewältigungsstrategien, die man gegen den Stress einsetzt, hatten einen Einfluss: Als ungünstig erwies sich, seine Gefühle zu unterdrücken; hilfreich war eine problemfokussierte Bewältigung: Was kann ich tun, um den Stress in meinem Leben zu mindern? Schützend wirkten ferner religiöses Eingebundensein und Rituale sowie das Gefühl von Lebenssinn: In der amerikanischen Langzeitstudie *MIDUS* ging ein hohes Sinnempfinden mit einer geringeren allostatischen Last zehn Jahre später einher.

Thomas Saum-Aldehoff

Jenny Guidi u.a.: Allostatic load and its impact on health: A systematic review. Psychotherapy and Psychosomatics, 90/1, 2021, 11–27

Bevor unser Körper zur Ruhe kommen kann, erscheint schon der nächste Stressor

Akuter Stress vor einer Prüfung oder einem Vortrag lässt wieder nach, wenn die Prüfung bestanden und der Vortrag gehalten ist. Nach einem guten Essen, einer erholsamen Nacht oder einem freien Tag ist das System wieder im Gleichgewicht. Bei chronischem Stress hält die Belastung jedoch an. Das scheint ein wachsendes Problem zu sein. Laut einer Studie der Techniker-Krankenkasse, basierend auf einer repräsentativen Forsa-Umfrage aus dem Jahr 2021, fühlt sich ein Viertel der Deutschen häufig gestresst. 2013 war es noch ein Fünftel – allerdings mag der Anstieg auch mit den vielfältigen Stressoren der Coronapandemie zusammenhängen. Als Stressverursacher Nummer eins gaben die Befragten Belastungen bei der Arbeit an: zu viele Aufgaben, Termindruck, Hetze, Unterbrechungen, Informationsüberflutung. An zweiter Stelle wurden hohe Ansprüche an sich selbst genannt und an dritter die Sorge um kranke Angehörige.

Übersehene Warnsignale

Für viele sei chronischer Stress inzwischen der Normalzustand, meint die Psychologin Veronika Engert, Professorin für soziale Neurowissenschaft am Institut für Psychosoziale Medizin, Psychotherapie und Psychoonkologie des Universitätsklinikums Jena. „Die meisten von uns haben zu oft niedrigschwelligen Stress. Es sind vielleicht nur Kleinigkeiten, die uns in Erregung versetzen, aber dafür zu viele zu schnell hintereinander." Veronika Engert selbst arbeitet Vollzeit, ist Mutter von drei Kindern und kennt Stress nicht nur aus dem Forschungslabor. Morgens die Kinder zur Schule bringen, dann zur Arbeit fahren, im Stau stehen, schwierige Gespräche führen, nach der Arbeit schnell noch einkaufen, Abendessen machen, Rechnungen überweisen, den Vortrag für morgen vorbereiten, morgens wieder früh raus. Genauso sehe ein klassischer Tag bei ihr aus. „Bevor unser Körper zur Ruhe kommen kann, erscheint schon der nächste Stressor. Dadurch sind wir ständig auf einem erhöhten Stresslevel und köcheln in einem toxischen Cocktail an Stresshormonen" (siehe links: *Die Stresshypothek*). Ein hoher Stresspegel befeuert Entzündungsreaktionen, begünstigt unter anderem Herzinfarkte, Schlaganfälle, Diabetes, Fettleber und Hauterkrankungen und gilt auch als Risikofaktor für psychische Erkrankungen.

Ursprünglich ist die Stressreaktion eine Notfallantwort, die uns binnen Sekunden mit Energie versorgt, damit wir mit einer bedrohlichen Situation fertigwerden. Was uns in der Steinzeit das Leben gerettet hat, erschöpft uns heute, wenn wir nicht lernen gegenzusteuern. „Was uns heute stresst, ist in erster Linie psychosozialer Natur", sagt Veronika Engert: die Angst, einen Abgabetermin nicht zu schaffen und die Kolleginnen zu verärgern, der Zwist mit dem Nachbarn oder der Dauerstreit mit der pubertierenden Tochter. Im akuten Stressmodus „haut unser System alle verfügbaren Energien raus, um zu überleben", so Engert. „Danach brauchen wir dringend eine Pause. Wir müssen gut essen, schlafen, die Muskeln brauchen Entspannung. Wenn diese Pausen fehlen, kommt der Körper langfristig auf allen Ebenen in ein Defizit, und das begünstigt Erschöpfung. Weil unser Alltag so durchgetaktet ist, dass es viel zu wenig Raum gibt für Pausen und Erholung, nimmt die Erschöpfung gesamtgesellschaftlich zu." Hinzu kommen die besorgniserregenden Krisen unserer Zeit: Ukrainekrieg, Klimasorgen, Inflation, Corona …

Wir übersehen die Warnsignale, weil es uns normal erscheint, gestresst zu sein. Je erschöpfter wir sind, desto weniger Energie haben wir, den angestauten Stress wieder abzubauen. So entsteht ein Teufelskreis, die Spannung bleibt im Körper. Doch je eher wir gegensteuern, desto größer werden die Chancen, wieder Kraft zu tanken und anhaltende Erschöpfung zu vermeiden.

Dass eine Laufrunde durch den Park, eine Bergwanderung oder ein ausgedehnter Spaziergang am Wasser Wunder wirken kann, wissen alle, die sich regelmäßig draußen bewegen. Ein neuer Therapieansatz zur Behandlung von Stressfolgeerkrankungen macht sich die heilsame Wirkung von Wäldern, Parks, Flüssen, Seen und Meereslandschaften zunutze.

>>> WEITER AUF SEITE 21

► Stress

Stress ist eine Anpassungsreaktion des Organismus in beanspruchenden oder bedrohlichen Situationen. „Wenn wir fühlen, wie uns das, was wir tun – oder was uns angetan wird –, anstrengt und abnutzt, dann haben wir eine vage Vorstellung davon, was mit Stress gemeint ist", schrieb der Mediziner Hans Selye 1956 in seinem Buch *The Stress of Life*. Selye hat das Konzept Stress geprägt. Er unterschied zwischen *„gutem"*, als anregend und aktivierend empfundenem *Eustress* und negativem *Disstress*, der als belastend und überfordernd erlebt wird

„Wer sich erschöpft, gibt sich in seinen Beziehungen auf“

Sie sagen: Wer dauerhaft erschöpft ist, leidet unter gestörten Beziehungen und lebt an sich selbst vorbei. Wie sind Sie darauf gekommen?

2002 habe ich angefangen, als Ärztin in einer psychosomatischen Klinik zu arbeiten. Damals ging man davon aus, dass zu viel Arbeit der Hauptgrund für Erschöpfung sei. In der Behandlung der Patienten wurde mir jedoch klar, dass Erschöpfung vielmehr das Ergebnis gestörter Beziehungen ist. Ausnahmslos alle, die darunter litten, berichteten von konfliktreichen beruflichen oder privaten Beziehungen und beklagten, keine nährenden sozialen Kontakte mehr zu haben. Sie hatten das Gefühl, in ihrem Job oder in ihrer Familie nur noch zu funktionieren und in ihrem eigenen Leben nicht mehr vorzukommen. Wer in eine chronische Erschöpfung gerät, sollte sich fragen: Auf welchen Ebenen sind meine Beziehungen gestört? Wo werden meine Bedürfnisse nicht erfüllt? Wo lasse ich nicht los?

Warum ist der Beziehungsaspekt so zentral?

Leben bedeutet Beziehung führen. Wir stehen beständig in Interaktion: mit uns selbst, mit anderen, mit den Systemen, in denen wir leben und arbeiten, mit Lebenssituationen. Menschen, die sich erschöpfen, sind oft im Kampfmodus gefangen. Sie verlieren ihre Kraft im Dauerwiderstand gegen eine Situation, eine Person oder gegen sich selbst. Da ist die Teamleiterin, die unbedingt die Wertschätzung ihres Chefs ertrotzen möchte und permanent darum kämpft, von ihm gesehen zu werden, und dafür Überstunden macht. Oder der Student, der sich zu einem Studienfach zwingt, das gar nicht zu seinen Begabungen passt. Dieser ständige Kampf führt am Ende zu Erschöpfung. Gesundheit bedeutet, gesund Beziehung zu gestalten, und das heißt: im Dialog zu sein mit dem, was ist. Leider wird Resilienz oft falsch verstanden. Viele glauben, die Widerstandskraft liege darin begründet, dass man in den Widerstand geht. Doch das ist ein Irrtum.



Dr. Mirriam Prieß
ist Ärztin. Acht Jahre war sie in einer psychosomatischen Fachklinik tätig. Seit 2005 arbeitet sie als Beraterin mit Führungskräften und leitet Seminare zu Burnout. Sie ist Autorin zahlreicher Bücher zum Thema Erschöpfung

Aber ist es nicht auch sinnvoll, sich zu wehren?

Es ist eine völlig normale menschliche Reaktion, gegen etwas anzugehen, was wir nicht wollen. Doch wenn wir nicht aufpassen, verlieren wir uns im Nein. Wir stehen dann nicht mehr für uns und unser Anliegen ein, sondern bleiben im Dagegen. Wer im Widerstand bleibt, verhärtet. Um aus dieser Sackgasse herauszukommen, brauchen wir eine dialogische Haltung. Das bedeutet: raus aus dem Widerstand, zurück in die Begegnung. In einer gesunden Form in Beziehung zu sein bedeutet, immer wieder für ein Gleichgewicht zu sorgen zwischen Ich, Du und Wir. Wer sich erschöpft, gibt sich in seinen Beziehungen auf, verliert sich im anderen oder in der Sache. Beziehungen bleiben nur gesund, solange das Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen stimmt. Es ist meine Verantwortung, meine Beziehungen so zu gestalten, dass ich darin vorkomme. Dass ich beispielsweise eine Arbeit mache, die mir entspricht, und ich dort nicht nur auf eine Funktion reduziert werde und nur noch abarbeite. Mich selbst so zu vertreten verlangt natürlich, dass ich meine Identität in mir selbst finde und nicht im Außen suche.

Aber genau das beklagen viele, dass sie sich als Person nicht gesehen fühlen und durch Anforderungen, die an ihnen vorbeigehen, überfordert werden.

Viele Menschen, die sich erschöpfen, beschreiben, dass sie in vergifteten Atmosphären leben, wo Offenheit, Mitgefühl, Wertschätzung und Augenhöhe fehlen. Doch Respekt, Wertschätzung und Interesse an meiner Person und dem, was ich mache, sind essenziell für meine Leistungsfähigkeit. Nur wenn ich das erlebe, kann ich mit Freude leisten, ohne mich zu erschöpfen. Wenn man mich gleichgültig oder respektlos behandelt, sollte ich nicht da-

Die Ärztin und Burnoutexpertin Mirriam Prieß führt die chronische Erschöpfung vor allem auf gestörte Beziehungen zurück. Ein Gespräch über das Grenzensetzen, ohne sich im bloßen Neinsagen zu verlieren

gegen kämpfen, sondern schauen, was ich bestmöglich aus dieser Situation machen kann. Verlöre ich ebenfalls den Respekt, würde ich mich mit dem, was mir schadet, gemeinmachen und mir die Möglichkeit nehmen, mich gesund abzugrenzen. Wenn es nicht möglich ist, die Arbeitsbeziehung in einer dialogischen Atmosphäre zu gestalten, dass ich zu einem Drittel mit meinen Interessen darin vorkomme, kann es angebracht sein, zu gehen.

In die Auseinandersetzung mit Vorgesetzten zu gehen oder gar den Job zu kündigen kostet Mut. Viele harren trotz großem Frust und Erschöpfung lieber aus. Woran liegt das?

Die meisten derer, die sich schwertun, gesunde Grenzen zu setzen und sich konstruktiv zu vertreten, haben in ihrer Kindheit keine gesunde Selbstliebe gelernt. Entscheidend ist die Beziehungsatmosphäre, in der wir aufwachsen. Wie Vater und Mutter mit sich selbst, miteinander und mit uns als Kind umgehen, ist die Blaupause für unsere Beziehung mit uns selbst und anderen. Wenn sie sich für uns interessiert, sich in uns eingefühlt und uns respektiert haben, entwickeln wir ein gesundes Selbstbewusstsein. So wie ich bin, bin ich gut. Es ist nicht alles gut, was ich mache, aber ich bin gut. Hat mir eine bedingungslose Liebe gefehlt, entwickele ich vielleicht die Überzeugung, nicht gut genug zu sein, mich ständig beweisen zu müssen. Dann habe ich auch nicht das Selbstverständnis, meinem Chef oder meiner Partnerin auf Augenhöhe zu sagen: Hier ist meine Grenze; ich bin bereit, meinen Beitrag zu leisten, aber ich kann nicht mehr geben, als ich zur Verfügung habe.

Wie lässt sich diese Haltung erlernen?

Zum einen können wir unsere Beziehungserfahrungen aufarbeiten und prüfen: Welche Überzeugungen habe ich entwickelt, die dazu führen, dass ich aussichtslose Kämpfe führe und über meine Grenzen gehe, um Anerkennung zu bekommen? Wer in seiner Kindheit nicht gesehen wurde, entsprechend keinen Blick für sich selbst hat und sich immer wieder überfordert, kann lernen, sich für sich selbst zu interessieren und sich immer mal wieder zu fragen: Wie geht es mir eigentlich? Will ich zu dieser Anfrage wirklich ja sagen? Oder fühle ich ein Nein? Das Gute ist: Wir können in jedem Moment anfangen, Interesse zu lernen für uns selbst und die anderen. Wichtig ist, nicht in der Opferrolle hängenzubleiben und zu sagen: Ich habe das in der Kindheit nicht gelernt und deshalb kann ich nicht für mich einstehen.

Sie gehen so weit zu sagen: Wer sich erschöpft, weigert sich, in der Gegenwart zu leben, und ist nicht bereit loszulassen, was in der Vergangenheit geschehen ist. Ist das nicht etwas krass?

Natürlich ist es wichtig anzuerkennen, welche Wunden in der Kindheit entstanden sind. Gesund bleiben oder werden wir jedoch nur, wenn wir irgendwann in Frieden mit unserer Kindheit kommen. Je ungeklärter die Elternbeziehung, desto konfliktreicher gestaltet sich oft die Beziehung zum Chef oder zur Partnerin. Wenn ich nicht mit meiner Vergangenheit aufräume, suche ich die kindliche Liebe in der Karriere oder in der Partnerschaft. Ich bleibe süchtig nach Anerkennung und überhöre die innere Stimme, die schon lange stopp ruft.

Aber ist es nicht zu kurz gegriffen, Erschöpfung nur als individuelles Thema zu verstehen? Muss sich nicht auch etwas an der Arbeitskultur ändern?

Und wie. Für das System gilt dasselbe wie für den Menschen im Einzelnen. Ein System, das Menschen nur auf ihre Funktion reduziert und ausnimmt, erschöpft sich auch selbst über kurz oder lang. Nur Systeme, in denen ein Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen besteht, sind überlebensfähig. Wenn ein Unternehmen Strategien und Ziele verfolgt, die an den Menschen vorbeigehen, wird es auf Dauer nicht erfolgreich sein. Die Erschöpfung, die wir im Moment gesellschaftlich und systemisch finden, ist ein Resultat aus einer langjährigen kollektiven Illusion der Grenzenlosigkeit und des Superlativs. Das geht so weit, dass manche Organisationen die emotionale Verwundung für die eigene Gewinnmaximierung missbrauchen. Manche Personaler sagen offen: „Am liebsten sind uns die, die aus der emotionalen Gosse kommen. Die tun alles für den Job." Wir müssen in den Dialog finden, zu Augenhöhe und Mitgefühl. Wir können den Mechanismus der Erschöpfung nur auflösen, wenn wir uns als Einzelne und gemeinsam für einen Spurwechsel entscheiden.

Interview: Birgit Schönberger

Auf dem Weg zur Arbeit noch ein Stück durch den Park gehen, auf einer Bank den Vögeln lauschen

Diese „naturbasierte Therapie" wurde von den Psychotherapeutinnen Anna Adevi und Melitta Breznik entwickelt. Sie integriert Elemente aus dem Achtsamkeitstraining, der systemischen Biografiearbeit und der Gestalt- und Verhaltenstherapie. Kern der Behandlung ist, Kindheitserlebnisse des Aufgehobenseins in der Natur ins Bewusstsein zu rufen und mit allen Sinnen zu reaktivieren, um im Alltag wieder Energie und Entspannung zu finden (siehe Seite 23). Für ein Pilotprojekt mit dem Verfahren wählten die Therapeutinnen Patientinnen und Patienten einer psychosomatischen Klinik aus, die durch eine Krise im Job, Konflikte in der Familie, die Pflege von Angehörigen oder andere Belastungen in eine chronische Erschöpfung geraten waren. Ihre Therapiegeschichten schildern Anna Adevi und Melitta Breznik in dem Buch *Naturbasierte Therapie (NBT)*.

Eine Patientin, „Frau Negrita" genannt, fühlte sich nach einer schwierigen Phase im Beruf sehr schnell erschöpft. Sie klagte über Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen, ängstliche Stimmungen und ausgeprägte Versagensgefühle. Als die Therapeutin sie nach schönen Naturerlebnissen in der Kindheit fragte, erinnerte sich die Patientin an die Farbe Grün, den Geruch von frisch geschlagenem Holz und die Stimmung draußen nach einem Sommergewitter. Außerdem fiel ihr spontan die Zeit ein, in der die Familie in einem Holzhäuschen gelebt und sie mit großer Freude eine schwarze Ziege gefüttert hatte.

Als Therapieziele benannte sie: allein im Wald wandern, selbstbestimmtes Handeln trainieren, die Natur genießen, das Zugehörigkeitsgefühl zur Natur und Welt stärken. Am sogenannten Aktivitätstag, der gemeinsam sorgfältig geplant worden war, erhielt sie von der Therapeutin unter anderem die Aufgabe, im Wald Materialien zu sammeln, daraus ein Kunstwerk zu gestalten und zu erzählen, welche Kindheitserinnerungen sie damit verband. Später machten beide einen Spaziergang zu einem Kleintiergehege. Als ihr dort tatsächlich eine schwarze Ziege entgegentrottete, war das Kindheitsgefühl wieder ganz präsent.

„Der Aktivitätstag hat mich gelehrt, tief in mir verwurzelte Erinnerungen wieder abzurufen, um einen beruhigenden, geborgenen, glücklichen und freudebringenden Zustand zu erreichen. Ich fühle mich immer wohl in der Natur, auch bei bedrohlichen Wetterbedingungen. In Zukunft weiß ich, wo und wie ich Kraft schöpfen, das Gedankenkreisen unterbrechen kann und zurück zu mir finde. Ich gehe jeden Morgen fünf Kilometer am Fluss laufen. Ich sehe es nicht als Konditionstraining, sondern als Entdeckungsreise", notierte sie zwei Wochen nach dem Erlebnis. Und sechs Monate später: „Ich habe den Weg zurück in die Natur, in die Berge und meistens wieder in den Garten gefunden, nachdem ich vor Klinikeintritt nichts mehr davon wissen wollte. Ich denke, dass ich die Naturerfahrungen gut in meinen Alltag integriert und einen großen Nutzen daraus gezogen habe."

Was gibt mir Kraft?

Für andere war es heilsam, in einem Pferdestall auf Heu zu liegen, über einen See zu rudern, im Wald die Wurzeln eines Baumes zu beobachten oder in einem verwilderten Garten zu malen. Eine Forschungsgruppe in Schweden beschäftigte sich mit naturbasierten Therapien im Rahmen von Rehabilitationsprogrammen. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass Naturtherapie insbesondere bei Stressfolgeerkrankungen und Depressionen wirksam ist. Die Ansätze eignen sich auch zur Selbsthilfe. Wer Erschöpfungssignale wahrnimmt, kann sich fragen: Welches Naturerlebnis in der Kindheit habe ich als besonders positiv in Erinnerung? Wie könnte ich diese Aktivität ohne großen Aufwand zweimal die Woche in meinen Alltag einbauen? Anna Adevi und Melitta Breznik nennen ein paar Beispiele: in der Mittagspause das Gelände des Arbeitsplatzes erkunden; sich eine nahegelegene Naturoase suchen; ein Stück barfuß spazieren gehen; die Füße im nahen Fluss oder in einem Brunnen baden; auf dem Weg zur Arbeit eine Station früher aussteigen und noch ein Stück durch den Park gehen, auf einer Bank den Vögeln lauschen.

„Ganz wichtig ist, regelmäßig aus dem Abarbeitungstrott herauszukommen und etwas anderes, Freudvolles zu tun", sagt die Stressforscherin Veronika Engert. Sie genießt das

Privileg, freitags Homeoffice zu machen, und erlaubt sich an diesem Tag einen Mittagsschlaf und Pausen im Garten. „Das sind kleine Freiräume, auf die ich bestehe. Die plane ich ein und freue mich inzwischen darauf." Diese Vorfreude hatte sie nicht immer. Sie hält es für wichtig, die eigene Haltung zu überdenken und zu verändern. „Früher habe ich Pausen als Momente wahrgenommen, die mich daran hindern, mit meiner Arbeit voranzukommen." Heute ist sie in der Lage, die Ruhephasen zu genießen.

Für einen gesünderen Umgang mit Stress empfiehlt Veronika Engert mehrere Schritte. Erstens: sich bewusstmachen, was genau einen stresst. Zweitens: den Alltag gut und realistisch planen, einen kritischen Blick auf die eigenen Vorhaben werfen und unterhalb der persönlichen Schmerzgrenze bleiben. Drittens: die eigene Einstellung hinterfragen und sich von übertrieben perfektionistischen Erwartungen befreien. Viertens: immer mal wieder innehalten, in sich hineinhorchen und die körperlichen Signale wahrnehmen. Atme ich tief oder flach? Renne ich gerade, ohne das zu wollen? Fünftens: Platz schaffen für freudvolle Aktivitäten.

Fantasie, Mut und Beharrlichkeit

Außerdem, so Veronika Engert, sei es hilfreich, sich zu fragen: Wo stecke ich gerade in kräftezehrenden Konflikten? Wo leide ich zu sehr mit einem anderen Menschen mit und gehe über meine Grenzen? In einer Studie mit 211 Paaren (entweder Lebenspartner und -partnerinnen oder zwei Menschen, die einander fremd waren) konnte Engert mit ihrem Team nachweisen, dass Stress ansteckend wirkt. Im Labor musste jeweils einer der Partner ein stressiges Bewerbungsgespräch und andere Tests absolvieren, der oder die andere schaute per Videoaufzeichnung oder durch eine verspiegelte Scheibe zu. Zum Erstaunen der Forschungsgruppe stieg der Spiegel des Stresshormons Kortisol bei den Beobachtenden proportional mit dem des aktiv gestressten Menschen, den sie beobachteten. „Wir gehen davon aus, dass das genauso im Arztzimmer, in der Schule oder im Großraumbüro passiert, wenn ich nah bei jemandem sitze, der wahrnehmbar gestresst ist und leidet", sagt Engert. „Der empathischen Resonanz sind kaum Grenzen gesetzt, da sie sogar über die Kamera beim Anblick von Fremden getriggert werden kann. Da verwundert es nicht, dass die Kinder gestresster Eltern deren Stress abbekommen. Früh erlebter Stress wiederum macht anfällig dafür, später in eine Erschöpfung zu geraten."

Auch die Hamburger Ärztin und Beraterin Mirriam Prieß geht davon aus, dass chronische Überforderung eine soziale Grundlage hat, die oft bis in die Kindheit zurückreicht. Die Autorin zahlreicher Bücher zu diesem Thema ist der Auffassung, dass eine Erschöpfung oft das Ergebnis gestörter Beziehungen sei. Stressprävention bedeute nicht nur, mit Entspannung, sportlichen Aktivitäten und freudvollen Pausen gut auf Stress zu reagieren. Wichtig ist in ihren Augen vor allem, die Beziehungen zu Familie, Freunden, Kolleginnen und Vorgesetzten so zu gestalten, dass die eigenen Interessen und Grenzen gewahrt werden.

Wer zu viele schmerzhafte Kompromisse macht, sich im Kümmern um andere verliert und über die Maßen anpasst, laufe Gefahr, rastlos umherzuirren und sich zu erschöpfen. Prieß stellt die provokative Frage: „Haben Sie einmal überlegt, ob Sie, obwohl Sie morgens aufstehen und abends ins Bett gehen, noch am Leben sind? Wie viel Leben ist noch das Ihre, und wie viel davon ist fremdbestimmt?"

Das wurde für die Kitaleiterin Sabine Seebach zur Schlüsselfrage. Sie erkannte, dass sie nicht geschaffen war für die Leitungsposition und die damit verbundenen Aufgaben ihr nicht lagen und sie wegführten von dem, was ihr wirklich Freude machte. Diese Einsicht war erst schmerzhaft und dann befreiend. Sie gab die Leitung ab und arbeitet wieder als Erzieherin. In der Reha entdeckte sie Qigong wieder neu und nimmt sich nun jeden Tag eine halbe Stunde Zeit dafür. „Die Übungen helfen mir, mich wieder zu spüren und klar zu werden im Kopf. Ich habe wieder Energie."

Viele Wege führen aus der Erschöpfung. Es braucht radikale Ehrlichkeit, Rückbesinnung auf freudvolle Erlebnisse und Kraftquellen, Fantasie, Mut, sich im Gespräch zu vertreten, auch unkonventionelle Ideen umzusetzen – und Beharrlichkeit.

ZUM WEITERLESEN

Eva Asselmann: Easy Relax. Raus aus der Stressfalle in 20 Sekunden. Ariston 2023

Matthias Marquardt: Erschöpft. Warum uns allen die Kraft ausgeht – und was wir dagegen tun können. Lübbe Life 2021 (2. Auflage)

Mirriam Prieß: Finde zu dir selbst zurück! Wirksame Wege aus dem Burnout. Südwest 2023 (4. Auflage)

Alle Quellen zu diesem Artikel finden Sie unter:
psychologie-heute.de/literatur