Abo **Interview zur Erschöpfungsepidemie**

«Manche klappen direkt nach den Ferien zusammen»

Zwei von drei Menschen in der Schweiz sind oft erschöpft, so viele wie nie. Psychiaterin Barbara Hochstrasser sagt, warum, welche Rolle das Homeoffice spielt – und wie man sich richtig erholt.



Alexandra Kedves

Publiziert: 27.09.2024, 06:00
Aktualisiert: 27.09.2024, 07:38



«Der Bildschirm erfordert enorme Konzentration und eine Art entfremdeter Kommunikation. Das macht es schwierig, die Balance zwischen Aktivierung und Entspannung zu halten», sagt die Stressexpertin Barbara Hochstrasser.

Foto: Getty Images

Hören Sie diesen Artikel:

00:00 / 09:40 1X BotTalk

Katja ging eben noch ihren Instagram-Feed durch, nun ist es dunkel im Schlafzimmer, aber einschlafen kann sie noch lange nicht. Als sie am nächsten Morgen aufstehen soll, fühlt sie sich erschöpft und hat kaum Kraft, den Arbeitstag anzugehen.

Dieses Szenario ist der Psychiaterin Barbara Hochstrasser, Spezialistin für Burn-out und Dauererschöpfung, nur allzu bekannt. Gemäss einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Sotomo für die CSS-Gesundheitsstudie 2024 fühlen sich 68 Prozent der Befragten häufig erschöpft oder müde. Und rund 75 Prozent verspüren den Druck, stets fit und leistungsfähig zu sein.

Hochstrasser überrascht dies nicht. Verschiedene Untersuchungen seit der Jahrtausendwende zeigten, dass die Anzahl an Menschen, die sich erschöpft oder chronisch gestresst fühlen, stetig wächst – auch in der Schweiz. Wir haben Hochstrasser gefragt, woran das liegt und wie man am besten damit umgeht.

Frau Hochstrasser, wir leiden zunehmend unter Stress. Wie wird der überhaupt gemessen?

Oft wird ein Modell verwendet, das sich Job-Stress-Index nennt. Dabei schaut man an, wie viele Belastungen ein Mensch bei der Arbeit hat und wie viele Ressourcen, um sie

gut zu erledigen. Ebenso wird das Ausmass an Erschöpfung gemessen. Leute mit vielen Ressourcen, wie etwa unterstützendes Vorgesetztenverhalten, können auch Stress relativ gut abfedern und bleiben engagiert. Es geht da ums Gleichgewicht. In den letzten Jahren hat das Ungleichgewicht zugenommen: In der Tendenz nehmen dabei nicht die Ressourcen ab, sondern eher die Belastungen zu. Zudem wächst die Erschöpfung – und das sowohl in der Arbeitswelt wie in der gesamten Lebensumgebung.

Warum ist das so?

Ein wesentlicher Grund ist, dass die Menschen zwar nicht mehr, aber dichter arbeiten. Das heisst, in einen Tag wird viel mehr, auch viel mehr Verschiedenes, hineingesteckt – die Digitalisierung machts möglich. Oft geht dies einher mit einem sehr hohen Leistungsdruck und Arbeitstempo. Und wenn die Babyboomer-Generation aus dem Arbeitsleben verschwindet, nimmt der Druck auf die Übriggebliebenen wohl noch zu.

Schon jetzt sind vor allem Jüngere besonders belastet. Laut der Sotomo-Studie halten sich nur 20 Prozent der 18- bis 36-Jährigen für «sehr gesund». Wieso?

Wir vermuten, dass die Permakrise – also die andauernde Verunsicherung durch Klimakrise, Pandemie, Krieg, Wohnungskrise, die KI-Entwicklung und so weiter – die Jüngeren stärker belastet. Auch am Arbeitsmarkt sind die Unsicherheiten grösser. Ein entscheidender Grund dafür ist eben die Digitalisierung.

Die Digitalisierung?

Wir sehen heute in der Arbeitswelt eine starke Zunahme an Dienstleistungsjobs, bei denen oft digitale Medien verwendet werden müssen und man stundenlang am Computer sitzt. Dagegen arbeiten immer weniger Menschen in handwerkli-

chen, körperbetonten Berufen. Es ist so viel schwieriger, die Balance zwischen Aktivierung und Entspannung zu halten: Der Bildschirm erfordert enorme Konzentration und eine Art entfremdeter Kommunikation. Das ist anders, als ein analoges Gespräch zu führen. Er hält wach und gefangen, zudem schadet sein Licht dem guten Schlaf und der Erholung, gerade bei Jugendlichen. Das Licht kann auch Kopfschmerzen auslösen. Für guten Schlaf hilft etwa viel Tageslicht tagsüber.

Am Bildschirm sind aber auch Spiele, Freundschaftskontakte und andere Freizeitaktivitäten möglich.

Ich fürchte, die Bilanz ist negativ. Wie viele echte Kontakte und gesunde Bewegung finden nicht statt, weil man am Computer oder Handy hängt? Ganz abgesehen davon, dass die Inhalte, die dort vermittelt werden, schon an sich oft ungesund sind und wesentlich zur Mental-Health-Krise unter jungen Menschen beitragen, man denke etwa an die Magersuchtproblematik. Überhaupt ist die Selbstoptimierungslogik ein Risiko für die Psyche; Erholung sieht anders aus. Zudem scheint mir die smarte Welt auch im Arbeitskontext gefährlich.

Wieso?

Ich erinnere mich an eine Weiterbildung, die wir in der Klinik zum Thema Wiederbelebungsmassnahmen absolviert haben. Auffällig war, dass vor allem junge Pflegefachpersonen in Ausbildung ständig auf ihr Handy starrten. Als sie dann die praktischen Übungen machen sollten, waren sie deutlich schlechter vorbereitet.

Wirklich?

Es hat mich schockiert; als Dozentin hätte ich da wohl eingegriffen. Die dauernde Ablenkung führt zu einer reduzierten Aufmerksamkeitsspanne – und dadurch auch dazu, dass die Arbeit sich anstrengender anfühlt und man erschöpfter ist.

Genau das ist auch bei Schülerinnen und Schülern zu sehen. Man sollte solche Ablenkungen im Schulkontext minimieren und auch Eltern ein Auge auf den Smartphone-Konsum ihrer Kinder haben. Der australische Ministerpräsident will eine Alterslimite einführen: Man soll erst ab 16 Jahren soziale Medien benutzen dürfen, stattdessen soll es mehr Sportprogramme für junge Menschen geben. Eine nachahmenswerte Idee!

«Wenn man sich am Montag schnell wieder kaputt fühlt, ist das ein Alarmsignal.»

Woran erkennt man, ob eine Erschöpfung über ein normales Mass hinausgeht?

Wir sollten dann hinschauen, wenn wir uns nicht mehr in nützlicher Frist erholen können. Es gibt das gesunde Muster, nach dem sich ein Mensch in der Nacht vom Tag erholt und für den nächsten neue Energie tankt. Ein zweites Muster gilt für etwas längere Auszeiten wie Wochenende oder Ferien. Wenn man sich am Montag oder nach den Ferien wieder schnell genauso kaputt fühlt wie zuvor, ist das ein Alarmsignal. Manche klappen auch direkt nach den Ferien zusammen. Man muss zwar miteinberechnen, dass ältere Menschen etwas länger brauchen, um sich zu erholen, aber auch sie müssten sich nach einer Auszeit erfrischt fühlen.

Lässt sich die Erholung an körperlichen Reaktionen festmachen?

Ja, inzwischen gibt es sogar Uhren, mit denen man sich selbst messen kann. Unser Puls ist ja nicht ständig gleich, der ändert sich immer. Und in der Erholungsphase hat er besonders viele Schwankungen in der Frequenz: Die Variation der Zeiten zwischen aufeinanderfolgenden regulären Herzschlägen ist hoch – in der aktiven Phase dagegen weniger. Eine kleine «Herzfrequenzvariabilität», besonders auch in der Nacht, zeigt, dass wir auf Adrenalin laufen und unter Dauerstress stehen.

Was könnten wir selbst dagegen tun?

Der Körper sagt damit: «Ich habe zu wenig Erholung.» Man sollte ihm unbedingt zuhören, Pausen einräumen und auch Sport machen, denn der baut Adrenalin ab, Joggen zum Beispiel oder Tennis. Sehr günstig ist Sport am Abend – aber mindestens zwei Stunden vor der Bettzeit: Danach ist man so richtig schön körperlich müde; lassen Sie sich in diese Müdigkeit hineinfallen! Versuchen Sie nicht, noch 10’000 Sachen zu machen, geben Sie der Müdigkeit einfach mal nach. Nicht ans Handy gehen, den Computer auslassen.

«Hybrides Arbeiten mit Homeoffice-Tagen ist vermutlich am zuträglichsten.»

Sie sagen, dass für Burn-out-Patienten ein sanfter Einstieg mit Homeoffice-Zeit von Vorteil wäre.

Homeoffice ist tatsächlich eine Chance für erschöpfte Menschen, auch ich selbst habe Patienten so reintegriert. Deren

Leistungsphase ist oft kürzer, und der Arbeitnehmer verliert beim Homeoffice nicht auch noch Kraft durch den Arbeitsweg. Er kann daheim gut nach einer Stunde Arbeit eine Pause einlegen und danach eine zweite Leistungsphase in Angriff nehmen. Ich empfehle allen Menschen, die sich erschöpft fühlen, häufigere kurze Pausen zu machen und in dieser Zeit wirklich zu versuchen, sich zu entspannen. Also: keine Gespräche führen, auch nicht mit Kolleginnen in der Kaffeepause plaudern, lieber für drei Minuten an einen ruhigen Ort gehen und komplett abschalten. Das hat, laut Studien, den grössten Erholungseffekt.

Spricht das prinzipiell für mehr Homeoffice?

Meiner Meinung nach schon. Ein guter Mix, hybrides Arbeiten mit Homeoffice-Tagen, ist vermutlich am zuträglichsten. Gespräche im Bürokontext lösen oft latent auch sozialen Stress aus. Sie können aber auch mal aufbauend und motivierend wirken. Allerdings muss man auch zu Hause darauf achten, dass man richtig abschaltet.

Inwiefern?

Menschen, die am Abend abschalten – das heisst: die nicht mehr in diesem Aktivierungsmodus drin sind –, schlafen besser und tiefer. Sie fühlen sich am Morgen erholter und positiver als jene, die noch weitergewurstelt haben. Abschalten bedeutet, sich nicht mehr an Leistung zu orientieren, auch nicht in den sozialen Medien. Zu viel zu wollen, auch in Sachen Selbstoptimierung, ist kontraproduktiv. Früher haben Männer daheim auch mal mit irgendwelchen Eisenbähnchen gespielt oder so. Nicht kämpfen, nicht ständig unter Strom stehen: Das tut gut.

Alexandra Kedves ist Redaktorin im Ressort Leben, Schwerpunkte sind Theater und Gesellschaftspolitisches. Studium der Germanistik und Anglistik in Konstanz, Oxford und Freiburg i Br. Mehr Infos