

ZEIT CAMPUS MENTAL HEALTH

RATGEBER

DIE ZEIT

2025

IN KOOPERATION MIT



Beisheim Stiftung

Was fühlst du?

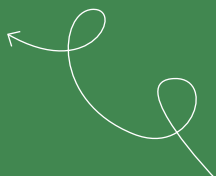
Wie du lernst, auf dich zu hören, und
erkenntst, wann du Hilfe brauchst

Jede*r kann psychische Gesundheitsprobleme entwickeln!



Und jede*r kann helfen! Auch du!

Werde auch du
MHFA Ersthelfer*in!



 **MHFA**
ERSTHELFER

Kurse für psychische Gesundheit

Psychische Gesundheitsprobleme sind weit verbreitet. Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass auch du aus deinem privaten oder beruflichen Umfeld Menschen kennst, die davon betroffen sind. Oft sind Angehörige, Kolleg*innen oder Freund*innen unsicher, wie sie kompetent helfen können. Wir von MHFA Ersthelfer haben das Ziel, dass jede*r Erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten kann. Mit den evidenzbasierten MHFA Ersthelfer-Kursen für psychische Gesundheit kannst auch du lernen, bei psychischen Problemen und Krisen kompetent zu helfen. Informiere dich jetzt über unser deutschlandweites Kursangebot. Mehr als 40.000 Ersthelfer*innen gibt es in Deutschland und weltweit bereits über 7 Millionen.

Alle Infos jetzt auf mhfa-ersthelfer.de



BIST DU OKAY?

Ja? Gut, dann zeigen wir dir in diesem Heft, wie du es bleibst oder wie du Menschen hilfst, denen es anders geht. Wenn nicht, auch okay. Dann ist es schon mal ein guter Schritt, dass du unser Magazin aufgeblättert hast. Vielleicht fühlst du dich gerade gestresst, weil du morgen eine Deadline einhalten musst. Vielleicht hast du Angst vor einer Präsentation, schlimmen Liebeskummer oder sogar Panikattacken. Vielleicht fühlst dich kaputt wegen all der Krisen oder einfach so. Es gibt ja 50 shades of not okay.

Du solltest wissen: Du bist mit deinen Gefühlen und Ängsten nicht allein. Mit diesem Ratgeber wollen wir dir dabei helfen, dich selbst besser verstehen zu lernen. Dafür haben wir mit Expert:innen und Studierenden gesprochen. Sie erklären, wie du mit all den Kriegen und Krisen klarkommst, wie du deine Nerven beruhigst oder besser schläfst. Wir stellen Tools vor, die dir helfen, achtsamer mit dir umzugehen und gesund zu bleiben. Prominente wie die Lyrikerin Rebekka Czuba auf unserem Cover erzählen von dem Moment, in dem sie erkannt haben: Ich brauche Hilfe. Und wir zeigen dir, wo du Hilfe bekommst, wenn du sie brauchst.

Eine Therapie kann dieser Ratgeber natürlich nicht ersetzen. Aber er kann der Anfang deines Weges zu mehr Entspannung und vielleicht sogar zur Heilung sein.

Christoph Farkas,
Chefredakteur

ÜBER DIESE KOOPERATION:

Der Ratgeber ist ein Projekt von ZEIT Campus und der gemeinnützigen Beisheim Stiftung, die sich in den Bereichen Bildung, Gesundheit, Kultur und Sport engagiert. Im Bereich Gesundheit konzentriert sich die Stiftung auf die Stärkung der mentalen Gesundheit und möchte sowohl zur Aufklärung über psychische Erkrankungen als auch zu deren Entstigmatisierung beitragen. Redaktion und Stiftung bündelten ihre Kräfte, um mit diesem Ratgeber Studierenden zu helfen. Die Texte und die Gestaltung dieses Ratgebers verantwortet ZEIT Campus, bei voller redaktioneller Unabhängigkeit. Während der Entwicklung standen der Redaktion acht fachliche Berater:innen zur Seite, darunter Expert:innen, ZEIT-Redakteur:innen und Vertreter:innen der Stiftung. Dank der Beisheim Stiftung ist dieser Ratgeber werbefrei und kostenlos erhältlich. Er kann hier bestellt oder heruntergeladen werden: zeit.de/ratgeber-mental-health.



Unser Ratgeber-Team (v. l. n. r.): Chefredakteur Christoph Farkas, Art-Direktorin ZEIT Campus Lea Pürting, Hospitantin Anna Lindemann, Redaktionsleiterin Lisa McMinn, Redakteur Julian Schmelmer, Art-Direktorin Ratgeber Peggy Seelenmeyer, Redaktionsassistentin Anna Zacharias. Bildredakteur Benjamin Lewin ist leider nicht mit auf dem Bild.



MITARBEITENDE



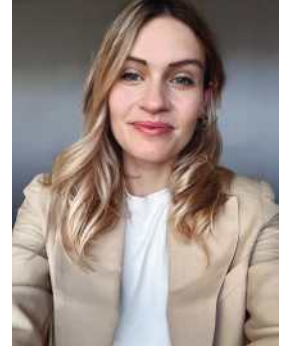
ALICE HASTERS
ist Autorin (»Was weiße Menschen nicht über Rassismus hören wollen, aber wissen sollten«, »Identitätskrise«) und Podcasterin (»Feuer & Brot«). Sie hat als Journalistin unter anderem für die »Tagesschau« und den Deutschlandfunk gearbeitet. Sie beschäftigt sich vor allem mit den Themen Identität, Rassismus und Feminismus. In diesem Heft fragt sie in einem Essay, wie sich unser Blick auf die Welt verändern würde, wenn wir zugäben, erschöpft zu sein. Seite 100



PAUL WEINHEIMER
hat Soziologie in Prag und Hamburg studiert. Eigentlich wollte er promovieren, ist aber doch lieber Journalist geworden. Er war einer von mehr als zwei Dritteln aller Studierenden in Deutschland, die sich laut Studien gestresst fühlen, und hat recherchiert, was die Bologna-Reform und das Bachelor-Master-System damit zu tun haben. Seite 20



CORINNA HARTMANN
ist Psychologin und freie Journalistin und arbeitet unter anderem für ZEIT Wissen. 2023 erschien ihr Bestseller »55 Fragen an die Seele«. Zusammen mit der Psychologieprofessorin Tanja Michael erklärt sie darin in kurzen Kapiteln, wie die Psyche eigentlich funktioniert und was Menschen in stürmischen Zeiten Halt geben kann. In ihrem Essay geht es um Resilienz, aber auch um Nachtgedanken. Und um die Frage, warum man denen lieber nicht trauen sollte. Seite 154



ANNE-LENA LEIDENBERGER
hat Psychologie in Ulm und Frankfurt am Main studiert und macht eine Ausbildung zur Verhaltenstherapeutin. Als freie Journalistin schreibt sie nebenbei quasi über ihre Arbeit. Für unseren Ratgeber hat sie die wichtigsten Fragen zur Therapie beantwortet: Wie finde ich einen Platz? Welche psychischen Erkrankungen gibt es überhaupt? Mit wem kann ich darüber reden? Und wie fühlt es sich an, in die geschlossene Psychiatrie eingewiesen zu werden? Seite 120



**ANNA
HAIFISCH**
ist Illustratorin und lebt in Leipzig. Sie hat für diesen Ratgeber einen Windhund gezeichnet, der zum ersten Mal zur Therapie geht. Annas Comics sind nicht nur in Magazinen zu sehen, sondern auch in Museen wie dem Centre Pompidou in Paris, dem Hamburger Museum für Kunst und Gewerbe oder dem Museum der Bildenden Künste in Leipzig.
Seite 140



**JULIA SANG
NGUYEN**
ist Fotografin. Sie hat Kommunikationsdesign an der Kunstakademie Stuttgart studiert und lebt heute in Hamburg. Für dieses Heft hat sie sich einer Herausforderung gestellt: Sie hat sichtbar gemacht, was eigentlich eine innere Erfahrung ist: das Atmen. Dafür hat sie Rebecca Söhlke bei Atemübungen fotografiert und gelernt, dass eine tiefe Atmung auch ihr hilft, Anspannung zu lösen und Stress loszulassen. Seite 90



**MORIZ
OBERBERGER**
ist bildender Künstler, Illustrator und Animator. Wenn er gerade nicht in seinem Studio zeichnet, renoviert er seine Wohnung in Amsterdam. Zur Arbeit begleitet ihn oft sein Tibet-Spaniel Chanchi. Für diesen Ratgeber hat er allerdings keinen Hund, sondern einen Peking-Gezeichneten, als weisen Therapeuten, und viele kleine Knirpse. Seine Zeichnungen seht ihr unter anderem auf Seite 60



**RYAN
MOLNAR**
ist amerikanischer Fotograf und Künstler aus Kalifornien. Er hat am San Francisco Art Institute studiert. Heute lebt und arbeitet er in Berlin. Für diese Ausgabe hat er Studierende der Universität Erlangen-Nürnberg porträtiert und gemeinsam mit der Reporterin Marta Zamira Ahmedov gefragt, was sie zurzeit beschäftigt. Dabei wurde ihm bewusst, wie wichtig es ist, offen über psychische Gesundheit zu sprechen. Die Protokolle findet ihr ab Seite 12

ZU DIESEM RATGEBER

Die Spanne zwischen gesund und krank ist bei psychischer Gesundheit weit und sehr individuell. Wir versuchen jeden Menschen dort abzuholen, wo er gerade steht. Dem einen hilft bei Stress und Überforderung eine Atemübung, andere stecken in einer tiefen Krise und brauchen therapeutischen Rat oder dringend ärztliche Hilfe. An einigen Stellen in diesem Ratgeber wird auch das Thema Suizid angesprochen. Wenn du nicht lesen möchtest, wie Menschen darüber sprechen, skippe Seite 70, 73 und 131. Wenn du dich dazu informieren willst oder Hilfe suchst, schlag Seite 76, 123, 125, 135, 136 oder 162 auf.

FÜHLEN

- 10 **(Tool)** Bodyscan
- 12 Na, wie geht's?
Studierende erzählen, was sie gerade bewegt
- 20 Systemfehler
Wie uns die Uni auslaugt und was wir ändern können
- 26 »Manche brauchen das«
Warum wir aufschieben und wie wir endlich anfangen
- 30 Konzentration!
So bleibst du bei Hausarbeiten und beim Lernen im Flow
- 34 Nie wieder Blackout
Sieben Tricks gegen Prüfungsangst
- 36 Achtung, Imposter
Was gegen Selbstzweifel hilft
- 38 So bleibt ihr euch nah
Brüder, Freund:innen und ein Paar über ihre Fernbeziehungen
- 46 **(Tool)** Pegelstände

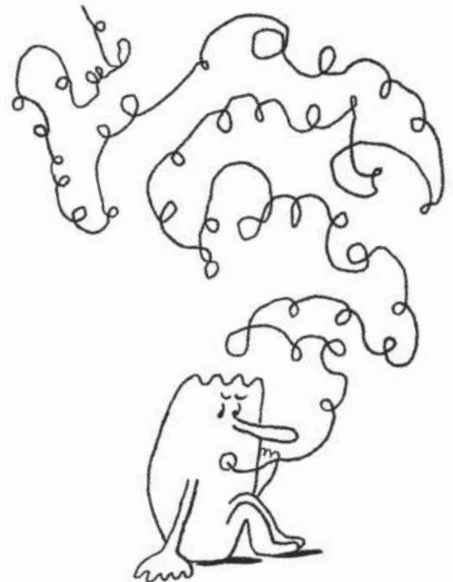


ERKENNEN

- 50 »Geht es den anderen wie mir?«
Malte Zierden, Rebekka Czuba, Anna-Maria Wagner und Jakob Amr erzählen von dem Moment, in dem sie sich Hilfe geholt haben
- 60 Kriege, Klima, Krisen – und ich?
So zerbrichst du nicht am Weltschmerz
- 66 »Ich wollte euch keine Last sein«
Wie eine Familie mit ihren Depressionen umgeht
- 76 **(Tool)** Fragebogen zu depressiven Symptomen
- 78 Von TikTok in die Therapie
Warum soziale Medien uns retten können
- 84 Von Angststörung bis Zwangsstörung
Ein Überblick

RUHEN

- 90 Ein, aus, Rausch
Hilft Breathwork wirklich gegen Stress und Ängste?
- 100 Die Müden sind die Mutigen
Ein Essay von Alice Hasters
- 106 So ziehst du die Bremse
Was du über Urlaubssemester und Pausen wissen solltest
- 108 **(Tool)** Was entspannt dich?
- 110 Stress, lass nach
Können wir mit schweren Decken und CBD runterfahren?
- 114 Gute Nacht!
Sechs Tipps für geruhsamen Schlaf
- 116 **(Tool)** Wechselatmung



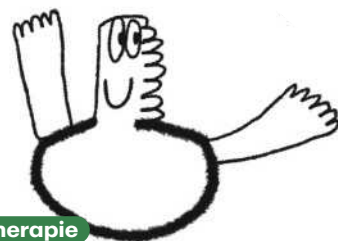


HEILEN

- 120 Der Therapie-Guide
20 Seiten mit allem, was du
über Therapien, Ansprech-
partner:innen und Medikamente
wissen solltest
- 140 Der Beginn einer Therapie
Ein Comic von Anna Haifisch
- 146 »Alle denken, ich bin komisch«
Was bei sozialen Ängsten hilft
- 152 Was darf ich, was muss ich?
Das bedeutet deine Diagnose
für die Uni und den Job
- 154 Biegen, nicht brechen
Wie lernt man Resilienz?
- 159 Was euch in Krisen hilft
Leser:innen empfehlen ihre
liebsten Serien, Songs, Mangas
- 160 **Tool** Klopftechnik
- 162 Deine Notfallseite

SO NUTZT DU DEN RATGEBER

Dieser Ratgeber besteht aus vier Kapiteln. Im ersten Kapitel **FÜHLEN** kannst du herausfinden, wie du gelassener durch den Unialltag kommst. Die Unterschiede zwischen unangenehmen Gefühlen, Symptomen und einer psychischen Erkrankung lernst du im Kapitel **ERKENNEN**. Das Kapitel **RUHEN** widmet sich der Pause, hier schöpfst du neue Energie. Und alles zum Thema Therapie und der Frage, wie und wo du Hilfe findest, kannst du im Kapitel **HEILEN** nachlesen.



Taschentherapie

Ein besonderes Element ist die Taschentherapie, die mit kleinen Knirpsen wie diesem illustriert ist. Diese Rubrik verrät dir kurz und knapp, wie du deine Psyche stärken kannst. Zum Beispiel indem du herausfindest, warum du prokrastinierst (Seite 28) oder wie du Gewohnheiten änderst (Seite 31). Außerdem findest du in jedem Kapitel Tools. Mit denen kannst du Übungen wie die Wechselatmung (Seite 116) oder die Klopftechnik (Seite 160) ausprobieren.



Seite 12



Seite 26



Seite 38

- 12 Jana und andere Studierende erzählen, was sie gerade bewegt
- 26 Ein Psychologe erklärt, warum wir prokrastinieren und wie wir endlich damit aufhören
- 38 Sophie und ihr Vater verraten, wie sie sich trotz Entfernung nah bleiben

FÜHLEN

Na, wie geht's? Zugegeben, diese Frage stellen wir oft, ohne eine ehrliche Antwort zu erwarten. Wir antworten knapp: »Danke, gut!«, »Passt schon« oder »Geht so«. Wie soll man auch in wenigen Worten alles ausdrücken, was einen gerade beschäftigt? Vielleicht fühlst du dich in letzter Zeit oft erschöpft. Vielleicht spürst du einen Weltschmerz, ausgelöst durch Nachrichten von Kriegen, Wahlergebnissen und der Klimakrise. Vielleicht stresst dich eine Hausarbeit oder der Nebenjob in der Bar. Dieses Kapitel hilft dir, besser zu verstehen, was in dir vorgeht. Du lernst, in deinen Körper hineinzuhören, dich zu fokussieren und Selbstzweifel zu überwinden. Damit du am Ende besser verstehst, was gerade alles in dir los ist.

+

Stirn

Die Stirn entspannen? Klingt ungewöhnlich. Hilf nach, indem du denkst: »Meine Stirn ist entspannt.« Das funktioniert auch bei anderen Körperteilen wie dem Mund, den Augen oder den Ohren.

Kiefer

+

Lass auch im Kiefer los: Öffne ihn leicht, die Lippen bleiben geschlossen. Die Zunge löst sich vom Gaumen.

Schultern

+

Die Schultern zeigen oft besonders deutlich, wie gestresst man ist: Sind sie verspannt oder angezogen? Kannst du die Spannung gehen lassen?

Bauch

+

Hebt sich dein Bauch, wenn du einatmest? Was passiert, wenn du ausatmest? Und was fühlst du hier noch?

+

Finger

In den Fingern laufen besonders viele Nervenenden zusammen. Das macht es leichter, in sie hineinzufühlen. Deshalb startet ein Body-Scan oft hier.

+

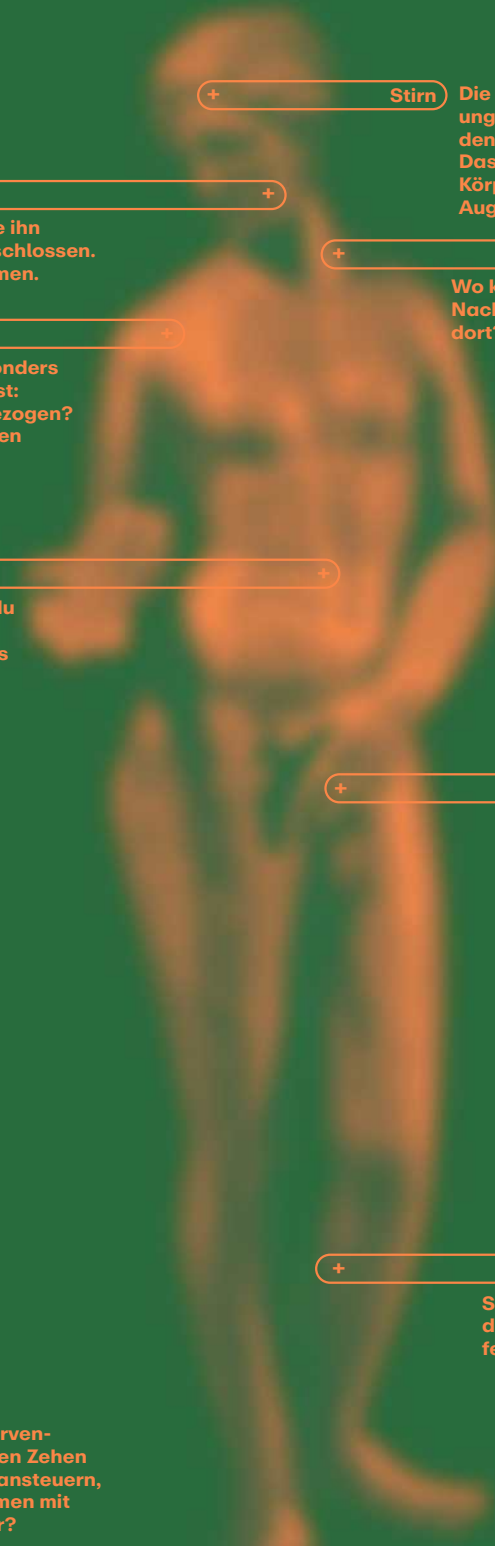
Waden

Spüre erst rechts, dann links in deine Waden. Sind sie weich oder fest? Wie fühlt sich das an?

Auch die Zehen sind reine Nervenbündel. Die großen und kleinen Zehen lassen sich häufig einfacher ansteuern, die drei mittleren Zehen kommen mit Übung dazu. Wie ist es bei dir?

Zehen

+



Body-Scan

WAS SAGT DEIN KÖRPER?



Anleitung zum
15-minütigen
Body-Scan der
ZEIT Akademie

Auf die Frage »Wie geht es dir?« antworten viele mit »Gut« oder »Schlecht«. Aber mal ehrlich, so einfach ist es nicht, oder? Der Body-Scan kann dir helfen, herauszufinden, was du wirklich spürst. Dafür fährst du gedanklich wie mit einem Röntgengerät durch deinen Körper. Einzelne Bereiche bewusst wahrzunehmen, hilft, Gedanken zu stoppen und zu entspannen. Du kannst die Übung mit einer Anleitung machen – oder für dich allein. Setz dich für den Body-Scan aufrecht und entspannt hin, oder leg dich auf den Rücken. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit von den Fingerspitzen über deine Schultern und den Nacken hoch bis zu deinem Scheitelpunkt. Wenn du dort angekommen bist, wanderst du wieder runter bis in die Zehen. Schmerzt, kitzelt oder kribbelt da was? Fühlst du, wie dein Hosenbund in den Bauch drückt, wie deine Füße den Boden berühren – oder spürst du gar nichts? Auch das ist in Ordnung. Du musst deine Empfindungen nicht verstehen oder analysieren. Nimm einfach nur wahr.

 1 bis 15 Minuten

NA, WIE GEHT'S?

FOTOS: RYAN MOLNAR

AUFGEZEICHNET VON MARTA ZAMIRA AHMEDOV

Zwei Drittel aller Studierenden in Deutschland fühlen sich gestresst und erschöpft. Sieben Studierende auf dem Campus der Uni Erlangen-Nürnberg erzählen, was sie gerade belastet – und was sie zufrieden macht

»Vor dem Studium habe ich oft Vlogs von Studierenden gesehen, die superfrüh aufstehen, gesund frühstücken, sich für die Uni hübsch machen und dann lernen, lernen, lernen. Das schaffe ich alles gar nicht. Ich wohne zum ersten Mal alleine in einer kleinen Wohnung. Den Haushalt zu schmeißen, ist anstrengender, als ich dachte. Immerhin habe ich inzwischen gelernt, meine Wäsche zu waschen. In der Uni komme ich auch ganz gut mit.«

JANA, 19, studiert Sozial-
ökonomik im ersten Semester.







»Ich schreibe meine Bachelorarbeit am Lehrstuhl für Chemische Reaktionstechnik und bin voll motiviert. Ich bin Teil eines Projekts, das untersucht, wie man aus Biomüll erst Ameisensäure und schließlich Wasserstoff herstellen kann. Ich teste, welche Katalysatoren sich dafür eignen. Die Arbeit im Labor macht mir viel mehr Spaß als das Lernen in der Bibliothek. Ich stehe sogar freiwillig früh auf! Nun weiß ich: Das Studium war hart, aber die Arbeit ist genau die richtige für mich.«

ANNABELLE, 24, studiert
Life Science Engineering im
neunten Semester.

»Als ich mit der Schule fertig war, hieß es, man solle etwas Naturwissenschaftliches studieren, um einen Job zu kriegen. Also habe ich Mathe studiert und meinen Master mit 1,7 abgeschlossen. Aber es hat mir keinen Spaß gemacht. Danach habe ich mich getraut, doch noch Kunstgeschichte anzufangen, und bin heute sehr zufrieden. In einem Praktikum durfte ich eine kleine Ausstellung über Albrecht Dürer als Mathematiker kuratieren. Ich merkte, dass mein langer Weg für etwas gut war.«

ANDREAS, 32, studiert
Kunstgeschichte, Theater-
und Medienwissenschaft
im elften Semester.



»Meine Eltern sind geschieden, und manchmal gibt es Probleme mit den Unterhaltszahlungen. Ich muss deshalb sehr genau berechnen, wie ich mein Studium finanziere. Noch wohne ich bei meiner Mutter und pendele vier Tage in der Woche zweieinhalb Stunden zur Uni nach Nürnberg. Um mir etwas dazuzuverdienen, arbeite ich jede Woche bis zu 15 Stunden in einem Spielzeugladen. Partys und Uni-Sport sind nicht drin. Die Pausen zwischen Kursen nutze ich, um Aufgaben für die Uni abzuarbeiten.«

NELE, 19, studiert
International Business
Studies im ersten Semester.

»Ich bin eigentlich ein zufriedener Mensch. Aber gerade bin ich ziemlich gestresst. Meine Muttersprache ist Chinesisch, ich bin zum Studium nach Nürnberg gezogen und studiere auf Deutsch. Deshalb brauche ich viel Zeit, um Vorlesungen wie ›Dynamik starrer Körper‹ nachzubereiten. Trotzdem ist mein Alltag hier entspannter als meine Schulzeit in China. Da musste ich oft bis in die Nacht lernen, weil es einen Konkurrenzkampf um zu wenige Studienplätze gibt. Ich bin stolz, es hierher geschafft zu haben.«

ZIYU, 23, studiert
Wirtschaftsingenieurwesen
im ersten Semester.







»Schon im ersten Semester spürte ich, dass Elektrotechnik nicht das Richtige für mich ist. Meine Eltern und Freunde redeten mir aber gut zu, ich machte weiter. Bis mir im fünften Semester meine Achillessehne riss. Ich konnte wochenlang nicht in die Uni. Da gestand ich mir endlich ein, dass ich abbrechen will. Das war eine wahnsinnige Erleichterung. Jetzt studiere ich endlich etwas, das mich wirklich interessiert. Am meisten mag ich den Kurs Computer-Architektur.«

ERIK, 21, studiert Informations- und Kommunikationstechnik im ersten Semester.

»Ich habe in Afghanistan Rechtswissenschaft studiert. Ich arbeitete als Anwältin für ein Projekt der Entwicklungsorganisation USAid, bis die Taliban 2021 die Macht übernahmen. Ich musste mich verstecken, dann floh ich. Seit zwei Jahren lerne ich Deutsch, oft hier am Campus. Nächstes Jahr möchte ich beginnen, Soziale Arbeit zu studieren. Damit kann ich überall auf der Welt arbeiten. In Afghanistan war ich mutig und erfolgreich, heute bin ich nachdenklicher. Aber ich versuche, positiv in die Zukunft zu schauen.«

NAZANIN, 28, möchte bald Soziale Arbeit studieren.

SYSTEMFEHLER

Die Uni soll ein Ort der Freiheit sein, doch viele Studierende hetzen durch ihr Studium. Was kann man dem System entgegensetzen?

»Was bringt die Uni? Die Uni bringt nichts!«: Immer wieder dröhnte der Song »Fick die Uni« der Antilopen Gang aus den knarrenden Boxen der T-Stube, eines Raums im ersten Obergeschoss der sozialwissenschaftlichen Fakultät der Uni Hamburg. Hier war während meines ersten Bachelorsemesters das Zentrum meines Uni-Lebens. An der Wand prangte das Gemälde einer blonden Frau, die grinsend einen Molotowcocktail in der Hand hält. Die Sofas waren durchgeessen, und um 11.45 Uhr drehte sich jemand den ersten Joint. »Numerus clausus abschaffen« oder »Freiheit vom Verwertungszwang« stand auf den Plakaten an der Wand.

Damals träumte ich davon, mich im Studium intellektuell zu entfalten und irgendwann mal zu promovieren. Was ich nicht wusste: wie weit entfernt dieses Ziel doch war. Nach dreizehn Semestern und unzähligen Stunden als wissenschaftliche Hilfskraft war ich frustriert, und mein Traum zerbröselte wie ein altes Stück Kuchen.

Wie mir geht es vielen Studierenden. Das belegt eine Befragung des Bildungsministeriums aus dem Jahr 2021: Fast 50 Prozent der Studierenden sind im Studium gestresst, mehr als 40 Prozent fühlen sich überlastet. Und die Techniker Krankenkasse hat in einer Studie herausgefunden, dass jede:r zehnte Studierende Symptome einer Depression hat. Schuld sei nicht die mangelnde Motivation der Studierenden, schuld seien der Druck, gute Noten zu schreiben, effizient zu studieren, oder auch Geldsorgen. All das kann ich bestätigen. Deshalb habe ich mich nach dem Master enttäuscht von der Uni verabschiedet. Heute frage ich mich: Geht Studieren nicht auch anders?

Um zu verstehen, wie die Uni funktioniert, muss man zurückblicken ins Jahr 1999. Damals unterzeichneten 29 europäische Staaten in Italien die sogenannte Bologna-Reform mit dem Ziel, ein gemeinsames Studiensystem zu schaffen. Zentral war die Umstellung auf das zweistufige Bachelor- und Mastersystem sowie auf ein europäisches Leistungspunktesystem (ECTS). Vor allem in Deutschland wurde das Ziel verfolgt, junge Menschen nach sechs Bachelorsemestern schneller auf den Arbeitsmarkt zu bringen.

Die Realität sah so aus: Mein Studienplan war – anders als früher – weitgehend vorgegeben. Im Grundstudium musste ich meine Interessen in ein Korsett von Kursen zwängen, das mir kaum Wahlfreiheit ließ. Alle zwei Semester wechselten die Module, die bis zu 24 Credits brachten. Um sie zu bestehen, musste man ein Paket aus Seminaren und Vorlesungen besuchen und die Prüfungen ablegen. Meist gab es wenig Alternativen. Außerdem waren die einzelnen Veranstaltungen dermaßen überfüllt, dass gelost wurde, welche Seminare ich besuchen durfte. So landete ich in einem Lektürekurs über Organisationssoziologie (davon hatte ich noch nie gehört) und wurde in meinem freien Wahlbereich unfreiwillig ausführlich über die Geschichte des Kongo seit 1800 aufgeklärt.

Neben der Uni musste ich arbeiten. Für Bafög reichte es nicht, weil meine Eltern knapp zu viel ver-

ESSAY: PAUL WEINHEIMER

Das Verhältnis zu Profs ist nicht mehr so eng wie früher

dienten. So wurde mein Studium schnell zu einem Rechengspiel: 30 Credits sind in der Regelstudienzeit pro Semester vorgesehen, das entspricht 37,5 Wochenstunden. Etwa 20 Stunden in der Woche arbeitete ich, um das Studium überhaupt zu finanzieren, ich betreute Menschen mit Behinderung, stand in einem Spa am Tresen, schleppte als Umzugshelfer Kisten oder arbeitete als wissenschaftliche Hilfskraft. Also musste ich mich fragen: Wo kann ich mit wenig Aufwand die meisten Punkte reinholen? Eine Hausarbeit, kein Referat, keine Anwesenheitspflicht, 10 Credits – perfekt! Außerdem lebte ich sparsam: Eine Zeit lang ernährte ich mich hauptsächlich von Haferflocken mit Kakao und geklautem Mensa-Essen.

Aber auch wer Bafög bezieht, hat Stress, weil sie oder er das Studium »on time« abschließen muss. Denn nach der Regelstudienzeit wird die Unterstützung gestrichen. Das schaffen 2021 laut einer Studie des Statistischen Bundesamts nur 30 Prozent der Studierenden. Wer einen Studienkredit aufnimmt, verschuldet sich sogar. Zurzeit zahlt man 6,85 Prozent Zinsen auf einen KfW-Bildungskredit.

Manuela Richter-Werling erlebte als Studentin an der Karl-Marx-Universität in Leipzig die Zeit vor der Bologna-Reform und war dort in den Achtzigerjahren auch als Dozentin für Deutsche Geschichte tätig. Heute setzt sie sich als Leiterin des Vereins »Irrsinnig Menschlich« bundesweit für die Aufklärung über psychische Gesundheit im Bildungssystem ein. Dabei bekommt sie mit, was Studierende bewegt. »Ein Problem ist der Übergang vom Bachelor- ins Masterstudium. Das ist ein Bruch, unter dem die Beziehung der Studierenden untereinander genauso leidet, wie die zu ihren Dozierenden«, sagt sie.

Das erinnert mich an mein drittes Semester. Als ich in einer Statistik-Klausur fast durchfiel, schnürte es mir die Luft ab. Würde ich so überhaupt einen Masterplatz bekommen? Oft gibt es im weiterführenden Studium nur wenige Plätze für viele Absolvent:innen. Dabei werden es immer mehr, seit dem Bologna-Jahr 1999 hat sich die Zahl der Studierenden auf 2,9 Millionen fast verdoppelt. Kommiliton:innen werden dadurch zu ständigen Konkurrent:innen um die eigene Zukunft.

»Mit diesen Ängsten fühlen sich viele junge Menschen an den Universitäten alleingelassen. Die Corona-Pandemie hat das zusätzlich verschlimmert, die Studierenden begegnen sich immer weniger. Das Verhältnis zu den Professor:innen ist nicht mehr so eng wie früher«, sagt die Leiterin des Vereins »Irrsinnig Menschlich«, Richter-Werling. Die verkürzte Studienzeit führe dazu, aber auch die Arbeitsbedingungen der Dozierenden. Durch befristete Verträge und Zeitdruck bei den Qualifikationsarbeiten sei immer weniger Zeit für Seminarvorbereitung, Evaluation und persönliche Gespräche mit den Studierenden.

Ideen, wie man es besser machen kann, kommen meistens von unten. Clara Gutjahr hat mit dem studentischen Kollektiv »Organisierte Halbbildung« einen gleichnamigen Sammelband veröffentlicht, der im Sommer 2024 mit dem Untertitel »Studieren 25 Jahre nach

der Bologna-Reform« erschienen ist. Der Band hinterfragt die Reform kritisch und zeigt Alternativen auf.

»Es ist wichtig, dass wir Bildung nicht als Trichterprozess begreifen, wo man oben Wissen reinstopft, das vorher durch Learning-Outcomes vordefiniert wurde«, sagt Gutjahr. Bildung müsse wieder freier werden. »Das fängt bei der Regelstudienzeit und dem Numerus clausus an: Die gehören abgeschafft. Außerdem muss das Wissenschaftszeitvertragsgesetz geändert werden, wir brauchen bessere Arbeitsbedingungen in der Lehre«, sagt sie. Weniger Notendruck für Studierende, weniger Zeitnot aufseiten der Lehrenden.

Dass man etwas am System Uni verändern kann, habe ich im April 2018 an der Uni Hamburg erlebt. Die Fachbereiche der Sozialökonomie und der Sozialwissenschaften wurden besetzt, um gegen die Unterfinanzierung der Uni zu protestieren. Die Uni hatte das Budget für die Orientierungseinheit um 60 Prozent gekürzt. Ich war mitten im Protest und lernte in dieser Zeit viele meiner heutigen Freund:innen kennen. Die Kürzungen empfand ich als Angriff auf die Studierendenschaft. Das machte mich wütend.

Im Flur im ersten Stock flatterte ein altes Bettlaken, jemand hatte in Rot »Autonome Universität« draufgeschrieben. Die Studierenden saßen auf dem Boden, sie rauchten und diskutierten. Ich lief damals von Raum zu Raum, um möglichst viel aufzuschnappen und mitzudiskutieren. Über das, was man besser machen könnte, ob eine Universität ohne Noten funktioniert und über die Wichtigkeit von Freiräumen. Es fühlte sich an wie eine Chance, wirklich etwas bewirken zu können. In der Luft lag Kampfgeist. Nach drei Tagen machte die Uni uns ein Angebot und bewilligte fast die gesamte geforderte Summe.

Dort, wo der Eingang zur T-Stube, dem Nukleus des Aufbegehrens, mal war, ist heute nur noch eine weiße Wand: Wegen Renovierungsarbeiten geschlossen. Draußen vor der Tür hat die Uni als Ausweichraum für die Studierenden einen Baucontainer mit schmalen Fenstern aufstellen lassen. Alte vergilbte Banner aus der T-Stube hängen hier an den blanken Wänden, die Sofas sind zusammengeschoben. Sogar das Rauchen ist mittlerweile verboten. Auch die legendäre Ersti-Party, die jedes Jahr in der T-Stube stattfand, gibt es nicht mehr. »Zu wenig Platz«, sagt einer der Studierenden.

Für mich fühlt es sich so an, als sei der Kampf von damals eingeschlafen und hier im Baucontainer versickert. Eine Person aus dem T-Stuben-Kollektiv, die ich im Asta treffe, sagt mit zweifelndem Unterton: »Wir wissen nicht, wie es langfristig mit der T-Stube weitergehen wird.« Der Container ist von der Uni angemietet. Wie lange sie den Freiraum toleriert, ist unklar. Dann könnte es das mit dem Aufruhr an der Uni gewesen sein.

Dabei denke ich: Es ist wieder Zeit, unruhig zu werden und sich zu organisieren. Zeit, die Uni zu besetzen, im Studierendenparlament für bessere Lern- und Lehrbedingungen zu streiten und zu zeigen: Uni kann auch anders sein.

MHFA Ersthelfer-Kurs Youth Erwachsene helfen Jugendlichen

Wusstest du das schon?

50 % der psychischen Störungen entstehen vor dem 16. Lebensjahr, und jede*r sechste Jugendliche ist von einem psychischen Gesundheitsproblem betroffen. Dieses kann verschiedene Lebensbereiche gravierend beeinträchtigen.

In diesem 14-stündigen Kurs können Erwachsene, die beruflich oder privat mit Jugendlichen zu tun haben, lernen, wie sie psychische Gesundheitsprobleme bei Jugendlichen erkennen und Erste Hilfe leisten können.





Eine Schülerin berichtet von Ängsten vor Referaten und fehlt immer häufiger im Unterricht. Ein Student wirkt traurig, zieht sich zurück und macht auch schon mal lebensüberdrüssige Aussagen. Ein Vereinsmitglied verletzt sich selbst und wirkt sehr belastet. Vielleicht kommt dir das bekannt vor, wenn du mit jungen Menschen zu tun hast? Meist bemerken wir, wenn Jugendliche belastet sind, doch wissen es oft nicht einzuordnen oder wie wir helfen können.

Willst du #endlichhelfenkönnen?

Du hast auf der Arbeit oder im Verein viel mit jungen Menschen zu tun? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

 **MHFA**
ERSTHELFER
 Kurse für psychische Gesundheit



Du willst helfen? Dann registriere dich für den Kurs!
 Alle Infos jetzt auf mhfa-ersthelfer.de

”



In den vielen Rollenspielen und praktischen Übungen haben wir gemeinsam trainiert, wie wir in verschiedenen Situationen reagieren können, wie wir uns am besten verhalten und vor allem auch, wo unsere eigenen Grenzen sind.

Christiane Jungfleisch



Als Pädagoge und Theologe konnte ich aus dem Kurs viele wertvolle Impulse für meine Arbeit in Schule und Kirche mitnehmen. [...] Dank des Kurses fühle ich mich sicherer und kompetenter im Umgang mit psychischen Gesundheitsproblemen.

Andre Weber

»MANCHE BRAUCHEN DIE PROKRASTINATION, UM ÜBERHAUPT ETWAS ERLEDIGEN ZU KÖNNEN«

Lernen? Ab morgen! Hausarbeit schreiben? Erst mal putzen. Alle schieben mal was auf. Ein Psychologe erklärt, wann das zum Problem werden kann

INTERVIEW: PAUL LÜTGE

ILLUSTRATION: MORIZ OBERBERGER



Herr Rückert, wenn ich eine Netflix-Serie gucke, statt für eine Prüfung zu lernen, prokrastiniere ich dann schon, oder bin ich nur faul?

Das kommt darauf an, wie Sie darüber denken. Wer faul ist, dem ist die Prüfung egal. Er lernt einfach nicht. Wer prokrastiniert, will eigentlich lernen und To-dos abarbeiten, schiebt die Aufgaben aber immer wieder auf und fühlt sich deswegen schlecht oder »faul«. Stattdessen erledigt man dann andere Dinge: Man ruft eine Freundin an, man saugt die Wohnung, man erstellt eine Spotify-Playlist ...

Warum tun viele Menschen das?

Auf manche Dinge hat man einfach keine Lust. Aber man empfindet trotzdem ein gewisses Pflichtbewusstsein. Aufschieben ist wie ein Kompromiss mit sich selbst: Ich sage nicht ab, mache die Aufgabe aber auch noch nicht. Und dann sucht man Ausreden, die das rechtfertigen. Beispielsweise: »Oh, es regnet. Ich kann heute wieder nicht laufen gehen!« Das haben wohl schon Steinzeitmenschen so gemacht: »Es schneit! Dann kann ich wohl nicht jagen.«

Gibt es Aufgaben, die Menschen besonders gern aufschieben?

Wer prokrastiniert, kann sich seine Zeit häufig selbst einteilen. Deswegen ist Prokrastination unter Studierenden auch besonders weit verbreitet. Das zeigen zahlreiche Studien, etwa eine Untersuchung des kanadischen Forschers Piers Steel: 80 bis 95 Prozent der Befragten prokrastinieren ab und zu. Aber auch die Form der Aufgabe beeinflusst, ob man sie eher aufschiebt. Je komplexer etwas ist, desto häufiger fragt man sich, ob man der Aufgabe gewachsen ist oder nicht. Das nennt man in der Psychologie »Selbstwirksamkeitserwartung«.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Studierende hadern vor dem Schreiben ihrer Hausarbeit oft mit den Fragen: Passt meine These? Ist das alles auch wissenschaftlich genug? Habe ich ausreichend Material? Und schieben die Arbeit dann immer weiter auf. Manche wollen ihr Bestes geben, beißen sich die Zähne aus, aber sie erlauben sich – bevor sie überhaupt einen Satz der Hausarbeit geschrieben haben –, auch zu scheitern und es sportlich zu nehmen, wenn's keine 1,0 wird. Scheitern gehört zum Leben dazu. Für andere wäre es eine Katastrophe, durch die Prüfung zu fallen – bei ihnen ist es wahrscheinlicher, dass sie prokrastinieren.

Was kommt häufiger vor: Aufschieben aus Unlust oder aus Angst vor dem Scheitern?

Die meisten Menschen sind Vermeidungsaufschieber:innen – das heißt, sie schieben ab und zu eine Hausarbeit oder eine Aufgabe auf, weil sie die mit ihr assoziierten negativen Gefühle fürchten. Manche brauchen die Prokrastination auch, um überhaupt etwas zu erledigen. Das sind die Erregungsaufschieber:innen, die »thrill seeker«. Sie bekommen einen Adrenalinschub, wenn sie eine Aufgabe auf den letzten Drücker erledigen und die Hausarbeit um Mitternacht abschicken. Sie trösten sich dann mit der Erzählung, dass der Druck sie motiviere.



Warum müssen sie sich trösten, es funktioniert doch?

Die Qualität von sorgfältig geplanter Arbeit ist natürlich in der Regel besser. Erregungsaufschieber:innen haben keine Zeit, ihre Hausarbeit kritisch zu lesen oder gegenlesen zu lassen. Viele sind stolz darauf, alles in letzter Minute zu schaffen, und rechtfertigen so die schlechtere Qualität. Es hat ja gereicht. Man kann sich so immer sagen: Wenn ich mehr Zeit gehabt hätte, wäre es besser ausgefallen.

Wann wird das Aufschieben zum Problem?

Wenn man nicht weiß, warum man seine Aufgaben liegen lässt, und anfängt, darunter zu leiden. Das kann langfristig psychisch sehr belastend sein. Prokrastination kommt zwar nicht im gängigen psychotherapeutischen Klassifikationssystem ICD-10 vor, eine schwere Prokrastination kann aber zum Beispiel Teil einer Depression sein. Prokrastination kann sich zudem je nach psychischer Belastung unterschiedlich äußern.

Wie zum Beispiel?

Menschen mit Depressionen fehlt häufig die Energie, überhaupt anzufangen. Menschen, die zwanghaft sind, verlieren sich oft in Vorbereitungen. Menschen mit histrionischen Anteilen lieben Anfänge, aber scheitern häufig daran, etwas zu Ende zu bringen. Relevant werden diese Verhaltensweisen, wenn Menschen darunter leiden oder es ihr Leben nachhaltig beeinträchtigt.

Sie haben als Leiter der Studienberatung und Psychologischen Beratung der Freien Universität Berlin gearbeitet: Welche Probleme hatten die Studierenden?

Taschentherapie

**Diese drei Fragen helfen dir,
Dinge nicht weiter aufzuschieben:**

1 Hast du Probleme, dich zu organisieren? Wenn ja, versuch doch mal, die Aufgabe in kleinere To-dos aufzuteilen.

2 Hast du keine Lust auf die Aufgabe? Woran könnte das liegen? Langweilt dich das Thema, oder bist du unzufrieden mit deinem Studium?

3 Hast du Angst, an der Aufgabe zu scheitern? Könnten dahinter möglicherweise andere Ängste oder Sorgen stecken?



Die meisten kamen wegen sogenannter Arbeits- und Leistungsstörungen. Sie hatten Sorgen wie diese: Ich kriege es nicht hin, meine Bachelorarbeit zu schreiben, meine Hausarbeit rechtzeitig einzureichen oder mich für Prüfungen anzumelden.

Was haben Sie den Studierenden dann geraten? Erst einmal haben wir versucht zu verstehen, um welche Form des Aufschiebens es sich handelt. Dann haben wir nach passenden Lösungsstrategien gesucht. In zwei Drittel aller Fälle kann man Aufschieben durch Techniken und Übungen so eingrenzen, dass es kein Problem mehr ist. Wenn man etwa beim Schreiben einer Hausarbeit prokrastiniert, kann es helfen, sich jeden Tag ein konkretes Ziel vorzunehmen. Zum Beispiel: Heute lese ich zwei Texte für die Hausarbeit. Wichtig ist, sich nicht zu viel vorzunehmen, die Zeit großzügig einzuteilen, Pausen einzuplanen. Manchen hilft auch ein Lerntagebuch. Darin notiert man, wie man sich fühlt, wie weit man gekommen ist, was die kommenden Tage alles ansteht, auch um zu checken, ob man seinen Zeitplan anpassen sollte. Außerdem können Belohnungen helfen. Man kann einer Freundin sagen: Ruf mich um 18 Uhr an. Dann hat man bis dahin Zeit für die Aufgabe.

Wie fange ich an, wenn ich die Aufgabe sehr kompliziert finde?

Mit kleinen Schritten. Wenn ein Text schwer verständlich ist, würde ich erst einen anderen Text zum gleichen Thema lesen oder Sekundärliteratur. Und mich so nach und nach rantasten. Wenn das nicht hilft, kann das ein Anzeichen dafür sein, dass es tiefergehende Gründe für das Aufschieben gibt, um die man sich kümmern muss.

Welche könnten das sein?

Es kann sein, dass die Person etwas studiert, das sie nicht studieren möchte. Vielleicht haben die Eltern eine Apotheke, und es war klar, dass man sie übernehmen würde. Im Pharmaziestudium meldet man sich dann aber nie rechtzeitig zu Prüfungen an und versteht nicht, wieso. Pharmazie war doch eigentlich eine gute Idee. Es ist einem vielleicht nicht bewusst, dass man lieber was anderes machen möchte.

Wie findet man das heraus?

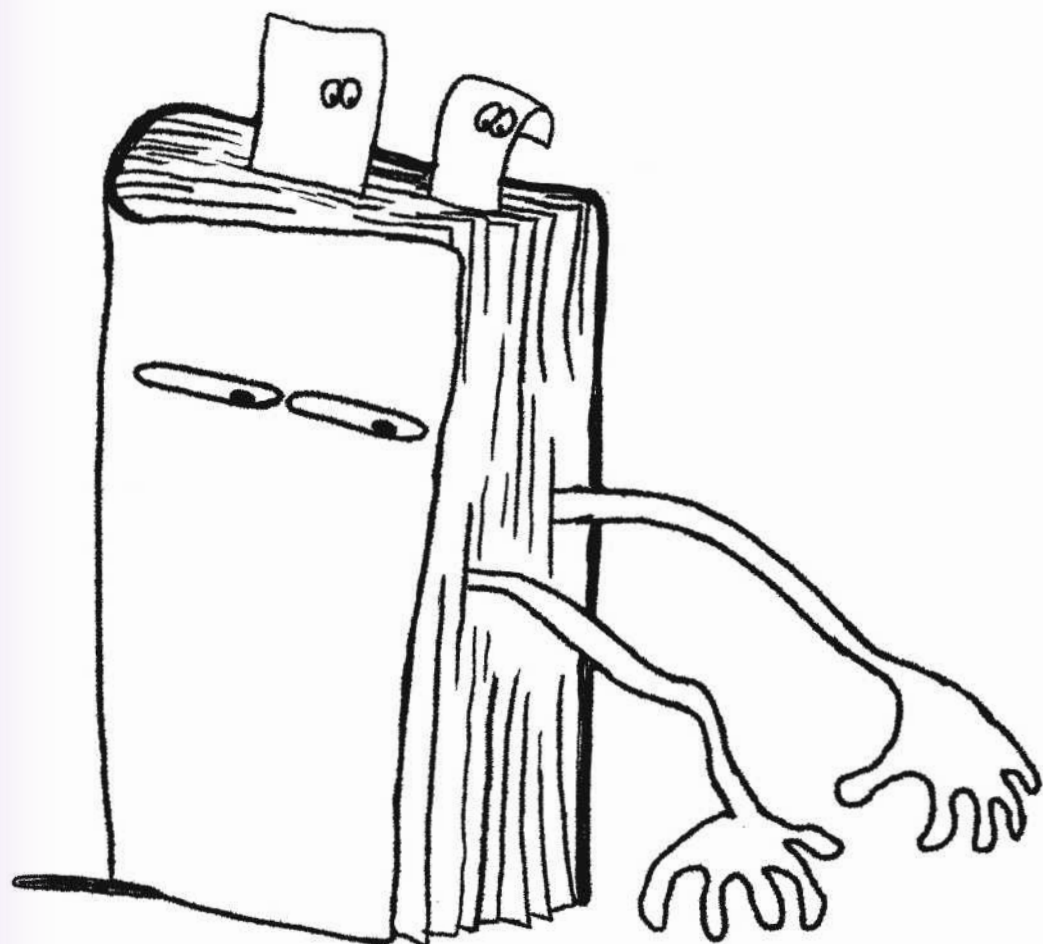
Zunächst durch Reflexion: Warum kriege ich es nicht hin? Ist es eine Frage der Organisation? Habe ich Angst oder keine Lust? Es kann sinnvoll sein, dafür zur Psychologischen Beratung der Uni zu gehen.

Und was, wenn es nicht am Studienfach liegt?

Auch entwicklungspsychologische Gründe können eine Rolle spielen. Die eigenen Werte haben sich vielleicht verändert. Das hat nichts mit Lerntechniken zu tun, sondern mit persönlicher Entwicklung. Auch Zukunftsängste können eine Ursache sein. Die Zeit im Studium ist schön, man ist erwachsen, hat aber viele Freiheiten. Unbewusst will man vielleicht nicht, dass das aufhört.

Was hilft in solchen Fällen?

Mit jemandem zu reden, der sich auskennt. Vielleicht kann man seine Perspektive aufs Studium noch ändern. Oder wechselt das Fach. Das mag sich in dem Moment wie ein Scheitern anfühlen, ist aber vielleicht besser, als wenn man dann sein ganzes Leben etwas macht, was einem nicht gefällt.



KONZEN TRA

Voll im Flow? Schön wär's. Hier erzählt die ZEIT-Campus-Redaktion, was sie macht, wenn der Fokus mal wieder off ist

Chefredakteur
Christoph Farkas,
35, hat Medien-
kultur studiert.

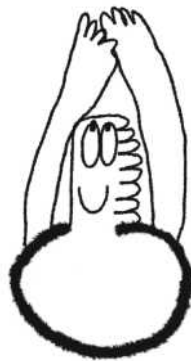
»Es lohnt sich, zu überlegen: Was nervt nicht schon ab übermorgen?«

»Am Ende meines Studiums hatte ich die Zauberformel gefunden. Nie wieder habe ich so konzentriert und gut gelaunt etwas geschrieben wie meine Bachelorarbeit in Weimar. Es gibt vier banal klingende, aber magische Faktoren. Erstens, der richtige Ort. Das war für mich die Uni-Bibliothek in Weimar. Eigentlich zu groß für die kleine Uni, es gab fast immer freie Gruppenarbeitsräume. An manchen Tagen fühlte man sich dort wie ein Literaturnobelpreisträger in seiner Hütte in den Schären: der Duft der Eichenholzböden, die Panoramafenster, vor denen es ständig schneite.

Denn, zweitens, die richtige Zeit war der Winter, drei, vier Monate. Wie viel leichter ist es, in einer Bibliothek zu hocken, wenn die Sonne kaum aufgeht und man draußen nichts verpassen kann? Es waren befriedigend gleichförmige Tage ohne Eile. Aufstehen, Bib, Mensa, Bib, Kaffee, Bib, vielleicht Kino oder ein Film auf dem Sofa, Schlafen, von vorn. Kein Freibad, das ruft, kein blühender Ilmpark.

Drittens, das Thema. Wenn man es sich aussuchen kann, lohnt es sich, gut zu überlegen: Womit will man die nächsten Monate verbringen? Was nervt nicht schon ab übermorgen? Ich schrieb über True-Story-Filme und liebte alles daran.

Viertens, das Team. Ich verbrachte meine gleichförmigen Bib-Tage im Gruppenarbeitsraum mit Sunny und Jule. Das hieß: verhältnismäßig erfreulicher Gruppenzwang. Ich schrieb vor mich hin, statt stundenlang egale Fußballnews zu lesen. An manchen Tagen kommunizierten wir nur über die Vorlesefunktion von Google Translate, bis wir Tränen lachten. Wenn ich heute schreibe, kriege ich oft nur zwei, drei Faktoren der Zauberformel zusammen. Aber wenn ich mich schwertue, denke ich an die Leichtigkeit dieses Winters, und es geht gleich besser. True Story.«



Taschentherapie

Fünf Schritte, mit denen du es schaffst, deine Gewohnheiten zu ändern:

- ➊ Überleg dir, was du zur Gewohnheit machen möchtest und warum.
- ➋ Eine neue Gewohnheit sollte weniger als zwei Minuten dauern: Lies erst mal zwei Seiten, statt dir vorzunehmen, eine Stunde lang zu lesen.
- ➌ Such dir einen Reiz, der deine neue Gewohnheit auslöst: Sportschuhe an der Tür, dein Tagebuch am Bett.
- ➍ Blockier dir im Kalender Zeit für deine neue Gewohnheit.
- ➎ Bleib dran: Es dauert im Schnitt 66 Tage, bis eine neue Gewohnheit zur Routine geworden ist.

TION!

»Ich lade meine Batterien auf dem Basketballplatz mit Freund:innen auf«

»Man soll sich Zeit für sich nehmen, wenn alles zu viel ist. Bunte Badebomben in die Wanne kullern lassen, zum vierzehnten Mal ›Eat, Pray, Love‹ anschauen, sich am Küchentisch minutenlang in den duftenden Kaffee reinträumen oder sich mit einem Buch unter Wolldecken vergraben: Viele sind überzeugt, das sei genau das Richtige nach einem Beziehungsstreit, einem harten Praktikumstag oder während einer Schreibblockade bei der Bachelorarbeit. Sicher, vielen hilft genau das. Doch ich habe das Prinzip Me-Time noch nie verstanden.

Ich lade meine Batterien im Kreis meiner Freund:innen auf, auch wenn mir mein Terminkalender öfter dazwischengrätscht. Die Zeit mit ihnen hilft mir, mich wieder zu fokussieren. Sie gaben mir Halt, als ich Jobabsagen kassierte, und kritisieren mich für unreflektierte Takes in Diskussionen. Sie sorgen dafür, dass ich mich nicht in unrealistischen Lebensplänen verrenne, oder eröffnen mir neue Sichtweisen nach einem Streit. Ein besseres Korrektiv kann ich mir nicht vorstellen. Selbst wenn es nach dem Feierabend am Kneipentresen oder auf dem Basketballplatz mal nicht um den stressigen Tag oder die nächste große Idee geht, gehe ich am nächsten Morgen mit freiem Kopf und gelöstem Gefühl im Bauch zur Arbeit. Ich hoffe, meinen Freund:innen geht es genauso.«

Redakteur Julian Schmelmer, 26, hat Public Economics, Law and Politics studiert.

»Was ich brauchte, war eine Deadline«

»Fast ein Jahr habe ich an meiner Bachelorarbeit über die Wirkung feministischer Beiträge auf Instagram gearbeitet. Oder es zumindest versucht. Meistens habe ich prokrastiniert. Die Arbeit lud dazu ein, ständig auf Instagram abzuhängen. Wenn ich mich dort durchgescrollt hatte, schaute ich mir alte Urlaubsfotos an und wog ab, ob ich mir meine Haare wieder auf die Länge schneiden sollte, die sie damals am Comer See hatten.

Praktikantin Anna Lindemann, 26, hat Sozialwissenschaften studiert.

Nichts half gegen das Aufschieben: nicht der Wecker, der alle 25 Minuten klingelte, um die Arbeitsphasen überschaubar zu gestalten, nicht der herabschauende Hund und auch nicht das Co-Working mit einer Leidensgenossin in der WG-Küche. Ich schimpfte mich aus, ich redete mir gut zu, ich bezahlte endlich die offene Asos-Rechnung, ich entkalkte den Wasserkocher, ich putzte meine Fenster. Dann entschied ich: So kann es nicht weitergehen. Was ich brauchte, war eine Deadline. Ja, ich brauchte weniger Zeit.

Ich meldete meinen chaotischen Recherchehaufen beim Prüfungsamt an. Drei Monate später war ich fertig. Es war nicht der Sommer meines Lebens, aber ich habe eine wichtige Freundschaft geschlossen: mit Abgabeterminen. Die machen Druck, aber verleihen mir den Fokus, den ich brauche. Ich weiß jetzt, dass ich nicht auf meine Motivation warten muss, sondern auf das leichte Ziehen im Bauch und auf den Gedanken, dass ich vielleicht nicht rechtzeitig fertig werde. Ich kriege das dann schon hin. Bis es so weit ist, schau ich mir noch ein paar Urlaubsfotos an.«

Praktikantin Linn Bertelsmeier, 25, studiert Kommunikationswissenschaften.

»Mit jeder Masche schrumpft das Chaos in mir«

»Bei Zahnärzt:innen steht oft eine Belohnungsbox auf dem Tresen, in die man reingreifen darf, wenn man die Wurzelbehandlung überstanden hat. Meine Belohnungsbox beim Lernen ist die Wollkiste neben meinem Schreibtisch. Elf Semester und eindreiviertel Bachelor brauchte ich, um zu verstehen: Wenn mein Fokus verschwimmt, brauche ich eine Pause. Ich zünde eine Duftkerze an, lege Schoko-Himbeeren bereit, mir eine Wärmflasche auf den Bauch und greife zum Strickzeug.

Bisher kann ich nur in rechten Maschen geradeaus stricken. Doch wenn die Nadeln leise aneinander klackern und sich der Wollfaden weich durch meine Finger schmiegt, schrumpft mit jeder neuen Masche das Knäuel und damit auch das Chaos in mir. Mit jeder Masche sinken die Bewegungen mehr in mich ein, das ist das Muscle-Memory, ich werde immer schneller. Einmal im Flow, beruhigt mich die Wiederholung: Ich rolle den Faden ab, spanne ihn mit dem linken Zeigefinger auf und ziehe ihn mit der rechten Nadel durch. So entstehen weiße, blaue und beige Sophie-Scarves für mich und meine Freund:innen oder ein Pulli für Lotti, die zottelige Hündin meiner Mutter.

Forschende der Uni Göteborg veröffentlichten 2024 eine Studie, die die positiven Effekte des Strickens verdeutlicht. »Stricken kann helfen, das Leben zu bewältigen und die mentale Gesundheit zu verbessern«, sagt Joanna Nordstrand, Autorin der Studie. Mittlerweile nehme ich meine Strickzeug sogar mit in die Uni. Wenn ich eine Pause brauche, suche ich mir einen ruhigen Platz und nehme den Faden auf.«

»Soll die Welt mich doch ablenken!«

»In meinem ersten Unisemester fuhr ich zur Bibliothek, stopfte meine Tasche in einen Spind, suchte mir einen Platz am Fenster und klappte den Lenovo auf. Doch die andächtige Stille war mir unheimlich. In meinem Kopf stiegen Zweifel auf wie Nebelwolken: Was, wenn ich es nicht schaffe, all den Stoff zu lernen? Was, wenn ich schon durch die erste Prüfung falle? Es war, als müsste mein Kopf die Leere füllen, die durch die Stille in ihm entstanden war. Wie die Grube eines Baggersees, in der das Grundwasser aufstieg. Grübelgedanken nennen Psycholog:innen das.

Ich atmete einen tiefen Schluck der Heizungsluft ein, faltete meine Hände zu einem Kissen, legte meinen Kopf darauf ab und nickte ein. Nach diesem Besuch fasste ich einen Entschluss: In die Bib kehre ich nur noch für Povernaps zurück. Zum Lernen aber fahre ich ins Fitnessstudio.

Ich druckte die Vorlesungsreihe zu »Medienwirkungen« aus und las sie auf dem Trimmrad. Ich malte das Höhlengleichnis von Platon auf eine Karteikarte und murmelte mir auf dem Laufband vor, was es besagte. Auf dem Stepper lernte ich Portugiesisch. Wenn ich steppte, strampelte oder joggte, war es, als würde ich die Fensterläden in die Welt schließen und endlich in mir zu Hause sein, konzentriert, ganz bei mir. Ich brauche keine Stille zum Lernen, ich brauche Bewegung. Soll die Welt mich doch ablenken! Weil man so aber schlecht Artikel tippen kann, habe ich mich angepasst: Ich arbeite selten allein, nicht mal im Homeoffice. Heute ist Laura da und schreibt an ihrer Doktorarbeit. Gleich gehen wir zum Spinning.«

Redakteurin
Charlotte Köhler,
25, hat Journalis-
mus studiert.

»Für meine Aufgaben setze ich mir ein klares Ende«

»Ich kann Meditationsapps nicht leiden. Die Stimmen, die mir sagen, wie ich atmen und wie ich denken soll, machen mich wahnsinnig. Und für Atemübungen fehlt mir die Geduld. Wenn ich noch etwas zu erledigen habe, sich aber Panik statt Ruhe in mir breitmacht, setze ich auf einen Dreischritt, der mir immer hilft.

Für Schritt eins muss ich mich von aller Technik abwenden, das Handy schalte ich in den »Nicht Stören«-Modus, den Laptop klappe ich zu. Ich nehme Stift und Papier zur Hand (am besten DIN-A5, da ist der Platz begrenzter) und schreibe alles auf, was an diesem Tag, vielleicht sogar nur in den kommenden Stunden, unbedingt erledigt werden muss. Mittelfristige Pläne haben darauf keinen Platz.

Schritt zwei fällt mir am schwersten, wirkt aber am besten: Ich kehre meinen Aufgaben für einen Moment den Rücken zu und gehe raus. Bin ich zu Hause, gehe ich von meiner Wohnung bis zum Stadtpark und zurück, das dauert jeweils zwölf Minuten und führt mich über zwei Brücken. Ich schaue aufs Wasser oder beobachte andere Menschen: den alten Mann mit seinem Einkaufstrolley, die Kinder, die ein Wettrennen machen. Das hilft mir, abzuschalten.

Schritt drei: Ich spreche mit einer vertrauten Person durch, was nun ansteht, etwa mit meiner Freundin Julia. Für diese Aufgaben setze ich mir ein klares Ende, indem ich mir etwa Pläne für den Abend mache. So wird der Wirbelsturm im Kopf zu einer leichten Brise. Und wenn all das nicht klappt, drehe ich »I Will Survive« von Gloria Gaynor auf.«

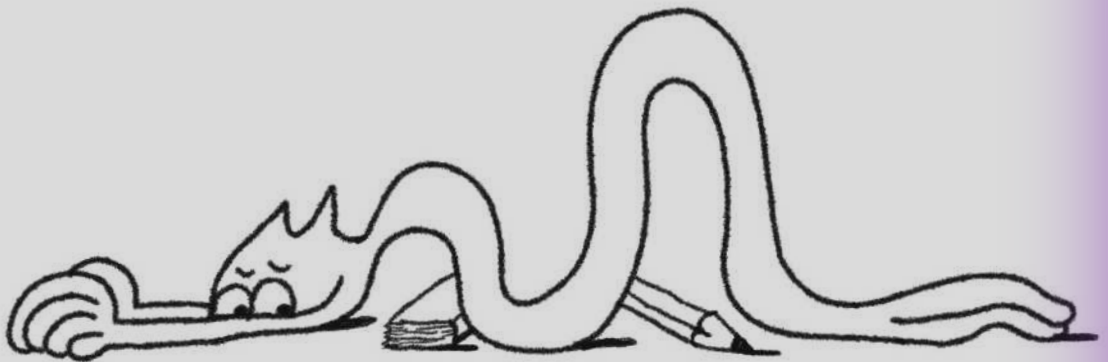
Redakteurin Lisa
McMinn, 34, hat
Publizistik und
Politikwissen-
schaften studiert.

Prüfungsangst**NICHT DAS ENDE DER WELT**

Sieben Tipps, mit denen
du deine Prüfungsangst
überwinden kannst

TEXT: MITSUO IWAMOTO

ILLUSTRATION: MORIZ OBERBERGER



Lass dich von der KI coachen

Künstliche Intelligenz spielt mittlerweile auch im Bereich der psychischen Gesundheit eine große Rolle. Apps wie Wysa oder Youper versprechen, mithilfe von KI-basierten Chatbots bei Ängsten und Depressionen zu helfen. Wenn du der KI zum Beispiel von deiner Prüfungsangst erzählst, entwickelt sie mit dir Strategien dagegen. So schlägt sie dir zum Beispiel vor, einen Lernplan zu schreiben, und unterstützt dich bei der Umsetzung. Die KI stellt dir auch Fragen, um herauszufinden, welcher Lerntyp du bist, welche Stärken du hast und wie diese dir bei Prüfungen helfen können. Die Apps lassen sich eine Woche lang kostenlos testen, danach kosten sie für ein Jahr zwischen 60 und 85 Euro. Eine etwas ältere, aber kostenlose App kommt von der dänischen Studierendenberatung: Exam Stress ist schnörkellos, schlicht und beinhaltet Lerntechniken, Atemübungen und andere Tipps. Eine sehr große Auswahl an Apps findest du auf der Website onemindpsyberguide.org.

Frag die Uni

Die Beratungsstellen der Hochschulen kennen das Problem. In Workshops wie »Prüfungsglück statt Prüfungsangst« (LMU München) oder »Gelassen durch die Prüfungszeit« (Universität Heidelberg) zeigen dir Mitarbeitende der Studienberatungen, wie du deine Angst überwinden kannst. In den Seminaren lernst du, wie du deine Prüfungsphasen rechtzeitig planen kannst, wie du mit negativen Gedanken oder mit einem Blackout klarkommst. Die allermeisten Hochschulen bieten Kurse dieser Art an. Die Teilnahme ist für Studierende in der Regel kostenlos.

Wechsle die Prüfungsform

Es ist immer gut, um Hilfe zu bitten. Wenn du glaubst, dass eine alternative Prüfungsform besser zu dir passt und deine Kenntnisse so fairer bewertet werden können, frag deine Dozent:innen, ob sie das möglich machen können. Manchmal lässt die Prüfungsordnung Raum für verschiedene Prüfungsformen, und mündliche können in schriftliche Prüfungen oder Projektarbeiten umgewandelt werden. Wenn sich deine Prüfungsangst zu einer diagnostizierten Angststörung entwickelt hat, kann ein rechtlicher Anspruch auf einen Nachteilsausgleich in Form einer anderen Prüfungsform oder zusätzlicher Zeit bestehen.

Plane rückwärts

Mach dir zu Beginn deiner Prüfungsphase einen Plan. Denn ein guter Plan, zu dem du immer wieder zurückkehren kannst, beruhigt die Angst. Eine Vorgehensweise: Plane vom Tag der Prüfung aus rückwärts. Was musst du an dem Tag können? Überlege dir dann, bis wann du welchen Stoff gelernt haben musst. Das gibt dir Sicherheit und befreit dich von dem Gefühl, dass alles auf einmal über dich hereinbricht.

Halte dich kurz

Stundenlanges Büffeln kann kontraproduktiv sein und deine Ängste verstärken. Setze auf Qualität statt Quantität beim Lernen. Plane kurze, konzentrierte Lernphasen, und mache dazwischen Pausen. Plane in der Prüfungsphase auch Sport oder Treffen mit Freund:innen ein, das beruhigt. Uns es wird dir helfen, Informationen besser zu verarbeiten und Prüfungsstress zu reduzieren.

Verbünde dich

Vielen Kommiliton:innen geht es genauso wie dir. Sprecht über eure Sorgen. Auch Gespräche mit Familienmitgliedern und Leuten in der WG können befreiend sein und den Druck mindern.

Denk die Angst zu Ende

Dieser Schritt mag erst mal kontraintuitiv wirken, wird aber von vielen Psycholog:innen empfohlen. Statt bei abstrakten Ängsten zu bleiben, stell dir die größte anzunehmende Katastrophe konkret und detailliert vor. Wie wäre es denn, wenn du während der Prüfung einen Blackout hättest, den Raum verlassen und durch die Prüfung fallen würdest? Ja, ziemlich sicher wäre es dir unangenehm. Aber nach einigen Stunden würde es dir wahrscheinlich wieder besser gehen. Du würdest merken, dass all deine Freund:innen und deine Familie immer noch da sind, dass sich die Prüfung wiederholen lässt. Und wenn du doch nicht den Einser-Schnitt hast, wäre das wirklich so schlimm? Indem du dir das schlimmste Szenario vorstellst, grenzt du deine Angst ein. Durch eine Prüfung zu fallen ist zwar nicht schön, aber auch nicht das Ende der Welt. Vor dir sind schon viele andere Studierende mal durchgefallen. Statt dich in abstrakten Sorgen zu verlieren, kannst du dich auf die reale Herausforderung konzentrieren: deine Prüfung. Und auch hier hilft: Stell dir alles Schritt für Schritt vor, den Raum, den Platz, die Aufgaben. Das kann Ängste weiter reduzieren.

»GLAUB NICHT ALLES, WAS DU DENKST«

INTERVIEW: LEONI BENDER

Du denkst, du bist nicht gut genug? Eine Verhaltenstherapeutin erklärt den Unterschied zwischen Selbstzweifeln und dem Impostor-Syndrom



Frau Muthig, sind Selbstzweifel normal?

Ja, es ist völlig normal, vor einer neuen Herausforderung unsicher zu sein. Das liegt daran, dass man oft nicht so genau sagen kann, ob man einer Aufgabe gewachsen ist oder nicht, weil einem die Erfahrungswerte fehlen. In der Regel nehmen die Selbstzweifel aber ab, je mehr man lernt und kann. Das führt dazu, dass man dann sagt: »Das traue ich mir zu.«

Woran erkenne ich, dass ich das Impostor-Syndrom habe?

Menschen mit ausgeprägtem Impostor-Syndrom sind häufig sehr erfolgreich und zweifeln trotzdem immer noch an ihren Fähigkeiten. Es kommt bei ihnen zu einer Störung der eigenen Wahrnehmung, die das Selbstbild verzerrt.

Ist das Syndrom eine Krankheit?

Aktuell wird es als psychologisches Phänomen eingeordnet. Aber es kann krank machen: Wenn ich ständig Angst habe, nicht gut genug zu sein, möchte ich das kompensieren und strenge mich mehr und mehr an. Ich lerne vor einer Klausur die Nächte durch oder mache Überstunden im Job. Erholungspausen fallen dann oft weg. Das kann zu körperlichen oder psychischen Krankheiten führen.

Wie viele Menschen sind davon betroffen?

In einer Studie der Uni Wien von 2020 waren es rund 40 Prozent der Studierenden. Ich kenne auch eine Studie von der US-amerikanischen Professorin Susan Rosenthal unter Medizinstudierenden von 2021, in denen 87 Prozent angaben, unter dem Impostor-Syndrom zu leiden. Da die Trennlinie zwischen normalen Selbstzweifeln und dem Impostor unscharf ist, würde ich sagen, die Wahrheit liegt dazwischen.

Wer ist an der Uni besonders anfällig dafür?

Menschen mit Impostor-Syndrom haben häufig einen geringen Selbstwert. Manche haben schon als Kind die Erfahrung gemacht, nicht zu genügen. Auch Studierende aus einem nichtakademischen Elternhaus können besonders anfällig sein. Sie setzen sich unter Druck, weil sie die Erwartungen der Familie und ihre eigenen erfüllen wollen. Hinzu kommt, dass sie oft kein Vorbild haben und sich im universitären Umfeld nicht zugehörig fühlen. Das gilt übrigens generell für Angehörige von Minderheiten.

Was kann ich tun, um die Zweifel zu überwinden?

Wenn du das Gefühl hast, du bist an der Uni falsch, frag dich: Warum eigentlich? Welche Gegenbeweise gibt es? Um diese festzuhalten, kann es helfen, ein Erfolgstagebuch zu führen. Darin notierst du, wenn du eine gute Klausur geschrieben hast oder eine Kommilitonin unbedingt mit dir zusammen eine Hausarbeit schreiben möchte. Man denkt zwar, man könne sich selbst am besten einschätzen, aber das stimmt nicht. Man selbst sieht eher die negativen Seiten. Es ist wichtig zu lernen, nicht auf das Gefühl zu vertrauen, sondern auf Fakten.

MICHAELA MUTHIG ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychosomatik mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie, Coachin und Autorin des Buches »Und morgen fliege ich auf«.

Taschentherapie

Drei Fragen, die dir helfen, Selbstzweifel zu zähmen:

- ① Welche Erfolge sprechen dagegen, dass du hier »fehl am Platz« bist?
- ② Wie schätzen dich andere ein? Was mögen sie an dir?
- ③ Würdest du mit deiner besten Freundin genauso streng sein wie gerade mit dir selbst?



Was kann noch helfen?

Die Perspektive zu wechseln: Ich bin mit mir oft strenger als mit anderen. Frage dich: Würdest du das bei deiner besten Freundin auch so sehen? Und dieser Gedanke hilft: In einer Familie mit Akademiker:innen war auch mal jemand die oder der Erste.

Haben Selbstzweifel auch Vorteile?

Das Impostor-Syndrom schützt davor, sich zu überschätzen und sich dadurch zu blamieren. Betroffene wollen ihre Scham kompensieren und werden deshalb oft sehr gut in ihrem Gebiet.

Sie hatten auch mit Selbstzweifeln zu kämpfen.

Wie haben Sie Ihren Impostor gebändigt?

Ich sage mir: Glaub nicht alles, was du denkst. Wenn mein Gefühl der einzige Beweis dafür ist, dass ich schlecht im Job bin, täuscht es. Und ich tue Dinge, die ich früher aus Angst, mich zu blamieren, vermieden habe. Etwa Interviews geben. Es ist auch gut, die Zweifel nicht zu wichtig zu nehmen. Menschen mit Impostor-Syndrom leisten in der Regel sehr gute Arbeit. Die Einzigen, die das nicht sehen können, sind sie selbst.

SO BLEIBT IHR EUCH NAH

AUFGEZEICHNET VON: LARA VOELTER UND LINN BERTELSMEIER
FOTOS: MICHAEL KOHLS

Ein Vater und seine Tochter, Zwillingsbrüder, ein Paar und zwei Freundinnen erzählen, wie sie trotz Entfernung verbunden bleiben



»Ich kann immer nach Hause kommen«

»Meine Eltern und ich sind uns nah, obwohl wir oft weit voneinander entfernt leben. Mit 18 Jahren bin ich von zu Hause ausgezogen und habe ein Freiwilliges Ökologisches Jahr in Litauen gemacht. Dann ging es für den Bachelor nach Freiburg und für den Master nach Köln, zwischendrin war ich für Praktika und Auslandssemester im Iran, in Belgien und im Kosovo. Gerade mache ich ein Auslandssemester in Rom. Meine Eltern wohnen in Rückersdorf bei Nürnberg.

Sie sind trotzdem immer da, wenn ich sie brauche. Ich weiß, egal, was passiert: Ich kann immer nach Hause kommen. Wenn ich mein altes Kinderzimmer sehe, fühle ich mich sofort aufgefangen. Wenn meine Eltern Gerichte kochen, die ich aus meiner Kindheit kenne: Käsespätzle oder Schupfnudeln, fühle ich mich geborgen. Viele Tagesabläufe, Gespräche und Streitigkeiten sind noch genau wie früher. Diese Konstante gibt mir Sicherheit.

Die geografische Distanz tut unserer Verbindung gut. Ich habe dadurch gelernt, selbstständiger zu werden. Wir telefonieren nicht regelmäßig, aber das mindert unsere emotionale Nähe nicht. Ich habe ein unglaubliches Vertrauen in meine Eltern und in unsere Beziehung. Meine Eltern sagen oft: Wenn sie nicht so viel von mir hören, wissen sie, dass es mir gut geht. Im Alltag sammle ich kleine Witze und erzähle sie meinen Eltern am Telefon. Sie machen das Gleiche. Das ist ein schönes Ritual.« **Sophie Kienlein-Zach, 26, studiert im Master Interkulturelle Kommunikation und Bildung.**

»Wenn Sophie nach Hause kommt, holen wir sie vom Bahnhof ab und gehen persisch essen. Wir haben sie erst in Litauen und dann im Iran besucht, als sie dort studierte. Uns verbinden die gemeinsamen Erinnerungen sehr. Es war toll zu sehen, mit welcher Selbstverständlichkeit sie alleine reist, wie erwachsen sie ist und wie gut sie im Ausland zurechtkommt.

Es ist nicht immer leicht zu akzeptieren, dass sie manchmal auch an Orten unterwegs ist, die nicht so sicher sind. Aber wir vertrauen ihr und wissen: Sie ist vernünftig. Sophie ist die Jüngste unserer drei Kinder. Ich habe mal zu ihr gesagt: »Du musst ausziehen, bei mir kannst du nicht erwachsen werden.« Mir ist wichtig, Sophie ein bisschen loszulassen, damit sie ihr eigenes Ding machen kann. Und genau das tut sie.

Familie ist wie eine Nahkampfausbildung fürs Leben, und irgendwann wird es Zeit, dass man anwendet, was man gelernt hat. Im Hintergrund sind wir aber immer greifbar und unterstützen Sophie, wenn sie einen Rat braucht und fragt, ob sie für eine bestimmte Wohnung den Mietvertrag unterschreiben soll oder lieber nicht. Ich muss nicht jeden Tag mit ihr telefonieren, um zu wissen, dass alles in Ordnung ist. Wenn zwei Wochen lang nichts kommt, fragen meine Frau oder ich nach, wie es ihr geht. Aber wir klammern nicht und wollen sie auch nicht kontrollieren. Bisher hatte ich den Eindruck: Sie kommt immer gern nach Hause und freut sich auf uns.«

Andreas Zach, 65, ist Rentner und lebt in Rückersdorf bei Nürnberg.

Mit 23,8 Jahren ziehen junge Deutsche im Schnitt bei den Eltern aus. Das schätzt die Statistikbehörde der EU. Junge Österreicher:innen lassen sich rund 1,5 Jahre mehr Zeit. In Finnland ist man mit 21,3 Jahren am schnellsten zu Hause raus, die Kroat:innen lassen sich mit 33,4 Jahren am meisten Zeit. Was alle Länder eint: Frauen ziehen früher aus als Männer.

»Mit der Entfernung wuchsen wir wieder zusammen«

»Zwillinge bleiben für immer zusammen? Das war bei uns nicht so. Als wir klein waren, waren wir nicht nur eng, sondern uns auch superähnlich: Mama zog uns die gleichen Klamotten an, wir schauten unsere Lieblingsserie *Winx Club* oder spielten *Stadt Land Fluss*. Während der Pubertät distanzierten wir uns. Ich ging aufs Gymnasium in Schleswig und Dennis auf die Realschule in Silberstedt, dem Dorf in Schleswig-Holstein, in dem wir aufwuchsen. Da geht nicht viel, ich wollte unbedingt weg. Nach dem Abi ging ich für ein Freiwilliges Jahr nach Chicago und später fürs Studium nach Berlin. Dennis blieb bei Mama.

Mit der Entfernung wuchsen wir wieder zusammen. Wir merkten, was wir aneinander haben. Manchmal gehe ich Umwege nach Hause, um mit ihm zu telefonieren. Egal, ob es um verpennte Abgaben für die Uni oder *fomo* am Wochenende geht, Dennis bringt Ruhe in mein Leben. »Sei ein Koala«, rät er mir. Seine gute Laune ist ansteckend. Sechs Jahre leben wir schon getrennt. Die Zeit ohne einander war für uns beide wichtig. Aber langsam reicht es. Perspektivisch möchte ich, dass wir in derselben Stadt leben. Wo, ist mir egal, solange wir uns haben.«

Dominik Kotzur, 25, studiert Lateinamerikastudien in Berlin.

»Dominik ist mutiger als ich. Als er auszog, dachte ich: »Okay, ich bin noch nicht so weit«. Und ich ließ mir Zeit. Ich blieb in Silberstedt, schrieb mich für meinen Bachelor in Flensburg ein und pendelte jeden Tag mit der Bahn. Dominiks Auszug hinterließ eine Leerstelle. Ich vermisste ihn unfassbar.

Schon als Kind war Domi abenteuerlustiger. Er hatte die Kraft dazu. Ich hatte Probleme mit den Augen und einem Bein und konnte nicht so aktiv sein wie er. Zusammen waren wir trotzdem: Wenn Domi Handball spielte, feuerte ich ihn an. Als ich eine passende Behandlung fand und es mir besser ging, holte ich viel nach. Für meinen Master zog ich nach Wien. Da habe ich gemerkt, dass es bereichernd ist, wenn wir eigene Wege gehen.

Ich würde sagen, im Leben sind wir mittlerweile gleichauf, auch wenn ich von Konkurrenzdenken nichts halte. Weil wir ähnliche Erfahrungen gemacht haben, können wir besser verstehen, wie es dem anderen geht. Wir telefonieren viel, schreiben bei WhatsApp oder schicken uns trashige Memes bei Instagram. Eigentlich wissen wir immer, wo der andere gerade ist. Ist mein Akku mal wieder leer, klingelt Domi all meine Freund:innen ab und fragt, wo ich stecke. »Internationale Suche« nennen sie das. Es tut gut zu wissen, dass wir uns trotz großer Entfernung nah sind. Wir sind wie beste Freunde, nur besser. Ich träume davon, irgendwann wieder in derselben Stadt zu wohnen und ihn jeden Tag zu treffen. Wir sind zusammen auf diese Welt gekommen. Und ich hoffe, wir müssen hier nicht mehr so viel ohne einander sein.«

Dennis Kotzur, 25, studiert Interdisziplinäre Ethik in Wien.

Schon vor ihrer Geburt suchen Zwillinge die Nähe des anderen. Ab der 18. Woche im Mutterleib verbringen sie ein Drittel ihrer Zeit damit, nach ihrem Zwilling zu greifen und ihn zu streicheln. Die Berührungen sind nicht zufällig: Die Föten bremsen ihre Bewegungen ab, bevor sie ihren Zwilling berühren, und die Hände verweilen auf dem Körper. Das fand ein italienisches Forschungsteam heraus.



»Sie nimmt sich alle Zeit der Welt für mich«

Wo hast du dich zuletzt verliebt? In der Bar? Im Seminar? Romantisch! Die meisten Paare lernen sich laut einer Umfrage von Kartenmacherei übers Online-Dating (21 Prozent), bei der Arbeit (18) oder über Freund:innen (17) kennen. Und Zahlen von ElitePartner zeigen: 40 Prozent der Befragten zwischen 18 und 29, die schon mal in einer Beziehung waren, haben Erfahrungen mit Fernbeziehungen.

»George und ich haben uns online über die Gaming-Plattform Discord kennengelernt. Er kommt aus England und lebt in den Niederlanden. Als er seinen Bruder in Deutschland besucht hat, haben wir uns in München getroffen. Bei mir hat es direkt geklickt. Ich hatte das Gefühl, ihn schon mein ganzes Leben lang zu kennen.

Wir sind jetzt zwei Jahre zusammen. Eine Fernbeziehung wollte ich eigentlich nie. Aber er arbeitet als Assistenzarzt in der Notaufnahme und kann nicht einfach wegziehen. Wenn es geht, sehen wir uns einmal im Monat. Ich fühle mich bei George wahnsinnig geborgen. Wenn wir nicht beieinander sind, spüre ich eine große Sehnsucht nach ihm. Gleichzeitig gibt mir die Fernbeziehung sehr viel Freiheit und Zeit für mich.

Immer zum Monatsanfang vereinbaren wir digitale Date-Nights. Wir treffen uns dann in einem Videocall, essen Sushi, schauen einen Film oder malen zusammen. Ich finde es schön, wenn wir uns durch Kleinigkeiten, die wir uns dann erzählen, besser kennenlernen. Ich würde irgendwann gerne mit George zusammenziehen. Vielleicht bin ich in zwei, drei Jahren als Redakteurin so weit, dass ich von den Niederlanden aus arbeiten kann.

Besonders liebe ich es, dass wir uns regelmäßig Briefe schreiben. Es ist jedes Mal so schön, wenn ich einen Brief von George im Briefkasten entdecke. Da kriege ich dann richtig romantische Gefühle. Wenn ich losmuss, stecke ich ihn in meine Tasche, auch wenn ich ihn am liebsten sofort lesen würde. Seine Briefe sind sehr poetisch geschrieben. Und es ist toll, wenn er mir in seinen Worten beschreibt, wie ich ihn fühlen lasse. Wir schreiben mit Feder und Tinte. Das mag altmodisch wirken, aber ich mag es.« **Lisa Gilz, 30, ist Journalistin in Augsburg.**

»Als ich Lisa zum zweiten Mal traf, war mir klar: Diesmal ist es anders. Wir hatten uns in Videocalls kennengelernt und zuvor einmal gesehen. Mir gefiel von Anfang an, dass sie viele Fragen stellte und ein ebenso großer Tolkien-Fan ist wie ich. Ich war nervös und gespannt, wie es sein würde, wenn wir uns dieses Mal gegenübertraten. Es hat sich direkt richtig angefühlt.

Natürlich ist es oft schwer, dass wir rund 700 Kilometer voneinander entfernt leben. Auf der anderen Seite macht es die kurze Zeit, die wir uns sehen, sehr wertvoll. Wir gehen spazieren, sammeln im Herbst Pilze oder malen.

Regelmäßige Videocalls mit Lisa und ihre Nachrichten bei WhatsApp geben mir das Gefühl, mit ihr verbunden zu sein, auch wenn die physische Nähe fehlt. Wir erzählen uns, wie unsere Tage waren, warum die Arbeit anstrengend war und was Besonderes passiert ist. Durch die Details fühlen wir uns nah.

Ich finde es wundervoll, dass wir uns Briefe schreiben. Lisa legt ihren Briefen manchmal Zeichnungen bei. Die rahme ich ein und hänge sie in meiner Wohnung auf. Lisa schreibt mit grüner Tinte, die Farbe heißt Novemberregen. Wenn man sich nicht so oft sieht, ist es wichtig, sich Zeit füreinander zu nehmen. In den Briefen habe ich das Gefühl: Sie nimmt sich alle Zeit der Welt für mich.«

George Meager, 29, arbeitet als Arzt in Enschede in den Niederlanden.



»Es ist jedes Mal so schön, wenn ich einen Brief von George im Briefkasten entdecke. Da kriege ich dann richtig romantische Gefühle. Wenn ich losmuss, stecke ich ihn in meine Tasche, auch wenn ich ihn am liebsten sofort lesen würde«



»Unsere Freundschaft lebt davon, dass wir ehrlich zueinander sind«

»Louisa und ich sind seit der ersten Klasse befreundet. Dabei war unser Start etwas holprig: Ich hatte einen Kurzhaarschnitt, und sie sagte: ›Du siehst aus wie ein Junge.« Das fand ich nicht so toll. Aber wir haben uns langsam angenähert. In den Pausen haben wir oft mit Pferdefiguren gespielt.

Seitdem haben wir uns natürlich verändert und unsere Freundschaft auch. Was sie so besonders macht, ist, dass wir immer über alles sprechen können. Egal, ob das Probleme sind, die wir mit anderen Freund:innen haben, mit der Familie oder bei der Arbeit. Wir teilen aber auch viele schöne Momente. Louisa ist immer für mich da. Sie hat eine Superkraft und merkt sich viele Kleinigkeiten: zum Beispiel wann ich ein wichtiges Arbeitsgespräch habe. Sie fragt dann nach, wie es war. Das bedeutet mir viel.

Ich bin nicht so gut darin, Entscheidungen zu treffen. Wenn ich Zweifel habe, berät Louisa mich und erinnert mich daran, Prioritäten zu setzen und mich zu fragen: ›Was tut dir eigentlich gut?‹ Sie ist ein sehr kluger Mensch. Ich schiebe ihren Rollstuhl, helfe ihr aus der Jacke oder packe Geschenke für sie ein. Wir ergänzen uns sehr gut.« **Selina Saß, 24, arbeitet als Kauffrau im Gesundheitswesen.**

»Wenn Außenstehende Selina und mich sehen, denken sie oft, dass sie sich um mich kümmert. Ich sitze wegen meiner Behinderung im Rollstuhl und kann weder Arme noch Beine bewegen. Klar kann ich Selina nirgendwo hinbringen oder abholen, wie sie das oft macht. Aber ich kann sie anders unterstützen: Ich höre ihr zu, gebe ihr Ratschläge und versuche, ihr Unsicherheiten zu nehmen. Deshalb ist unsere Freundschaft sehr ausgeglichen. Selina vergisst auch häufig, dass ich im Rollstuhl sitze. Das finde ich toll.

Als ich zwölf Jahre alt war, hatte ich eine große OP an der Wirbelsäule. Selina hat mir für die Zeit im Krankenhaus einen Kalender gebastelt: Jeden Tag konnte ich einen Briefumschlag öffnen, darin war eine Kleinigkeit. Nach der OP konnte ich etwa ein halbes Jahr lang nicht in die Schule gehen; Selina brachte mir jeden Tag die Hausaufgaben. Da wusste ich: Egal, wie schlecht es mir geht, sie ist für mich da. Andersrum ist das auch so.

Wir leben beide immer noch in Hamburg und versuchen, uns regelmäßig zu treffen. Wenn das nicht klappt, schreiben wir bei WhatsApp oder machen Videocalls. Unsere Freundschaft lebt davon, dass wir ehrlich zueinander sind. Neben dem Studium arbeite ich als Mundmalerin. Damit kann Selina nicht so viel anfangen. Einige meiner Bilder gefallen ihr nicht. Trotzdem besucht sie meine Vernissagen und sagt: ›Ist schön, dass du das gemalt hast, aber ich würde es mir nicht aufhängen.« Das liebe ich so sehr an ihr. Tatsächlich hängen zwei, drei Bilder von mir in ihrem Zimmer.«

Louisa Band, 24, studiert an der Uni Hamburg. @louba_artist teilt sie ihre Kunst.

Der Psychologe Robin Dunbar fand heraus, dass man höchstens fünf feste Freundschaften pflegen kann. Und die kann man dann wohl besonders gut riechen. Enge Freund:innen ähneln sich nämlich genetisch ungefähr so sehr wie Cousins vierten Grades, besonders in den Genen, die mit dem Geruchssinn zusammenhängen. Das haben Forscher aus Yale und San Diego herausgefunden.



Beispiel



Sicherheit



Nahrung



Schlaf



Energie



Ruhe



Liebe

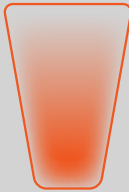


Freude

Halb voll oder halb leer?
Lass dich nicht verunsichern, falls nicht jedes Glas voll ist. Nimm es lieber als Inspiration: Was kannst du ändern, damit dein Wunsch Wirklichkeit wird? Die Grundbedürfnisse wie Nahrung und Schlaf solltest du immer im Blick haben.



Abenteuer



Autonomie



Bewegung



Sexualität



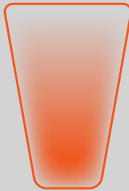
Wissen



Sinn



Routine



Nähe



Gemeinschaft



Kreativität



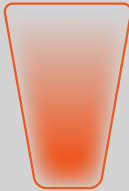
Gesundheit



Verantwortung



Einfluss



Sorglosigkeit



Struktur



Sauberkeit



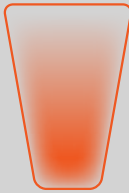
Erfolg



Anerkennung



Unterstützung



Harmonie



Austausch



Verlässlichkeit



Ästhetik



Respekt

Pegelstände

WIE STEHT'S UM DICH?

Zum Überleben brauchen Menschen Nahrung, Schlaf, Sicherheit und Liebe. Das alles zählt zu unseren Grundbedürfnissen. Um gesund zu leben, müssen aber noch zahlreiche weitere Bedürfnisse erfüllt sein. Welche genau das sind, ist bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt und verteilt. Dem einen ist Sauberkeit besonders wichtig, der anderen Verlässlichkeit. Manche Menschen definieren sich über Erfolg, andere darüber, wie sinnerfüllt ihr Leben ist.

Auf der linken Seite haben wir einige Bedürfnisse in Form von Gläsern dargestellt. Nimm dir zwei verschiedenfarbige Stifte. Markier mit einer Farbe, wie ausgeprägt dein Bedürfnis ist: Wie sehr sehnst du dich beispielsweise nach Abenteuern oder Gemeinschaft? Dann zeichne ein, wie voll sich dieses Glas tatsächlich anfühlt. Die Pegelstände können dir einen Hinweis darauf geben, an welchen Stellen in deinem Leben du ansetzen kannst, um zufriedener zu werden.



Seite 50



Seite 60



Seite 66

- 50 Promis wie der Leoniden-Sänger Jakob Amr erzählen, warum sie eine Therapie machen
- 60 Eine Psychologin erklärt, wie Insta und TikTok die psychische Gesundheit beeinflussen
- 66 Eine Familie spricht über ihren Umgang mit Depressionen

ERKENNEN

Bricht man sich ein Bein, muss man ins Krankenhaus – klare Sache. Bei psychischen Erkrankungen ist die Grenze zwischen gesund und krank nicht immer eindeutig. Fragst du dich manchmal: Ist das, was ich da fühle, eigentlich noch normal? Bin ich nur traurig, oder ist das schon eine Depression? In sozialen Medien wird zwar zunehmend über psychische Gesundheit aufgeklärt, aber die Fachbegriffe und Symptome können auch verunsichern. Da fühlt man sich womöglich auch getriggert oder bekommt Anxiety. Dieses Kapitel hilft dir, dich vom Stress nicht stressen zu lassen. Du lernst, Symptome zu lesen, und erfährst, welche psychischen Störungen unter jungen Menschen besonders häufig vorkommen. Außerdem erzählen Prominente, wie sie aus Krisen herausgefunden haben. Und du kannst testen, ob du dir therapeutische Hilfe holen solltest.

»GEHT ES DEN ANDEREN WIE MIR?«

AUFGEZEICHNET VON VIOLA DIEM
UND JULIAN SCHMELMER

Eine Influencerin, ein Tierschützer, eine Sportlerin
und ein Sänger sprechen über den Moment, in dem
sie erkannt haben, dass sie Hilfe brauchen

REBEKKA CZUBA, 21, veröffentlicht auf Instagram
als »Gehmalzumbekka« Gedichte über ihren Alltag.
Darin geht es auch um ihre Panikattacken.





MALTE ZIERDEN, 32, begann seine Social-Media-Karriere mit lustigen Videos zu seiner Zahnücke, Skateboardfahren und selbst produzierten Songs. Mittlerweile rettet er als Tierschützer Hunde und Katzen aus Krisengebieten wie dem Ahrtal oder der Ukraine.

»Ich bin in Leer aufgewachsen und habe die ostfriesische Kleinstadt als Ort wahrgenommen, in dem vor allem Jungs nicht über ihre Gefühle sprechen. Also habe ich das auch nicht gemacht. Schon damals litt ich unter sozialen Ängsten. Meine damaligen Freunde haben sich gegenseitig »Schwuchtel« geschimpft, sobald es emotional wurde. Das ist nicht nur unfassbar homophob, es ist auch schwachsinnig, seine Gefühle zu unterdrücken. Gefühle sind wunderschön und machen dich einzigartig.

Ich habe lange nach einem Sinn gesucht. Als Berufsmusiker und Content-Creator war ich recht erfolgreich, nebenbei studierte ich Sozial- und Erziehungswissenschaften. Mittlerweile arbeite ich im Tierschutz. Mit dem Verein Notpfote reise ich in Krisengebiete, um sichere Orte für zurückgelassene Tiere zu finden. Es zerreißt mich, zu entscheiden, welches Tier mitkommt und welches nicht. Viele Tiere sind in meinen Armen gestorben.

»Ich verschwieg, wie es mir wirklich ging. Da war etwas, was ich sagen wollte. Aber ich traute mich nicht«

Vor Ort muss ich funktionieren. Aber zu Hause leide ich unter Schlafstörungen und Panikattacken. Der Moment, an dem ich wusste, dass ich endgültig was ändern muss, war am Abend meiner Rückkehr aus Cherson in der Ukraine. Das war im Sommer 2024. Meine Ängste waren unerträglich geworden, ich dachte, mein Kopf explodiert. Als meine Freundin fragte, wie es mir geht, sagte ich »gut« und verschwieg, wie es mir wirklich ging. Da war etwas, was ich sagen wollte, aber ich traute mich nicht. Stattdessen war ich reizbar und nicht in der Lage, meine Gefühle einzuordnen. So konnte es nicht weitergehen.

Auf dem Weg zu meiner ersten Therapie-stunde fühlte ich mich wie ein Versager. Aber die Therapeutin hat mir direkt sehr geholfen. Ich lernte, dass ich über meine Belastungen sprechen muss, um sie loszulassen. Dafür darf ich auch mal weinen. So komme ich zur Ruhe und kann Stille in meinem Kopf zulassen. Ich weiß jetzt, wie wichtig es ist, über meine Bedürfnisse zu sprechen. Auf jedem Event schaffe ich mir einen emotionalen Rückzugsort, etwa eine vertraute Person, die weiß, wie es mir geht, und an die ich mich jederzeit wenden kann. Heute bin ich stolz, zu sagen: Ich bin in Therapie. Manchmal würde ich Teenager-Malte gerne schütteln und sagen: Versteck dich nicht vor deinen Gefühlen. Diese Erkenntnis fällt vielen Männern schwer.«

ANNA-MARIA WAGNER, 28, ist eine der besten deutschen Judoka und zweifache Weltmeisterin im Halbschwergewicht. Die Ravensburgerin hat zwei Bronzemedailles bei den Olympischen Spielen in Tokio gewonnen. Bei Olympia in Paris war sie deutsche Fahnenträgerin und belegte den vierten Platz.

»Im Sommer 2021 hatte ich erreicht, wovon ich immer geträumt habe: Im Juni wurde ich Weltmeisterin im Judo, sechs Wochen später gewann ich meine erste Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen in Tokio. Doch statt den Erfolg zu genießen, fiel ich in ein tiefes Loch. Als die Anspannung von mir abfiel, verlor ich meine Freude. Immer wieder fing ich grundlos an zu weinen. An manchen Tagen schaffte ich es nicht einmal aus dem Bett. Ich schämte mich, sagte Treffen mit Freund:innen ab, und auch Judo gab mir keinen Halt mehr. Für mich war es wichtig, mit meinem Sportpsychologen Moritz Anderten darüber sprechen zu können. Mit ihm arbeite ich schon seit Jahren zusammen. Seine Diagnose: postolympische Depression. Ich war so froh, eine Erklärung zu hören.

Damals war ich als Sportsoldatin bei der Bundeswehr und studierte an einer Fernhochschule Hotel- und Tourismusmanagement. Als Olympia näher rückte, musste ich mein Studium unterbrechen. Ich war schon in den zwei

»Ich war eine Goldhoffnung. Mich erfüllte das mit unglaublichem Stolz, aber auch mit Druck«

Jahren davor zu vielen Qualifikationsturnieren gereist, um genug Punkte zu sammeln. Erfolg ist sehr wichtig für mich. Das ist die ultimative Bestätigung für meine Arbeit. Schon in der Schule wollte ich immer die besten Noten schreiben. Später im Judo war es nicht anders. Der Druck kommt nicht von außen, ich mache ihn mir selbst.

Nach der Diagnose Ende 2021 folgte ein langer Weg. Die postolympische Depression und eine hartnäckige Covid-Infektion warfen mich zurück. Ich wollte mehrere Monate nicht kämpfen und schleppte mich zu den ersten Wettkämpfen. Später halfen mir die Termine, wieder einen Rhythmus zu finden. Ich gewann bald wieder, doch die WM 2022 setzte ich in den Sand. Zwei Schritte vor, einen zurück. Erst Ende 2023 fühlte ich mich wieder wie ich selbst: stark. Im Mai 2024 gewann ich die WM. Beim Einlauf des deutschen Teams bei den Olympischen Spielen in Paris durfte ich die Fahne tragen. Ich war eine Goldhoffnung. Mich erfüllte das mit unglaublichem Stolz, aber auch mit Druck. Ich wurde Vierte, unglücklich. Aber nun hatte ich einen Werkzeugkasten, um damit umzugehen: Mein Herbsturlaub war bereits gebucht, und nach Olympia verbannte ich den Judoanzug für den Rest des Jahres in den Schrank. Es werden meine letzten Olympischen Spiele gewesen sein. Im Frühjahr nehme ich mein Studium wieder auf.«





REBEKKA CZUBA, 21, verarbeitet als »Gehmalzumbekka« ihr Erwachsenwerden, ihre Träume und ihre Ängste in kurzen Poesievideos. Auf Instagram und TikTok folgen der Frankfurterin mehr als 400.000 Menschen. Inzwischen hat sie mehrere Singles und das Buch »Fühlst du?« veröffentlicht.

»Vergangenen Sommer saß ich am Tisch eines Major-Labels in Berlin zum Kennenlerngespräch. Ein Moment, auf den ich lange hingearbeitet hatte. Ich spürte, dass meine Gedanken sich plötzlich nur noch auf meinen Körper fokussierten: Meine Hände schwitzten, mein Herz raste, mir wurde schwindelig. Ich dachte, ich bekomme einen Schlaganfall. Aber es war eine Panikattacke. Alle haben sich unglaublich Sorgen gemacht.

Ich kenne das schon. Wenn ich in der Bahn sitze, frage ich mich häufig, ob es den anderen Menschen genauso geht wie mir. Schwindel, Herzrasen, Tinnitus. Lange wollte ich glauben, das wären rein körperliche Symptome. Ich rannte vom Hausarzt zur Kardiologin, immer auf der Suche nach einer schnellen Lösung für mein Problem. Keiner fand sie.

Nach dem Besuch beim Major-Label saß ich im Zug zurück nach Frankfurt und musste ununterbrochen weinen. Ein paar Monate zuvor hatten meine langjährige Beziehungs-

»Die größte Unterstützung ist mein fester Freund:innenkreis in Frankfurt. Sie geben mir Sicherheit«

person und ich uns getrennt, ausgerechnet als meine ersten Videos bei Instagram viral gingen. Ich nenne die Videos Gefühlsbilder. Das sind selbst geschriebene Gedichte, untermalt von Bildern aus meinem Alltag in der WG, Kneipe oder Uni. Sie erreichen regelmäßig Millionen junge Menschen. Der Erfolg veränderte mein Leben. Auf einmal war ich nicht mehr einfach Bekka, die Medienwissenschaftsstudentin, sondern selbstständige Content-Creatorin und öffentliche Person.

Schon vor dem Vorfall in Berlin war ich in tiefenpsychologischer Behandlung, allerdings lagen zwischen den Sitzungen mindestens zwei Monate. Ich habe gelernt, dass meine Panikattacken durch Angst vor Kontroll- und Realitätsverlust ausgelöst werden können. Deswegen hasse ich Bahnfahren und mag nicht, wenn meine Kopfhörer Geräusche von außen unterdrücken. Ich muss immer ganz da sein. Was mir hilft, sind Atemübungen. Vier Sekunden einatmen, vier Sekunden halten, vier Sekunden ausatmen. Die größte Unterstützung ist aber mein fester Freund:innenkreis in Frankfurt. Alle meine Videos bauen auf deepen Gesprächen mit ihnen auf. Wenn wir über den Kontrollverlust reden, schreibe ich ein Gedicht dazu. Sie geben mir Sicherheit und das ganz normale Studierendenleben zurück: Kochabende, Partys und Putzpläne.«

JAKOB AMR, 34, Sänger der Band Leoniden, leidet unter Panikattacken und depressiven Episoden. 2021 veröffentlichte die Kieler Indie-Rockband den Song »Blue Hour«, der das Thema Depression behandelt, und machte Jakobs Beschwerden öffentlich.

»Schon als Kind wurde ich in Bussen unruhig, dachte, ich müsste sofort aussteigen, weil ich pinkeln oder brechen muss. Als Erwachsener stand ich dann an der Supermarktkasse und dachte, ich müsste mir auf die Schuhe kotzen. Mir wurde schwummerig, eine Wucht an Unwohlsein. Wenn ich mit meiner Band Leoniden unterwegs war oder auf der Bühne stand, ging es mir fast immer gut. Aber einmal konnte ich plötzlich in einem Interview nicht mehr sprechen. Ich suchte Gründe: Ich habe nicht genug gegessen, ich bin müde, es war eine echt anstrengende Woche. Irgendwann bekam ich Angst vor diesen Situationen. Nach einer unserer ersten großen Touren konnte ich wochenlang das Haus nicht verlassen. Mir wurde beim ersten Schritt vor die Tür übel, besonders beim Gedanken, unter fremden Menschen zu sein.

Ich stieß auf den Wikipedia-Artikel zu Panikattacken und lernte, dass man sich bei einer Panikattacke nicht auf den Boden schmeißt

»Man muss sich nicht auf den Boden schmeißen, schreien und keine Luft mehr kriegen. Eine Panikattacke kann viel unscheinbarer sein«

und schreit und keine Luft mehr kriegt, wie ich es mir vorgestellt hatte. Und dass eine depressive Episode nicht bedeuten muss, suizidal zu sein oder unter einer schweren Decke in einem dunklen Zimmer zu liegen. Es kann viel unscheinbarer sein. Diese Erkenntnis gab mir das Selbstbewusstsein, Hilfe zu suchen. Ich verstand: Ich habe da etwas, das man behandeln sollte. Mein Hausarzt diagnostizierte mir eine schwache Depression und wollte mir Tabletten verschreiben. Ich fürchtete, Antidepressiva würden mich verändern, und versuchte es noch ein paar Monate ohne. Doch Atem- und Achtsamkeitsübungen allein halfen nicht. Also entschied ich mich doch für Medikamente, niedrig dosiert. Sie wirkten schnell. Ich habe der Band direkt nach der Diagnose davon erzählt, bei einer Probe. Alle waren sehr einfühlsam und begleiten meinen Prozess seitdem als enge Freunde.

Ich war unsicher, ob ich es öffentlich machen soll. Alle posten gerade was mit Mental Health. Ich wollte nicht, dass das wie eine Promo-Aktion aussieht. Doch ich bekam viele ermutigende Kommentare nach meinem Instagram-Post. Das Gefühl, nicht allein zu sein, fand ich beruhigend. Es war schön, das umgekehrt ans Publikum zurückzugeben.

Heute weiß ich, wie ich meine Ängste entkräften kann. Was wäre so schlimm, wenn ich wirklich in den Rewe breche? Genau: nichts.«



KRIEG, KLIMA, KRISE –

INTERVIEW: PAUL LÜTGE

ILLUSTRATION: MORIZ OBERBERGER

UND ICH?

Für 81 Prozent der jungen Menschen ist die Angst vor einem Krieg in Europa die größte Sorge. Die Psychologin Isabella Helmreich erklärt, wie man am Weltschmerz nicht zerbricht und in der Dauerkrise mental stabil bleibt



Frau Helmreich, Push-Nachrichten verkünden mir, dass wieder ein Autokrat eine Wahl gewinnt, auf TikTok sehe ich Videos aus Kriegsgebieten. Was macht es mit uns, wenn wir ständig und überall Krisen sehen?

Wir fühlen uns hilflos, als hätten wir die Kontrolle über unser Leben verloren. Kontrolle ist eines unserer Grundbedürfnisse. Solche Nachrichten machen uns Angst, weil wir weder wissen noch beeinflussen können: Was hat Trump jetzt vor? Was passiert in Gaza?

Ist die Gegenwart besonders schlimm oder war schon immer irgendwo Krise?

Zwischen der Weltwirtschaftskrise 2008 und der Coronapandemie war das Weltgeschehen relativ stabil. Nun leben wir in Zeiten von Multikrisen: Eine neue Krise bricht aus, während die alten noch gar nicht beendet sind. Wir sind es nicht gewohnt, so viele unterschiedliche Bedrohungen von verschiedenen Seiten wahrzunehmen. Dazu kommen Dauerkrisen wie der Klimawandel, der sich immer mehr zuspitzt und uns alle betrifft.

Es gibt das Phänomen der Stressimpfung, das besagt: Mit jeder Krise, die wir bewältigen, lernen wir etwas dazu. Wir haben Corona überstanden! Sind wir jetzt abgehärtet?

Das stimmt schon. Deshalb konnten viele ältere Menschen, für die Corona nicht die erste Krise war, mental besser mit der Pandemie umgehen. Aber die Pandemie hat uns nicht vor weiteren Krisen gewappnet. Dafür war sie zu traumatisch für viele Menschen. Gerade die Jungen hat das Virus nachhaltig verunsichert. Sie mussten ihr ganzes Leben umkrempeln und hatten Sorgen: Schaffe ich remote mein Abi? Wie geht es mit meinem Studium weiter? Verliere ich meinen Job? Nach der Pandemie dachten wir, jetzt sei erst mal Schluss und wir könnten uns erholen. Dann begann der Krieg in der Ukraine.

Warum haben wir Angst vor Dingen, die so weit weg sind? Man könnte doch meinen: Was Trump in den USA macht oder was in der Ukraine passiert, betrifft mich erst mal gar nicht.

So weit weg sind die Krisen ja nicht. Die Ukraine liegt mitten in Europa, und die USA sind ein enger Verbündeter Deutschlands. Je näher der persönliche Bezug, umso mehr ängstigt uns eine Krise. Dazu kommt: Junge Menschen haben oft sehr viele Informationsquellen: TikTok, YouTube, das Fernsehen, Nachrichtenseiten. So kann sich alles wahnsinnig nah anfühlen, auch Ereignisse, die Tausende Kilometer entfernt stattfinden.

Was macht das mit unserer Psyche?

Die Unsicherheit und die erhöhte Alarmbereitschaft stressen uns. Im Jahr 2012 betrug die Zahl der Krankheitstage wegen psychischer Belastungen in Deutschland zusammengerechnet noch rund 65 Millionen. Im Jahr 2023 waren es 132 Millionen Tage, mehr als doppelt so viele. Immer mehr Angestellte lassen sich aufgrund von Stress, Ängsten oder Depressionen krankschreiben. Denn uns belasten nicht nur die Krisen selbst. Hinzu kommen etwa unsichere Arbeitsbedingungen oder mangelnde Kompetenzen zur Selbstfürsorge.

Wie geht man denn gut mit diesen Gefühlen um, etwa mit der Angst vor dem Kontrollverlust?

Erst mal ist es wichtig, anzuerkennen, dass diese Gefühle da sind. Viele fühlen sich diffus unwohl, können aber nicht einordnen, was eigentlich los ist. Dann kann es guttun, dem Gefühl einen Namen zu geben. Etwa zu sagen: »Ja, ich habe Angst vor einem Krieg« oder »Ich habe das Gefühl, nicht mehr die Kontrolle über mein Leben zu haben«. Das erleichtert und hilft, das Gefühl zu akzeptieren. Es ist ja normal, in bedrohlichen Situationen Angst zu haben. Aber man sollte sich von der Angst nicht überschwemmen lassen.

Haben Sie einen konkreten Tipp, wie man Angst loswird?

Übungen wie expressives Schreiben können helfen. Man setzt sich hin und schreibt alle Gedanken und Gefühle auf, die einem gerade im Kopf herumschwirren. Damit sie einfach mal raus sind. Vielen hilft auch das Fünf-Spalten-Schema. Dafür teilt man ein Blatt in fünf Spalten ein. In die erste schreibt man die Situation, in der man sich befindet. In die zweite kommen die Gedanken zur Situation und in die dritte die Gefühle, die man damit verbindet. Für die vierte Spalte betrachtet man das Geschriebene rational und versucht, alternative Gedanken zu formulieren. Wenn es etwa um den Krieg in der Ukraine geht: Wie realistisch ist es wirklich, dass er sich auf Deutschland ausweitet? Zurzeit ist das eine eher unrealistische Annahme. Optimistischer wäre deshalb ein Gedanke wie: »Die Politiker:innen der EU tun alles dafür, dass der Krieg in der Ukraine nicht auf andere Staaten übergreift«. In die fünfte Spalte schreibt man, welche Gefühle der neue Gedanke auslöst: Bin ich weniger ängstlich? Dann ist dieser Gedanke hilfreicher als der Angstgedanke aus Spalte zwei. Je mehr man das übt, desto besser kann man mit schwierigen Gedanken umgehen.

Redet man so nicht einfach seine Angst klein? Man befreit sich aus einer negativen Gedankenspirale. Unser Gehirn ist aus Evolutionsgründen auf Gefahren fokussiert und kommt schnell in den Alarmmodus. Wir können kognitiv eingreifen, um uns zu beruhigen. Im Umgang mit Gefühlen gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder wir schwächen sie ab oder wir wandeln sie um. Wenn man sich etwa über den kaputten Aufzug im Wohnhaus ärgert, weil man schwere Einkaufstaschen zu tragen hat, kann man versuchen, das umzumünzen. Etwa mit Sätzen wie: »Na gut, dann nehme ich halt die Treppen, das tut mir gut und ich wollte mich sowieso mehr bewegen«. So kann man im besten Fall seinen Ärger in Freude umwandeln.

Funktioniert das auch bei Weltschmerz oder der Angst vor Krieg?

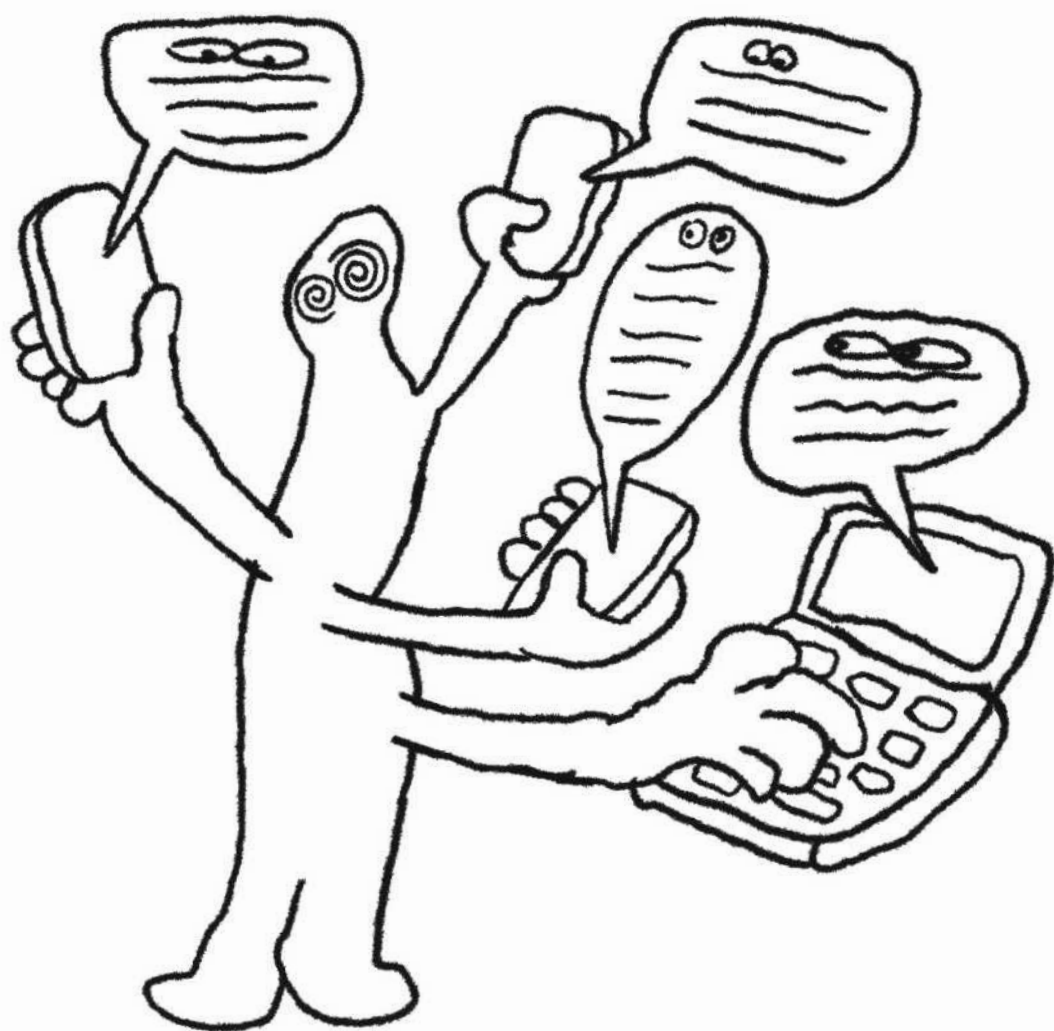
Wir können auch diese Gefühle in etwas Produktives umwandeln, uns von ihnen aktivieren lassen. Die Forschung nennt das entgegengesetztes Handeln. Wer etwas tut, kann damit Gefühle wie Hilflosigkeit und Kontrollverlust abschütteln.

Wie klappt das?

Wer mit der politischen Situation unzufrieden ist, kann etwa auf Demos gehen oder sich in der Politik engagieren. Wer Geflüchteten oder Kindern in Armut helfen will, kann sich zur Nachbarschaftshilfe anmelden oder







ehrenamtlich in einer Schule engagieren. Viele spenden an Organisationen wie die UN-Flüchtlingshilfe oder an kleinere Vereine in der Nähe. Wer noch mehr tun will, kann auch selbst einen Verein gründen oder ein Fach studieren, das zum Beispiel helfen könnte, die Klimakrise zu entschärfen. Egal ob es große oder kleine Dinge sind: Im großen Weltgeschehen bekommt man das Gefühl, etwas verändern zu können, sobald man etwas tut. Ein Sandkorn kann eine ganze Düne ins Rutschen bringen. Gesellschaftliches Engagement ist wichtig für unsere Psyche.

Reicht es auch, wenn ich vom Bett aus Social-Media-Beiträge zur Situation in Palästina teile? Das ist eine Frage des Gewissens und der Machbarkeit. Engagement lässt sich nicht einteilen in »genug« oder »nicht genug«. Es kommt auf die persönliche Situation an. Wer sich um Kinder kümmern muss oder Medizin studiert, hat natürlich weniger Zeit. Manche Menschen haben super viel Energie, andere haben nur wenig Kraft. Wer helfen möchte, sollte versuchen, im Rahmen seiner Möglichkeiten etwas zu tun, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Manche reagieren auf Krisen mit News-Avoidance und meiden schlechte Nachrichten. Wie kann man informiert bleiben, ohne sich überflutet zu fühlen?

»Man muss nicht den ganzen Tag darüber nachdenken, wie schlecht es anderen geht. Man darf während einer Krise auch glücklich sein«

Indem man etwa seinen Nachrichtenkonsum auf gewisse Zeiten einschränkt, die Push-Nachrichten abschaltet oder nur zweimal am Tag die Nachrichtenapp öffnet. Am besten schaut man nicht gleich nach dem Aufwachen aufs Handy, sondern hört beim Zähneputzen erst mal sein Lieblingslied oder liest beim Kaffeetrinken ein paar Seiten in einem Buch. Dasselbe gilt für den Abend: Wer kurz vorm Schlafengehen News aus der Ukraine, Gaza oder dem Bundestag liest, beeinträchtigt seinen Schlaf.

Ist es nicht unrealistisch, nur zweimal am Tag News zu checken?

Wichtig ist, seinen Medienkonsum im Blick zu haben. Wie oft schaue ich auf mein Handy? Auf welchen Kanälen informiere ich mich? Wie ist meine Stimmung dabei? Oft stellt man dann fest, dass manche Kanäle einem nicht guttun. Es kann motivierend sein, seinen Medienkonsum zu verändern und auszumisten.

Auf Social Media gibt es viele weitere Vorschläge, wie wir mit politischen Krisen umgehen sollten: an die frische Luft gehen, Sport machen, darüber reden. Bisschen zu einfach, oder?

Nein, das ist super. Das sind Dinge, die man immer tun sollte, schon als Grundlage für seine Resilienz.

Was ist Resilienz noch mal genau?

Resilienz meint die Fähigkeit, mit Stress, Krisen oder Schicksalsschlägen so umzugehen, dass man dabei nicht dauerhaft psychisch erkrankt oder daran zerbricht. Resilienz ist etwas, das man lernen und trainieren kann, bis ins hohe Alter.

Und wer sie hat, ist mental stabil?

Selbstfürsorge ist die Grundlage für alles. Sie basiert auf vier Säulen: Körper, Psyche, Sozialleben und Spiritualität. Selbstfürsorge kann heißen, am Wochenende auszuschlafen. Es kann aber auch heißen, mit Freund:innen in die Kneipe zu gehen oder mit seiner Mutter die Bundestagswahlen zu diskutieren. Für andere ist es Boxen oder Yoga oder ein Spaziergang mit dem Hund. Es bedeutet, zu tun, worauf man Lust hat, nicht, zu tun, was getan werden muss. Es hilft schon, gesund zu essen, darauf zu achten, nicht ständig übermüdet zu sein und sich regelmäßige Pausen zu gönnen. Die Säulen wirken in Krisen wie ein Puffer. Um seine Resilienz auszubauen, gibt es Onlinekurse, etwa am Leibniz-Institut für Resilienzforschung, an dem ich arbeite, und bei manchen Krankenkassen.

Noch mal zur News-Avoidance: Ist es okay, zu sagen: »Ich informiere mich gar nicht mehr, weil mir das nicht guttut«?

Kurzfristig kann Verdrängung helfen, langfristig ist es eher hinderlich. Das Gefühl des Kontrollverlusts wird man damit nicht los. Ich finde es auch moralisch schwierig, zu sagen: »Das interessiert mich alles nicht mehr«. So eine Einstellung tut dem Einzelnen kurz gut, ist aber schlecht für die Gesellschaft. Viele Menschen, die aufgrund ihrer Herkunft, ihres Geschlechts, ihrer religiö-

sen oder sexuellen Orientierung im Alltag diskriminiert werden, haben gar nicht die Möglichkeit, politische Krisen zu verdrängen. Sie sind direkt betroffen vom Rechtsruck, von Rassismus oder Diskriminierung, die mit all den Krisen einhergehen. Wenn einem Gerechtigkeit wichtig ist, sollte man das nicht ausblenden, sondern ein Ally werden.

Warum leidet man überhaupt an Krisen, wenn man selbst gar nicht direkt betroffen ist? Ist das nicht irgendwie überheblich?

Ob wir mit anderen Menschen mitleiden, hängt von unserem Wertesystem ab. Wenn einem Gerechtigkeit wichtig ist, dann fühlt man mit. Wenn man sich als ein Mensch unter vielen Menschen versteht, dann sorgt man sich um andere, denen es gerade schlecht geht, in dem Wissen, dass es einem selbst vielleicht mal genauso gehen könnte. Und in dieser Situation würde man sich ja auch Mitgefühl wünschen. Trotzdem muss man nicht den ganzen Tag darüber nachdenken, wie schlecht es anderen Menschen geht. Man darf während einer Krise auch glücklich sein. Nur wenn man auch das Positive sehen kann, den Blick für das Schöne nicht verliert, bleibt man selbst gesund. Dann kann man die Welt für andere wieder besser machen, indem man die Gesellschaft stärkt.

ISABELLA HELMREICH ist Psychologin und Psychotherapeutin. Sie arbeitet am Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz. Ihr Buch »Resilienz – Kunst der Widerstandskraft« erschien 2024 in einer aktualisierten Fassung.



»ICH WOLLTE EUCH KEINE LAST SEIN«



INTERVIEW: MADELEINE LONDENE
FOTOS: ZITA MAHLSTEDT

Psychische Krankheiten in der Familie sind oft ein Tabu. Dabei werden Kinder psychisch kranker Eltern selbst häufig psychisch krank. Eine Familie erzählt, wie Mutter und Tochter mit ihren Depressionen umgehen

An einem späten Nachmittag im Oktober kommt eine Familie in ihrem Wohnzimmer in Dortmund zusammen, um über Depressionen zu sprechen: Mutter Zeynep, 60, Vater Rainer, 60, und Tochter Stella, 29. Sie möchten offen über das Thema reden, aber ihre Namen für sich behalten, deshalb sind sie geändert. Die Krankheit zieht sich durch ihre Familie wie ein roter Faden. Zeynep, Stella und ihre jüngere Schwester Jasmin haben alle depressive Phasen erlebt. Wie prägt das eine Familie?

Stella, wann hast du bemerkt, dass mit dir etwas nicht stimmt?

Stella: Ich war gerade 24 Jahre alt geworden, hatte mein Studium als Medienmanagerin abgeschlossen, habe zum ersten Mal allein gewohnt und Vollzeit in der Marketingabteilung eines Unternehmens gearbeitet. Im Herbst 2019 fühlte ich mich auf einmal antriebslos, konnte nachts nicht einschlafen, wachte unzählige Male auf und bin morgens nicht mehr aus dem Bett gekommen.

Zeynep: Ich habe in der Zeit auch bemerkt, dass sich Stella anders verhalten hat als sonst. Früher lachte sie viel, plötzlich suchte sie ständig Streit und zog sich zurück. Sie erzählte uns nichts mehr von sich und war mit allem unzufrieden. Dabei arbeitete Stella in ihrem Traumjob, hatte viele Freund:innen und eine schöne, helle Wohnung, die sie liebevoll eingerichtet hatte. Sie hatte eigentlich alles, was man braucht, um glücklich zu sein. Es tat weh, sie trotzdem so kraftlos und traurig zu sehen.

Rainer: Von außen habe ich Stella aber nicht direkt angesehen, dass es ihr schlecht ging.

Stella: Das war der Haken. Ich habe trotzdem funktioniert, bin weiterhin jeden Tag zur Arbeit gegangen und habe Freund:innen getroffen. Ich kenne Depressionen ja schon von meiner Mutter und meiner kleinen Schwester. Bei mir habe ich sie trotzdem fast zwei Jahre lang nicht erkannt.

Wann hat sich das geändert?

Stella: An einem Abend im Sommer 2020, als meine Schwester und ich von der Arbeit heimgelaufen sind. Ich bin an einer Straßenecke stehen geblieben und sagte: »Ich kann nicht mehr.« Ich konnte nicht aufhören zu weinen, meine Beine zitterten und bewegten sich keinen Zentimeter mehr.

Rainer: Du wolltest dir nicht eingestehen, dass du krank bist.

Stella: Ich dachte erst mal, ich bin selbst schuld, weil ich bei der Arbeit keine Grenzen gesetzt hatte. Mein Chef machte ständig sexistische Kommentare, das hat mich und andere Kolleginnen genervt. Ich habe etwa 70 Stunden die Woche gearbeitet. Oft war so viel zu tun, dass ich nicht mal eine Mittagspause genommen habe. Und dann fühlte ich mich auch noch schlecht, weil ich gemerkt habe, dass ihr euch Sorgen um mich macht. Ich wollte euch keine Last sein.

Rainer: Wir hatten das Thema ja schon bei deiner jüngeren Schwester Jasmin Jahre zuvor. Jasmin war 15, als ihre Depression begann, aber sie redete lange Zeit nicht mit uns darüber, wie es ihr wirklich ging.



Ich wollte Jasmin damals aus ihrem Alltag rausholen und bin mit ihr und einer Freundin an ihrem 16. Geburtstag nach London geflogen. Der Urlaub war für Jasmin extrem anstrengend. Sie konnte den Ausflug nicht genießen und wollte kaum etwas unternehmen. Ich merkte, dass das nicht die Lösung war.

Rainer: Erst als sie eine Therapie anfang, besserte sich ihr Zustand nach und nach.

Stella, wann hast du deine Diagnose bekommen?

Stella: Im Juli 2020 bekam ich zunächst eine Verdachtsdiagnose von meinem Hausarzt, danach offiziell von einer Therapeutin. Inzwischen haben mir sogar verschiedene Ärzt:innen eine Depression attestiert, trotzdem zweifle ich die Diagnose manchmal immer noch an und frage mich, ob ich wirklich krank bin. Meine Selbstzweifel sind so stark, dass ich mir einrede, Depressionen seien jetzt eine Modekrankheit und ich möchte nur auf den Zug aufspringen. Das ist natürlich Quatsch, aber der Gedankengang lässt sich nicht einfach ausblenden.

Wie fühlt sich deine Depression an?

Stella: Meine Krankheit ist wie eine Schlange, die sich überall um meinen Körper wickelt und immer fester zudrückt. In der Zeit, in der es sehr akut war, war sie immer da und hat mir Selbstzweifel ins Ohr geizt: »Du bist nicht gut genug« oder »Du bildest dir die Krankheit nur ein«.

Wann hast du deinen Eltern davon erzählt?

Stella: Ich wollte nicht, dass meine Familie noch mal so was durchmachen muss. Aber irgendwann wurde es so schlimm, dass ich mit ihnen reden musste. Einige Tage nach meinem Zusammenbruch im Sommer bin ich zu ihnen gefahren und habe gesagt, dass ich eine Therapie anfangen möchte.

Wie ging es euch, als Stella davon erzählt hat?

Rainer: Wir waren eher erleichtert und haben gehofft, den Verlauf der Krankheit durch Gespräche, eine Therapie und vielleicht Tabletten abmildern zu können.

Zeynep: Ich nahm sie in den Arm und bot ihr an, sie bei allem zu unterstützen. In den Wochen danach habe ich Therapeut:innen für sie angerufen und versucht, einen Termin für ein Erstgespräch zu bekommen.

Zeynep, auch du hast eine Depression. Wann hast du begriffen, dass du krank bist?

Zeynep: Rainer und ich arbeiteten Vollzeit, auch nachdem wir Kinder bekommen haben. Er als Architekt, ich als Immobilienmaklerin. Wir gaben uns quasi die Klinke in die Hand und haben uns kaum gesehen. Ein paar Jahre nach der Geburt der Kinder, da war ich um die 35 Jahre alt, ging es bei mir bergab, aber das nahm ich kaum wahr. 2004 war dann ein Tiefpunkt erreicht. Stella war zehn, Jasmin acht Jahre alt. Wir steckten mitten in einem Umzug. Ich hatte ständig das Gefühl, mich übernommen zu haben. Das Haus, die Kinder, der Job. Ich konnte nichts zu hundert Prozent machen. Das hat mich frustriert und irgendwann gelähmt. Abends, nach der Arbeit, habe ich nur noch geweint.

Vater Rainer: »Mit der Depression kam die Nacht«

Rainer: Zeynep dachte damals, das Essen müsse immer auf dem Tisch stehen, wenn ich von der Arbeit heimkam. Aber das habe ich nie erwartet. Sie hat sich unnötig Druck gemacht. Wir hätten mehr darüber reden müssen.

Zeynep: Ich habe das nun mal so vorgelebt bekommen. Ich bin in der Türkei geboren und mit fünf Jahren nach Deutschland gezogen. Bei uns zu Hause galt: Die Familie steht an erster Stelle, die Frau muss sich um alles kümmern. Es ist schwer, das abzuschütteln.

Hast du bemerkt, dass sich deine Frau verändert hat, Rainer?

Rainer: Zeynep wurde ein anderer Mensch. Sie war vor ihrer Depression eine Frohnatur und hat viel gelacht. Ich sage immer, mit der Depression kam die Nacht. Ihr Gesicht wurde grau und fahl, es kam schnell zu Konflikten. Ende 2004 hielt ich es nicht mehr aus und stellte ein Ultimatum.

Zeynep: Er hat gesagt, wenn ich mir keine professionelle Hilfe suche, ist er weg. Das war genau richtig. Ich hätte meine Traurigkeit und Überforderung sonst nie als Problem erkannt. Ich dachte damals immer, es gibt Menschen, denen geht es viel schlimmer als mir, und ich sollte mich nicht so anstellen.

Stella: Genau das Gleiche habe ich auch gedacht. Ich glaube, das ist das Fiese an der Krankheit. Man nimmt sie viel zu spät ernst.

Wie war das früher für dich, wenn du deine Mutter so traurig gesehen hast?

Stella: Wir sprachen einfach nicht viel darüber. Mein Vater sagte Jasmin und mir nur, ihr würdet es gesundheitlich nicht so gut gehen. Meine Mutter war immer sehr liebevoll und überfürsorglich. Heute ist das manchmal umgedreht. Jasmin und ich kümmern uns um unsere Mutter. Zum Beispiel als sie Tinnitus hatte oder

wegen ihrer Rückenschmerzen nicht laufen konnte. Wir erledigten ihre Einkäufe oder halfen ihr beim Putzen.

Und wie ging es dir, als deine Schwester erkrankte?

Stella: Jasmin wurde schwer depressiv, als ich 17 war. Entweder haben sie und mein Vater sich gestritten und rumgeschrien, oder alle waren traurig. Ich glaube, er wurde oft sehr laut, weil er anfangs nicht wusste, wie er mit der Situation umgehen sollte. Er meinte, Jasmin solle sich einfach mal zusammenreißen und in die Schule gehen. Meine Mutter ist eher der ruhige Typ, sie zog sich zurück. Auch ich bin geflüchtet, weil ich mit der negativen Atmosphäre nicht umgehen konnte. In der Früh trank ich meinen Kaffee und bin dann sofort los.

Hast du verstanden, was in Jasmin vorging?

Stella: Überhaupt nicht. Ich hatte im Gymnasium die Zeit meines Lebens, hatte viele Freund:innen und ging gern zur Schule. Ich dachte: Warum kann sie nicht auch einfach glücklich sein? Anne, wie ich meine Mutter nenne, und Papa sprachen nicht mit mir darüber. Sie machten das unter sich aus.

Rainer: Wir hätten gern mit dir darüber geredet, aber wir mussten selbst erst begreifen, was mit deiner Schwester los war, erst dann kann man etwas anderen erklären. Ich konnte das damals nicht, deshalb war ich manchmal wütend. Das bereue ich heute.

Zeynep: Wir wollten Stella schützen und das Thema von ihr fernhalten. Wir dachten uns, Hauptsache, Stella funktioniert noch. Das war falsch. Letztendlich kam sie viel zu kurz.

Stella: Das Verhältnis zu meiner Schwester war lange nicht gut. Als es ihr dann besser ging, dachte ich, ach, es wird ja nicht so schlimm gewesen sein. Heute weiß ich, dass das gemein von mir war. Ich konnte sie erst verstehen, als ich selbst betroffen war.

Zeynep, wie ist deine Familie mit dem Thema Depression umgegangen?

Zeynep: Depressionen ziehen sich durch meine Familie. Doch keiner wollte je darüber sprechen. Mein Bruder, der heute noch in Kayseri in der Türkei wohnt, wollte sich 2004 das Leben nehmen und vor ein Auto werfen. Das hat meine Tante mir dann beiläufig am Telefon erzählt, den Grund nannte sie mir nicht.

Rainer: Das lag auch daran, dass die Tochter des Bruders zu dem Zeitpunkt noch nicht verheiratet war. Das durfte sich natürlich nicht rumsprechen, denn wer als psychisch krank gilt, hat keine Chance mehr, unter die Haube zu kommen. Das muss man sich mal vorstellen!

Zeynep: Ich erinnere mich daran, dass ich meine Mutter als Kind oft lethargisch am Küchentisch habe sitzen sehen. In der Zeit lebten wir schon in Duisburg. An Feiertagen, wie an Ramadan oder an Zafer Bayrami, dem türkischen Nationalfeiertag, war es immer am schlimmsten. Da sperrte sie sich in ihr Schlafzimmer ein und weinte den ganzen Tag. Ich klopfte an ihre Tür und fragte sie, was los sei. Aber sie antwortete, es sei gar nichts.

Rainer: Dein Vater ist doch mit ihr dann extra zu einem türkischsprachigen Arzt nach Düsseldorf gefahren?

Tochter Stella: »Aber Anne, bei dir ging das doch genauso weiter!«

Zeynep: Ja, der hat ihr nur Schlaftabletten verschrieben. Er hatte einfach keine Ahnung von Depressionen.

Stella: Aber Anne, bei dir ging das doch genauso weiter. Ich erinnere mich daran, dass bei uns die Stimmung an Feiertagen auch oft richtig düster war, oder du hast übertrieben und eine riesige Party geschmissen.

Zeynep: Weil ich an meine Anne denken musste. Ich wollte nicht, dass ihr Kinder das Gleiche durchmacht wie ich und eine Mutter habt, die nicht über ihren Kummer spricht. Aber ich konnte die negativen Gefühle und den Stress an Feiertagen nicht abstellen. Ich erkannte den Zusammenhang erst während der Therapie, die ich 2005 angefangen habe. Davor redete ich mir das immer schön. Ich dachte, nur weil ich als Kind diese Erfahrungen gemacht hatte, heißt das doch nicht, dass ich als Erwachsene darunter leiden muss.

Stella: Doch, genau so funktioniert Trauma ja.

Zeynep: Ich musste mir da erst selbst drüber klar werden. Heute kann ich meine Anne verstehen. Mein Gott, was hat die arme Frau alles durchgemacht. Und sie hatte niemanden zum Reden.

Wie war es für euch als Eltern zu erfahren, dass eure Tochter Jasmin auch Depressionen hatte?

Rainer: Das erste Mal bei meiner Frau war schon heftig, mit Jasmin war es dann noch viel krasser, da ihre Depression in kurzer Zeit sehr ausgeartet ist. Es ist schlimm, das eigene Kind leiden zu sehen und nicht helfen zu können.

Zeynep: Jasmin steckte mitten in der Pubertät, da hat man bereits genug Probleme. Sie ging nicht mehr in die Schule. Wir probierten es zuerst mit Druck, weil wir dachten, sie hat einfach keinen Bock auf die Klausuren. Dann bekam sie Panikattacken. Es dauerte,



bis uns klar wurde, dass es Depressionen sind. Später erzählte sie uns mal, sie habe die eigentlich schönste Zeit ihres Lebens nur im Bett verbracht. Das brach uns das Herz.

Rainer: Mit Stella hatten wir dann zum dritten Mal die Situation. So fies es auch klingt, das war dann weniger schlimm. Was nicht heißt, dass es uns nicht wichtig war, für sie da zu sein, aber wir kannten uns damit bereits aus und waren auf eine gewisse Art und Weise vorbereitet und gefasst.

Stella: Ich sehe das durchweg positiv. Ich zögerte keine Sekunde und kümmerte mich sofort um einen Therapieplatz.

Zeynep, wie geht es dir heute?

Zeynep: Ich habe heute noch ein Surren im Ohr von dem Hörsturz, den ich 2007 hatte. Während der Corona-Pandemie wurde es dann noch mal richtig schlimm. Ich hatte einen Bandscheibenvorfall und konnte die Couch nicht mehr verlassen. Ich konnte nicht mehr arbeiten gehen, nicht mehr für mich selbst kochen oder Freund:innen treffen. Das hat meine Depression verschlimmert. Ich fühlte mich komplett wertlos und wie eine Last für meine Familie, ich sah keinen Sinn mehr im Leben. Wegen meiner Depression und meines Tinnitus. Ich musste deshalb dann für fünf Wochen in eine Rehaklinik. Da waren fast nur junge Menschen, manche durften kein Auto mehr fahren, weil ihre Angstattacken oder Depressionen so stark ausgeprägt waren. Das hat mich erschreckt.

Habt ihr euch in der ganzen Zeit mal gefragt, warum es ausgerechnet eure Familie gleich dreimal getroffen hat?

Rainer: Nein, nie. Die Krankheit hat ja andere Ursachen. Unser Umgang miteinander war immer sehr liebevoll und zärtlich, ich denke nicht, dass es an Zuneigung oder Fürsorge gemangelt hat. Die richtige Kommunikation hat uns gefehlt.

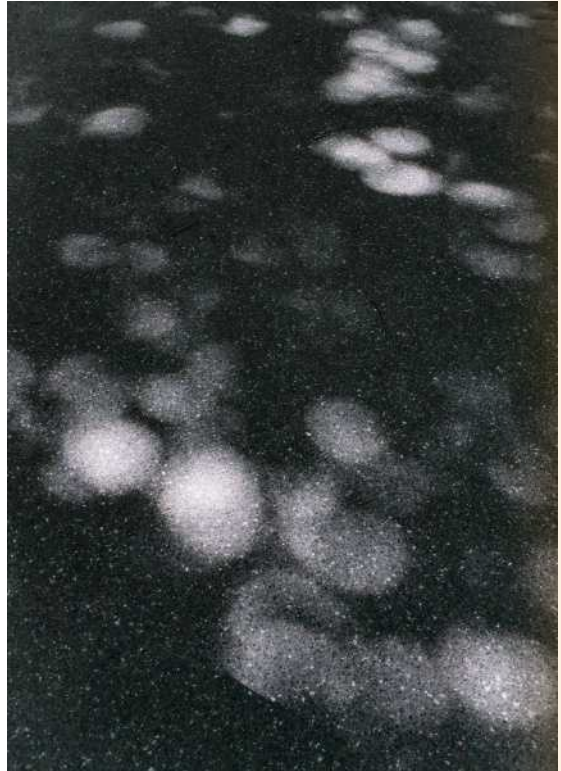
Rainer und Zeynep, wie habt ihr früher über Depressionen gesprochen?

Zeynep: Als ich die Depression zum ersten Mal bekam, versuchte ich Rainer meine Überforderung zu erklären, das Gefühl, wie gelähmt zu sein. Ich merkte, dass er sich Mühe gab, er konnte es aber nicht nachempfinden. Klar war ich da zwischendurch mal sauer auf ihn. Ich dachte, er müsse doch genauso traurig sein und leiden wie ich. Er ist doch mein Partner.

Rainer: Anfangs war ich wirklich sehr überfordert, das stimmt. Ich wusste nicht, wie ich reagieren sollte, wollte nichts sagen, was es schlimmer machen oder einen Streit auslösen könnte. Manche Dinge, die Zeynep mir erzählte, konnte ich nicht verstehen, weil ich sie selbst noch nie gefühlt habe. Ich musste lernen, nicht sofort sauer zu werden, und bin heute viel geduldiger.

Wie hast du dich über die Krankheit informiert?

Rainer: Ich las Infobroschüren von Ärzt:innen und Therapeut:innen, Beipackzettel von Medikamenten und recherchierte im Internet, zum Beispiel bei der Deutschen Depressionshilfe. Die haben Anleitungen, Podcasts und Hilfegruppen für Angehörige.



Die Fotos zeigen die fotografische Abschlussarbeit von Zita Mahlstedt, 26, die an der HAW Hamburg ihren Bachelor in Kommunikationsdesign gemacht hat. Sie beschäftigt sich darin mit der von ihr erlebten Depression. Durch die Fotografien spricht sie zu den Betrachtenden und macht erlebbar, wie sich ihre depressiven Episoden anfühlen.

Und wie redet ihr heute darüber?

Rainer: Seit Stellas Zusammenbruch 2020 und Zeyneps 2021 haben wir uns angewöhnt, die Krankheit beim Namen zu nennen und Dinge auszusprechen. Wenn ich heute das Gefühl habe, meine Frau oder eine meiner Töchter rutscht in eine Abwärtsspirale, dann frage ich, ob irgendwas nicht stimmt oder ob sich wieder stärkere Symptome eingestellt haben. Ich habe heute ein Gespür dafür, Veränderungen zu bemerken.

Zeynep: Früher sprachen nur Rainer und ich untereinander. Heute reden wir mit unseren Kindern, aber auch mit Bekannten offen über die Depression. Ich habe sogar mal versucht, mit meinem Bruder darüber zu sprechen. Als ich ihn in Istanbul besuchte, fragte ich ihn, warum er sich damals umbringen wollte. Er sagte, ich solle still sein, sonst würden alle denken, er hätte einen Knall. Damit war das Gespräch beendet.

Rainer: Gute Kommunikation ist heute die größte Stärke unserer Familie. Am Wochenende gehen Zeynep und ich regelmäßig spazieren und führen dabei intensive Gespräche. Das ist eine schöne Tradition geworden. Wenn sich eine unserer Töchter mal ein paar Tage lang nicht meldet, rufen wir an.

Zeynep: Das bedeutet nicht, dass wir Telefonterror machen. Es geht darum, aufmerksam zu bleiben und dem anderen zu zeigen, dass man nicht allein ist.

Rainer: Wir sehen unsere Töchter mindestens einmal in der Woche, gehen zum Fußballspiel von Rot-Weiss Essen oder zum Italiener. Wir sind, seitdem wir offen über unsere Probleme reden, noch enger zusammengerückt.

Stella, kannst du heute wirklich mit deinen Eltern über alles sprechen?

Stella: In der Zeit, in der es mir bereits schlecht ging, trank ich mit meinen Kolleg:innen nach der Arbeit fast immer ein paar Biere. Das hat mir geholfen, mich von meinen negativen Gedankenspiralen abzulenken, war aber natürlich alles andere als gesund. Meine Familie trinkt gar nicht, nicht mal auf Familienfeiern. Darüber zu reden, ist mir bis heute unangenehm – auch mit meiner Familie. Sie akzeptieren es, wenn ich sage, dass ich das lieber mit meiner Therapeutin besprechen möchte.

Depressionen kann man heute auch gut medikamentös behandeln.

Zeynep: Meine Ärztin verschrieb mir Fluoxetin, ein Antidepressivum, 20 Milligramm, eine Tablette pro Tag. Erst wollte ich die überhaupt nicht nehmen, ich hatte Angst vor den Nebenwirkungen und davor, dass ich mich als Person durch das Medikament verändern könnte. Aber dann habe ich mich eingelesen und bin zu dem Schluss gekommen, dass ich es ausprobieren sollte. Die Tabletten haben mein Leben verändert. Ich kann wieder wirklich am Leben teilnehmen. Ich nehme sie heute immer noch.

Stella: Für mich sind Tabletten eher eine Notlösung. Ich habe das Gefühl, damit bekämpft man die Symptome und nicht die Ursache.

Zeynep: Das stimmt nicht, Stella. Sie haben mich zurückgeholt. Ich bin dankbar, dass es das gibt. Meiner Anne hätten sie sicher auch geholfen.

Vater Rainer: »Manche Dinge konnte ich nicht verstehen, weil ich sie selbst noch nie gefühlt habe«

Rainer: Nach zwei bis drei Wochen war Zeynep wieder fast sie selbst. Ihre Ängste wurden weniger. Wir konnten wieder Dinge unternehmen, auf Rock- oder Indie-Konzerte oder zu unserem türkischen Lieblingsrestaurant gehen, das hat unserer Ehe gutgetan. In den schlimmen Phasen versuche ich, Zeynep Arbeit abzunehmen. Ich gehe am Wochenende für uns einkaufen oder kümmere mich um den Haushalt.

Stella: Ich nehme heute auch Fluoxetin, obwohl ich das auch kritisch sehe. Schließlich greifen die Tabletten in den Stoffwechsel ein. Das sollte man, wie auch jedes andere Medikament, nicht ohne Beratung einnehmen. Die Tabletten geben mir in der Früh Antrieb, in den Tag zu starten. Sie funktionieren bei mir wie ein Aufputzmittel. Manchmal werde ich davon auch ganz hibbelig. Ich sehe sie als Ergänzung zu meiner Therapie.

Habt ihr mal überlegt, eine Familientherapie zu machen?

Zeynep: Der Gedanke kam schon mal, wurde aber immer wieder verworfen. Wir waren alle zu unterschiedlichen Zeitpunkten erkrankt, und wir hatten kein Problem miteinander, sondern jeweils mit uns selbst. Deshalb hielten wir eine Familientherapie nicht für notwendig.

Stella: Jasmin hat mich mal gebeten, mit ihr zu ihrer letzten Verhaltenstherapiesitzung zu gehen. Ich habe nur zugehört. Es wurde darüber gesprochen, was die Erkrankung bedeutet und warum Jasmin viele alltägliche Dinge, wie in die Schule gehen, feiern oder Freund:innen treffen, nicht mehr machen konnte. Vor dem Gespräch hat mir jegliches Wissen darüber gefehlt, deshalb war die Sitzung sehr hilfreich. Danach war es nicht gleich super innig zwischen uns, aber der Grundbaustein für eine bessere Beziehung war gelegt.

Wie ist das Verhältnis zu deiner Schwester heute?

Stella: Im Lockdown haben Jasmin und ich angefangen, mehr Zeit miteinander zu verbringen. Ich hatte Angst, mit meinen traurigen und dunklen Gedanken allein zu sein. Sie half mir dabei, die negativen Gefühle zuzulassen, und hat mir gezeigt, wie ich mit ihnen umgehen kann, wenn ich allein bin. Dass ich zum Beispiel einen Roman lesen, in der Natur spazieren oder Yoga und Dehnübungen machen kann. Wir schauten Serien, kochten und malten »Malen nach Zahlen«. Wir redeten viel, das tat unheimlich gut.

Hat sich eure Einstellung zum Leben durch die Krankheit verändert?

Zeynep: Auf jeden Fall. Früher waren mir Statussymbole wichtig, ein perfekt renoviertes Haus und teure Möbel. Nachdem ich dann so lange Zeit diese Traurigkeit in mir hatte, wollte ich einfach nur überhaupt mal wieder Freude empfinden. Wenn ich einen Tag ohne Tiefpunkt erlebte, war ich schon glücklich. Heute versuche ich einfache Dinge zu genießen: Schwarztee trinken, aus dem Fenster schauen und meinen Mann oder meine Töchter umarmen.

Rainer: Ich arbeite heute weniger. Bald will ich in Rente gehen. Mir ist Erfolg nicht mehr so wichtig. Zeynep und ich haben jetzt mehr Zeit füreinander und für die Kinder, das tut uns gut.

Stella: So wie ich mit mir selbst umgegangen bin, war ich ein Stück weit verantwortlich dafür, dass es mir schlecht ging. Ich bin ein »people pleaser«, der versucht, es immer allen recht zu machen. Ein bisschen wie meine Mutter. Am wichtigsten war mir, dass alle anderen gut von mir denken. Heute versuche ich, anders zu priorisieren. Ich höre auf meinen Körper, erlaube mir selbst, Grenzen zu haben, erkenne an, dass ich krank bin. Ich habe meinen Job gekündigt und wieder angefangen zu studieren. Es ist mir nicht mehr wichtig, die Beste zu sein. Gesundheit steht heute für mich an oberster Stelle. Ich weiß, wenn ich nicht auf mich aufpasse, gibt es mich vielleicht irgendwann nicht mehr.

Rainer, wie ist das eigentlich für dich, mit drei depressiven Familienmitgliedern zu leben?

Rainer: Man muss die Krankheit erst mal begreifen. Ich musste verstehen, dass meine Frau oder meine Töchter nicht faul oder »irre« sind. Es liegt an Botenstoffen im Körper, an der Serotoninaufnahme, die nicht funktioniert. Die Betroffenen können schlichtweg nichts dafür. Es gibt Auf und Abs bei der Krankheit, das musste ich lernen zu tolerieren.

Stella: Du hast schon sehr viel Verständnis für uns.

Rainer: Jasmin hat gerade wieder eine schwierige Phase. Letzten Samstag wollten wir gemeinsam zu einem BVB-Auswärtsspiel. Sie schrieb mir, dass es ihr nicht gut geht und sie gerne darauf verzichten würde. Früher wäre ich sauer geworden und hätte mich geärgert, dass die Karten verfallen. Aber das bringt nichts. Man muss die Erkrankung akzeptieren und lernen, Dinge nicht persönlich zu nehmen. Dann ist es für alle leichter, und keiner fühlt sich schuldig.

Mutter Zeynep: »Ich versuche einfache Dinge zu genießen: meinen Mann oder meine Töchter umarmen«

Ist es manchmal schwer, für alle Verständnis zu haben?

Rainer: Ich sehe das heute nicht mehr als Belastung. Wie andere chronische Erkrankungen ist die Depression ein ständiger Begleiter geworden. Ich lasse das nicht mehr so nah an mich ran.

Stella: Ich habe die Rolle meines Vaters lange nicht wahrgenommen. Ich war so mit mir selbst beschäftigt und wusste nicht, dass er sich so viele Gedanken über das Ganze gemacht hat.

Zeynep: Rainer hat sich immer verantwortlich gefühlt, weiter zu funktionieren, Geld zu verdienen und uns zu versorgen. Er war meine Konstante und meine Stütze. Ich bin froh und dankbar, dass er den Kopf nicht in den Sand gesteckt hat. Er hat als Erster erkannt, dass ich krank bin. Wäre er nicht da gewesen, wäre die ganze Sache noch schlimmer ausgefallen, das ist mir später klar geworden.

Rainer, fühlst du dich auch aufgefangen?

Rainer: Meine Mutter ist im vergangenen Jahr gestorben. Sie war eine sehr starke Frau, musste mich allein großziehen, weil mein Vater abgehauen war. Freund:innen und Bekannte hatten sich deshalb von ihr abgewandt. Wir hatten eine enge Beziehung, sahen zusammen Fußball und gingen regelmäßig essen. Kurz bevor sie starb, war ich eine Woche im Urlaub mit ihr, darüber bin ich heute sehr froh. Ihr Tod machte mich sehr traurig. Zum Glück habe ich heute auch drei starke Frauen an meiner Seite. Sie waren auf der Beerdigung für mich da. Es tat gut, mit meiner Frau und meinen Töchtern über meine Gefühle sprechen zu können. Ich weiß nicht, ob ich das gemacht hätte, wenn wir wegen der Depressionsvorgeschichte nicht sowieso schon so einen guten kommunikativen Zugang zueinander gehabt hätten.



LEGENDE

 0 Überhaupt nicht	 2 An mehr als der Hälfte der Tage
 1 An einzelnen Tagen	 3 Beinahe jeden Tag

FRAGEBOGEN

Wie oft hast du dich in den letzten zwei Wochen durch folgende Beschwerden beeinträchtigt gefühlt? 

Wenig Interesse oder Freude an deinen Tätigkeiten	0	1	2	3
Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit	0	1	2	3
Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen, oder vermehrter Schlaf	0	1	2	3
Müdigkeit oder das Gefühl, keine Energie zu haben	0	1	2	3
Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen	0	1	2	3
Schlechte Meinung von dir selbst. Das Gefühl, eine Versagerin oder ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben	0	1	2	3
Schwierigkeiten, dich auf etwas zu konzentrieren	0	1	2	3
Deine Bewegungen oder deine Sprache waren so verlangsamt, dass es auch anderen aufgefallen ist. Oder du warst im Gegenteil zappelig, ruhelos und hattest einen stärkeren Bewegungsdrang	0	1	2	3
Gedanken, dass du lieber tot wärst oder dir Leid zufügen möchtest	0	1	2	3
Addiere die Werte aller markierten Punkte, und trag den Gesamtwert hier ein.	=			

AUSWERTUNG

 5+ Wenn du im Fragebogen fünf oder mehr Punkte erreichst, solltest du dir medizinischen Rat suchen	 10–14 Verdacht auf mittelgradige Depression
 5–9 Verdacht auf leichte Depression	 15–27 Verdacht auf schwere Depression

Fragebogen

SOLLTE ICH MIR HILFE HOLEN?

Wenn du traurig oder erschöpft bist und dich fragst, ob deine Niedergeschlagenheit pathologisch sein könnte, also krankhaft, hilft dir der Fragebogen »Patient Health Questionnaire-9«, kurz PHQ-9. Der Test wurde 1999 in England entwickelt und wird heute von Ärzt:innen und Therapeut:innen auf der ganzen Welt angewandt. Anhand von neun Fragen erfasst er, ob depressive Symptome vorliegen. Je nachdem, wie ausgeprägt sie sind, unterscheiden Expert:innen zwischen einer leichten, mittelschweren und schweren Depression.

Wenn du diesen Test gemacht und mehr als fünf Punkte eingetragen hast, solltest du dir medizinischen Rat holen. Mach einen Termin bei deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt, bei einer psychologischen Beratungsstelle oder in einer psychiatrischen Praxis. Dort erfährst du, ob du eine Therapie oder eine Behandlung mit Medikamenten erwägen solltest.

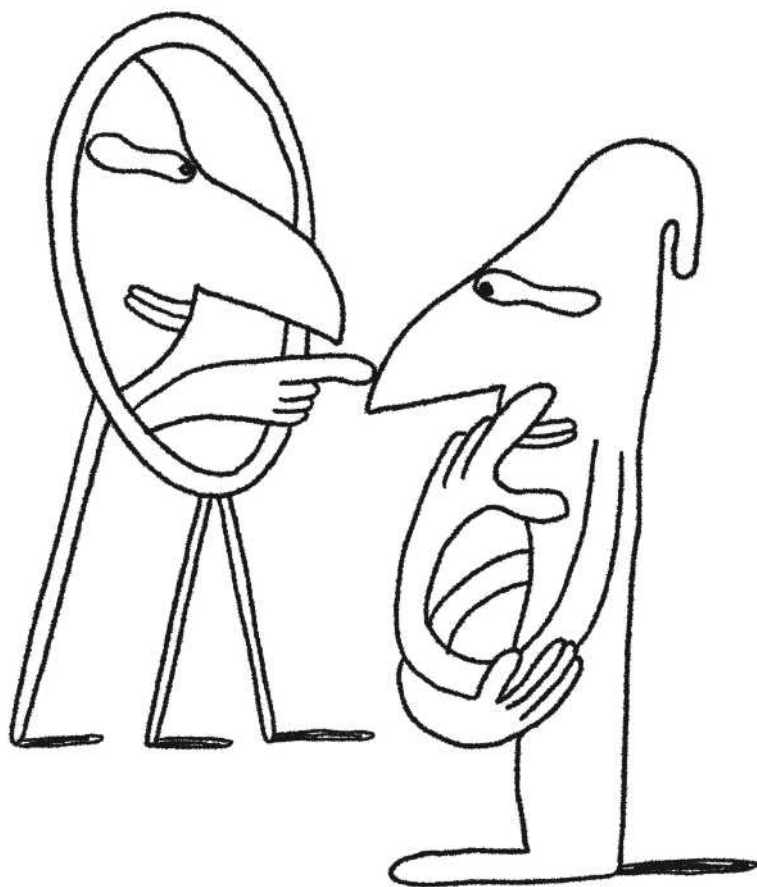
 10 Minuten  Stift

WAS, WENN INSTA SAGT, ICH HABE ADHS?

In den sozialen Medien sprechen viele Influencer über ihre psychische Gesundheit. Die Psychotherapeutin Lena Kuhlmann erklärt, wie man mit Psychologie-Content umgeht und warum Social Media Leben retten können

INTERVIEW: CHRISTOPHER BONNEN

ILLUSTRATION: MORIZ OBERBERGER



Frau Kuhlmann, Begriffe wie »Trauma« oder »Trigger« werden in den sozialen Medien schnell verwendet. Ist das ein Problem?

Diese Begriffe beschreiben eigentlich echtes psychisches Leid. Deshalb sollte man sie nicht einfach so im Alltag oder bei einem Instagram-Posting verwenden. Das wertet das Leid der Menschen ab, die diese Symptome wirklich fühlen. Es ist eben nicht traumatisch, wenn man mal die Bahn verpasst hat und dann im Regen zum Termin laufen muss. Menschen, die ein echtes Trauma erlitten haben, fühlen sich durch die falsche Verwendung dieser Begriffe vielleicht sogar abgewertet. Es schmälert ihr Leid.

Ist es denn eine gute Entwicklung, dass auf TikTok und Instagram inzwischen viel offener über Panikattacken oder ADHS-Erkrankungen gesprochen wird?

Es ist erst mal etwas Gutes, dass man heute in den sozialen Medien einen Einblick in das Leben von Menschen mit psychischen Krankheiten bekommt. Auch wenn man selbst nicht betroffen ist, kann man sich auf diese Weise fast beiläufig informieren. Außerdem ist die Anonymität ein großer Vorteil, denn oft ist es im real life viel schwieriger, solche Themen anzusprechen.

Als Psychotherapeutin behandeln Sie vor allem Kinder und Jugendliche. Vor sechs Jahren haben Sie angefangen, auf @freudmich mentale Gesundheit zu thematisieren, mittlerweile folgen Ihnen mehr als 24.000 Abonnent:innen. Was teilen Sie auf Instagram?

Oft sind es banale Sachen. Etwa: Wie gelingt es mir, der Freundin, die gerade in einer Krise steckt, gut zuzuhören und sie zu supporten? Oder: Wie Sorge ich am besten für mich selbst? Einer meiner reichweitenstärksten Posts ist simpel: Auf der ersten Kachel steht »Mit diesem Trick wirst du deine Depression los«, auf der zweiten »Mach eine Psychotherapie«. Im besten Fall können soziale Medien Leben retten – weil Menschen in Not dort niedrigschwellig Hilfe finden.

Vielen Menschen fällt es trotzdem schwer, sich Hilfe zu suchen.

Das liegt vor allem an den Vorurteilen gegenüber psychischen Erkrankungen und Psychotherapie, die es trotz aller Offenheit immer noch gibt. Das fängt an bei »Alles bloß Charakterschwäche«, geht weiter mit »Therapeut:innen haben selbst einen Knall« und endet bei »In der Psychiatrie laufen doch alle in Zwangsjacken rum«.

Helfen soziale Medien dabei, diese Vorurteile abzubauen?

Ja. Es ist wichtig, dass es in unserer Gesellschaft ein realistischeres Bild von psychischen Störungen gibt. Wenn Leute Reels darüber teilen, wie es tatsächlich in der Tagesklinik ist, klärt das auch auf und zeigt: Das ist gar nicht so, wie man sich das vorgestellt hatte. Auf diese Weise können Vorurteile abgebaut werden.

Wofür sind Social Media noch gut?

Wenn ich zum Beispiel an einer Zwangs- oder Essstörung leide, finde ich dort Menschen, denen es geht wie mir. Und dabei stelle ich vielleicht fest, dass auch



andere Menschen ewig warten müssen, bis sie einen Therapieplatz bekommen. Für diesen Austausch sind Social Media ideal.

Laut der Bundespsychotherapeutenkammer dauert es im Schnitt 20 Wochen, bis man einen Therapieplatz bekommt.

Ja, und den kann weder Instagram noch TikTok ersetzen. Wenn betroffene Influencer Tools und Techniken teilen, sollte man daran denken, dass die Tipps sehr subjektiv sind. Nur weil die Person selbst ADHS hat, heißt das nicht, dass sie fachlich fundiert einschätzen kann, wie es dir gerade geht. Nur weil ich eine Krankheit habe, macht mich das nicht zur Expertin. Was man auch bedenken sollte: Den Leuten macht es mehr Spaß, jemandem mit ADHS zuzugucken, wie er ständig den Bus verpasst, statt einem Depressions-Account zu folgen, auf dem es eher traurig zugeht.

Wie kann ich herausfinden, welche Accounts mir guttun und welche nicht?

Mit einer praktischen Übung – das Handy zur Seite legen und sich fragen: Ist das gut, was ich da gesehen habe? Wie geht es mir damit auf einer Skala von eins bis zehn? Entscheidend ist, immer wieder bei sich anzukommen. Wem folge ich und warum? Will ich dieser Person weiter folgen? Viele Studierende folgen Kommiliton:innen mit Essstörung auch dann weiter, wenn ihnen die Inhalte eigentlich nicht guttun. Dabei sollte man sich auch die Freiheit nehmen, Accounts zu entfolgen. Grenzen ziehen ist immer gut.

Was, wenn Menschen, die eigentlich gesund sind, glauben, dass sie krank sein könnten?

Das kann passieren. Unter ADHS-Posts lese ich oft Kommentare wie: »Ich bin auch ein bisschen vergesslich.« Oder: »Ich bin ein bisschen struktlos.« Im Zweifelsfall wird auf diese Weise eine Verbindung zu einer Krankheit hergestellt, die man selbst vielleicht gar nicht hat. Das sauber zu trennen ist schwierig.

Was sollte man dann tun?

Wenn man das Gefühl hat, an einer psychischen Erkrankung zu leiden, ist das wie bei körperlichen Erkrankungen: Man sollte sich professionelle Hilfe suchen und einen Termin bei einer Ärztin oder einem Arzt, einer Therapeutin oder einem Therapeuten machen. Unter der Telefonnummer 116 117 bekommt man innerhalb von vier Wochen einen Termin in einer psychotherapeutischen Sprechstunde und erhält eine Empfehlung für das weitere Vorgehen. Die meisten Jugendlichen, die zu mir kommen, ahnen schon, woran sie leiden könnten. Sie sind gut informiert, auch dank Social Media.

Selbstdiagnosen können also dabei helfen, dass man überhaupt eine Therapie beginnt?

Genau, aber Influencer zeigen oft nur einen Ausschnitt der Wahrheit. Dadurch besteht die Gefahr, dass sich gerade junge Menschen mit Krankheitsbildern oder einzelnen Symptomen einer Störung überidentifizieren. Bei ADHS zum Beispiel gibt es viele verschiedene Theorien, wie die Erkrankung entsteht, wie sie sich auswirkt und behandelt werden kann. Um dieser Komplexität gerecht zu werden, muss es in den Posts möglichst um ein ganzheitliches Bild der Krankheit gehen. Darum, was uns emotional bewegt, wie wir auf Menschen reagieren und sie auf uns. Das alles passt kaum in ein 60-Sekunden-Reel. Für meine Kolleg:innen und mich ist es deswegen eine große Herausforderung, verständlichen und wissenschaftlich hochwertigen Content zu erstellen.

Wie finden Sie heraus, was die Klientin oder der Klient hat?

Die Entstehung und das Beschwerdebild sind je nach Diagnose und je nach Mensch unterschiedlich. Es gibt zum Beispiel nicht »die« Diagnose, und es gibt auch nicht »die« Depression. Manche Menschen sind total überrascht und schockiert, wenn ich ihnen erkläre, dass sie unter einer Depression leiden. Andere wiederum fühlen sich endlich gesehen und verstanden. Ab dem Zeitpunkt der Diagnose müssen sie sich nicht mehr zusammenreißen oder verstellen. Sie wissen dann, dass sie eine ernst zu nehmende Erkrankung haben. Und ich sage ihnen: Psychische Erkrankungen können wir behandeln. Das schenkt vielen Hoffnung.

Können soziale Medien eine Therapie unterstützen?

Ja, wenn man den Inhalt der Accounts auf Qualität prüft. Etwa indem man checkt, ob die Person vom Fach ist und seriöse Quellen nutzt. Wichtig ist auch die Frage nach dem Wozu: Welchen Zweck erfüllt die Person mit ihren Posts? Einen Hinweis auf fundierten Content bekommt man auch, wenn die Kommentare unter den Posts moderiert werden. Auf der Seite der Stiftung Deutsche Depressionshilfe @stark_gegen_depression und bei Krisenchat @krisenchat.de wird das zum Beispiel gut gemacht.

Welche weiteren Accounts empfehlen Sie?

@erklärungsnot finde ich super und auch @psycho_und_dynamisch. Das ist eine Kollegin mit dem Spezialgebiet tiefenpsychologische Therapie. Oft geht

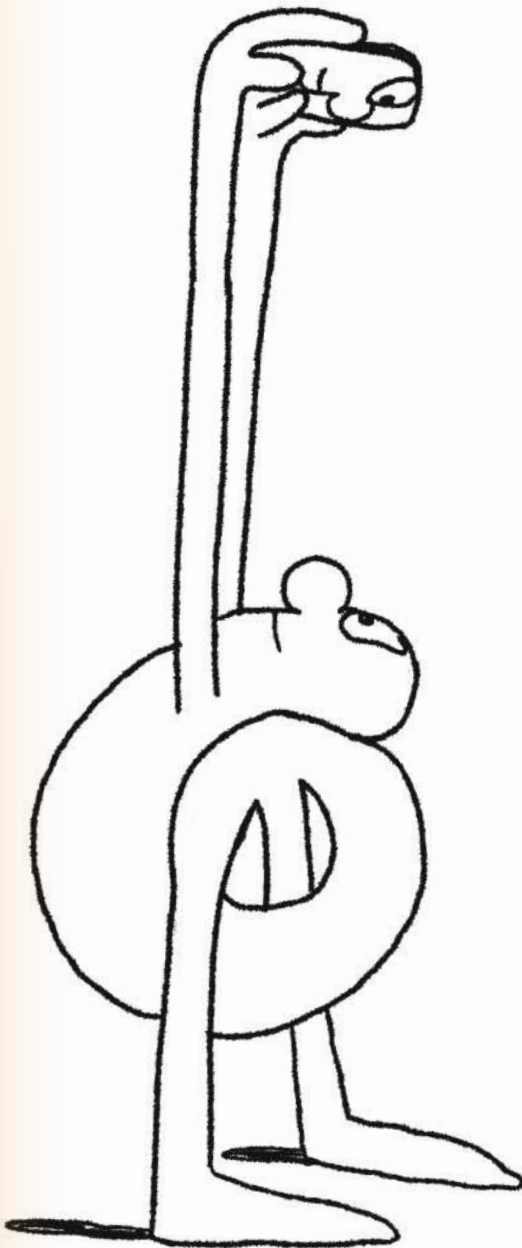


Taschentherapie

Drei Fragen, die dir helfen, Accounts zu finden, denen du vertrauen kannst:

- 1 Ist die Person, die den Account betreut, vom Fach?
- 2 Woher kommen die geteilten Informationen? Werden Quellen genannt? Wenn ja, welche?
- 3 Was ist der Zweck? Möchte die betreibende Person psychische Gesundheit entstigmatisieren oder mir etwas verkaufen?

LENA KUHLMANN ist Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche mit tiefenpsychologischem Schwerpunkt. 2023 veröffentlichte sie den Bestseller »Das große Buch der Selbstreflexion«.



es in den sozialen Medien um Verhaltenstherapien, also darum, wie man zum Beispiel Panikattacken unter Kontrolle bringen kann. Auch @miriam_junge gibt gute Tipps.

Wenn ich selbst eine Depression habe, sollte ich dann auf Social Media teilen, wie es mir geht?

Das kann man nur individuell entscheiden. Es gibt sicherlich Menschen, denen das guttut und die viel Zuspruch und Bestärkung erhalten. Es gibt aber auch Menschen, denen das nicht guttut. Das Teilen ist ja die eine Sache, was dann zurückkommt, die andere. Das hat man nicht in der Hand, da sollte man entsprechend vorbereitet sein.

Sie meinen, das Feedback kann auch negativ sein.

Ja, man macht sich durch das Teilen schnell angreifbar. Kommentare unter den Posts können verletzen. Außerdem wird vielleicht nur ein Teil des Menschen hervorgehoben, nämlich die Erkrankung. Dabei ist man ja nie nur seine Krankheit. Gerade im Genesungsprozess ist es wichtig, zu erkennen, dass die Krankheit nur ein Aspekt ist. Viele nervt es irgendwann, dass sie nur noch auf ein Thema reduziert werden. Eine spannende Frage gerade bei großen Accounts ist in meinen Augen auch, ob man dann wirklich wieder gesund werden darf. Also was macht man mit einem Recovery-Account, wenn man wieder ganz im Leben steht und die Krankheit keine Bedeutung mehr hat? Welchen Content zeigt man dann?

Was kann man tun, wenn man an der Therapieplatz-Suche scheitert und sein Leid auch nicht mit Followern teilen möchte?

Dann kann man eine Gruppentherapie ausprobieren, mit etwas Glück sind die Wartezeiten hier kürzer. Oder man sucht sich eine Selbsthilfegruppe. In beiden Fällen hat man Kontakt zu anderen Betroffenen. Da kann man sich austauschen und Halt finden.

TANKE MENTAL AUF

mit dem Butterfly Hug

Bei Prüfungsangst, den „Ausrastern des Tages“, vor schwierigen Gesprächen oder bei allgemeinem Stress. Mit dem *Butterfly Hug* findest du eine helfende Hand am Ende deines eigenen Arms. Probier's aus:

1



EMOTIONALEN STRESS SPÜREN

Fühl mal bewusst in dich rein und nimm wahr: Wo spürst du deinen emotionalen Stress und wie zeigt es sich? Ist es ein Kloß im Hals, Druck im Bauch – oder etwas ganz anderes?

2



SCHMETTERLINGS- HALTUNG EINNEHMEN

Während du den Stress wahrnimmst, kreuze deine Arme über der Brust mit den Fingerspitzen unterhalb deiner Schlüsselbeine. Achte darauf, dass deine Hände vertikal Richtung Hals platziert sind.

3



SANFTES KLOPFEN BEGINNEN

Klopfe sanft mit deinen Fingerspitzen unterhalb der Schlüsselbeine, entweder abwechselnd oder gleichzeitig mit beiden Händen. Finde den Rhythmus, der sich für dich angenehm anfühlt.

4



EIGENER RHYTHMUS UND ATEM

Bewege deine Hände in deinem Rhythmus und deinem Tempo. Atme dabei tief in den Bauch ein und langsam, etwas länger, wieder aus – für mehr Entspannung.

5



AUGEN SCHLIESSEN UND LOSLASSEN

Schließe gerne die Augen, um dich noch stärker auf die Übung zu konzentrieren. Genieße den Moment der Ruhe und Verbundenheit mit Dir selbst.

6



ABSCHLUSS UND NACHSPÜREN

Senke die Arme, wenn du spürst, dass es genug ist. Beispielsweise, wenn das Gefühl des Unwohlseins abgeklungen ist. Vertraue deinem Körpergefühl und lass die Übung in dir nachklingen.



Diesen Selbstcoaching-Tipp schenkt dir Ruben Langwara, Coach der Mentalen Tankstelle und Resilienzexperte

Du willst mehr zu dieser Technik wissen?

Der *Butterfly Hug* wurde von den Traumatherapeuten Lucina Artigas und Ignacio Jarero entwickelt, um eigenständig und schnell emotionalen Stress zu regulieren. Mit deinem geteilten Fokus auf den Stress und das Klopfen schaltest du dein Entspannungsnetzwerk im Gehirn an und signalisierst deinem Stressnetzwerk: „Psssst! Du darfst dich jetzt beruhigen.“

Mental auftanken – jederzeit und überall für dich!

Das Studium kann ziemlich fordernd sein, aber kleine Pausen zum mentalen Auftanken lassen sich easy einbauen. Schon ein paar tiefe Atemzüge zwischen den Vorlesungen können direkt entspannen und den Puls senken. Gestalte deine eigene „Mentale Tankstelle“, ganz so, wie es dir gefällt. Mit unseren Tools kannst du tief durchatmen, kurz visualisieren, eine Minute Stille genießen, den Körper checken, jeden Muskel locker lassen und vieles mehr.

Müde? Angespant?
Angst vor der Prüfung?
Entdecke die
Mentale Tankstelle:



mentale-tankstelle.com



Mentale Tankstelle

Ein Angebot der
Beisheim Stiftung



”

Während der Klausurenphasen in meinem Studium stehen mein Körper und vor allem mein Geist unter viel Stress. Genau für solche Momente habe ich aber gelernt, dass mir die Patronus-Technik hilft, um wieder auf positive Gedanken zu kommen. Zusätzlich finde ich die progressive Muskelrelaxation sehr gut, da sich mein Körper oft unterbewusst anspannt.

Antonia Alefeld



VON ANGSTSTÖRUNG BIS ZWANGSSTÖRUNG

Wie belastbar die Psyche ist, zeigt sich früh: Drei Viertel aller psychischen Störungen entstehen vor dem 25. Lebensjahr. Sieben Störungsbilder erklären wir hier genauer

TEXT: ANNE-LENA LEIDENBERGER

Angststörungen Eigentlich ist Angst ein nützliches Gefühl. Sie bewahrt Menschen davor, Dinge zu tun, die ihnen schaden. Deshalb ist es normal, dass einem vielleicht mulmig wird, wenn man über eine Hängebrücke läuft. Wer aber eine Angststörung hat, fürchtet sich vor Dingen, die eigentlich ungefährlich sind, wie etwa vor Busfahrten. Von einer krankhaften Angst spricht man, wenn der Leidensdruck groß ist und die betroffene Person die Angstauslöser vermeidet oder Situationen nur unter starker Furcht durchsteht. Dann verursacht die Angst körperliche Symptome wie Herzklopfen, Enge in der Brust, Schweißausbrüche, Schwindel oder Übelkeit. Manche Menschen bekommen auch Panikattacken.

Bei Kindern und Jugendlichen ist die Angststörung eine der häufigsten psychischen Erkrankungen. Laut einer Studie des Max-Planck-Instituts liegt die Wahrscheinlichkeit, an einer Angststörung zu erkranken, für Menschen zwischen 14 und 24 bei rund 14 Prozent. Behandelt werden Ängste etwa mit Konfrontation. Bei einer Spinnenphobie kann man sich eine Spinne über den Arm krabbeln lassen und feststellen, dass die Angst vorübergeht – mit therapeutischer Begleitung. Auch Medikamente können helfen. Die Heilungschancen hängen von der Art der Angststörung und der Behandlung ab. Eine Studie der Brown University zu Panikstörungen zeigt, dass fast 90 Prozent der Betroffenen nach einer Verhaltenstherapie ein Jahr lang panikfrei geblieben sind.

Substanzgebrauchsstörungen Missbraucht eine Person Alkohol, Drogen oder Medikamente oder ist von ihnen abhängig, leidet sie womöglich unter einer Substanzgebrauchsstörung. Folgende Symptome deuten auf eine Abhängigkeit, also eine Sucht, hin: Betroffene spüren ein starkes Verlangen nach der Substanz und verlieren die Kontrolle über den Konsum. Körperliche Entzugssymptome wie Zittern, Schwitzen oder Kopfweg treten auf. Pflichten werden vernachlässigt, und man hört nicht auf, die Substanz zu sich zu nehmen – auch wenn sie einem schadet, braucht man immer mehr. Die Wahrscheinlichkeit, als junger Erwachsener eine Sucht zu entwickeln, liegt laut der Studie des Max-Planck-Instituts bei rund 17 Prozent – Tabak ausgenommen. Für Alkoholmissbrauch oder -abhängigkeit beträgt sie je nach Studie und untersuchter Altersgruppe ungefähr drei bis 20 Prozent. Die Behandlung akuter Fälle beginnt häufig mit einer ambulanten oder stationären Suchttherapie. Oft durchläuft man erst eine Entgiftung. Es folgt eine Entwöhnungsbehandlung mit begleitender Psychotherapie. Laut einer Untersuchung des Fachverbands Sucht schafft es dennoch nur etwa ein Drittel der Behandelten, im Jahr nach einer stationären Suchtrehabilitation nicht rückfällig zu werden.

Depressionen Eine depressive Episode kann man daran erkennen, dass sich die Stimmung verschlechtert und man sich über mindestens zwei Wochen hinweg häufig antriebslos oder schlecht fühlt. Man verliert das Interesse an Aktivitäten, die einem eigentlich Spaß machen. Auch Symptome wie Konzentrationsprobleme, Selbstzweifel, Schuldgefühle, Schlafprobleme oder eine Veränderung des Appetites können auf Depressionen hindeuten. Wenn man unsicher ist, kann man einen Test machen (Seite 76).

Die Wahrscheinlichkeit, in den Zwanzigern zu erkranken, liegt laut der Studie des Max-Planck-Instituts bei rund 17 Prozent. Laut Statistischem Bundesamt ist bei 15- bis 24-Jährigen eine starke Zunahme zu beobachten: Während im Jahr 2000 rund 5200 junge Menschen vollstationär behandelt wurden, waren es 2015 mit rund 34.300 fast siebenmal so viele. Eine depressive Phase fühlt sich oft an wie eine Abwärtsspirale: Wer wenig Antrieb hat, erlebt wenige Erfolge. Man macht also kaum positive Erfahrungen und fühlt sich dadurch immer schlechter. In einer Psychotherapie kann es unter anderem darum gehen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen und wieder aktiver zu werden. Manchmal wird die Therapie mit Medikamenten unterstützt. Die Erkrankung verläuft oft in Episoden. In etwa einem Drittel der Fälle erleiden Betroffene nur eine einzige depressive Episode.

Essstörungen Die häufigsten Essstörungen sind Magersucht und Bulimie. Wer an der klassischen Form der Magersucht leidet, ist deutlich untergewichtig, fühlt sich aber zu dick und versucht, nicht zuzunehmen. Magersucht geht mit sogenannten endokrinen Störungen einher, das heißt, die Periode bleibt aus, man verliert die Lust auf Sex oder hat sexuelle Funktionsstörungen. Wer an Bulimie leidet, hat ein starkes Verlangen nach Essen, beschäftigt sich intensiv damit und findet sich zu dick. Essattacken wechseln sich mit sogenannten gewichtsreduzierenden Maßnahmen ab: Die Betroffenen erbrechen oder konsumieren Abführmittel.

Die Max-Planck-Studie zeigt, dass bei 14- bis 24-Jährigen die Wahrscheinlichkeit, eine Essstörung zu entwickeln, bei rund drei Prozent liegt. Behandelt werden kann die Störung mit einer Kombination aus Psychotherapie und Ernährungsberatung. In der Therapie wird mitunter die sogenannte Körperschemastörung behandelt. Man lernt, seinen Körper realistischer zu beschreiben, etwa indem man sagt: »Ich habe gesunde Beine, die mich durch die Welt tragen.« Laut einer Studie der Uni Zürich kann ungefähr die Hälfte der Betroffenen die Magersucht überwinden, 30 Prozent teilweise. Bei 20 Prozent wird die Störung chronisch.

Posttraumatische Belastungsstörungen Wer ein Trauma erlebt hat, also ein Ereignis oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung oder mit katastrophalem Ausmaß wie etwa eine Vergewaltigung oder eine Naturkatastrophe, kann eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) entwickeln. Die zeigt sich in wiederkehrenden belastenden Erinnerungen, bedrohlichen und lebendigen Flashbacks oder Albträumen. Betroffene vermeiden Umstände, die der Belastung ähneln oder mit ihr in Verbindung stehen. Nach einem Autounfall setzen sie sich etwa nicht mehr ins Auto. Symptome sind Erinnerungslücken, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhte Selbstbeobachtung oder Schreckhaftigkeit. Bei einer PTBS ist es effektiv, therapeutisch begleitet über das Trauma zu sprechen. Dabei können Imaginationsübungen helfen, etwa die Vorstellung von einem sicheren Ort, an den man sich retten kann.

Die Wahrscheinlichkeit einer PTBS liegt bei jungen Menschen je nach Studie bei rund einem bis zu über zehn Prozent. Eine Arbeit der Emory University in Atlanta zeigt, dass etwa zwei Drittel derjenigen, die eine Psychotherapie abschließen, danach nicht länger die Kriterien einer PTBS erfüllen.

Zwangsstörungen Personen mit einer Zwangsstörung leiden unter sich wiederholenden Gedanken oder unter Verhaltensweisen, die sie wiederholt ausführen müssen. Beides wird von den Betroffenen als unangebracht und unrealistisch bewertet und löst großes Leid aus. Betroffenen gelingt es nicht, Zwangsgedanken oder das Verhalten zu unterlassen, ohne dabei starke Angst zu empfinden. Ein Beispiel für einen Zwangsgedanken ist: »Ich könnte einen anderen Menschen versehentlich tödlich verletzen.« Ein Beispiel für eine Zwangshandlung ist, mehrmals zu prüfen, ob der Herd ausgeschaltet ist. Manche Betroffenen kosten die Zwänge täglich mehrere Stunden. Rund ein bis drei Prozent der jungen Erwachsenen sind von Zwangsstörungen betroffen, das zeigen verschiedene Studien. Man kann die Störungen effektiv mit Exposition behandeln. Bei einem Kontrollzwang übt man etwa, den Herd nach dem Kochen bewusst kein zweites Mal zu kontrollieren, dann für mehrere Stunden das Haus zu verlassen und die damit verbundenen Ängste auszuhalten. Eine Studie mehrerer Kliniken in Norwegen und Schweden untersucht die Effekte eines kurzen, aber intensiven Therapieprogramms mit Exposition. Sie zeigte, dass ein Jahr nach dem Ende der Therapie mehr als 67 Prozent der Betroffenen genesen waren.

Persönlichkeitsstörungen Persönlichkeitsstörungen werden von Ärzt:innen oder Therapeut:innen frühestens mit Eintritt ins Erwachsenenalter diagnostiziert. Sie beginnen aber meistens in der Kindheit oder Jugend. Wer eine Persönlichkeitsstörung hat, bekommt durch die für sie oder ihn typische Art zu denken, zu handeln oder Beziehungen zu führen, immer wieder Probleme im Alltag. Etwa weil man schnell wütend wird und es vermehrt zu Streit im Job oder in Beziehungen kommt. Die Symptome werden von Betroffenen oft als Teil ihrer Persönlichkeit wahrgenommen.

Hier zwei Unterformen der Persönlichkeitsstörung: Eine emotional-instabile Persönlichkeitsstörung, darunter der Borderline-Typ, ist mitunter gekennzeichnet von sprunghaftem und impulsivem Verhalten, Wutausbrüchen oder Stimmungsschwankungen. Typische Merkmale einer zwanghaften Persönlichkeitsstörung sind übertriebene Vorsicht, Zweifel, die Angst, Fehler zu machen, oder auch übermäßiger Perfektionismus. Im Gegensatz zu Menschen mit einer Zwangsstörung erleben Betroffene ihr Verhalten aber als Teil ihrer Persönlichkeit und haben häufig keine Zwangshandlungen oder keine Zwangsgedanken.

In der Psychotherapie lernen Betroffene, eigene Muster zu erkennen, um ihr Verhalten schließlich flexibler anpassen und verändern zu können. Studien schätzen, dass rund zehn Prozent der Bevölkerung betroffen sind. Die Heilungschance unterscheidet sich je nach Persönlichkeitsstörung.



Seite 90



Seite 100



Seite 116

- 90 Beim Breathwork erlebt unsere Autorin, wie das Atmen sie beruhigt und berauscht
- 100 Alice Hasters erklärt in einem Essay, warum Nichtstun politisch ist
- 116 Diese Übung entspannt und bringt dich ins Gleichgewicht

RUHEN

Wenn sich dieser Ratgeber gerade anfühlt wie ein weiteres To-do auf deiner Liste, leg ihn mal weg. Manchmal braucht man nicht noch mehr Input, sondern einfach nur Ruhe. Das ist auch okay. Denn nicht alle Probleme können gelöst werden. Manchmal muss man einfach innehalten, fühlen, aushalten.

In diesem Kapitel kannst du genau das: Pause machen. Du erfährst, wie du Ängste durch deine Atmung regulieren kannst und wie sinnvoll Breathwork-Seminare wirklich sind. Du findest Tools, mit denen du runterkommst, wenn dir alles zu viel wird, und Infos, wie du Pause von der Uni machen kannst. Und du lernst, warum Nichtstun eine Revolution ist.

EIN, AUS, RAUSCH?

FOTOS: JULIA SANG NGUYEN

TEXT: LISA MCMINN

Breathwork-Seminare versprechen:

Wer seinen Atem kennenlernt, befreit sich von Stress
und Ängsten. Unsere Autorin probiert es aus



Mein Kopf ist so leicht. Als hätte jemand das Gedankenknäuel, das darin wohnt, sanft herausgehoben, es in seinen Schoß gebettet und Faden für Faden sorgsam entwirrt. So fühlt es sich also an, denke ich, ein frisch gekämmtes Hirn.

Unter mir liegen dicke Kissen auf einem Parkettboden. Über mir wölbt sich die Decke eines Kirchenschiffs. Mein Bewusstsein schwebt irgendwo dazwischen. Ich döse noch und fühle mich doch so ausgeschlafen wie selten. Mein Brustkorb kribbelt und fühlt sich größer an als sonst. Ich bin mir meiner Sache so sicher! Doch welcher Sache eigentlich?

Elena aber ist wütend. Sie liegt links neben mir, ich höre, wie sie keucht und schimpft. Ich schnappe ein paar Worte auf: »Du hast mich so verletzt!«

Und rechts weint Kira. Erst hat sie geschrien, nun schluchzt sie. Wie lange schon, weiß ich nicht, weil ich selbst wie weggetreten war, irgendwo zwischen Trance und Orgasmus. Oder habe ich bloß geträumt?

Ich kann Kira direkt ins Gesicht schauen. Sie sieht beim Schluchzen nicht unglücklich aus, irgendwie befreit. Neben ihr hockt eine Frau in einem rotgoldenen Hippierock. Sie hat eine Hand auf Kiras Bauch gelegt, die andere hält ein Mikro. Aus den Lautsprechern haucht ihre Stimme: »Kommt langsam zurück zu eurem natürlichen Atem.«

Elena, Kira und ich – alle Teilnehmenden tragen in diesem Text andere Namen – haben die letzten 50 Minuten mit rund 20 weiteren Menschen, nun ja, geatmet. Wir sind an diesem Sonntagabend in eine zum Meditationsraum umgebaute Kirche nach Hamburg-Altona gekommen. Wir haben uns auf die Polster gebettet, die Augen geschlossen und den Kopf flach abgelegt, ohne Kopfkissen, sodass der Hals nicht abknickt. Dann haben wir durch den Mund eingeatmet, tief in die Brust, und durch den Mund wieder aus, ohne Pause. Verbundener Atem nennt Stefanie Horgos das, die Frau mit dem Mikro. Sie ist »zertifizierte Clarity Breathwork Practitioner« und hat uns angeleitet. »Wir atmen nicht nur Sauerstoff«, sagte sie, bevor es losging. »Wir atmen Lebensenergie und öffnen unser Herz.«

Mir tut es gut, mich um meinen Atem zu kümmern. Ich trainiere ihn mit Yogaübungen, treibe ihn beim Spinning an seine Grenzen. Trotzdem bin ich genervt, weil Breathwork-Seminare wie dieses seit einigen Jahren als Wundermittel gegen Stress und Angst gehypt werden. In Hamburg hätte ich in nur einem Monat aus vier Breathwork-Events wählen können. Mal abgesehen von all den privaten Sessions, Online-Workshops, Volkshochschulkursen. In Bochum und Hannover gibt es Breathwork sogar als Hochschulsport. Stefanie Horgos veranstaltet ihre »Atemreise« in der Kirche der Stille einmal im Monat. Sie sei jedes Mal ausgebucht, sagt sie. »Viele Menschen sind gestresst, haben mit Ängsten und Depressionen zu tun und suchen neue Wege, damit umzugehen.«

Aber warum haben wir überhaupt so eine starke Verbindung zu unserer Atmung? Wie kann es sein,

dass Elena wütet, Kira trauert und ich wohligh weggetreten bin, nur weil wir tief eingeatmet haben? Ist es nicht gefährlich, in so tiefen Gefühlen zu wühlen, ohne therapeutische Begleitung? Und dann ist da noch der Preis. Teilweise sind diese Workshops richtig teuer. Stefanie Horgos verlangt nur einen »Energieaustausch« von 31 Euro für ihr zweistündiges Event. Aber für mehrtägige Seminare bei »energetischen Persönlichkeitsentwicklern« oder auf Höfen in den österreichischen Bergen ist man schnell einen Monatssatz Bafög los.

Dabei geht es hier eigentlich nur ums Atmen, etwas völlig Natürliches, ein, aus, oder? Na ja. Man kann schon pathetisch werden. Schließlich verdanken wir dem Atem unser Leben.

Solange wir im Körper unserer Mutter leben, erhalten wir Sauerstoff über die Nabelschnur. Erst wenn wir ihren Körper verlassen, schreien, unser Atemreflex einsetzt und wir zum ersten Mal selbstständig einatmen, entfaltet sich die Lunge. Wir nehmen Sauerstoff aus der Luft auf, der vom Herzen durch den gesamten Körper gepumpt wird. Die Nabelschnur kann durchtrennt werden. Wir atmen. Wir leben – allein.

Ab diesem Moment atmen wir unbewusst. Unser Gehirn befiehlt dem Zwerchfell, der Zwischenrippenmuskulatur und vielen weiteren Muskeln in unserem Oberkörper, sich zusammenzuziehen und wieder zu entspannen. Im Ruhezustand atmen wir etwa zwölf- bis 18-mal in der Minute rund einen halben Liter Luft ein und aus. Rund 25.000-mal am Tag. Atmen ist kinderleicht. Trotzdem können wir dabei eine Menge falsch machen.

Justus de Zeeuw ist Lungenfacharzt in Köln. Er sagt: »Ein gesunder Atemzug ist tief und geht durch die Nase.« Die Nasenmuscheln haben drei Funktionen: Sie befeuchten, wärmen und reinigen die Atemluft, »wie ein Düsenstaubsauger«. Luft, die durch den Mund eingeatmet wird, ist hingegen kalt, verunreinigt und trockener.

Der US-amerikanische Wissenschaftsjournalist James Nestor schreibt in seinem Buch »Breath«, rund die Hälfte der Menschheit atme durch den Mund, unabsichtlich. Ein Grund: Der Innenraum der menschlichen Nase hat sich im Lauf der Evolution zugunsten des Gehirns verkleinert. Wir können heute besser denken, kriegten aber schlechter Luft. Das macht uns krank.

Für ein Experiment ließ sich der Autor seine Nase vollständig verstopfen. Zehn Tage lang atmete James Nestor nur durch den Mund. Mit jedem Tag ging es ihm schlechter: Sein Blutdruck stieg, sein Herz schlug unregelmäßiger, er entwickelte eine Schlafapnoe und schnarchte 4.820 Prozent mehr als üblich. Er habe sich müde, einfach awful gefühlt, schreibt er. Nachdem sein Arzt die Stopfen gezogen und die Sauererei im Naseninneren beseitigt hatte, sank Nestors Blutdruck wieder auf Normalwerte. Er schlief ruhiger und schnarchte nur noch sechs Minuten pro Nacht.

Auch wenn dieses Experiment extrem war, macht es deutlich, welche Auswirkungen falsches Atmen auf unseren Körper haben kann. Und dasselbe gilt für unsere Psyche. Wir können jeden Tag spüren, wie eng unsere Atmung mit unserem Nervensystem verbunden ist: Erschrecken wir, stockt unser Atem. Sind wir gehetzt oder verknallt, atmen wir flacher. Fühlen wir uns überfordert, etwa vom Prüfungsstress, prusten wir aus. Puuuh. Aber warum eigentlich?

»Unsere Atmung spiegelt unsere Emotionen«, sagt Lungenfacharzt de Zeeuw. Vereinfacht gesagt sei dafür der Mandelkern verantwortlich, ein uralter Teil des Gehirns, der Gefühle in körperliche Reaktionen umsetzt. Für Tiere wie Menschen ist die Atmung eine uralte Form nonverbaler Kommunikation. Ein Kaninchen hechelt und signalisiert damit anderen Kaninchen: Gefahr! Eine Mutter atmet sanft und signalisiert dem Kind an ihrer Brust: alles okay.

Die Verbindung zwischen Hirn und Lunge funktioniert auch andersherum. Justus de Zeeuw behandelt Patient:innen mit Asthma. Sie atmen manchmal zu flach und zu schnell, weil ihre Atemwege verengt sind. Ihr Gehirn interpretiert das als Angst, und sie bekommen wirklich Panik. Wer schon mal eine Panikattacke hatte, kennt das. Betroffene können kaum unterscheiden, was zuerst da war: die Angstgedanken oder ihre körperlichen Symptome.

Studien allerdings auffällt: Oft sind die Forschenden selbst Atemcoaches oder Psycholog:innen, die Breathwork in ihren Therapien nutzen.

Denn wer Breathwork macht, will oft mehr als bloße Entspannung. Fragt man die Menschen auf dem Breathwork-Seminar in Hamburg, was das ist, fallen die Antworten sehr unterschiedlich aus. Manche sehen darin eine Experience, eine Selbsterfahrung. Sie wollen sich von lästigen Gefühlen befreien, Freude spüren, ihren Selbstwert stärken oder Verbindungen herstellen, zu ihren Ahnen oder zu sich selbst. Andere erhoffen sich Heilung. Sie alle wollen einen Rausch, ausgelöst nur durch den eigenen Atem, ohne Pillen oder Pulver, vermeintlich kontrollierbar. Dieses Versprechen lockt neue Zielgruppen an. Wer nicht mutig genug ist für eine Backpackertour mit Ayahuasca-Zeremonie am Amazonas, fährt wie ich mit dem Linienbus in die alte Kirche in Hamburg-Altona.

»Hast du schon einmal geatmet?«, fragt mich Elena. Ihr Haar ist lang und wild, um den Hals trägt sie einen Kristall.

»Ähm, schon«, sage ich. »Jeden Tag.«

»Aber nicht so?«, fragt sie. »Das ist ja was ganz anderes.«

Tatsächlich ist es nicht mein erstes Mal. Ich habe es schon einmal probiert, vor einigen Monaten auf einem Yoga-Retreat. Es ging fatal schief. Nach weni-

»Hast du schon einmal geatmet?«, fragt mich Elena.

»Ähm, schon«, sage ich.

»Jeden Tag.«

»Aber nicht so?«, fragt sie. »Das ist ja was ganz anderes.«

Wer lernt, den Atem zu entschleunigen, kann also Angstzustände und Stresssymptome abfedern. Die U.S. Navy nutzt vor Einsätzen das sogenannte Box-Breathing, vier Zählzeileinheiten einatmen, vier halten, vier ausatmen, vier halten. Yogis setzen auf die Wechselatmung, bei der sie durch ein Nasenloch ein- und durch das andere ausatmen. Schauspieler:innen atmen oft lange aus, um ihr Lampenfieber zu senken. Und dann gibt es noch sehr viel kompliziertere Atemübungen und Menschen, die daraus ein Geschäft gemacht haben. So wie der Extremsportler Wim Hof, der Grundlagen seiner Methoden für 279 Euro auf einer E-Learning-Plattform verkauft. Der Lungenfacharzt de Zeeuw sagt, wir könnten es aber auch ganz simpel halten: »Es entspannt schon, mehrfach länger aus- als einzuatmen.«

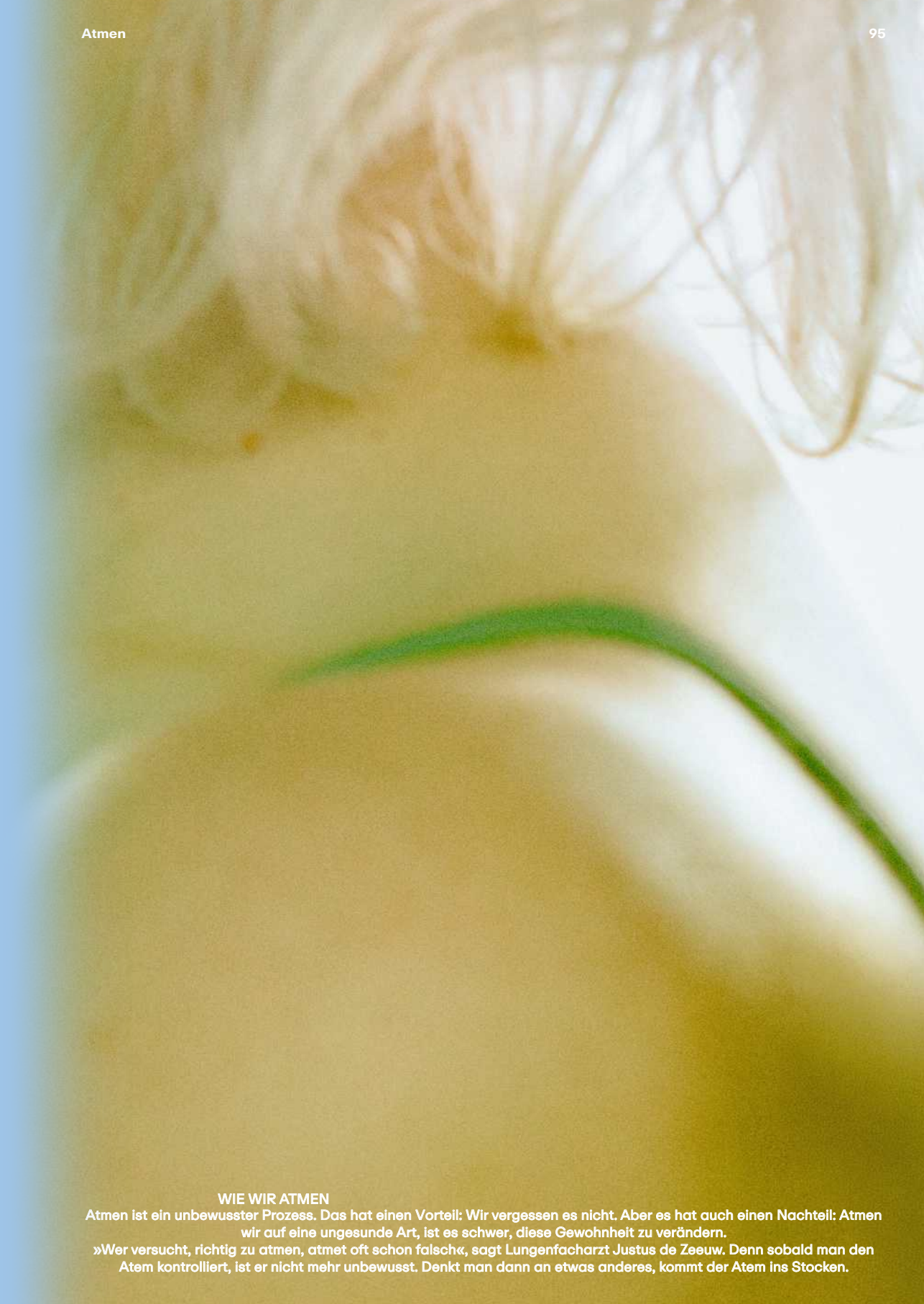
Japanische Forschende konnten zeigen, dass schon 20 Minuten sehr langsames Atmen die Vitalität erhöht und depressive Symptome abmildern kann. Eine andere Vergleichsstudie belegt, dass einige Atemtechniken, darunter Breathwork, die Symptome von Angststörungen reduzieren können. Außerdem waren geübte Breathworker in einer weiteren Vergleichsstudie weniger gestresst als Kontrollgruppen und gaben an, weniger Symptome von Angst oder Depressionen zu spüren. Was mir beim Lesen dieser

gen Minuten Atmen hatte ich eine Panikattacke. Als Jugendliche hatte ich solche Attacken häufiger, offenbar kannte mein Hirn den Weg dahin noch ganz gut. Ich weinte eine Weile recht still vor mich hin, dann stand ich auf und verließ den Raum. Danach beschwerte ich mich beim Yogalehrer, wie verantwortungslos es gewesen sei, mich in so eine Situation zu bringen. Damals war ich von der schnellen Wirkung überfordert. Heute bin ich besser vorbereitet.

Ich stecke meine Tasche in einen der grauen Spinde im Vorraum der Kirche und greife nach einem Paar der Wollsocken, die in einem Weidenkorb bereitliegen. Während ich sie über meine Füße streife, schaue ich mich um. Es sind etwas mehr Frauen da als Männer. Da ist ein Pärchen, sie sind beide vielleicht Mitte 50 und halten sich immerzu an den Händen. Der Mann erzählt von einem Burn-out, zu viel Arbeit. Eine Frau erzählt, sie sei bei ihren Stiefeltern ohne Liebe aufgewachsen. Elena, die schon oft hier war, kann vor Vorfriede nicht aufhören zu quasseln.

Bevor wir atmen, setzen wir uns in einen Kreis. In der Mitte hat Stefanie Horgos eine Art Altar zurechtgelegt. Ein Blumenstrauß, elektrische Kerzen, grüner Tüll. Wir zünden Teelichter an, jeder eines, und sagen, was wir mitbringen – oder was wir loswerden wollen. Freude. Selbstwert. Schuld. Dankbarkeit. Vertrauen. →





WIE WIR ATMEN

Atmen ist ein unbewusster Prozess. Das hat einen Vorteil: Wir vergessen es nicht. Aber es hat auch einen Nachteil: Atmen wir auf eine ungesunde Art, ist es schwer, diese Gewohnheit zu verändern.

»Wer versucht, richtig zu atmen, atmet oft schon falsch«, sagt Lungenfacharzt Justus de Zeeuw. Denn sobald man den Atem kontrolliert, ist er nicht mehr unbewusst. Denkt man dann an etwas anderes, kommt der Atem ins Stocken.

Ich sage, ich will Kontrolle abgeben, mich hingeben. Und ich meine das auch so.

Stefanie Horgos bittet uns aufzustehen, uns locker zu machen. Sie schaltet Musik an, die übertrieben atmosphärisch und rhythmisch ist. Wir wippen, schütteln, schaukeln uns. Ich sehe ein paar Hampelmänner, manche Leute gähnen übertrieben. »Spüre, wie wunderschön es ist, dass du einen Körper hast, der dich durch die Welt trägt«, säuselt Horgos ins Mikro. Unsere Bewegungen werden langsamer, manche huschen noch mal aufs Klo. Ich lege mich auf den Rücken, decke mich mit einer Woldecke zu und beginne tief durch den Mund in die Brust zu atmen, genau so, wie man es im Alltag eigentlich nicht machen soll.

Es dauert nicht lang, bis das Kribbeln einsetzt. Es beginnt im Gesicht, rund um den Mund. Meine Hände und Füße fühlen sich an, als würde ich sie in Mineralwasser tauchen. Shit, denke ich, das ist nicht gut. Wie schwer kann es sein, die verdammte Kontrolle abzugeben? »Schau dich noch einmal um«, flüstert Horgos, »fühlst du dich sicher?«

Als meine Hände krampfen, mein Mund vibriert und ich spüre, wie die Angst mir langsam in den Brustkorb kriecht, verändert sich plötzlich etwas in mir. Ich denke an Kat, eine meiner Yogalehrerinnen. »Take yourself on a joy ride!«, ruft sie uns oft zu. Freu-

Eine Studie am Neuropsychologischen Institut der Uni Amsterdam untersuchte 2023 den Effekt von Breathwork auf die Stimmung und die Gehirnfrequenzen. Ein Ergebnis: Die Teilnehmenden waren danach wacher und deutlich konzentrierter als vorher. Sie fühlten sich erfrischt. Dieser Effekt kann allerdings nicht nur durch Breathwork ausgelöst werden. Joggen hat einen ähnlichen Effekt auf unser Gehirn, wie eine Studie der Deutschen Sporthochschule in Köln zeigt.

Bei erfahrenen Breathworkern konnte allerdings noch etwas anderes gezeigt werden. Ihre Hirnstromaktivität ähnelte dem Zustand von Personen, die Psychedelika genommen hatten. Sie atmeten sich in einen Trip. Wie geht man mit so starken Gefühlen um? »Ich halte den Raum für die Teilnehmer:innen, alles zu fühlen, was aufkommt«, sagt Stefanie Horgos. Wenn man möchte, könne man mit ihr nach der Session über das Erlebte sprechen. Stefanie Horgos hat eine ruhige Stimme, hier in der Kirche flüstert sie fast. Es ist leicht, ihr zu vertrauen. Sie ist Yogalehrerin, Breathwork-Coachin, hat einen Dokortitel in VWL. Aber Psychotherapeutin ist sie nicht.

Es gibt kein Gütesiegel für Breathwork-Coaches. Ein abgeschlossenes Psychologiestudium und eine psychotherapeutische Ausbildung sind gute Referenzen, auch eine zertifizierte Yoga- oder Meditations-

Das Kribbeln beginnt rund um den Mund. Meine Hände und Füße fühlen sich an, als würde ich sie in Mineralwasser tauchen. Shit, denke ich, das ist nicht gut. Wie schwer kann es sein, die verdammte Kontrolle abzugeben?

de, Freude, Freude, denke ich. Ist doch wie Karussell fahren, genieß es! Dann muss ich grinsen. Ich schließe die Augen und sehe meine Schwester. Meinen Freund. Meinen Vater. Ich atme weiter, tiefer, spüre, wie mir kalt wird und wieder warm. Was dann passiert ist, weiß ich nicht mehr. Ich habe mich wohl irgendwie hingegeben. Ich war einfach weg.

Dieser Zustand nennt sich respiratorische Alkalose, erklärt mir Justus de Zeeuw. »Das Kribbeln um den Mund, die krampfenden Hände in der Pfötchenstellung: Das sind alles Anzeichen eines zu niedrigen Kohlendioxidspiegels im Blut«, sagt er. »Wir kennen das von Jugendlichen, die mitten in der Nacht im Krankenhaus landen, weil sie sich vor Liebeskummer in die Hyperventilation geheult haben.«

Also doch alles nur Kohlenstoffdioxidmangel? Woher kommen dann die starken Gefühle? Die Trauer, die Wut, das Glück?

Stefanie Horgos erklärt das nach der Stunde auf einer Holzbank weniger medizinisch: »Wir fühlen und denken den ganzen Tag, ein Leben lang, den größten Teil davon unbewusst. Wenn wir in einen geschützten, sicheren Raum eintreten, uns gehalten fühlen und uns nur dem Atem hingeben, lässt der Körper los. Wir kommen in Kontakt mit dem Unterbewussten, und Emotionen fließen wieder.«

lehrer:innenausbildung. Aber nichts garantiert, dass die Person heftige Emotionen auffangen kann. Deshalb ist es sinnvoll, ehemalige Teilnehmende nach ihren Erfahrungen zu fragen. Am Ende geht es um Vertrauen, ums Bauchgefühl.

Wer Breathwork probieren möchte, aber unter Bluthochdruck oder Herzproblemen leidet, sollte das vorher mit seinem Arzt oder seiner Ärztin besprechen. Das gilt auch für Schwangere. Wer Erfahrungen mit Psychosen oder Ängsten hat, sollte vorsichtig sein.

Vielleicht ist es egal, ob man mehrere Hundert Euro für ein Retreat ausgibt, ein Seminar bei Stefanie Horgos bucht oder sich zu Hause auf den Teppich setzt und lange ausatmet. Der Zauber liegt darin, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Das Geheimnis scheint zu sein, sich aus dem Alltag zurückzuziehen und sich einfach nur auf den eigenen Körper zu konzentrieren.

Wenn ich an Kira denke, ist da noch etwas: Stefanie Horgos hat ihr die Hand auf den Bauch gelegt und sie festgehalten wie ein Kind. Wer hält einen schon so – als Erwachsenen? Zu viel erwarten sollte man aber nicht. Die meisten Menschen auf den dicken Kissen unter dem alten Kirchenschiff haben weder geweint noch gewütet. Sie haben einfach geatmet, und danach schien es ihnen ein kleines bisschen besser zu gehen.

IN DIE TIEFE

Bei Personen, die, wie beim Breathwork üblich, ohne Pausen atmen, sind im Gehirn vermehrt Theta-Wellen messbar.

Sie liegen bei vier bis acht Hertz und sind typisch für kreatives Denken, Entspannung und leichten Schlaf.

Das erklärt, warum man sich während einer Breathwork-Session nicht mehr sicher ist, ob man wach ist oder träumt. Nach dem Workshop steigen Beta- und Gamma-Frequenzen an. Man ist hellwach, konzentriert und fühlt sich erfrischt.





DIE MÜDEN

SIND DIE MUTIGEN

Wir beuten nicht nur den Planeten aus, sondern auch uns selbst.
Es wird Zeit, einfach mal nichts zu tun!

ESSAY: ALICE HASTERS

Eine Zeit lang war ich sehr müde. Davon war ich sehr gestresst. Was mich wiederum sehr müde machte. Mein Wecker und ich führten eine toxische Beziehung. Jeden Abend schwor ich, ihn ernst zu nehmen und zu respektieren. Doch wenn er morgens den Song »Twice« der Band Little Dragon erklingen ließ, tat ich wieder so, als ob ich ihn nicht kennen würde. Stattdessen schlief ich weiter. Natürlich mit sehr schlechtem Gewissen.

Müdigkeit war mir nicht neu. Ich habe immer viel gearbeitet. Als ich Abi machte, faltete ich Jeans bei H&M. Nach der Uni oder langen Arbeitstagen während des unbezahlten Praktikums kellnerte ich bis spät in die Nacht. Als ich dann als fest angestellte Journalistin arbeitete, machte ich nebenbei einen Podcast, um über die Themen reden zu können, die ich sonst nicht unterbringen konnte.

Mein Antrieb war recht banal: Meine Familie ist nicht reich, ich hatte wenig Geld. Ich wollte etwas erreichen – also musste ich arbeiten.

Ironischerweise ging mir die Kraft ausgerechnet in einem Zeitraum verloren, in dem ich gerade meinen ersten Bestseller veröffentlicht und viel Geld verdient hatte. Ich bekam Jobangebote, von denen ich mich nicht einmal getraut hatte zu träumen: Ich sollte Sendungen moderieren, Redaktionen beraten, Theaterstücke mitschreiben. Zu einem Zeitpunkt, an dem sich alles hätte leicht anfühlen sollen, fiel mir alles schwer. Ich scheiterte an jeder Entscheidung: Was schreibe ich? Was kaufe ich ein? Wen rufe ich an? Es verging kein Tag, an dem ich nicht irgendeine Deadline für irgendetwas riss.

Ich unternahm einiges, um das zu ändern. Ich betrieb Selfcare, ich schlief genug, aß gesund, optimierte meine To-do-Listen. Ich wollte wieder leistungsfähig werden. Aber das alles half nur bedingt. Es fühlte sich an, als ob meine Psyche streiken würde. Sie sagte mir: »Genug ist genug. Du bleibst jetzt liegen. Ich schmeiße dein Zeitgefühl jetzt weg und deine Konzentrationsfähigkeit auch. Und weil du es ja sonst nicht kapiert, sperre ich auch deine Lebensfreude weg. Wir sitzen das jetzt aus, bis du raffst, dass wir so nicht mehr weitermachen können.«

Meine Psyche startete eine Revolution, ohne mir vorher Bescheid zu sagen. Brutal, konsequent, radikal. Eine Revolution, die aus einer Erschöpfung kam. Sie zwang mich, etwas zu ändern. Manche würden das wahrscheinlich Burn-out nennen. Das wurde mir nie diagnostiziert. Ich war zu erschöpft, um mir ärztlichen Rat zu holen.

kroplastik und vegan. Join the Community! Kauf das, damit auch du ein besseres Leben hast!

Mir geht es nicht darum, etwas aus der eigenen Erschöpfung zu machen, sie wieder in etwas Produktives umzuwandeln. Ich möchte die Erschöpfung lediglich interpretieren. Was bedeutet sie?

In einer Gesellschaft, die Produktivität so sehr liebt, löst Erschöpfung eine ganze Reihe negativer Gefühle aus. Scham, Schuld und Verlustangst zum Beispiel. Und Druck: Denn wenn man in Betracht zieht, vor welchen Herausforderungen wir als westliche Gesellschaft gerade stehen, kommt Erschöpfung ziemlich ungelegen. Gerade jetzt müssen wir doch anpacken! Klimakrise. Die wachsende Lücke zwischen Arm und Reich. Eine der größten Fluchtbewegungen in der Geschichte der Menschheit. Ja, wir müssen etwas ändern. Doch dann fiel mir auf: Der Wandel kommt so oder so. Das zeigt uns das Klima. Die Frage ist nur, wie wir ihn gestalten.



Eine Sache möchte ich an dieser Stelle klarstellen: Ich bin keine Erschöpfungsadvokatin. Ich rufe nicht dazu auf, so viel zu arbeiten, bis man sein wahres inneres revolutionäres Potenzial »unlocks«. Ich will mit meiner Erschöpfung auch nicht angeben oder unterschwellig fragen: Wenn man kein Burn-out hat, hat man dann überhaupt richtig gearbeitet? Vor allem in westlichen Gesellschaften steckt der Leistungsgedanke oft so tief in den Menschen, dass viele meinen, man müsse sich das Burn-out verdienen.

Ebenso denken viele, dass man die Erschöpfung irgendwie verwerten müsse. Eine gute Karriere-Story geht schließlich oft so: Ich habe sehr viel gearbeitet, dann hatte ich ein Burn-out, danach habe ich gemerkt: Ich muss etwas ändern. Und jetzt habe ich eine neue, coolere Business-Idee umgesetzt. Mein Leben ist viel besser, mein Produkt ist super nachhaltig, ohne Mi-

Was, wenn die Erschöpfung schon Teil dieser Veränderung ist?

Was ist, wenn meine Psyche mit der Erschöpfung eine Revolution gestartet hat, damit ich mich endlich mit der Realität des Wandels konfrontiere? Nämlich, dass es so nicht weitergeht?

Vielleicht ist es nicht der Wandel, der müde macht. Vielleicht ist es viel eher die tägliche Verdrängung des Wandels, die erschöpfend ist. Fast niemand hat Zeit, sich damit zu beschäftigen, wie wir all den Krisen wie Wassermangel, Überhitzung oder Artensterben entgegenzutreten können. Stattdessen sind die meisten in ihrem Arbeitsalltag gefangen, der im besten Fall nicht zur Lösung beiträgt und im schlimmsten Fall alles noch verschlimmert. Wir sind müde, weil wir immer noch versuchen, alles so weiterlaufen zu lassen, wie es ist – auch wenn es nicht mehr funktioniert.

Fakt ist: Wir verbrauchen zu viel – mit »wir« meine ich in diesem Fall vor allem westliche Industrienationen. Es sind schlichtweg nicht genug Ressourcen da, um auf Dauer weiter so leben zu können, wie wir es gerade tun. Nicht genug Wasser, um auf diesem Level weiterhin Klamotten, Fleisch und so weiter zu produzieren, nicht genug Sand, um all die Gebäude zu bauen, die wir gerne hätten, nicht genug Wald, um all das in die Luft gepumpte CO₂ wieder aufzunehmen. Die Erde ist erschöpft. Auch sie wird immer heftiger protestieren, wenn wir sie weiterhin so ausnehmen.

Ja, ich sage, dass der Planet und ich quasi das Gleiche durchmachen.

Ich meine das ernst, denn Erde und Menschen sind keine separaten Dinge. Wir können die Erde nicht ausbeuten, ohne uns selbst auszubeuten. Wir sind Teil dieser Welt, sie ist unser Zuhause. Wenn wir die Welt schützen, schützen wir uns. Dieses Prinzip – oder bes-

bezeichneten. Mit dieser Bezeichnung wurden sie dem zugeordnet, was sich Menschen aus christlicher Sicht »untertan« machen sollten. Diese Menschen wurden behandelt wie die Natur selbst: als Ware, als Ressource oder als Befall, den es einfach zu vernichten galt, um Platz für die Zivilisationsgesellschaften zu machen.

Westliche Ethnolog:innen konstruierten die »Naturvölker« als Gegensatz zu den europäischen, weißen sogenannten »Kulturvölkern«. Deshalb unterscheiden westliche Gesellschaften wie unsere bis heute zwischen »Kultur« beziehungsweise Zivilisation und »Natur« beziehungsweise Primitivität. Ich würde sagen, mittlerweile ist klar, dass diese Zweiteilung ein Fehler ist. Um nicht zu sagen, eine Lüge. Doch westliche Gesellschaften haben diese Haltung in die Welt getragen, und jetzt stehen wir da mit einem Lebensstil, der natürliche Kreisläufe ignoriert und darauf angewiesen ist, dass ärmere Länder nicht genauso ver-



ser gesagt, dieses Wissen – findet sich schon lange in den Widerstandsbewegungen Schwarzer, indigener Gruppen auf dem amerikanischen Kontinent, in Australien, Ozeanien und der Arktis.

Weißer Menschen in westlichen Ländern kommen oft aus einer Tradition, die die Ausbeutung der Erde als Aufwertung der eigenen Lebensqualität erfahren hat. Die meisten Schwarzen und indigenen Menschen aber sind Nachfahr:innen derer, deren Lebensqualität sich dadurch drastisch verschlechtert hat.

So drastisch, dass es mir wirklich zynisch vorkommt, hier das Wort »Lebensqualität« überhaupt zu verwenden. Versklavung und Ausrottung haben nichts mehr mit Leben, sondern höchstens etwas mit Überleben zu tun.

Westliche Forscher:innen waren es damals, die Schwarze und indigene Menschen als »Naturvölker«

schwenderisch leben wie wir. Sonst wären quasi morgen überlebenswichtige Ressourcen aufgebraucht.

Westliche Länder halten trotzdem daran fest, Menschen in nicht westlichen Ländern diesen Lebensstil als »life goal« zu verkaufen. Das nennt die deutsche Bundesregierung »Entwicklungszusammenarbeit«. Kurbelt eure Wirtschaft an, aber schützt die Natur. Bitte nicht den Regenwald abholzen, aber hättet ihr noch Platz, um Soja für Tierfutter anzubauen? Wir sind müde, weil wir an unserem Narrativ, diesem falschen Selbstverständnis, festhalten. Denn unsere »Zivilisation« ist fest verkoppelt mit einem kapitalistischen Wirtschaftssystem. Und dieser Kapitalismus macht müde.

Ja, dies hier ist auch eine Kapitalismuskritik. So was macht viele Menschen nervös, weil Kapitalismus gerne gleichgesetzt wird mit Demokratie. Wer den Ka-

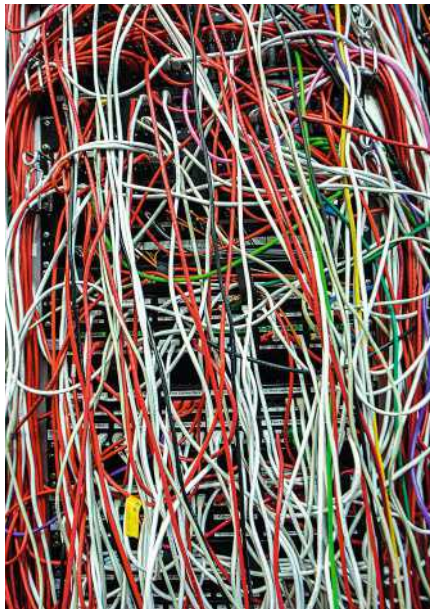


pitalismus kritisiere, kritisiere auch die Demokratie und sei gegen Teilhabe und Selbstbestimmung, habe ich gehört. Das Gegenteil ist hier der Fall. Auch ich finde diese Werte wichtig. Ich will sie weder missen noch anderen verwehren. Sie sind aber der Grund, weshalb ich dieses System kritisiere: weil es Teilhabe und Selbstbestimmung für viele unmöglich macht.

Kapitalismusfans betonen gerne die Innovation, die dieses System mit sich bringt. Kapitalistische Gesellschaften haben eine Menge beeindruckender Sachen erfunden, die uns vieles sehr vereinfacht haben: Computer, Flugzeuge, das Internet. Danke dafür! Aber wir sind in einem Stadium, in dem Gründer:innen Meditations-Apps wie »Calm« erfinden, in denen wir einen Wald betrachten können, um uns zu beruhigen, weil wir keine Zeit haben, selbst in den Wald zu gehen. Bedeutet Innovation also wirklich immer Fortschritt?

mussten, zu spüren bekamen, dass dieses System sie zwar unbedingt braucht, aber nicht unbedingt wertschätzt. Ich denke auch hier vor allem an Frauen, von denen meistens erwartet wird, einen großen Teil der Care-Arbeit zu leisten. Sie kümmern sich also um das, was wir gemeinhin als Natur verstehen – Kinder und Alte, Flora und Fauna –, und werden auch gerne selbst als Teil der Natur verstanden. Der Wert der Frau generiert sich in dieser Logik über ihren Körper und die Reproduktionsfähigkeit, der Wert des Mannes über seinen Geist. Als Teil der Natur sind Frauen quasi zur Ausbeutung freigegeben.

Es sind also rassistische, patriarchale und kapitalistische Narrative, die Ungerechtigkeit und die Ausbeutung von Menschen und dem Planeten aufrecht-erhalten. Es ist höchste Zeit, diese Geschichten endlich loszulassen.



Kapitalismus kommt nicht ohne Ausbeutung aus. Unübersehbar war das während der Corona-Pandemie. Diejenigen, die als »systemrelevant« bezeichnet wurden, waren meist Menschen mit langen Arbeitszeiten und geringem Gehalt, wie etwa eine Studie des Deutschen Gewerkschaftsbundes zeigt. Es waren oft Frauen, unterdurchschnittlich bezahlt – viele von ihnen migrantisch. Sie pflegten, putzten, bauten, behandelten, unterrichteten, schlachteten. Vor allem Frauen lebten während der Pandemie mit einer Doppelbelastung. Sie mussten Kinder versorgen oder Familienmitglieder mit Pflegebedarf betreuen, während sie remote oder vor Ort weiterarbeiteten.

Während der Pandemie wurde dadurch deutlich, wer im Fall der Fälle für dieses System verzichtbar ist. Diejenigen, die nicht mehr arbeiten konnten, stürzten deshalb in eine Sinnkrise, während die, die arbeiten

Etwas an diesen Dingen zu ändern, muss nicht unbedingt bedeuten, Kräfte aus der letzten Ecke zu mobilisieren. Im Gegenteil: Es kann auch bedeuten, der Erschöpfung konsequent nachzugeben. Sie zuzulassen, ist ein Schritt ins Ungewisse. Das macht Angst und ist mit Risiko verbunden. Logischerweise am meisten für diejenigen, die prekär leben, gar keine oder schlecht bezahlte Arbeit leisten und die das größte Recht hätten, der Erschöpfung stattzugeben.

Die Erschöpfung zuzulassen, mag zunächst einmal egoistisch und unsolidarisch erscheinen, aber das stimmt nicht. Sie ist ein Weg, mehr Solidarität und Gemeinschaftsgefühl einzufordern und in den Mittelpunkt einer gesellschaftlichen Debatte zu stellen. Was es dafür braucht, ist Mut. Mut, sich verletzlich zu zeigen und anderen zuzutrauen, sich genauso unwohl zu fühlen wie man selbst.

SO ZIEHST DU DIE BREMSE

TEXT: THUY-AN NGUYEN

Attest, Urlaubssemester, Klinikaufenthalt: Manchmal muss man eine Vollbremsung machen, um die Gesundheit zu schützen

Sprich drüber Egal ob mit deiner Mutter oder deinem besten Freund, traue dich, über die Dinge zu sprechen, die dich stressen oder überfordern. Der Blick von außen kann dir helfen, deine Situation besser zu verstehen.

Such dir Hilfe an der Uni Die Mitarbeitenden der zentralen Studienberatung helfen dir, dein Studium möglichst stressfrei zu organisieren. Wenn du viel grübelst oder Ängste hast, kannst du die psychotherapeutische oder psychosoziale Beratungsstelle deiner Hochschule aufsuchen. Hier bekommst du Hilfe in Krisensituationen und Infos zu therapeutischen Maßnahmen. Beim Sozialreferat des Asta kannst du mit Kommiliton:innen über deine Probleme sprechen. Viele Unis in Deutschland, Österreich und der Schweiz bieten auch Sorgentelefone von Studierenden für Studierende und Krisenchats an. Die Nummern findest du auf nightlines.eu/erreichbarkeit.

Hol dir ärztlichen Rat Nackenschmerzen, innere Unruhe, Schlafstörungen: Treten solche Symptome häufig auf, ist dein Stresslevel wahrscheinlich zu hoch. Auch Verdauungsbeschwerden, Hautausschlag oder häufige Erkältungen können Warnsignale sein. Frag deine Hausärztin oder deinen Hausarzt um Rat. Wenn nötig, bekommst du kurzfristig ein Attest, um deine Abwesenheit bei Lehrveranstaltungen zu entschuldigen und von anstehenden Prüfungen zurückzutreten. Besprecht auch, wie du in Zukunft besser auf deine Gesundheit achten kannst und ob eine Verschnaufpause reicht oder du eine längere Pause einlegen solltest.

Studiere langsamer Du musst nicht gleich dein ganzes Studium abschreiben, nur weil es dir gerade nicht gut geht. Vielleicht reicht eine Verschnaufpause? Der Leiter der Zentralen Studienberatung der Universität Freiburg, Friedrich Arndt, rät, sich zu fragen: Lässt sich die Studienbelastung vorübergehend reduzieren? »Denkbar wäre es etwa, den Stundenplan auf eine Veranstaltung pro Tag zu begrenzen«, sagt Arndt. So kommst du zwar langsamer voran, bleibst aber eher gesund. Wenn du Bafög erhältst, beachte, dass sich das reduzierte Tempo auf deine Regelstudienzeit auswirkt.

Nimm dir ein Urlaubssemester Manchmal muss man die Notbremse ziehen, etwa wenn man krank ist. Dann kannst du ein Urlaubssemester einlegen. Das befreit dich von allen Prüfungsleistungen und Lehrveranstaltungen. In Notfällen kann man sogar eine sofortige Beurlaubung beantragen. Normalerweise reichst du den Antrag gemeinsam mit einem ärztlichen Attest für das Folgesemester beim Studierendensekretariat ein. Dafür gibt es eine von der Hochschule festgelegte Frist, oft ist das das Rückmeldedatum. Wer einen guten Grund vorweisen kann, kann mehrere Urlaubssemester beantragen. Wie viele Semester in Folge du maximal nehmen darfst, variiert je nach Hochschule. Achtung: Studiengebühren musst du trotzdem zahlen. Dafür behältst du aber auch den Studierendenstatus und damit verbundene Leistungen wie das Semesterticket.

Informier dich, welche Auswirkungen ein Urlaubssemester auf deine Lebensumstände hat, etwa bei der Sozialberatung deines Studierendenwerks. Solltest du Unterhaltszahlungen von deinen Eltern erhalten, sind sie auch während deiner Auszeit in der Regel verpflichtet, weiterzuzahlen. Solltest du Bafög oder Studienbeihilfe erhalten oder wirst durch einen Bildungskredit der KfW gefördert, setzen die Zahlungen während eines Urlaubssemesters in den meisten Fällen aus. Du kannst allerdings Bürgergeld beantragen. Statt ein Urlaubssemester zu nehmen, kannst du dich auch vorübergehend exmatrikulieren. Damit verlierst du allerdings deinen Studierendenstatus und alle damit verbundenen Zahlungen und Versicherungen. Solltest du das überlegen, lass dir bescheinigen, dass eine Immatrikulation später wieder möglich ist.

Kommt ein Klinikaufenthalt infrage? Wenn bei dir eine psychische Erkrankung diagnostiziert wurde, kann es sein, dass du Anspruch auf eine teilstationäre Behandlung in einer Tagesklinik oder eine stationäre Krankenhausbehandlung in einer psychiatrischen oder psychosomatischen Klinik hast. Hier werden therapeutische Einzel- und Gruppengespräche sowie Ergotherapie, Entspannungstrainings und Sport angeboten. Die Länge des Aufenthalts variiert je nach Diagnose zwischen wenigen Wochen und mehreren Monaten.

Lerne, mit Stress umzugehen Studierenden steht kein Krankengeld zu. Doch du hast Anspruch auf alle bezuschussten Leistungen deiner gesetzlichen Krankenkasse. Das können Programme wie Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Autogenes Training, Yoga oder andere Formen von Stressbewältigungstrainings sein. Schau am besten auf der Website deiner Krankenkasse nach, welche Leistungen sie übernimmt.

Ich schreibe mal meiner
Freundin.

Dann geh ich laufen!

WAS

Ich hasse Spiele ...

Klar,
was denn?

WOLLEN WIR WAS
SPIELEN?

Lenk mich ab!

Ich will
meine Ruhe.

WAS BRAUCHST DU?

Start

WIE FÜHLST
DU DICH?

- Mir schwindt der Kopf.
- Eigentlich ganz gut.
- Weiß nicht, ich fühl gerade zu viel.
- Ich bin total platt.

WIE PLATT?

Zu müde
zum Scrollen ...

{Geh ins Bett!}

ENTSPANNT

Du brauchst Erholung? Dann greif jetzt nicht zum Handy, sondern finde mit diesem Entscheidungsbaum heraus, wie du abschalten kannst

Mach Action

Du brauchst Ablenkung, um auf andere Gedanken zu kommen. Wie wär's mit einer Runde Skaten? Oder organisiere einen Scrabble-Abend für deine Familie, geh mal wieder richtig tanzen mit der besten Freundin oder mit allen zum Kneipenquiz. Niemand hat Zeit? Dann zock Tetris, melde dich zum Acro-Yoga an, oder hol dein altes Keyboard vom Dachboden. Auf die Plätze, fertig, los!

Sei sozial

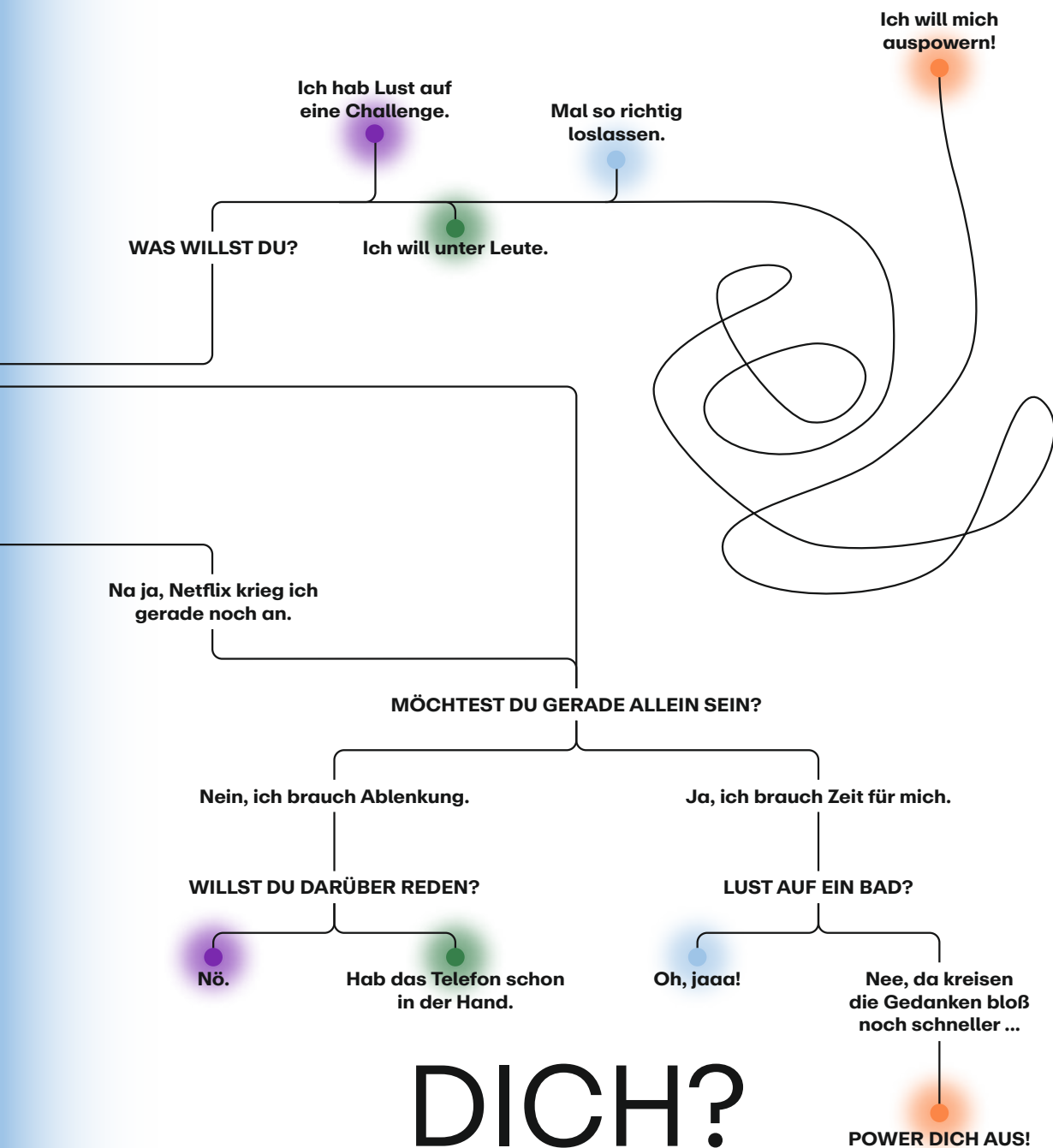
Misch dich unter Leute. Wann hast du zuletzt mit deinen Mitbewohner:innen gekocht oder deine Mutter angerufen? Du brauchst jetzt die anderen – seid füreinander da. Es tut gut, nicht allein zu sein, vertraue dich Leuten an, oder versuch für andere da zu sein. Du kannst ehrenamtlich Senior:innen vorlesen, dich zum Lernen verabreden oder die Kollegin fragen, wie es ihr geht – und einfach zuhören.

Mach's dir cosy

Ommmmm! Roll die Yogamatte aus, nimm ein heißes Bad, schreib deine Gedanken auf, geh in die Sauna oder in den Wald, male, höre Musik, tanz durch deine Wohnung, befriedige dich selbst. Egal was du tust, das Motto lautet: mit allen Sinnen! Spür in deinen Körper, in deine Gefühle. Das geht allein, aber auch zu zweit, zum Beispiel beim Kuscheln oder beim Sex.

Ab zum Sport

Dein Rücken schmerzt, deine Beine tippeln nervös unterm Tisch: Du bist einfach unausgeglichen? Lass alles raus! Was du brauchst, ist Bewegung. Streif die Boxhandschuhe über, schnapp dir deine Schwimmbrille, verabrede dich zum Joggen, oder buch dir einen Spinning-Kurs und strampel alles ab, was dich verspannt. Dann geht's dir bestimmt besser.



STRESS, LASS NACH

Knappe Deadlines und viele Termine: Unsere Autorin ist oft gestresst.
Wie kann sie lernen, besser damit umzugehen?

TEXT: KATHARINA MEYER ZU EPPENDORF



Als auch noch der Milchaufschäumer fiept, kann ich nicht mehr. Es ist zwölf Uhr mittags, ich sitze im Leopard-Satinpyjama am Küchentisch im Homeoffice und heule. »Kannst du noch eben die Bildunterschriften texten?«, schreibt eine Kollegin. Mein Nacken spannt, es sind noch fünf Stunden, bis ich meinen Text abgeben muss. »Kannst du bei dem Text schnell was kürzen?«, schreibt meine Chefin. Es rast in meiner Brust. Der Milchaufschäumer, dieser miese Überperformer, fiept weiter. Ich reiße die Balkontür auf und atme tief ein.

Diesen, ja was eigentlich, Stressanfall erlebte ich in der letzten Woche unserer Heftproduktion. Eigentlich bin ich diese stressige Zeit gewohnt, dieses Mal aber stand ich auf meinem Balkon und dachte: »Fuck, mir wird das alles zu viel!«

Eine Umfrage von Anfang des Jahres 2023 der Techniker Krankenkasse ergab, dass ich mit diesem Gefühl nicht allein bin: 68 Prozent aller Studierenden fühlten sich gestresst und erschöpft. Bei vielen zeigte

zum Problem wird, bemerken Sie, wenn Sie zum Beispiel sarkastischer werden. Oder wenn Sie das Gefühl haben, sich anzustrengen, ohne dafür genug positives Feedback zu bekommen. Manche bekommen auch körperliche Symptome wie einen verspannten Rücken oder eine ausbleibende Periode. Dauerhafter Stress schleicht sich oft ein, denn Stress ist ja nicht nur negativ. Er macht auch Spaß, weil er sozial belohnt wird. Wenn Sie den Kollegen sagen: »Ich bin so gestresst!«, signalisieren Sie auch: Ihre Fähigkeiten sind gefragt.

Wie lerne ich, mit digitalem Stress umzugehen? Sie sollten versuchen, Arbeit und Privates auch im Homeoffice zu trennen und nur auf einem Gerät zu arbeiten, auf dem Laptop zum Beispiel. So bleibt das Smartphone frei von Arbeit. Wer das nicht trennen kann, sollte alle Benachrichtigungen, die mit Arbeit zu tun haben, spätestens am Abend ausschalten. Viel Stress, gerade für Berufseinsteiger:innen wie Sie, hat auch mit überzogenen Erwartungen an den Job zu tun. Es hilft generell, die runterzuschrauben.

Stress macht auch Spaß, weil er sozial belohnt wird. Wer den Kolleg:innen sagt:

**»Ich bin so gestresst«,
signalisiert auch: Meine Fähigkeiten sind gefragt**

sich der Stress sogar schon körperlich: Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, rund die Hälfte der Befragten hatte mindestens eines davon. Auf den Stress der Pandemie folgte der Stress, die verlorene Zeit der Pandemie irgendwie aufholen zu wollen.

Weil ich verstehen möchte, wie es so weit kam und was man dagegen tun kann, spreche ich mit Menschen, die sich mit Stress auskennen: mit einem Arzt, der Gestresste behandelt, und zwei Gründern eines CBD-Start-ups, dessen Produkte Entspannung versprechen. Außerdem will ich einen Monat lang Dinge ausprobieren, die mir dabei helfen sollen, zu entspannen: eine Tageslichtlampe, eine neun Kilo schwere Bettdecke und CBD-Tee. Mein Stress soll mich nicht länger stressen.

Weil man ein Problem verstehen muss, bevor man es lösen kann, spreche ich mit Jan Kalbitzer. Er ist Leiter des Zentrums für seelische Gesundheit in Braunschweig. Ich vereinbare einen Termin mit ihm, lieber am Montag als am Freitag, sagt er. Da sei es im Homeoffice nicht so stressig.

Herr Kalbitzer, was ist Stress?

Stress ist ein Zustand der Anspannung, in dem das Gehirn Hormone wie Adrenalin und Cortisol ausschüttet. Er kann nützlich sein, wenn man sich konzentrieren muss. In der Steinzeit war das beispielsweise bei der Jagd der Fall, heute ist das bei Deadlines so. Stress ist also weder positiv noch negativ, Stress war schon immer da.

Wann wird Stress zum Problem?

Wenn Stress zum Dauerzustand wird. Bei manchen können das Wochen sein, bei anderen Jahre. Dass er

Wie kann das klappen?

Indem man akzeptiert, dass Unsicherheiten zum Leben gehören, und man lernt, sie auszuhalten. Dabei kann es helfen, wenn Sie sich zum Beispiel mit älteren Menschen unterhalten oder mit Menschen, die schon eine Krise erlebt haben. Da werden Sie schnell bemerken, dass denen in schweren Zeiten vor allem stabile soziale Beziehungen geholfen haben.

Weil ich meinen Stress nicht einfach abschalten kann, möchte ich Produkte testen, die versprechen, dabei zu helfen. Zum Beispiel eine Tageslichtlampe. In meinen Insta-Stories teilen viele gerade Fotos davon. Ihre Wirkung ist erwiesen, in der Psychotherapie werden sie unter anderem bei Depressionen eingesetzt, weil sie Licht in der Farbtemperatur von Tageslicht abgeben. Wie Sonnenlicht hilft das dem Körper, das Gleichgewicht zwischen Melatonin, dem Schlafhormon, und Serotonin, dem Glückshormon, zu halten. Die Tageslichtlampe ist eine Sonne für zu Hause, sozusagen.

Mein klobiges Modell von Beurer, dem Marktführer der Tageslichtlampen, macht mir ästhetisch erst mal keine gute Laune, das grelle Licht blendet. Ich schicke meiner Chefin ein Foto. Sie schreibt: »Haha, morgen fühlst du dich wie nach einem Kurzurlaub auf Madeira.«

Die Lampe bräunt natürlich nicht, aber sie hilft mir, mit so etwas wie guter Laune in den Tag zu starten und mich nicht um 16 Uhr wieder hinlegen zu wollen. Ich gewöhne mir an, mich morgens eine halbe Stunde lang beleuchten zu lassen und dabei unwichtige Dinge zu erledigen, Nachrichten bei Instagram zu checken oder meine Haare zu föhnen. Am Nachmittag leuchte ich mich mit der Lampe in Videokonferenzen aus. Eine

Kollegin sagt bald: »Du siehst irgendwie frisch aus.« Auch solche Komplimente entspannen.

Als Nächstes bestelle ich mir eine neun Kilo schwere Gewichtsdecke von Levia. Sie soll laut Hersteller Stress abbauen, indem sie meinen Schlaf verbessert. Eine schwedische Forschergruppe schrieb im »Journal of Clinical Sleep Medicine«, dass das funktionieren könne: 78 Prozent der Testpersonen berichteten vom Rückgang der Schlafstörungen, nachdem sie ein Jahr unter der schweren Decke schliefen. Sie hätten sich geschützt und geträumt gefühlt.

Meine erste Nacht fühlt sich eher an wie unter einer dieser Bleiwesten, die man beim Röntgen der Zähne tragen muss. Nach drei Tagen bin ich aber davon überzeugt, mich weniger im Schlaf zu bewegen und ausgeruhter aufzuwachen. So ausgeruht und entspannt, dass ich fast nicht aufstehen möchte.

Das ist schlecht, weil mittlerweile die Arbeit, na ja, zu stressen beginnt. Deswegen beschließe ich, auch noch Cannabidiol, kurz CBD, zu testen. Auch das sehe ich immer wieder in meinen Insta-Stories, zum Beispiel bei der Autorin Margarete Stokowski. Der Wirkstoff wird viel diskutiert. Die entspannende und schmerzlindernde Wirkung von CBD wurde in mehreren Studien klinisch bewiesen, einige Verbraucherzentralen warnen trotzdem, dass nicht alle Risiken geklärt seien.

Wie absurd ist es eigentlich, dass Unternehmen mit dem Versprechen Geld verdienen, uns endlich den Stress zu nehmen?

Ich bestelle Öl, Gras und Tee bei Magu CBD aus Wien. Das CBD-Start-up gibt es seit 2017, damals war es das erste in der Europäischen Union. Sofie Sagmeister und Juri Scotland, beide Anfang 30, sind zwei der drei Gründer:innen.

Sofie und Juri, was genau ist CBD?

Juri: CBD ist ein Molekül, das THC ähnelt, aber nicht psychoaktiv wirkt. Man wird also nicht high davon, kann aber auch keine Paranoia bekommen. CBD lindert psychischen Stress, weil es das Endocannabinoid-System unterstützt. Das ist ein Mechanismus unseres Körpers, der unter anderem den Umgang mit Stress reguliert. CBD stärkt dieses System, und man nimmt Stress nicht mehr als Belastung wahr.

Sofie: Das wirkt wie eine urgute Massage, die dich total entspannt. Nur dass du dabei nicht müde wirst, sondern dich konzentrieren kannst, weil dein Kopf mit massiert wurde.

Trotzdem warnen Verbraucherzentralen, es sei noch nicht geklärt, wie riskant CBD tatsächlich sei.

Sofie: Ein Expertenrat der WHO hat im Jahr 2018 alle Studien durchgearbeitet. Er kam zu dem Schluss, dass es kein Abhängigkeitspotenzial hat. Man kann also getrost jeden Tag CBD-Tee trinken, Öl schlucken, Blüten rauchen.

Juri: In sehr hohen Dosen kann eine sogenannte Deconfusion auftreten. Dies ist ein Prozess, in dem der Kopf so stark entspannt, dass man unglaublich fokussiert ist, die Gedanken aber auch ein bisschen langsamer werden. Dieser Effekt ist aber in der Regel gewünscht.

Was tut ihr gegen Stress?

Sofie: Ich mache Sport und nehme CBD, noch bevor Stress oder die unangenehmen Gedanken einsetzen. Nach unserer Gründung standen wir ein paarmal vor dem Aus. Es gab Auflagen, die sich innerhalb von Wochen veränderten, Ware, die beschlagnahmt wurde. Dieses Auf und Ab hat uns gegen Stress resistenter gemacht.

Juri: Was glaube ich wichtig ist: Wir sehen einen Sinn in dem, was wir tun. Wir wollen mit CBD die Gesundheit vieler verbessern. Das hilft auch dabei, nach Rückschlägen weiterzumachen.

Am Abend gieße ich mir einen CBD-Tee auf: zwei Teelöffel Hanfblüten, ein bisschen Kokosfett, um das CBD zu lösen, und fertig. Ich sitze auf dem Sofa und fühle mich so entspannt wie schon seit Wochen nicht mehr. Die innere Unruhe, die ich an manchen Tagen fühle, scheint verschwunden. Fast so, als würde mich jemand von innen zudecken.

Von diesem Gefühl ergriffen, vergesse ich fast das eigentliche Problem: Warum muss es mir gerade überhaupt so gehen? Sollte ich mich nicht um die Ursachen des Stresses kümmern, statt mich mit den Symptomen rumzuschlagen? Und wie absurd ist es eigentlich, dass Unternehmen mit dem Versprechen Geld verdienen, uns endlich diesen Stress zu nehmen? Denn selbst wenn eine Lampe, eine Decke oder Tee bei mir funktionieren, sind es doch auch die Umstände, die sich ändern sollten.

Ich muss diesen Text bald abgeben. In der Redaktion beginnt wieder die stressige Zeit. Ich sitze wieder in meiner Küche. Diesmal aber nicht im Pyjama, sondern in meinem Orca-Pullover. Geschlafen habe ich unter der Neun-Kilo-Bettdecke, neben mir stehen die Tageslichtlampe und eine Tasse mit CBD-Tee.

Was mir aber wirklich hilft, sind die Umstände, die sich geändert haben: Ich habe nicht nur fünf Stunden, sondern drei Tage Zeit, den Text fertig zu machen. Außerdem habe ich bei Slack die Benachrichtigungen ausgestellt. Ich sehe jetzt nur noch, was dort passiert, wenn ich am Laptop sitze und das Programm aufrufe. Nachmittags schreibt mir meine Chefin: »Wie ist die Stimmung? Abgabe morgen, zehn Uhr?« – »Ja«, schreibe ich.

Um 22 Uhr ist der Text noch nicht fertig. Ich öffne die Balkontür und atme tief ein. Wird schon irgendwie.



Erholung

Wer gut schläft, ist nicht nur fitter, sondern auch besser drauf.

Aber wie geht das eigentlich?
Sechs Tipps für eine geruhssame Nacht

TEXT: LILLY BITTNER

S C H

Was heißt denn »gut«?

Wer sich nach dem Aufwachen erholt fühlt und sich tagsüber problemlos konzentrieren kann, hat gut geschlafen. Die meisten Menschen brauchen dafür sieben bis neun Stunden Schlaf und schlafen in weniger als einer halben Stunde ein. Nachts immer mal wieder aufzuwachen, ist übrigens normal. 20 Prozent der jungen Erwachsenen haben laut Robert Koch-Institut allerdings Schlafprobleme. Oft lassen die sich mit den folgenden Tipps beheben. Wer unter dauerhaften Schlafstörungen leidet, sollte sich aber ärztliche Unterstützung suchen.

Licht? Lieber nicht

Forschende haben herausgefunden: Man schläft besser, wenn man tagsüber viel Tageslicht eingefangen hat. Abends sollte man seine Lampe lieber dimmen und das Handy weglegen. Denn Licht hemmt die Melatoninbildung. Besonders das Blaulicht von Bildschirmen soll schädlich sein, auch wenn sich Forscher:innen uneinig sind, wie sehr. Leider ist auch nicht geklärt, ob der Nachtmodus wirklich etwas bringt. Du willst auf das Smartphone am Bett nicht verzichten? Schlummer doch lieber mit einer Meditationsapp ein, statt dich bei TikTok matt zu scrollen.

Wie tickst du?

Wer dauerhaft gut schlafen will, sollte jeden Tag um die gleiche Uhrzeit ins Bett gehen und morgens zur gleichen Zeit aufstehen. Das ist nicht einfach, wenn der Stundenplan jeden Tag anders ist oder man am Wochenende feiern war. Doch nur mit einem festen Rhythmus weiß der Körper, wann er das Schlafhormon Melatonin produzieren soll. Dabei sollte man sich an seiner inneren Uhr orientieren. Die findet man am besten im Urlaub: schlafen gehen, wenn man müde ist, und ohne Wecker aufstehen. Zudem hilft es, Powernaps zu reduzieren und das Bett nur zum Schlafen zu nutzen. Wer kein Sofa hat, kann zum Netflixgucken eine Tagesdecke übers Bett werfen.

L A F

Schön eingemuckelt

Die optimale Schlaftemperatur liegt zwischen 15 und 20 Grad, sodass man weder schwitzt noch friert. Paare mit unterschiedlichem Temperaturempfinden sollten deshalb lieber unter getrennten Decken schlafen oder mit der Kleidung nachjustieren. Dabei ist für die Schlafqualität unerheblich, ob man nackt oder im Wollpulli schläft. Nur auf die Decke sollte nicht verzichtet werden, selbst wenn es nur ein leichtes Laken ist. Auch hilfreich: Geräusche reduzieren, indem man mit Ohrenstöpseln oder geschlossenem Fenster schläft und vorher stoßlüftet.

Don't drink and sleep

Ein später Kaffee beeinträchtigt den Schlaf. Denn Koffein ist ähnlich aufgebaut wie der Müdemacher-Botenstoff Adenosin und blockiert seine Rezeptoren. So wird dem Gehirn vorgegaukelt, man sei gar nicht müde. Erst nach rund acht Stunden ist das Koffein ganz abgebaut. Es gibt genetisch bedingte Unterschiede, wie sensibel der Körper auf Kaffee reagiert. Was auch nicht gut ist: schwere Mahlzeiten, Nikotin, Alkohol. Ein Glas Wein kann zwar müde machen, verkürzt aber die Tiefschlafphase.

Hör auf dich

Diese Tipps sind aus wissenschaftlicher Sicht vielleicht hilfreich, aber das Wichtigste ist, sich keinen Druck zu machen. Dir hilft ein ASMR-Video dabei, wunderbar einzuschlafen? Dann guck es dir an! Es kann auch Druck rausnehmen, vor dem Zubettgehen nicht auf die Uhr zu schauen, To-dos und Sorgen aufzuschreiben, damit sie aus dem Kopf sind, oder Entspannungstechniken wie Yin-Yoga oder eine Vagusnervmassage auszuprobieren. Dafür legst du deine Handflächen von außen an den Hals und kreist sanft zwischen Ohr und Schulterübergang über die Haut. Das beruhigt.

①

Setz dich bequem hin. Am besten so gerade wie möglich, zum Beispiel etwas erhöht auf ein Kissen oder auf einen Stuhl. Achte in diesem Fall darauf, dass deine beiden Füße den Boden berühren.

②

Leg die linke Hand auf dein Knie, die Handfläche zeigt nach oben.

Mittelfinger

③

③

Zeigefinger

Leg die Spitzen des rechten Zeige- und Mittelfingers oberhalb der Nasenwurzel zwischen die Augenbrauen. Verschließ mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger dein linkes Nasenloch.

⑥

Atme durch das linke Nasenloch wieder ein.

④

Atme nun durch das rechte Nasenloch ein. Zähl dabei bis vier.

Ringfinger

⑦

Kleiner Finger

⑦

Verschließ dann das linke Nasenloch, und atme durch das rechte wieder aus.

⑤

Daumen

Verschließ mit dem Daumen das rechte Nasenloch, öffne das linke, und atme wieder aus. Zähl dabei bis vier.

⑧

Wiederhol diese Wechselatmung mindestens neunmal oder so lange, bis du dich entspannter fühlst. Du kannst dir auch einen Wecker auf drei Minuten stellen, damit du nicht mitzählen musst.

⑨

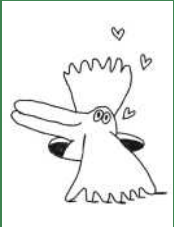
Versuch, die Augen dabei geschlossen zu halten.

Atmen

ATME DICH RUHIG

Auch wenn dir alles zu viel ist, gibt es eine Sache, an der du dich festhalten kannst: deinen Atem. Er begleitet dich immer. Fast schon symbolisch, dass ausgerechnet der Atem immer in Bewegung ist, oder? Du findest also Halt in der Bewegung. Dein Atem beeinflusst, wie du dich fühlst, und umgekehrt: Bist du gestresst, atmest du flach und schnell. Ein langsamer, tiefer Atem hingegen entspannt deinen Körper und beruhigt deine Gedanken.

Im Yoga hat der Atem eine besondere Bedeutung und wird mit Übungen trainiert. Die Übung, die wir hier vorstellen, heißt Anulom Vilom oder einfach: Wechselatmung. Sie hilft dir, im Gleichgewicht zu bleiben.



Seite 120



Seite 140



Seite 146

- 120 Ein Therapieguide mit allem, was du zum Thema wissen musst
- 140 Ein Comic von Anna Haifisch: So läuft die erste Therapiestunde
- 146 Die Psychologin Lea Banasch erklärt, was bei sozialen Ängsten hilft

HEILEN

Die gute Nachricht lautet: Eine Diagnose kann erleichternd sein. Endlich weißt du, was mit dir los ist. Und sie ist auch nicht das Ende deiner Geschichte – sie ist der Anfang deiner Genesung. Denn es gibt viele Mittel und Wege, die dir helfen können, du musst nur herausfinden, was zu dir passt: eine Therapie, ein Klinikaufenthalt, Medikamente? Was du brauchst, sind Hilfe und Geduld.

In diesem Kapitel gibt es deshalb Antworten auf wichtige Fragen: Wo findest du Hilfe, und wie kannst du sie annehmen? Welche Therapieformen gibt es überhaupt, und welche fühlt sich für dich richtig an? Wie und mit wem solltest du über deine Krankheit sprechen? Was können Freund:innen und Angehörige tun? Und wie überbrückst du die Zeit bis zum Beginn einer Therapie?

THERAPIE- GUIDE



TEXT: ANNE-LENA LEIDENBERGER

ILLUSTRATION: MORIZ OBERBERGER

Der Weg zum Therapieplatz
ist oft nicht einfach.
Wo fängt man überhaupt an?
Welche Therapieformen gibt es?
Wie und mit wem kann ich darüber reden?
Hier findest du Antworten
auf die wichtigsten Fragen



WELCHE THERAPIEFORMEN GIBT ES ÜBERHAUPT?

Die **analytische Psychotherapie** orientiert sich an der Psychoanalyse. Die hat der Psychiater Sigmund Freud begründet. Sie basiert auf der Idee, dass viele unserer seelischen Vorgänge im Unbewussten ablaufen und so unser Verhalten, Denken und Fühlen beeinflussen. Krankenkassen zahlen diese modifizierte Form der Psychoanalyse. In der Regel hat man zwei bis drei Sitzungen in der Woche, die im Liegen oder Sitzen stattfinden.

Die Therapie soll unbewusste Konflikte und Muster aufdecken und tiefe Selbsterkenntnis bieten. Es geht meist um dein gesamtes Leben. Ein Beispiel: Die Trennung deiner Eltern könnte zu einem inneren Konflikt geführt haben – du willst einerseits Bindung, aber hast Angst vor Abhängigkeit. Deshalb beendest du Beziehungen immer wieder. In der analytischen Psychotherapie wirst du unter anderem aufgefordert, alle deine Erinnerungen an deine Kindheit oder Gedanken zu deinen aktuellen Symptomen genau so zu erzählen, wie sie dir in den Sinn kommen – unabhängig davon, ob sie dir unangebracht oder unwichtig erscheinen könnten. Das nennt man freie Assoziation. Die therapeutische Beziehung spielt in der analytischen Psychotherapie eine große Rolle.

Die **tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** ist ebenfalls aus der Psychoanalyse hervorgegangen. Die theoretischen Grundlagen zu unbewussten Konflikten, die sich auf unser Denken, Fühlen und Verhalten im Hier und Jetzt auswirken, sind also dieselben. Auch diese Therapieform legt ihren Schwerpunkt auf die Kindheit, aber du wirst deine Vergangenheit weniger detailliert aufarbeiten. Sie schaut sich an, wie deine Lebensumstände und dein Umfeld mit deinen aktuellen Schwierigkeiten zusammenhängen können. Sie konzentriert sich also stärker auf dein Problem als auf deine Lebensgeschichte.

Im Beispiel von oben würde die Trennung der Eltern zwar zum Thema gemacht werden, die aktuelle Beziehung oder Trennung würde aber im Fokus stehen. Die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie umfasst meist nicht mehr als 100 Stunden und findet in der Regel einmal pro Woche statt.

Die **kognitive Verhaltenstherapie** ist in Deutschland bei niedergelassenen Psychotherapeut:innen das am häufigsten durchgeführte Therapieverfahren. Ihr Grundsatz ist, dass Gedanken, Gefühle und Handlungen zusammenhängen und sich beeinflussen.

In der kognitiven Verhaltenstherapie übst du, dein Verhalten und hinderliche Gedanken, zum Beispiel die Annahme »Ich muss es allen recht machen«, zu beobachten, zu analysieren und zu verändern. Wer an Ängsten leidet, muss sich diesen in der Therapie stellen. Wenn du zum Beispiel einen Waschzwang hast, dann könnte Teil deiner Therapie sein, diese Ängste abzubauen, indem du gemeinsam mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten Türklinken und Toilettendeckel anfasst. Eine Verhaltenstherapie umfasst maximal 80 Stunden. Sie gilt als sehr praktisch orientiert.

Die **systemische Therapie** wird erst seit 2020 von den Krankenkassen bezahlt. Sie betrachtet den Menschen als Teil eines größeren sozialen Systems wie etwa der eigenen Familie. Du sollst in der systemischen Therapie herausfinden, welche Rolle du darin einnimmst und welchen Einfluss diese auf dich, deine Probleme und deine Fähigkeiten hat.

Eine systemische Therapie könnte dir etwas helfen, zu erkennen, dass du in deinen sozialen Systemen viel Verantwortung übernimmst. Das könnte zur Entstehung deiner depressiven Symptome beigetragen haben. Du lernst, dass es dir hilft, dich durch klare Kommunikation besser abzugrenzen. In der Therapie können für dich wichtige Bezugspersonen zu einer Sitzung eingeladen werden. Die Anzahl der Sitzungen ist meist auf 48 Stunden begrenzt.



Taschentherapie

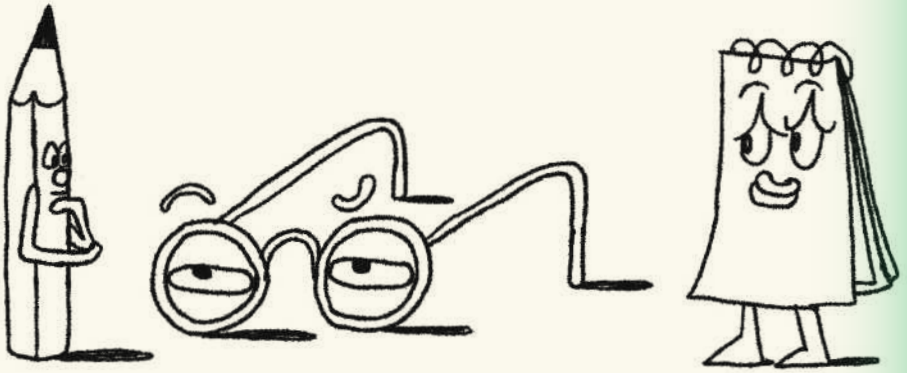
Brauchst du eine Therapie?
Diese sechs Punkte können dir helfen, das herauszufinden:

- ① Du leidest häufig und lang anhaltend unter belastenden Gefühlen.
- ② Deine Symptome gehen nicht mehr weg.
- ③ Du kriegst deinen Alltag nicht auf die Reihe.
- ④ Was dir früher mal geholfen hat, hilft jetzt nicht mehr.
- ⑤ Du greifst zu ungesunden Mitteln wie Alkohol oder Drogen, um deinen Alltag zu bestehen.
- ⑥ Du hast Suizidgedanken.



WER MACHT WAS? Die verschiedenen Berufsgruppen im Überblick

Psycholog:innen haben einen Masterabschluss im Fach Psychologie. Sie forschen etwa im Bereich psychische Gesundheit an Universitäten, schreiben Gutachten für Gerichte, arbeiten in der Personalabteilung eines Unternehmens oder diagnostizieren psychische Störungen in Krankenhäusern. Psycholog:innen dürfen psychische Störungen aber nicht therapieren. Dafür müssen sie im Anschluss an ihr Studium eine Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin oder zum psychologischen Psychotherapeuten absolviert haben. Sie sind nicht berechtigt, Medikamente zu verschreiben.



Psychotherapeut:innen haben Psychologie oder Medizin studiert und danach zusätzlich eine mehrjährige psychotherapeutische Ausbildung gemacht. Darin haben sie sich auf ein Verfahren spezialisiert: Verhaltenstherapie, systemische Therapie, analytische Psychotherapie oder tiefenpsychologische Psychotherapie. Seit 2020 kann man mit einem Bachelor in Psychologie den Master »Klinische Psychologie und Psychotherapie« studieren. Im Anschluss macht man eine therapeutische Weiterbildung in einem anerkannten Verfahren. Nur Psychotherapeut:innen dürfen ambulante Psychotherapie anbieten.

Psychiater:innen haben Medizin studiert und sich im Anschluss zu Fachärzt:innen für Psychiatrie und Psychotherapie weiterbilden lassen. Sie sind also Ärzt:innen. Das berechtigt sie dazu, Medikamente wie Antidepressiva zu verschreiben. Das dürfen Hausärzt:innen übrigens auch. Neben Psychiater:innen gibt es noch die Neurolog:innen: Sie beschäftigen sich vor allem mit Krankheiten des Nervensystems und des Gehirns wie Demenz und Parkinson. Aber auch mit Schlaganfällen und mit psychiatrischen Störungen wie Schizophrenie oder Borderline.

Coaches beraten Menschen. Sie können dich dabei unterstützen, deine Ziele zu erreichen oder Probleme zu lösen. Sie therapieren aber nicht. Laut einer Studie der Universität Marburg hat die Mehrheit der Coaches einen Studienabschluss, vor allem in den Bereichen Wirtschaftswissenschaften, Psychologie oder Pädagogik. Die meisten haben zusätzlich eine Coaching-Ausbildung absolviert. Dabei kann man sich auf verschiedene Ansätze spezialisieren, zum Beispiel auf das systemische Coaching, und auf verschiedene Bereiche, zum Beispiel Karriere oder Gesundheit. »Coach« ist allerdings keine geschützte Berufsbezeichnung. Das bedeutet, dass sich theoretisch jede:r so nennen darf. Wenn du ein Coaching machen möchtest, musst du also selbst recherchieren, welche Qualifikationen dein Coach mitbringt. In der Regel musst du das selbst bezahlen.

Heilpraktiker:innen für Psychotherapie behandeln psychische Störungen schwerpunktmäßig mit naturkundlichen Therapieverfahren und alternativen Behandlungsansätzen, zum Beispiel durch Aromatherapie oder Atemübungen. Sie können ihre Therapiemethoden frei wählen und somit auch Methoden einsetzen, die wissenschaftlich nicht belegt oder anerkannt sind. Um Heilpraktiker:in für Psychotherapie zu werden, muss man mindestens 25 Jahre alt sein und einen Hauptschulabschluss haben. Und dann eine entsprechende Prüfung beim örtlichen Gesundheitsamt bestehen. Die Behandlung zahlen die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel nicht.

Digitale Therapieangebote

SCHNELLE HILFE

Von der Selbstwert-App bis zur Online-Therapie

Cogito

Die kostenlose App hilft dir, deine Stimmung und deinen Selbstwert zu verbessern. Mit täglichen Übungen kannst du lernen, Grübelgedanken zu stoppen oder Ängste zu reduzieren. Du kannst auch eigene Übungen erstellen. Die App wurde von der Uniklinik Hamburg-Eppendorf entwickelt und ist wissenschaftlich geprüft.

Phobys

Wer unter einer Spinnenphobie leidet, kann sich in dieser App mit einer virtuellen Spinne konfrontieren. Das Angstlevel bestimmt die App kostenlos, danach kostet sie einmalig 5,99 Euro. Entwickelt wurde die App an der Uni Basel. Eine Studie konnte zeigen, dass sie schon nach einigen Trainingseinheiten Wirkung zeigt.

Elona Therapy

Diese App begleitet deine Therapie. Sie hilft dir, Tagesaufgaben zu erledigen, Therapiesitzungen zu reflektieren und wichtige Gedanken aufzuschreiben. Die App ist eine Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA), die Kosten können bei ärztlicher Verschreibung von den Krankenkassen übernommen werden.

HelloBetter

Bei HelloBetter machst du Psychotherapie in deinen eigenen vier Wänden. Jede Woche hast du eine therapeutische Online-Sitzung per Videocall mit ausgebildeten Therapeut:innen. Du kannst die Sitzungen entweder selbst bezahlen oder bei deiner Krankenkasse nach einer Kosten-erstattung fragen. Ein ähnliches Angebot gibt es bei MindDoc.

**Caritas Online**

Die Caritas bietet einen kostenlosen Service an, bei dem du jederzeit Fragen zu Themen wie psychische Probleme, Schulden, Trauerbegleitung, Übergang von Schule zu Beruf und Suizidprävention stellen kannst. Du bekommst innerhalb von 48 Stunden eine Antwort. Beim DRK gibt es verschiedene Selbsthilfe-Gruppenchats.

Mindable

Wenn du dir Informationen zu Angststörungen und Panikattacken wünschst, ist die App das Richtige für dich. Sie liefert auch Übungen, um dich gezielt mit Ängsten zu konfrontieren und sie so besser bekämpfen zu können. Auch Mindable ist eine DiGA und wird von der Kasse übernommen.

Barmer Campus Coach

Die App der Barmer bietet Studierenden kostenfreie Meditationskurse, Fitnessübungen und Kochrezepte – egal, bei welcher Krankenkasse du bist. Dazu gibt es Videos und Online-Kurse zu Themen wie Prokrastination, Prüfungsangst oder Liebeskummer.

Enhance

Studierende bekommen bei dieser Studie der Uni Leipzig anonym und kostenlos psychologische Beratung per Mail, Chat oder Video. Eine App bietet zusätzlich Übungen, um den Studienalltag stressfreier zu gestalten. Du kannst dich unter enhance-university.de registrieren und direkt starten.

SO FINDEST DU EINEN THERAPIEPLATZ

Von der Akutbehandlung bis zur Privatpraxis: Die wichtigsten Infos im Überblick

Wo fange ich an? Alle Psychotherapeut:innen mit Kassenzulassung sind verpflichtet, eine sogenannte psychotherapeutische Sprechstunde anzubieten. Dafür brauchst du keine Überweisung von deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt. In der Sprechstunde wird geprüft, ob du eine Psychotherapie benötigst. Falls ja, bekommst du einen Bescheid mit deiner Verdachtsdiagnose. Meist bekommst du auch eine Empfehlung, welche Therapieform gut zu dir passen könnte. Du kannst dich auch unter der Rufnummer 116117 oder online bei der Terminservicestelle der kassenärztlichen Vereinigung melden. Dort bekommst du innerhalb einer Woche einen Termin für eine Sprechstunde vermittelt, die maximal vier Wochen in der Zukunft liegt.

Und dann? Wenn du Glück hast, kannst du die Therapie im Anschluss in derselben Praxis beginnen. Oft musst du nach der Sprechstunde aber weitersuchen. Psychotherapeut:innen in deiner Nähe findest du über die Deutsche Psychotherapeutenvereinigung, die Bundespsychotherapeutenkammer, über die Website www.therapie.de von Pro Psychotherapie e.V., unter www.psych-info.de oder über deine Krankenkasse. Dranbleiben lohnt sich: Schreib nicht nur eine E-Mail, sondern ruf bei den Praxen an und lass dich auf alle Wartelisten setzen.

Jemand hat einen Therapieplatz für mich. Jetzt startest du in die Probatorik. Das sind bis zu vier Probesitzungen, in der sich Therapeut:in und Klient:in kennenlernen können. Am Ende der Probatorik brauchst du für den Start in die Psychotherapie noch einen Konsiliarbericht. Darin muss eine Hausärztin oder ein Facharzt feststellen, dass eine rein körperliche Ursache für deine Beschwerden ausgeschlossen werden kann und der Psychotherapie medizinisch nichts im Weg steht. Bei dem Antrag für deine Krankenkasse unterstützt dich dein:e Psychotherapeut:in.

Ich brauche aber sofort Hilfe. Für diese Fälle gibt es die Akutbehandlung. Anders als reguläre Psychotherapie muss sie nicht im Voraus von deiner Krankenkasse genehmigt werden, die muss lediglich informiert werden. Die Akutbehandlung besteht aus bis zu 24 Therapiesitzungen. Sie soll dafür sorgen, dass du dich wieder so stabil fühlst, dass du danach ohne professionelle Hilfe zurechtkommst oder Strategien entwickelst, um auch eine längere Wartezeit für eine reguläre Behandlung durchzustehen. Die Terminservicestelle der kassenärztlichen Vereinigung verspricht, in akuten Fällen innerhalb von zwei Wochen eine Behandlung zu vermitteln.

Ich finde einfach keinen Platz. Wer keinen Platz in einer Praxis mit Kassenzulassung findet, kann sich auch in einer Privatpraxis behandeln lassen, die Kosten dafür selbst bezahlen und versuchen, diese im Nachhinein von der Krankenkasse zurückerstattet zu bekommen. Die Therapieformen sind identisch, ebenso die Ausbildung der Therapeut:innen. Für das Kostenerstattungsverfahren musst du vor Therapiebeginn einen Antrag bei deiner Krankenkasse stellen. Dafür musst du begründen, warum die Psychotherapie zwingend notwendig ist und du keinen kassenfinanzierten Therapieplatz finden konntest. Meistens unterstützen dich die Therapeut:innen bei diesem Antrag. Laut einer Umfrage der Deutschen Psychotherapeuten Vereinigung wird rund die Hälfte der Anträge auf Kostenerstattung bewilligt. Ein Musteranschreiben findest du auf der Website der Bundespsychotherapeutenkammer.

Gibt es noch andere Wege? Eine Gruppentherapie findet mit bis zu neun Teilnehmenden statt und wird von den Krankenkassen bezahlt. Diese Therapieform zeigt dir, dass du mit deinen Problemen nicht allein bist. Du kannst von und mit anderen lernen. Außerdem kannst du bei Ausbildungsinstituten nach freien Therapieplätzen suchen. Dort therapieren dich Menschen in fortgeschrittener Psychotherapieausbildung unter Aufsicht erfahrener Kolleg:innen. Auch Selbsthilfegruppen können helfen. Manche Selbsthilfegruppen bestehen aus festen Mitgliedern, die sich regelmäßig treffen. Manche Gruppen sind themenoffen, andere beziehen sich auf ein spezielles Anliegen, zum Beispiel Trauerverarbeitung.



IT'S A MATCH!

Welche Therapeutin oder welcher
Therapeut passt zu dir?



Herr Kilian-Hütten, wie wichtig ist die Chemie zwischen Therapeut:in und Klient:in für eine erfolgreiche Psychotherapie?

Eine gute therapeutische Beziehung ist laut verschiedenen Studien eine der wichtigsten Variablen, wenn es um die Wirksamkeit der Therapie geht. Andere Aspekte wie das Therapieverfahren oder die therapeutischen Methoden sind weniger entscheidend. Bei gegenseitiger Sympathie steigt bei Klient:innen das Vertrauen, das Selbstwertgefühl und die Bereitschaft, neue Verhaltensweisen auszuprobieren.

Wann passt es besonders gut?

Die Forschung zeigt: Therapie ist erfolgreicher, wenn mir meine Therapeutin oder mein Therapeut sympathisch ist. Man kann sich da auf sein Bauchgefühl verlassen. Übereinstimmung in Alter, Geschlecht und kultureller Herkunft ist aber weniger wichtig. Manche Menschen wünschen sich zwar explizit weibliche oder männliche Therapeut:innen, aber meiner Erfahrung nach erübrigen sich solche Anfangsbedenken häufig. Es kann sogar bereichernd sein, sich gegenüber dem nicht bevorzugten Geschlecht zu öffnen und dadurch eine gute Erfahrung zu machen. Derselbe kulturelle oder religiöse Hintergrund kann Therapie manchmal erleichtern. Bestimmte Annahmen müssen nicht mehr erklärt werden.

Was meinen Sie damit?

Es gibt zum Beispiel kulturell und religiös geprägte Unterschiede in der Art, wie Menschen trauern. Unter anderem darin, wie sehr sie ihre Emotionen zeigen, wie lange sie trauern, wie sie den Verlust spirituell und religiös einordnen oder wie sie Menschen beerdigen. Wenn mein Gegenüber die kulturellen Erwartungen kennt, kann sie oder er möglicherweise auch meine Reaktionen und Gefühle deutlich besser nachvollziehen. Andererseits kann man mit seinen Annahmen auch falschliegen. Und innerhalb einer Kultur gibt es natürlich viele individuelle Unterschiede. Zudem kann es für manche Menschen hilfreich sein, wenn sie in der Therapie den Raum bekommen, eigene kulturelle Normen und Erwartungen infrage zu stellen. Am wichtigsten ist eine positive, respektvolle Neugier aufseiten des oder der Therapeut:in und die Bereitschaft, die eigene Meinung und Perspektive nicht als allgemeingültige Wahrheit zu sehen.

Was macht gute Therapeut:innen noch aus?

Gute Therapeut:innen sollten empathisch und wertschätzend sein, mich als Klient:in wahrnehmen, respektieren und akzeptieren. Und auf Echtheit kommt es an: Sie sollten also durchaus in der Lage sein, mir

ehrliche, aber angemessene Rückmeldungen zu geben, und mir nichts vorspielen.

Was sind Red Flags?

Wenn man sich von seiner Therapeutin oder seinem Therapeuten abgewertet, nicht ernst genommen oder von oben herab behandelt fühlt. Das sollte man dann nicht ignorieren, sondern ansprechen. Therapeut:innen sollten außerdem keine Abhängigkeiten fördern. Sie sollten zum Beispiel weder sagen noch subtil suggerieren, dass nur sie einem helfen können oder sie über exklusives Wissen und exklusive Methoden verfügen, ohne die man nicht gesund werden könne. Auch wiederholtes Nachbohren gegen den eigenen Willen ist in aller Regel unangebracht. Flirten geht natürlich ebenfalls gar nicht. Die behandelnde Person sollte auch nicht die eigenen Probleme in den Mittelpunkt stellen. All diese Beobachtungen und Bedenken sollte man dringend in der Therapie ansprechen. Manchmal können so Missverständnisse vermieden oder geklärt werden, zu denen es unweigerlich in jeder therapeutischen Beziehung einmal kommt. Professionelle Therapeut:innen reagieren nicht defensiv, sondern offen auf Kritik und deuten das als wichtigen Teil des therapeutischen Prozesses.

Wann sollte man die Therapie abbrechen?

Wer Grenzüberschreitungen wie Missbrauch oder Gewalt erlebt, sollte sich schnellstmöglich an die Psychotherapeutenkammer wenden. Egal, ob es sich um körperliche oder emotionale Gewalt, etwa in Form von Beleidigungen handelt. Im Zweifel kann ich einen Termin für eine Sprechstunde in einer anderen Praxis vereinbaren und mich dort mit einer anderen Therapeutin oder einem anderen Therapeuten rückbesprechen.

Woher weiß ich, welches Therapieverfahren das richtige für mich ist?

Die Therapieforschung zeigt, dass unterschiedliche Psychotherapieverfahren für die meisten Störungen ähnlich wirksam sind. Viele Therapeut:innen bedienen sich methodisch aus unterschiedlichen Verfahren. Eine Ausnahme ist die Behandlung von spezifischen Phobien. Hier sollte man eine Psychotherapie machen, die Exposition beinhaltet, also die Konfrontation mit den eigenen Ängsten. In der Regel ist das eine Verhaltenstherapie. Wenn mehrere Familienangehörige einbezogen werden sollen, wie bei Paar- oder Familientherapie, ist die systemische Therapie am geeignetsten.

Niclas Kilian-Hütten ist Psychologischer Psychotherapeut in Systemischer Therapie und Verhaltenstherapie, Lehrtherapeut und Supervisor.

Wenn du dir unsicher bist, ob du eine gute Therapeutin oder einen guten Therapeuten an deiner Seite hast, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Ist mir die Person sympathisch? | ☐ Verhält sie sich kooperativ und transparent, informiert mich zum Beispiel über den Behandlungsverlauf? | ☐ Begegnet sie mir auf Augenhöhe? |
| ☐ Habe ich das Gefühl, dass sie mir Empathie und Wertschätzung entgegenbringt? | ☐ Kann ich mir vorstellen, dass sie in der Lage ist, auch schwere Themen zu tragen? | ☐ Ist sie an mir interessiert und achtet auch auf meine Stärken? |
| ☐ Vermittelt sie mir Sicherheit? | | ☐ Fördert sie meine Unabhängigkeit? |
| | | ☐ Ist sie kritikfähig? |

WIE LÄUFT DIE THERAPIE?

Kathy Peters, 26,
ist freiberufliche
Schauspieler:in,
Model und
Content-Creator.

»Ich habe beschlossen, die Therapie abubrechen«

»Wenn es in meiner Therapie um Sexualität und Liebe ging, wollte meine Therapeutin nur über Männer sprechen. Dabei hatte ich ihr schon in einer der ersten Sitzungen gesagt, dass ich pansexuell bin, mich also zu Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht hingezogen fühle. Dass ich mich zusätzlich als nichtbinär identifiziere, habe ich mich nicht mehr getraut anzusprechen. Mir fiel einiges negativ auf: Die

Therapeutin hat ständig meinen Wohnort verwechselt, obwohl ich sie mehrmals korrigiert hatte. Ich habe sie außerdem als kühl und distanziert wahrgenommen. Mir ist aber auch bewusst, dass ich ziemlich sensibel sein kann. Nach sechs Sitzungen hat die Therapeutin mir dann gesagt, dass ich unmotiviert und deprimiert auf sie wirke. Die Aussage fand ich unnötig. Schließlich war ich genau deshalb bei ihr. Nach dieser Sitzung habe ich beschlossen, die Psychotherapie abubrechen, weil ich mich von meiner Therapeutin unverstanden gefühlt habe. Ich habe dann tagelang überlegt, wie ich ihr das sagen soll. Ich hasse Konflikte, und ich hasse es, andere zu enttäuschen, deshalb hatte ich große Angst vor der Konfrontation. Ich habe etliche E-Mail-Entwürfe geschrieben und sie mit Freund:innen durchgesprochen, bevor ich mich getraut habe, die Nachricht abzusenden. Gründe habe ich nicht genannt.

Ich habe mir eine neue Therapeutin gesucht, dieses Mal habe ich mir vorher online Bewertungen durchgelesen. Sie arbeitet in einem Antidiskriminierungsprogramm mit. Das finde ich super. Wir kennen uns noch nicht gut, aber schon während unseres ersten Gesprächs hatte ich ein besseres Bauchgefühl. Der Wechsel ging problemlos. Sie ist viel jünger als meine ehemalige Therapeutin und hat mir gleich gesagt, dass ich Bedenken offen ansprechen kann und ihr meine Beweggründe erklären soll, falls ich die Therapie abbrechen möchte. Obwohl mir so ein Gespräch schwerfallen würde, finde ich das wichtig und richtig.«

»Ich hatte nicht geplant, nach einer Psychotherapeutin mit asiatischen Wurzeln zu suchen«

Anonym.

»Ich habe schon mein Leben lang das Gefühl in mir getragen, nicht richtig dazuzugehören. Meine Mutter kommt aus Thailand, mein Vater aus Österreich. In Österreich war ich oft »die Ausländerin« – und in Thailand auch. Mein Vater starb, als ich fünf Jahre alt war, meine Mutter war schon immer sehr leistungsorientiert und hatte ein traditionelles Frauenbild: Jungfrau bis zur Ehe, Hochzeit vor 30, dann Kinder bekommen.

Es blieb wenig Platz für meine Wünsche und Träume: Ich sollte ruhig sein, Klavier spielen und Ballett lernen, obwohl ich lieber Kampfsport gemacht hätte. Weil ich den Tod meines Vaters aufarbeiten und lernen wollte, mich abzugrenzen, habe ich vor einem Jahr eine Psychotherapie angefangen. Ich hatte Kontrollzwänge entwickelt.

Eigentlich hatte ich nicht geplant, nach einer Psychotherapeutin mit asiatischen Wurzeln zu suchen. Aus Interesse habe ich nach verschiedenen Sprachen gefiltert, unter anderem nach Chinesisch. So bin ich auf meine jetzige Therapeutin gestoßen. Sie hat die Arbeitsschwerpunkte Interkulturalität, Identitätsfindung und Entwicklung angegeben.

Mit 23 war ich schon einmal in Therapie. Meine vorherige Therapeutin war zwar nett und kompetent, aber häufig sehr verwundert über die Verhaltensweisen meiner Mutter. Ich musste dann erklären, dass meine Mutter meinen Körper und mein Essverhalten nicht nur wegen ihrer Persönlichkeit kritisiert, sondern dass das auch mit dem Schönheitsideal in Thailand zu tun hat.

Meine jetzige Therapeutin hat zu Beginn nach familiären Situationen gefragt, die in meinem Leben eine große Rolle gespielt haben. Ich erzählte ihr dann, dass ich für meine Mutter zum Beispiel Briefe übersetzen oder sie zu Amts- und Arztbesuchen begleiten musste. Dank der Fragen nach meiner Kultur kann ich mich mehr öffnen.«

Leonie Fink, 23,
arbeitet als
Familienpflegerin.

»Die Behandlung auf der geschlossenen Station hat mein Leben gerettet«

»Als ich die Medikamente abgesetzt habe, mit denen meine schwere Depression und meine Borderline-Störung behandelt wurden, bin ich in eine schwere Krise gestürzt. Ich habe versucht, mich umzubringen. Ich möchte hier nicht alle Details erzählen, nur so viel: Meine beste Freundin hat mich gefunden und den Notruf abgesetzt. Als mich die Sanitäter:innen ins Krankenhaus bringen wollten, bin ich ausgerastet. Ich habe mich mit aller Kraft gewehrt. Ich wurde fixiert, auf einer Liege an Armen und Beinen gefesselt und so auf die Intensivstation gebracht. Weil ich stark suizidgefährdet blieb und klar war, dass ich nicht freiwillig in die Psychiatrie gehe, wurde per Eilverfahren ein richterlicher Beschluss beantragt.

Ich bin um ein Uhr nachts in der geschlossenen Psychiatrie angekommen und habe erst mal nur gehult. Ich hatte nichts dabei außer den Klamotten, die ich anhatte. Ich schlief in einem Zweibettzimmer. Das Bad habe ich mir geteilt. Die meisten dort hatten Depressionen, bipolare Störungen, Suchterkrankungen oder Schizophrenie. Das Zusammenleben war belastend. Während einer psychotischen Episode schlug ein Patient immer wieder gegen die Wand. Trotzdem habe ich auch Freundschaften geschlossen. Mit einem Mitpatienten telefoniere ich heute noch. Einmal in der Woche habe ich mit einer Psychotherapeutin gesprochen. Wir haben überlegt, wie es weitergehen könnte, und haben Strategien zur Emotionsregulation besprochen. Ich wurde auch medikamentös neu eingestellt. Einmal in der Woche hatte ich Ergotherapie, in der gebastelt wurde. Yoga habe ich auch gemacht. Sonst habe ich Musik gehört. Häufig saß ich aber auch einfach nur auf meinem Bett und habe gewartet, dass die Zeit vergeht.

In der Klinik zu sehen, dass es anderen Menschen noch schlechter geht als mir, hat den Blick auf mein Leben verändert. Jetzt weiß ich: Die Behandlung auf der geschlossenen Station hat mein Leben gerettet. Ich konnte viel nachdenken und habe verstanden, dass ich meiner Familie und meinen Freund:innen viel Leid zugefügt habe, indem ich mich aufgegeben hatte. Dadurch habe ich neue Motivation zum Weiterleben geschöpft. Zum Zeitpunkt meiner Entlassung war ich zwar noch nicht an dem Punkt, weiter an mir arbeiten zu wollen, aber zumindest wollte ich nicht mehr sterben. Als es mir dann wieder schlechter ging, wollte ich wirklich etwas verändern. Ich war neun Wochen auf einer offenen Station und vier Monate in einer Tagesklinik. Heute sage ich Bescheid, wenn ich Hilfe brauche. Ich nehme wieder regelmäßig meine Medikamente und mache Psychotherapie. Es liegt zwar immer noch viel Arbeit vor mir, aber ich bin wieder dankbar für mein Leben.«

SOS

DAS KANNST DU MACHEN, WENN DU NICHT MEHR WEISST, WAS DU MACHEN SOLLST

Wenn man total überfordert ist, hilft vor allem eins: innehalten. Weil das gar nicht so einfach ist, findest du hier neun Methoden, die dir das erleichtern

TEXT: JULIA WADHAWAN



Lass Druck ab

1. Lass kaltes Wasser über deine Unterarme laufen. Oder nimm eine Wecheldusche, heiß und kalt.
2. Atme tief ein und summd aus, so lang du kannst. Wiederhole das mindestens siebenmal.
3. Geh spazieren. Wenn du kannst, in der Natur.

All diese Tätigkeiten aktivieren den Vagusnerv. Er ist der Hauptnerv des sogenannten Parasympathikus, jenes Nervensystems, das für Ruhe und Entspannung zuständig ist. Er entspringt im Gehirn und läuft durch Hals, Brustkorb und Bauch, bevor er sich verzweigt und mit den einzelnen Organen verbindet.

Atme bewusst

Setz dich, leg dich hin, lauf herum: Finde heraus, wie du dich am wohlsten fühlst. Nun atme bewusst in dein Zwerchfell ein, sodass sich Bauch und Brustkorb mit dem Atem heben und senken. Leg deine Hände dorthin, wo du den Atem spüren kannst, und atme durch die Nase ein. Zähle dabei bis vier. Öffne den Mund, und atme hörbar aus. Versuche dabei bis sieben zu zählen. Wiederhole diese Atmung mindestens elfmal oder elf Minuten lang. Diese Übung wird auch 4-7-11-Methode genannt. Sie hat ihren Ursprung im Pranayama, das zum Yoga gehört. Die tiefe Atmung reguliert den Sauerstoffgehalt im Blut und soll säurehemmend wirken, was die Entzündungswerte im Körper positiv beeinflussen kann. Außerdem lockert sie die Muskulatur im Brustbereich, das Gehirn wertet das als Signal zur Entspannung.

Beweg dich

Jede Form von Bewegung hilft, weil sie Stress abbaut und dich ablenkt – dein Hirn hat dann weniger Kapazität für Probleme. Manchmal tun monotone Bewegungen wie Schwimmen oder Laufen gut, in anderen Situationen Sport, bei dem du besonders aufmerksam sein musst, wie Yoga oder Tischtennis.

Schüttel dich

Du hast bestimmt schon mal beobachtet, wie Hunde sich nach einer Gefahrensituation durchschütteln. Das machen sie intuitiv, um Adrenalin abzubauen. Das können wir Menschen auch: Stell dich hüftbreit auf, geh dabei leicht in die Knie. Und dann schüttel, was das Zeug hält: die Arme, Hände, den Oberkörper, dann die Beine, Hüften. Spring herum, mach dir Musik an. Das Schütteln löst Anspannung und signalisiert dem Gehirn, dass die Gefahr vorüber ist.

Handy aus, Tür zu

Bei akuter Überforderung kann jedes Geräusch, Licht und jede Frage zu viel sein. Versuche, die Reize in deiner Umgebung radikal zu reduzieren. Schalte dein Handy aus oder in den Flugmodus, packe es weg, oder lege es in ein anderes Zimmer. Setz Kopfhörer auf, oder finde einen ruhigen Raum, und schließe die Tür. Manchen Menschen hilft es auch, Regengeräusche oder White Noise zu hören, um Umgebungsgeräusche zu reduzieren.

Sprich drüber – oder schreib es auf

Ruf deine beste Freundin oder deinen besten Freund an, oder schreib auf, was in dir vorgeht. Das hilft, Distanz zu deinen Gefühlen und Gedanken zu bekommen. Stift und Papier wirken beruhigender, als zu tippen, letztlich ist es aber egal, wie du es machst – Hauptsache ist, dass du schreibst. Wenn es dir schwerfällt, einfach loszuschreiben, beginne mit dem Satz: »Ich sitze gerade auf/in/am ...«, und beschreibe einfach deine Situation. Den Raum, in dem du sitzt, und wie der Stift übers Papier gleitet. Als Nächstes beschreibe, was du davor gemacht hast und wie du hierher gekommen bist. Von hier aus arbeite dich langsam vor: Was ist eigentlich passiert? Wie fühlt sich dein Körper jetzt gerade an? Was denkst du, was bereitet dir Sorgen? Schließlich frag dich: Was könntest du deinen Sorgen antworten?

Rieche, höre, fühle

Manchmal hilft es auch, die Reize aus der Umgebung bewusst wahrzunehmen. Probiere mal die 5-4-3-2-1-Übung: Setz dich in eine bequeme, aufrechte Position. Zähle fünf Dinge auf, die du siehst. Wenn möglich, sage sie dir selbst laut vor. Zum Beispiel: »Ich sehe ein Sofa, ein Glas, ein Fenster, eine Lampe, einen Teppich.« Zähle dann fünf Dinge auf, die du hörst. Du kannst einzelne Geräusche auch mehrfach aufzählen. Jetzt zähle fünf Dinge auf, die du fühlst. Etwa: »den Stuhl an meinem Po, den Ärmel meines Pullis am Handgelenk, mein Haar im Nacken, meinen Atem an meinen Nasenlöchern und die zu engen Socken.« Wiederhole alle Schritte nun, indem du vier Dinge aufzählst. In der nächsten Runde dann drei, zwei und schließlich nur noch ein Ding.

Akzeptiere radikal

Ruhe findest du am besten, wenn du akzeptierst, wie es dir gerade geht. Manche Gefühle sind unangenehm, aber sie alle haben eine Funktion. Wut kann eine Schmerzreaktion sein, mit der wir uns versuchen zu verteidigen. Traurigkeit empfindet man, weil man vielleicht enttäuscht ist. Du fühlst dich sehr erschöpft? Vielleicht will dir dein Körper einfach sagen, dass er Ruhe braucht. So ist es jetzt nun mal. Das geht vorbei, und du bist damit nicht allein. Statt also dagegen anzukämpfen – was noch mehr Anspannung erzeugt –, nimm die Situation an, und versuche, dich nicht mit deinen schlechten Gefühlen zu identifizieren. Es hilft, sie zu benennen. Sag dir zum Beispiel: »Ich fühle mich sehr erschöpft. Das ist okay. Und da gehe ich jetzt durch.«

Lob dich

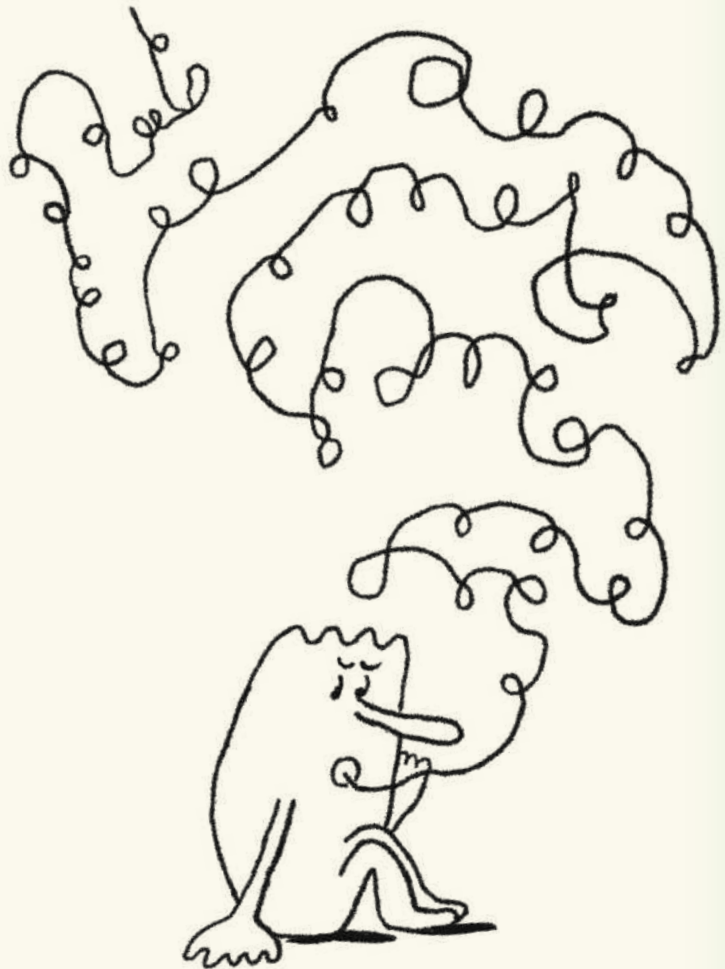
Wenn die Anspannung nachlässt und du langsam zur Ruhe kommst, lob dich dafür, wie gut du dich um dich selbst gekümmert hast. Freu dich mit dir! Auch wenn es nicht sofort klappt: Du hast dabei etwas gelernt – und weißt beim nächsten Mal besser, was zu tun ist.

DARÜBER REDEN

Sprechen hilft – aber wie geht's richtig?

Die systemische Therapeutin Isabel Bohrn erklärt, wie du nach Hilfe fragen kannst und worauf du achten solltest, wenn es einer Person in deinem Umfeld schlecht geht

TEXT: ANNE-LENA LEIDENBERGER



Sprechen, wenn's schlecht geht

Frau Bohrn, wem sollte man von seinen psychischen Problemen erzählen?

Das ist jeder Person selbst überlassen. Einige Menschen sprechen mit ihren Eltern, mit Leuten aus dem Freundeskreis und sogar mit ihren Dozent:innen über ihre Sorgen. Andere verschweigen selbst Klinikaufenthalte vor Familienmitgliedern. Das kann allerdings mit sehr viel Stress verbunden sein. Ganz allein sollte man mit seinen Problemen jedenfalls nicht bleiben. Ein guter erster Schritt ist es oft, sich einer belastbaren, erwachsenen Person anzuvertrauen. Das können die eigenen Eltern sein, aber auch Menschen, die zum Beispiel in der psychologischen Beratung an der Uni arbeiten. Wer sich vor allem jemandem zum Zuhören wünscht, der kann auch mit Freundinnen und Freunden reden oder die Telefonseelsorge anrufen. Die ist rund um die Uhr unter den kostenlosen Nummern 0800/1110-111 oder -222 erreichbar, auch online.

Muss man seinen Eltern davon erzählen, wenn man eine Psychotherapie macht?

Nein. Wer mindestens 15 Jahre alt ist, kann sich selbstständig an eine psychotherapeutische Praxis wenden. Und selbst wenn man seinen Eltern von der Therapie erzählt: Was dort besprochen wird, bleibt geheim und unterliegt der Schweigepflicht. Von der gibt es nur wenige Ausnahmen, etwa bei akuter Lebensgefahr für einen selbst oder für andere Menschen. Trotzdem: Reden hilft. Als systemische Therapeutin glaube ich nicht daran, dass ein Problem sich nur auf eine Einzelperson bezieht. Es entsteht in einem Beziehungskontext. Jedes unangenehme Verhalten ergibt im Zusammenhang mit anderen Menschen Sinn. Ich finde es hilfreich, enge Bezugspersonen in die Therapie einzubinden. Das bedeutet aber nicht, dass immer gleich die ganze Familie mit zur Therapie kommen muss.

Wie beginnt man ein gutes Gespräch über die eigenen psychischen Probleme?

Zuerst sollte man sich das Ziel dieses Gesprächs klarmachen: Wenn ich will, dass mich die andere Person danach besser versteht, kann ich zum Beispiel sagen: »Ich möchte dir etwas erzählen, und du musst gar nicht darauf reagieren oder mir helfen. Es geht mir einfach nur darum, dass du mir zuhörst.« Wer auf einen Ratsschlag hofft, kann auch das direkt ansprechen. Manche fühlen sich wohl damit, anderen ihre Diagnose mitzuteilen. Andere haben Angst, dann sofort in eine Schublade gesteckt und anders behandelt zu werden.

Was lässt sich dagegen tun?

In dem Fall kann man eher über die eigenen Symptome sprechen oder deren Auswirkungen auf den Alltag. Das kann zum Beispiel so klingen: »Mir fehlt seit einigen Mo-

naten die Kraft, mit meinen Freund:innen rauszugehen oder die Vorlesungen zu besuchen.«

Viele haben Angst vor Oversharing. Wie geht man damit um, wenn es sich nach dem Gespräch so anfühlt, als hätte man zu viel von sich preisgegeben?

Ich würde hinterfragen, wieso dieses Gefühl überhaupt entsteht. Vielleicht ist man nur verunsichert, weil die Person anders reagiert hat, als man sich das vorgestellt hatte. Das heißt aber nicht automatisch, dass man zu viel von sich mitgeteilt hat. Manchmal brauchen andere Menschen einfach Zeit, um so ein schwieriges Gespräch zu verarbeiten. Man darf und sollte darauf vertrauen, dass andere in solchen Gesprächen auf ihre eigenen Grenzen achten und offen ansprechen können, wenn ihnen etwas zu viel ist.

Wie geht man mit unsensiblen Reaktionen um, mit Sätzen wie: »So schlimm kann es doch gar nicht sein« oder »Stell dich mal nicht so an«?

Oft entstehen dabei Gefühle wie Wut, Enttäuschung, Traurigkeit oder Scham. Es kann helfen, die Situation erst einmal zu verlassen, sich genügend Zeit zum Nachdenken, Beruhigen und Trösten zu nehmen und in Ruhe zu überlegen, wie man darauf reagieren will. Dann kann es hilfreich sein, sich selbst etwas Gutes zu tun. Zum Beispiel, indem man mit einer anderen Person spricht, von der man mehr Unterstützung erwarten kann. Wer Angst vor so einer Situation hat und auf unsensible Urteile vorbereitet sein will, kann das Gespräch vorher schon mal gedanklich durchspielen und sich dabei überlegen, wie er reagieren möchte, wenn er so unsensible Sätze hört.

Manchmal fällt es auch in der Therapiesitzung schwer, die richtigen Worte zu finden.

Man sollte sich klarmachen, dass man mit all seinen Gefühlen und Gedanken in die Therapie kommen darf. Man kann dort eigentlich nichts falsch machen. Viele fürchten sich vor allem vor dem ersten Gespräch. Darauf muss man sich in der Regel nicht vorbereiten. Manchen hilft es aber, sich vorab ein paar Notizen zu machen. Hilfreiche Fragen sind etwa: »Welche Veränderungen wünsche ich mir gerade für meinen Alltag?« und »Woran würde ich merken, dass es besser wird?«

Was tue ich, wenn ich spüre, dass ich Suizidge-danken habe?

Wer daran denkt, nicht mehr leben zu wollen, sollte das umgehend in der psychotherapeutischen Behandlung oder in seiner Hausarztpraxis ansprechen. In einer akuten Krise kann man sich außerdem rund um die Uhr an die nächstgelegene psychiatrische Klinik wenden oder den Notruf 112 wählen.

Sprechen, wenn's einer **Person in deinem Umfeld** schlecht geht:

Woran erkenne ich, ob jemand Hilfe braucht?

Ein guter Hinweis kann sein, dass sich die Person verändert hat. Also dass sie etwa neue Verhaltensweisen zeigt, die man sich nicht erklären kann und die einem Sorgen machen. Ein Beispiel: Die Person zieht sich plötzlich immer mehr zurück, reagiert ständig gereizt oder erscheint nicht mehr zur Vorlesung.

Sollte man diese Beobachtungen dann direkt ansprechen?

Das kommt darauf an. Wenn man sich nicht sicher ist, ob man jemanden direkt ansprechen sollte, kann man sich auch erst einmal an eine vertrauenswürdige dritte Person wenden, etwa an die Vertrauenslehrerin oder den psychologischen Berater an der Uni. Will man jemanden direkt ansprechen, sollte man immer respektvoll bleiben, mit Zuschreibungen und Diagnosen vorsichtig sein. Man sollte niemandem ungefragt sagen: »Du hast eine Essstörung« oder »Du bist in letzter Zeit so depressiv«. Besser ist eine Aussage wie: »Ich habe beobachtet, dass du seit Wochen weniger sprichst als sonst. Das besorgt mich, wäre es für dich okay, wenn wir darüber sprechen?« Man kann die betroffene Person fragen, ob sie selbst eine Veränderung bemerkt hat. Und man muss akzeptieren, wenn sie nicht darüber reden möchte.

Wie reagiert man, wenn einem andere von ihren psychischen Problemen erzählen?

Im ersten Schritt sollte man interessiert zuhören und vorschnelle Ratschläge vermeiden. Die sind zwar oft gut gemeint, Betroffene haben sie aber häufig schon selbst ausprobiert und als wenig hilfreich empfunden. Man sollte sich auch zurückhalten, von eigenen Erfahrungen zu berichten. Denn sie lassen sich nicht ohne Weiteres auf andere übertragen.

Wie geht es besser?

Mit interessierten Nachfragen. Zum Beispiel: »Wie meinst du das?«, »Magst du mir noch ein bisschen mehr darüber erzählen?« oder »Was könnte ich gerade für dich tun?« Auch eigene Unsicherheiten kann man direkt ansprechen. Etwa so: »Ich bin mir unsicher, wie viel ich nachfragen darf« oder »Würden dich meine Erfahrungen zu dem Thema interessieren?« Man muss in so einem Gespräch auch auf eigene Grenzen achten. Das kann zum Beispiel so klingen: »Ich habe im Moment keinen Kopf dafür, können wir später darüber reden?« Die anvertrauten Informationen sollte man natürlich vertraulich behandeln.

Zuhören hilft also. Wie kann man Betroffene noch unterstützen?

Indem man in Kontakt bleibt und sich nicht aus Verunsicherung und Überforderung zurückzieht. Man sollte

die Person also auch dann weiter zum Filmabend in der WG einladen, wenn sie die letzten Male abgesagt hat. Was Betroffenen guttut, kann ganz unterschiedlich sein: Man kann anbieten, die Nummern von Beratungsstellen herauszusuchen oder mit zum Erstgespräch zu kommen. Eltern eines von einer Essstörung betroffenen Kindes können zum Beispiel vor Familienfeiern mit Verwandten sprechen und sie bitten, das Essverhalten ihres Kindes nicht zu kommentieren. Natürlich sollte man das nur mit Einverständnis der betroffenen Personen machen.

Was kann man tun, wenn einen die psychischen Symptome einer nahestehenden Person selbst stark belasten?

Dann hat man genauso wie Betroffene ein Recht darauf, mit den eigenen Sorgen gehört zu werden. Angehörige sollten sich überlegen, an welche andere erwachsene Person sie sich mit ihren Sorgen wenden können. Das können Freunde und Freundinnen sein, aber auch Familienberatungsstellen. Wer auf sich achtet, sich Hilfe sucht und Grenzen setzt, ist auch für Betroffene ein gutes Vorbild. Eltern sollten ihre Sorgen nicht bei ihren Kindern abladen. Und sie sollten Vorwürfe wie »Warum hast du nicht früher was gesagt?« vermeiden.

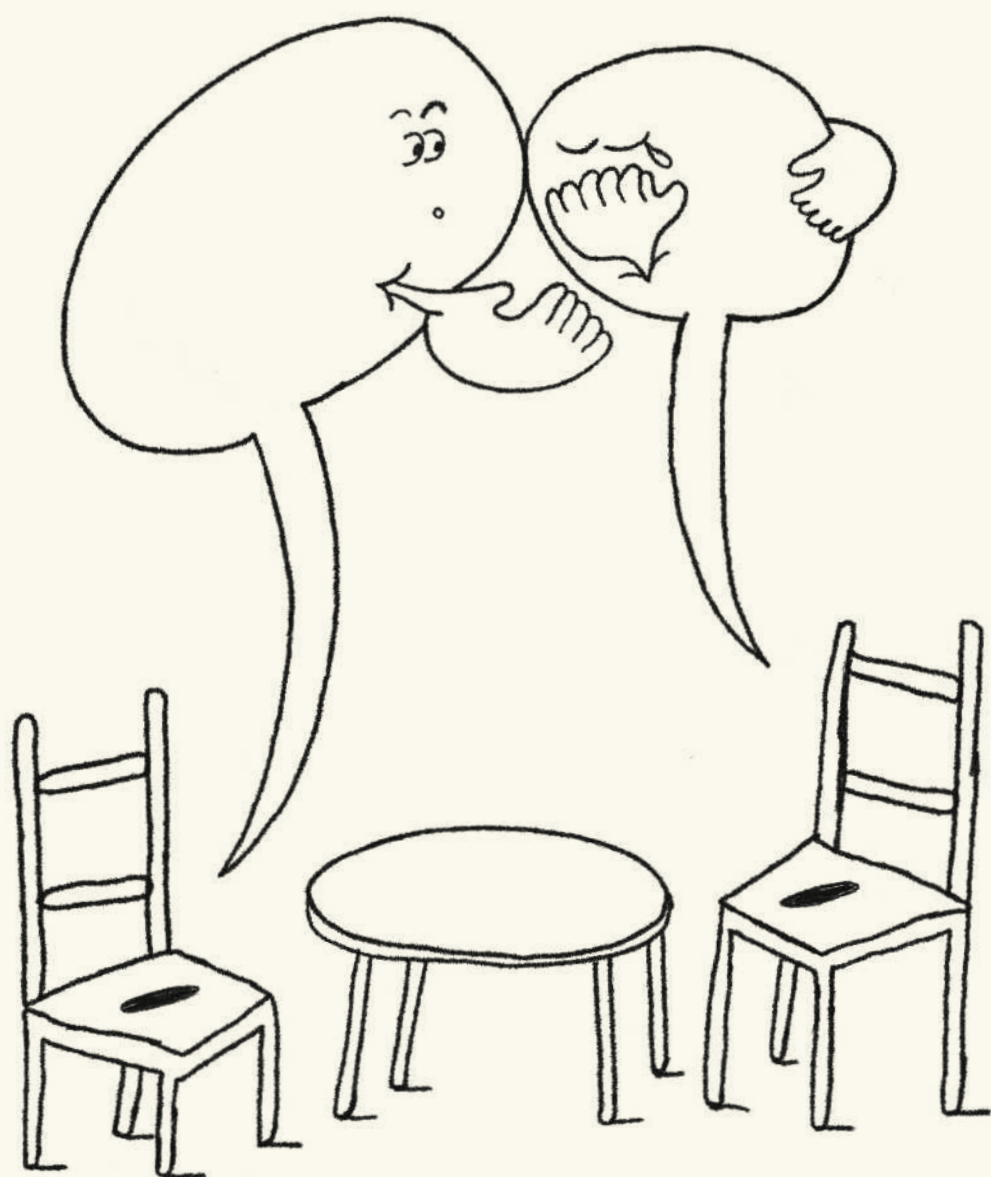
Verständnis ist für Betroffene sehr wichtig. Wie geht man damit um, wenn einem das gerade schwerfällt?

Es ist erlaubt, eigene Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen ernst zu nehmen. Verständnis für eine Person heißt nicht, dass man alles nach ihren Wünschen ausrichten muss. In vielen Fällen muss man Grenzen und Absprachen in Familie und Freundeskreis immer wieder neu verhandeln. Auch eine psychisch belastete Person darf man bitten, Konflikte offener anzusprechen oder sich an Vereinbarungen zu halten. Offen miteinander zu sprechen, kann viele Probleme lösen und Beziehungen dadurch langfristig verbessern.

Was tue ich als Angehöriger oder Freund:in, wenn eine Person in meinem Umfeld Suizidgedanken ausspricht?

Das sollte man unbedingt ernst nehmen und das Thema direkt ansprechen. Danach sollte man professionelle Hilfe dazuholen. Die bekommt man in einer Psychotherapiepraxis oder einer psychiatrischen Klinik. Wenn jemand in einer akuten Situation mit Worten nicht mehr erreichbar ist, kann man auch als angehörige Person den Notruf verständigen.

DR. ISABEL BOHRN ist systemische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin mit eigener Praxis in Köln. Dort bietet sie auch Eltern- und Familienberatung an.



Medikamente

Sie machen dick, abhängig und verändern den Charakter?

Über Antidepressiva kursieren viele Gerüchte.
Was davon stimmt und was nicht

6 MYTHEN ÜBER ANTIDEPRESSIVA

TEXT: LARENA KLÖCKNER

1

Antidepressiva machen abhängig

»Das ist ein Irrglaube, der sich hartnäckig hält«, sagt Claus Normann, Leiter der Sektion Psychopharmakotherapie an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Freiburg. Süchtig ist, wer ein starkes Verlangen nach einer Substanz hat und für deren Erhalt oftmals soziale Aktivitäten vernachlässigt. »Diese Definition trifft auf Antidepressiva nicht zu«, sagt Normann. Was allerdings stimmt: Der Körper gewöhnt sich an Antidepressiva. »Beim Absetzen können Entzugssymptome wie innere Unruhe, Schwindel oder Stimmungsschwankungen auftreten«, sagt Tom Bschor, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. »Wichtig ist, sich beim Absetzen Zeit zu nehmen, die Dosis langsam zu senken und sich an Absprachen mit den behandelnden Ärzt:innen zu halten.«

2

Antidepressiva verändern die Persönlichkeit

»Die Persönlichkeit ist so strukturell im Menschen verankert, dass sie durch kein Medikament verändert werden kann«, sagt Professor Normann. Eine Depression kann einen viel schwerwiegenderen Einfluss auf die Persönlichkeit haben: »Ich kenne viele Patient:innen, die ein völlig anderer Mensch sind, wenn sie eine Depression haben«, sagt Normann. Antidepressiva könnten helfen, zurück zu sich zu finden.

3

Antidepressiva machen dick

Gewichtszunahme wird bei vielen Antidepressiva als Nebenwirkung genannt. Das Risiko variiert allerdings von Medikament zu Medikament, wie eine Harvard-Studie aus dem Jahr 2024 zeigt. Deshalb lohnt es sich, mit dem Arzt oder der Ärztin zu besprechen, welches Medikament zu dir passt. Wer moderne Antidepressiva nimmt, muss nicht zwingend mit einer Gewichtszunahme rechnen. »Das ist vor allem bei älteren Antidepressiva der Fall, die kaum noch eingesetzt werden«, sagt Professor Normann. Eine mögliche Erklärung für den Irrglauben könnte ein Jo-Jo-Effekt sein: Wer an einer schweren Depression erkrankt, verspürt häufig weniger Appetit und verliert Gewicht. Sobald die Symptome durch die Medikamente gelindert werden, kommt auch der Appetit wieder.

4

Bei Depressionen muss man Antidepressiva nehmen

Ob man überhaupt Antidepressiva nehmen sollte, hängt von der Schwere der Erkrankung ab. »Am häufigsten kommen leichte Depressionen vor«, sagt Facharzt Bschor. In diesem Fall empfiehlt die Nationale Versorgungsleitlinie Depression in der Regel keine medikamentöse Behandlung. Auch bei einer mittelschweren Depression wird entweder eine Psychotherapie oder ein Antidepressivum empfohlen – nicht beides. Erst bei schweren Depressionen sollte eine Therapie durch Antidepressiva ergänzt werden. Gut zu wissen ist allerdings, dass Antidepressiva nicht nur bei Depressionen helfen: Auch bei Angst- und Zwangserkrankungen oder posttraumatischen Belastungsstörungen können sie verschrieben werden.

5

Antidepressiva machen glücklich

»Glückspillen, das ist eine völlig falsche Bezeichnung für Antidepressiva«, sagt Professor Claus Normann. Bei psychisch erkrankten Menschen können sie Symptome wie Antriebsverlust, Trauer und Perspektivlosigkeit lindern, bei gesunden Menschen bewirken sie gar nichts. Außerdem wirken sie nicht unmittelbar. Bevor sie wirken, muss sich der Körper erst mindestens zwei Wochen an sie gewöhnen. Und alles andere als glücklich können die Nebenwirkungen wie Übelkeit und Appetitlosigkeit machen, die bei vielen Patient:innen auftreten können.

6

Wer Antidepressiva nimmt, hat keine Lust mehr auf Sex

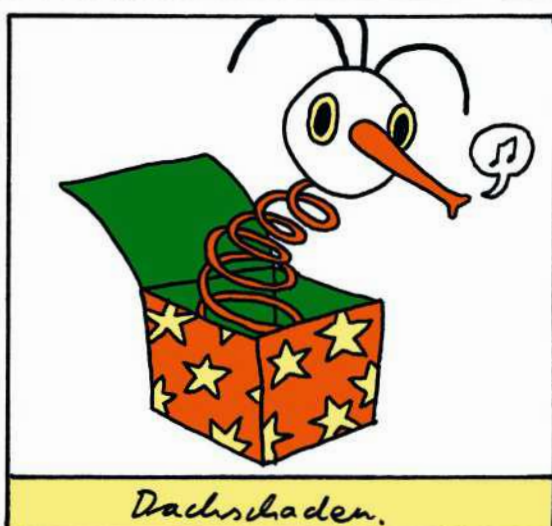
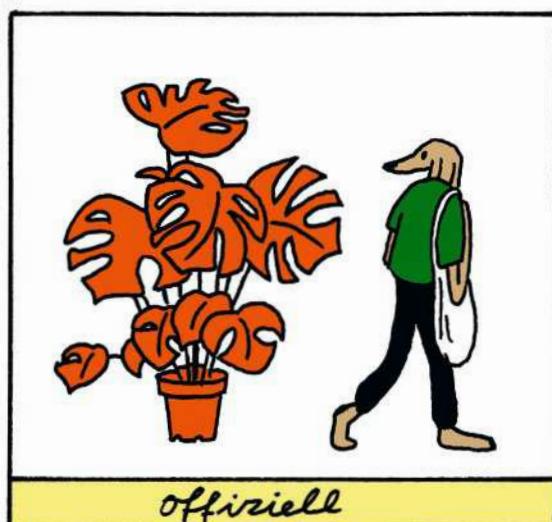
An diesem Mythos ist auf jeden Fall etwas dran. Bei den Langzeitnebenwirkungen von Antidepressiva sieht Facharzt Tom Bschor vor allem die Nebenwirkungen für die Sexualität kritisch: »Studien zeigen, dass besonders Erektions- und Orgasmusstörungen oder Libidoverlust auftreten können.« Während einer akuten depressiven Phase rücken diese Probleme häufig erst einmal in den Hintergrund, die Betroffenen verspüren aufgrund der Erkrankung auch keine sexuelle Lust. Wenn dann die Therapie wirkt und es den Betroffenen allmählich besser geht, können die Nebenwirkungen aber für viele Patient:innen belastend sein.

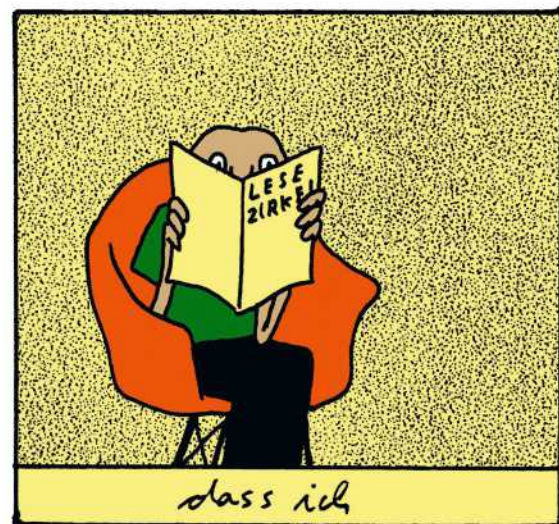
WO SOLL ICH NUR ANFANGEN?

DER BEGINN EINER
PSYCHOTHERAPIE















ALLE DENKEN, DASS ICH KOMISCH BIN

INTERVIEW: ANNA LINDEMANN

Bis zu 14 Prozent der Menschen sind einmal im Leben von einer sozialen Angststörung betroffen. Die Therapeutin und Autorin Lea Banasch hatte lange Angst davor, was andere über sie denken – und schämte sich dafür. Hier erklärt sie, was gegen Angst und Scham hilft



Frau Banasch, wie gegenwärtig sind soziale Ängste?

In meinen Sitzungen als Therapeutin höre ich schon seit vielen Jahren den Satz »Was denken wohl die anderen von mir?«. Seit der Pandemie höre ich ihn aber noch viel öfter. Die Ausgangsbeschränkungen waren für Menschen mit sozialen Ängsten erst mal ein Befreiungsschlag, sie mussten ja nirgendwo mehr hin. Gleichzeitig konnten sie soziale Situationen im Alltag kaum noch trainieren. Die Folge: Vielen fällt es nun schwerer, sich diesen Situationen zu stellen. Isolation hilft also nicht gegen Angststörungen, sondern kann sie sogar verstärken.

Sind junge Menschen besonders betroffen?

Viele meiner Klient:innen sind zwischen 20 und 30. Die Zwanziger sind eine Findungsphase, in der wir unsere Komfortzone verlassen, uns beruflich orientieren, neue Freundschaften knüpfen. Das ist eine Zeit, in der wir verstärkt mit Ängsten konfrontiert sind.

Wo kommen Ängste überhaupt her?

Jedes Gefühl ist für etwas da. Angst ist vereinfacht gesagt ein Schutzmechanismus, ein Warnsignal. Das kann hilfreich sein, wenn zum Beispiel ein Auto in hoher Geschwindigkeit auf dich zufährt. Manchmal wird dieses Gefühl aber auf Dinge projiziert, die nicht angstbehaftet sein müssten.

Wie fühlt sich diese Angst an?

Wenn wir etwas bedrohlich finden, werden Stresshormone ausgeschüttet, die dann zu Herzrasen, Schwitzen, Zittern führen können, zu innerer Unruhe. Manchen Menschen wird schwindelig oder übel, andere kriegen Verdauungsprobleme. Wenn ich starke Angst habe, dann rast mein Herz, und mein Hals schnürt sich zu, meine Hände, Arme und Beine fangen an zu kribbeln.

Was ist das Besondere an sozialer Angst?

Soziale Ängste betreffen soziale Situationen, treten also in Begegnungen mit anderen Menschen auf. Viele Betroffene haben Angst davor, angeschaut zu werden, im Mittelpunkt zu stehen und komisch rüberzukommen. Im Grunde ist es die Angst vor den Gedanken der anderen. Denn darüber hat man keine Kontrolle.

Ist das nicht einfach Introvertiertheit?

Introvertierte empfinden soziale Situationen nicht unbedingt als unangenehm oder bedrohlich, sie sind einfach schneller ausgelastet. Ein introvertierter Mensch könnte auf einer Party sagen: »Bis hierhin war es schön, aber jetzt brauche ich Ruhe.« Eine Person mit sozialer Angst macht sich schon Tage vorher Sorgen, dass sie sich auf der Party komisch verhalten und damit blamieren könnte.

Ab welchem Punkt spricht man von einer sozialen Angststörung?

Sobald die Angst vor sozialen Situationen zu extremen Einschränkungen im Alltag führt und man sich davon sehr belastet fühlt. Wenn man aus Angst nicht mehr rausgeht, sich nicht mehr mit Freund:innen trifft oder seinem Beruf nicht mehr nachgeht, weil man sich zum Beispiel nicht mehr traut, ins Büro zu gehen. Das geht oft einher mit zwanghaftem Grübeln und dem Gefühl, nicht mehr glücklich sein zu können.



»Ich trage keine Verantwortung dafür, was ich denke. Aber ich kann entscheiden, wie ich darauf reagiere«

Sie schreiben in Ihrem im November erschienenen Buch, 70 Prozent unserer Gedanken seien negativ. Warum sind wir so pessimistisch?

Unser Gehirn ist eigentlich nicht dafür gebaut, uns glücklich zu machen, sondern uns am Leben zu halten. Dafür geht es oft vom Schlimmsten aus. Es will auf Bedrohungen vorbereitet sein.

Wie kann man das Gehirn überlisten, positiver zu denken?

Man darf nicht alles glauben, was man denkt. Den ganzen Tag fliegen uns Gedanken durch den Kopf. Oft haben wir das Gefühl, sie nicht kontrollieren zu können und darauf reagieren zu müssen, sobald sie aufkommen. Ein klassischer Angstgedanke: »Heute wird noch etwas Schlimmes passieren.« Wir denken das in der Regel nicht, weil rationale Gründe dafür sprechen, sondern weil wir falsche Glaubenssätze verinnerlicht haben.

Was für Glaubenssätze sind das?

»Ich kann hier nicht weg« ist ein Klassiker für Menschen mit einer Angststörung. Oder: »Ich verhalte mich komisch« und »Alle können mir ansehen, wie unsicher ich gerade bin«.

Stimmt das nicht manchmal?

Ja, aber nicht immer. Man muss diese Glaubenssätze hinterfragen: »Ich kann hier nicht weg« denken wir in vielen Situationen, in denen wir eigentlich fliehen könnten, zum Beispiel im Wartezimmer. Es geht nicht darum, dann tatsächlich zu gehen. Sondern den Gedanken so umzuformulieren, dass man sich aktiv zum Bleiben entscheidet: »Ich will jetzt gerade im Wartezimmer sitzen, weil ich den Arztbesuch hinter mich bringen will. Ich schaffe das, und ich muss hier gar nicht weg.«

Welche Ängste erschweren Ihren Alltag?

Ich habe große Angst davor, für andere Menschen nicht zu funktionieren. Oft glaube ich, immer verfügbar sein zu müssen für meine Klient:innen. Ich antworte manchmal auch am Wochenende auf E-Mails, und mir fällt es total schwer, längere Pausen zu machen. Das ist etwas, woran ich arbeiten darf.

Woran Sie arbeiten »dürfen«? Das klingt nach einer Belohnung, nicht nach einer Aufgabe.

Es ist sehr befreiend, wenn man etwas nicht mehr machen muss, sondern sich erlaubt, es zu tun. Man muss nämlich erst mal gar nichts. Die Welt geht auch nicht unter, wenn man etwas nicht schafft. Ich darf an mir arbeiten, wenn ich die Zeit habe und wenn ich das möchte. Es entspannt sich selbst diese Option zu geben.

Wie kann man trainieren, negative Gedanken loszulassen?

Zunächst ist wichtig zu erkennen: Ich trage keine Verantwortung dafür, was ich denke. Aber ich kann entscheiden, wie ich darauf reagiere. Welchen Gedanken schenke ich Aufmerksamkeit, welche lasse ich los? Der beste Zeitraum, um das Gehirn neu zu programmieren, ist morgens. Da ist das Cortisollevel noch hoch, wir haben am meisten Motivation und können uns gut Intentionen setzen. Zum Beispiel: Heute möchte ich flexibel auf die Dinge reagieren, die auf mich zukommen. Oder: Heute will ich gesund essen. Jedes Mal, wenn man alte





**»Stell dir vor, dass die Angst wie eine Wolke am Himmel vorbeizieht.
Nimm sie wahr, ohne dich mitreißen zu lassen«**

Gewohnheiten durchbricht, zum Beispiel Sport macht oder einfach eine Pause, baut man an einer neuen Autobahn im Gehirn und stärkt sein Selbstbewusstsein.

Gibt es umgekehrt auch Gedanken, denen wir unbedingt glauben sollten?

Ja, besonders wenn sie unserer Intuition entstammen, unserem Bauchgefühl. Der Schlüssel liegt darin, Intuition von Angst zu unterscheiden. Die Intuition ist leise, ruhig und fühlt sich wie ein sanftes Wissen an, das keinen Druck ausübt. Die Angst hingegen drängt sich auf. Sie kommt oft mit vielen negativen Argumenten: Was wäre denn, wenn jetzt dies oder jenes passiert? Das wäre doch ganz furchtbar!

Wer eine soziale Angststörung hat, kann beim Gedanken an die Geburtstagsfeier der Mitbewohnerin eine Panikattacke bekommen, auch wenn er gerade gemütlich auf dem Sofa sitzt. Was hilft gegen solche irrationalen Ängste?

Man muss erkennen, ob das Gefühl der Bedrohung angebracht ist. Wenn nicht, sollte man versuchen, sich ins Jetzt zurückzuholen.

Und wie geht das?

Zum Beispiel mit Visualisierungs- und Achtsamkeitsübungen. Stell dir vor, dass die Angst wie eine Wolke am Himmel vorbeizieht. Nimm sie wahr, ohne dich mitreißen zu lassen. Es hilft auch, sich bewusst zu erden. Stell dir vor, deine Füße sind wie Wurzeln im Boden verankert. Du kannst dir auch sagen: »Ich bin hier und jetzt, und das reicht vollkommen aus.«

Woher kommt diese Panik in eigentlich sicheren Situationen?

Das Gefühl kommt nicht aus dem Nichts. Am Anfang steht meistens ein Gedanke. Oft erinnern wir uns an Emotionen, die wir aus der Vergangenheit kennen. Die verknüpfen wir mit einem Ereignis, das noch in der Zukunft liegt. Ich nenne diesen Prozess »Ghost-Emotions«. Wenn wir einmal Angst vor großen Events hatten, glauben wir, dass es immer so sein wird.

Sie schreiben in Ihrem Buch, Sie hätten sich lange für Ihre Angststörung geschämt. Was hat das mit Ihrer Angst gemacht?

Scham hält die Angst am Leben, weil Scham isoliert. Sie sorgte dafür, dass ich Angst vor der Angst hatte. Ich war überzeugt, meine Panik unter allen Umständen verbergen zu müssen.

Wie sind Sie mit dieser Scham umgegangen?

Ich habe angefangen, meine Ängste offen zu thematisieren. Das Paradoxe an Angst und Scham ist: Sie verschwinden oft, wenn man Licht auf sie wirft. Wenn man zum Beispiel merkt, dass man rot im Gesicht ist und das einfach anspricht, entspannt sich der Körper viel schneller und die Errötung verschwindet. Oft kann man sich über seine Ängste sogar mit anderen Menschen verbinden, denn so vielen geht es ähnlich. Und meistens findet man selbst die Menschen sympathisch, die eben nicht perfekt sind, die sich verletzlich zeigen, die peinliche Geschichten erzählen.

Welche Rolle spielt Humor dabei?

Über Peinlichkeiten zu lachen, macht unglaublich frei. Das kennen wir aus Serien wie »Modern Family« oder

Podcasts wie »Drinnies«, die uns ein Gefühl von Leichtigkeit geben, weil wir über peinliche Erfahrungen anderer lachen können. Genauso können wir uns selbst gegenüber sagen: Ich nehme peinliche Situationen nicht so ernst und muss sie nicht kontrollieren. Das nimmt den Druck, dass Scham nie auftreten darf, und sendet ein wichtiges Signal ans Nervensystem.

Wie schafft man es, auf Dauer lockerer mit der Angst umzugehen?

Indem man jeden Tag einen kleinen Schritt geht. Einige hören sich erst mal einen Podcast zu dem Thema an, andere schreiben Tagebuch. Wichtig ist: Niemand muss da allein durch. Es ist gut, um Hilfe zu bitten und sich vielleicht einen Therapieplatz zu suchen. Und es muss gar nicht das Ziel sein, die Angst vollkommen zu überwinden. Angst zu haben, ist manchmal vollkommen normal.

Was kann noch helfen?

Die Kombination vieler kleiner Dinge: Das Nervensystem kann man mit Atemübungen regulieren, Gedanken durch Visualisierungen steuern. Entspannung und ausgewogene Ernährung helfen dem Körper, sich wohlfühlen. Wiederholt man das alles regelmäßig, lernt das Gehirn neue Gewohnheiten.

Kann so viel Self-Care auch überfordernd sein?

Absolut, viele meiner Klient:innen stressen sich mit ihrer Heilung. Manchmal sitzen Menschen in meiner Therapie, die mir von ihrer anderthalbstündigen Morgenroutine und ihrem ausgiebigen Abendprogramm erzählen. Wer sich allzu zwanghaft daran hält, verliert die Leichtigkeit. Wer sich zu viel Druck macht, hat keinen Blick mehr für die wohlthuenden Dinge, die sich spontan ergeben. Zum Beispiel, sich mit Menschen zu umgeben, die einen zum Lachen bringen.

Man kann sich also auch zu viel mit sich selbst beschäftigen.

Auf jeden Fall. Ich habe Klient:innen, die monatelang zu Hause bleiben und deren Gedanken sich nur um sich selbst kreisen. Das ist unfassbar anstrengend. Wir sollten unserem Gehirn andere Aufgabe geben, am besten welche, die uns erfüllen. Wir sind nicht dafür gemacht, nur zu Hause rumzusitzen und zu heilen. Das darf parallel zu unserem Leben passieren.

Sie empfehlen ein Dankbarkeits-Tagebuch für den Alltag. Was steht in Ihrem?

Meistens sind es kleine, alltägliche Dinge. Ein Telefonat mit einer guten Freundin, der erste Schnee des Jahres. Als im Herbst mein Buch rauskam, hat mein Freund eine Überraschungsparty für mich geschmissen, auch darüber habe ich geschrieben, weil ich so davon gezehrt habe. Ich nenne diese Ereignisse »Glimmer-Momente«, sie sind das Gegenteil von Triggern. Es sind die Momente, für die man im Alltag dankbar ist und die letztlich das Leben ausmachen.

LEA BANASCH ist Therapeutin und Heilpraktikerin. Sie litt als Jugendliche unter sozialen Ängsten. Ihr Buch »Die anderen denken bestimmt, dass ich voll komisch bin voll okay bin« ist 2024 erschienen und enthält noch mehr praktische Tipps.

Rechte & Pflichten

WAS DARF ICH, UND WAS MUSS ICH?

Wer krank ist, muss sich nicht nur um sich selbst kümmern, sondern auch um die Uni, den Arbeitgeber oder die Versicherung

TEXT: KATHARINA HOLZINGER

● **Ich möchte wegen einer psychischen Erkrankung mein Studium unterbrechen. Bin ich während eines Urlaubssemesters weiter krankenversichert?**

Ja, denn du behältst deinen Studierendenstatus. Dennoch solltest du deine Krankenkasse darüber informieren, im Zweifelsfall kann sich die Pause auf deinen Versicherungsstatus auswirken. Generell gilt: Wenn du familienversichert bist, bleibst du das auch weiterhin bis zu deinem 25. Geburtstag. Bist du studentisch versichert, ändert sich an deinen Beiträgen üblicherweise nichts.

● **Ich mache eine Psychotherapie. Muss ich meinem Arbeitgeber davon erzählen?**

Nein. Deine Erkrankung sowie deren Behandlung sind deine Privatsache, auch rechtlich gesehen. Vorgesetzte dürfen dich zwar fragen, was du jeden Donnerstag um zehn Uhr morgens machst, du musst darauf aber nicht antworten. Die Fachanwältin für Arbeits- und Versicherungsrecht Ursula Bartels sagt, es mache dabei keinen Unterschied, ob du körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen oder eine psychische Erkrankung wie eine Depression hast. Trotzdem kann man natürlich überlegen, Vorgesetzte ins Vertrauen zu ziehen.

● **Kann mein Arbeitgeber auf andere Art und Weise von meiner Diagnose erfahren?**

Wenn du erkrankst, läuft es so ab: Deine Ärztin oder dein Arzt stellt eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung als Nachweis für deine Krankheit aus. Dein Arbeitgeber ruft die Krankmeldung bei deiner Krankenkasse ab. Darin steht aber keine Diagnose, sondern lediglich die Bestätigung, dass du krankgeschrieben bist. Nur darauf kann dein Arbeitgeber zugreifen.

● **Muss mich mein Arbeitgeber während einer Therapie bezahlen freistellen, wenn die**

Therapeutin oder der Therapeut keine Termine außerhalb der Arbeitszeiten anbieten kann?

Termine für Arztbesuche und Therapiestunden sollten grundsätzlich in der Freizeit stattfinden. Außer in Notfällen, da kannst du auch innerhalb der Arbeitszeit zur Ärztin oder zum Arzt. Wenn du Glück hast, stellt dich dein Arbeitgeber frei oder trifft mit dir eine Vereinbarung, wie du die Stunden nacharbeiten kannst. Eine Ausnahme gibt es: Bietet deine Therapeut:in keine Termine außerhalb deiner Arbeitszeit an und ist gleichzeitig absehbar, dass du ohne die Therapie arbeitsunfähig werden würdest, hast du ein Recht auf eine Freistellung. Dafür musst du dir eine ärztliche Bescheinigung ausstellen lassen.

● **Kann ich während eines Kuraufenthalts meinen Arbeitsvertrag stilllegen?**

Wenn es ein notwendiger medizinischer Aufenthalt ist, was Kuren und Rehas in der Regel sind, wird das von deiner Versicherung bewilligt. Das heißt, dass dein Arbeitsvertrag gar nicht stillgelegt werden muss, weil du als arbeitsunfähig giltst und krankgeschrieben wirst. Somit hast du ein Anrecht auf sechs Wochen Entgeltfortzahlung von deinem Arbeitgeber.

● **Darf man mir wegen einer psychischen Erkrankung kündigen?**

Dabei würde es sich um eine personenbedingte Kündigung handeln. Das ist nur möglich, wenn du dauerhaft nicht mehr in der Lage bist zu arbeiten. Das müsste erst bewiesen werden. Als Beispiel: Du bist wegen einer Depression acht Wochen krank. Deine behandelnde Ärztin oder dein Arzt gibt aber die medizinische Prognose ab, dass du in den kommenden Monaten wieder arbeiten kannst. Das heißt, dass die Krankheitsdauer allein kein Grund ist, dir zu kündigen. Falls dein Arbeitgeber der Prognose nicht glauben sollte, müsste er Beweise vorbringen, warum er das nicht tut.

● **Bekomme ich noch eine Berufsunfähigkeits- oder Lebensversicherung, wenn ich mal in Therapie war?**

Tatsächlich können psychische Vorerkrankungen den Abschluss einer Versicherung in bestimmten Fällen erschweren. Meistens wird in den Anträgen abgefragt, ob und warum du in den vergangenen fünf bis zehn Jahren zum Beispiel in therapeutischer Behandlung warst. Es kann sein, dass die Versicherung den Vertrag mit dir abschließt, aber dann entweder bestimmte Krankheiten ausschließt oder höhere Beiträge verlangt. Wenn du bei den Fragen unwahre Angaben machst und du berufsunfähig werden solltest, kann der Versicherer den Vertrag anfechten. »Für Versicherungen ist es eine gängige Methode, im Leistungsfall zu prüfen, ob Behandlungen verschwiegen wurden«, sagt Fachanwältin Bartels. Manche Arbeitgeber unterstützen bei einer Berufsunfähigkeitsversicherung eine vereinfachte Gesundheitsprüfung. Darin muss man nur drei Fragen beantworten und unter anderem angeben, ob man 24 Monate vor dem Datum der Unterschrift in therapeutischer Behandlung war.

● **Kann ich im Job noch verbeamtet werden, wenn ich eine Therapie gemacht habe?**

Wer sich verbeamtet lassen möchte, muss sich von einer Amtsärztin oder einem Amtsarzt durchchecken lassen. Eine Psychotherapie ist dafür kein Hindernis. Deine Prüfung darf nur abgelehnt werden, wenn konkret belegt werden kann, dass du vorzeitig dienstunfähig werden könntest. Eine behandelte psychische Erkrankung ist kein Beweis dafür. Viele angehende Beamte entscheiden sich aber, eine Therapie privat zu zahlen, da sie ein Hindernis bei der Aufnahme in eine private Krankenversicherung darstellen kann oder besonders hohe Beiträge zur Folge hat. Hier findest du eine ZEIT Campus-Recherche zu dem Thema: <https://shorturl.at/ruKO1>



BIEGEN, NICHT BRECHEN

Resilienz gilt als die mächtigste Eigenschaft, um gut durch schwierige Zeiten zu kommen. Wie kann man sie lernen?

ESSAY: CORINNA HARTMANN

Foto links: Maximilian Virgili; rechts: Benjamin Lewin



Manchmal fällt es schwer, das zu glauben, aber jede Krise hat ein Ende. Immer. Wirklich. Trotzdem muss man schlechte Phasen nicht bloß aussitzen, bis sie vorübergezogen sind. In jedem Menschen steckt eine Art Superkraft, die es ermöglicht, schwierige Zeiten gut zu überstehen. Sie heißt Resilienz. Manch einer ist widerstandsfähiger, also resilienter, als ein anderer, aber die Anlage findet sich in jedem. Und die gute Nachricht ist: Resilienz kann man fördern.

Eigentlich ist Resilienz ein Begriff aus der Materialkunde. Sie beschreibt die Fähigkeit eines Stoffes, extremer Spannung standzuhalten. Egal, wie sehr man an ihm herumzerzt und zieht, in der Sekunde, in der der Druck nachlässt, springt der Stoff in die alte Form zurück. Wie diese Stoffe kann auch die menschliche Psyche erstaunlich elastisch sein und sich nach Krisen vollständig erholen.

Im Kern geht es bei der Resilienz also um zwei Dinge: einerseits fest verankert zu sein, wie die Wurzeln eines Baumes, und andererseits biegsam und flexibel, wie die Äste in seiner Krone. Beides hilft gleichermaßen, um im Sturm nicht davongeweht zu werden oder zu zerbrechen.

Einer der Ersten, der diese Widerstandskraft erforscht hat, war der 1923 geborene israelisch-amerikanische Soziologe Aaron Antonovsky. Während sich die meisten Fachleute seiner Zeit mit der Entstehung von Krankheiten beschäftigten, interessierte er sich dafür, wie es Menschen gelingt, unter widrigsten Bedingungen gesund zu bleiben. In Israel befragte er Überlebende des Holocausts und entdeckte Gemeinsamkeiten bei denen, die es geschafft hatten, die Konzentrationslager auch psychisch irgendwie zu überstehen. Sie teilten eine ähnliche Lebenseinstellung. Antonovsky nannte sie »Kohärenzsinn«.

Der Kohärenzsinn besteht aus der Überzeugung, dass Herausforderungen verstehbar, handhabbar und sinnhaft sind. Das heißt: Menschen mit einem ausgeprägten Kohärenzsinn sehen in den Dingen, die ihnen widerfahren, kein düsteres Chaos, sondern erkennen darin eine zusammenhängende Geschichte. Sie haben ein Grundvertrauen und nehmen ihr Schicksal, wenn es geht, selbst in die Hand. Sie wissen, dass es sich lohnt, weiterzumachen.

Auch neuere Trauma-Studien kommen zu dem Ergebnis, dass der Kohärenzsinn einer der wichtigsten Bausteine der Resilienz ist. Wenn Menschen mit diesem Sinn etwa Gewalt erlebt haben, kommen sie schneller darüber hinweg. Aber auch in weniger dramatischen Situationen hilft das Gefühl von Kohärenz nachweislich. Wenn du in deiner neuen WG noch nicht angekommen bist oder dich die Deadline einer Gruppenarbeit stresst. Vor allem die Überzeugung, dass das eigene Dasein einen Sinn hat, erweist sich als mächtiger Stress-Puffer. Wer weiß, warum, erträgt fast jedes Wie. Genau wie die Wurzeln den Baum halten, hält der Lebenssinn den Menschen in unsicheren Momenten.

Aber was, wenn man diesen Sinn nicht sieht? Die Suche danach kann sich lohnen. Es muss nicht immer die große Berufung sein; auch aus kleinen Taten und Leidenschaften kann man Sinn schöpfen. Vielleicht hilfst du Kindern im Nebenjob bei ihren Hausaufgaben oder organisierst am Wochenende eine Müll-Sammelaktion? Sinn kann man in den vielfältigen Facetten des Lebens finden, und er verleiht ihm Tiefe und Bedeutung.

Resilienz erfordert jedoch nicht nur Standfestigkeit, sondern auch die Fähigkeit zur Flexibilität. Wer biegsam bleibt, zerbricht nicht. Das bedeutet, man kann sich auf Veränderung einlassen, auch dann, wenn sie einem nicht gerade leichtfällt. Und man akzeptiert, dass man nicht alles im Leben kontrollieren kann. Zunächst kann sich dieser neue Blick etwas gekünstelt anfühlen, aber Resilienz ist eben Übungssache. Je öfter du versuchst, die Dinge flexibler zu sehen, desto einfacher gelingt es dir.

Dazu gehört auch die »emotionale Flexibilität«: zu wissen, dass Gefühle wie Angst, Wut oder Traurigkeit Teil des Lebens sind. Sie haben einen Zweck: Angst macht uns vorsichtig. Wut lässt uns unsere Grenzen verteidigen. Trauer führt dazu, dass wir innehalten und reflektieren. Oft verschwinden unangenehme Emotionen schneller, wenn man sie akzeptiert, anstatt gegen sie zu kämpfen.

Flexibilität bedeutet aber auch, mit unangenehmen Situationen nicht immer gleich umzugehen. Es hilft, verschiedene Strategien zu kennen und zu wissen, was man wann braucht. Mal ist es vielleicht das Beste, alles mit einem Freund in einer langen Barnacht zu besprechen, mal hilft es eher, sich mit etwas Schöнем abzulenken oder einen Moment der Ruhe zu finden.

Es gibt aber auch ein klares No-Go im Umgang mit Krisen und Problemen: Grübeln. Grübelgedanken sind wie Schädlinge, die einen Baum von innen schwächen. Im Gegensatz zum konstruktiven Nachdenken steht am Ende keine Lösung. Stattdessen hat sich die Stimmung verfinstert, der Körper ist in Alarmbereitschaft.

Nachts kreisen die Gedanken besonders oft. Das liegt einerseits an fehlender Ablenkung, aber auch am Schlafhormon Melatonin. Das macht nicht bloß müde, sondern dämpft auch die Stimmung. Zwischen zwei und vier Uhr in der Nacht ist die Melatonin-Konzentration am höchsten. Wer dann wach liegt, verfällt hormonell bedingt in eine Art kleine Depression. Nachtgedanken solltest du also nicht trauen. Wenn sie dir keine Ruhe lassen, hilft es oft, das Licht anzumachen und sie aufzuschreiben, um sie dem morgendlichen Selbst zu überlassen. Dann sieht die Welt oft schon anders aus.

Um das Grübeln tagsüber zu stoppen, hilft es, dir ein fettes, rotes Stoppschild vorzustellen. Oder du suchst dir einen sehr intensiven Reiz: den scharfen Geruch eines Minzöls oder eine kalte Dusche. Auch gut sind Dinge, die deine Aufmerksamkeit fordern: ein neues Videospiel oder ein Sudoku. Nach einer halben Stunde sind die Gedanken wahrscheinlich verflogen, und die Grübelgefahr ist erst mal gebannt. Das heißt nicht, dass man über Probleme nie nachdenken sollte. Gezieltes Nachdenken ist Teil der Resilienz. Psycholog:innen sprechen von »kognitiver Flexibilität«. Wichtig ist, im Selbstgespräch Warum-Fragen wie »Warum passiert immer mir so was?« zu meiden. Geschickter sind Wie-Fragen, etwa: »Wie ist es zu der Situation gekommen?«.

Resilienz aufzubauen, braucht Zeit. In einer schweren Krise hat man die oft nicht. Deshalb hilft Prävention. Lerne, wie du dich aktiv darum kümmerst, dass es dir gut geht. Frag dich: »Was brauche ich heute, damit alles ein kleines bisschen leichter wird?« Sei empathisch mit dir. Deine innere Stärke wächst nicht nur in Krisen.

IMPRESSUM

CHEFREDAKTEUR

Christoph Farkas

ART-DIREKTORIN

Lea Pürling

BERATUNG

Visual Director DIE ZEIT

Malin Schulz

REDAKTION

Charlotte Köhler, Katharina Meyer
zu Eppendorf, Julian Schmelter,
Cathrin Schmiegel, Theresa Tröndle;
Frieder Oelze (Grafik);
Frauke Schnoor (Bildredaktion);
Mona Berner (Social Media);
Anna Zacharias (Assistenz)

REDAKTION ONLINE

Chefredakteur
Jochen Wegner

ZEIT Campus

Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG
Buceriusstraße, Eingang Speersort 1
20095 Hamburg
Telefon: 040/32 80-0; Fax: 040/32 71 11
E-Mail: campus@zeit.de
www.zeit.de/campus

Kontaktadresse nach
EU-Produktsicherheitsverordnung:
produktsicherheit@zeit.de

CPO MAGAZINES & NEW BUSINESS

Sandra Kreft

DIRECTOR MAGAZINES

Malte Winter

MARKETING

Elke Deleker

VERTRIEB

Sarah Reinbacher

UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION & VERANSTALTUNGEN

Silvie Rundel

ANZEIGEN

ZEIT Advise
Lars Niemann (CSO)
www.advise.zeit.de

HERSTELLUNG

Torsten Bastian (Ltg.),
Jan Menssen

REPRO

Andrea Drewes,
Wolfgang Scheerer (fr.)

REDAKTION RATGEBER

Lisa McMinn (Redaktionsleiterin, fr.),
Benjamin Lewin (Bildredakteur, fr.)

ART-DIREKTORIN RATGEBER

BY STUDIO, Peggy Seelenmeyer (fr.)

FACHLICHE BERATUNG

Prof. Dr. Michael Deuschle
Lena Kuhlmann
Annette Heuser
Andreas Sentker
Dr. Anna-Lena Scholz
Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne
Dr. Manuela Richter-Werling
Nadja Roder-Winkel

FREIE MITARBEITENDE

DIESER AUSGABE

Marta Zamira Ahmedov, Leoni Bender,
Linn Bertelsmeier, Lilly Bittner,
Christopher Bonnen, Viola Diem,
Anna Haifisch, Corinna Hartmann,
Alice Hasters, Katharina Holzinger,
Mitsou Iwamoto, Victoria Jung,
Larena Klöckner, Michael Kohls,
Anne-Lena Leidenberger,
Anna Lindemann, Madeleine Londene,
Paul Lütge, Ryan Molnar,
Julia Sang Nguyen, Thuy-An Nguyen,
Moriz Oberberger, Thomas Pirot,
Bettina Theuerkauf, Lara Voelter,
Julia Wadhawan, Paul Weinheimer

KORREKTORAT

Thomas Worthmann (verantw.),
Oliver Voß (stv.)

DRUCK

Sattler Premium Print GmbH
Carl-Zeiss-Str. 4
32549 Bad Oeynhausen

Transparenzhinweis

Die Texte und die Gestaltung dieses Ratgebers verantwortet ZEIT Campus, bei voller redaktioneller Unabhängigkeit. Während der Entwicklung stand der Redaktion für inhaltliche Fragen eine fachliche Beratung zur Seite, bestehend aus Expert:innen, ZEIT-Redakteur:innen und Vertreter:innen der Stiftung. Die Berater:innen waren unter anderem an der Auswahl des Covers beteiligt. Die Psychologin und Coachin Nadja Roder-Winkel hat alle Texte kritisch gegengelesen.

Feedback

Wir freuen uns über Feedback: Wie hat dir der Ratgeber gefallen? Welches Tool hat dir geholfen? Was sollen wir beim nächsten Mal anders machen? Schreib uns an: campus@zeit.de. Vielen Dank!

WELCHE FILME, SERIEN, GAMES ODER SONGS HELFEN EUCH IN KRISEN?

Diese Frage haben wir in unserem ZEIT Campus-Newsletter gestellt. Hier sind die Antworten:

»*Schwarze Früchte*. Endlich scheint Deutschland ready für eine Serie mit schwarzen queeren Hauptrollen zu sein, die ihre eigenen Geschichten erzählen. Es hilft mir dabei, nicht die Hoffnung zu verlieren, obwohl alles so langsam vorangeht.«

Özlem hat Medizin und Kommunikationswissenschaften studiert.

»Das Buch *Die Mitternachtsbibliothek* von Matt Haig hat mir die Liebe zum Lesen zurückgegeben. Heute hilft es mir, in stressigen Zeiten Ruhe zu finden. Matt Haig nimmt einem das Gefühl, allein zu sein, und zeigt, wie kleine Veränderungen das Leben lebenswerter machen.«

Ann-Sophie studiert Politikwissenschaften.

»Einer meiner Lieblings-Mangas *Look Back* von Tatsuki Fujimoto wurde dieses Jahr verfilmt. Ich hab fast den ganzen Film lang geheult, vor allem weil ich in der Zeit sehr viel Unistress hatte.«

Ludwig studiert Künstliche Intelligenz.

»*Sadness as a Gift* von Adrienne Lenker. An ihrer Musik bewundere ich die Harmonien, die zugänglich, aber nicht langweilig sind, den Klang ihrer Stimme und die Lyrics, die direkt ins Herz treffen. Wenn ich ihre Songs höre, fühle ich mich mit einsamen Gefühlen nicht mehr so alleine.«

Niklas schreibt gerade seine Doktorarbeit.

»Wenn ich mich gestresst oder überfordert fühle, schaue ich gerne *RuPaul's Drag Race*, weil mich diese unglaublich beeindruckende und widerständige Kunstform in eine andere Welt bringt, mich inspiriert, zum Lachen bringt und mir Mut macht.«

Sarah studiert Politikwissenschaften.

»Egal, wie anstrengend die Realität ist, meine kleine Welt bei *Animal Crossing* bleibt immer friedlich. Das Einzige, was im Game zählt: Holz hacken, Fische fangen und mein kleines Haus abbezahlen.«

Sheila hat Kommunikationswissenschaften studiert.

»Der Song *Oscar Winning Tears*. von Raye. Ihre Range, ihre Texte und die Vielfältigkeit in ihrer Musik haben mir geholfen, mit Trauer, Wut und persönlichen Sorgen umzugehen.«

Julia studiert Digital- und Medienmanagement.

»Die Serie *Gilmore Girls* ist eine kleine Oase für mich. Es geht nicht um Intrigen oder böse Machenschaften, sondern um die engen Beziehungen zwischen Müttern und Töchtern, Freund:innen und Kommiliton:innen.«

Pinar hat Kultur der technisch-wissenschaftlichen Welt studiert.

- ① Augenbrauenpunkt
- ② Augenpunkt
- ③ Jochbeinpunkt
- ④ Nasenpunkt
- ⑤ Kinnpunkt
- ⑥ Schlüsselbeinpunkt
- ⑦ Broschenpunkt



Weitere Punkte:

Am Daumen
Am Zeigefinger

Am Mittelfinger
Am kleinen Finger

An der Handkante
Serienpunkt

Unter dem Arm

Klopftechnik

KLOPF, KLOPF!

Alles gelesen, und jetzt die restlichen Probleme einfach wegeklopfen. Das klingt zu schön, um wahr zu sein? Gut, so einfach ist es auch nicht. Aber das Klopfen hilft, belastende Gefühle zu lindern und sie von negativen Gedanken zu lösen. Die Technik hat ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Der US-Amerikaner Gary Craig machte daraus eine Technik, die unter dem Namen »Emotional Freedom Technique« (EFT) bekannt wurde. Kurz: Tapping. Die Idee: Gedanken und Gefühle sind an Energiefelder im Körper gekoppelt. Sie können Blockaden erzeugen, die dann Stress verursachen. Die Klopftechnik soll dabei helfen, diese Blockaden aufzulösen.

Benenne dafür dein Problem so konkret wie möglich, und stufe es dann auf einer Skala von eins bis zehn ein. Ein Beispiel: »Ich habe Angst, die Prüfung zu verhauen – sieben.« Sprich dir danach bedingungsloses Mitgefühl zu: »Ich fürchte mich davor, zu versagen. Trotzdem liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.« Klopfe mit zwei Fingern auf Akupunkturpunkte, um den Energiefluss zu aktivieren. Atme danach tief durch, und stufe dein Stresslevel erneut ein. Wiederhole das Tapping, bis du eine Verbesserung spürst. Am besten funktioniert diese Technik, wenn du sie regelmäßig übst. Im Internet findest du viele Anleitungen, um die Klopftechnik zu lernen, etwa auf der Seite des Verbands für Klopfakupressur.



3 bis 30 Minuten

Notfall

Diese Seite soll dir in einer akuten Krise helfen, etwa bei einer Panikattacke oder bei suizidalen Gedanken.

Füll sie aus, wenn es dir gut geht

Wen kannst du im Notfall immer erreichen? Notiere dir Namen und Telefonnummern deiner Vertrauenspersonen.

Was hilft dir, dich zu beruhigen? Notiere dir hier Tools und Übungen, die dich runterbringen.

Eine Umarmung oder bloß keinen Körperkontakt? Was wünschst du dir im Notfall von außenstehenden Personen?





In Deutschland erreichst du die **Telefonseelsorge** unter:

0800/111 0 111
oder
0800/111 0 222

In Österreich hilft die Telefonseelsorge unter der 142 und in der Schweiz unter der 143 oder 147.

Bei Depressionen kannst du dich an die Deutsche Depressionshilfe wenden: 0800/33 44 533.

Alle Ansprechpartner:innen haben auch einen Online-Chat und sind per E-Mail erreichbar.

Per WhatsApp oder SMS kannst du dich außerdem rund um die Uhr beim **Krisenchat** melden: www.krisenchat.de.

Du befindest dich in akuter Gefahr? Dann rufe bitte einen **Krankenwagen** unter:

112

Psychisch fit studieren

Unser Angebot für Hochschulen
und Studierende

„Besonders wichtig war für mich der ‚Notfallkoffer‘ und dass die psychosozialen Beratungsstellen dabei waren – Basics, die ich abrufen kann.“

KARI, 22

„Die erste Veranstaltung in meinem Leben, wo psychische Probleme so offen und frei von Scham und Stigma angesprochen wurden. Endlich habe ich mich nicht mehr allein gefühlt.“

HATEM, 22

„Dass es um Persönliches ging, das an der Uni immer nebenherläuft, aber keinen Raum hat. Es war so ermutigend zu sehen, dass viele Teilnehmende ähnliche Probleme haben und wir offen damit umgegangen sind.“

MIA, 21

„Offen, warmherzig, menschlich mit klarem Fokus auf das, was hilft – Wege aus der Krise eben.“

JONAS, 19

Psychische Krisen hörsaalweise besprechbar machen. Stigmatisierung abbauen. Über professionelle Hilfe am Studienort Bescheid wissen. Gemeinsam in Aktion kommen für Studien-erfolg und ein gutes Leben! Mehr als 100 Hochschulen sind schon dabei. Deine Hochschule auch? Informiere dich jetzt über „Psychisch fit studieren“ – das deutschlandweit erste Forum für Studierende zur Stärkung der psychischen Gesundheitskompetenz.
Gut studieren – Krisen überstehen – zufrieden leben.



IRRSINNIG  **MENSCHLICH**

irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-studieren

Glaub nicht deinen Zweifeln. Glaub lieber an dich.

Du bist gestresst von der Uni? Liegst abends im Bett und grübelst vor dem Einschlafen? Oder steckst tief in einer Krise? Manchmal weiß man einfach nicht, wie es weitergehen soll. Dieser Ratgeber hilft dir, deine Gefühle und Gedanken zu sortieren. In den Kapiteln Fühlen, Erkennen, Ruhen und Heilen findest du Entspannungstechniken, Notfallstrategien, Interviews mit Expert:innen, spannende Reportagen und Erfahrungsberichte von Betroffenen. Damit du dir die Hilfe holen kannst, die du jetzt brauchst.

ZEITCAMPUS

Fühlen

Erkennen

Ruhen

Heilen