

GEO WISSEN

Den Menschen verstehen

NR. 63

Deutschland € 10,00 Schweiz 18,60 sfr Österreich € 11,40 Benelux € 11,80 Italien/Spanien € 13,50 Griechenland € 14,00



Strategien gegen
Burnout

**Die beste
Prävention**

**Die wirksamsten
Therapien**

TEST

Haben Sie genügend psychische Ressourcen?

INNERE KRAFT

So gehen wir besser mit Stress um

VERGANGENHEIT

Wie einen die Biografie prägt

DEPRESSION

Forscher entschlüsseln die Ursachen

4 1983 40 610006 63 ISBN 978-3-652-00653-1

Wenn Sie es **genau** wissen wollen.

NR. 57 **GEOkompakt**
Die Grundlagen des Wissens

DAS STARKE ICH

Persönlichkeit
Was prägt mich?

Selbstfindung
Was will ich?

Souveränität
Was gibt mir Kraft?

4 1986472510009 57 ISBN 978-3-652-00749-6

PSYCHOLOGIE
Neues aus der Ich-Forschung

SMARTPHONE & CO
Wie digitale Medien uns verführen

DAS UNBEWUSSTE
Die Macht, die uns lenkt

BIOGRAFIE
Was gibt dem Leben Sinn?

Deutscha

n 13,50 € • Portugal (cont.) 13,50 € • Spanien 13,50 €

GEOkompakt
DVD

Die Kraft der Intuition



INFO-Programme gemäß § 14 JStMG

Das Gefühl für die richtige Entscheidung

Auch mit DVD erhältlich

Jetzt im Handel.

Und im Webshop: shop.geo.de/wissen

Liebe Leserin, lieber Leser

N

Nie ging es den Menschen in Europa so gut, nie verdienten sie so viel Geld, nie verfügten sie über mehr Freizeit, nie hatten sie mehr Möglichkeiten, sich selbst zu verwirklichen, nie waren die körperlichen Belastungen im Job so gering. Allem Anschein nach sollten wir also überaus zufrieden, entspannt und gesund sein.

Doch repräsentativen Umfragen zufolge sind immer mehr Menschen gestresst von ständiger Hektik. Vor allem den Anforderungen der modernen Arbeitswelt meinen viele nicht mehr gewachsen zu sein: dem Leistungsdruck, der Konkurrenz, dem Tempo. Sie leiden zunehmend an übermäßiger Erschöpfung, entwickeln krankhafte Ängste, fallen in Depression. Das Gefühl des Ausgebranntseins, ein „Burnout“, erfasst mehr und mehr Beschäftigte, vom Manager bis zum Schichtarbeiter.

Aber was genau hat sich in den letzten Jahrzehnten eigentlich verändert? Woran liegt es, dass die moderne Gesellschaft so viele Menschen überfordert?

In diesem Heft geben wir Antworten auf ebendiese Fragen, erklären, weshalb Burnout ein ernst zu nehmendes Phänomen ist, warum permanenter psychischer Druck die Gesundheit gefährdet – und wann sich bei Menschen eine krankhafte Schwermut entwickelt, eine Depression.

Einige Erkenntnisse lassen sich schnell auf den Punkt bringen: So haben die Globalisierung, die Liberalisierung der Märkte sowie die Digitalisierung zu einem extrem erhöhten Konkurrenzdruck weltweit geführt, zu einer unüberschaubaren Fülle an Wahlmöglichkeiten und zu einer zunehmend hohen Erwartung, die wir an uns selbst und unser Leben richten.

Und damit zu einem gesellschaftlichen Druck, dem inzwischen in Deutschland praktisch jeder ausgesetzt ist.

Klar ist, dass man diese Entwicklungen nicht wird umkehren können – daher geben wir in einem ausführlichen Dossier (ab Seite 142) auch Tipps, wie man in der Hightech-Welt von heute seine geistige und körperliche Gesundheit erhält. Denn darin sind sich alle Experten einig: Trotz der zunehmenden Beschleunigung und Verdichtung unseres Alltags gibt es Möglichkeiten, sich dem Druck zu entziehen und achtsam mit seinen Kräften umzugehen.

Man muss es natürlich auch wollen.

Herzlich Ihr



Michael Schaper



Wir haben diese Ausgabe um acht Seiten erweitert; so können wir das Interview mit dem **Förster und Bestseller-Autor Peter Wohlleben** aus dem letzten Heft noch einmal veröffentlichen: Denn es zeigt exemplarisch, wie sich eine seelische Krise überwinden lässt. Im April startet Peter Wohlleben eine neue, eigene Heftreihe zum Thema »Natur erleben und verstehen«

GEO WISSEN erscheint von dieser Ausgabe an viermal im Jahr; damit reagieren wir auf die zunehmende Fülle der Erkenntnisse im Wissensbereich und können Ihnen als Lesern eine noch größere Themenvielfalt bieten.

Depression Betroffene berichten über ihre Erkrankung. Und was sie dagegen tun. 62



Entspannung Acht Männer und Frauen erzählen, wie sie sich vom Alltagstrott erholen. 6



Digitale Therapie Online-Programme helfen mit praktischen Übungen. 76

Test

Wie steht es um Ihr Wohlbefinden?

Finden Sie heraus, ob Burnout oder Depression drohen – und ob Sie psychische Ressourcen haben. 99



Yoga Weshalb die Kombination aus Bewegung, Atmung und Meditation der Seele so gut tut. 132



Krise Peter Wohlleben erzählt, wie er ein Seelentief überwand. 124



Angst Was sind Warnzeichen für eine krankhafte Furcht – und wie lässt sich ihr vorbeugen? 54



Stress Seine Auswirkungen auf den Organismus – und wie Betroffene besser mit ihm leben können. 20



Burnout Welche Auswege es gibt und wie die Erkrankung helfen kann, das eigene Leben zu überdenken. 32

inhalt

Strategien gegen Burnout

GEO WISSEN

No. 63

Die Psyche und ihre Leiden

Stress Weshalb es so wichtig ist, negative Denkmuster zu durchbrechen	20
Burnout Die Ursachen der krankhaften Erschöpfung – und was daraus folgt	32
Symptome Manche Ermattung hat rein körperliche Ursachen	42
Gesellschaft Ein Psychoanalytiker über die »Generation Angst«	46
Angst Was sie anrichtet und wen sie besonders häufig trifft	54
Panik und Phobien Die häufigsten Angsterkrankungen auf einen Blick	59
Depression Wie Forscher den Wurzeln der Schwermut auf die Spur kommen	62
Biografie Wenn vergangene Erfahrungen das Leben überschatten	80

Wege aus dem Stress

Entspannung Frauen und Männer erzählen vom guten Umgang mit Belastung	6
Online-Therapie Welche digitalen Angebote wirklich helfen	76
Familie Ein scheinbares Idyll, ein Suizidversuch. Und dann die Rettung	86
Medikamente Die Vorteile von Psychopharmaka – und ihre Nachteile	92
Naturerfahrung Wie ein Waldspaziergang in der Krise helfen kann	124
Yoga Wirksame Entspannung für Körper und Geist	132
TEST Wie steht es um Ihr seelisches Wohlbefinden?	99
DOSSIER Was am besten vor Stress schützt	142



Vergangenheit Der Psychologe Rainer Richter erklärt, wie das Wissen um die eigene Biografie Leid lindern kann. 80



Dossier

Was am besten vor Stress schützt

Von Achtsamkeit bis Sinnfindung: sechs Strategien gegen den Burnout. 142



Suizidversuch Uwe Hauck wollte sein Leben beenden. Wie konnte es so weit kommen? 86

• entspannung •

was die *seele zur ruhe* kommen lässt

PROTOKOLLE:

Christian **Heinrich**

FOTOS:

Tobias **Kruse**
und Armin **Smailovic**

Eine knappe halbe Stunde
Meditation täglich genügt, damit
Axel Glasmacher seine Gedan-
ken ordnen kann, damit er klarer
sieht – und Stress abbaut



Viele Menschen leiden heutzutage an übermäßiger Erschöpfung; manche entwickeln krankhafte Ängste, fallen gar in Depression. Doch es gibt Auswege aus der permanenten Überforderung. Wer den Stress vermindern will, muss sein Leben nicht zwangsläufig von Grund auf ändern: Oft helfen bereits kleine Fluchten im Alltag – ein ausgefallenes Hobby, ehrenamtliches Engagement, regelmäßiges Entspannungstraining –, um ein Gegengewicht zu den Belastungen der Arbeitswelt zu schaffen. Und so die Seele langfristig zu stärken

DIE KRAFT DER MEDITATION

Den Fokus wiederfinden

Meditationsübungen wirken nachweislich gegen Stress und fördern die Aktivität in bestimmten Bereichen der Großhirnrinde. Neueste Studien haben zudem ergeben: Manche Formen der Meditation senken den Blutdruck und mindern das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden.

Axel Glasmacher, 58, ist als selbständiger Berater großer Pharmakonzerne tätig und schöpft regelmäßig Kraft aus der ostasiatischen Zen-Technik.

Wie viel Stress vertragen Sie?

Eigentlich eine ganze Menge. Ich arbeite für weltweit agierende Konzerne, bin ständig unterwegs, muss oft viele Dinge gleichzeitig koordinieren. In diesem Aktivitätsdickicht fällt es mir manchmal schwer, mich zu fokussieren. Zu erkennen, was wirklich wichtig ist.

Wie entspannen Sie sich am besten?

Indem ich mir fast jeden Morgen 25 Minuten Zeit nehme zu meditieren. Zunächst konzentriere ich mich auf mein Atmen, meine schwirrenden Gedanken vom Vortag kommen zur Ruhe, am Ende bin ich im Idealfall wieder ganz auf die Gegenwart fokussiert. Der Zen-Meister, der mich betreut, hat einen schönen Vergleich gefunden: Es ist, als wenn man Erde in einem Glas Wasser aufrührt, bis eine trübe Flüssigkeit entsteht. Erst wenn man sie ruhen lässt – wie die eigenen Gedanken –, setzt sich die Erde auf dem Boden ab, und das Wasser wird wieder klar.

DER LOHN DER ACHTSAMKEIT

Unterwegs mit acht Schafen

Achtsamkeit, also das bewusste, unvoreingenommene Wahrnehmen der Umwelt, ist ein anerkanntes Mittel gegen Stress, Erschöpfung und das Gefühl der Überlastung. Forscher haben herausgefunden, dass die Beschäftigung mit Tieren einen achtsameren, entspannteren Blick auf die Umgebung fördern kann. So zeigen Menschen, die einen Hund oder eine Katze halten, merklich weniger Stresssymptome: Sie haben einen niedrigeren Puls und Blutdruck – selbst in fordernden Situationen.

Elisabeth Schramm, Professorin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg, entspannt bei sogenannten tiergestützten Achtsamkeitsübungen.

Was an Ihrem Beruf empfinden Sie als belastend?

Es ist nicht die Arbeit selbst, obwohl es oft überbordend viel ist. Was mich mehr belastet: wenn es im beruflichen Bereich um Macht- und Hierarchiekämpfe geht.

Wie kommen Sie am besten zur Ruhe?

Mit acht Schafen. Die Tiere leben auf einem Hof bei Freiburg, regelmäßig streifen meine Freundin und ich mit ihnen durch Wiesen und Wälder, beobachten jedes einzelne Tier: Wie ist es heute beieinander? Was isst es, wie läuft es, führt es die Herde an? Längst kenne ich jedes Schaf und seine Eigenheiten.

Spielt es auch eine Rolle, dass Sie in der Natur sind?

Ja, eine große. Wir nehmen alles um uns herum bewusst auf, gehen manchmal barfuß, manchmal schweigend. Wenn ich von einem Streifzug zurückkomme, fühle ich mich eng mit der Natur und den Tieren verbunden – und wieder geerdet.





Im Einklang mit dem Wald und den Tieren: Elisabeth Schramm findet Ruhe und Kraft, wenn sie in der Nähe von Freiburg mit Schafen durch die Natur streift. Den Tieren ist die Professorin mittlerweile so vertraut, dass die sie als Teil ihrer Herde ansehen

DER KICK DER BEWEGUNG

Eine Spannung, die entspannt

Sport tut uns in weitaus größerem Maße gut als noch bis vor wenigen Jahren angenommen. So stärkt körperliche Ertüchtigung das Selbstwertgefühl, verbessert die Hormonbalance, mindert Ängste, wirkt antidepressiv und erhöht die Stressresistenz. Manche Menschen verbinden Sport zudem mit Nervenkitzel – und finden darin die optimale Ablenkung von der Belastung im Berufsleben.

Fred Kuhlmann, 47, ist bereits 420-mal mit dem Fallschirm von Bergen, Brücken oder hohen Gebäuden gesprungen, um den Druck als Firmenleiter entweichen zu lassen.

Wie schwer wiegt für Sie Verantwortung?

Kurzfristig nicht sehr schwer: Ich leite ein Unternehmen, dem es zum Glück wirtschaftlich recht gut geht. Das Wissen, dass meine 75 Mitarbeiter jeden Monat ihr Gehalt bekommen möchten und dass ihre Familien davon abhängig sind, sorgt allerdings für eine latente Dauerunruhe. Ich trage Tag und Nacht eine Beißeiste aus Hartkunststoff – ohne sie würde ich mit den Zähnen knirschen.

Wie entspannen Sie sich am besten?

Indem ich so intensive Erlebnisse suche, dass in meinem Hirn kein Platz mehr für Sorgen ist. Diese Momente finde ich beim Basejumping. Bei jedem Sprung bin ich nur sehr kurz in der Luft, habe oft zum Landen nur wenig Platz. Ich brauche maximale Konzentration.

Warum bauen Sie ausgerechnet dadurch Stress ab?

Diese enorme Intensität wirkt schon kurz vor dem Sprung wie eine Art Radiergummi, der alle negativen Gedanken verschwinden lässt. Nach der Landung habe ich den nötigen Abstand zu allem gewonnen. Und fühle mich psychisch erholt, voller Energie und ausgeglichen.

Seit 1992 springt Fred Kuhlmann von hohen Objekten (hier der Fernsehturm in Dortmund). Beim Basejumping vergisst der Leiter eines mittelständischen Unternehmens für kurze Zeit sämtliche Sorgen und fühlt sich jedes Mal erfrischt, wenn er wieder zur Arbeit geht



DAS NATURERLEBNIS

Im Schutz der Höhle

Wer sich in die Natur begibt, der erlebt Entschleunigung und kann sich hinterher besser konzentrieren. Das bestätigen verschiedene Studien. So haben US-Forscher Probanden zum Spaziergehen entweder durch eine Stadt oder eine walddreiche Parkanlage geschickt. Bei anschließenden Gedächtnis- und Aufmerksamkeitstests schnitten jene Flaneure, die zwischen den Bäumen spaziert waren, um 20 Prozent besser ab. Psychologen zufolge können längere Naturaufenthalte einen nachhaltigen Erholungseffekt bewirken und die Kreativität steigern.

Monika Giebel*, 52, ist Pharmazieingenieurin und hat ihre Kraftquelle in einer Höhle in der Sächsischen Schweiz gefunden.

Haben Sie schon einmal einen Burnout erlitten?

Ja, vor sechs Jahren bin ich während eines Urlaubs zusammengebrochen. Die Belastungen davor waren einfach zu viel: Ich pflegte zusammen mit meiner Schwester meine schwerkranke Mutter und parallel lief der ganz normale Alltag – Arbeit, Haushalt, Familie, Beziehung. Nach dem Zusammenbruch hatte ich schwere Depressionen und musste ärztlich behandelt werden.

Wo tanken Sie Kraft?

In der Sächsischen Schweiz. Mein damaliger Shiatsu-Therapeut bietet dort Meditationen an ausgewählten Plätzen an. Dadurch lernte ich eine Höhle kennen, die für mich ein sehr besonderer und magischer Ort geworden ist. Um in sie zu gelangen, muss ich auf allen vieren kriechen. Feuchtkalte Luft empfängt mich, und es riecht nach Sand und Stein. Von zwei Seiten fällt ein schmaler Lichtstrahl ins Dunkel. Nur noch Stille.

* Name von der Redaktion geändert



Manchmal sitzt
Monika Giebel länger
als eine Stunde auf
dem Sandboden dieser
Höhle in der Sächsischen
Schweiz und genießt
den Schutz und die
Geborgenheit, die sie
dort umfängen

DAS GENUSSTRAINING

Kochen gegen Burnout

Stressgeplagte Menschen neigen dazu, den Blick für jene Dinge zu verlieren, die ihnen Freude bereiten. Genusstraining bietet eine Möglichkeit, seelische Beschwerden zu lindern, und wird auch in der psychotherapeutischen Praxis angewendet. Wer imstande ist zu genießen, kann meist Freizeit und Beruf gedanklich besser voneinander trennen und ist resistenter gegenüber Belastungssituationen.

Matthias Kröger*, 53, ist Polizist und empfiehlt die Stimulation der Sinne beim Kochen, um zu entspannen.

Sie haben einen Burnout erlitten. Wie kam es dazu?

Ich bin erkrankt, nachdem ich 33 Jahre im Schichtdienst gearbeitet hatte. Wir mussten immer mehr Aufgaben mit weniger Personal bewältigen. Es fing mit ständigen Kopfschmerzen an, Tabletten halfen nicht. Die Beschwerden waren stressbedingt, ich wurde auf unbestimmte Zeit krankgeschrieben.

Wie haben Sie sich erholt?

Ich habe Entspannungsübungen und autogenes Training erlernt. Und ich habe das Kochen entdeckt. Einige Monate nach meinem Burnout haben meine Frau und ich einen Kochkurs gemacht, mehrere Abende lang fanden sich zwölf Leute in einer Lehrküche zusammen. Seitdem koche ich regelmäßig.

Auf welche Weise hilft Ihnen das Kochen?

Die anregenden Gerüche der Gewürze, dieser kreative Prozess, aus mehreren Zutaten etwas ganz Neues zu schaffen – all das lässt den Stress von der Arbeit fast wie von selbst verblassen. Und dann ist da auch die Vorfreude: Bald werde ich etwas essen, was ich selbst zubereitet habe.

* Name von der Redaktion geändert





Nachdem Matthias Kröger einen Burnout erlitten hatte, entdeckte er die heilende Wirkung des Kochens. Dabei verblasst der Stress wie von selbst, sagt der Polizist. Ist die duftende Mahlzeit schließlich servierfertig, liegen die Probleme des Arbeitstages weit hinter ihm

AUFBLÜHEN IN DER GEMEINSCHAFT

Die zweite Familie

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Zeit mit Freunden zu verbringen, gemeinsame Interessen zu verfolgen, stärkt die Psyche und hilft dabei, mit den Anforderungen im Job klarzukommen. Musizieren ist ein besonders entspannendes Element und wird zum Beispiel in Burnout-Therapien angewendet. Singen wirkt vermutlich sogar positiv auf das Immunsystem.

Mazda Adli, 49, Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin, hat im Jahr 2000 mit Kollegen die »Singing Shrinks« gegründet, den weltweit einzigen Psychiater-Chor.

Wann erholen Sie sich?

Jeden Montagabend. Dann treffen sich die »Singing Shrinks«: In dem Chor machen fast 25 Psychiater, Psychologen und Neurologen mit. Singen ist eine sehr körperliche Aktivität. Dabei lockern sich automatisch viele Muskeln, die Atmung wird tiefer, Stresshormone werden gedrosselt und Glückshormone freigesetzt.

Was singen Sie in der Regel?

Wir haben uns auf moderne Pop-Arrangements spezialisiert und auf Berliner Chansons der 1920er Jahre. Wir Singenden rücken näher zusammen, auch weil wir alle Kollegen sind. Und wir haben gemeinsam eine gute Zeit. Für mich sind die »Singing Shrinks« fast wie eine zweite Familie.

Warum ist Ihr Beruf stressig?

Als Psychiater bin ich tagtäglich mit vielen menschlichen Nöten befasst. Und es wird mir sehr viel anvertraut. Auf jeden Patienten muss ich mich emotional einstellen, sehr konzentriert arbeiten und medizinisch mitunter lebenswichtige Entscheidungen in kürzester Zeit treffen. Ich bin gleichzeitig Hochschullehrer und Wissenschaftler, leite eine große Forschergruppe. Dazu kommen noch Organisation, Verwaltung und täglich eine Vielzahl von Besprechungen.

Mazda Adli (Dritter von rechts) hat den weltweit einzigen Psychiater-Chor mitgegründet. Die »Singing Shrinks« verschaffen dem Chefarzt die perfekte Erholung. Er schätzt den Zusammenhalt in der Gruppe, den Austausch unter Kollegen, die Verbundenheit beim Singen

