

PSYCHOLOGIE HEUTE

OKTOBER 2023

Demut

Ein vergessener
Weg zum Glück

Streitgespräch

Behandeln wir zu
viele leicht Erkrankte?

Sophie Scholl

Was bedeutet ihr
letzter Traum?

Raus aus der Erschöpfung

Warum bin ich so ausgelaugt?
Wie wir die Folgen von chronischem Stress erkennen
und wieder Kraft finden



Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Wenn wir über längere Zeit Stress erleben und keine Erholungsphasen dazwischen haben, nutzt sich unser Körper ab. Diese Abnutzung beschreibt das Konzept der *allostatic load*, der allostatistischen Last, das zwei Wissenschaftler vor 30 Jahren entwickelt haben, der amerikanische Neurophysiologe Bruce McEwen und der Psychologe Eliot Stellar (mehr dazu in unserer Titelgeschichte ab Seite 12).

Der Begriff hat eine große Karriere gemacht, tausende von wissenschaftlichen Artikeln sind seitdem zur allostatistischen Last erschienen. Was wir als Stress empfinden und wie unser Körper darauf reagiert, ist individuell verschieden, erklärt mir Tomiko Yoneda. Sie ist *Assistant Professor* an der *University of California, Davis* und hat – zusammen mit Kolleginnen und Kollegen – als Erste systematisch untersucht, wie die Persönlichkeit eines Menschen mit der allostatistischen Last zusammenhängt, die er trägt.

Was hat sie herausgefunden, habe ich sie in einem abendlichen Telefonat gefragt. Zunächst ist es ihr als seriöser Wissenschaftlerin wichtig zu sagen, dass die Unterschiede, die sie in ihrer Metaanalyse festgestellt hat, nicht riesig sind, aber doch statistisch relevant. Um mir dann drei spannende Zusammenhänge darzulegen. „Menschen, die hohe Werte im Bereich Neurotizismus erreichen, haben eine höhere allos-

tatische Last“, so die erste Erkenntnis. Ein hoher Neurotizismuswert bedeutet, dass man von der Veranlagung her leicht reizbar und ängstlicher ist als der Durchschnitt – das heißt auch, dass Stress einen leichter verwundet.

„Personen, die dagegen hohe Werte in Gewissenhaftigkeit erreichen, und auch Menschen mit hoher Offenheit weisen eine niedrigere allostatistische Last auf“, das sind die zwei weiteren Befunde von Yoneda. Gewissenhafte Menschen gelten als sorgfältig, selbstdiszipliniert und pflichterfüllt. Sie scheinen sich besser auf künftige Belastungen vorzubereiten, legen zum Beispiel Geld für mögliche Krisen in der Zukunft beiseite oder treiben regelmäßig Sport. Eher überraschend war für Yoneda der Zusammenhang von Offenheit und geringerer allostatistischer Last. „Menschen, die besonders offen sind, schätzen eine Vielfalt an Erfahrungen, und das bedeutet anscheinend auch, dass sie stressige Situationen als Herausforderung erleben, auf die man sich einlassen kann.“

Was aber nutzen diese Ergebnisse, wenn wir davon ausgehen, dass Persönlichkeitseigenschaften von Menschen relativ stabil und unveränderbar sind, frage ich die Wissenschaftlerin. Sie widerspricht mir: „Es gibt in der Forschung vorläufige Hinweise darauf, dass wir unsere Persönlichkeit bewusst ein Stück weit verändern können. Jeder Gedanke, jedes Gefühl und jedes Verhalten trägt zu unserer Persönlichkeit bei. Und wenn ein Mensch seine Persönlichkeit wirklich verändern möchte, dann muss er sich vermutlich Tag für Tag darauf fokussieren, wie er über Situationen denkt, sie erlebt und sich in ihnen verhält.“

Ein „great place for future research“, sagt die Forscherin optimistisch, ein toller Gegenstand für zukünftige Forschung. Viele gute neue Erkenntnisse mit dieser Ausgabe wünscht Ihnen

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

PS: Psychologie Heute lag bislang stets ab dem zweiten Mittwoch eines Monats am Kiosk für Sie bereit. Ab dieser Ausgabe erscheinen wir zwei Tage später, Sie können uns künftig ab Freitag erwerben, auf dem Weg ins Wochenende – und zu sich selbst

Impressum

REDAKTIONSANSCHRIFT Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon 062 01/60 07-0
redaktion@psychologie-heute.de

PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin: Marianne Rübemann

CHEFREDAKTION Dorothea Siegle

REDAKTION Susanne Ackermann, Katrin Brenner, Anke Bruder, Elke Hartmann-Wolff,
Anne Kratzer, Thomas Saum-Aldehoff, Denise Schiwon, Eva-Maria Träger

MITARBEIT Jana Hauschild (Textredaktion), Gabriele Meister (Textredaktion),
Dr. Annette Schäfer (Korrespondentin USA), Mathias Zabeck (Schlussredaktion)

HERSTELLUNG UND LAYOUT Eva Fischer, Gisela Jetter, Johannes Kranz

REDAKTIONSASSISTENZ Johanna D'Alessandro, Kerstin Panter

ANZEIGEN Claudia Klinger

Postfach 100154, 69441 Weinheim, Telefon 062 01/60 07-386, anzeigen@beltz.de
Anzeigenschluss: 7 Wochen vor Erscheinungstermin

GESAMTHERSTELLUNG Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG,
Meßberg 1, 20086 Hamburg, Telefon 0 40/30 19 18 00

Copyright: Alle Rechte vorbehalten, Copyright © Beltz Verlag, Weinheim. Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger 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 Fernsehendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten.

FRAGEN ZU ABBONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice, Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim, Telefon: 06201/6007-330
medienservice@beltz.de | psychologie-heute.de

Studentenabos (Vollzeitstudium) gegen Vorlage der Studienbescheinigung (E-Mail-Anhang oder per Post)

Einzelheftpreis 8,20 EUR (Schweiz Sfr: 11,50)

Abonnementpreise: Jahres-/Geschenkabo: Deutschland 84,00 EUR, Österreich, Schweiz 86,00 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 76,00 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Jahres-/Geschenkabo plus:** Deutschland 114,50 EUR, Österreich, Schweiz 116,00 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 106,00 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenjahresabo:** Deutschland 59,00 EUR, Österreich, Schweiz 61,00 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 51,00 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Studentenabo plus:** Deutschland 73,40 EUR, Österreich, Schweiz 74,90 EUR inkl. Versand. Alle anderen Länder 64,90 EUR zzgl. Porto (auf Anfrage). **Kennerlernabo:** EU Länder, Schweiz, 19 EUR, andere Länder auf Anfrage. **Kennerlernabo plus:** EU Länder, Schweiz 26,90 EUR, andere Länder auf Anfrage. Die Berechnung in die Schweiz erfolgt in Sfr. zum tagesaktuellen Umrechnungskurs. Nähere Infos unter psychologie-heute.de.

Psychologie Heute kann im Abonnement oder als Einzelheft direkt beim Verlag bestellt werden. Das Abonnement ist nach der Laufzeit von 6 Monaten jederzeit kündbar. Der Aboauflage Inland liegen Beilagen von der Fattoria La Violla sowie zum Filmstart von „Auf der Adamant“ bei. Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung.

BILDQUELLEN Titel: plainpicture/Claire Pichyre (Bildredakteurin: Sonja Riemann-Zibner). S. 3: Andreas Reeg. S. 4 oben: privat. S. 4 Mitte: privat. S. 4 unten: privat. S. 5 links, 12, 13, 14, 20, 23: Orlando Hoetzel. S. 5 oben rechts, 25: Maskot/Getty Images. S. 5 unten rechts, 75: Jan Feindt. S. 6: Sarah Buth. S. 7 oben: Witsanu Patipatamak/Getty Images. S. 7 unten: Hawkmoth Graphics/Getty Images. S. 8: Klawe Rzczy. S. 9 links: fumiko Inoue/Getty Images. S. 9 Mitte: Milana Pavlova/Getty Images. S. 9 rechts: Nataleana/Getty Images. S. 10 oben: Lea Brousse. S. 10 unten, 92: Jan Rieckhoff. S. 11 oben: ullstein bild Dtl. / Kontributor/Getty Images. S. 11 Mitte: privat. S. 11 unten: Jon Brenneis / Kontributor/Getty Images. S. 18: Benne Ochs. S. 25 rechts: Westend61/Caiaimage / Tom Merton. S. 26: privat. S. 27: PWV. S. 30: Michel Streich. S. 31: privat. S. 32, 33: Natalia Bzdak. S. 38: Till Hafenbrak. S. 41, 42: DAQ. S. 46: picture alliance/dpa | Kristin Schmidt. S. 47: A. Garbe. S. 52: Johner Images/Getty Images. S. 53: Anna Pavlovets/Getty Images. S. 54 oben, 105 oben: Studio Firma/Stocksy. S. 54 unten: paseven/Getty Images. S. 55 oben: PeopleImages/Getty Images. S. 55 unten: privat. S. 56: atlantic-kid/Getty Images. S. 57 links, 104: appleuzr/Getty Images. S. 57 rechts: ilyaliren/Getty Images. S. 58, 59, 62, 65: Bastian Thiery. S. 68, 69, 70, 71: Martin Krusche. S. 72: Christian Barthold. S. 80: IGphotography/Getty Images. S. 81: privat. S. 84: Addictive Stock /photocase.de. S. 89 oben links: cnythzl/Getty Images. S. 89 Mitte oben: C.J. Burton/Getty Images. S. 89 oben rechts: YakobchukOlana/Getty Images. S. 105 unten: Bounward/Getty Images und VICTOR/Getty Images. S. 106 oben: Andrea Ventura. S. 106 unten: Julia Steinigeweg.



MIX
Papier | Fördert
gute Waldnutzung
FSC® C002639



ISSN 0340-1677

Menschen dieser Ausgabe



Psychotherapeutinnen sind dazu da, Erkrankte zu therapieren, nicht zur „Lebensaufarbeitung“ oder bei Sinnkrisen. Aber wer entscheidet, wer tatsächlich krank ist? Brauchen wir mehr Therapieplätze? Darüber streiten ein Mediziner und ein Psychotherapeut, moderiert von **Gabriele Meister**. Überraschend: Am Ende favorisieren beide dieselbe Lösung **Seite 24**



Illustrator **Martin Krusche** lebt zwar seit 20 Jahren in Berlin, kommt aber ursprünglich aus Bayern. Zum Oktoberfest hat er ein eher ambivalentes Verhältnis, hat sich aber dennoch sehr gefreut, für unseren Artikel über das Volksfest – *Masse, Rausch und Ritual* – die Illustrationen zu zeichnen. Er findet die Optik des Oktoberfestes und seine Klischees interessant und fühlte sich an seine Kindheit und Jugend in Bayern erinnert **Seite 68**



Der Psychoanalytiker **Herbert Will** war vor vielen Jahren auf Sophie Scholls letzten Traum gestoßen, der ihn nicht mehr losließ. Er ist fasziniert von der Kreativität des unbewussten Traum-Ichs, das dieser jungen Frau den Schlaf in der Nacht vor ihrer Hinrichtung rettet. Und das uns etwas über die Kraft ihrer Ideale und über ihr psychisches Überleben erzählt **Seite 74**

Inhalt



Einfach wegsegeln und all dem Stress den Rücken kehren – wie schön wäre das! Doch kaum zurück aus dem Urlaub, fehlt uns schon wieder die Kraft. Wie wir ständiger Erschöpfung entkommen und unser Gleichgewicht finden *Seite 12*



Wir brauchen mehr Psychotherapieplätze, so die einhellige Klage. Ist es so? Oder behandeln wir die Falschen? Ein Streitgespräch *Seite 24*

Sie lag in ihrer Zelle und erwartete das Todesurteil. Da hatte Sophie Scholl einen seltsamen Traum. Herbert Will deutet ihn *Seite 74*



06 Freud & Leid

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

12 Titelthema:

Raus aus der Erschöpfung

Warum bin ich so ausgelaugt?
Wie wir die Folgen von
chronischem Stress erkennen
und wieder Kraft finden

24 Psychotherapie: Ist die Versorgung gut genug?

Ein Mediziner und ein Therapeut im Streitgespräch

30 Therapiestunde

Vom Damals ins Heute:
Die Wunden des Traumas heilen

32 Ein vergessener Weg zum Glück

Demut: Die Wiederentdeckung einer verstaubten Tugend

38 Psychologie nach Zahlen

Da blubbern die Gedanken:
Wo die Kreativität gedeiht

40 Ich liebe meinen Chatbot

Gefühle für die KI sind normal.
Dennoch sollten wir uns schützen

46 Im Fokus

Historikerin Dagmar Ellerbrock
über ungelesene Stasiakten

52 Studienplatz

6 Seiten mit der neusten
Forschung aus der Psychologie

58 Der Essay

Theresa Pleitner über die
Widersprüche des Helfens

68 Masse, Rausch und Ritual

Das Oktoberfest: eine
sozialpsychologische Betrachtung

72 Das halbe Leben

Eine Juristin erzählt von
ihrer Arbeitssucht im Beruf

74 Sophie Scholls Kind

Die Widerstandskämpferin und
ihr letzter Traum in der Zelle

80 Psychologie der Räume

Diesmal: der Fahrradweg
Die Reife(n)prüfung

82 Buch & Kritik

Für Sie rezensiert: Die wichtigsten
psychologischen Neuerscheinungen

106 Ein Bild, zwei Fragen ...

... an Amelie Deuflhard

In jedem Heft

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



Raus aus der Erschöpfung

Volle Tage, fieser Chef, besorgniserregende Weltlage:
Dauerbelastungen versetzen Psyche und Körper in einen
chronischen Alarmzustand. Die Folgen: Zerschlagenheit, Burnout,
tiefe Erschöpfung. Wie wir vorbeugen und wieder Kraft finden

Text: Birgit Schönberger // Illustrationen: Orlando Hoetzel

Montags morgens fühlte sie sich völlig zerschlagen und musste sich aus dem Bett quälen. Ihr erster Gedanke war: *Wie soll ich nur die Woche überstehen? Heute das Teamtreffen, morgen der Elternabend, übermorgen den ganzen Tag Fort-*

bildung. Einkaufen, kochen, putzen, die Tochter aus der Schule abholen. Alles erschien Sabine Seebach, wie wir sie hier nennen wollen, wie ein unüberwindlicher Berg. Am liebsten hätte sich die Kitaleiterin die Decke über den Kopf gezogen. Die Arbeit mit den Kindern, die ihr immer Freude gemacht hatte, strengte sie nur noch an. Die vielen organisatorischen Aufgaben erdrückten sie. Abends konnte sie sich zu nichts mehr aufraffen. Wenn Freundinnen anriefen und mit ihr ins Kino gehen oder eine Runde joggen wollten, lehnte sie ab. „Ich bin zu kaputt. Ich muss mich ausruhen.“

Doch weder auf dem Sofa noch in ihrem geliebten Liegestuhl im Garten wollte sich die ersehnte Ruhe einstellen.





Im Kopf ratterte es unaufhörlich. Sie geriet in einen Grübelzwang. *Was ist nur los mit mir? Warum bin ich so undiszipliniert? Andere schaffen es doch auch. Warum stresst mich alles?* Sie fing an, wichtige Termine zu vergessen, und war ständig gereizt. Nachdem sie zum dritten Mal ihre Tochter wegen einer Nichtigkeit angebrüllt hatte und sich hinterher elend fühlte, konnte sie sich endlich eingestehen, dass etwas nicht stimmte. Bei ihrer Hausärztin brach sie weinend zusammen: „Ich lebe gar nicht mehr. Ich funktioniere nur noch, und nicht mal das kriege ich hin.“ Die Ärztin diagnostizierte eine chronische Erschöpfung.

Doch was genau bedeutet das? Rund um das Wort Erschöpfung kursieren viele Missverständnisse. Wir alle fühlen uns hin und wieder erschöpft von den vielen Anforderungen des Alltags und machen Phasen durch, in denen wir uns energielos fühlen, Freude und Schwung vermissen und befürchten, das, was ansteht, nicht zu schaffen. Oft reicht ein Urlaub aus, um wieder Kraft zu schöpfen. Oder wir geben Aufgaben ab, suchen Entlastung, kümmern uns wieder mehr um das, was uns guttut, und finden so zurück ins Gleichgewicht.

Bei einer chronischen Erschöpfung reicht das nicht mehr aus. Die Betroffenen fühlen sich körperlich und emotional dauerhaft entkräftet. Diese Art von Erschöpfung kann auch bei Burnout, einer Depression oder chronischen Schmerzzuständen auftreten. Psychophysische Erschöpfung, Erschöpfungsdepression, *chronic fatigue*, chronisches Erschöpfungssyndrom: Mittlerweile gibt es eine nicht nur für Laien unübersichtliche Vielfalt von Diagnosen mit teilweise ungeklärten Ursachen.

Ein chronisches Erschöpfungssyndrom – *chronic fatigue syndrome* – wird definiert als „ein erstmalig auftretender Erschöpfungszustand, der länger als sechs Monate andauert,

sich durch Ruhe nicht bessert und die Lebensqualität erheblich einschränkt“. Etwa 300 000 Menschen in Deutschland leiden am chronischen Erschöpfungssyndrom. Oft beginnen die Leidensgeschichten mit einer Infektionserkrankung – ähnlich wie bei Long Covid, was darauf hindeutet, dass in beiden Fällen eine infektionsbedingte Fehlsteuerung des Immun-, Hormon- und Nervensystems eine Schlüsselrolle spielen könnte (siehe Heft 7/2023: *Long Covid und die Psyche*). Neben extremer Erschöpfung machen den Erkrankten oft Muskel-, Glieder- und Kopfschmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Unausgeglichenheit und Ängste zu schaffen.

Abgesehen von solchen biologischen Auslösern sind bei vielen Formen von Erschöpfung aber auch anhaltender Stress, belastende Lebensereignisse, ungesunde Lebensgewohnheiten, übertriebene Erwartungen an sich selbst und mangelnde Abgrenzung im Spiel. Die meisten länger andauernden Erschöpfungszustände entstehen nicht plötzlich, sondern entwickeln sich über Monate, manchmal über Jahre. Rückblickend lassen sich oft vier Phasen erkennen:

- 1. Unruhephase:** Schlafstörungen, ständige Müdigkeit, Nervosität, das Gefühl, dass alles zu viel wird
- 2. Widerstandsphase:** Nicht wahrhaben wollen, dass etwas schief läuft, gegen die Situation ankämpfen, gleichzeitig nichts ändern wollen oder können
- 3. Erschöpfungsphase:** Sich aufgeben, nicht mehr für sich einstehen, nur noch ja sagen, auch zu Zumutungen
- 4. Rückzugsphase:** Dienst nach Vorschrift machen, sich zurückziehen, soziale Kontakte meiden.

Viele, die unter Erschöpfung leiden, beklagen, nur noch zu funktionieren und sich selbst verloren zu haben: „Ich hatte gar keine Kraft mehr, meine Position zu vertreten. Irgendwie erschien es mir irgendwann einfacher, auch dort zu nicken, wo ich eigentlich deutlich nein sagen wollte. Am Ende war es mir auch egal“, berichtete eine Personalberaterin der Ärztin Mirriam Prieß (siehe auch Interview S. 18). „Es war, als wäre ich verschwunden, und die meiste Zeit fiel mir das gar nicht auf.“ So beschrieb ein Manager seinen Weg in die Erschöpfung, ausgelöst durch chronischen Stress.