

# PSYCHOLOGIE HEUTE

PSYCHOLOGIE  
HEUTE

APRIL 2024

## Meine perfekt versteckte Depression

Warum wir überspielen,  
dass es uns schlechtgeht.  
Und was stattdessen hilft

**Erinnerungen**  
Was wir in Kisten  
aufbewahren

**Nachbarschaft**  
Was das Miteinander  
so explosiv macht

**#mentalhealth**  
Psychische Probleme  
in sozialen Medien

BELTZ 51. JAHRGANG D6940E 978-3-407-48244-0 € 8,50/SFR 11,50



## Liebe Leserinnen und Leser

**W**enn ich mich kraftlos und niedergeschlagen fühle, kann ich das unterschiedlich beschreiben: Ich bin depressiv. Ich bin chronisch erschöpft. Ich fühle mich ausgebrannt. Ich leide an einem Burnout.

Andreas Hillert ist Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und psychosomatische Medizin und Chefarzt an der Schön-Klinik Roseneck. Er sagt: Wie Menschen über Belastungen nachdenken und wie sie sie benennen, hängt auch von Milieu, Beruf und Generation ab. „Der Begriff Burnout ist erst einmal gut, weil er eine Belastungsgrenze niedrigschwellig kommunizierbar macht. Ich kann sagen: Ich leide an einem Burnout. Das ist einfacher, als beispielsweise zu sagen: Ich bin seelisch erkrankt.“ Gleichzeitig verdeckt der Begriff laut Hillert aber mehr, als er erklärt. „Weil er suggeriert: Ich bin wie eine Batterie – ich habe zu viel gearbeitet, nun bin ich leer. Also muss ich mich schonen, um mich in der Ruhe wieder aufzuladen.“

Diese Analyse trifft nach seiner Erfahrung aber nicht zu: „Die Generation der Babyboomer beispielsweise hat stark verinnerlicht: Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste. Wenn die von Burnout sprechen, dann steckt dahinter in aller Regel eine berufliche Gratifikationskrise, das heißt: Ich arbeite mehr, als ich dafür bekomme. Ich fühle mich von meiner Chefin, von meinen Kollegen nicht ausreichend

wertgeschätzt“, so Hillert. „Und bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen der Generation Z korreliert das Erleben, ausgebrannt zu sein, primär damit, dass ich nicht weiß, was ich beruflich will, was mir wichtig ist in einer unübersichtlichen Welt.“

So unterschiedlich das Leid, das hinter dem Begriff Burnout steckt, so unterschiedlich seien dann auch die Behandlungsangebote: „Bei Menschen, die Anerkennung vermissen, arbeiten wir in der Klinik unter anderem mit dem Gratifikationsmodell nach Johannes Siegrist“, erzählt der Mediziner. „Wir fragen: Was bringe ich an Einsatz für meinen Job und meine Familie und was bekomme ich dafür? Passt das Verhältnis? Und wenn es nicht passt: Welche Schrauben sehe ich mich in der Lage zu drehen?“ Mit jungen Menschen wiederum geht es in einer Gruppentherapie stärker um Aspekte wie: Wo will ich hin, wie kann ich verbindliche Ziele finden?

Belastungen und seelische Not brauchen einen Namen. Aber welchen ich wähle, zeigt auch, was in meinem Umfeld akzeptiert ist, so Hillert. „Lehrer sagen eher ‚Ich bin ausgebrannt‘ als Intensivmedizinerinnen, und ein Start-up-Gründer würde vermutlich den englischen Begriff ‚Burnout‘ vorziehen.“ Bei unserer Titelgeschichte über versteckte Depressionen war uns vor allem die Botschaft wichtig, dass Menschen sich selbst eingestehen dürfen, dass es ihnen schlechtgeht, dass sie Traurigkeit und Erschöpfung nicht einfach zudecken und scheinbar tatkräftig und freudig weitermachen müssen (ab Seite 12). Wenn ein Begriff wie „versteckte Depression“ oder „hochfunktionale Depression“ Menschen dabei hilft, ihre Gefühlslage anzuerkennen, dann erfüllt er eine Funktion. Ob er als klinische Diagnose zutrifft, diskutiert unsere Autorin Anne Otto im Text mit verschiedenen Expertinnen – die unterschiedliche Antworten darauf finden. Vielseitige Erkenntnisse wünscht Ihnen wie stets

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

# Inhalt



Es geht mir doch gut! Mir fehlt es an nichts im Leben! Warum dann diese Leere, dieser innere Abgrund? – Über verdeckte Depressionen, wie man sie erkennt und überwindet *Seite 12*

Nicht immer trifft es auf Wohlgefallen, wenn die von nebenan sich frei entfalten. Wie man Nachbarschaftskonflikte möglichst früh entschärft *Seite 40*



Nimm dir so viele freie Tage, wie du brauchst! Das Arbeitsmodell des „Vertrauensurlaubs“ klingt gut. Zu gut, um praktikabel zu sein? *Seite 24*

## 06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und Worte für die Ewigkeit

### 12 Titelthema: Meine perfekt versteckte Depression

Warum wir überspielen, dass es uns schlechtgeht. Und was stattdessen hilft

## 24 Urlaub ohne Limit

Freiheiten und Verantwortung mit einem neuen Arbeitsmodell

## 30 Therapiestunde

Ein Paar im Teufelskreis von Druck und Rückzug

## 32 Das Tor zum Alter

Über die Entwicklungsaufgaben, vor die uns der Ruhestand stellt

## 38 Psychologie nach Zahlen

Wie unsere Träume sich über das Leben hinweg wandeln

## 40 Mein Nachbar, der Feind

Was das Nebeneinander explosiv macht und wie man Zoff vorbeugt

## 46 Im Fokus

Soziologin Simone Schneider über tiefe soziale Ungleichheit

## 52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten Forschung aus der Psychologie

## 58 Die Reportage

Der Psilocybintrip als Therapie: ein Selbstversuch

## 68 Die Truhen des Selbst

Kisten, Büchsen, Schachteln: Lagerstätten unseres Kostbarsten

## 72 Das halbe Leben

Eine Werberin über den Druck, ständig kommunizieren zu müssen

## 74 #mentalhealth

Wenn Menschen auf TikTok ihre psychische Erkrankung ausbreiten

## 80 Psychologie der Räume

Diesmal: die Gefängniszelle Verlies mich nicht!

## 82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

## 106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Dietmar Wischmeyer

## In jedem Heft

03 Editorial / 04 Impressum  
89 Mehr Medien / 94 Leserbrief  
95 Markt / 104 Mehr Psychologie  
Heute / 105 Vorschau



# Meine perfekt versteckte Depression

Viele Menschen verbergen, dass sie sich niedergeschlagen und erschöpft fühlen – vor anderen und vor sich selbst. Dieses Überspielen kann unterschiedliche Gründe haben. Es lohnt sich, genau hinzuschauen: Warum schiebe ich weg, dass es mir nicht gutgeht?

Text: Anne Otto // Illustrationen: Owen Gent



**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, mit ihrem Mann gelegentlich ins Theater und regelmäßig joggen zu gehen. Doch in den letzten Jahren fühlte sich Brandt häufig dumpf und leer. Ohne richtig zu begreifen, was mit ihr los war. Situationen, die sie vorher erfreut hätten, ließen sie kalt: „Ich konnte mich beim Laufen nicht mehr an der Schönheit der Landschaft erfreuen, fühlte nichts mehr“, erinnert sie sich. Dennoch schob sie die Niedergeschlagenheit weg, versorgte die Kinder, ging arbeiten, stürzte sich in schöne Freizeitaktivitäten. Doch irgendwann sei alles eine Pflichtübung gewesen. Als sich dann bei einem Bauprojekt 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 selbst zu verbergen – und einfach weiterzumachen. In den letzten Jahren ist das Muster der verdeckten Depression in der Fachpresse, Ratgeberliteratur und auf den Websites von Krankenkassen 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 (siehe Rezension

in Heft 3/2024). Sie schildert ihre Erfahrung mit 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.

### Früher erkennen, erfolgreicher behandeln

Ein dritter Begriff aus dem Umfeld der Depression ist *burn on* (siehe Psychologie Heute 3/2022). 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. Die Resonanz auf das Buch ist groß, in den Schilderungen finden sich viele Menschen wieder.

„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

