

PSYCHOLOGIE

# Was ich jetzt brauche

Wo verläuft die persönliche innere Grenze? Fürsorge für die eigene Gesundheit bedeutet, klug mit ihr umzugehen und sie zu respektieren. Wer weiß, was er leisten kann und will, schützt sich vor Überforderung und stärkt so das eigene Wohlbefinden

VON CLAUDIA MINNER

**Grit May Wolff, 51,  
Designerin  
aus Potsdam**

Ich liebe meinen Job und arbeite gern, das war schon immer so. Aber als mein Mann und ich 2010 einen neun-jährigen Jungen adoptierten, wurde mir alles zu viel. Bis dahin hatte ich häufig bis spätabends gearbeitet. Nun war ich nachmittags oft zu Hause, dennoch wollte ich beruflich noch genauso viel schaffen. Ich bekam Bauch- und Rückenschmerzen, Herzerasen - doch statt zu erkennen, dass ich mich überforderte, suchte ich nach organischen Ursachen. Es wurden keine gefunden, und ich machte weiter. Wurde immer unzufriedener, verlor die Freude an meinem Job, konnte nachts nicht schlafen. Jahrelang ging das so. Bis ich 2016 selbst im Urlaub nicht mehr abschalten konnte. Ein Arzt warnte mich, ich stünde kurz vorm Burnout. Endlich realisierte ich, dass ich etwas ändern muss. Erstmals nach 16 Jahren Selbstständigkeit sagte ich Aufträge ab, trennte mich von Kunden und verordnete mir eine Auszeit. Drei Monate war ich in der Tagesklinik. Dort und in der anschließenden Psychotherapie habe ich gelernt, mich vor Überforderung zu schützen. Natürlich habe ich weiterhin Stress als Selbstständige und Mutter, aber ich bearbeite nicht mehr jede Anfrage sofort. Oft starte ich mit Yoga in den Tag, mittags gönne ich mir ein Nickerchen, zu Terminen fahre ich nicht mehr auf den letzten Drücker. Und ich nehme mir viel Zeit für Tai-Chi.

**Mark Maslow, 39,  
Fitness-Coach  
aus Hamburg**

Ich mag es, meine Grenzen auszuloten. Man muss nur wollen, dieses Motto hat mich lange Zeit angetrieben. Bis ich vor etwa sieben Jahren zu viel wollte. Ich gab Vollgas im Job als Team- und Projektleiter, machte mich parallel selbstständig als Fitness-Coach, wollte im Krafttraining immer stärker werden und beim Marathon vorn mitrennen. Nachts wachte ich angespannt auf, voller Ideen und To-Dos im Kopf saß ich dann an meinen Computer und arbeitete. Oft schlief ich nur vier oder fünf Stunden. Meine Trainingsleistung wurde schlechter, ich war schnell reizbar. Trotzdem machte ich weiter. No pain, no gain, dachte ich. Dass ich irrte, fiel mir erst auf, als ich beim Arzt mal meine Blutwerte durchchecken ließ. Ich hatte so wenig Testosteron wie ein alter Mann. Diagnose: zu hartes Training, zu viel Stress, zu wenig Erholung. Du brennst die Kerze von beiden Seiten ab, sagte er. Da machte es Klick bei mir. Ich kündigte meine Festanstellung, gab das Marathontraining auf und setzte mir stattdessen ein neues Ziel: Jede Nacht mindestens sieben Stunden Schlaf. Seitdem achte ich gut auf mich und die Signale meines Körpers. Ich jogge immer noch gern und liebe Krafttraining, aber ich gehe meine Ziele gelassen an. So sind auch meine Power und Lebensfreude zurückgekommen.



**d**

Das mache ich schnell noch, dachte Grit May Wolff früher oft, wenn einer ihrer Kunden kurz vor Feierabend anrief. Die selbstständige Designerin aus Potsdam saß dann bis in die Nacht hinein in ihrem Büro vorm Computer. Den Satz »Ich komme heute später« hat ihr Mann damals häufig gehört. Die 51-Jährige wollte immer ihr Bestes geben. Ignorierte Hunger und Müdigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen. Bemerkte nicht, wie sehr sie ihre persönliche Grenze jahrelang überschritt. Erst als sie nicht mehr schlafen konnte und Panikattacken bekam, erkannte sie, dass sie Hilfe braucht. Da erst konnte sie das Muster durchbrechen.

Wie Grit May Wolff geht es vielen. Sie hetzen durchs Leben, machen keine Pausen, arbeiten bis zum Umfallen. Dann fallen sie tief, sind wochenlang krankgeschrieben. Untersuchungen zeigen, dass stressbedingte Arbeitsausfälle in den letzten Jahren deutlich zugenommen haben, psychische Erkrankungen sind neben Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems die häufigste Ursache für Krankheitstage. Über 60 Prozent der Deutschen fühlen sich beruflich oder privat gestresst, so das Ergebnis einer Studie der Techniker Krankenkasse. Man darf das schlimm finden und über die sich immer schneller drehende Welt schimpfen. Stimmt ja alles: Die Arbeitsdichte nimmt zu, der Druck steigt, moderne Kommunikation zieht das Tempo auch im Privatleben stetig an.

Doch darum geht es hier jetzt nicht. Es geht viel mehr darum, wieso es uns so schwerfällt, unsere Grenzen zu erkennen und zu achten. Und wir es trotzdem schaffen können, selbstverantwortlich auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aufzupassen.

»Es ist nicht leicht, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen«, sagt Bernadette von Dawans, Psychologische Psychotherapeutin und Leiterin der Forschungsambulanz für Stress und soziale Interaktion an der Uni Trier. Oft würden bereits Kinder dies verlernen. Weil ihre Nachmittage mit Terminen vollgestopft sind. Oder weil Erwachsene ihnen nicht zutrauen, selbst zu entscheiden, wann sie satt, müde oder durstig sind. Wer so aufwächst, entwickelt kein gutes Gespür für die eigenen Grenzen.

Doch das lässt sich nachholen. »Schenken Sie sich selbst ein bisschen Zeit«, sagt von Dawans. »Halten Sie einmal am Tag für einen kleinen ▶

FOTOS: PAULA MARKERT, SIMA DEHGANI



**Karo Sylla, 36, Lehrerin und Heilpraktikerin aus der Nähe von München**

Viele Jahre kränkelte ich vor mich hin, empfand mich als Opfer, war sehr unzufrieden. Ich habe seit etwa zehn Jahren Hashimoto, eine chronische Schilddrüsenerkrankung, und bin deswegen schnell müde und erschöpft, obwohl ich regelmäßig Schilddrüsenhormone nehme. Nach der Schwangerschaft und Stillzeit war es besonders schlimm. Ich hatte ein Jahr Elternzeit genommen und wollte wieder Vollzeit in meinen Beruf als Grundschullehrerin zurück. Aber es ging nicht. Wenn ich nachmittags nach Hause kam, war ich total fertig. Konnte nicht mit meiner Tochter spielen, wollte nur noch schlafen. Ich war dann lange Zeit krankgeschrieben

und habe mich gefühlt wie ein Alien, weil ich nicht wie alle anderen arbeiten konnte. Wirklich besser ging es mir erst, als ich gelernt habe, meine Erkrankung und die mit ihr verbundenen Einschränkungen anzunehmen. Hashimoto schwächt mich zwar, ich bin weniger leistungsfähig als andere, aber es hat mich auch sensibel werden lassen, das hat auch etwas Gutes. Ich arbeite mittlerweile nur noch zwei Vormittage pro Woche als Lehrerin und an den anderen Tagen als Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ich achte auf genug Pausen, damit ich nicht zu erschöpft bin, außerdem meditiere ich mehrmals pro Woche, das gibt mir Kraft.



**Kerstin Wendel, 53, Autorin und Referentin aus der Nähe von Hagen**

Ich kann kein normales Leben führen. Denn seit über 30 Jahren habe ich eine »somatoforme Schmerzstörung«, so nennen Ärzte chronische Schmerzen, für die keine klare organische Ursache gefunden werden kann. Manchmal sind meine Kopf- und Rückenschmerzen so stark, dass ich erbrechen muss. Dass ich aus Angst vor der nächsten Schmerzattacke nicht einfach mal einen netten Tagesausflug machen oder an einer mehrtägigen Veranstaltung teilnehmen kann, macht mich zwar ab und zu traurig. Doch ich habe in all den Jahren mit Hilfe einer guten Psychotherapeutin gelernt, nicht in Vergleichen mit 100-Prozent-Menschen

steckenzubleiben, das führt nur zu Selbstmitleid. Meine Grenzen sind enger als die von anderen Menschen, aber ich versuche, konstruktiv damit umzugehen. Gehe früh ins Bett, mache täglich eine Mittagspause und bin regelmäßig beim Sport. Yoga, Nordic Walking oder Radfahren – Bewegung stärkt mich. Wenn ich darauf achte, dass ich nicht überfordere, kann ich trotz meiner Schmerzen ein gutes Leben führen. Kann leckeres Essen, tiefsinnige Gespräche, Freundschaften, tolle Bücher, Klavierspielen und meinen Sport genießen, dafür bin ich dankbar. Auch mein Glaube an Gott hilft mir, mein Leben anzunehmen.

Moment inne, und fragen Sie sich: Wie geht es mir gerade?« empfiehlt die Psychotherapeutin ihren Patienten (siehe hierzu auch Seite 117). »Man muss nicht wirklich viel Zeit dafür einplanen, aber es ist wichtig, immer mal wieder kurz in Kontakt mit sich zu kommen.« Wer das regelmäßig übe, sei grundsätzlich wachsamer, wenn es darum gehe, zu spüren, wie gestresst man ist.

Innere Dialogfähigkeit nennt Mirriam Prieß aus Hamburg das. Sie hat sich als Ärztin und Psychotherapeutin intensiv mit Überforderung und Stresserkrankungen auseinandergesetzt, heute arbeitet sie als Coach und Autorin. »Jemand, der nicht auf die eigenen Gefühle hört, nicht mit sich in Kontakt tritt, hat seinen Selbstschutz verloren. Er ist wie eine tickende Zeitbombe für sich und seine Umwelt«, sagt sie. In ihrem Buch »Burnout kommt nicht nur von Stress«, verdeutlicht sie, dass

## »Ich vergleiche mich nicht mit 100-Prozent-Menschen«

das größte Problem der Überforderung nicht die äußeren Umstände sind, sondern die fehlende Bereitschaft und Fähigkeit, sich in das eigene Befinden einzufühlen.

Die Grenze zwischen »gerade noch okay« und »zu viel«, zwischen An- und Überforderung ist dabei nicht dauerhaft festgelegt. Genau genommen müsse man von einem Grenzbereich sprechen, der in Bewegung ist, meint Bernadette von Dawans. Mal sei man schneller an seinem Limit, könne weniger leisten. Mal könne man mehr leisten als erwartet. Und jeder Mensch ticke anders. Was den einen überfordert, ist für den anderen locker zu schaffen. »Eines der größten Probleme beim Umgang mit Stress ist, dass wir uns zu oft mit denen vergleichen, die mehr leisten können.«

Kerstin Wendel hat gelernt, genau das nicht zu tun. Die 53-jährige Autorin aus der Nähe von Hagen hat seit über 30 Jahren chronische Kopf- und Rückenschmerzen, die sowohl psychosomatisch als auch organisch bedingt sind. In jahrelanger Arbeit mit ihrer Psychotherapeutin hat Kerstin gelernt, »nicht in Vergleichen mit 100-Prozent-Menschen steckenzubleiben«. Das führe nur zu Selbstmitleid. Sie hat akzeptiert, dass ihre Grenzen enger gesteckt sind als die von anderen, dass sie mehr Schlaf und Ruhezeiten als andere braucht.

Egal ob chronisch krank oder nicht, wir kommen um Selbstakzeptanz nicht herum, wenn wir ein Leben führen wollen, das uns nicht zu sehr stresst. »Sei nicht so hart zu dir selbst« hat der Psycho- ➤

FOTO: HENNING ROSS



**Josef Hönerlage, 62, Physiker und Mentor aus Münster**

erhöhte ich wieder auf 30 Stunden, aber das war zu viel. Der Druck in der Firma stieg, ich hatte das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Bis ich erkannte, dass ich meinem Sohn keine Hilfe bin, wenn ich mich kaputt mache. Ich habe meinen Job aufgegeben und arbeite jetzt als Glasreiniger. Dass ich nur noch ein prekäres Einkommen habe, setzt mich unter Druck, dafür habe ich aber viel Zeit für das, was mir gut tut. Ich mache mich gerade als Vater-Coach selbstständig und gehe oft zum Sport, um meinen Rücken zu stärken, der ist weniger belastbar als früher. Auch das habe ich gelernt: altersbedingt besser auf meine Gesundheit zu achten.

therapeut Andreas Knuf sein Buch genannt, in dem er erklärt, wie wichtig es ist, Mitgefühl für die eigenen Schwächen zu entwickeln. »Wer selbstmitfühlend mit sich umgeht, hat weniger mit Depression und Angststörungen zu kämpfen als jene, die zu Unfreundlichkeit gegenüber sich selbst neigen. Insgesamt ist er den Herausforderungen des Lebens besser gewachsen. Selbstmitgefühl führt dazu, dass wir weniger kritisch mit uns umgehen, das heißt der Dauernörgler ist weniger aktiv.«

Viele kennen diese nörgelige Stimme im Hinterkopf. Sie meckert, wenn wir nicht all das schaffen, was auf unserer To-do-Liste steht. Sie grummelt, wenn wir uns zwischen Job, Haushalt, Kindern oder pflegebedürftigen Eltern aufreiben, frustriert von dem Gefühl, niemandem gerecht zu werden. Sie flüstert »Versager«, wenn wir lang-

## »Nur wenn es mir gut geht, kann ich anderen helfen«

samer joggen, als wir uns vorgenommen haben oder beim Yoga nach fünf Sonnengrüßen in die Kindhaltung gehen, während alle anderen weitermachen. In einer Gesellschaft, in der uns auf allen Kanälen schlanke, fitte und aktive Menschen entgegenlächeln, schrauben wir die Ansprüche an uns selbst oft zu hoch.

Wie gelingt es, diese Unzufriedenheit abzumildern, sich nicht ständig zu kritisieren? Wie wird man »selbstmitfühlend«? Der Psychotherapeut Knuf hält nicht viel von Tipps wie »Schreiben Sie fünf Dinge auf, die Sie besonders gut können« oder »Überlegen Sie, welche positiven Seiten Ihre Schwächen haben«, wie sie in vielen Ratgebern zu finden seien. »Die einzige wirkliche Lösung besteht darin, sämtliche Vorstellungen von Gut und Schlecht aufzugeben und stattdessen einfach nur wahrzunehmen, was ist.« So wie Kerstin Wendel, die sagt: »Ich habe Schmerzen, aber ich zweifle deswegen nicht. Sie sind halt da, sind Teil meines Lebens. Dennoch kann ich es genießen.«

Das Leben wahr- und annehmen, wie es ist, ohne zu bewerten – das ist das Prinzip Achtsamkeit. In den letzten Jahren haben sich die Buchhandlungen mit Büchern dazu gefüllt, viele Blogs und Podcasts beschäftigen sich damit; von der Nordsee bis zum Allgäu gibt es zahlreiche Workshops und Vorträge. Selbst in den Konzernen ist sie angekommen, und so manches Management-Meeting beginnt heute mit einer Achtsamkeitsmeditation. Das liegt sicher auch daran, dass ihre Wirkung – anders als das Selbstmitgefühl – so ➤

FOTO: HENNING ROSS

konkret belegt ist. Mehrere Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Achtsamkeitsübungen oder -meditationen durchführen, weniger gestresst sind und mit belastenden Situationen gelassener umgehen können.

Wenn das Leben dauerhaft zu belastend ist, weil man zu viel von sich verlangt, hilft Meditation aber nur bedingt. Manchmal muss man auch seine Prioritäten neu setzen. Das zeigt die Geschichte von Josef Hönerlage, Physiker aus Münster. Vor acht Jahren wurde sein damals 20-jähriger Sohn bei einem Unfall schwer verletzt, er ist seitdem körperlich und kognitiv gehandicapt. Josef Hönerlage reduzierte seine Wochenarbeitszeit, um für seinen Sohn da zu sein. Doch der Druck in der Firma wurde nicht weniger. »Ich hatte das Gefühl, dass ich meinen kompletten Job statt in 40plus nun in 30 Stunden machen muss«, erzählt der 62-Jährige. Er entwickelte Schlafstörungen, funktionierte nur noch, fühlte sich wie in einem Auto ohne Bremse. Irgendwann erkannte er, dass er so nicht weitermachen kann. Dass er seinem Sohn nur helfen kann, wenn es ihm selbst gut geht. Er gab seinen Job auf, arbeitet heute als Glasreiniger. Manchmal stört es ihn, dass er nur noch so wenig verdient. Aber stattdessen hat er nun Zeit für Dinge, die ihm Lebensfreude und Kraft schenken, das



**Innere Grenzen?**  
Ich habe mit mir schon längst ein Schengen-Abkommen! Und gönne mir in jeder Umgebung ein Nickerchen – egal, wie das auf Außenstehende wirkt

ist ihm mehr wert als ein gutes Gehalt. Er geht zum Sport, verbringt viel Zeit in der Natur.

Auch das gehört zum Thema Grenzen: Wenn wir Nein sagen zum Druck, eine Grenze ziehen, öffnen sich an anderer Stelle neue Möglichkeiten der Selbstverwirklichung, ein neues Bewusstsein entsteht: Wir sind nicht mehr die Opfer eines Lebens, in dem der Stress die Überhand nimmt. Wir können selbst entscheiden, wann wir Stopp sagen. ✨



### Inspiration

Miriam Prieß: »Burnout kommt nicht nur von Stress. Warum wir wirklich ausbrennen – und wie wir zu uns selbst zurückfinden«, Südwest Verlag, 184 S., 16,99 Euro.

Andreas Knuf: »Sei nicht so hart zu dir selbst. Selbstmitgefühl in guten und in miesen Zeiten«, Kösel Verlag, 224 S., 14,99 Euro.

Kirk Strosahl und Patricia J. Robinson: »In diesem Moment: Stress überwinden und achtsam werden. Das 5-Stufen-Programm neurowissenschaftlich belegt«, Trias-Verlag, 180 S., 9,99 Euro.

ILLUSTRATION: ANJIE JAGER/SOOTHING SHADE

## Wie achte ich auf meine innere Grenze?

Psychotherapeutin Bernadette von Dawans erforscht an der Uni Trier den unterschiedlichen Umgang mit Stress. Sie erklärt, wie man sich vor Überforderung schützen kann

### 1. Kurz innehalten

Überforderung bedeutet, dass man seine Grenzen zu lange zu weit überschritten hat. Um ein Gespür für die eigenen Grenzen zu entwickeln, sollten Sie einmal täglich kurz innehalten und sich fragen: Wie geht es mir gerade? Kann ich meinen Herzschlag wahrnehmen? Bin ich müde? Hungrig? Fühle ich mich wohl oder gestresst? Es geht nicht darum, lange nachzudenken, sondern regelmäßig in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Beobachten Sie sich selbst und Ihr Befinden neugierig, wohlwollend und möglichst nicht wertend. Vielen hilft eine Erinnerung, zum Beispiel ein Wecker im Smartphone mit dem Text »Wie geht es dir?«. Es gibt auch Erinnerungs-Apps, die man entsprechend einstellen kann.

### 2. Verhaltensmuster beobachten

Wer einen guten Kontakt zu sich selbst hat, erkennt sein Stresslevel daran, dass sich das Verhalten ändert. Unter Stress reagieren zum Beispiel die meisten Menschen gereizt und werden schnell wütend. Viele Menschen neigen in stressigen Phasen auch dazu, sehr kohlenhydrat- und fettreich zu essen. Oder sie sagen Verabredungen ab, ziehen sich zurück. Wer sein persönliches Stressverhalten kennt und als Warnsignal deutet, kann schneller gegensteuern.

### 3. Grundbedürfnisse achten

Unter Dauerstress vergisst man schnell, wie wichtig es ist, sich gut um sich selbst zu kümmern. Dazu gehören natürlich regelmäßige Bewegung, eine gesunde Ernährung und genug Schlaf. Aber auch soziale Kontakte, das wird oft unterschätzt. Sie sind sogar der bedeutendste Faktor, wenn es um die Gesundheit geht. Wer gesund bleiben will, muss also seine Beziehungen pflegen. Wenn Sie hier dauerhaft einsparen, weil dafür

vermeintlich keine Zeit bleibt, kommen Sie schneller an Ihre Grenzen.

### 4. Zeit gut einteilen

Überforderung entsteht auch, weil wir zu viel in einen Tag hineinpresse. Zu einem gesunden Zeitmanagement gehört deshalb, dass man Aufgaben realistisch einschätzt und genügend Pausen einplant. Wer sich damit schwertut, sollte Pausen wie einen wichtigen Termin betrachten und mit Uhrzeit im Kalender eintragen.

### 5. Blick schärfen

Ein Stressfaktor wird erst dann zu negativem Stress, wenn man ihn entsprechend negativ bewertet. Wir haben immer eine gewisse Wahlmöglichkeit: Negative Gedanken (wie zum Beispiel »Warum passiert das ausgerechnet jetzt?«) begünstigen negative Gefühle (»Mir wird alles zu viel!«), die uns wiederum auf der physischen Ebene stressen und körperliche Symptome wie zum Beispiel Bluthochdruck oder Schlafstörungen auslösen können. Umgekehrt kann ein positiv geschärfter Blick (»Ich nehme die Herausforderung an, mal sehen wie es läuft!«) stressige Phasen entschärfen.

### 6. Geduld mitbringen

Setzen Sie sich nicht unter Druck. Es ist nicht einfach, diese Tipps umzusetzen, wenn man dazu neigt, sich zu überfordern. Oft ist ein langfristiges Training notwendig. Viele brauchen dafür mehr als guten Willen, eine App oder einen Anti-Stress-Kurs am Wochenende – ihnen können Coachings oder eine Verhaltenstherapie helfen. Man muss die Achtsamkeit fürs eigene Befinden und den sensiblen Umgang mit eigenen Ressourcen trainieren wie einen Muskel. Wichtig ist, dass man dranbleibt. Und das beginnt mit dem täglichen Innehalten. ✨

CLAUDIA MINNER