



Thomas Russmann

Positive Psychotherapie bei Erschöpfungsdepression und Burn-out

Handbuch für die klinische Praxis

2., überarbeitete Auflage

 **hogrefe**

Positive Psychotherapie bei Erschöpfungsdepression und Burn-out

Positive Psychotherapie bei Erschöpfungsdepression und Burn-out

Thomas Russmann

Thomas Russmann

Positive Psychotherapie bei Erschöpfungs- depression und Burn-out

Handbuch für die klinische Praxis

2., überarbeitete Auflage



Dieser Text wurde ohne die Verwendung von Künstlicher Intelligenz geschrieben.

Für Reto und Maurus

Dr. med. Thomas Russmann

Praxis für Psychiatrie und Psychotherapie Interlaken

WSI Kammi-Center

Kammistrasse 13

3800 Interlaken

Schweiz

E-Mail: thomas@russmann.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten.

Verantwortliche Person in der EU: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG,
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen, info@hogrefe.de

Anregungen und Zuschriften bitte an den Hersteller:

Hogrefe AG

Lektorat Psychologie

Länggass-Strasse 76

3012 Bern

Schweiz

Tel. +41 31 300 45 00

info@hogrefe.ch

www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Herstellung: Daniel Berger

Umschlagabbildung: Therese Bleuer, Interlaken

Umschlaggestaltung: Hogrefe intern

Satz: Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

Auf säurefreiem Papier gedruckt

2., überarbeitete Auflage 2026

© 2020/2026 Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96460-7)

(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76460-3)

ISBN 978-3-456-86460-0

<https://doi.org/10.1024/86460-000>

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	10
Vorwort	12
Danksagung	14
Erster Teil	
Grundlagen: Konzepte, Zusammenhänge und Überlegungen	15
1 Arbeit	17
1.1 Die Welt ist im Wandel	17
1.2 Das Glück bei handwerklicher und kreativer Arbeit	20
Literatur	21
2 Erschöpfungsdepression und Burn-out	23
2.1 Ursachen und Symptome	23
2.1.1 Phänomenologie	28
2.1.2 Der magische Kreisverkehr	29
2.1.3 Digitales Burn-out	31
2.1.4 Die Phasen des Burn-outs	32
2.2 Neurobiologie	35
2.2.1 Asymmetrie der Emotionsverarbeitung	35
2.2.2 Limbisch-kortikales Netzwerkmodell der Depression	37
2.2.3 Neuromodulatoren	39
Literatur	41

3	Stress und die Entstehung von Depression	45
3.1	Das Stresshormon Kortisol	46
3.2	Veränderungen der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse	47
3.3	Amygdala, Hippocampus, cingulärer und insulärer Kortex	47
3.4	Nucleus accumbens und präfrontaler Kortex	48
3.5	Stress und Angstkonditionierung	49
3.6	Psychoneuroimmunologie	49
	Literatur	50
4	Die Empfehlungen des Schweizer Expertennetzwerks Burn-out	51
	Literatur	52
5	Psychotherapie bei Erschöpfungsdepression und Burn-out	53
5.1	Kognitive Verhaltenstherapie	53
5.2	Wohlbefinden	55
5.3	Die Klassifikation der Charakterstärken und Tugenden	57
5.3.1	Die Nikomachische Ethik des Aristoteles	57
5.4	Positive Psychotherapie	59
5.4.1	Neurobiologie der Positiven Psychotherapie	62
5.5	Well-Being-Therapie	64
5.5.1	Balance von Grundbedürfnissen	65
5.6	Grundbedürfnisse-basierte Psychotherapie	66
5.7	Depression und Dysregulation von Stärken	69
5.7.1	Stärkenorientierte Psychotherapie	71
5.8	Das Vier-Ebenen-Modell der Persönlichkeit	73
	Literatur	75
6	Körperpsychotherapie	79
6.1	Antidepressive und stressabbauende Wirkung	79
6.2	Interozeption und Gefühlswahrnehmung	80
6.3	Ein unbewusster Zugangsweg	81
	Literatur	82
7	Öko-Psychosomatik	83
7.1	Grundbedürfnis Natur	84
7.2	Stresslindernde Wirkung der Natur	86
	Literatur	87

Zweiter Teil
Das sinnbestimmte Leben: Perspektiven, Methoden und Interventionen 89
8 Hoffnung 91

8.1 Der Glaube an sich selbst 91

8.2 Einen Menschen finden, der an einen glaubt 93

Literatur 95

9 Dankbarkeit 97

9.1 Das Geschenk des Lebens 98

9.2 Reflektieren über die Vorteile und Wohltaten des eigenen Lebens 99

9.3 Drei gute Dinge und der Dankbarkeitsbrief 100

Literatur 100

10 Vergebung 103

10.1 Vergebung reduziert Stress 103

10.2 Verbitterung 105

10.3 Was Vergebung nicht meint 106

10.4 Drei klinische Fälle 108

10.5 Die psychopathische Störung 109

10.6 Die emotional instabile Störung 110

Literatur 111

11 Biorhythmen 113

11.1 Tag-Nacht-Rhythmus 114

11.2 Schlaf und Kognition 115

11.3 Wochenrhythmus 116

11.4 Rhythmus der Jahreszeiten 116

11.5 Geschichten und kognitive Entwicklung 117

11.6 Der phänologische Kalender 118

11.7 Verweigerung 119

11.8 Tagträumen 120

Literatur 121

12 Achtsamkeit 123

12.1 Die Kunst, präsent zu sein 124

12.2 Achtsamkeit im Alltag 125

12.3 Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie	127
12.3.1 Kognitives Training	128
12.3.2 Meditation	129
12.3.3 Neurobiologie der Meditation	129
Literatur	131
13 Genießen	133
13.1 Bewusstes Genießen und Entschleunigung	133
13.2 Sinn für Schönheit	134
Literatur	136
14 Flow	137
14.1 Aufgehen in einer Tätigkeit	137
14.2 Achtsamkeit im Tun	138
14.3 Die autotelische Persönlichkeit	139
14.4 Aufmerksamkeitsräuber	139
14.5 Arbeitszufriedenheit	140
14.6 Signaturstärken für Flow einsetzen	141
Literatur	142
15 Sinn	145
15.1 Evolutionäre Psychologie	146
15.2 Die buddhistische Weltsicht	147
15.3 Spiritualität	149
15.4 Die Frage nach dem individuellen Sinn	150
15.5 William James Durant	151
15.6 Selbstvermehrnde Ziele	153
15.7 Verstehen der eigenen Identität	154
15.8 Der Heldenmythos	156
15.9 Signaturstärken für Sinn einsetzen	157
Literatur	158
16 Positive Beziehungen	161
16.1 Fürsorge erhalten und geben	161
16.1.1 Eine Quelle für Lebenssinn	163
16.2 Neurobiologie der Empathie	163
16.3 Theory of Mind	165
16.4 Der Mitgefühl-Schaltkreis	166
16.4.1 Burn-out verhindert Mitgefühl	168
16.5 Resilienz durch charismatische Erwachsene	169

16.6 Verbundenheit	171
16.7 Romantische Liebe	172
16.7.1 Das Liebes-Gehirnnetzwerk (Love Brain Network LBN)	173
16.8 Sichere und unsichere Bindungsmuster	175
Literatur	176
17 Zielerreichung	179
17.1 Eigenwertstreben	180
17.2 Unternehmungslust	180
17.3 Hartnäckigkeit	181
17.4 Ziele entsprechend den eigenen Fähigkeiten	181
17.5 Die stressresistente Mentalität	185
17.5.1 Das Abenteuer des Lebens	187
17.5.2 Interne Kontrolle durch einen gesunden Lebensstil	187
17.5.3 Aus Zitronen Limonade machen	188
Literatur	189
Schlussfolgerungen	191
Nachwort	193
Anhang	195
Klassifikation der Charakterstärken – Values in Action	197
Die „Drei gute Dinge“-Übung	201
Über den Autor	203
Stimmen zur ersten Auflage	205
Sachwortverzeichnis	207

Geleitwort

Unter dem Schlagwort „Positive Psychologie“ werden jene Ansätze in der Psychologie und verwandten Disziplinen zusammengefasst, die sich zum Ziel gesetzt haben, das entstandene Ungleichgewicht in der wissenschaftlichen Forschung und Praxis zu korrigieren. Während des größten Teils des 20. Jahrhunderts widmeten sich die Psychologie wie auch die Psychiatrie vornehmlich der Linderung von Leiden. Dadurch wurden wesentliche Beiträge zum Verständnis von psychischer Krankheit und zu deren Therapie geleistet. Im Gegensatz dazu war das Verständnis von psychischer Gesundheit, das heißt, wie ein gelingendes, „gutes Leben“ sein könnte sowie wie man dieses erreichen könnte, kaum von wissenschaftlichem Interesse. Mit dem Aufkommen der Positiven Psychologie um die Jahrtausendwende wurde der Auftakt geschaffen, um diese Entwicklung zu korrigieren und das „gute Leben“ und die Schaffung von Wohlbefinden ebenso mittels wissenschaftlicher, empirischer Methoden zu erforschen. In den 20 Jahren seit deren Beginn – einer relativ kurzen Zeitspanne in der Welt der Wissenschaft – wurden nebst unzähligen wissenschaftlichen Arbeiten bereits zahlreiche wichtige Meilensteine geschaffen, darunter die VIA-Klassifikation von Charakterstärken und Tugenden, welche als Gegenstück zum DSM oder der ICD-10-Klassifikation positive Eigenschaften beschreibt, die zu einem „guten Leben“ beitragen sollen. Ebenso wurden ein differenzierteres Konzept des Wohlbefindens entwickelt sowie mittlerweile sehr gut validierte Strategien, um dieses zu fördern.

Diese Ideen sind schließlich auch wieder in die klinische Anwendung zurückgeflossen, wodurch die Positive Psychotherapie begründet wurde, die darauf abzielt, die Stärken und Ressourcen der Patienten und Patientinnen zu erkennen, zu fördern und zur Behebung der Erkrankung nutzbar zu machen – ohne dabei das Leiden in Abrede zu stellen. Während erste Beschreibungen dieser Therapieform bereits 2006 entstanden, nahmen das Interesse und die Anwendung in den letz-

ten Jahren zu und 2018 wurde das erste klinische Manual sowie ein angepasstes Programm für spezifische Störungsbilder wie Psychosen publiziert. Bisher wurde die Positive Psychotherapie für eine Vielzahl von Störungen eingesetzt, darunter Depressionen, Angststörungen, psychotische Störungen und Borderline-Störungen, und erste klinische Studien zu deren Wirksamkeit sind ermutigend, wenn sie auch noch kein abschließendes Urteil erlauben.

Während die Positive Psychologie im englischsprachigen Raum sehr schnell Fuß fasste und bereits seit einiger Zeit einen festen Platz neben den bereits länger etablierten Disziplinen einnimmt, dauerte es in den deutschsprachigen Ländern etwas länger. Im Jahre 2014 wurde die Schweizer Gesellschaft für Positive Psychologie (SWIPPA) gegründet und im selben Jahr der erste universitäre Studiengang in Positiver Psychologie angeboten, das Certificate of Advanced Studies (CAS) in Positiver Psychologie an der Universität Zürich. Seither wird dieser jährlich durchgeführt und erfreut sich zunehmend auch internationaler Beliebtheit. Herr Dr. Thomas Russmann gehörte zu den ersten Absolventen des Kurses und widmete sich bereits in seiner Abschlussarbeit dem Thema „Positive Psychotherapie bei Erschöpfungsdepression und Burn-out“. Nach Abschluss des Studiengangs verfolgte er das äußerst ambitionierte Projekt, das Thema sowohl aus praktisch-therapeutischer als auch philosophischer und neuropsychiatrischer Sicht anzugehen, was in dem vorliegenden Buch resultierte.

Das Buch liefert einen äußerst lesenswerten Überblick über die Thematik, der das Kunstwerk vollbringt, sich einerseits mit einem sehr großen Themenbereich auf wissenschaftlicher Basis auseinanderzusetzen und andererseits dies auf eine äußerst interessante und leicht zu lesende Art zu tun vermag. Das Buch gibt eine hervorragende Einführung in die Positive Psychologie und Psychotherapie und bietet sowohl für fachkundige wie auch für fachfremde Leserinnen und Leser eine faszinierende Lektüre. Neben detaillierten Beschreibungen, die bis hin zur neurobiologischen Basis der Phänomene reichen, vermag das Buch den Geist und die Grundideen der Positiven Psychologie sehr gut zu vermitteln. Schließlich ist der Beitrag des Buches insbesondere hervorzuheben, als bisher kaum Bücher in deutscher Sprache vorliegen, die von fachkundigen Autoren und Autorinnen verfasst wurden. In diesem Sinne erfüllt es mich mit großer Freude – und auch einem gewissen Stolz –, dass eine Projektarbeit, die in unserem CAS-Studiengang zur Positiven Psychologie entstanden ist, zu einem so gelungenen Resultat weiterentwickelt werden konnte.

Prof. Dr. Willibald Ruch

Fachrichtungsleiter Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik
Universität Zürich

Vorwort

Depression zählt in der entwickelten Welt zu den größten Ursachen für Krankheit und verlorene Produktivität – eine Erkrankung, die bei US-Amerikanern zwischen 15 und 45 Jahren häufiger auftritt als jede andere Krankheit. Stress ist einer der wichtigsten Mechanismen, die zur Entstehung einer Depression beitragen. Zwei Drittel der Ursachen für die Pathogenese der Major Depression liegen in den Umgebungsfaktoren, wobei Stress an erster Stelle steht. Entsprechend finden sich für den tätigen Psychiater und Psychotherapeuten viele Patienten mit Erschöpfungsdepression und Burn-out, die eine kompetente, wirksame Behandlung benötigen. Die stationäre Behandlung dauert in der Regel ca. vier bis acht Wochen. In dieser kurzen Zeitspanne sollen die Patienten Unterstützung erhalten, um von ihrer seelischen und körperlichen Erschöpfung zu genesen. Es stellt sich daher die Frage, wie eine möglichst heilsame Therapie aussehen könnte.

Die Empfehlungen des Schweizer Expertennetzwerks Burnout 2016 fordern für die Betroffenen eine Therapie, die zu Achtsamkeit und zur Auseinandersetzung mit für die persönliche Identität wichtigen ethischen Werten anleitet. Durch die Behandlung soll ein neuer Zugang zu nicht leistungsorientierten Zielen und eine sinnerfüllte Lebensweise wiedererlangt werden. Jedoch bieten die etablierten Psychotherapien hierzu keine Konzepte an. Es ist das große Verdienst der Positiven Psychologie, philosophische Weisheiten aus ihrem verstaubten Elfenbeinturm befreit und für die Behandlung von Burn-out-Patienten zur Verfügung gestellt zu haben – in einer so nonchalanten Art und Weise, wie es wohl nur Nichtphilosophen gelingen konnte. Positive Psychologie erscheint als die praktisch anwendbare Philosophie des 21. Jahrhunderts.

Nach dem Behandlungskonzept der Positiven Psychotherapie, welches von Tayyab Rashid und Martin Seligman bereits 2006 konzipiert wurde, wird mit den Patienten über ihre Grundbedürfnisse und Stärken, über Dankbarkeit, Verge-

bung, Hoffnung, Achtsamkeit und den Sinn des Lebens reflektiert. Dafür gibt es in englischer Sprache einige Therapiemanuale mit Übungen, u. a. erschienen im September 2018 „Positive Psychotherapy – Clinician Manual“ von Tayyab Rashid und Martin Seligman und im Juli 2024 „Strengths-based Resilience“ von Tayyab Rashid, Jane Gillham und Afroze Anjum.

Ausgesprochen nützlich wäre zu dieser Thematik darüber hinaus eine übersichtliche, tiefer gehende Synthese der psychotherapeutischen, philosophischen und neuropsychiatrischen Grundlagen. Aufbauend auf einem klaren Verständnis der Positiven Psychologie kann der erfahrene Therapeut die engen Pfade des „Clinician Manual“ verlassen, um die Interventionen in das eigene Vorgehen zu integrieren. Außerdem ist die besondere Bedeutung der Positiven Psychotherapie für die Behandlung von Burn-out-Patienten bisher kaum bekannt. Die vorliegende Darstellung versucht nun, diese bestehende Lücke zu schließen. Wie Puzzle-teile sind diverse Erkenntnisse eingeflossen, die sich in der klinischen Praxis immer wieder als relevant erwiesen haben und für die ein kompaktes Kompendium in dieser Form bisher nicht existierte.

Während in den meisten medizinischen Disziplinen die anatomischen und physiologischen Grundlagen seit langer Zeit bekannt sind, hinkt die Psychiatrie diesbezüglich mindestens hundert Jahre hinterher und ist gerade deshalb eines der spannendsten Fachgebiete. Kontinuierlich treten neue grundlegende Erkenntnisse zutage, die Grundlagen von Denken, Fühlen und Handeln und die entsprechenden psychischen Störungen werden intensiv erforscht. Das menschliche Gehirn gilt als die komplexeste bekannte Struktur, als die letzte Terra incognita. Wir befinden uns in einem Zeitalter der Entdecker. Nun gilt es, mit einer integrativen Sichtweise zwischen Neurowissenschaften, Positiver Psychologie und Psychiatrie Brücken zu bauen, damit die neuen Erkenntnisse in der klinischen Praxis zur Anwendung kommen.

Danksagung

Mein großer Dank geht an alle, die mich zu diesem Projekt motiviert haben: die Dozenten und Mitstudenten des Certificate of Advanced Studies in Positiver Psychologie an der Universität Zürich, insbesondere Willibald Ruch, Sara Wellenzohn, Fabian Gander, Lisa Wagner, Alexander Stahlmann, Fiorina Giuliani und Irina Schumacher; sowie Heinz Böker, Supervisor der Clinica Holistica Engiadina. Für die wertvollen interdisziplinären Diskussionen danke ich Therese Bleuer, Therapeutin für Biodynamische Craniosacral-Therapie, Alice Kühne, Sporttherapeutin, und Julia Weckend, Philosophin in Oxford. Die guten Zeiten im Langlab verdanke ich Andreas Keil, Markus Junghöfer, Maurizio Codispoti, William Perlstein, Margaret Bradley, Peter Lang, Thomas Elbert, Niels Birbaumer, Lüder Deecke und Kenneth Heilman. Dankbar bin ich auch für die Inspiration und Förderung durch meine früheren Hochschullehrer bzw. Kollegen: Norbert Bischof, Thomas Mergner, Mathias Berger, Jörg Michael Herrmann, Hans-Heinz Schrömbgens, Martin Isler, Heinz Gregor Wieser, Lutz Jäncke, Oswald Oelz, Viktor Meyer, Magdalena Maria Berkhoff, Joachim Leupold, Robert Maier, Barbara Hochstrasser, Frank Padberg, Michael Soyka, Marcus Sievers, Peter Gabriel, Eva Birrer, Christian Besimo, Aba Delsignore, Robert Brooks, Leonie Bijsterbosch, Aline Amacker, Sophie Reckels, Julia Hermanek, Arno Schmidt-Trucksäss, Roberto La Marca, Dietmar Hansch, Chiara Ruini und Giovanni Fava. Außerdem gilt mein Dank Anna-Lea Guarisco und Lara Rubin für ihren wertvollen grafischen Support sowie Susanne Lauri und Eveline Widmer vom Hogrefe Verlag und Barbara Buchter für ihre umsichtige Unterstützung beim Lektorat.

Erster Teil

Grundlagen: Konzepte, Zusammenhänge und Überlegungen

1

Arbeit

„Frag dich nicht, was die Welt braucht, sondern was dich lebendig macht. Und dann tue genau das. Denn was die Welt braucht, sind Menschen, die lebendig sind.“

Harold Thurman Whitman¹

1.1 Die Welt ist im Wandel

„Ich fällte in der Nähe eine kräftige Eiche für den Kiel und ein Farmer namens Howard schleppte diese zusammen mit ausreichend Holz für die Spanten des neuen Schiffs für etwas Geld zum Bauplatz. Ich errichtete einen Dampfkasten und einen Behälter für einen Kessel. Das Holz für die Spanten aus geraden Schösslingen wurde zugerichtet, gedämpft, bis es elastisch war, und schließlich über einem Baumstamm gebogen und dort fixiert. Jeden Tag ging es sichtbar vorwärts und die Nachbarn leisteten mir bei der Arbeit Gesellschaft. Es war ein großer Tag auf der Werft der Spray, als ihr neuer Steven aufgerichtet und am neuen Kiel befestigt wurde. Walfangkapitäne kamen von weither, um sie in Augenschein zu nehmen. Unisono gaben sie ihr die Note 1A und erachteten sie als vollkommen tauglich zum Eisbrechen. Der älteste Kapitän schüttelte ergriffen meine Hände, als die Bugbänder gesetzt wurden. Seiner Ansicht nach gäbe es keinen Grund, warum die Spray nicht vor der Küste von Grönland mit einem Wal längsseits der See trotzen solle.

Das Stevenstück bestand aus dem Stumpf einer prächtigen Solitäreiche. Es sprengte später auf den Kokosinseln ein Korallenriff entzwei, ohne den geringsten Schaden zu nehmen. Ein besseres Holz für den Schiffsbau als Weißeiche gibt es

¹ Ben-Shahar, 2007, S. 189.

nicht. Die Bugbänder sowie alle Spanten bestanden aus diesem Holz. Sie wurden gedämpft und in die erforderliche Form gebogen. Es war bereits März, als ich richtig mit der Arbeit beginnen konnte, und es war kalt. Noch immer gab es reichlich Ratschläge von sachkundigen Experten. Wenn ein Walfangkapitän in Sicht kam, ruhte ich mich auf meinem Beil aus und plauderte ein wenig mit ihm. Die Jahreszeiten vergingen während meiner Arbeit wie im Flug. Kaum waren die Spanten der Slup errichtet, als auch schon die Apfelbäume blühten. Dann kamen auch bald die Gänseblümchen und die Kirschen ...“ (Slocum, 2014, S. 19–20).

So beginnt die Beschreibung der Weltumseglung von Kapitän Joshua Slocum, der von 1895 bis 1898 als erster Mensch allein um die Welt segelte. Für dieses Vorhaben restaurierte er zunächst ein Jahr lang ein altes Austernfischerboot mit Baujahr 1801. Joshua Slocum arbeitete draußen, im natürlichen Tageslicht, die Arbeit erfolgte kreativ und selbstbestimmt, ohne Zeitdruck, ohne Stempeluhr und mit Wertschätzung von anderen Menschen. Hinter der Arbeit stand ein größeres Ziel, die erste Ein-Hand-Weltumseglung. Welch ein Gegensatz zum Neonlicht-Großraumbüro, wo lediglich die PC-Maus bewegt wird.

Die Arbeitswelt hat sich noch nie so schnell verändert wie in den letzten einhundertfünfzig Jahren. Der Blick auf globale Trends bei zwölf verschiedenen sozioökonomischen Faktoren (internationaler Tourismus, Telekommunikation, Verkehrswesen, Papierproduktion, Wasserverbrauch, Staumauern, Düngemittelverbrauch, Kohle-, Erdöl/Erdgas-Verbrauch, Stadtbevölkerungen, Direktinvestitionen im Ausland, reales Bruttoinlandsprodukt und Weltbevölkerung) zeigt vor allem eine gewaltige Beschleunigung seit den 1950er-Jahren (Brooks & Agosta, 2024).

J.R.R. Tolkien, geboren 1892, lebte gerade in dieser Zeit – als Joshua Slocum um die Welt segelte – als kleiner Junge in Sarehole, einem Vorort von Birmingham, der von der Industrialisierung noch unberührt geblieben war. Diese ländliche Idylle wurde später zur literarischen Vorlage für das Auenland in seinem Hauptwerk „Der Herr der Ringe“. Handwerkliche Berufe und Tätigkeiten aus dieser Zeit, der Wende zum 20. Jahrhundert, sind heute mehr oder weniger ausgestorben: Holzschiffbauer, Segelmacher, Büchsenmacher, Falkner, Landkartenmaler, Papiermacher, Brillenmacher, Pfeifenmacher, Glasmacher, Hutmacher, Perlenstickerinnen, Spitzenklöpplerinnen, Brokatweber, Korbflechter, Graveure, Zinngießer, Schriftgießer, Notenstecher, Kupferschmiede, Hufschmiede, Feilenhauer, Bäcker, Ölmüller, Spielzeugmacher, Steinmetze, Drechsler, Fassbinder, Wagner, Kutscher, Postillione, Leuchtturmwärter, Flößer, Säumer, Wildheuer, Köhler, Rieshirten, Kienrußbrenner, Schäfer etc. (vgl. Palla, 2014).

Züge auf Innerschweizer Bahnstrecken fahren seit 2025 mit Autopilot. Fahrerlose Autos (Robotaxis) gehören in den USA bereits zum Alltag, ebenso Liefer-

roboter und Drohnen-Lieferdienste. Auch den Beruf des Lastwagenfahrers werden autonome Fahrzeuge in naher Zukunft ersetzen. An humanoiden Robotern für Haushalt und Rüstungsindustrie wird derzeit intensiv geforscht. Die digitale Revolution geht einher mit einer Revolution der Robotik. Der Anbau von Nahrungsmitteln erforderte vor zwei Jahrhunderten fast die gesamte menschliche Arbeitskraft, heute nimmt die Nahrungsmittelproduktion in der entwickelten Welt weniger als zwei Prozent der Arbeitskraft in Anspruch. Die Automatisierung ersetzte zunächst die Muskelkraft, jetzt wird künstliche Intelligenz zunehmend auch das Denken ersetzen. Nach Schätzungen aus dem Jahr 2023 werden in den heutigen Industrieländern 63 Prozent der gesamten Arbeitszeit für Aufgaben eingesetzt, die mit der aktuellen Technologie bereits automatisiert werden könnten. Die Digitalisierung und Automatisierung verdrängen die Menschen im Arbeitsmarkt, viele heute noch bestehende Arbeitsplätze werden wegfallen. Betroffen sind zum Beispiel Webdesigner, Illustratoren, Werbetexter, Softwareentwickler, Korrekturleser, Buchhalter, Steuerexperten und Verwaltungsangestellte. KI entscheidet schon heute – nur mit statistischen Wahrscheinlichkeiten – über Bewerbungen oder Forschungsstipendien (vgl. Kurzweil, 2025, S. 222–268).

Was kommt da noch auf uns zu? Werden Maschinen ein eigenes Bewusstsein entwickeln, wird Frankenstein dann Realität? Das große neurobiologische Rätsel des menschlichen Bewusstseins wurde bereits vor einem Vierteljahrhundert von Giulio Tononi gelöst. Die Anwendung dieser Erkenntnisse ermöglicht es z. B. in der neurologischen Diagnostik bei reaktionslosen Patienten zwischen Wachkoma, Minimal Consciousness State und Locked-in-Syndrom zu unterscheiden (für den interessierten Leser sei auf die weiterführende Literatur verwiesen: Edelman & Tononi, 2002; Massimini & Tononi, 2018). Der Bewusstseinsforscher Christof Koch formulierte die Antwort zur Frage nach Maschinen mit Bewusstsein 2019 folgendermaßen: „Computer mit *neuromorphen* Architekturen könnten, zumindest im Prinzip, intrinsische kausale Kräfte besitzen, die mit denen großer Gehirne konkurrieren könnten.“ (Koch, 2019, S. 171).

In den hoch gelegenen Bergtälern der Alpen, die von der industriellen Revolution verschont blieben, existieren heute noch Gemeinschaften, die in ihren Tätigkeiten so weit aufgehen, dass sie kaum zwischen Arbeit und Freizeit unterscheiden. Als ein Team italienischer Psychologen unter Fausto Massimini und Antonella delle Fave die Einwohner aus dem Dörfchen Pont Trentaz im Aostatal nach ihrem Tagesablauf befragten, nannten diese Kühe melken, die Wiesen unterhalb des Gletschers mähen, Wolle kämmen und abends den Enkeln Geschichten erzählen oder Akkordeon spielen. Was ihr Leben kennzeichnete, war: draußen sein, mit den Leuten reden, bei den Tieren sein, in der Planung des Tagesablaufs

frei sein. Als sie gefragt wurden, was sie tun würden, wenn sie genügend Zeit und Geld hätten, um nicht mehr arbeiten zu müssen, wiederholten sie die gleiche Liste an Aktivitäten (Csikszentmihalyi, 2008, S. 192–195).

Die Vergangenheit soll hier nicht verklärt werden; wer möchte heute noch wie vor hundert Jahren zum Zahnarzt oder in ein psychiatrisches Krankenhaus gehen? Aber Depression ist eine Epidemie der modernen Welt und die Ursachen sind zahlreich. In der Arbeitswelt verzeichnen wir seit Jahren eine Verdichtung der Arbeit, eine massive Zunahme von Leistungs- und Zeitdruck sowie zunehmende Arbeitsplatzunsicherheit. 40 Prozent der Deutschen fühlen sich „abgearbeitet“, mehr als ein Drittel „kann nicht abschalten“ oder fühlt sich „ausgebrannt“ (Bauer, 2015, S. 76). Die Zahlen in der Schweiz sind ähnlich: In einer Umfrage im Jahr 2018 rangierten Überlastung und Stress bei den Faktoren für emotionale Belastungen an erster Stelle. 42 Prozent gaben an, sie hätten in den letzten zwölf Monaten unter diesen Phänomenen gelitten, der Hauptgrund war Druck am Arbeitsplatz (Hehli, 2018). Insbesondere haben die Beschleunigung und Kontrolle von Arbeitsabläufen und der dadurch verursachte Stress in einem solchen Ausmaß zugenommen, dass wir mit unserer biologischen Ausstattung immer schlechter in die selbst erschaffene Arbeitswelt hineinpassen. Von älteren Menschen höre ich, man sei früher bescheidener gewesen und habe viel mehr Zeit gehabt. „Als Gott die Zeit machte“, sagt ein altes irisches Sprichwort, „hat er genug davon gemacht.“ Doch die Welt ist im Wandel und vieles ist verloren gegangen. Die Wahrscheinlichkeit, dass jemand heute eine Episode klinischer Depression durchlebt, ist zehnmal so groß wie noch vor einem Jahrhundert (Lyubomirsky, 2008, S. 49).

1.2 Das Glück bei handwerklicher und kreativer Arbeit

Selber Hand anzulegen, ist für viele geradezu exotisch geworden, junge Leute bilden sich vorzugsweise in „Wissensarbeit“ aus. Die Welt der postindustriellen Arbeit ist immateriell. Die heute gängige Arbeit ist zwar vielleicht gut bezahlt, erscheint aber vielen als sinnloser Leerlauf: Die Arbeit von Telefonvertrieb, Social-Media-Strategen, PR-Beratern, Verwaltungsangestellten, Personalverwaltern, Buchhaltern, Börsenhändlern, Bürokraten etc. findet in einer Welt aus Bürotürmen, Flughäfen, Autobahnen, Fitnessstudios und Shopping Malls statt. Neuerdings gibt es Anzeichen für einen Gegentrend, eine Revitalisierung des Manuellen. Tätigkeiten wie Gartenarbeit, Kochen oder an Oldtimern schrauben stehen hoch im Kurs – die Wiederentdeckung von praktischem Wissen und Geschicklichkeit. Das Erfahren von Körperfähigkeiten ermöglicht es zu sehen,

was mit eigenen Händen erschaffen wurde: Handwerk als eine Seinsweise gegen die Entsubstanzialisierung unseres Lebens (vgl. Kaeser, 2018). Im Laufe der Evolution wurden unsere Körper und unsere Gehirne dafür geschaffen, reale Dinge mit den Händen zu begreifen und zu spüren und sich durch eine natürliche, überwiegend von Pflanzen und Tieren bewohnte, dreidimensionale Welt zu bewegen. Wenn dies nicht mehr möglich ist, verkümmern wir seelisch und körperlich.

„Die Arbeit kann, indem sie der Energie, der schöpferischen Lust und den Selbstverwirklichungsmöglichkeiten des Menschen ein fast grenzenloses Betätigungsfeld bietet, eine Quelle großen Glücks sein“, schreibt Joachim Bauer (Bauer, 2013, S. 204). Überdurchschnittlich glücklich und gesund sind Menschen, die kreativ arbeiten. Solche Arbeit wird weniger schnell zur Routine, macht mehr Spaß, und das Lösen von Problemen bietet auch einen Lernerfolg. Unser Gehirn dankt uns die Lösung eines neuen Problems mit Glückshormonen, dazu brauchen wir immer wieder neue Herausforderungen, die erfolgreich gemeistert werden (vgl. Förstl & Braunmiller, 2009, S. 61). Doch bei sinnentleerten Arbeitsschritten, bei unmenschlichen Arbeitsverhältnissen oder bei verinnerlichtem Arbeitsübereifer setzt der Körper irgendwann Grenzen: mit einem Burn-out-Syndrom, einer Depression oder einer Herzerkrankung. Jenseits der Arbeit sollte es Muße geben: Spiel, Musik, Bewegung, Träumen und das Zusammensein mit anderen Menschen (vgl. Bauer, 2013, S. 201-205).

Literatur

- Bauer, J. (2013). *Arbeit – Warum unser Glück von ihr abhängt und wie sie uns krank macht*. München: Blessing.
- Bauer, J. (2015). *Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens*. München: Blessing.
- Ben-Shahar, T. (2007). *Glücklicher – Lebensfreude, Vergnügen und Sinn finden*. München: Riemann.
- Brooks, D.R. & Agosta, S.J. (2024). *A Darwinian Survival Guide – Hope for the Twenty-first Century* (S. 159-164). Cambridge, Massachusetts: MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/15069.001.0001>
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow – Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Edelman, G. & Tononi, G. (2002). *Gehirn und Geist – Wie aus Materie Bewusstsein entsteht*. München: C. H. Beck.
- Förstl, H. & Braunmiller, H. (2009). *Glück, was ist das?* Freiburg im Breisgau: Herder.
- Hehli, S. (2018, 10. Oktober). Nur wenige Schweizer kommen ohne seelische Krise durchs Leben. *Neue Zürcher Zeitung*, online.
- Kaeser, E. (2018, 13. Juni). Eine machbare Utopie – die Neuentdeckung des Handwerks. *Neue Zürcher Zeitung*, online.
- Koch, Ch. (2019). *The Feeling of Life Itself – Why Consciousness is Widespread but Can't be Computed*. Cambridge: MIT Press.
- Kurzweil, R. (2025). *Die nächste Stufe der Evolution – Wenn Mensch und Maschine eins werden*. München: Piper.

- Lyubomirsky, S. (2008). *Glücklich sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt am Main: Campus.
- Massimini, M. & Tononi, G. (2018). *Sizing up Consciousness – Towards an Objective Measure of the Capacity for Experience*. Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780198728443.001.0001>
- Palla, R. (2014). *Verschwundene Arbeit – Das Buch der untergegangenen Berufe*. Wien: Brandstätter.
- Slocum, J. (2014). *Allein um die Welt segeln*. München: Aequator.

2

Erschöpfungsdepression und Burn-out

„Kannst du kein krankes Hirn behandeln,
Vom Gedächtnis roden, was an Leid dort wurzelt,
Die ins Gemüt gebrannten Qualen löschen
Mit Gegengift, das sie vergessen macht,
Ihr die gepresste Brust befrein vom Druck,
Der ihr das Herz zerquetscht?“

William Shakespeare, Macbeth, fünfter Akt, dritte Szene²

2.1 Ursachen und Symptome

Die meisten Menschen folgen einer Überzeugung, die in unserer Gesellschaft weit verbreitet ist: Wenn du hart arbeitest, dann wirst du erfolgreich sein, und wenn du dann erfolgreich bist, dann wirst du glücklich sein. Zuerst Erfolg, dann als Zweites Glück. Das einzige Problem ist, dass diese Formel nicht funktioniert. Wenn Erfolg Glück bewirkt, dann müsste jeder, der jemals irgendein Ziel erreicht hat, glücklich sein. Aber mit jedem Sieg befindet sich das Glück immer wieder erneut hinter dem Horizont. Die Forschung in den Bereichen Positive Psychologie und Neurowissenschaften zeigt, dass die Beziehung zwischen Erfolg und Glück anders herum funktioniert. Glück ist der Wegbereiter für Erfolg, nicht lediglich das Ergebnis. Glück und Optimismus geben die Energie, um Dinge zu erreichen (vgl. Achor, 2010, S. 3–4).

Wenn wir glücklicher sind, erfahren wir nicht nur mehr Freude, Zufriedenheit und Lebendigkeit, wir verbessern auch andere Aspekte unseres Lebens, wie unser Engagement am Arbeitsplatz, unser Verhältnis zu anderen Menschen sowie unse-

² Shakespeare, 2001, S. 173–175.

re körperliche und geistige Gesundheit (Lyubomirsky, 2008, S. 36). Umso fataler sind daher die Folgen von Depression und Burn-out, ein Zustand, in dem sozusagen nichts mehr geht, in dem der Brennstoff fehlt. Infolge der zahlreichen neurobiologischen Veränderungen werden bei der Erschöpfungsdepression Denken, Fühlen und Handeln zunehmend blockiert.

Nach Definition ist Burn-out als eine Stressbelastungsstörung zu verstehen, die einen unspezifischen Risikozustand darstellt. Bei einer Chronifizierung der Stressbelastung oder bei mangelnder Erholung sowie bei einer entsprechenden Prädisposition können daraus sowohl psychiatrische (z.B. Depression, Schlafstörungen, Angststörungen, Sucht) als auch somatische Folgeerkrankungen (z.B. metabolisches Syndrom, Diabetes, kardio- und zerebrovaskuläre Erkrankungen, Tinnitus) resultieren (vgl. Hochstrasser et al., 2016). Anhaltender Stress ist auch belastend für die DNA. Die Enden (Telomere) der DNA-Stränge von Assistenzärzten schrumpfen sechsmal schneller als in der Durchschnittsbevölkerung. Das heißt, dass hart arbeitende Assistenzärzte mit einer durchschnittlichen Arbeitszeit von 64,5 Stunden pro Woche besonders schnell altern (vgl. Ridout et al., 2019). Genauer gesagt handelt es sich um ein Störungsbild, das aufgrund seiner Definition sowohl hinsichtlich seiner Ursachen als auch hinsichtlich seiner Auswirkungen auf den Arbeitsplatz bezogen ist. Seine drei Hauptkennzeichen sind erstens emotionale Erschöpfung („emotional exhaustion“), zweitens eine negative oder zynische Einstellung gegenüber Vorgesetzten, Kollegen und Kunden („depersonalisation“) sowie drittens eine negative Einschätzung des Sinnes und der Qualität der eigenen Arbeit („low personal accomplishment“) (vgl. Bauer, 2002, S. 217–218). Im klinischen Alltag geht der Erschöpfungszustand beim Burn-out fast immer einher mit einer Erschöpfungsdepression.

Depressionen in Zusammenhang mit Überlastung am Arbeitsplatz haben in den letzten Jahren immer mehr zugenommen. Viele Experten gehen so weit, Depression als moderne Epidemie zu bezeichnen. Untersuchungen zeigen, dass zu jedem beliebigen Zeitpunkt 12 Prozent aller Frauen und 9 Prozent aller Männer in westlichen Ländern eine leichte, mittelgradige oder schwere depressive Episode durchleben (Lyubomirsky, 2008, S. 49). Diese Entwicklung hat verschiedene Ursachen, sie hängt jedoch insbesondere mit den Veränderungen der heutigen Arbeitswelt zusammen. Genannt sei hier beispielsweise das Verschwinden der Landwirtschaft und vieler Handwerksberufe, was auch einen Verlust von beruflicher Freiheit und Selbstständigkeit bedeutet. Körperliche Arbeit, Bewegung in der Natur und zwischenmenschliche Begegnungen werden im Rahmen der digitalen Revolution systematisch ersetzt durch Personal Computer, Internet, Facebook, Fernsehen, Computerspiele, Smartphone, SMS, WhatsApp, E-Mails, Multitasking etc., sodass

inzwischen bereits wieder „Elektronikfasten“ gefordert wird, also zumindest zeitweise das Abschalten aller elektronischen Kommunikationsmittel.

Studien zeigen, dass Arbeitnehmer deutlich weniger Stress empfinden, wenn sie ihre Aktivitäten und den Rhythmus des Tages selbst bestimmen können. Andererseits berichten die Höherqualifizierten, zumindest in den Vereinigten Staaten, über größeren Arbeitsstress. Ein höherer Bildungsgrad geht mit einer höheren Bewertung des eigenen Lebens einher, aber nicht mit einem höher erlebten Wohlbefinden (vgl. Kahneman, 2012, S. 488). Risikofaktoren am Arbeitsplatz sind u.a.: hohe Belastung und Eintönigkeit der Arbeit, geringe Anerkennung und fehlender kollegialer Zusammenhalt sowie fehlende positive Rückmeldung vonseiten derjenigen, für die man tätig ist. Hinzu kommen innere Risikofaktoren in Zusammenhang mit individuellen Persönlichkeitsmerkmalen oder neuropsychiatrischen Ursachen (vgl. Hochstrasser et al., 2016; Hütter, 2023; Keel, 2015), für eine Übersicht dieser Faktoren siehe **Tabelle 2-1**.

Bei Depressionen und Burn-out findet sich zudem ein gehäuftes Auftreten im mittleren Lebensalter zwischen 40 und 60 Jahren. In diesem Alter kommt es unausweichlich zur Konfrontation mit dem körperlichen Älterwerden und zu einer veränderten Zeitperspektive mit Bilanzierungsprozessen, mindestens die Hälfte des Lebens ist vorbei. Trennungen oder Scheidungen fallen in diesen Lebensabschnitt und die Verantwortung für Kinder und betagte Eltern nimmt zu („gene-

Tabelle 2-1: Ursachen für Burn-out

Risikofaktoren außen	Risikofaktoren innen
• Zeitdruck • Chronische Stressbelastung/ mangelnde Erholung • Arbeitsüberlastung • Mangelnde Autonomie • Mangelnde Wertschätzung/Anerken- nung • Mangelnder Teamgeist • Mangelnde Fairness • Mangelnde Unterstützung • Physische Arbeitsbedingungen • Arbeitsplatzunsicherheit • Wertekonflikt • KI-Umgebung, digitale Revolution	• Perfektionismus • Rigide Leistungsorientierung • Mangel an Selbstfürsorge, Selbst- ausbeutung • Narzissmus • Melancholisches Pflichtbewusstsein • Einsamkeit • Mangel an Selbstvertrauen, ängst- lich-unsicherer Bindungsstil • ADHS, Asperger • Stressexposition während der Schwangerschaft • Mangel an mütterlicher Zuwendung • Fibromyalgie • Fatigue bei K-PTBS • ME/CFS

rationelle Sandwich-Situation“). Die berufliche Perspektive zeigt ungeschminkt, was erreicht wurde und was realistisch betrachtet nicht mehr erreicht werden wird. Jobwechsel werden zunehmend schwieriger oder unmöglich, wodurch Burn-out begünstigt wird, da die Abhängigkeit vom Arbeitgeber zunimmt. Für diese Midlife-Crisis scheint also eine Überforderung in unserer Leistungsgesellschaft verantwortlich zu sein (Perrig-Chiello, 2016). Jedoch zeigen Forschungsergebnisse mit Schimpansen und Orang-Utans den gleichen U-förmigen Zusammenhang zwischen Lebensfreude und Lebensalter. Nicht allein die Sorge um das Einkommen oder der Druck am Arbeitsplatz machen uns fertig, sondern auch unsere Biologie (vgl. Kessler, 2017, S. 338–345).

Die Hauptsymptome bei Burn-out sind Erschöpfung und beeinträchtigte Erholungsfähigkeit. Psychiatrisch zeigen sich neben der Erschöpfungsdepression oft Schlafstörungen und Ängste. Typisch sind auch Stressbelastungssymptome wie Reizsensibilität, Aggressivität, emotionale Labilität und somatische Symptome wie Müdigkeit und Infektanfälligkeit (vgl. Hochstrasser et al., 2016). Menschen, die kognitiv ausgelastet sind, treffen auch eher egoistische Entscheidungen, verwenden sexistische Ausdrücke und fällen in sozialen Situationen oberflächliche Urteile (vgl. Kahneman, 2012, S. 57). Gemäß der Internationalen Klassifikation der Krankheiten ICD-10 erfordert die Diagnosestellung einer Depression das Auftreten von mindestens zwei der folgenden drei Hauptsymptome: depressive Stimmung, Interessenverlust und Energielosigkeit/Erschöpfung.

Die möglichen Symptome der Erschöpfungsdepression sind sehr vielfältig: Neben dem traurigen oder empfindungsarmen Affekt und dem verminderten Antrieb kommt es zu einer pessimistischen Denkstörung. Das Selbstwertgefühl ist niedrig und das Denken hin zu negativen Inhalten verzerrt. Die Traumbilder von depressiven Menschen fallen wie zu erwarten düster aus. Betroffene, die unter einer massiven depressiven Störung leiden, haben zweimal so häufig Albträume wie nicht depressive Träumende (Jandial, 2024, S. 148). Es kommt außerdem zu einer vermehrten Selbstbezogenheit mit Abnahme des Umweltfokus, womit eine Tendenz zu Einsamkeit begünstigt wird (vgl. Böker & Grimm, 2012). Depressiven Patienten fällt es schwerer, sich in andere Personen und deren Gedankengänge hineinzuversetzen. So machen sie beispielsweise in Theory-of-Mind-Aufgaben mehr Fehler (vgl. Dykieriek, Schramm & Berger, 2012). Auch haben depressive Patienten Schwierigkeiten, den emotionalen Ausdruck von Gesichtern zu erkennen. Bei Aufgaben, welche Gefühle induzieren, zeigen depressive Patienten weniger Reaktionen; so können sie vorübergehende Traurigkeit nicht in dem gleichen Ausmaß erfahren wie eine gesunde Kontrollgruppe (vgl. Post, 2000). Neuropsychologisch zeigen depressive Patienten häufig exekutive Dysfunktionen, Aufmerksamkeits-

defizite und Gedächtnisstörungen. Es kommt u. a. zu einer Abnahme der kognitiven Flexibilität und verminderter Entscheidungsfähigkeit (vgl. Beblo & Lautenbacher, 2009). Entsprechend wirkt das Verhalten der Betroffenen verlangsamt und zurückgezogen. Außerdem sind depressive Patienten in der Regel aggressionsgehemmt. Im psychotherapeutischen Prozess ist es ein bedeutender Fortschritt, wenn Patienten nach erlittenem Unrecht – mit erwachendem Selbstwertgefühl – erstmals eine berechtigte Wut verspüren können (vgl. Thielen, 2023). Häufig werden bei Depression zuckerhaltige Speisen bevorzugt, jedoch kann Zucker sogar die Ursache von Depression sein. Unter anderem bewirkt hoher Zuckerkonsum eine verminderte Ausschüttung von *brain derived neurotrophic factor* (BDNF), einem wichtigen Wachstumsfaktor im Gehirn. Außerdem stumpft das Hirnbelohnungssystem ab, sodass die Dopaminausschüttung geringer wird. Stress in Kombination mit hohem Zuckerkonsum wirkt sich besonders negativ aus, denn das Stresshormon Cortisol steigert ebenfalls die Blutzuckerkonzentration (Hasler, 2020, S. 185–190).

Zur Übersicht der Symptome siehe **Tabelle 2-2**.

Tabelle 2-2: Symptome der Depression

1. Affekt	Anhaltend negative Stimmungslage: traurig, mentaler Schmerz, empfindungsarm; reizbar, impulsiv (bes. Männer)
2. Antrieb	Kraftlos, energiearm, interesselos, willenslos
3. Motorik	Adynamisch, verlangsamt, starr oder ruhelos, agitiert
4. Denken	• einfallsarm, starr, selbstanklagend, pessimistisch (Verzerrung zu negativen Inhalten), Grübeln (bes. Frauen) • Zunahme des Selbst-Fokus (vermehrte Selbstbezogenheit) und Abnahme des Umweltfokus (verminderte interpersonale Beziehungen, Einsamkeit) • Neuropsychologische Defizite (Entscheidungsfähigkeit, Gedächtnis, Aufmerksamkeit)
5. Verhalten	Verlangsamt, zurückgezogen, reduziert, nicht reagibel
6. Körper	Appetitlos/ungesättigt, schlaflos, endokrine Störungen (Libidoverlust)
7. Beziehung zur Welt	Verlust der Zugehörigkeit zu einer gemeinsamen Welt, Gefühl, von der Welt und anderen Menschen getrennt zu sein, existenzielle Hoffnungslosigkeit