

#Gesellschaft

So schützt uns der Wald vor Burn-out

Müde, erschöpft, ausgelaugt. So fühlt sich laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung jeder dritte Deutsche. Die Zahl der psychischen Erkrankungen steigt nach Angaben der Krankenkassen rasant und wird möglicherweise in den nächsten Jahren die Volkskrankheit „Rücken“ überholen.

„Mythos Überforderung“ heißt das neue Buch von Dr. Michael Winterhoff. Darin schreibt der Psychiater: **„Wir werden nicht zu stark gefordert, wir überlasten uns selbst. Und dazu trägt die digitale Revolution erheblich bei. Wir sind überfordert, weil wir nicht gelernt haben, mit den neuen Medien umzugehen.“**

„Noch 148 Mails checken, wer weiß, was mir dann noch passiert ...“ Was Tim Bendzko in seinem Song „Nur noch kurz die Welt retten“ ironisiert, ist in vielen Büros längst Alltag geworden. In den letzten drei Jahren stieg die Anzahl der Mails um 60 Prozent, ermittelte die Gesellschaft für Konsumforschung (GfK).

Jeder von uns bekommt im Schnitt 30 Mails pro Tag. Parallel wächst auf Seiten des Senders und Empfängers die Erwartung, schnell zu reagieren. Winterhoff: „Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass auf vielen Mails, die Sie bekommen, im Betreff Kürzel wie ASAP stehen?

ASAP bedeutet: as soon als possible.“

Die Flut an Mails, Whatsapp-Nachrichten und Facebook-Posts stresst uns nicht nur, sie geht auch zu Lasten der Produktivität. Die Informatik-Professorin Gloria Mark von der University of California fand heraus, dass ein Büroangestellter alle elf Minuten bei seiner Arbeit unterbrochen wird, etwa durch Mails oder Telefonate. Nach dieser Unterbrechung sind acht Minuten notwendig, um sich wieder auf die eigentliche Aufgabe zu konzentrieren – im Endeffekt stehen der Person dann nur noch drei Minuten zur Verfügung, bis es das nächste Mal piept oder klingelt.

Entsprechend haben wir immer weniger Zeit, Projekte abzuschließen – und fühlen uns irgendwann wie ein Jongleur, der hektisch den Absturz von 20 Bällen zu verhindern versucht. Winterhoff in seinem Buch: „Wir nehmen unser Leiden wahr, aber wir können die einfachsten Ursachen nicht abstellen. Wir haben keinen Spielraum,

Dinge zu durchdenken, und reagieren nur noch, statt zu handeln. Weil wir das Wesentliche nicht vom Unwesentlichen unterscheiden können.“ Die Folgen: Diese Menschen überleben nur noch, sie empfinden alles, was auf sie einprasselt, als zu viel, schreibt Winterhoff. Die Psyche befindet sich in einem Dauer-Panikzustand, das Hirn schüttet verstärkt Stresshormone aus. **Oft sind das die ersten Schritte Richtung Burn-out.** Betroffene isolieren sich dann häufig, leiden unter Schlafstörungen und Angstattacken, vernachlässigen ihre Sozialkontakte und später sich selbst.

Über den Autor:
Stephanie Arndt

Stephanie ist freie Cross-Media-Journalistin und schreibt sowohl für Print als auch fürs Netz – vor allem über Gesundheit, Ernährung und Psychologie.

Buchtipp

Michael Winterhoff

Mythos Überforderung

Was wir gewinnen, wenn wir uns erwachsen verhalten

Gebundenes Buch
mit Schutzumschlag
256 Seiten

ISBN 978-3-579-06620-2

Verlag: Gütersloher Verlagshaus

Erschienen: 08.09.2015

Gebundene Ausgabe: ca. 19,99 €

Kindle-Edition: ca. 7,99 €

Hörbuch: ca. 17,95 €

Die besten Tipps, wie Sie die digitale Last mindern und wieder zu sich selbst finden

Als Initialzündung rät Winterhoff zu einem fünfstündigen Digital-Detox-Ausflug in den Wald. „Nach relativ kurzer Zeit kann Ihre Psyche gar nicht anders, als sich mit sich selbst zu beschäftigen. Endlich ist sie nicht mehr nur nach außen gerichtet, sondern schaut sich selber an. Das bin ich? Dieses unruhige, getriebene Ich? Plötzlich ist die Erkenntnis da: Ich bin meinen Problemen nicht ausgeliefert; es liegt in meiner Hand, mein Leben zu gestalten.“

Das lässt sich auch wissenschaftlich belegen: Wer sich viel in der Natur aufhält und sich mit Bäumen und Pflanzen umgibt, ist körperlich und seelisch schnell wieder im grünen Bereich. **So sinken bereits nach 20 Minuten im Wald die Herzfrequenz, der Blutdruck sowie die Produktion des Stresshormons Cortisol.** Amerikanische und niederländi-

sche Wissenschaftler fanden zudem heraus, dass Patienten mit Blick auf Bäume weniger Schmerzmittel benötigen und sich ihr Heilungsprozess beschleunigt.

Haben Sie keine Angst vor Fehlentscheidungen. Sie werden immer noch ein günstigeres und besseres Projekt finden in einer Welt ohne zeitliche und räumliche Grenzen. Stehen Sie zu einer Entscheidung und machen Sie einen Haken dahinter.

Erarbeiten Sie sich ruhige Arbeitsphasen. Denn Stress aktiviert die Ausschüttung des Hormons Cortisol. So können wir im Notfall zwar überleben, weil wir blitzschnell angreifen, flüchten oder uns tot stellen können, aber dadurch wird ein weiter Teil der Großhirnrinde und damit das bewusste Denken abgeschaltet.