

HINTER DER FASSADE
Weitermachen, als wäre nichts: Laut einer AOK-Studie geht die Hälfte der von Lebenskrisen Betroffenen trotz seelischer Probleme zur Arbeit

„WENN WIR
UNSERE
UNANGENEHMEN
GEFÜHLE
VERDRÄNGEN,
WERDEN SIE
GRÖßER.“

ANNA MAAS, AUTORIN



E
wieder
benötigt
wenn
Unser
will L
den.
gut ich
wie v
fiel.
power
Com
Lang
schöp
jegli
noch
Dann
ten sic

TER DER
SADE
erma-
als wäre
Laut
AOK-
e geht die
e der von
skrisen
Tenen
eelischer
eme zur

HACH, ICH BIN JA SO GLÜCKNICHT

Nein, harte Zeiten machen uns nicht immer stärker. Und ständig alles positiv sehen zu wollen, setzt nur unter Druck: Wie wir uns vom Happiness-Zwang lösen und **besser um unsere Psyche kümmern**

TEXT: BIRGIT QUERENGÄBER



8 Min.
Lesedauer

ein Tweet der Filmmacherin Zandashé Brown ging im letzten Jahr viral: „Ich träume davon, nie wieder in meinem Leben als resilient bezeichnet zu werden. Ich bin erschöpft vom Kraftaufbringen. Ich möchte Unterstützung. Ich will Weichheit. Ich will Leichtigkeit. Ich möchte Verbündete. Nicht dafür gelobt werden, wie gut ich einen Schlag wegstecke. Oder wie viele.“ Damit traf sie ein Lebensgefühl. Zähne zusammenbeißen, durchpowern. Und, so will es die Instagram-Community, dabei noch lächeln. Langsam sind wir aber alle zu erschöpft, um diese Illusion der starken, jegliche Hürden bezwingenden Frau noch aufrechtzuerhalten: Laut einer Datenanalyse des Senders rbb24 fühlten sich 64 Prozent der Frauen in Be-

ziehungen und 74 Prozent der Singles 2021 manchmal oder häufiger niedergeschlagen und hoffnungslos (vor der Pandemie waren es jeweils 29 und 21 Prozent). Das ist die Realität. Es wird also Zeit, dass wir uns um unsere Psyche kümmern.

Viele fürchten sich davor, in sich zu gehen. Was wird mich da erwarten? Breche ich nicht erst recht zusammen, wenn ich mich damit befasse? Nee, nee, lieber in jeder freien Minute einen Podcast in die Ohren klemmen, aufs Handy glotzen, abends ein, zwei, drei, vier Gläser Wein reinkippen. Weitermachen, nicht groß nachdenken – act normal!!! Und wenn man doch mal niedergestreckt wird, von einer Trennung, einer Kündigung oder einfach nur, weil man morgens im Straßenverkehr „Pissnelke“ genannt wurde, kriegt man sofort einen mit der Smiley-Keule übergeben: sei es die Dauer-Gute-Laune, die auf Instagram propagiert wird, oder auch das Umfeld, das Bonmots vom

Stapel lässt wie: „Lach doch mal! Sieh's positiv! Morgen sieht die Welt schon ganz anders aus. Immerhin hast du dies und jenes! Anderen geht's viel schlechter. Versuch's doch mal mit Yoga!“

Gute Laune kann vergiften

Anna Maas, Autorin des Buchs „Die Happiness-Lüge: Wenn positives Denken toxisch wird“, erklärt, warum das ein Problem ist: „Das Happiness-Narrativ kann dazu führen, dass wir die ‚Schuld‘ zuerst bei uns selbst suchen. Wieso ‚schaffe‘ ich es nicht, glücklich zu sein? Wenn das schlechte Gewissen zu den unangenehmen Gefühlen dazu kommt, versuchen wir zwanghaft, die Emotion zu verdrängen, statt sie zu akzeptieren und die Ursache anzugehen.“ Verdrängten wir unangenehme Gefühle aber stets, würden sie im Inneren größer – und ploppten irgendwann >

wieder hoch, erklärt sie weiter. Dass unterdrückte Gefühle nur stärker werden, haben Forscher der University of Rochester in New York sogar wissenschaftlich bewiesen. Sie äußern sich dann in psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen, Schlafstörungen, Bluthochdruck oder Schmerzen. Oft stellt sich eine innere Leere ein – man fühlt gar nichts mehr, weder negativ noch positiv.

Um sie zu überwinden, müssen wir uns unseren negativen Gefühlen also zuwenden. Eine Möglichkeit ist, gar nichts zu tun. Kein Yoga, keine Meditation. Einfach innehalten und fühlen. Wer einen Startpunkt braucht, kann sich selbst fragen: „Was steht zwischen mir und meinem Wohlbefinden?“ Vielleicht ist es ein verspannter Nacken. Aber warum ist er verspannt? Vielleicht liegt es aber auch an einem stinkfaulen Partner. Aber warum ist er stinkfaul? Trauen Sie sich, da hinzugehen, wo es wehtut. The best way out is through!

Aber anderen geht's mieser ...

Ein kurzer Exkurs über das Luxusproblem, Luxusprobleme zu haben: Wenn Sie in einer gemütlichen Wohnung mit Heizung und vollem Kühlschrank leben, ja, vielleicht sogar tolle Freund*innen und eine Tasche von Bottega Veneta haben, heißt das, es gibt nichts, worüber Sie sich beklagen dürfen. „Reiß dich mal zusammen, du Jammerlappen!“, zischt Ihre innere Stimme. Dr. Isabella Heuser-Collier, Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Berliner Charité, sagt: „Natürlich sind das Luxusprobleme, wenn man sich hier im Restaurant beschwert, dass es kein San Pellegrino gibt, wenn Menschen an anderen Orten der Welt nicht mal Zugang zu sauberem Trinkwasser haben.“ Aber: Was zählt, ist unser persönliches Gefühl. „Stress ist ein subjektives Empfinden, so wie Schmerz. Wenn jemand Schmerzen hat, hat er Schmerzen.“ Und auch

NICHT NUR „SCHLECHT DRAUF“. 10 FRAGEN: JE ÖFTER SIE „JA“ SAGEN, DESTO AKUTER BRAUCHEN SIE HILFE

1. Fühle ich mich anders als sonst und bin deswegen beunruhigt?
2. Kann ich meiner Arbeit nur noch unter großer Anstrengung nachgehen?
3. Mache ich mir viele Sorgen, bin ich ängstlich?
4. Leide ich unter körperlichen Beschwerden?
5. Ist mein Schlaf nicht mehr erholsam?
6. Fühle ich mich oft aggressiv und gereizt?
7. Drehen sich meine Gedanken nur noch um ein Thema? (Gedankenkarussell)
8. Ist mir alles egal („Hat alles keinen Sinn“)?
9. Helfen Gespräche mit Freund*innen nicht mehr?
10. Ist das schon länger als drei Monate so?

in unserem, mit etwas Abstand betrachtet eher unproblematischen Alltag können wir Kränkungen erfahren, die letzten Endes sogar zu psychischen Leiden führen können. Etwa wenn Slow-Motion-Martin befördert wird, obwohl eigentlich wir dran wären. Wenn wir mitbekommen, wie unsere Freund*innen oder Kolleg*innen lästern: „Dieses Trampeltier lässt wirklich kein Fettnäpfchen aus“ oder „Gegen die ist Slow-Motion-Martin ja in Lichtgeschwindigkeit unterwegs“. Wenn wir hintergangen und betrogen werden. „Auch so etwas kann zu sozialem Rückzug und Angststörungen führen, die behandelt werden müssen“, so Isabella Heuser-Collier.

Zeichen von Erfüllung

Das immer schöne Leben kann es nicht geben. Nicht, solange wir lieben (was zu einem schönen Leben wohl zweifellos dazugehört). Menschen wenden sich ab, gehen ganz, Gefühle verblassen, Altes wird mau, Neues beginnt. „Schwer

zu ertragende Gefühle sind Teil unseres Vertrags mit dem Leben“, sagt die Psychologin Susan David in ihrem TED-Talk. „Man hat keine bemerkenswerte Karriere oder erzieht eine Familie oder macht die Welt zu einem besseren Ort ohne Stress und Unannehmlichkeiten. Missbehagen ist der Preis für ein bedeutungsvolles Leben.“

Hört das mal auf?

Nicht schön, aber die Wahrheit: Es gibt sogar Phasen, nach schweren Schicksalsschlägen etwa, da bleiben Trauer und Wut monate- bis jahrelang. Wichtig ist, dass man selbst und auch das Umfeld kapiert: Es wird ein Vor und Zurück mit diesem Thema geben. Und Freund*innen und Verwandten sollte man sich anvertrauen können, ohne sich zu schämen, weil man glaubt, darüber hinweg sein zu müssen oder das Gefühl zu haben, jemandem auf die Nerven zu gehen. Krampfhaft gute Laune zu simulieren, um bloß „niemanden runterzuziehen“, schadet nur.

Doch wer sich eher akut in einer „schlechten Phase“ befindet, dem empfiehlt Achtsamkeitscoach Dr. Svea von



„NEGATIVE GEFÜHLE SIND EIN ASPEKT UNSERER LEBENDIGKEIT.“

SVEA VON HEHN, ACHTSAMKEITSTRAINERIN

GOOD NEWS

„Wer auch mal wütend wird, wer sich ärgern kann, stößt Veränderungen an“, sagt Autorin Anna Maas. Normalerweise sind wir zu träge, um etwas zu verändern – fühlen wir uns unwohl, werden wir aktiv

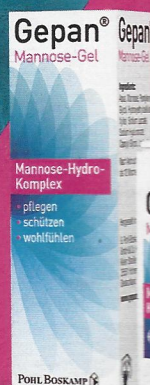
Hehn, aufkommende Emotionen wie eine Art körpereigene Wetterlage zu betrachten. Mal ist es heiter, aber auch mal stürmisch und mal eisig. Aber all das zieht irgendwann vorbei. Wenn Wut die Emotion ist, die man gerade fühlt, hilft es, sich zu fragen: „Regt mich das in zehn Stunden, zehn Tagen oder zehn Monaten noch auf?“ Eine andere Methode ist, dem Gefühl eine Gestalt zu geben. „Name it to tame it“, nennt Svea von Hehn das. Für sie ist Ärger ein Drache: „Ich nehme ihn dann für einen Moment bewusst war. Er kann dann gern ein bisschen Feuer spucken, aber danach auch wieder gehen!“

Nicht selten werden wir von Gefühlen aber überfahren, können nicht objektiv handeln – und müssen sie dann eben mal rauslassen. In den Wald gehen, Bäume anschreien (probieren Sie’s mal!) oder Steine mit voller Wucht ins Wasser pfeffern. Sich wirklich abregen. Und auch Trauer Raum geben: etwa im Auto „The Funeral“ von Band of Horses laut aufdrehen, mitgrölen und schluchzen. Die Achtsamkeitstrainerin empfiehlt, ohne Scham in Selbstmitleid zu versinken. Negative Gefühle sind per se nichts Schlechtes, sondern „ein Aspekt unserer Lebendigkeit“, wie Svea von Hehn sagt. „Das klingt cheesy, ist aber sehr tröstlich ...“

HILFE FINDEN

Unter 116117.de oder psychotherapeutenliste.de können Sie direkt nach psychotherapeutischen Praxen suchen. Wenn Sie schnell eine*n Ansprechpartner*in suchen, melden Sie sich beim Krisentelefon der Telefonseelsorge unter den Rufnummern 0800-1110111 und 0800-1110222. Auch eine Selbsteinweisung in die Psychiatrie ist möglich: Kliniken finden Sie unter deutsche-depressionshilfe.de oder psychenet.de.

STÄNDIG PIPI-ALARM?



Erhältlich
in der
Apotheke

Unbeschwert beschwerdefrei - dank Mannose.

Gepan® Mannose-Gel: Intimpflege mit Schutzfaktor

- Pflegt mit **Mannose-Hydro-Komplex**
- **Unterstützt** die Haut im äußeren Intimbereich beim **Schutz vor Infektionen**, z. B. einer Blasenentzündung
- Fördert eine **gesunde Hautflora** im äußeren Intimbereich
- Auch während der **Schwangerschaft** und **Stillzeit** anwendbar