Kürzer gehts nicht
Der Minirock feiert ein Comeback
Modetrend — 49

Depp gegen Heard
Was der Prozess für die #MeToo-Bewegung bedeutet
Analyse — 53

«Wir sind nicht für den Dauerlauf gemacht»

Krank vor Stress Michael Pfaff leitet die einzige reine Burn-out-Klinik der Schweiz. Er erklärt, was eine Erschöpfungsdepression mit einer narzisstischen Kränkung zu tun hat und wie man sie früh erkennt.

Guido Kalberer (Text) und **Benjamin Güdel** (Illustrationen)

Herr Pfaff, wie entsteht Burn-out?
Burn-out entwickelt sich oft schleichend. Jemand erlebt eine Überforderung, verleugnet diese aber, indem er oder sie sich sagt: Das schaffe ich schon, das bekomme ich hin! So werden die Sollwerte verstellt und das Leben auf ein anhaltendes Überengagement eingestellt, das dann zum Normalzustand wird.
Wie kann man Burn-out in einem frühen Stadium erkennen?
Am Anfang steht die Abwehr einer narzisstischen Kränkung, die in der Einsicht besteht, dass man eigentlich zu schwach oder nicht in der Lage ist, etwas erledigen zu können. Darüber wird aber hinweggegangen. Bevor man ausbrennt, macht man nämlich das Gegenteil: Man entflammt. Die erste Phase eines Burn-outs ist diese Euphorie des Pragmatismus, dieses Surfen auf der Welle des inneren Adrenalins. Doch diese andauernde Getriebenheit sollte einen skeptisch stimmen.

«Wir müssen uns begrenzen»: Michael Pfaff ist Chefarzt und ärztlicher Direktor der Clinica Holistica in Susch GR.

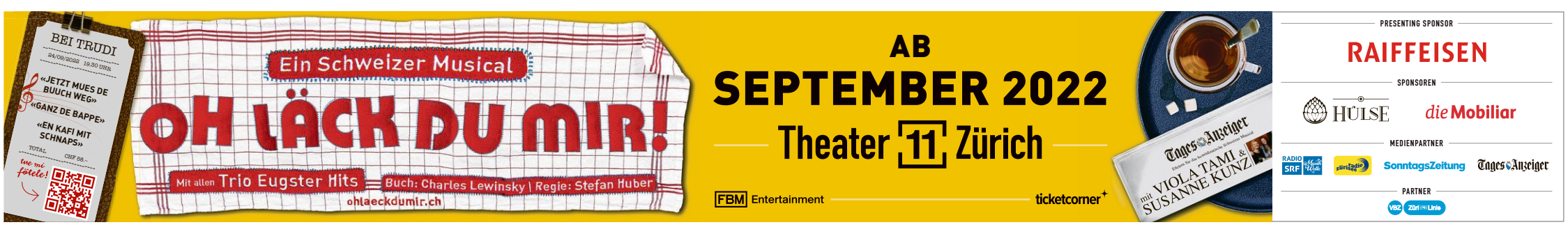
Wieso tut es das nicht?
Weil ich mich in der steten Getriebenheit und der Stressbewältigung gut fühle und mich selbst bestätige: Alles flutscht so wunderbar, und da ich selbst in der Freizeit Höchstleistungen zeige, will ich nicht wahrhaben, dass ich eigentlich unter gefährlichem Dauerstress lebe.
Was kommt dabei zu kurz?
Die Entspannung, die genauso wesentlich zum Leben gehört wie die Anspannung. Wir sind nicht für den Dauerlauf gemacht. Ein frühes Warnsignal von Burn-out ist, dass man nicht mehr erholungsfähig ist, dass man keinen angenehmen Zustand von Entspanntheit und Ruhe mehr findet. Schlaflosigkeit und Erschöpfung, Kopfschmerzen und Verdauungsstörungen folgen erst in einer späteren Phase.
Was versteht man überhaupt unter Burn-out?
Burn-out ist nicht klar definiert. Es ist wie bei der Liebe: Auch wenn man den Begriff nicht genau bestimmen kann, weiss jede und jeder, wovon die Rede ist. Am besten lässt sich Burn-out als Folgeerscheinung von andauerndem Stress beschreiben.

«Ich glaube, dass schon der Neandertaler ab und zu ein Burn-out hatte, ja, selbst bei Tieren würde ich das nicht ausschliessen.»

Bezieht sich Burn-out immer auf die Arbeitswelt?
Nein. Da die Arbeit ein wesentlicher Aspekt unseres Lebens ist, spielt sie bei Burn-out zwar häufig eine Rolle – zumal sie heutzutage mit einem hohen Stresslevel verbunden ist. Es gibt aber auch das Rentner-Burn-out, das Hausfrauen-Burn-out usw. Burn-out ist multifaktoriell bedingt: Es kennt nicht nur eine Ursache. Die gesamte Verfassung unserer Gesellschaft spielt eine Rolle: die Individualisierung, der Leistungsdruck, das Erfolgsstreben.
Falls Burn-out eine Reaktion auf Arbeitsüberlastung wäre, dann müsste es das Phänomen früher, als mehr gearbeitet wurde, auch gegeben haben.

Fortsetzung — 48

ANZEIGE



Fortsetzung

«Wir sind nicht für den Dauerlauf…

Ich glaube, dass schon der Neandertaler ab und zu ein Burnout hatte, ja, selbst bei Tieren würde ich das nicht ausschliessen. Denn Burn-out ist ein Lebensstil, bei dem ich auf Dauer mehr Energie abgebe, als ich mir wieder zuführe.

Ist Burn-out eine Modekrankheit?

Nein, es ist definitiv keine Modeerscheinung, sondern ein klar robustes Phänomen vor allem unserer industrialisierten Gesellschaften. Bereits 1869 hat George Miller Beard dieses Krankheitsbild entdeckt: Die Neurasthenie, die der New Yorker Arzt auch als «American Nervousness» bezeichnete, verdanke sich den besonderen Belastungen des modernen, grossstädtischen Lebens. Schon damals hat die Beschleunigung des Alltags viele Menschen in ihren Energiereserven überfordert.

Dann hat Burn-out also doch mit dem Zivilisationsprozess zu tun?

Ja, schon, aber es ist anthropologisch angelegt: Der Mensch ist ein stressempfindliches und erschöpfbares Wesen. Die Beschleunigung, die damals vor allem die Industrialisierung mit der Dampfkraft und der Arbeitsteilung mit sich brachte, hatte zu einer Epidemie von Erschöpften geführt. Die Frage, die auch heute jeder Einzelne für sich beantworten muss, lautet: Wie stark kann ich mich in meinem Alltag belasten? Was im globalen Massstab gilt, trifft auch auf Individuen zu: Wir müssen uns begrenzen und beschränken.

Burn-out bezeichnet also eine Erschöpfungsdepression. Wer hat diesen Begriff einst kreiert?

Der Schweizer Psychiater Paul Kielholz hat 1957/58 verschiedene Depressionen unterschieden: die juvenile Depression, die Altersdepression und die Erschöpfungsdepression. Letztere ist im Prinzip die Depression, die wir in unserer Klinik behandeln. Seiner Zeit gemäss diagnostizierte Kielholz bei Männern eher arbeitsbedingte Depressionen, bei Frauen eher Depressionen aufgrund emotionaler Konflikte.

Das sieht heute anders aus.

Mit der Rollenverschiebung überschneidet sich das zunehmend, ja verkehrt sich geradezu. Da heute Frauen wie Männer sowohl in der Erziehung als auch im Beruf gut dastehen wollen, tendieren sie dazu, ihre Reserven bis zum bitteren Ende auszuschöpfen. So neigen beide Geschlechter dazu, ihr Alltagsleben einem unentwegten Burn-out auszusetzen.

Ist Burn-out schlechter heilbar, wenn es später erkannt wird?

Wenn man den Stress längere Zeit ausblendet, verformt sich die Stressachse im Körper. Das ist vergleichbar mit Schäden der Körperhaltung: Mache ich zwei Jahre lang einen tiefen Buckel, werde ich ihn auch nicht so schnell wieder los. Die Wirbelsäule, die Bänder, die Sehnen haben sich an diesen Zustand angepasst. Mit der Seele ist es nicht anders: Ich verforme meinen neurobiologischen Grundmechanismus so, dass ich ein Wesen im Dauerstress werde. Mir kommt die innere Schwingungsfähigkeit zwischen An- und Entspannung abhanden, weil im Organismus die Stecker dafür gezogen sind.

Wie wichtig ist Sport bei Burn-out-Therapien?

Wir wissen, dass körperliche Betätigung neurobiologisch regenerativ wirkt: Es harmonisiert unser Immunsystem und unser zentrales Nervensystem. Durch Sport wird unser Bewusstsein mit dem entkoppelten Körper wieder verbunden. Im Gehirn werden Schaltkreise aktiviert, die in die Breite gehen. Körperliche Aktivität ist auch ein gutes Korrektiv zum zunehmend digital gesteuerten Leben.

Burn-outs sind gesellschaftlich präsenter geworden in letzter Zeit. Wie haben sich die Patientenzahlen in Ihrer Klinik entwickelt?

Da der Stress in der Gesellschaft zunimmt, nehmen auch die Zuweisungen in unsere Klinik zu: Im Vergleich zu 2019 haben sie sich 2021 um 40 Prozent erhöht. Mit der Erhöhung der Sollwerte resultieren auch mehr Stressopfer. Es gibt Menschen, die damit besser umgehen können als andere.

Ist unsere Gesellschaft zu wenig widerstandsfähig oder übersensibel?

Das ist eine schwierige Frage, die schnell als Zynismus aufgefasst werden kann. Zu wenig widerstandsfähig wofür? Wenn der letzte Job-Stress-Index der Schweiz von 2020 etwa ein Drittel der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer am Arbeitsplatz einer Belastung ausgesetzt findet, die ihre Ressourcen übersteigt, dann spricht das für sich. Auch eine kürzlich publizierte Studie der Swica zeigt auf, dass Burn-out-Betroffene aufgrund ihres Krankheitszustandes rund 220 Tage arbeitsunfähig sind und dabei intensiv behandelt werden. Es scheint, dass unsere Zivilisation, das heisst die Lebenskultur, die wir uns selber schaffen, aus verschiedenen Gründen immer mehr Stressfolgeerkrankungen begünstigt.

Trägt die Digitalisierung zu Burn-out bei?

Natürlich spielen die Beschleunigung und die Informationsflut durch die Digitalisierung eine zentrale Rolle. Darüber wird viel geschrieben. Zu wenig beachtet wird aber das Phänomen der Hollywoodisierung: die Vorstellungen eines Happy End mit einer gelungenen Familie, die auf Instagram, Tiktok usw. vermittelt werden, bestimmen unser Bild eines glücklichen Daseins. Wir leben stark unter bildlichen Vorgaben, deren Inhalte wir nicht mehr mit unserem Erleben abgleichen. So streben wir nach Dingen, von denen wir uns einen Zustand von Erholung oder Erlösung versprechen, der uns gar nicht entspricht. Diese Ideale sind nicht aus uns geboren, sondern werden uns vorgesetzt.

Und was macht das mit einem?

Wir steuern uns heute viel mehr nach dem Fremdbild, das wir abgeben, und weniger nach dem Selbsterleben. Wir achten nicht mehr darauf, ob es für uns stimmt, sondern darauf, was für ein Bild wir für die anderen abgeben. Dies scheint die Motivation stärker zu steigern als das selbst bestimmte Bild. Dabei wäre es viel wichtiger, sich selbst den Puls zu fühlen und zu fragen, ob der Tag gut war oder doch zu anstrengend. Die Orientierung an Dritten führt dazu, dass ich den direkten Kontakt mit mir selbst zunehmend vernachlässige.

Ist Burn-out heilbar, oder bleibt ein Schatten zurück?

Ich hoffe, dass ein Schatten zurückbleibt. Denn das Leben besteht aus Licht und Schatten, und es gibt keinen seelischen Fortschritt ohne Schmerz. Depression sei wie der Besuch der schwarzen Dame, hat C.G. Jung einmal gesagt. Wenn sie an die Tür klopft, dann bitte sie zu Tisch und höre, was sie zu sagen hat. Ein Burn-out zu haben, ist keine Isolation von der Gesellschaft, sondern ein Reifungsprozess. Die Depression ist für viele Menschen eine schreckliche Phase des Nicht-mehr-wollen-Könnens: Mein eigener Wille führt mich nicht mehr weiter. Das ständige Streben wird entwaffnet, und ich treibe – ohne direkt und gezielt eingreifen zu können – im eigenen Leben. Dieses Schattendasein erlebt zu haben, kann sinnvoll und bereichernd sein: Ich weiss nun, dass ich in meinem lebenden Organismus nur ein Gast bin und nicht alles kontrollieren kann.

«Eigentlich müsste man auch Diabetes oder Herzinfarkt als körperliche Stressfolge diagnostizieren.»

Ist Stress ein medizinischer Begriff?

Ja. Da wir eine Stressachse – die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse – im Körper haben, wird Stress auch körperlich erlebt. Darum kann ihn der Mediziner auf der Körperebene beschreiben. Bei Burnout geht es um Stressfolgeerkrankungen. Die sind vielfältig: Auf der psychiatrischen Seite sind das Depressionen, Angststörungen und psychosomatische Erkrankungen. Eigentlich müsste man auch Diabetes oder Herzinfarkt als körperliche Stressfolge diagnostizieren.

«Wir achten nicht mehr darauf, ob es für uns stimmt, sondern darauf, was für ein Bild wir für die anderen abgeben.»

«Ein Burn-out zu haben, ist keine Isolation von der Gesellschaft, sondern ein Reifungsprozess.»

Fünf Ratschläge, wie Sie sich selber Sorge tragen

Zur Vermeidung von Burn-out empfiehlt Michael Pfaff folgende Punkte:

1. Machen Sie eine selbst fürsorgliche Haltung zur Basis Ihres Lebens.
2. Selbstfürsorge orientiert sich an der Befriedigung echter eigener Bedürfnisse, nicht an der Meinung anderer.
3. Gehen Sie achtsam mit sich selbst um, das heisst, nehmen Sie eigene Bedürfnisse wahr, ohne sie gleich bewerten und verändern zu wollen.
4. Entwickeln Sie Mitgefühl für Ihr lebendiges Selbst, seien Sie sich selbst ein guter Vater und eine gute Mutter.
5. Machen Sie sich Gedanken zu Ihren Werten: Wonach strebe ich eigentlich?

Fast verliebt

Warum Liebe auf den ersten Blick kein Zufall ist

Langsam bildet sich eine Traube um das schöne Paar an der Vernissage. «Ich weiss noch genau, wie mir im Hörsaal das Smartphone runterfiel. Wie ich mich bückte, und als ich wieder hochsah, trafen sich unsere Blicke zum ersten Mal», sagt die junge Kunsthistorikerin mit dem romantisch arrangierten Haar. An dieser Stelle hält sie inne, um ihren Mann anzusehen. Der steht im petrolfarbenen Hemd neben ihrer petrolfarbenen Handtasche und erzählt den wenig originellen Gründungsmythos ihrer Liebe fertig: «Es klingt total kitschig, aber in dem Moment wusste ich einfach: Das ist sie.» Die Richtige, wie er unnötigerweise ausführt: seine Seelenverwandte.

Gebt mir eine Pause, denke ich: Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass es unter acht Milliarden Menschen da draussen jeweils nur zwei gibt, die zueinander gehören? Zwei von acht Milliarden, die dann auch noch in derselben Uni landen, in derselben Fakultät, im selben Hörsaal, und die von Amors Pfeil oder durch ein herunterfallendes Smartphone zusammengeführt werden?

Trotzdem steht auf jeder Party, auf jeder Hochzeit und in jedem Festivalmatsch mindestens ein Paar herum, das mehr oder weniger dieselbe Geschichte erzählt: von der Liebe auf den ersten Blick. Das hat fast etwas Zwanghaftes. Als gäbe es nur diese eine Form des Kennenlernens. Entweder ist es Schicksal, unausweichliche Fügung und der Blitz spaltet dir den Kopf, oder die Person an deiner Seite ist halt doch nicht so «richtig» für dich — sorry. Aber was zeichnet ihn überhaupt aus, den Moment, in dem man «es weiss»? Ich zitiere selten aus der Bibel, aber den Satz «Und sie erkannten sich» fand ich immer ganz schön. Als lustige Umschreibung für Sexhaben, aber auch als Metapher für den Moment, der Liebe ermöglicht: wenn sich zwei unverhüllt ansehen. Wenn sie sich nackig machen voreinander. Mit ihren Schwächen, ihren Macken — und einander trotzdem wollen. Dann ist es Liebe.

Auf den ersten Blick zu sehen, dass deine petrolfarbene Handtasche gut zu meinem petrolfarbenen Hemd passt, ist wohl weniger matchentscheidend. Es sei denn, du bist vielleicht Kunsthistoriker. Aber natürlich sind wir irgendwie alle Disney-durchseuchte Romantiker und tragen schwer an diesem Kreuz.

«Es hat mich leider nicht so erwischt», sagt eine meiner Freundinnen praktisch immer, wenn sie einen Mann kennen gelernt hat. Ganz egal, wie gern sie in seiner Nähe ist, wie gut sie sich verstehen: Sie wartet da auf etwas. Ganz passiv. Ganz irrational. Als könne ein Mann, der einem nicht von einem fetten, fliegenden Engelchen per Pfeil vor die Füsse geschossen wird, partout nicht der Richtige sein. Als müsse einen die Liebe «erwischen» wie Corona. Ich glaube ja, Liebe hat mehr mit Bereitschaft zu tun als mit Zufall. Damit, sich verletzlich zu machen, etwas zu riskieren und sich einzulassen. Wer das für einen tut, ist der Richtige. Wie schnell er es tut, ist nicht die richtige Frage.

Claudia Schumacher

Sie schreibt über Beziehungsgeschichten aus ihrem Umfeld.