



Thomas Russmann

Positive Psychotherapie bei Erschöpfungsdepression und Burn-out

Handbuch für die klinische Praxis

 **hogrefe**

Positive Psychotherapie bei Erschöpfungsdepression und Burn-out

Positive Psychotherapie bei Erschöpfungsdepression und Burn-out

Thomas Russmann

Thomas Russmann

Positive Psychotherapie bei Erschöpfungsdepression und Burn-out

Handbuch für die klinische Praxis



Für Reto und Maurus

Dr. med. Thomas Russmann

Spital Wallis
Spitalzentrum Oberwallis (SZO)
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Schweiz
thomas.russmann@hopitalvs.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Barbara Buchter, Freiburg
Herstellung: Daniel Berger
Umschlagabbildung: Therese Bleuer, Interlaken
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Hubert & Co., Göttingen
Printed in Germany

1. Auflage 2020
© 2020 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95996-2)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75996-8)
ISBN 978-3-456-85996-5
<http://doi.org/10.1024/85996-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	9
Vorwort	11
Danksagung	13
Erster Teil	
Grundlagen: Konzepte, Zusammenhänge und Überlegungen	
1 Arbeit	17
Literatur	20
2 Erschöpfungsdepression und Burn-out	21
2.1 Ursachen und Symptome	21
2.1.1 Phänomenologie	25
2.1.2 Der magische Kreisverkehr	26
2.1.3 Die Phasen des Burn-outs	27
2.2 Neurobiologie	29
2.2.1 Asymmetrie-Hypothese der Emotionsverarbeitung	30
2.2.2 Limbisch-kortikales Netzwerkmodell der Depression	30
2.2.3 Neuromodulatoren	33
Literatur	34
3 Stress und die Entstehung von Depression	37
3.1 Das Stresshormon Kortisol	37
3.2 Veränderungen der Hypothalamus- Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse	38
3.3 Amygdala, Hippocampus, cingulärer und insulärer Kortex	39
3.4 Nucleus accumbens und präfrontaler Kortex	40
3.5 Stress und Angstkonditionierung	40
Literatur	41
4 Die Empfehlungen des Schweizer Expertennetzwerks Burn-out	43
Literatur	44

5 Psychotherapie bei Erschöpfungsdepression und Burn-out 45

5.1 Kognitive Verhaltenstherapie 45

5.2 Wohlbefinden 46

5.3 Die Klassifikation der Charakterstärken und Tugenden 49

5.4 Positive Psychotherapie 50

5.4.1 Neurobiologie der Positiven Psychotherapie 52

5.5 Well-Being-Therapie 54

5.5.1 Balance von Grundbedürfnissen 55

5.6 Grundbedürfnisse-basierte Psychotherapie 56

5.7 Depression und Dysregulation von Stärken 59

5.7.1 Stärkenorientierte Psychotherapie 61

5.8 Das Vier-Ebenen-Modell der Persönlichkeit 64

Literatur 65

6 Körperpsychotherapie 69

6.1 Antidepressive und stressabbauende Wirkung 69

6.2 Interozeption und Gefühlswahrnehmung 70

6.3 Ein unbewusster Zugangsweg 70

Literatur 71

7 Öko-Psychosomatik 73

Literatur 75

Zweiter Teil

Das sinnbestimmte Leben: Perspektiven, Methoden und Interventionen

8 Hoffnung 79

8.1 Der Glaube an sich selbst 80

8.2 Einen Menschen finden, der an einen glaubt 81

Literatur 82

9 Dankbarkeit 83

9.1 Das Geschenk des Lebens 84

9.2 Reflektieren über die Vorteile und Wohltaten des eigenen Lebens 85

9.3 Drei gute Dinge und der Dankbarkeitsbrief 86

Literatur 86

10 Vergebung 89

10.1 Vergebung reduziert Stress 89

10.2 Verbitterung 91

10.3 Was Vergebung nicht meint 92

10.4 Drei klinische Fälle 92

10.5 Die psychopathische Störung 93

10.6 Die emotional instabile Störung 94

Literatur 95

11 Rhythmus	97
11.1 Tag-Nacht-Rhythmus	98
11.2 Schlaf und Kognition	98
11.3 Wochenrhythmus	100
11.4 Rhythmus der Jahreszeiten	100
11.5 Geschichten und kognitive Entwicklung	101
11.6 Der phänologische Kalender	102
11.7 Verweigerung	102
11.8 Tagträumen	103
Literatur	104
12 Achtsamkeit	107
12.1 Die Kunst, präsent zu sein	108
12.2 Das „Beppo-Prinzip“	108
12.3 Achtsamkeit im Alltag	110
12.4 Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie	111
12.4.1 Kognitives Training	112
12.4.2 Meditation	113
12.4.3 Neurobiologie der Meditation	113
Literatur	115
13 Genießen	117
13.1 Bewusstes Genießen und Entschleunigung	117
13.2 Sinn für Schönheit	118
Literatur	119
14 Flow	121
14.1 Aufgehen in einer Tätigkeit	121
14.2 Achtsamkeit im Tun	122
14.3 Die autotelische Persönlichkeit	122
14.4 Aufmerksamkeitsräuber	123
14.5 Arbeitszufriedenheit	123
14.6 Signaturstärken für Flow einsetzen	125
Literatur	126
15 Sinn	127
15.1 Evolutionäre Psychologie	128
15.2 Die buddhistische Weltsicht	129
15.3 Spiritualität	131
15.4 Die Frage nach dem individuellen Sinn	131
15.5 William James Durant	132
15.6 Verstehen der eigenen Identität	134
15.7 Der Heldenmythos	135
15.8 Signaturstärken für Sinn einsetzen	135
Literatur	137

16 Positive Beziehungen	139
16.1 Fürsorge erhalten und geben	139
16.1.1 Eine Quelle für Lebenssinn	140
16.2 Neurobiologie der Empathie	141
16.3 Theory of Mind	142
16.4 Der Mitgefühl-Schaltkreis	143
16.4.1 Burn-out verhindert Mitgefühl	145
16.5 Resilienz durch charismatische Erwachsene	146
16.6 Verbundenheit	148
16.7 Sichere und unsichere Bindungsmuster	149
Literatur	150
17 Zielerreichung	153
17.1 Eigenwertstreben	153
17.2 Unternehmungslust	154
17.3 Hartnäckigkeit	154
17.4 Ziele entsprechend den eigenen Fähigkeiten	155
17.5 Die stressresistente Mentalität	158
17.5.1 Das Abenteuer des Lebens	159
17.5.2 Interne Kontrolle durch einen gesunden Lebensstil	160
17.5.3 Aus Zitronen Limonade machen	161
Literatur	161
Schlussfolgerungen	163
Nachwort	165
Anhang	
Klassifikation der Charakterstärken – Values in Action (VIA)	169
Die „Drei gute Dinge“-Übung	173
Über den Autor	175
Sachwortverzeichnis	177

Geleitwort

Unter dem Schlagwort „Positive Psychologie“ werden jene Ansätze in der Psychologie und verwandten Disziplinen zusammengefasst, die sich zum Ziel gesetzt haben, das entstandene Ungleichgewicht in der wissenschaftlichen Forschung und Praxis zu korrigieren. Während des größten Teils des 20. Jahrhunderts widmeten sich die Psychologie wie auch die Psychiatrie vornehmlich der Linderung von Leiden. Dadurch wurden wesentliche Beiträge zum Verständnis von psychischer Krankheit und zu deren Therapie geleistet. Im Gegensatz dazu war das Verständnis von psychischer Gesundheit, das heißt, wie ein gelingendes, „gutes Leben“ sein könnte sowie wie man dieses erreichen könnte, kaum von wissenschaftlichem Interesse. Mit dem Aufkommen der Positiven Psychologie um die Jahrtausendwende wurde der Auftakt geschaffen, um diese Entwicklung zu korrigieren und das „gute Leben“ und die Schaffung von Wohlbefinden ebenso mittels wissenschaftlicher, empirischer Methoden zu erforschen. In den 20 Jahren seit deren Beginn – einer relativ kurzen Zeitspanne in der Welt der Wissenschaft – wurden nebst unzähligen wissenschaftlichen Arbeiten bereits zahlreiche wichtige Meilensteine geschaffen, darunter die VIA-Klassifikation von Charakterstärken und Tugenden, welche als Gegenstück zum DSM oder der ICD-10-Klassifikation positive Eigenschaften beschreibt, die zu einem „guten Leben“ beitragen sollen. Ebenso wurden ein differenzierteres Konzept des Wohlbefindens entwickelt sowie mittlerweile sehr gut validierte Strategien, um dieses zu fördern.

Diese Ideen sind schließlich auch wieder in die klinische Anwendung zurückgefließen, wodurch die Positive Psychotherapie begründet wurde, die darauf abzielt, die Stärken und Ressourcen der Patienten und Patientinnen zu erkennen, zu fördern und zur Behebung der Erkrankung nutzbar zu machen – ohne dabei das Leiden in Abrede zu stellen. Während erste Beschreibungen dieser Therapieform bereits 2006 entstanden, nahmen das Interesse und die Anwendung in den letzten Jahren zu und 2018 wurde das erste klinische Manual sowie ein angepasstes

Programm für spezifische Störungsbilder wie Psychosen publiziert. Bisher wurde die Positive Psychotherapie für eine Vielzahl von Störungen eingesetzt, darunter Depressionen, Angststörungen, psychotische Störungen und Borderline-Störungen, und erste klinische Studien zu deren Wirksamkeit sind ermutigend, wenn sie auch noch kein abschließendes Urteil erlauben.

Während die Positive Psychologie im englischsprachigen Raum sehr schnell Fuß fasste und bereits seit einiger Zeit einen festen Platz neben den bereits länger etablierten Disziplinen einnimmt, dauerte es in den deutschsprachigen Ländern etwas länger. Im Jahre 2014 wurde die Schweizer Gesellschaft für Positive Psychologie (SWIPPA) gegründet und im selben Jahr der erste universitäre Studiengang in Positiver Psychologie angeboten, das Certificate of Advanced Studies (CAS) in Positiver Psychologie an der Universität Zürich. Seither wird dieser jährlich durchgeführt und erfreut sich zunehmend auch internationaler Beliebtheit. Herr Dr. Thomas Russmann gehörte zu den ersten Absolventen des Kurses und widmete sich bereits in seiner Abschlussarbeit dem Thema „Positive Psychotherapie bei Erschöpfungsdepression und Burn-out“. Nach Abschluss des Studiengangs verfolgte er das äußerst ambitionierte Projekt, das Thema sowohl aus praktisch-therapeutischer als auch philosophischer und neuropsychiatrischer Sicht anzugehen, was in dem vorliegenden Buch resultierte.

Das Buch liefert einen äußerst lesenswerten Überblick über die Thematik, der das Kunstwerk vollbringt, sich einerseits mit einem sehr großen Themenbereich auf wissenschaftlicher Basis auseinanderzusetzen und andererseits dies auf eine äußerst interessante und leicht zu lesende Art zu tun vermag. Das Buch gibt eine hervorragende Einführung in die Positive Psychologie und Psychotherapie und bietet sowohl für fachkundige wie auch für fachfremde Leserinnen und Leser eine faszinierende Lektüre. Neben detaillierten Beschreibungen, die bis hin zur neurobiologischen Basis der Phänomene reichen, vermag das Buch den Geist und die Grundideen der Positiven Psychologie sehr gut zu vermitteln. Schließlich ist der Beitrag des Buches insbesondere hervorzuheben, als bisher kaum Bücher in deutscher Sprache vorliegen, die von fachkundigen Autoren und Autorinnen verfasst wurden. In diesem Sinne erfüllt es mich mit großer Freude – und auch einem gewissen Stolz –, dass eine Projektarbeit, die in unserem CAS-Studiengang zur Positiven Psychologie entstanden ist, zu einem so gelungenen Resultat weiterentwickelt werden konnte.

Prof. Dr. Willibald Ruch

Fachrichtungsleiter Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik
Universität Zürich

Vorwort

Depression zählt in der entwickelten Welt zu den größten Ursachen für Krankheit und verlorene Produktivität – eine Erkrankung, die bei US-Amerikanern zwischen 15 und 45 Jahren häufiger auftritt als jede andere Krankheit. Stress ist einer der wichtigsten Mechanismen, die zur Entstehung einer Depression beitragen. Zwei Drittel der Ursachen für die Pathogenese der Major Depression liegen in den Umgebungsfaktoren, wobei Stress an erster Stelle steht. Entsprechend finden sich für den tätigen Psychiater und Psychotherapeuten viele Patienten mit Erschöpfungsdepression und Burn-out, die eine kompetente, wirksame Behandlung benötigen. Die stationäre Behandlung dauert in der Regel ca. vier bis acht Wochen. In dieser kurzen Zeitspanne sollen die Patienten Unterstützung erhalten, um von ihrer seelischen und körperlichen Erschöpfung zu genesen. Es stellt sich daher die Frage, wie eine möglichst heilsame Therapie aussehen könnte.

Die Empfehlungen des Schweizer Expertennetzwerks Burnout 2016 fordern für die Betroffenen eine Therapie, die zu Achtsamkeit und zur Auseinandersetzung mit für die persönliche Identität wichtigen ethischen Werten anleitet. Durch die Behandlung soll ein neuer Zugang zu nicht leistungsorientierten Zielen und eine sinnerfüllte Lebensweise wiedererlangt werden. Jedoch bieten die etablierten Psychotherapien hierzu keine Konzepte an. Es ist das große Verdienst der Positiven Psychologie, philosophische Weisheiten aus ihrem verstaubten Elfenbeinturm befreit und für die Behandlung von Burn-out-Patienten zur Verfügung gestellt zu haben – in einer so nonchalanten Art und Weise, wie es wohl nur Nichtphilosophen gelingen konnte. Positive Psychologie erscheint als die praktisch anwendbare Philosophie des 21. Jahrhunderts.

Nach dem Behandlungskonzept der Positiven Psychotherapie, welches von Tayyab Rashid und Martin Seligman bereits 2006 konzipiert wurde, wird mit den Patienten über ihre Grundbedürfnisse und Stärken, über Dankbarkeit, Vergabung, Hoffnung, Achtsamkeit und den Sinn des Lebens reflektiert. Dafür gibt es in

englischer Sprache einige Therapiemanuale mit Übungen, u. a. erschien im September 2018 „Positive Psychotherapy – Clinician Manual“ von Tayyab Rashid und Martin Seligman.

Ausgesprochen nützlich wäre zu dieser Thematik darüber hinaus eine übersichtliche, tiefer gehende Synthese der psychotherapeutischen, philosophischen und neuropsychiatrischen Grundlagen. Aufbauend auf einem klaren Verständnis der Positiven Psychologie kann der erfahrene Therapeut die engen Pfade des „Clinician Manual“ verlassen, um die Interventionen in das eigene Vorgehen zu integrieren. Außerdem ist die besondere Bedeutung der Positiven Psychotherapie für die Behandlung von Burn-out-Patienten bisher kaum bekannt. Die vorliegende Darstellung versucht nun, diese bestehende Lücke zu schließen. Wie Puzzleteile sind diverse Informationen eingeflossen, die sich in der klinischen Praxis immer wieder als relevant erwiesen haben und für die ein kompaktes Kompendium in dieser Form bisher nicht existierte.

Während in den meisten medizinischen Disziplinen die anatomischen und physiologischen Grundlagen seit langer Zeit bekannt sind, hinkt die Psychiatrie diesbezüglich mindestens hundert Jahre hinterher und ist gerade deshalb eines der spannendsten Fachgebiete. Kontinuierlich treten neue grundlegende Erkenntnisse zutage, die Grundlagen von Denken, Fühlen und Handeln und die entsprechenden psychischen Störungen werden intensiv erforscht. Das menschliche Gehirn gilt als die komplexeste bekannte Struktur, als die letzte Terra incognita. Wir befinden uns in einem Zeitalter der Entdecker. Nun gilt es, mit einer integrativen Sichtweise zwischen Neurowissenschaften, Positiver Psychologie und Psychiatrie Brücken zu bauen, damit die neuen Erkenntnisse in der klinischen Praxis zur Anwendung kommen.

Danksagung

Mein großer Dank geht an alle, die mich zu diesem Projekt motiviert haben: die Dozenten und Mitstudenten des Certificate of Advanced Studies in Positiver Psychologie an der Universität Zürich, insbesondere Willibald Ruch, Sara Wellenzohn, Fabian Gander, Lisa Wagner und Irina Schumacher; sowie Heinz Böker, Supervisor der Clinica Holistica Engiadina. Für die wertvollen interdisziplinären Diskussionen danke ich Therese Bleuer, Therapeutin für Biodynamische Craniosacral-Therapie, und Alice Kühne, Sporttherapeutin. Die guten Zeiten im Langlab verdanke ich Andreas Keil, Markus Junghöfer, Maurizio Codispoti, William Perlstein, Margaret Bradley, Peter Lang, Thomas Elbert, Niels Birbaumer, Lüder Deecke und Kenneth Heilman. Dankbar bin ich auch für die Inspiration und Förderung durch meine früheren Hochschullehrer bzw. Kollegen: Norbert Bischof, Thomas Mergner, Mathias Berger, Jörg Michael Herrmann, Hans-Heinz Schrömbgens, Martin Isler, Heinz Gregor Wieser, Lutz Jäncke, Oswald Oelz, Viktor Meyer, Magdalena Maria Berkhoff, Joachim Leupold, Robert Maier, Barbara Hochstrasser, Frank Padberg, Michael Soyka, Peter Gabriel, Eva Birrer, Christian Besimo, Aba Delsignore, Michael Pfaff, Felix Walter, Robert Brooks und Giovanni Fava. Außerdem gilt mein Dank Anna-Lea Guarisco und Lara Rubin für ihren wertvollen grafischen Support sowie Susanne Lauri vom Hogrefe Verlag und Barbara Buchter für ihre umsichtige Unterstützung beim Lektorat.

Erster Teil

Grundlagen: Konzepte, Zusammenhänge und Überlegungen

1

Arbeit

*„Frag dich nicht, was die Welt braucht, sondern was dich lebendig macht.
Und dann tue genau das. Denn was die Welt braucht, sind Menschen, die lebendig sind.“*

Harold Thurman Whitman¹

„Ich fällte in der Nähe eine kräftige Eiche für den Kiel und ein Farmer namens Howard schleppte diese zusammen mit ausreichend Holz für die Spanten des neuen Schiffs für etwas Geld zum Bauplatz. Ich errichtete einen Dampfkasten und einen Behälter für einen Kessel. Das Holz für die Spanten aus geraden Schösslingen wurde zugerichtet, gedämpft, bis es elastisch war, und schließlich über einem Baumstamm gebogen und dort fixiert. Jeden Tag ging es sichtbar vorwärts und die Nachbarn leisteten mir bei der Arbeit Gesellschaft. Es war ein großer Tag auf der Werft der Spray, als ihr neuer Steven aufgerichtet und am neuen Kiel befestigt wurde. Walfangkapitäne kamen von weither, um sie in Augenschein zu nehmen. Unisono gaben sie ihr die Note 1A und erachteten sie als vollkommen tauglich zum Eisbrechen. Der älteste Kapitän schüttelte ergriffen meine Hände, als die Bugbänder gesetzt wurden. Seiner Ansicht nach gäbe es keinen Grund, warum die Spray nicht vor der Küste von Grönland mit einem Wal längsseits der See trotzen solle.

Das Stevenstück bestand aus dem Stumpf einer prächtigen Solitäreiche. Es sprengte später auf den Kokosinseln ein Korallenriff entzwei, ohne den geringsten Schaden zu nehmen. Ein besseres Holz für den Schiffsbau als Weißeiche gibt es nicht. Die Bugbänder sowie alle Spanten bestanden aus diesem Holz. Sie wurden gedämpft und in die erforderliche Form gebogen. Es war bereits März, als ich richtig mit der Arbeit beginnen konnte, und es war kalt. Noch immer gab es reichlich Ratschläge von sachkundigen Experten. Wenn ein Walfangkapitän in Sicht kam, ruhte ich mich auf meinem Beil aus und plauderte ein wenig mit ihm. Die Jahres-

¹ Ben-Shahar, 2007, S. 189.

zeiten vergingen während meiner Arbeit wie im Flug. Kaum waren die Spanten der Slup errichtet, als auch schon die Apfelbäume blühten. Dann kamen auch bald die Gänseblümchen und die Kirschen ...“ (Slocum, 2014, S. 19–20).

So beginnt die Beschreibung der Weltumseglung von Kapitän Joshua Slocum, der von 1895 bis 1898 als erster Mensch allein um die Welt segelte. Für dieses Vorhaben restaurierte er zunächst ein Jahr lang ein altes Austernfischerboot mit Baujahr 1801. Joshua Slocum arbeitete draußen, im natürlichen Tageslicht, die Arbeit erfolgte kreativ und selbstbestimmt, ohne Zeitdruck, ohne Stempeluhr und mit Wertschätzung von anderen Menschen. Hinter der Arbeit stand ein größeres Ziel, die erste Ein-Hand-Weltumseglung. Welch ein Gegensatz zum Neonlicht-Großraumbüro, wo lediglich die PC-Maus bewegt wird.

Die Arbeitswelt hat sich noch nie so schnell verändert wie in den letzten einhundertfünfzig Jahren. J.R.R. Tolkien, geboren 1892, lebte gerade in dieser Zeit – als Joshua Slocum um die Welt segelte – als kleiner Junge in Sarehole, einem Vorort von Birmingham, der von der Industrialisierung noch unberührt geblieben war. Diese ländliche Idylle wurde später zur literarischen Vorlage für das Auenland in seinem Hauptwerk „Der Herr der Ringe“. Handwerkliche Berufe und Tätigkeiten aus dieser Zeit, der Wende zum 20. Jahrhundert, sind heute mehr oder weniger ausgestorben: Holzschiffbauer, Segelmacher, Büchsenmacher, Falkner, Landkartenmaler, Papiermacher, Brillenmacher, Pfeifenmacher, Glasmacher, Hutmacher, Perlenstickerinnen, Spitzenklöplerinnen, Korbflechter, Graveure, Zinngießer, Schriftgießer, Kupferschmiede, Hufschmiede, Bäcker, Ölmüller, Weber, Spielzeugmacher, Steinmetze, Drechsler, Fassbinder, Wagner, Kutscher, Postillione, Flößer, Säumer, Schäfer etc. (vgl. Palla, 2014).

In den hoch gelegenen Bergtälern der Alpen, die von der industriellen Revolution verschont blieben, existieren heute noch Gemeinschaften, die in ihren Tätigkeiten so weit aufgehen, dass sie kaum zwischen Arbeit und Freizeit unterscheiden. Als ein Team italienischer Psychologen unter Fausto Massimini und Antonella delle Fave die Einwohner aus dem Dörfchen Pont Trentaz im Aostatal nach ihrem Tagesablauf befragten, nannten diese Kühe melken, die Wiesen unterhalb des Gletschers mähen, Wolle kämmen und abends den Enkeln Geschichten erzählen oder Akkordeon spielen. Was ihr Leben kennzeichnete, war: draußen sein, mit den Leuten reden, bei den Tieren sein, in der Planung des Tagesablaufs frei sein. Als sie gefragt wurden, was sie tun würden, wenn sie genügend Zeit und Geld hätten, um nicht mehr arbeiten zu müssen, wiederholten sie die gleiche Liste an Aktivitäten (Csikszentmihalyi, 2008, S. 192–195).

Die Vergangenheit soll hier nicht verklärt werden; wer möchte heute noch wie vor hundert Jahren zum Zahnarzt oder in ein psychiatrisches Krankenhaus gehen?

Aber Depression ist eine Epidemie der modernen Welt und die Ursachen sind zahlreich. In der Arbeitswelt verzeichnen wir seit Jahren eine Verdichtung der Arbeit, eine massive Zunahme von Leistungs- und Zeitdruck sowie zunehmende Arbeitsplatzunsicherheit. 40 Prozent der Deutschen fühlen sich „abgearbeitet“, mehr als ein Drittel „kann nicht abschalten“ oder fühlt sich „ausgebrannt“ (Bauer, 2015, S. 76). Die Zahlen in der Schweiz sind ähnlich: In einer Umfrage im Jahr 2018 rangierten Überlastung und Stress bei den Faktoren für emotionale Belastungen an erster Stelle. 42 Prozent gaben an, sie hätten in den letzten zwölf Monaten unter diesen Phänomenen gelitten, der Hauptgrund war Druck am Arbeitsplatz (Hehli, 2018). Insbesondere haben die Beschleunigung und Kontrolle von Arbeitsabläufen und der dadurch verursachte Stress in einem solchen Ausmaß zugenommen, dass wir mit unserer biologischen Ausstattung immer schlechter in die selbst erschaffene Arbeitswelt hineinpassen. Die Welt ist im Wandel und vieles ist verloren gegangen. Die Wahrscheinlichkeit, dass jemand heute eine Episode klinischer Depression durchlebt, ist zehnmal so groß wie noch vor einem Jahrhundert (Lyubomirsky, 2008, S. 49).

Selber Hand anzulegen, ist für viele geradezu exotisch geworden, junge Leute bilden sich vorzugsweise in „Wissensarbeit“ aus. Die Welt der postindustriellen Arbeit ist immateriell. Die heute gängige Arbeit ist zwar vielleicht gut bezahlt, erscheint aber vielen als sinnloser Leerlauf: Die Arbeit von Telefonvertrieb, Social-Media-Strategen, PR-Beratern, Verwaltungsangestellten, Personalverwaltern, Buchhaltern, Börsenhändlern, Bürokraten etc. findet in einer Welt aus Bürotürmen, Flughäfen, Autobahnen, Fitnessstudios und Shopping Malls statt. Neuerdings gibt es Anzeichen für einen Gegentrend, eine Revitalisierung des Manuellen. Tätigkeiten wie Gartenarbeit, Kochen oder an Oldtimern schrauben stehen hoch im Kurs – die Wiederentdeckung von praktischem Wissen und Geschicklichkeit. Das Erfahren von Körperfähigkeiten ermöglicht es zu sehen, was mit eigenen Händen erschaffen wurde: Handwerk als eine Seinsweise gegen die Entsubstanzialisierung unseres Lebens (vgl. Kaeser, 2018). Im Laufe der Evolution wurden unsere Körper und unsere Gehirne dafür geschaffen, reale Dinge mit den Händen zu begreifen und zu spüren und sich durch eine natürliche, überwiegend von Pflanzen und Tieren bewohnte, dreidimensionale Welt zu bewegen. Wenn dies nicht mehr möglich ist, verkümmern wir seelisch und körperlich.

„Die Arbeit kann, indem sie der Energie, der schöpferischen Lust und den Selbstverwirklichungsmöglichkeiten des Menschen ein fast grenzenloses Betätigungsfeld bietet, eine Quelle großen Glücks sein“, schreibt Joachim Bauer (Bauer 2013, S. 204). Überdurchschnittlich glücklich und gesund sind Menschen, die kreativ arbeiten. Solche Arbeit wird weniger schnell zur Routine, macht mehr Spaß,