

«MIT DEM GEHIRN HAT NIEMAND MITLEID»

Interview: Nora Zukker

Der Psychiater Prof. Dr. Daniel Hell der Privatklinik Hohenegg weiss, dass wir Raubbau betreiben, wenn wir unseren Selbstwert ständig optimieren und dabei nicht unser Selbstvertrauen stärken. Er wünscht sich mehr Distanz zu modernen Werten und die Hinwendung des veräusserten Menschen zu sich selbst.

Herr Hell, wie steht es um die menschliche Psyche?

Ich habe den Eindruck, dass wir uns zu stark von aussen sehen und damit veräusserlichen. Wie tickt unser Gehirn? Wie wird unsere Leistung evaluiert? Manche verstehen sich als eine Art Bioaktie, die ständig einen Mehrwert bringen muss. Das kann verunsichern und überfordern. Auch der forcierte Individualismus drängt auf ständige Verbesserung. Das hat die Konsequenz, dass wir uns vermehrt verdinglichen und funktionalisieren.

Das klingt dramatisch! Was müsste sich verändern?

Günstig wäre, achtsamer mit sich umzugehen und eine grössere Distanz zu gesellschaftlich geforderten Normen zu finden. Statt auf den Selbstwert, dem eine äussere Bewertung zugrunde liegt, zu fokussieren, sollte das Selbstvertrauen gestärkt werden. Das hat mit Zutrauen zu tun, mit dem Bezug zu sich und seinen Mitmenschen. Wenn wir nur den Selbstwert steigern, steigt auch die Fallhöhe an und damit das Risiko eines Absturzes, unter Umständen in ein Burnout oder eine Depression.

Wie unterscheidet sich das Burnout von der Depression?

Burnout ist keine offizielle psychiatrische Diagnose, eher ein Prozess, eine Entwicklung, die zur seelischen Erschöpfung führt. Depression hingegen ist eine klassische medizinisch-psychiatrische Diagnose. Sie beruht auf Symptomen verschiedenster Ursachen und nicht auf einem sozialpsychologischen Konzept wie Burnout das von einer Überforderung bei der Arbeit ausgeht. Der moderne Begriff des Burnouts passt gut in unsere Gesellschaft. Sie spiegelt den sozioökonomischen Wandel der letzten Jahrzehnte wider. Wir arbeiten kaum mehr körperlich, sondern sind bei der Arbeit hauptsächlich mental und emotional gefordert.

Ist ein Burnout die höchste Anerkennung für den eisernen Willen des leistungsstarken Menschen, der über seine Grenzen hinaustritt und den Zusammenbruch in Kauf nimmt?

Diese „Diagnose“ kommt vielen Menschen zunächst entgegen. Einerseits belegt sie, dass man sich stark engagiert hat, andererseits leidet jemand mit Burnout aber auch unter Sinnverlust und Leistungseinbussen. Eine andauernde Erschöpfung kann fatale Folgen haben, gerade innerhalb der Leistungsgesellschaft, die den „Ausfall“ immer weniger toleriert.

Das Burnout - eine Männerkrankheit?

Männer verstecken die Depression hinter einem Burnout, so denkt man. Wenn Sie aber die Zahlen der Krankenkassen anschauen, liegen die Burnoutzahlen von Frauen leicht über denjenigen von Männern. So habe ich die schwersten Erschöpfungszustände bei jungen Frauen mit kleinen Kindern gesehen, die wenig Unterstützung erhielten. Generell sind soziale Berufe besonders gefährdet, zum Beispiel Lehrer, Ärzte und Pflegende. Die Zahlen der Burnout-Diagnosen sind allerdings gegenwärtig etwas rückläufig, dafür werden mehr Depressionen diagnostiziert. Schwerere Burnoutzustände erfüllen meist die Diagnose einer Depression.

Die Herausforderung ist also, dass wir uns nicht von uns abspalten, sondern dass wir wieder einen phänomenologischen Zugang zum eigenen Erleben finden?

Ja, wenn damit nicht eine narzisstische Selbstsuche gemeint ist. Der Zugang zum eigenen Erleben ist heute umso wichtiger, als wir in einer technisch-naturwissenschaftlich geprägten Zeit leben. Das Gehirn hat den Seelenbegriff verdrängt. Mit einem Gehirn hat aber niemand Mitleid. Es geht heute vermehrt darum, aufgrund unserer Gefühlssensoren besser einschätzen zu können, was mir gut tut und was nicht. Ein ständiges Ungleichgewicht zwischen äusseren Anforderungen und innerem Erleben ist belastend und auf die Dauer schädlich.

Über die Arbeit zeige ich, wer ich bin. Warum sind wir derart auf die Bestätigung von aussen angewiesen?

Weil wir zum Beispiel Unsicherheiten zu kompensieren suchen. So arbeiten viele ängstlich-abhängige Menschen, die nicht nein sagen können oder selbstunsichere Menschen, die Bestätigung für ihre Leistung brauchen, trotz schwerer Erschöpfung weiter, bis sie ernstzunehmende psychische Probleme haben. Aber auch äusserer Druck trägt dazu bei.

Was ist Ihre Utopie, damit die Menschen nicht ans Äusserste kommen?

Es braucht Gegenströmungen, eine Kultur der Akzeptanz und der Empathie. Wenn die Aufklärung von Selbstbehauptung und Selbstbestimmung sprach und im 20. Jahrhundert die Selbstverwirklichung betont wurde, so herrscht heute eine Tendenz zur Selbstoptimierung

vor. Es bedarf einer Weiterentwicklung, um das „Selbst“ nicht als blosses Objekt zu verstehen und damit zu verlieren.

Wenn man von Selbstopтимierung und Individualismus spricht, machen wir doch einen Schritt zurück. Das ist keine Selbstbehauptung mehr.

Ja. Es führt paradoxerweise eher zu vermehrtem Narzissmus, um sich nicht ganz aufzugeben. Zudem fördert es die Vereinzelung innerhalb der Gesellschaft. Man geht oft über die eigenen Grenzen hinaus, bis zu einem Punkt, an dem man es nicht mehr schafft und aus Erschöpfung und Depression zum Innehalten gezwungen ist.

Wir sollten also Beziehungen vertiefen, die ohne Bewertung auskommen?

Das ist ein wichtiger Punkt. Bei Menschen, die Burnout gefährdet sind, verdrängt die Arbeit oft alle anderen Lebensbereiche. Zwar kann Arbeit auch erfüllend sein, aber dann ist sie für uns und nicht wir für die Arbeit da. Wir sind dann nicht Funktionsträger und Objekte des Leistungszwangs. In aller Regel brauchen wir Menschen, von denen wir uns liebend angenommen fühlen und die uns nicht nur aufgrund unserer Leistungen akzeptieren. Wir brauchen Anerkennung wie Luft zum Leben.