

Therapeutin im Interview

Vier Tipps: So verwandeln Sie den Krisen- und Winter-Stress in positive Energie

Von Tobias Schmidt
01.12.2024, 07:30 Uhr



Die Berliner Neurobiologin Julia Rathjen hat eine Anti-Krisen-Strategie entwickelt. Foto: A Thin Line

Kriege, Krisen, Job-Angst – und dunkle Monate vor uns: Das Land erscheint müde und niedergeschlagen. Wie wehrt man sich gegen den Depri-Trend? Die Berliner Therapeutin Julia Rathjen gibt Tipps zum Glücklichein in einer hochnervösen Gesellschaft.

Düstere Gedanken, Überlastungsgefühle und Weltuntergangsstimmung sind auf dem Vormarsch. Das liegt nicht nur am Winter und all den Katastrophen um uns herum. Das liegt auch daran, dass wir vergessen haben, dass wir Säugetiere sind, sagt die Berliner Therapeutin für interpersonelle Neurobiologie, Julia Rathjen.

Ratgeber-Interview über Depressionen, guten Stress und unsere verdrängte Säugetier-Sehnsucht:

Frau Rathjen, ein Stöhnen und Klagen geht durchs Land. Ist das noch normal?

Völlig! Wer nicht deprimiert ist, ist gereizt, gestresst oder zusehends weniger bei sich selbst. Von unliebsamen Verhaltensweisen, um nach Feierabend runterzukommen, über den Anstieg chronischer Erkrankungen hin zu zwischenmenschlichen Gräben in der Gesellschaft – unser Zustand ist nicht nur normal, er ist zwingend notwendig.

Krisen gab es schon immer. Sind wir zum Land der Sensibelen geworden?

Keineswegs. In einer Welt in der Polykrise mit volatiler Wirtschaft, schwer aushaltbaren Ungerechtigkeiten und einer Medienlandschaft, deren Antreiber das Angstmachen ist, agiert unser psychisches Immunsystem sozusagen optimal. Denn was manche als krank ansehen, ist tatsächlich eine schützende Anpassungsleistung: Das Gehirn will uns nicht glücklich machen, sondern am Leben erhalten.

Viele würden gern überleben und dabei auch noch glücklich sein. Ist das zu viel verlangt?

Zum Glück nicht. Viele müssen es aber wieder oder neu erlernen. Die Methode, die ich dazu entwickelt habe, nenne ich Triggers with Attitude, etwa: Auslöser, die uns etwas sagen wollen und auf die wir hören können und unbedingt hören sollten.

„Wut ist der Umgang, den es braucht.“

Was meinen Sie konkret?

Laufend gegen die Realität anleben zu wollen, das ist mühsam und unaufrichtig und das spüren wir auch. Wenn wir zusammenzucken beim Anblick einer Rentnerin beim Pfandsammeln, bei Nachrichten über reißende Fluten in Südostasien oder im Nachbarort, über den Krieg, über Bonuszahlungen an Manager und Straffreiheit nach CumEx. Dass uns das anrührt, dass wir wütend werden, dass wir was fühlen, das ist der Umgang, den es braucht.

...der aber eben viele fertig macht!

Ja, genau. Denn dass wir so ungern darauf hören, auf unsere biologischen Imperative, das macht es kompliziert. Vogelstraußtechnik, Selbstbetäubung oder

egoistisches Ellenbogenkämpfen nur für den eigenen Erfolg, all das bringt da leider gar nichts.

Wut und Empörung sind ok, wir gehen nur falsch damit um?

Ein ganz zentraler Rat: Gefühle, auch negative, akzeptieren! Stress SOLL physiologisch betrachtet unangenehm sein, nämlich uns dazu bewegen, etwas zu ändern. Und ist auch nicht zwangsläufig abträglich. Es gibt den sogenannten Distress, der uns schadet, uns nicht schlafen lässt, Verdauungsbeschwerden und Gereiztheit hervorruft. Und es gibt den Eustress, der uns motiviert und uns kreativ werden lässt. Den schädlichen vom guten Stress zu unterscheiden, das ist eine der großen Aufgaben unserer Zeit: Wie geht's mir gerade wirklich, wie viel davon liegt am aktuellen Auslöser, was kann ich tatsächlich ändern und was muss ich gerade leider akzeptieren? Probleme sind unvermeidbar; sich zu ärgern jedoch nicht.

Leichter gesagt als getan. Was soll etwa ein VW-Mitarbeiter damit anfangen, der um seinen Job bangen muss?

„Der Mensch ist ein Säugetier.“

Was definitiv hilft – und das ist der zweite Tipp: Gemeinschaft suchen. Über die eigenen Nöte reden, sich politisch engagieren, sozial integrieren, ob im Chor oder als Fan einer Fußballmannschaft.... Ich weiß, das klingt etwas platt, aber der Mensch ist ein – wenn auch hoch entwickeltes – Säugetier und biologisch auf Verbundenheit ausgelegt. Wir kennen das Gefühl der Erleichterung, wenn wir nach einem schlimmen Tag einen Freund sehen, der uns kurz drückt oder bloß zuhört. Die Studienlage ist eindeutig. Nichts macht uns kranker als Einsamkeit, und nichts ist erfüllender als Zugehörigkeit und Sinn. Gemeinsam gegen Ungerechtigkeiten anzukämpfen, gehört definitiv zu den Wundermitteln, um Selbstwirksamkeit zu stärken. Ob mit dem Renaturieren einer Brachfläche oder dem Engagement in der Gewerkschaft, um gegen eine Werksschließung zu kämpfen. Nur Viele können viel.

Und wenn ich zu scheu dafür bin?

Empfehlung Nummer drei: Einfach mal versuchen, die Scheu zu überwinden. Der Mensch ist nun mal ein Resonanzwesen. Natürlich darf es mir dafür nicht zu schlecht gehen. Bei akuten Problemen wie Schlafstörungen und anderen Belastungssymptomen, von Spannungskopfschmerzen, Hautausschlägen bis Panikattacken helfen Werkzeuge der Emotionsregulation. Und das geht auch allein.

Aber nicht von selbst...

Nein, aber man kann es prima lernen, und zwar so, wie Menschen immer lernen: üben, scheitern, weiter üben. Da sind wir beim vierten Rat. Stressmanagement und Gelassenheit sind trainierbare Fähigkeiten wie Autofahren und Tennisspielen. In meiner Arbeit in Unternehmen gibt es erstaunlich wenig Unterschiede zwischen den Bedürfnissen einer alleinerziehenden jungen Mutter, eines Produktionsmitarbeiters drei Jahre vor der Rente und eines Entscheidungsträgers mit 60-Stunden-Woche. Die Herangehensweise ist vielfältig, das Ziel ist immer die Handhabbarkeit: Wer die Mechanismen des eigenen Nervensystems und Körpers und die Grundlagen zwischenmenschlicher Interaktion versteht, ist seinen Gefühlen, wiederkehrenden Gedanken und negativen Gedankenspiralen nicht ausgeliefert. Das steigert automatisch und messbar unsere Zufriedenheit und Fähigkeit zu entspannen.

„In der nervösen Gesellschaft ist dann plötzlich alles schlimm.“

Wie konnten wir die Fähigkeit zum Glücklichsein verlieren?

Was wir, glaube ich, verlernt haben, ist, das bloße Sein auszuhalten. Positivität als Zielzustand, Gewinner-Mindset, Perfektionismus und Selbstdarstellung explodieren in unserer hyperindividualisierten, durchdigitalisierten Welt – ebenso wie Süchte, Essstörungen und Ängste. Die Korrelation ist eindeutig. In der nervösen Gesellschaft ist dann plötzlich alles schlimm. Der verpasste Zug, die lauten Nachbarn, das Gefühl, nicht die beste Leistung gebracht zu haben oder dass jemand Anderes gerade ein größeres Stück vom Kuchen bekommt. Nichts davon ist ein Weltuntergang und doch fühlt es sich so an. Wenn wir uns diese zerstörerischen Mechanismen gegenseitig bewusst machen, dann kommen wir auch wieder auf den Weg der Genesung, da bin ich mir ganz sicher.

Ursprünglich erschienen bei noz.de · <https://www.noz.de/lebenswelten/gesundheit-fitness/artikel/vier-tipps-gegen-krisenangst-und-winter-depression-48038340>