

Denkanstöße



Antrieb

„Ich bin kaputt.“ – „Keine Kraft mehr.“ – „Komme morgens kaum aus dem Bett.“ – Häufig höre ich zurzeit sowohl in der Beratung als auch im Freundes- und Bekanntenkreis solche Sätze. Was verbirgt sich dahinter? Aus medizinischer Sicht ist es ein Symptom, das Antriebsmin-



Dr. med. Michael Majer

Facharzt für Chirurgie und Arbeitsmedizin – Notfallmedizin, Psychotherapie

derung genannt wird. Diese deutet typischerweise auf das Vorliegen einer psychischen Störung aus dem depressiven Formenkreis hin. Nota bene: deutet darauf hin – beweist also nicht gleich das Vorliegen einer solchen Störung in ihrem Vollbild, sowieso nicht ohne weitere Symptome. Denn die Übergänge sind dabei wie meist im Leben fließend. Außerdem stecken – in seltenen Fällen – durchaus auch mal körperliche Veränderungen dahinter, die dann sehr empfehlens- beziehungsweise wünschenswert abzuklären und (sofern hoffentlich möglich) zu behandeln wären.

Im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit gibt es aus dem gleichen Wortstamm, aus dem „depressiv“ abgeleitet ist, auch „deprimieren“ und „deprimierend“. Diese beiden haben im Hinblick auf Abhilfe ungleich mehr Potenzial: „Was deprimiert mich?“, beziehungsweise „Was wirkt sich deprimierend auf mich aus“?

Stellt man sich solche Fragen, geht die Aufmerksamkeit getreu dem Sprichwort „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ schon mal in die richtige Richtung. Frappierend: obwohl es bei der derzeitigen Weltnachrichtenlage auf den ersten Blick nicht schwer erscheint, Antworten auf diese Fragen zu finden, sind sich viele Menschen deren Zusammenhang mit ihrem Befinden nicht bewusst oder können ihn sich – aus welchem Grund auch immer – nicht eingestehen.

Was aber tun, wenn man diesen Zusammenhang dann doch mal für sich erkannt (beziehungsweise sich eingestanden ...) hat? Hier gibt es zwei Ansätze: zum einen Vermeidung weiterer Belastung, zum anderen Ausgleich unvermeidbarer Belastung durch Streben nach Erleichterung. Eine konkrete Empfehlung zum ersten: Überlegen Sie sich gut, wie viel Beschäftigung mit der aktuellen Weltnachrichtenlage Sie vertragen können. Denn niemand zwingt Sie hoffentlich, permanent Nachrichten zu schauen/hören/lesen. Selbstverständlich sollte man vermeiden, sich komplett aus der Welt auszuklinken. Aber es ist eben auch hier die Dosis, die das Gift macht. Und in Sachen Erleichterung: versuchen Sie mal zu spüren, was „Distancing“ mit Ihnen macht – vermissen Sie da nichts? Selbstverständlich will ich mit dieser rhetorischen Frage (mal wieder) auf das eminent wichtige Thema Ressourcen hinaus. Und zu deren Wichtigsten zählen nun mal mit-/zwischenmenschliche Nähe, Kontakt und Austausch. Das ist es, was uns Menschen antreibt, oder schöner formuliert: Lust aufs Leben macht. Je mehr Menschen das verstehen, desto weniger Grundlage gibt es für Weltnachrichtenlagen wie die aktuelle.

