

Text

GABRIELA HERPELL

Illustration

YOUNSIK WOO

Darf's noch etwas mehr sein?



Man kann stolz sein
auf seine Belastbarkeit.
Man kann sie aber
auch infrage stellen



Nein, sagte eine alte Freundin neulich am Telefon, wir wollten uns verabreden, Mittwoch schaffe ich nicht, Donnerstag auch nicht, ist mir zu viel in einer Woche, »ich bin einfach nicht so belastbar wie du«. Sie sagte den Satz nicht als Vorwurf an mich, aber sie sagte ihn auch nicht als Entschuldigung für sich. Sie sagte ihn, wie man den Satz »Du hast eben braune Augen, ich nicht« sagen würde.

Ich hatte mir auf meine Belastbarkeit immer etwas eingebildet. Aber in letzter Zeit ist sie mir manchmal suspekt gewesen, und da passte ihr Satz gut ins Bild. Innerhalb weniger Wochen gingen zwei Freundinnen und ein Freund, die mir alle drei sehr viel bedeuten, freiwillig in eine Klinik. Die Erste hatte nachts Panikanfälle, sodass sie nicht mehr schlafen konnte, und wenn sie morgens an ihr erstes Meeting dachte, kotzte sie. Die Zweite zitterte und weinte jeden Tag, die Auslöser waren meistens banal. Der Dritte legte sich ins Bett und rührte sich nicht, er drehte sich den ganzen Tag lang nicht einmal mehr auf die andere Seite. Alle hatten: eine Erschöpfungsdepression. Meine Lieblingspsychologin hat mir mal gesagt, jede Depression sei eine Erschöpfungsdepression. Depression entstehe aus Erschöpfung, Erschöpfung an sich selbst.

Ich werde nicht jünger. Ich arbeite viel. Ich bin fast nie krank. In den vergangenen fünf Jahren waren privat eher Verluste als Gewinne zu vermelden. Manchmal arbeite ich dann langsamer und ziehe mich etwas zurück, aber bisher falle ich nicht wirklich aus, ich breche nicht zusammen, auch nach einer schlimmen Nachricht mache ich weiter, »ist schon ok, ich wurschtel mich so durch«, schreibe ich dann per SMS an Freunde, die sich nach mir erkundigen. Während andere zusammenbrechen, mache ich weiter. Während andere sterben, lebe ich. Und meine Arbeit gibt mir Halt.

Ich google »Belastbarkeit«, finde sofort auf Wikipedia: »Unter Belastbarkeit werden in der Psychologie allgemein sowohl die physischen als auch die psychischen Ressourcen bezeichnet, die eine Person mobilisieren kann, um auf objektiv einwirkende Stressoren zu reagieren«, heißt es da. »Die Fähigkeit zur Nutzung dieser Ressourcen wird als Resilienz bezeichnet.« Ich denke an Sprüche wie: Was dich nicht umbringt, macht dich stärker.

Resilienz ist ein Begriff, der unter anderem aus der Materialwissenschaft kommt. Er beschreibt, dass ein Material nach Einwirkung von außen in seinen ursprünglichen Zustand zurückkommt, also elastisch ist. Ist elastisch sein gut? Oder verführt es dazu, sich zu sehr zu verbiegen?

Menschen, sagt die Psychotherapeutin Isabella Helmreich, die ein mittleres Ausmaß an kritischen Ereignissen in ihrem Leben bewältigt haben, sind resilienter als diejenigen, die weniger oder zu viele Krisen hinter sich haben. Es gibt demnach eine ideale Dosis an frühen Krisen für eine gute späte Belastbarkeit.

Eine Szene aus Edgar Reitz' Film *Die andere Heimat*: Stumm stehen Gustav und Jettschen vor ihrem Baby und nehmen Abschied, es ist in ein weißes Tuch gewickelt und wie viele andere Babys im Dorf an Diphtherie gestorben. Der Film spielt im 19. Jahrhundert im Hunsrück, der Winter ist bitterkalt, man friert und weint beim Zuschauen, die Schneeflocken, die durch die Luft wirbeln, die winzigen Körper in den weißen Tüchern, die nicht begraben werden können, weil der Boden zu hart gefroren ist. Man fragt sich, wie Menschen das aushalten können. Denn es ist zwar ein Film, aber die Diphtherie und die Kälte, die Mitte des 19. Jahrhunderts, den Hunsrück und die Menschen, die das alles ausgehalten haben, die hat es ja gegeben. Und sie haben weitergemacht, sie haben gearbeitet, von früh bis spät, ihre Pferde beschlagen, ihre Felder bestellt, sie haben die Oma und den Opa versorgt, die mit ihnen in demselben kleinen Haus wohnten, in dem man einander nicht aus dem Weg gehen konnte, sie haben weitere kalte Winter erlebt und weitere Kinder bekommen, von denen nur manche überlebten.

Wenn wir heute von Belastbarkeit oder der Grenze der Belastbarkeit sprechen, dann sprechen wir meistens nicht von körperlicher Schwerstarbeit, von Hunger und Tod, sondern vom Verschwimmen der Grenzen zwischen Arbeit und Leben im Homeoffice, von Work-Life-Balance und Burn-out. Manchmal hilft es, solche Filme zu sehen oder Bücher wie *Das Leben meiner Mutter* von Oskar Maria Graf zu lesen, um sich zu erinnern, dass Belastung auch etwas anderes sein kann. Und sich darauf zu besinnen, was Menschen in anderen Zeiten und anderen Kulturen aushalten und ausgehalten haben.

Dabei möchte ich die Ansprüche unserer Zeit nicht herunterspielen. Seit Mitte der Nullerjahre (da ist Corona noch gar nicht eingerechnet) gibt es immer mehr Arbeits-

ausfalltage aufgrund psychiatrischer Diagnosen. Stress. Erschöpfung. Die Gründe dafür wurden untersucht: Entgrenzung der Arbeit, höhere Arbeitsanforderungen, befristete Arbeitsverträge und daraus entstehende Unsicherheit, Digitalisierung, Flexibilisierung. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in Dortmund ermittelte, dass jeder Sechste im Land am Limit seiner Leistungsfähigkeit arbeitet. Jeder Sechste schleppt zu schwer, körperlich und/oder seelisch.

»Ich halte mich für ziemlich belastbar und bin meist froh darüber, denn ich kenne mehr unglückliche Menschen, die wenig oder nicht arbeiten, als solche, die arbeiten«, schreibt mir eine Freundin, sie ist Familienanwältin in Hamburg. »Tatsächlich arbeite ich gerne, aber auch nur, weil es selbstbestimmt ist, das ist ein großer Luxus, dessen ich mir bewusst bin. Ich ziehe (leider) einen Großteil meines Selbstwertes aus der Arbeit, und manchmal beneide ich diejenigen, die das anders machen können. Mein Schwachpunkt: Ich finde meine Grenze nicht gut. Seit Jahren arbeite ich zunehmend mehr und muss mich ermahnen, Auszeiten zu nehmen.«

»Ich habe Spaß daran, viel zu arbeiten, denn nur wenn ich wirklich investiere, bin ich später stolz auf das, was ich geschafft habe«, schreibt mir mein Sohn, der in Biologie promoviert. »Weil ich weiß, es ist viel Arbeit hineingeflossen. Das macht es besonders. Dass das von Zeit zu Zeit zur Belastung wird, nehme ich wohl in Kauf. Aber ich weiß auch: Wenn ich nicht lerne, meine Arbeit unfertig auf dem Schreibtisch liegen zu lassen, kann ich meine Work-Life-Balance knicken.«

»Ich halte mich für belastbar. Ich glaube, die Haupttriebfeder ist Begeisterungsfähigkeit und das Sich-selber-Berauschen an den Erfolgen«, schreibt eine andere Freundin, sie ist Anfang 50 und seit Jahren in einer leitenden Position in der Buchbranche tätig. »Außerdem habe ich nie eine scharfe Trennlinie zwischen privat und beruflich gezogen, weil ich das nicht musste. Mein Beruf macht mir Spaß. Die Menschen, mit denen ich arbeite, inspirieren mich, und das sind Effekte, die auch in meinen privaten Bereich wirken. Das macht belastbar. Aber es gibt natürlich eine Schattenseite, die zum Tragen kommt, wenn ich mich überfordert fühle mit Aufgaben, zu denen mir nichts einfällt, oder ich Anforderungen umsetzen muss, die ich eigentlich nicht mittrage. Dann setzt eine Art Starre ein. Ich meide die Aufgaben, sie bäumen sich vor mir auf. Ein Gefühl von Un-

fähigkeit und Unzulänglichkeit macht sich breit, und manchmal muss ich Scheitern eingestehen. Eine große Belastung für mein Selbstwertgefühl.«

»Ich liebe meine Arbeit. Schreibend setze ich meine Welt zusammen, ordne und begreife sie«, schreibt mir eine junge Frau, sie ist freie Journalistin. »Aber selbst eine Arbeit, die eng mit Selbstverwirklichung zusammenhängt, erschöpft einen, wenn die Arbeitsbedingungen nicht stimmen und die Arbeit nicht fair honoriert wird.«

Und ein junger Mann, ebenso freier Journalist, schreibt: »Mal bin ich extrem fleißig, dann wieder vollkommen phlegmatisch. Wenn ich gern arbeite, dann, weil mich etwas fasziniert, auch, weil ich mir Anerkennung erhoffe, gleichzeitig kämpfe ich dagegen an, dass das Gefühl der Anerkennung zu wichtig wird, ich versuche also, dass es mir immer wieder um die Sache geht, Dinge zu verstehen, Zusammenhänge zu begreifen und zu formulieren, eine kleine Stimme im Weltorchester zu sein.«

**Krisen
gut durch-
zustehen
ist heute ein
Handlungsideal**

Früher hätte ich es weit von mir gewiesen, wenn mir jemand prophezeit hätte, dass ich mich eines Tages über meine Arbeit definieren werde. Dabei hätte ich es wissen können. Beim Kellnern liebte ich umsatzstarke Abende, an denen man sich die Füße wund rannte. Ich liebte sie nicht so sehr des Geldes wegen, das meiste ging ja eh an die Chefs, ich liebte sie wegen der Herausforderung und ihrer Bewältigung. Ich liebte den Kick der Doppelschichten, aus demselben Grund. Ich liebte es, die Nacht durchzumachen und am nächsten Tag immer noch etwas leisten zu können. Ich liebte den Schlafentzug, der damals noch wie eine Droge wirkte, eine sehr belebende Droge. Aber weil das alles so wenig mit Karriere zu tun hatte, konnte ich nicht sehen, wie hart ich meine Belastbarkeit trainierte.

Man kann ja auch gut darin sein, zwölf Stunden lang mit dem Auto durch die Nacht zu fahren, ohne schlappzumachen, es viel-

leicht sogar erfrischend zu finden. Lange nichts essen zu müssen, viel Alkohol zu vertragen, jede Krankheit im Keim zu erstickern, notfalls mit Ibuprofen, gegen den Husten anzurauchen. Man kann sich stark fühlen, wenn man Schmerzen aushält. Oder noch schnell was wegschafft, bevor man auf den letzten Drücker zum Zug rast, den man tatsächlich noch erwischt (und heimlich denkt, das hätte außer mir jetzt niemand geschafft).

Irgendwann las ich in einem Interview mit der französischen Pianistin Hélène Grimaud, es gebe ihr Halt, wenn sie sich organisatorisch so viel vornehme, dass sie genau wisse, dass der Tag für sie kaum zu schaffen sei, und fand den Gedanken schön verrückt. Und absolut nachvollziehbar.

Der US-Psychologe Richard Lazarus veröffentlichte 1984 sein »Stressmodell«. Es besagt, dass es stark von der kognitiven Bewertung einer Situation durch den Betroffenen abhängt, ob er oder sie eine Situation als belastend empfindet – jeder Mensch nimmt jede Situation anders wahr. Was für den einen Stress ist, ist für den anderen kein Stress. Lazarus ging es um Bewältigungsstrategien. Um Coping. Wie ein Mensch es schafft, aus etwas, das er als Bedrohung wahrnimmt, eine Herausforderung zu machen. Also seinen Bezug zur Situation zu ändern, um besser klarzukommen.

Krisen gut durchzustehen ist heute ein Handlungsideal. Stefanie Graefe hat das Buch *Resilienz im Krisenkapitalismus. Wider das Lob der Anpassungsfähigkeit* geschrieben. Sie glaubt, dass die psychische Belastbarkeit ein immer wichtigerer Faktor für eine berufliche Karriere wird. »Gut möglich«, schreibt sie, »dass Resilienz in Bewertungsverfahren vermehrt standardisiert erfasst wird. Auch die digital gestützte Kontrolle von Gesundheitsdaten und damit auch der Stressbelastbarkeit von Arbeitnehmern wird künftig zunehmen, entsprechende Modellversuche gibt es schon.«

Graefe erklärt, wie eng Selbstaussbeutung, Belastbarkeit und Kapitalismus zusammenhängen. Und dass Resilienz unkritisch macht, etwa schlechten Arbeitsbedingungen gegenüber: Wenn du mit der Arbeitswelt nicht klarkommst, musst du an deiner Belastbarkeit arbeiten. Je belastbarer man ist oder je mehr man trainiert, belastbar zu sein, desto geduldiger (stoischer? elastischer?) nimmt man hin, was einem zugemutet wird, wie auf einem Langstreckenflug mit Umstiegen die Verspätungen, weil man an den Verhältnissen gerade eben nichts ändern kann. ▶

Das kann man natürlich auch größer denken: Die Individualisierung von Problemen ist ein Problem unserer Zeit. Alles kann so bleiben, wie es ist, Hauptsache, man ändert sich selbst. Copingstrategien, Selbstoptimierung, das sind geflügelte Worte in der Coaching-Welt. Man arbeitet mehr und mehr, schneller und schneller, ernährt sich nebenbei umweltfreundlich und gesund, trennt den Müll, sorgt sich um den Planeten, die eigenen Kinder und so weiter. Man funktioniert einwandfrei.

Macht Resilienz also fügsam? Und heißt das im Umkehrschluss, dass die nicht belastbaren Menschen diejenigen sind, die Veränderungen herbeiführen, weil sie sich eben nicht anpassen? Sind die, die gern als Low Performer bezeichnet werden, diejenigen, die wirklich etwas bewegen?

»Ich frage mich nicht, woher meine Arbeitsmoral kommt«, schreibt mir die Anwältin, »ich bin wohl so sozialisiert: Leistung war wichtig, um gesehen zu werden, als Kind und auch später. In meiner Ausbildung hat mir der Leitsatz ›An der Spitze zu stehen ist immer noch viel zu weit hinten‹ sehr gefallen, bis heute.«

»Da ist schon ein Gefühl von Überlegenheit«, schreibt mir meine Freundin aus der Buchbranche. »Ich muss immer an mich halten, wenn Kolleg*innen sich häufig wegen leichter Erkrankungen (Kopfweg) abmelden. Da steckt sicher was von meiner preußischen Erziehung mit drin.«

»Mein Vater hat jede Woche 80 bis 90 Stunden gearbeitet, mit 49 stand er kurz vor dem Herzinfarkt, das wird mir eher nicht passieren«, schreibt der junge Journalist. »Ich hatte das Negativbeispiel, also schütze ich mich, grenze mich ab, versuche, meinem eigenen Rhythmus zu folgen und mich nicht fremdbestimmen zu lassen.«

»Das Gefühl, dass ich fleißig sein muss, begleitet mich seit meiner Kindheit«, schreibt mir die junge Journalistin. »Ich mache alles, so gut ich es kann, bis heute. Ganz gleich, ob ich Eis verkaufe, so wie früher als Teenager, oder Texte schreibe und Interviews führe. Oft habe ich den Eindruck, dass es nicht reicht und eigentlich: dass ich nicht reiche. So erkläre ich mir meinen Ehrgeiz. Ich will nicht die Beste sein, ich will nur nicht enttäuschen. Das macht mich zu einer guten Arbeiterin, einerseits, andererseits muss mich diese Haltung an meine Belastungsgrenze bringen.«

Manche, die sich für sehr belastbar halten, sagen, sie fühlen sich eigentlich nie kaputt.

Oder empfinden das Kaputtsein als schön. Die Super-Erschöpfung beflügelt. Die Belastbarkeit macht einem vor, Herr seiner selbst zu sein. Sein eigener Kontrolleur. Es sind hohe Maßstäbe, die man sich selbst setzt, sie sind vielleicht sogar höher als die, die irgendjemand sonst setzen könnte. Darum sieht es (vor allem für einen selbst) so aus, als ginge es nicht um die Meinung anderer, denn die Meinung der anderen ist so tief in einem drinnen, dass man sie für die eigene hält.

Was sind das für Menschen, die sich der Illusion der unendlichen Belastbarkeit hingeben? Sicher hilft es bei der Selbstausschöpfung, die eigene Arbeit als sinnstiftend und befriedigend zu empfinden. Ich arbeite, also bin ich. »Für mich ist Arbeiten tief mit Sinnhaftigkeit verbunden«, schreibt mein Sohn. »Sinn gibt es mir allerdings nur, wenn ich

Manche, die sich für sehr belastbar halten, sagen, sie empfinden das Kaputtsein als schön

das Geschaffene oder das Ziel, für das es geschaffen wurde, auch für gesellschaftlich relevant halte.« Angela Merkel hat 16 Jahre Bundeskanzlerin ausgehalten, da habe ich mich oft gefragt, wie schafft ein Mensch das? Andere schaffen nicht einmal eine Woche ohne ausreichend Schlaf.

Ich habe mal einen Mann interviewt, der am Fließband stand und jede Sekunde aufmerksam sein musste, weil ein falscher Handgriff eine Katastrophe hätte auslösen können. Er wusste nicht, wie sehr ihn das stresste. Eines Tages rutschte er in der Dusche aus, fiel auf den Kopf und erinnerte sich nicht mehr, wer er war. Der Hirnforscher, der ihn untersuchte, stellte fest: Sein Gehirn war nicht beschädigt. Der Hirnforscher, der mehrere solcher Fälle kannte, hatte die These, der Mann habe einen solchen Stress gehabt, dass der Sturz zu einer Mega-Verdrängung geführt habe. Eine Extremform des Burn-out.

»In der Psychiatrie bin ich Menschen begegnet, die sich weniger mit ihrer Arbeit identifizieren als ich. Sie arbeiten in der Verwaltung, fahren Gabelstapler, verkaufen Backwaren«, schreibt die junge Journalistin, die bereits einen Burn-out hinter sich hat. »Sie haben mich daran erinnert, wie glücklich ich mich schätzen kann, einer für mich sinnstiftenden Arbeit nachzugehen. Und trotzdem habe ich oft gedacht, dass sie sich besser abgrenzen können von ihren Aufgaben. Mehr in sich ruhen. Wissen, wie Leben geht, ohne sich dabei ständig verbessern und beweisen zu müssen. Sie haben mehr privates Ich. Weniger berufliches. Ich möchte eine Balance finden.«

Paula Williams, Psychologin und Stressforscherin an der University of Utah, wollte mehr über das Grundgerüst von leicht oder

nicht so leicht gestressten Menschen herausfinden. Sie befragte 73 Studierende zu einem sehr belastenden Ereignis und ihren Gefühlen danach und maß ihre körperlichen Reaktionen. Bei den einen ging der Atem schneller, der Blutdruck stieg, der Stresshormonpegel ebenso. Bei den anderen geschah wenig. Diese anderen fühlten sich eher angeregt durch die Fragen, sie waren offen und neugierig. Williams war elektrisiert. Sie forschte weiter und fand heraus, dass es Menschen stressresistent macht, Musik, Kunst und Literatur zu mögen, ja sogar ergriffen darauf zu reagieren. »Je häufiger jemand eine Gänsehaut bei ästhetischen Darbietungen bekommt, desto stärker ist er vor Stress geschützt«, sagt Williams. »Der Effekt ist so stark, dass ich selbst sehr erstaunt darüber bin.« Die Ergriffenheit sei Ausdruck einer positiven Gefühlslage, glaubt sie, die wie ein Polster gegen Stress wirke.

Ich heule im Kino. Ich heule bei einem bestimmten Halbtonschritt, wenn Jeff Buckley *Hallelujah* singt. Manchmal höre ich den Song oder gucke einen traurigen Film, weil ich heulen möchte. Ich heule auch, wenn ich eine schlimme Nachricht bekomme und jemanden verliere. Vielleicht habe ich mir ein gutes Polster gegen Stress geschaffen. Vor Selbstausschöpfung schützt es nicht.

GABRIELA HERPELL



hat einen Lieblingsrock. Er ist nie kaputtgegangen, aber nun scheint er an extremer Materialermüdung zu leiden, er sitzt einfach nicht mehr.