

# PSYCHOLOGIE HEUTE

Nr. 84

Das Beste aus  
Psychologie Heute zu  
einem Thema

## compact

Inklusive  
Selbsttest:  
Überlastung  
erkennen

## Wege aus der Erschöpfung

Kraft tanken | Stress reduzieren  
Neue Freiräume schaffen







Titel: Kei Uesugi/Getty Images, S. 2/3: svetikd/Getty Images, S. 3: Jessica Schäfer

## Liebe Leserin, lieber Leser

„Das meiste, was du dort tust, findet nach den normalen Arbeitszeiten deines Jobs statt – du beginnst deine zweite Arbeit, wenn die meisten normalen Menschen nach Hause gehen, und bringst einen großen Teil von dir in die Arbeit ein. Du selbst verlangst das von dir, das Team verlangt es von dir, und die Bevölkerung, der du dienst, verlangt es von dir.“

Diese Sätze schreibt Herbert J. Freudenberger, deutsch-amerikanischer Psychologe und der Erste, der in den 70er Jahren in einem wissenschaftlichen Artikel das Wort „Burnout“ geprägt hat.

Freudenberger selbst hatte lange Arbeitstage: Tagsüber arbeitete er in seiner psychoanalytischen Praxis, abends und nachts behandelte er ehrenamtlich drogenabhängige Jugendliche; er wusste, wie sich Erschöpfung anfühlt.

Seine Geschichte zeigt: Eine sinnerfüllte Arbeit ist ein großes Glück, schützt aber nicht vor einem Burnout. Was können wir tun, um uns nicht hineinzuarbeiten in ein Gefühl von „Alles viel zu viel“?

Dieser Frage haben wir unser Compact-Heft gewidmet – wir erzählen von guten Online-meetings, Körperübungen gegen Stress und neuen Freiräumen. Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen



Dorothea Siegle,  
Chefredakteurin

Quelle: DOI 10.1037/h0087545

# Inhalt

## 1

### Was uns erschöpft

---

#### **Die verborgene Depression**

Warum manche Betroffene ihre Niedergeschlagenheit verstecken  
12

#### **Praxis-Tipp**

Das Problem einkreisen  
19

#### **„Wenn ich nur Zeit absitze, wird das Meeting zum Stressfaktor“**

Was eine Organisationspsychologin zu virtuellen Besprechungen rät  
20

#### **Jetzt! Oder nie?**

Welche Bedeutung das richtige Timing für uns hat  
24

#### **„In den Pausen im Lehrerzimmer ist die Herzfrequenz am höchsten“**

Einblicke in die Gesundheit von Lehrkräften gibt ein Schulleiter  
28

#### **„Hilfe annehmen, das fällt vielen Ärzten schwer“**

Ein Gespräch über die psychischen Herausforderungen des Arztberufs  
30

#### **Meldungen**

34

## 2

### Ist das ein Burnout?

---

#### **Mehr Maschine als Mensch**

Das Phänomen des Burn-on  
38

#### **Praxis-Tipp**

Verausgabung vermeiden  
45

#### **Überlastung erkennen – ein Selbsttest**

46

#### **„Meine pathologische Tapferkeit“**

Judith Holofernes spricht über ihre Neigung, sich zu viel abzuverlangen  
48

#### **Eine wichtige Botschaft**

Was unser Burnout uns sagen möchte  
50

#### **„Der Mensch ist der wichtigste Produktivfaktor“**

Ein Psychiater zu psychischer Gesundheit am Arbeitsplatz  
54

#### **Meldungen**

60

#### **In jedem Heft**

03 Editorial / 06 Worum geht es?

85 Impressum / 90 Bücher

96 Mehr Psychologie Heute

97 Vorschau / 98 Mein wichtigster Satz

## 3

### Erschöpfung vorbeugen und heilen

---

#### **Wieder leben, nicht nur funktionieren**

Wie es gelingt, sich mehr Freiräume zu schaffen  
64

#### **Praxis-Tipp**

Über den Körper Stress abbauen  
71

#### **„Erschöpfung ist das Ergebnis gestörter Beziehungen“**

Ein Gespräch mit der Burnoutexpertin Mirriam Prieß  
72

#### **Sieh mich endlich!**

Über die Wichtigkeit echter Wertschätzung bei der Arbeit  
74

#### **„Dann haben Sie bald den nächsten Burnoutfall“**

Es müssen sich auch die Arbeitsbedingungen ändern, sagt ein Soziologe  
78

#### **Nur nicht so ernst**

Wie Humor die Stimmung und die Kreativität am Arbeitsplatz verbessert  
80

#### **Das Feuer löschen**

8 Strategien gegen Burnout  
86

#### **Meldungen**

88





# Die verborgene Depression

**Manche Menschen wirken nach außen tatkräftig und stark, doch im Inneren fühlen sie sich niedergeschlagen und hoffnungslos. Sie überspielen ihre Depression. Warum fällt es so schwer, sich einzugestehen, was wirklich los ist?**

Text: Anne Otto Illustrationen: Stephan Schmitz

**R**obust, fröhlich, gut organisiert – diese Begriffe fallen in der Regel, wenn Freundinnen und Freunde, Nachbarn oder Arbeitskolleginnen über Annette Brandt sprechen. Die 48-jährige Architektin, die in Wirklichkeit anders heißt, hätte solchen Beschreibungen bis vor einiger Zeit selbst zugestimmt. Als berufstätige Mutter von zwei Töchtern im Grundschulalter gelang es ihr trotz aller Verpflichtungen, sich mit Freundinnen zu treffen und regelmäßig joggen zu gehen. Doch in den vergangenen Jahren fühlte sich Brandt häufig dumpf und leer. Situationen, die sie vorher erfreut hätten, ließen sie kalt. Sie schob die Niedergeschlagenheit weg, versorgte die Kinder, ging arbeiten, stürzte

sich in schöne Freizeitaktivitäten. Doch irgendwann sei alles eine Pflichtübung gewesen. Als sich dann im Job die Pannen häuften, fühlte sich Brandt von Resignation überwältigt, zog sich innerlich zurück. Die optimistisch-zupackende Fassade bröckelte, sie meldete sich krank. In dieser Zeit beschloss sie, eine Psychotherapie anzufangen. Die ersten Fragen, die dort aufkamen: Warum hatte sie ihre depressive Stimmung so lange ignoriert? Und wie war sie überhaupt in ihre missliche Lage gekommen?

Diese Fragen können für viele Menschen hilfreich sein. Denn es scheint eine Tendenz zu geben, Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit vor anderen, aber auch vor sich

## **Wenn Menschen ihre seelischen Schwierigkeiten verstecken, denken sie oft: Anderen geht es schlechter, ich muss mich zusammenreißen**

selbst zu verbergen – und einfach weiterzumachen. In den vergangenen Jahren ist das Muster der verdeckten Depression häufig beschrieben worden. Oft wird der Begriff „hochfunktionale Depression“ genutzt, bei der Menschen nach außen hin weiter funktionieren, sich innerlich jedoch teilnahmslos und verzweifelt fühlen. Ein ähnliches Syndrom nennt sich „versteckte Depression“; die amerikanische Psychotherapeutin Margaret Robinson Rutherford beschreibt es in ihrem gleichnamigen Buch. Sie schildert ihre Erfahrung mit Patientinnen und Patienten, die verantwortungsvoll, engagiert und oft auch erfolgreich sind, sich unter der Oberfläche aber depressiv fühlen, bis hin zur Suizidalität. In fast allen Fällen spielt dabei die innere Überzeugung eine Rolle, dass man keine Fehler machen darf, die Kontrolle behalten muss, anderen nicht zur Last fallen sollte. Auch hier wird die seelische Krise verborgen.

Ein dritter Begriff aus dem Umfeld der Depression ist *burn on*. Er bezeichnet, dass Menschen sehr leistungsorientiert sind und ständig in Aktion, obwohl sie sich längst im roten Bereich der Verausgabung befinden. „Wir wissen im Moment nicht, ob es sich um eine Vorstufe von Burnout handelt oder ob das Leute sind, die permanent am Rande der Erschöpfung leben, ohne je ganz zusammenzubrechen“, sagt der Psychotherapeut Timo Schiele. Zusammen mit dem Psychiater Bert te Wildt hat er ein Buch zum Thema geschrieben, das zahlreiche Fallbeispiele aus dem Berufsalltag der beiden einbezieht. Sie arbeiten in der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen am Ammersee.

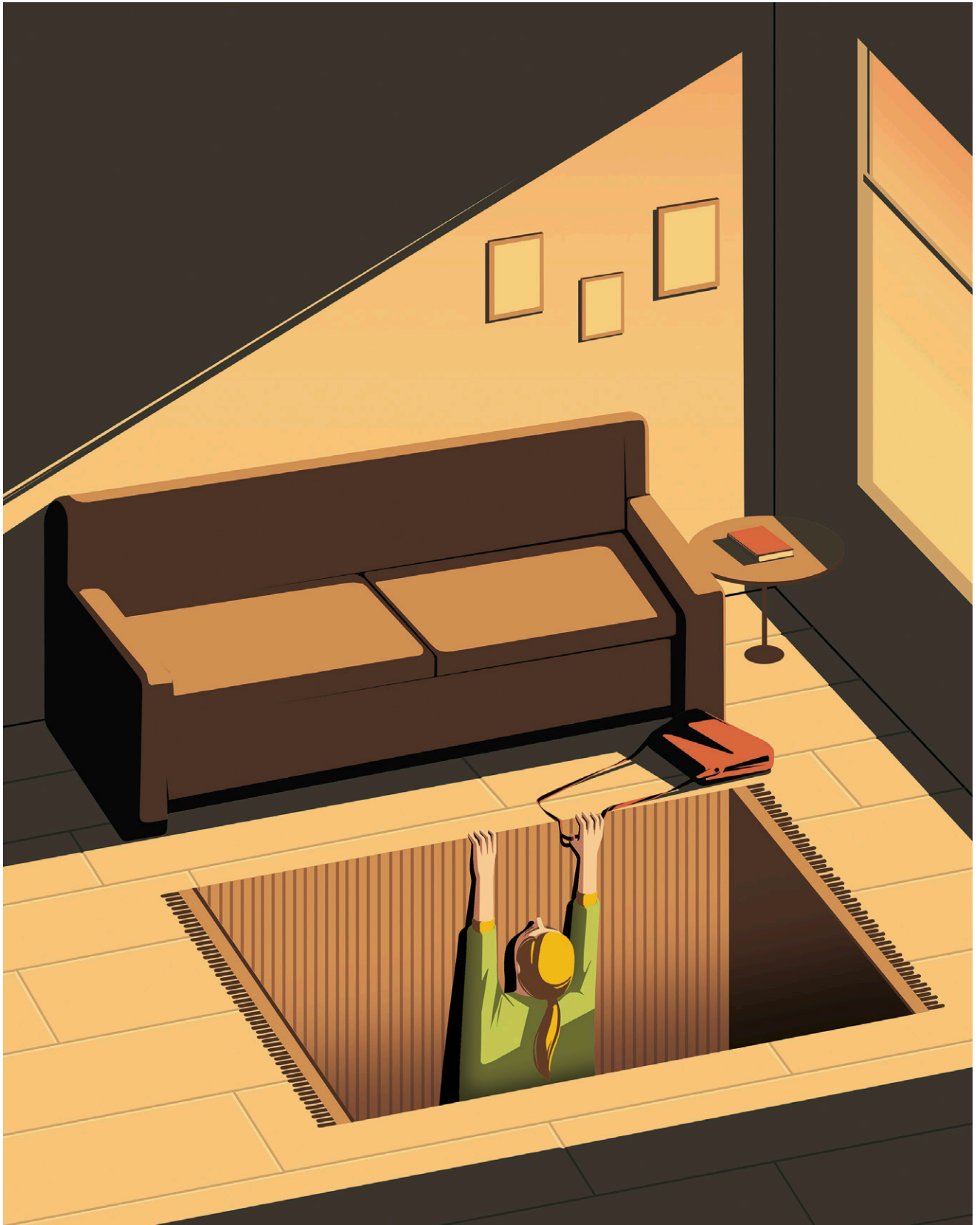
„Wir sollten uns stets verdeutlichen, dass es sich bei all diesen Beschreibungen nicht um offizielle Diagnosen oder wissenschaftlich erforschte klinische Begriffe handelt“, sagt Eva-Lotta Brakemeier, Direktorin des Zentrums für Psychologische Psychotherapie an der Universität Greifswald. „Diese Beschreibungen werden allerdings in den sozialen Medien häufig diskutiert. Das sollten wir ernst nehmen.“ Es habe

sich in den vergangenen Jahren herausgestellt, dass Depressionen in ihrem Erscheinungsbild heterogener seien als angenommen. Wenn neue Beschreibungen von depressiven Zuständen auftauchen, die von der Bevölkerung aufgegriffen werden, können möglicherweise behandlungsbedürftige Depressionen eher erkannt werden. Das bietet eine Chance, Krisen erfolgreicher zu behandeln. Denn je früher Depressionen erkannt werden, desto besser können Therapien in der Regel wirken. Auch das Risiko einer Chronifizierung der Symptome ist dann geringer. Das legt etwa eine Meta-studie des Neurowissenschaftlers Christoph Kraus von der Medizinischen Universität Wien nah.

Klinische Depressionen sind durch drei Leitsymptome gekennzeichnet: gedrückte Stimmung, Interessenverlust/Freudlosigkeit und Antriebsmangel. Damit eine leichte oder eine mittlere Depression diagnostiziert wird, müssen zwei Symptome vorhanden sein, bei schweren Depressionen alle drei.

Eva-Lotta Brakemeier vermutet, dass ein Begriff wie „hochfunktionale Depression“ vor allem Menschen hellhörig macht, die sich traurig, belastet und freudlos fühlen, sich aber im klassischen Bild von depressiver Antriebslosigkeit nicht wiederfinden – ihr Alltag ist einfach zu betriebsam. Doch dass man trotzdem depressiv sein kann, zeigen nicht zuletzt Studien, die einen Zusammenhang zwischen Depression und Perfektionismus belegen. Psychotherapeutin Margaret Rutherford beschreibt Menschen, die ihre Depression verstecken, in zehn Punkten, unter anderem spielen eine Tendenz zum Perfektionismus, starke Leistungsorientierung und die Überzeugung, „dankbar sein zu müssen“, eine Rolle. Wenn Menschen ihre seelischen Schwierigkeiten verbergen, denken sie laut Rutherford, dass es anderen schlechter geht, dass sie sich zusammenreißen müssen, dass sie schlicht nicht zeigen dürfen, was los ist, um andere nicht zu belasten.

So ging es Annette Brandt. Jahrelang hatte sie das Gefühl, eigentlich ein schönes Leben zu führen und deshalb nicht





jammern zu dürfen. Ihr Konzept, mit Leistung und Optimismus den Status quo aufrechtzuerhalten und die innere Leere wegzudrücken, schien lange aufzugehen. Erst in der Therapie merkte sie, dass ihre Ansprüche an sich selbst viel zu hoch waren, sie beispielsweise ihrem Mann und ihren Freundinnen gegenüber kaum Schwächen zeigte, sie sich nicht die Blöße geben wollte, irgendetwas nicht gut zu machen. „Als ich mir eingestanden habe, dass ich nicht mehr kann, war es auch eine Erleichterung“, erzählt Brandt. Ein weiterer wichtiger Schritt sei gewesen, anzuerkennen, dass sie schon eine Weile in einer Krise war, das aber nicht sehen konnte und wollte. „Im Grunde war das Verstecken Teil des Problems“, sagt sie heute.

Andersherum gilt aber auch: Aus der Deckung zu kommen und sich zu zeigen kann ein Schlüssel zur Veränderung sein. Das betont Psychotherapeutin Rutherford: „Wenn Sie sich eingestehen, dass Sie sich angewöhnt haben, einen wesentlichen Teil von sich vor anderen zu verbergen, und dann allmählich ein Gefühl dafür entwickeln, wie befreiend und erfüllend es sein kann, sich in Ihrer Gesamtheit zu akzeptieren, sind zwangsläufig tiefgreifende Veränderungen die Folge.“ Ob man seelische Leiden zeigt oder versteckt, ist also ein wichtiger Faktor im Genesungsprozess.



## CBASP

Das *cognitive behavioral analysis system of psychotherapy* ist eine von James P. McCullough entwickelte Therapieform speziell zur Behandlung chronischer Depressionen. Die integrative Methode beinhaltet viele interpersonelle, verhaltenstherapeutische und psychodynamische Strategien. Zentral ist neben der Arbeit mit Situationsanalysen und dem Herausarbeiten von Prägungen auch die Bedeutung und Gestaltung der therapeutischen Beziehung

Wäre es sinnvoll, einen Begriff wie „hochfunktionale Depression“ in offizielle Diagnosemanuale aufzunehmen? „Ich glaube nicht, dass es zielführend ist, darüber zu spekulieren, ob wir weitere Diagnosen rund um die Depression brauchen“, sagt Thorsten Padberg, niedergelassener Psychotherapeut in Berlin. In seinem Buch *Die Depressions-Falle* vertritt er die These, dass die Diagnose Depression ohnehin seit Jahren ausgeweitet werde, oft auf wenig hilfreiche Weise. „Die Grenze zwischen dem Gefühl Traurigkeit und der Erkrankung Depression wurde willkürlich gezogen. In der Diagnostik wird oft nicht berücksichtigt, ob es für die schlechten Gefühle einen guten Grund gibt. Dadurch werden viele psychische Notlagen heute als Krankheiten angesehen“, so Padberg. Es geht ihm darum, nicht jede offene oder verborgene Niedergeschlagenheit, Leere oder Erschöpfung sofort auf eine mögliche klinische Depression hin abzuklopfen, nicht zuletzt weil mit einer Diagnose auch Stigmatisierung und Belastung verbunden seien.

Die Verwässerung des Depressionsbegriffs wird auch von den Psychologen Nick Haslam und Yu Xiao von der *University of Melbourne* thematisiert. Sie belegen in einer Studie, dass immer mehr seelische und emotionale Zustände und Befindlichkeiten mit dem Begriff Depression in Verbindung gebracht werden. Ein solcher *concept creep*, also die Ausweitung und Verallgemeinerung eines Erklärungskonzepts, führt zu einem inflationären Gebrauch, die Erklärungskraft lässt nach und die Gefahr von vorschnellen Diagnosen entsteht.

Laut Padberg ist es erst mal nicht pathologisch, Traurigkeit und Niedergeschlagenheit zu verbergen. „Es ist heute oft durchaus vernünftig, nicht permanent Gefühle zu zeigen. Die Verdichtung der Arbeit ist hoch. Wir treffen beruflich und privat viele unterschiedliche Menschen, die wir oft nicht gut kennen“, sagt Padberg und zitiert den Schriftsteller Milan Kundera, der einmal von einem „Gesicht für die Arbeit“ gesprochen hat, das wir manchmal vergessen abzunehmen, wenn wir nach Hause gehen. Das passt gut zu der Beschreibung der verdeckten Depression, bei der man einfach weitermacht, auch wenn man sich verzweifelt fühlt. „Wir leben in einer Gesellschaft, in der es gute Gründe dafür gibt, möglichst zu funktionieren“, sagt auch der Psychotherapeut Timo Schiele. Viele Menschen tragen ein ausgeprägtes Leistungsethos in sich. Auch deshalb fühlen sich Menschen mit Burn-on angetrieben, laufen wie im Hamsterrad weiter. Das Gefühl, auf keinen Fall nachlassen zu dürfen, bestimmt alles.

Es würde sich lohnen, gesellschaftliche Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen es leichter wird, sich auch mal

zu absolvieren.“ Der Technikfauxpas vom Kollegen verliert an Peinlichkeit, wenn man die ganze Sache humorvoll einordnet und sagt: „Unser Unternehmen möchte ja nachhaltiger werden. Wir fangen jetzt mit dem Stromsparen an.“ Mit dieser einfachen Humortechnik kommt man im Beruf schon ziemlich weit: „Eine humorige Bemerkung entlastet andere in angespannten Situationen“, erklärt Ullmann.

Es könnte sogar sein, dass der Sinn für das Lustige uns hilft, mit den Konflikten umzugehen, die zwischen Berufs- und Privatleben entstehen. Darauf deuten die Studienergebnisse von David Cheng von der *Australian National University* hin. Er ließ seine Versuchspersonen einen Aufsatz über einen Tag schreiben, an dem ihre privaten Verpflichtungen heftig in Konflikt mit den beruflichen Aufgaben standen. Dann ließ er eine Gruppe einen Testbildschirm anschauen, die zweite Gruppe sah den Videoclip eines Komödianten, der Witze über die Schwierigkeiten des Familienlebens macht. Wenig überraschend: Das humorige Video konnte den Stresslevel deutlich reduzieren, wie die Antworten der Probandinnen und Probanden in den Fragebögen zeigten. Dabei testeten Cheng und sein Team auch, ob die Stressreduktion nur auf die gute Laune zurückzuführen war oder auf eine wirklich veränderte Sicht auf die Stressmomente. Letzteres war der Fall.

„Copinghumor hilft den Mitarbeitern, Stressoren so zu interpretieren, dass sie kontrollierbarer werden“, erklärt Cheng. Wenn ich in der Aufregung, die der Chef verbreitet, sobald er einen Fehler entdeckt, auch eine gewisse Komik erkenne, verliert die Kritik an Härte. Humor kann helfen, die Stressauslöser neu zu bewerten. Vielleicht wird Heiterkeit gerade deshalb im beruflichen Zusammenhang immer populärer. Wir tun gut daran, den Ernst des Lebens nicht zu ernst zu nehmen. ●



#### ZUM WEITERLESEN

Eva Ullmann: Humor ist Chefsache. Besser führen, verhandeln und präsentieren – so entwickeln Sie Ihren humorvollen Fingerabdruck. Springer 2023 (2. Auflage)

## Impressum

### Redaktion

Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-0

### psychologie-heute.de

### Herausgeber und Verlag

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH: Marianne Rübelmann

### Chefredakteurin Dorothea Siegle

### Verantwortliche Compact-Redakteurin Anke Bruder

### Redaktionsassistentin Johanna D'Alessandro, Kerstin Panter

### Layout, Herstellung Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

### Anzeigen Claudia Klinger

c/o Psychologie Heute  
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon: 06201/6007-386  
anzeigen@beltz.de

### Fragen zu Abonnement und Einzelheftbestellung

Beltz Kundenservice, Postfach 100565, 69445 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-330  
medienservice@beltz.de  
psychologie-heute.de

### Druck appli druck GmbH, 86650 Wemding

### Vertrieb Zeitschriftenhandel

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co KG  
Meißberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 040/30191800

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandtes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr. „Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk- und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch hergestellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Best.-Nr.: 47328

ISBN 978-3-407-47328-8

