



# Kranke Gesellschaft

Muss unsere Gesellschaft auf die Couch? Psychische Erkrankungen sind mittlerweile die zweithäufigste Diagnosegruppe bei Krankschreibungen und Arbeitsunfähigkeit sowie die häufigste Ursache für krankheitsbedingten vorzeitigen Ruhestand. Wer aufgrund psychischer Probleme krankschrieben wird, fällt im Durchschnitt dreimal so lange aus wie andere Kranke. Die Krankheitskosten und die Produktionsausfallkosten werden auf mehrere Milliarden Euro jährlich beziffert **VON STEPHAN BAIER**

Mehr als verdreifacht habe sich die Zahl der Fehltag aufgrund psychischer Erkrankungen binnen 20 Jahren, berichtete das „Arzteblatt“ im Vorjahr. Die Krankenkassen melden einen steten Anstieg psychischer Diagnosen seit 2006. So registrierte die AOK innerhalb eines Jahrzehnts eine Verdoppelung der Krankschreibungen aufgrund psychischer Probleme und eine Steigerung der Ausfalltage um 70 Prozent. Depression war 2016 die dritt-wichtigste Einzeldiagnose bei Arbeitsunfähigkeit. 2015 wurden 15-mal so viele Menschen wegen Burnout krankschrieben wie zehn Jahre zuvor.

„Die Daten der gesetzlichen Krankenkassen belegen die steigende Relevanz psychischer Erkrankungen“, so die „Initiative psychische Gesundheit in der Arbeitswelt“ (psyGA). Samuel Pfeifer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in der Schweiz, erklärt das im Gespräch mit der „Tagespost“ so: „Wir haben eine deutlich höhere Quote von Menschen, die im Arbeitsprozess Beschleunigung und Leistungsdruck erleben. Alles deutet darauf hin, dass mehr Menschen an leichten Depressionen und Erschöpfungssyndromen leiden – und sich auch in Behandlung begeben.“ Viele Arbeitsplätze verlangen heute ständige Präsenz, ja „Ausbeutung und Selbstausbeutung“. Burnout-Patienten berichteten ihm: „Ich konnte alles, ich war so effektiv.“ Bis der Körper nicht mehr mitmachte.

## Hochgeschwindig aus der Kurve

„In den vergangenen zehn Jahren gab es einen unglaublichen Einschnitt durch das Smartphone“, sagt Pfeifer. Die „enorme Flut, die auf jeden einprasselt“ habe eine Beschleunigung des Lebens bewirkt. Pfeifer erzählt von einer jungen, dynamischen Schweizer Abgeordneten, die „irgendwann einen Informations-Overload“ gehabt habe. Er warnt seit Jahren: Manche

Führungskräfte leben mit Aufputzmittel und Beruhigungspille. Verantwortlich sei die Beschleunigung der Lebensabläufe beim Reisen und in der Kommunikation, das permanente „Mithalten mit dem Multitasking“. Die Wirtschaft fordere einen immer höheren Output pro Zeiteinheit. „Immer wieder fliegt ein zu hoch getakteter Leistungsträger aus der Kurve.“ Der Schweizer sieht Burnout als „Folge von Speed im eigenen Leben“. Er ist sicher, dass „ein ganz normaler Mensch, wenn er sich nur genügend stresst, einen Crash erleben kann“.

Nicht nur Spitzenpolitiker und global agierende Manager setzen sich unter Dauerstress: Auch die Jungen, die mit diesen Technologien aufwachsen, überfordern sich, indem sie ihr Gehirn auf „oberflächliche ständige Kommunikation und Informationsverarbeitung fokussieren“ und zu wenig Zeit haben „für das reale Leben“. Pfeifer weiß aus seiner Praxis: „Junge Leute wagen auch nachts nicht, das Smartphone auszuschalten, denn es könnte ja noch eine wichtige Nachricht kommen.“ Das „Mengenwachstum der Informationsgesellschaft“ bei gleichzeitiger steigender Vernetzung und ständiger Erreichbarkeit habe die Kinder erfasst. Selbst der Nachtschlaf sei nicht frei von Unterbrechungen, weil Beziehungskrisen ausbrechen, wenn Chat-Nachrichten 30 Minuten unbeantwortet bleiben. Jeder dritte Schüler sei von Cyber-Mobbing betroffen, weiß Pfeifer.

Der Kinder- und Jugendpsychiater Michael Winterhoff bestätigte jüngst im Gespräch mit dieser Zeitung: Immer mehr Kinder seien „lernunwillig, rücksichtslos und leben nur historientiert“. Viele junge Erwachsene seien nicht arbeitsfähig. Kinder wie Erwachsene sieht der Psychiater überfordert von der Entwicklung. „Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Mensch nur eine bestimmte Menge an Informationen aufnehmen und eine bestimmte Menge an Entscheidungen treffen kann. Durch das Smartphone kommen wir in eine Situation der Reizüberflutung. Erwachsene sind nur mehr am Reagieren.“ Sie „fühlen sich nur mehr fremdbestimmt“. Winterhoff fordert eine Auszeit für die ganze Familie: „Ein Tag offline!“

## Suchtfaktor Internet

Nicht nur Depressionen und Burnout boomen. Das Internet hat neue Süchte geschaffen. Der Grazer Neurologe und Gerichtspsychiater Peter Hofmann warnte bereits vor einem Jahrzehnt vor „Entwicklungen, die uns tief schädigen“. Durch die „Industrialisierung der Pornografie“ sei Pornosucht zum „Breitenphänomen der Kinder und Jugendlichen“ geworden. Das Internet hält noch andere Süchte bereit: Millionen leben ihr „second life“ täglich online. Die „Schere zwischen Lebensrealität und virtueller Existenz“ wird immer weiter. Samuel Pfeifer bestätigt im Gespräch mit der „Tagespost“: Internet-Süchte seien heute ernst zu nehmende Phänomene geworden. So ernst, dass sie in der neuen Klassifikation der Erkrankungen (ICD-11) abgebildet werden als nicht-substanzgebundene Süchte. „Es gab auch früher die Spielsucht, aber heute werden die Internet-basierten Süchte deutlich ernster genommen: Junge Menschen, die sich völlig verlieren in den virtuellen Welten, und dann die reale Welt nicht mehr packen.“

Der Wiener Psychiater, Psychotherapeut und Neurowissenschaftler Raphael Bonelli präzisiert: Buben würden im Internet eher spielsüchtig, Mädchen eher Chat-süchtig. Second-life-Spiele machen stärker süchtig als Pornografie, meint Bonelli. „Diese Kinder waren früher nicht süchtig.“ Er berichtet von Patienten, die auf Netflix ganze Serien auf einmal durchschauen: „Das ist auch eine Form von Realitätsverweigerung.“ Für

manche sei das Internet die eigentliche Realität. Der Neuropsychiater Manfred Spitzer skizzierte eine „digitale Demenz“. In Kurzfassung: Kinder verblöden durch zu viel Internetkonsum. Bonelli bestätigt: „Zweifelloos hat das Internet die Psyche extrem verändert.“ Feststellbar sei etwa ein Trend zu Oberflächlichkeit, Emotionalisierung und Hysterisierung von Debatten.

## Die Narzissten sind unter uns

„Psychische Erkrankungen sind zeitgeistbedingt“, sagt Bonelli. Zu Sigmund Freuds Zeiten gab es massenhaft Hysterie, später boomten die Essstörungen, jetzt Burnout. „Der Zeitgeist drückt immer auf die Psyche“, so Bonelli im Gespräch mit dieser Zeitung. Es sei durch Studien belegt, dass der Narzissmus seit den 1980er Jahren im Steigen begriffen ist. Das habe mit der Gesellschaft zu tun, vor allem mit Erziehung. „Die Ursache ist eine verhältnismäßig schnelle Erziehung, die das Kind inflationär lobt. Eltern identifizieren sich viel zu stark mit den Kindern statt sie zu erziehen.“ Betroffen sind vor allem Buben, während Mädchen viel stärker in den Perfektionismus kippen, weiß Bonelli, der über beide Phänomene geschrieben hat.

Psychiater und Soziologen sprechen von einer rasanten Zunahme des Narzissmus. Die US-Psychologen Jean M. Twenge von der San Diego State University und W. Keith Campbell von der University of Georgia beschrieben in ihrem Buch „The Narcissism Epidemic“ eine alarmierende Zunahme: 1985 wies jeder siebte Student erhöhte Narzissmuswerte auf, 2009 jeder vierte.

Der Psychotherapeut, Arzt und Bestsellerautor Reinhard Haller sieht einen Zusammenhang von Drogenkonsum und Narzissmus: „Substanzen, die uns berauschen und entrichten, die uns beschwingen und euphorisieren, hat es noch nie in dieser Menge, Vielfalt und Qualität gegeben. Rausch, Sucht und Drogen sind stark von der gesellschaftlichen Entwicklung abhängig und vom Zeitgeist geprägt.“ So fördere Kokain, das immer mehr zur Gesellschaftsdroge werde, narzisstische Gefühle.



Haller hat auch eine Erklärung: Zurückhaltung, Bescheidenheit und Genügsamkeit spielten keine Rolle mehr. „Der Mensch, das Ich, das Selbst und die eigenen Bedürfnisse sind in den Mittelpunkt getreten. Die neuen Ideale heißen nicht Vorsicht, Verzicht oder Solidarität, sondern Sicherheit – vor allem Selbstsicherheit, Konsum und Selbstbezug.“ Haller ortet Dauerstress, Hektik und eine Ellenbogengesellschaft, in der Behutsamkeit, Einfühlung und Rücksichtnahme keinen Platz mehr hätten. Talk- und Reality-Shows, YouTube und Facebook sieht mancher Psychiater als Foren für Selbstvermarktung und Symptome einer selbstverliebten Gesellschaft.

## Endemischer Perfektionismus

Auch der Perfektionismus sei im Steigen, weil die Gesellschaft von Ängsten geprägt sei, sagt Bonelli. Solche Menschen gehen mit innerem Druck und krank machender Anspannung durchs Leben: „Ich habe noch nie einen Burnout-Patienten gesehen, der kein Perfektionist wäre.“ Der Perfektionist sei ein Kind unserer leistungsfixierten Zeit. Die kanadischen Psychologen Gordon L. Flett und Paul L. Hewitt meinten, dass Perfektionismus heute „in der westlichen Welt endemisch“ sei. Reinhard Haller sagte bei einer Fachtagung vor fünf Jahren: „Angst ist ein zunehmendes Phänomen, obwohl wir in relativ sicherer Zeit leben.“ Während des Zweiten Weltkriegs habe es kaum posttraumatische Belastungsstörungen gegeben, heute jedoch würden diese – wie Depressionen und Ängste – inflationär wachsen. Laut Weltgesundheitsorganisation WHO werden Depressionen bis 2020 die zweithäufigste Erkrankung sein.

## Allein und ohne Anker

Macht uns die Gesellschaft krank? Bonelli meint: „Wir werden auch durch eine falsche Anthropologie krankgeredet.“ So sei es nicht gut für den Mann, ständig auf seine Gefühle zu achten: „Bei Männern gibt es heute eine zunehmende Wehleidigkeit und eine Selbstbeobachtung, die ins Ungesunde geht.“ Viele kämen aus dem Jammern nicht mehr heraus. Vor einer egomanen Gesellschaft warnen Psychiater seit Jahren. Laut dem Grazer Psychiater Peter Hofmann schlägt die gestiegene Lebenserwartung bereits bei der Suizidrate durch. Gefährdet seien vor allem vereinsamte und verarmte Männer. Nicht nur bestimmte Süchte, auch „Persönlichkeitsstörungen und psychosomatische Störungen nehmen zu“, meint Hofmann.

Was aber ist mit all den Resilienz-Faktoren, die unsere Psyche in objektiv härteren, ärmeren, gefährlicheren Zeiten stabilisierten und widerstandsfähig machten? Psychiater sehen immer mehr Single-Haushalte und immer weniger stabile Beziehungen als mitursächlich für den Boom psychischer Erkrankungen. Samuel Pfeifer bestätigt gegenüber dieser Zeitung: „Man kann sagen, dass die Resilienz abgenommen hat. Wir haben heute eine deutlich größere Gruppe von Menschen, die an sich selbst und am Leben leiden und nicht mehr die Ressourcen haben, mit diesem Leiden umzugehen.“ Als „Quellen von Resilienz“ nennt er Familie, Vertrauenspersonen, Gruppen im religiösen Bereich, Sinnstrukturen. „Wenn man sich nur um sich selbst dreht, verliert man die Perspektive auf andere Menschen und ihre Nöte.“ Raphael Bonelli ergänzt im „Tagespost“-Interview: „Wir wissen, dass Religiosität ein Faktor ist, der die Psyche stabilisiert. Das ist empirisch erwiesen. Der Religionsverlust geht einher mit einem Identitätsverlust, mit Orientierungslosigkeit und einem Gefühl der Sinnlosigkeit.“

# „Wenn sie unglücklich sein wollen, muss man sie lassen“



Der Berliner Psychiater und Psychotherapeut Michael Linden widerspricht: Psychische Erkrankungen nehmen nicht zu, sie werden nur besser erkannt

VON STEPHAN BAIER

**Die Zahl von Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen hat sich in den vergangenen 20 Jahren verdreifacht. Woran liegt das?**

Die psychischen Erkrankungen haben nicht zugenommen. Dafür gibt es europaweit keinen Indikator. Besser wurde allerdings die Erkennung von psychischen Erkrankungen. Menschen, die man früher wegen Rückenschmerzen krankgeschrieben oder verrentet hat, werden jetzt korrekt diagnostiziert als Menschen mit psychischen Erkrankungen. Es wurde in den vergangenen Jahren viel getan für die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Wir haben mehr Therapeuten, und die Hausärzte sind besser geschult. Wir wären froh, wenn die Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen doppelt so hoch wären wie heute. Diese Entwicklung der letzten Jahre ist ganz wunderbar!

**Aber immer mehr Menschen klagen über Belastungen durch Multitasking, ständige Erreichbarkeit, Dauerstress?**

Menschen haben schon immer geklagt. Ungefähr 20 Prozent der Bevölkerung leiden unter primären psychischen Erkrankungen. Die sind natürlich schnell überlastet. Eines ist vielleicht neu: Auch vordergründig „leichte“ psychische Erkrankungen, wie Angst-Erkrankungen, die man auf den ersten Blick gar nicht sieht, führen zur Beeinträchtigung sogenannter „Soft Skills“ wie Kommunikationsfähigkeit, Durchhaltefähigkeit, Selbstsicherheit. In unserer modernen Arbeitswelt sind diese Soft Skills mehr gefordert als früher. Beim Kartoffellesen brauchte man sie nicht. Deshalb fallen Menschen mit psychischen Erkrankungen heute früher raus. Darum finden wir unter den Arbeitslosen und Arbeitssuchenden eine erhöhte Rate von psychisch Kranken. Unter der arbeitenden Bevölkerung jedoch sehen wir eine reduzierte Rate.

**Viele fühlen sich von der permanenten Flut an Informationen, Neuerungen und Anforderungen überfordert.**

Das hindert sie nicht daran, den ganzen Abend vor dem Fernseher zu sitzen oder ständig am Handy herumzuspielen. Sie könnten es auch liegen lassen. Manager klagen über Burnout, weil ein Manager der nicht gestresst ist, ja kein Manager ist. Diese Klagen in der Öffentlichkeit darf man nicht sonderlich ernst nehmen.

**Schon Schulkinder hängen in Chat-Gruppen, meinen ständig erreichbar sein und immer reagieren zu müssen. Was macht das mit der Psyche?**

Das bildet eine besondere Form der Intelligenz aus: Kompetenzen, die man in der modernen Welt braucht. Aber natürlich können soziale Medien auch abhängig machen.

**Das Internet bringt nicht nur Fluten an Information und Desinformation, sondern auch Pornosucht, Chat-Sucht, Internet-Spielsucht. Neue Süchte also?**

Spielsucht, Porno- und Sexsucht gab es schon immer. Natürlich sind die Zugänge einfacher geworden. Aber die Grundrate psychischer Erkrankungen hat sich nicht geändert. Auch die Arbeitswelt ist nicht wirklich schlimmer geworden. Die häufigsten Krankheitsraten finden sich in Behörden: Sind das die schlimmsten Arbeitsplätze der Welt? Das kann ja wohl nicht wahr sein.

**Durch die steigende Lebenserwartung sind Demenz-Erkrankungen zum Massenphänomen geworden.**

Demenzen nehmen natürlich mit der Lebenserwartung linear zu, wie die Falten im Gesicht. Andererseits hat die psychische Gesundheit von 80-Jährigen im Vergleich zu früher deutlich zugenommen. Heute liegt die Gebrechlichkeitsgrenze im Durchschnitt bei etwa 85 Jahren, man könnte also das Rentenalter problemlos auf 80 Jahre anheben.

**Ist unsere Gesellschaft psychisch fragiler geworden?**

Bedenken Sie, unter welchen Umständen Menschen seit Anbeginn rund um den Globus gelebt haben. Sie sind seit eh und je erheblichen Belastungen ausgesetzt: Hunger, Raubritter, Stämme, die aufeinander losgehen, Aggression innerhalb der eigenen Gruppe, Krankheit. Menschen hätten die Jahrtausende nicht überlebt, wenn ihnen die Natur nicht eine große Resilienz mitgegeben hätte. Der Mensch muss gestresst werden, um gesund zu bleiben. Wer nicht mehr 30 Kilometer täglich zu Fuß läuft und regelmäßig hungert, wie dies früher unumgänglich war, sondern nur noch 300 Meter zum Kühlschrank geht, entwickelt eine Schonkrankheit, die als „metabolisches Syndrom“ bezeichnet wird, mit Muskelschwund, Stoffwechsel- und Gefäßerkrankungen. Jene, die heute 90 Jahre alt werden, haben den Krieg überlebt und gehungert. Ob die fettleibigen Kinder von heute auch 90 Jahre alt werden, kann man bezweifeln. Seit Mitte der 1970er Jahre leben wir nicht nur körperlich, sondern auch psychisch in einer „Schon-Umwelt“. Aus der therapeutischen Beobachtung gewinnt man den Eindruck, dass bei einigen Personen die psychische Resilienz gegenüber lebensüblichen Belastungen verloren gegangen ist.

**Jahrzehntlang wurde Selbstverwirklichung zum Maßstab erhoben. Ist das Kreisen um sich selbst psychisch gesund?**

Es gibt Menschen, die fragen sich beim Aufstehen: Was ist zu tun? Wem kann ich helfen? Andere fragen sich: Wie geht es mir heute? Was habe ich für Rechte und Ansprüche? Die zweite Gruppe leidet natürlich mehr als die erste. Die können jammern oder es bleiben lassen. Wenn sie unglücklich sein wollen, muss man sie lassen. Davon abzugrenzen sind die wirklich psychisch Kranken. Um diese Menschen muss man sich kümmern und sie adäquat behandeln.