

«Wir verlernen, Unlust auszuhalten»

Depressionen Arbeit führt zu Stress führt zu Depression. Solchen von Studien untermauerten Schnellschlüssen begegnet man häufig. Marc Risch, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, zeichnet ein differenzierteres Bild. Krankheiten sind kaum einmal monokausal.

Interview: Oliver Beck
obeck@medienhaus.li

Laut einer Studie der Gesundheitsförderung Schweiz ist jeder vierte Erwerbstätige gestresst und fühlt sich erschöpft. Überrascht Sie das Ergebnis?

Marc Risch: Die blosse Frage, ob sich jemand gestresst fühlt, impliziert ja nicht, dass Stress etwas Negatives ist. Stress, Resilienz und ähnliche Begriffe stammen ursprünglich aus der Materialkunde und sind nicht per se als schlecht zu bewerten. Ich bin auch der Überzeugung, dass Arbeit grundsätzlich ein wichtiger, die Gesundheit erhaltender und kein krankmachender Faktor ist.

Aber?

Dass Menschen sich in ihrer Arbeitsumwelt zunehmend negativ gestresst fühlen – also im Sinne einer Überforderung mit den Herausforderungen des Lebens – ist ein Problem. Die eingangs erwähnte Zahl erstaunt mich deshalb nicht. Aus gross angelegten Ländersstudien weiss man, dass die Punktprävalenz für psychische Erkrankungen in jeder modernen Volkswirtschaft bei 10 Prozent liegt. Das heisst: Zu einem bestimmten Zeitpunkt sind 10 Prozent einer Bevölkerung behandlungsbedürftig psychisch krank. Diese Zahl passt zum Ergebnis aus der besagten Studie. Eine andere wichtige, damit korrespondierende Grösse ist die Lebenszeitprävalenz. Man weiss heute, dass das Risiko für eine Person, einmal im Leben an einer Depression zu erkranken, bei 20 Prozent liegt und im Jahr 2030 wahrscheinlich bei 25 Prozent liegen wird.

Sie sagen selbst, Stress sei per se nichts Schlechtes. Ab wann wird er das denn?

Wir müssen aufpassen, dass wir nicht verlernen, Unlust auszuhalten. Stress und Herausforderungen zu meistern, macht uns zu stärkeren, glücklicheren, ausgeglicheneren Menschen. Grundsätzlich ist das Empfinden von und der Umgang mit Stress individuell sehr unterschiedlich. Es gibt kein definiertes Mass, ab welchem Menschen krank werden. Manche Leute fühlen sich genau nach 8.25 Stunden Arbeit gestresst, wenn sie wissen: Jetzt mache ich Überstunden. Andere fühlen sich auch nach 15 Stunden Arbeit nicht gestresst, weil sie sich im emotionalen Fluss befinden. Die Frage, die wir uns stellen müssen, ist: Welches Umfeld brauche ich, damit ich meine Fähigkeiten vollum-

fänglich für das einsetzen kann, was ich gelernt habe und für was ich leidenschaftlich einstehe, für was ich mich begeistern kann? Viele Leute sind auch gestresst, weil sie – nicht zuletzt durch moderne Hilfsmittel wie E-Mail, Smartphones und entsprechende Applikationen – immer wieder abgelenkt werden und sich anstrengen müssen, den Fokus zu halten. Was die Konzentration auf das Wesentliche anbelangt, sind wir teils sehr verhaltensgestört. Weil wir bezogen auf unsere Hirnorganik noch fast steinzeitlich unterwegs sind, kann daraus negativ empfundener Stress resultieren.

Wie weit ist eine Erschöpfungsdepression dann noch entfernt?

Unendlich weit. In der Regel gibt es für eine Erschöpfungsdepression ja nicht die eine Ursache. Hier passt eher das Bild des Fasses, das wegen eines letzten Tropfens überläuft, und der oder die Betroffene hat dann mitunter das Gefühl, der letzte Tropfen wäre schuld. Nachgewiesen ist: Die zwei Hauptfaktoren, die unsere Welt krank machen, sind Urbanisierung und vor allem die damit verbundene Vereinsamung. Denn wir alle sind Natur- und Beziehungswesen. Nicht von ungefähr steigen die Erkrankungszahlen gerade in Schwellen- und Drittweltländern sprunghaft an. Dort ereignet sich nun jene Landflucht, die wir einst während der Industrialisierung im Rheintal erlebten. In Schwellenländern wird Industrialisierung und Digitalisierung in einem Aufwasch erlebt – mit dramatischen Folgen auf die Volksgesundheit.

Und zusätzlich kommen dann individuelle Faktoren zum Tragen...

Genau, und diese gilt es wiederum individuell zu verstehen. Denn die Menschen können vieles selbst in positive Bahnen lenken. Wir wissen heute einige prinzipielle Dinge, etwa, dass Schlafmangel ein Gesundheitskiller ist. Das Gleiche gilt für fehlende Lichtexposition, zu wenig Bewegung oder eine schlechte Ernährung. Auch fehlende soziale Teilhabe, Exklusion kann einen Menschen schwer krank machen. Soziale Teilhabe ist demnach sehr gesundheitsfördernd: Sei es innerhalb der Familie, am Arbeitsplatz, als Mitglied eines Musikvereins oder indem man sich sonst in irgendeiner Form «sinnvoll» engagiert. Ja, es geht auch um die Frage nach dem sinnhaften Tun. Darum tut es not, sich über die eigene Funktion im Räderwerk der Gesellschaft klar zu werden.

Es geht also um Selbstbeobachtung, Selbstreflexion und Eigenverantwortung – präventiv, aber auch während der Behandlung.

Absolut. Unser Fachgebiet hat ohnehin eine grosse Macht über die Patienten. Im Moment, in dem sich Menschen aufgrund psychischer Gebrechlichkeit einer Fachperson anvertrauen, sind sie oft sehr hilflos. Wir als Behandler müssen darauf achten, dass Patienten sich nicht von uns abhängig machen (lassen). Hilfe zur Selbsthilfe lautet das Motto, das mich und meine Frau während un-



Marc Risch und Gattin Michaela eröffnen in Kürze das Clinicum Alpinum – eine stationäre Einrichtung für Patienten mit schweren Erkrankungen aus dem depressiven Formenkreis. Bild: D. Schwendener

serer Zeit beim Entwicklungsprozess prägte. Und so muss auch die Psychiatrie und Psychotherapie funktionieren. Wir begleiten Menschen auf einem Stück ihres Lebenswegs und geben ihnen das Rüstzeug dafür, künftig wieder selbstwirksam zu leben.

Sie haben die Individualität der Ursachen einer Depression betont. Inwieweit sind auch die persönlichen Eigenschaften eines Menschen massgebend?

Die wenigsten Depressionen sind genetisch bedingt. Die Lerntheorie dagegen ist relevant. Während des Heranwachsenden nehmen Kinder wahr, wie ihre Eltern Probleme lösen. Daran orientieren sie sich, was wiederum zu gewissen Persönlichkeitsakzentuierungen führen kann. Es gibt den melancholischen Typ, den Choleriker, den Zwanghaften, den Entsapnten und viele mehr. Das sind aber keine Diagnosen, sondern lediglich Versuche zu «schubladisieren» – davor warne ich ausdrücklich.

Aber sind einige Typen «gefährlicher» als andere?

Nein, das nicht. Von Bedeutung ist vielmehr die Frage, welche Schlüsse ein Mensch für seinen Umgang mit Problemen aus dem Gelernten zieht. Aber – das habe ich bereits angetönt – eine Konstellation ist über alle Typen hinweg hochrelevant: Einsamkeit. Sich einsam zu fühlen ist etwas Brutales. Erst recht, wenn daraus dann noch eine Krankheit entsteht und dem Menschen ein Umfeld fehlt. Deshalb können wir meiner Meinung nach gar nicht genug in Freiwilligenarbeit, in Vereinen investieren. Solche Dinge sind unser

sozialer Kitt. Leider ist er bei uns in Mitteleuropa schon recht brüchig geworden.

Was genau macht Einsamkeit so schlimm?

Wir Menschen sind sehende, hörende und spürende Wesen. Eine Umarmung, ein Händedruck, aber auch das Gefühl, dass mich mein Gegenüber wahrnimmt, auf mich reagiert – all das geht direkt ins emotionale Herz – wo immer man das im Körper verortet – und führt zugleich zu einem «positiven Gewitter», einer Ausschüttung von Neurotransmittern im Hirn. Studien konnten dies auch hinsichtlich der Echtzeit-Interaktion via Handy aufzeigen. Deshalb sollten wir die moderne Kommunikationstechnologie nicht zu sehr verteufeln, aber auch nicht vorbehaltlos «hype».

Welche Rolle spielt das Alter eines Menschen bezüglich des Risikos, an einer Depression zu erkranken?

Wir wissen, dass jeder neue Jahrgang ein paar Monate älter wird. Je älter der Mensch, desto wahrscheinlicher ist das Auftreten gewisser Krankheiten. Dazu gehören Tumore, Demenz und die Altersdepression. Jeder Übergang von einer Lebensphase in die nächste geht mit einer potenziellen Erkrankungshäufung einher. Nehmen wir das Beispiel des Ruhestands: Heute treten Männer und Frauen diesen deutlich rüstiger an. Wir können eigentlich gar nicht mehr von Ruhestand sprechen. Viele Menschen dürfen oder müssen sich mit 65 Jahren nochmals neu erfinden. Deshalb sollten Arbeitgeber darüber nachdenken, Menschen über 65, die noch

arbeiten wollen, diese Möglichkeit zu geben. Auch im Bereich der Freiwilligenarbeit gilt es, Überlegungen anzustellen: Soll eine 70- oder 75-jährige Person nicht auch noch eine gesellschaftliche Funktion haben dürfen?

Im Alter gewinnt auch das Thema Einsamkeit noch einmal an Bedeutung.

Das ist so. Sehr häufig dann, wenn der Partner stirbt. Doch durch die älter werdende Gesellschaft steigt auch die Wahrscheinlichkeit des Verlusts eines eigenen Kindes. Eine der schlimmsten Traumatisierungen überhaupt, egal in welchem Alter.

Was stellen Sie fest, wenn Sie den Blick ans andere Ende der Altersskala wandern lassen? Haben junge Menschen häufiger mit Depressionen zu kämpfen?

Eins vorweg: Bei einigen Anrufen von Eltern runzelst du als Psychiater die Stirn. Der Wunsch, dass es für alles eine Therapie gibt, ist bei vielen gross, aber ich habe anfänglich ja davon gesprochen, dass wir auch Unlust aushalten können sollten. Ja, Erwachsene werden kann schwierig und irritierend sein. Aber es ist keine Krankheit. Davon abgesehen stellen wir aber durchaus fest, dass das Alter für eine Ersterkrankung aus dem psychiatrischen Formenkreis immer weiter sinkt. Wir haben heute mit Leuten zu tun, die schon im Rahmen ihrer Erstausbildung krisenhafte Situationen erleben, keinen Sinn entwickeln können, verunsichert sind und deren Antrieb zum Erliegen gekommen ist.

Was steckt dahinter?

Wichtig ist, dass auch hier nicht per se eine Psychiatrisierung stattfindet, sondern zunächst genau analysiert wird, was Familie, Pädagogik, Berufsausbildung leisten können. Aber sicher ist auch, dass junge Menschen heute «Getriebene» sind. Ein Handwerk ist nichts mehr wert, ein Studium muss es mindestens sein. Auch, weil die oft verunsicherten Eltern selbst so denken. Das führt dazu, dass es viele unglückliche junge Menschen gibt, die nie gefragt wurden, was sie selbst eigentlich machen möchten. Wir Erwachsene müssen vor diesem Hintergrund verstärkt darauf achten, Orientierung zu geben, aber nicht unsere nicht gelebten Lebenswünsche auf unsere Kinder zu projizieren. Die Sorge darüber, dass sie selbst und die eigenen Kinder beruflich in einer sich schnell verändernden Welt auf der Strecke bleiben könnten, ist bei vielen Menschen sehr gross.

Auch der Leistungsdruck, der Vergleich mit anderen ist demnach ein möglicher Faktor für eine Depression.

Ja. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: «Germany's Next Top Model». Die Sendung ist der Inbegriff der Blödsinnigkeit. Trotzdem, das zeigen deutsche Studien, hat das Format durch das von ihm vermittelte Bild von Schönheit, Erfolg und Lebenssinn bei den 12- bis 16-Jährigen zu einem sprunghaften Anstieg von Essstörungen, Körperbildstörungen und selbstverletzendem Verhalten geführt. Der Tatsache, dass solche Sendungen für Kinder und Jugendliche so

leicht zugänglich sind, steht unsere Fachgesellschaft deshalb sehr kritisch gegenüber. Wir müssen hier genauer hinschauen. Das Gleiche gilt, wenn junge Menschen heute Influencer als Berufswunsch angeben. Darüber müssen wir mit ihnen sprechen. Nicht, indem wir ihren Wunsch abwerten, aber indem wir die Problematik dahinter thematisieren. Und das Wichtigste: Wir Erwachsenen sind die Vorbilder und müssen uns Gedanken über unsere Medienkompetenz machen.

Leistungsdruck ist nicht nur bei Jugendlichen, sondern auch bei Erwachsenen ein Thema. Im Job scheint oft nur das Funktionieren eines Mitarbeiters zu zählen.

Ich möchte das nicht in Schwarz und Weiss unterteilen. Ich kenne viele Arbeitgeber, die sehr umsichtig und nachhaltig führen. Klar können eine Arbeit – so wie sie organisiert ist, so wie der Vorgesetzte tickt – und ein Mitarbeiter nicht zusammenpassen. Es gibt aber auch viele Arbeitgeber, die Mitarbeiter nicht nur als Humankapital ansehen, sondern sie schätzen, sie fördern und fordern. Klar gibt es aber auch Branchen, die unter starkem Kostendruck stehen, und da passiert dann ein quartalsweises «Hire and Fire», oder es wird dazu übergegangen, ausschliesslich Temporärkräfte einzustellen – das ist moderne Sklaverei. Etwas, das in krassem Widerspruch zu verantwortungsvollem Unternehmertum oder Leadership steht.

Sie sind weit davon weg, der Arbeitswelt grundsätzliche pathologische Züge zu attestieren. Aber nehmen wir Arbeit vielleicht zu wichtig?

Mehr Gelassenheit und ein stärkerer Fokus darauf, was mir guttut, wie ich meine Zeit sinnvoll einsetzen kann, wären sicher ratsam. Die Sanduhr läuft, keine Sekunde kommt je zurück. Eine zu starke Orientierung an Werten, die auch mit Arbeit verbunden sein können – Macht, Prestige, Einfluss, Reichtum –, schadet uns vor diesem Hintergrund definitiv. Der wahre Reichtum besteht darin, sich selbst und seinen Lieben Zeit zu schenken. Allerdings, das möchte ich unterstreichen, handelt es sich hierbei um etwas, das nicht jedem vergönnt ist. Menschen, die am oder unter dem Existenzminimum leben müssen, muss man nicht mit solchen klugen Sprüchen kommen. Hier gilt es ganz einfach unsere sozialen Netze immer wieder nachzuspannen, denn diese sind löchrig geworden.

«Der soziale Kitt ist bei uns in Mitteleuropa leider schon relativ brüchig geworden.»

Marc Risch
Chefarzt Clinicum Alpinum

«Es gibt viele unglückliche, junge Menschen, die nie gefragt wurden, was sie selbst eigentlich machen möchten.»

Marc Risch
Chefarzt Clinicum Alpinum