

Depression

"Plötzlich war ich in der Psychiatrie"

Eine Frau, Mutter und Managerin hat hohe Ansprüche an sich. Und wird ihnen lange gerecht. Bis sie eines Tages zusammenbricht. Wie aus zu viel Stress eine Krankheit wurde.

Von **Jakob Simmank**

12. August 2019, 14:46 Uhr / [401 Kommentare](#)



Wenn man typische Warnhinweise ignoriert, kann Stress auch krank machen. © Jenny Bewer/plainpicture

Katharina Franzen* leitet eine Teamsitzung. Wie jede Woche. In ihrem Kopf die Themen, die sie kennt. Neben ihr die Kollegen, die sie kennt. Gerade noch hatte sie ihre Mails durchgeschaut und war die Sitzung im Kopf durchgegangen. Und plötzlich ist da nichts mehr. Sie weiß nicht mehr, was sie sagen wollte, was sie mit den Kollegen besprechen muss. Alles weg. Ein, zwei, drei Mal greift sie in ihr Gedächtnis, wühlt vergebens. Auf ihrem Computer hat sie Mails markiert, die sie daran erinnern sollen, was die Tagesordnung ist. Sie scrollt hektisch durch das Mailprogramm, aber vor ihrem Auge verschwimmen die Fähnchen, sie weiß nicht mehr, was die Betreffzeilen bedeuten sollen. Was tun? Raus hier. Sie entschuldigt sich, verlässt den Besprechungsraum und die Behörde, in der sie arbeitet. Katharina Franzen kann nicht mehr, sie weiß: Jetzt hat sie einen Zusammenbruch. Und ihr ist auch vollkommen klar, warum.

Wenige Tage nach ihrem Blackout füllt Katharina Franzen in einer Klinik einen Anamnesebogen aus. Dieser soll helfen herauszufinden, ob Menschen depressiv oder ausgebrannt sind. *Fühlen Sie sich häufig schuldig für alles, was geschieht?*

Hatten Sie in den letzten Wochen fast ständig das Gefühl, zu nichts mehr Lust zu haben? Haben Sie Mühe, die Zeitung zu lesen, fernzusehen oder einem Gespräch zu folgen? Als sie die Fragen liest, bricht Katharina Franzen in Tränen aus. Sie muss viele mit Ja beantworten. "Plötzlich", sagt sie, "war ich in der Psychiatrie."

Katharina Franzen ist damals 39 Jahre alt und arbeitet im mittleren Management einer großen deutschen Behörde. Dort hat sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu betreuen und Arbeit zu verteilen. Und sie hat Vorgesetzte, die ihr Aufträge übergeben. Der Druck kommt von allen Seiten. Also macht Franzen jeden Tag Überstunden. Über Wochen und Monate arbeitet sie zu viel. Hohes Tempo. Kommt sie nach einem anstrengenden Tag nach Hause, warten Zwillinge im Vorschulalter auf sie. Sie spürt, dass die Grenze dessen, was sie leisten kann, immer näher kommt. Trotzdem stoppt sie sich nicht. Immer häufiger begleitet sie das Gefühl zu versagen: im Job und zu Hause, überall Stress.

So wichtig und so gefährlich

Stress ist eine Anpassungsreaktion des Körpers. Wird es gefährlich oder schwierig, setzt der Körper zusätzliche Energie frei. Die Magen- und Darmdurchblutung wird heruntergefahren: Verdauung kann warten. Das Herz pumpt stattdessen mehr Blut in die Muskeln. Sie sollen genügend Nährstoffe und Sauerstoff haben, damit wir weglaufen oder kämpfen können. Stresshormone steigern den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck. Wer gestresst ist, kann es besser mit Gegnern aufnehmen oder die Flucht ergreifen. Evolutionär war all das notwendig: Der Mensch, genau wie viele Tierarten, hätte sich ohne Stress auf der Erde niemals behaupten können.

Stress kann die Konzentration steigern, er kann hilfreich sein und angenehm. Mancher Stress versetzt Menschen in beste Laune. Er öffnet Geisteszustände, die Menschen dann immer wieder suchen: Auch Verliebtsein setzt den Körper unter Stress.

WIE STRESS AUF DIE PSYCHE WIRKT

Wenn wir Stress empfinden, schaltet sich im Körper die **Stresshormonachse** ein, die über mehrere Schritte im **Hypothalamus** und der **Hypophyse** im Gehirn und in der Nebenniere Stresshormone wie **Cortisol** freisetzt. Im Normalfall bremst ein hoher Cortisolspiegel die Hormonachse, es gibt also eine Art **negative Rückkopplung**.

Bei chronischem Stress allerdings klappt das irgendwann nicht mehr. "Das Gehirn verliert die Kontrolle über das Stresshormonachse", sagt Martin Keck, Direktor des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie. Sie bleibt weiter aktiv. "Der **Überschuss an Cortisol** erklärt auch gut die zermürbenden Krankheitssymptome wie **innere Unruhe, Angspanntheit** und **Schlafprobleme**", sagt Keck.

Eine weitere Folge: Teile des limbischen Systems wie der **Mandelkern** und der **Hippocampus**, die für Emotionskontrolle wichtig sind, verändern sich. Es sind jene Regionen, die auch bei Depressiven verändert sind.

Stress kann aber auch der Kontrollverlust sein, der eingeengte Blick und der Geruch von Schweiß. Stress kann einen Menschen, der sich zwischen Kindern, Träumen und beruflichen Ambitionen behaupten will, aus dem Gleichgewicht werfen. Vor allem für die Psyche ist Stress gefährlich.

Die Frage, die der Fall von Katharina Franzen aufwirft, ist deshalb simpel und gleichzeitig sehr kompliziert: Wo genau verläuft die Grenze zwischen normalem, produktivem Stress und solchem, der krank macht [<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2019-05/stress-autoimmunerkrankungen-psychische-belastung-nervensystem-folgen>]?

Sollten

** Anmerkung der Redaktion: Der Name der Betroffenen wurde zum Schutz ihrer Privatsphäre geändert.*

Die wenigsten könnten ein Leben wie Angela Merkel führen

Ein gutes Jahr nach ihrem Zusammenbruch ist Katharina Franzen zur Kontrolle beim Psychiater Mazda Adli. Das Büro des Chefarztes der Fliedner-Privatklinik, die sich unter anderem auf stressbedingte psychische Krankheiten spezialisiert hat, liegt vier Stockwerke über der Hektik der Berliner Großstadt am Gendarmenmarkt. Katharina Franzens Fall sei ganz typisch, sagt Adli, ein Mann mit grau melierten Haaren und dunkler runder Brille. Bei Franzen wurde eine Depression diagnostiziert. "Die Depression ist eine Erkrankung, die sehr oft Folge von chronischer Stresseinwirkung ist." Der Stress paare sich dann mit anderen Risikofaktoren, mit einer genetischen Anfälligkeit etwa und einer bestimmten Persönlichkeitsstruktur. Es gebe bei jedem Menschen so etwas wie persönliche Stressfallen, sagt Adli. "Perfektionismus zum Beispiel und Härte sich selbst gegenüber."

Franzen dachte lange, die täglichen Überstunden, Kinder erziehen und den Haushalt machen, das müsse doch schaffbar sein, und zwar optimal schaffbar, möglichst perfekt: Sie wollte sich um die Sorgen aller Mitarbeiter kümmern, immer alle Mails beantworten. Und wenn zu Hause etwas Besonderes anstand, organisierte sie das auch: machte Kartoffelsalat, briet Fleischbällchen, buk Muffins und hängte noch Girlanden auf, wie etwa bei der Einschulung der Kinder. Heute, nach ihrer Therapie, weiß sie, dass Menschen, die unnachgiebig sich selbst gegenüber sind, auch besonders oft durch Stress krank werden.

Sie spricht ruhig über das, was ihr passiert ist. Die Verzweiflung merkt man ihr im Gespräch nicht an, sie spricht analytisch und mit bürokratischer Distanz zu ihren Gefühlen. "Der Druck war vielschichtig", sagt sie. "Es gab zu viele Vorgänge, um die ich mich kümmern musste" und "Ich habe auf der Arbeit früh

meine Überlastung kommuniziert". Wie sie da sitzt, mit geradem Rücken in einer flusenfreie schwarzen Strickjacke, kann man noch ein wenig von der Härte spüren, die sie sich selbst gegenüber an den Tag gelegt haben muss.

Wie resilient ist der Mensch?

Der Begriff Stress kommt ursprünglich aus der Materialforschung und beschreibt, wie brüchig ein Material ist. Erst in den Vierziger- und Fünfzigerjahren hielt er Einzug in die Medizin, wo er zunächst beschrieb, wie Einflüsse wie Hitze, Sauerstoffradikale oder Gifte Gewebe belasten. Jahrzehnte später erst kam er in der Psychologie an.

"Heute wissen wir, dass die Bewertung von Stress eine zentrale Rolle spielt", sagt Markus Heinrichs, Psychologe und Leiter der Ambulanz für stressbedingte Erkrankungen der Universität Freiburg. Erst die Bewertung entscheide darüber, ob ein Mensch Stress als Herausforderung wahrnimmt oder ob er ihn krank macht. "Die Vorerfahrungen eines Menschen, seine Kindheit, seine Ressourcen und seine Bewältigungsstrategien – das alles bestimmt, wie resilient, also widerstandsfähig jemand ist", sagt Heinrichs. Nur die wenigsten Menschen könnten ein Leben wie das von Angela Merkel führen, die dauerhaft mit Ansprüchen und Kritik konfrontiert sei und wahrscheinlich chronisch zu wenig schlafe. Die Grenze zwischen gutem und gefährlichem Stress können Medizin und Psychologie also nicht exakt ausmessen. Wo genau sie verläuft, ist hochgradig individuell. Eine Einsicht, die für die Psychologie relativ neu ist.

Und dennoch gibt es typische Warnhinweise dafür, dass die individuelle Grenze eines Menschen überschritten ist. Zum Beispiel wenn es kaum noch gelingt, sich zu erholen, weil die Zeit, die man dafür normalerweise braucht, nicht mehr ausreicht. Warnsignale sind auch, dass man schlechter schläft oder kaum noch einschlafen kann, etwa weil man in Grübelschleifen gefangen ist.

Keine Aussicht auf ein Ende

So ging es auch Franzen. In den Monaten vor ihrem Zusammenbruch verließ sie freitags das Büro mit einem schlechten Gewissen, weil sie nicht alles geschafft hatte, was sie sich vorgenommen hatte. Am Wochenende konnte sie nicht aufhören, über die Arbeit nachzudenken. "Und am Sonntag bin ich aufgewacht und dachte: Oh nein, jetzt ist der Samstag schon wieder vorbei", sagt sie. Am Montagmorgen ging sie dann schon erschöpft und abgespannt zur Arbeit.

Gefährlich werde es, sagt Heinrichs, "wenn man ständig gefrustet und überfordert ist und wenn erste depressive Symptome im weiteren Sinne hinzukommen". Um depressive Symptome handelt es sich etwa, wenn man sich weniger freuen kann und auch mit den Emotionen von Freunden, der Partnerin oder den Kindern nicht mehr viel anfangen kann. Eine Folge ist dann

oft der Rückzug und dass man keine Energie mehr hat, etwas zu unternehmen. Das ist das eigentlich Gefährliche an chronischem Stress: dass am Ende eine psychische Krankheit stehen kann, die Depression, die womöglich nicht einfach und schnell heilbar ist.

Problematisch wird Stress also dann, wenn er nicht mehr aufhört, den Menschen tagein, tagaus begleitet und es keine Aussicht auf ein Ende gibt.

Das zeigt auch Franzens Krankengeschichte. Denn sie beginnt, als ein Kollege seinen Job aufgibt. Franzen soll seine Aufgaben mitübernehmen, eigentlich nur vorübergehend, aber aus dem Übergang wird eine Dauerlösung. Die Stelle des Kollegen wird lange nicht neu besetzt. Zu Hause muss Katharina Franzens Mann ihr immer mehr abnehmen, er kauft ein, holt die Kinder aus der Kita ab, auch die Schwiegereltern von Franzen passen immer häufiger auf die Zwillinge auf. Nach neun Monaten findet sich ein Ersatz für den Kollegen, doch kurz bevor der Neue beginnen soll, sagt er unvermittelt ab. Und plötzlich hat Franzen nicht mehr das vor Augen, worauf sie hinarbeitet hat und an dem sie sich festhalten konnte. Eine Weile hält sie noch durch, aber irgendwann kann sie nicht mehr.

Bei Franzen deutet vieles darauf hin, dass es vor allem die berufliche Doppelbelastung war, die sie krank gemacht hat. Franzen diagnostizierten die Ärztinnen und Ärzte der Berliner Klinik eine schwere Depression. Mehr als drei Monate wird sie in der Tagesklinik behandelt. Fast eineinhalb Jahre nimmt sie Antidepressiva. Nur Schrittweise wird sie wieder in den Job eingegliedert. Es dauert Monate, bis sie wieder voll arbeiten kann.

"Die Krise hat mir viel gegeben", sagt sie rückblickend. Sie achte jetzt stärker auf ihre Grenzen und fühle sich nicht mehr für alles und jeden verantwortlich. Sie hat gekündigt und einen neuen Job angenommen, der weniger stressig ist. Sie hat gelernt, einem neuen Zusammenbruch vorzubeugen.

Schon Kinder sollten lernen, mit Stress umzugehen

Es gehe darum, einen gesunden Umgang mit Stress zu erlernen, sagt Adli. "Ein erster Schritt wäre eine freundliche Einstellung sich selbst gegenüber." Dazu gehöre, sich immer wieder selbst zu fragen, wie es einem gerade gehe, die Wahrnehmung nach innen zu lenken. Das ist weniger trivial, als es klingt, denn viele Menschen haben keinen guten Zugang zu ihren Gefühlen und damit auch nicht zu ihrem Alarmsystem. Sie müssen das üben. Was die Sache erschwert: Je länger man chronisch gestresst ist, desto schwerer kann der Blick nach innen fallen.

Der nächste Schritt, sagt Adli, "ist jeden, aber auch wirklich jeden Tag eine gute erholsame Zeit für sich selbst zu finden." Auch das ist nicht einfach. "Viele Menschen, die zu uns in die Klinik kommen, tun sich schwer damit, überhaupt

ein Hobby oder ein besonderes Interessengebiet zu benennen." Um Erholung zu finden, müssten viele Menschen zunächst herausfinden, was sie gern machen. Das kann heißen, auf der Couch zu liegen und den Fernseher anzuschalten. Andere basteln an Modellflugzeugen, pflegen ihren Bonsai oder kochen in aller Ruhe eine Tomatensuppe. Wieder andere finden Erholung, indem sie im Chor singen, eine Sprache lernen, tanzen oder Sport machen.

Sport ist ein gutes Mittel gegen Stress. Studien zeigen, dass er hilft, Depressionen vorzubeugen (*American Journal of Psychiatry*: Harvey et al., 2018 [[2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub%3Dpubmed&=\]\). Schon eine Stunde Sport jede Woche könne mehr als jede zehnte Depression verhindern. Und natürlich sind auch Entspannungstechniken sinnvoll. "Wir versuchen gerade herauszufinden, welche Techniken wirklich autodidaktisch erlernbar sind", sagt Heinrichs. "Das können so einfache Dinge sein, wie die Hand auf den Bauch legen und kontrolliert dagegen atmen." Dadurch könne man sehr schnell die Herzfrequenz und den Blutdruck senken, was wiederum auf die Psyche zurückwirke. Der Psychiater Adli schlägt vor, Kinder sollten schon in der Schule derartige Techniken lernen, damit sie wüssten, wie sie mit Stress umgehen könnten.](https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2017.16111223?url_ver=Z39.88-</p></div><div data-bbox=)

Stress vorzubeugen und Alarmsignale wahrnehmen – das ist möglich und auch deshalb so wichtig, weil es viel schwerer ist, eine Krankheit in den Griff zu bekommen. Wenn sich einmal eine Depression entwickelt hat, müssen Therapeuten oder Psychiater mit Psychotherapie oder Medikamenten helfen oder beidem. Das kann langwierig werden.

Wer also an sich selbst beobachtet, dass er die Lust an schönen Dingen verliert, wer feststellt, dass er antriebslos und traurig ist, dass er immer mehr grübelt und immerzu glaubt, an allem schuld zu sein, sollte dringend mit einem Arzt sprechen. Denn womöglich sind dies Anzeichen für ein Burn-out oder eine Depression. Wobei man sagen muss, dass Burn-out – anders als die Depression mit ihren klaren diagnostischen Kriterien – von verschiedenen Experten unterschiedlich definiert wird (zum Beispiel: *Der Nervenarzt*: Hamann et al., 2013 [<https://www.springermedizin.de/verstaendnis-des-begriffs-burnout-in-psychiatrie-und-psychothera/8064620>]). Am ehesten lässt sich sagen, dass das Burn-out ein Überlastungszustand ist, der in eine psychische Krankheit übergehen kann.

Franzen hat mit ihren Therapeuten eine Stressampel entworfen. Wenn diese auf Grün steht, ist alles gut. Springt sie auf Gelb, ist Vorsicht geboten. Und bei Rot würde sich Franzen krankschreiben lassen. Woran merkt sie, dass ihre persönliche Ampel auf Gelb springt? Wenn sie auf dem Weg von der Arbeit

nach Hause keine Lust mehr hat, ein Buch zu lesen, sagt sie. Wenn sie sich kaum noch mit ihren Freundinnen und Freunden trifft. Und wenn sie am Wochenende Kuchen kauft, statt selbst einen zu backen.

Die Frage, wann Stress psychisch krank macht, hat Leser Boris Wieting gestellt. Autor Jakob Simmank versucht mit diesem Artikel, Wietings Fragen zu beantworten.