

Permanente Überreizung und ständiges Onlinesein machen immer mehr Menschen krank – nicht nur jene hochsensiblen, deren Filter zur Welt von vornherein dünner ist. Über die Schwierigkeiten, abzuschalten.

Das große Rauschen

Von Doris Helmberger

Es ist 23 Uhr. Eine gute Zeit, um langsam schlafen zu gehen. Gemeinsam mit ihrem Freund legt sich die junge Frau, nennen wir sie Eva, ins Bett und bespricht mit ihm den Tag: Ihre Arbeit als freie Journalistin, den einen oder anderen Artikel, diesen oder jenen Menschen, der besonders spannend oder mühsam war. Irgendwann dreht sie dann das Licht aus, der Freund dreht sich um und schläft. Doch bei Eva beginnt das große Grübeln. Diesmal geistert die verschollene Boeing 777 der „Malaysia Airlines“ durch ihr Hirn. Was ist bloß bei Flug MH370 passiert? Welche Todesangst haben die Passagiere in den Stunden vor dem Absturz in den Indischen Ozean durchlitten? Warum findet niemand dieses Wrack? Irgendwann werden die lärmenden Fragen etwas leiser – und Eva döst ein. Um halb drei Uhr morgens schreckt sie wieder hoch, greift nach ihrem Handy, das als Wecker auf dem Nachtkästchen liegt, und checkt ihre E-Mails. Gerade eben hat ihr Amazon die neuesten Buch-Empfehlungen geschickt – wie immer um diese Zeit. Sie legt das Handy zurück und versucht wieder einzuschlafen. Zweieinhalb Stunden später fährt sie wieder hoch. Nicht viel Neues online – außer diesem altbekannten Newsletter. Dann, kurz nach fünf Uhr früh, gleitet sie endlich in die Tiefschlafphase. Zwei Stunden später reißt sie ein lautes Vibrieren in den Tag. Seit vier Jahren leidet Eva unter Schlafproblemen, seit ein-einhalb Jahren werden sie immer schlimmer. Begonnen hat es damit, dass die heute 24-jährige neben ihrem Studium immer mehr Artikel-Aufträge angenommen hat. „Du hast das Gefühl, immer verfügbar und online sein zu müssen“, sagt sie zur FÜRCHEN. „Und zugleich hast du nicht einmal die Zeit, einmal genussvoll eine Zeitung zu lesen. Eigentlich ist das krank.“

Filterlos gegen eine überreizte Welt

Getrieben von chronischer Müdigkeit konsultiert Eva einen Psychiater, dessen Schlafmittel sie jedoch Nacht für Nacht „in eine Art Koma fallen lassen“. Schließlich rät ihr der Arzt zu einer Psychotherapie. Erst hier wird klar, warum es der jungen Frau noch schwerer als anderen fällt, mit der täglich auf sie einströmenden Flut von Reizen und Informationen umzugehen: Eva ist hochsensibel – wie geschätzte 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung; ihr fehlen die nötigen Filter und Abwehrmechanismen, um sich einigermaßen abzugrenzen.

Es war in den späten 1990er-Jahren, als die amerikanische Psychologin Elaine Aron Kinder und Erwachsene mit dieser neurologischen Besonderheit als „Highly sensitive persons“ (HSP) beschrieb. Bis heute gilt Hochsensibilität – oder auch Hochreaktivität – nicht als Krankheit, sondern eher als Phänomen oder Charaktereigenschaft, die manche Vor, aber auch Nachteile mit sich bringt. „Hoch reaktive Babys sind oft motorisch sehr weit entwickelt, besonders wach und aufgeweckt, reagieren aber auf Stress empfindlicher und sind stark gebunden an ihre primäre Bezugsperson“, erklärt die Wiener Sozialpädagogin und Psychotherapeutin Elisabeth Heller, die sich auf das Thema Hochsensibilität spezialisiert hat. Was Erwachsene betrifft, so seien sie häufig be-

sonders kreativ und gewissenhaft – und durch ihre ausgeprägte Feinfühligkeit oft sehr erfolgreich im Beruf, weiß Heller. Zugleich sei ihr Risiko erhöht, eine psychische Störung zu entwickeln.

Das Gefühl, angesichts permanenter Überreizung langsam, aber sicher krank zu werden, beschleicht freilich auch immer mehr Menschen, deren neuronale Filter an sich klaglos funktionieren. Fälle von vermeintlichem oder tatsächlichem „Burnout“ nehmen zu, ebenso chronische Schlaflosigkeit: Immerhin 30 Prozent der Erwachsenen

„Unser Gehirn braucht Pausenzeiten, um zu arbeiten, was wir an Informationen aufnehmen haben. Doch wenn ich ständig online bin, nehme ich alles mit in den Schlaf.“ (Johann Beran)

gaben zuletzt anlässlich des „Weitschlaf-tages“ an, davon betroffen zu sein. Dennoch fällt das Abschalten vielen schwer. So schwer, dass immer mehr Betriebe zu Restriktionen greifen. Erst kürzlich haben sich in Frankreich Gewerkschaften und Arbeitgeber auf eine „Lebenszeit-Balance“-Charta geeinigt: Unternehmen aus der Technologie- und Beraterbranche dürfen demnach ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht mehr dazu nötigen, nach 18 Uhr abends und vor 9 Uhr morgens dienstliche E-Mails zu lesen. Automobil-Konzerne wie BMW, Volkswagen und Daimler sowie das Deutsche Bundesministerium unter der damaligen Ministerin Ursula von der Leyen haben sich zu ähnlichen Regelungen durchgesetzt, um die „Selbstausbeutung der Beschäftigten“ zu reduzieren – und Freizeit wieder Freizeit sein zu lassen, wie es heißt.

Im Nachrichtendienst „Twitter“ werden solche Vorgaben belächelt. Der Wiener Arbeitspsychologe und Coach Johann Beran hält hingegen „ziemlich viel“ davon, wie er der FÜRCHEN erklärt: „Unser Gehirn braucht Pausenzeiten, um zu verarbeiten, was wir an Informationen aufgenommen haben. Doch das geht nicht, wenn ich ständig online bin. Dann nimmt man die Informationsflut und Spannung mit hinein in den Schlaf.“ Kein Wunder, so Beran, dass immer mehr Menschen kaum mehr in die erholsame Tiefschlafphase gelangen. Die Folgen seien fatal: „Wir wissen, dass sich das Gehirn in den Tiefschlafphasen etwas verkleinert und dadurch eine Art Abwasserstrom entsteht, in dem nicht mehr benötigte Eiweißstoffe abtransportiert werden“, sagt der Psychologe. Kommt es nicht zu diesem reinigenden Effekt, dann bleiben diese Stoffe im Gehirn – und könnten laut jüngster Studien eines internationalen Forscherteams um Maiken Nedergaard von der University of Rochester Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson auslösen.

Fernsehen ist nicht Entspannung

Johann Berans Gegenrezept klingt denkbar simpel: Rechtzeitig vor dem Schlafengehen „das Schwungrad zum Stehen bringen“, keine neuen Informationen aufsaugen – und Fernseher, Smartphone oder iPad mit ihrem zusätzlich aktivierenden, blauen Licht „nicht als Entspannungsmaschine missverstehen“. Aber auch untertags sei es ratsam, regelmäßig abzuschalten, Denkpausen einzulegen oder auch nur Löcher in die Luft zu starren. Erst das gebe dem Gehirn die Möglichkeit, die Fülle an Reizen und Informationen zu sortieren und richtig einzuordnen.

Der Alltag vieler Zeitgenossen sieht freilich völlig anders aus. „Es gibt nicht einmal mehr zwei Minuten Entspannung und Nichtstun“, weiß die Psychotherapeutin Elisabeth Heller. „Selbst wenn man auf den Bus wartet, schaut jeder auf sein Handy.“ Auf Spielplätzen zeigt sich ein ähnliches Bild: „Die Eltern beobachten meist nicht mehr ihre Kinder, sondern starren auf ihre Handys. Diese Vorbildwirkung ist schlimm.“

So schlimm, dass der US-Psychologe und ehemalige Harvard-Professor Daniel Goleman in seinem neuen Buch „Konzentriert euch!“ (vgl. Kosten) vom „gefährdeten menschlichen Augenblick“ spricht. Als Beleg dafür zitiert er eine Verlagsmanagerin: „Man vermisst diesen Kick, den man bekommt, wenn eine SMS da ist“, erzählt sie ihm. „Man weiß, dass es nicht richtig ist, auf das Smartphone zu sehen, wenn man mit jemandem spricht, aber es ist wie eine Sucht.“

Höchste Zeit also, wirklich abzuschalten. Das hat auch die hochsensible Eva begriffen. Ein Mal pro Woche geht sie mittlerweile zu ihrer Therapeutin und entwickelt mit ihrer Hilfe Abgrenzungsmechanismen gegen die überreizte Welt. Seit kurzem schafft sie es sogar, ab 20 Uhr abends nicht mehr zu arbeiten und nur noch Filme anzuschauen oder Bücher zu lesen. Guten Gewissens gar nichts zu tun – oder endlich das gute, alte Handy von ihrem Nachtkästchen zu verbannen – fällt ihr hingegen schwer. Bevor sie sich ein neues Smartphone kauft, muss sie dieses Kunststück aber schaffen: „Beim neuen Handy würde auch der „Breaking News“-Alarm von Spiegel Online funktionieren“, sagt Eva. Blitzschnell und mit lautem Gemimmel über Unglücke, Rücktritte oder andere Überraschungen aufgeklärt zu werden, das würde sie natürlich brennend interessieren. Aber ihre Therapeutin – und ihr Kopf – haben es ihr verboten.

Nähere Infos unter www.zartbesaet.net



BUCHEMPFEHLUNG

Die Verelendung der Aufmerksamkeit

Es war 2006, als das Wort „pizzled“ in den englischen Wortschatz einging. Die Kombination aus „puzzled“ (verblüfft) und „pissed“ (beleidigt) beschrieb damals das Gefühl von Menschen, deren Begleitung plötzlich ein Smartphone zückte und mit jemand anderem zu sprechen begann. „Damals fühlten sich Menschen in solchen Augenblicken noch verletzt und verärgert“, schreibt Daniel Goleman. „Heute ist es die Norm“. In seinem Buch „Focus. The Hidden Driver of Excellence“, das 2013 auf Englisch und nun auf Deutsch erschienen ist, gibt der US-Psychologe und Autor der Bestseller „Emotionale Intelligenz“ (1995) und „Soziale Intelligenz“ (2006) eine Anleitung zum modernen Leben. Er beschreibt die „Verelendung der Aufmerksamkeit“, geißelt das Multitasking als Mythos und gibt Tipps für die konzentrierte Führungskraft. „Die Überlebensstrategie besteht darin, dass wir lernen, uns zu fokussieren und unsere Aufmerksamkeit zu schulen“, so Goleman. Ein Buch, das konzentriertes Lesen lohnt. (dth)



Konzentriert euch!
Eine Anleitung zum modernen Leben.
Von Daniel Goleman,
Piper Verlag 2014.
378 Seiten, gebunden,
€ 20,60