

Prävention gegen digitale Überlastung

Ein Interview mit Prof. Dr. med. Christoph Bielitz von der Sigma-Privatklinik in Bad Säckingen über digitale Überlastung als Burnout-Risiko.



Prof. Dr. C. Bielitz

Ia Vara: Können Menschen präventiv etwas dagegen tun, sich ständig selbst zu überlasten oder sogar in einen Burnout zu geraten?

Christoph Bielitz: Die Einsicht ist ja bekanntlich der Weg zur Besserung. Wir sollten zunächst eine Bereitschaft dafür entwickeln, näher hin-

zuschauen und zu fragen, was mit uns los ist. Das verlangt nicht unbedingt gleich einen professionellen Kontext. Ein Gespräch in der Partnerschaft oder im Freundeskreis kann zunächst ausreichend sein. Es ist gut, zu regelmäßigen Zeiten eine Rückschau zu halten und sich die Frage zu stellen: „Wie geht es mir gerade und warum geht es mir so? Warum bin ich so geworden und warum habe ich vielleicht Probleme?“ Das wäre schon eine erste Prophylaxe, indem ich in einem allerersten Schritt versuche, innezuhalten und zu reflektieren.

Ia Vara: Sind gegebenenfalls die modernen Informationstechnologien ein Auslöser für die ständige Überlastung?

Christoph Bielitz: Unser beruflicher Kontext ist sicherlich geprägt durch eine nie da gewesene Informationsverfügbarkeit. Ich spreche ganz bewusst nicht von Informationsflut, weil eine „Flut“ selbst gemacht ist. Denn ich entscheide oft selbst, was mich überflutet. Im Supermarkt oder in der S-Bahn kann ich mich der Werbung, der Musik, den Geräuschen natürlich nicht entziehen, die Reize sind einfach da. Aber ich kann sehr wohl entscheiden, ob ich Informationen über das Smartphone,

Tablet und dergleichen überflutend auf mich wirken lasse oder nicht. Ich bin derjenige, der die Hoheit darüber hat, ob ich während des Fernsehens zusätzlich noch google oder nicht. Ich bin derjenige, der entscheidet, ob ich während des Telefonates parallel noch E-Mails schreibe oder nicht. Das muss reflektiert werden.

Ia Vara: Was halten Sie von dem Konzept des Digital Detox und wie wirkt sich das auf unsere Achtsamkeit aus?

Christoph Bielitz: »Digitale Ferien« halte ich für äußerst gesund. Genau damit lenken wir den Fokus vom vermeintlich wichtigen „Außen“ auf die Fokussierung nach innen, also auf uns selbst. Der Irrglaube, ständig verfügbar sein zu müssen und ständig alle verfügbaren Informationen, die im Netz kursieren aufzusaugen, ist überhaupt nicht nachvollziehbar. Jeder Mensch weiß doch, dass er nicht jederzeit alle Informationen aufnehmen kann. Dennoch sehen wir oft ein suchtartiges Verlangen, z.B. Online-Nachrichten von Nachrichtenportalen zu konsumieren. Aber: Eine digitale Diät kann in bestimmten Berufen, bei Selbstständigen oder Unternehmern heutzutage auch heikel sein. Hier muss auch die Gesellschaft umdenken und eine Bereitschaft dafür entwickeln, dass jemand eine digitale Diät hält oder zeitweise nicht erreichbar ist. Ich bin ein großer Anhänger davon, dass Digital Detox – wo es möglich ist – ritualisiert verordnet werden sollte.

Ia Vara: Kommen wir noch einmal auf die Ursprungsfrage zurück, wie wir eine ständige Belastung und ein Burnout-

Risiko erkennen können – oder wie es andere erkennen können.

Christoph Bielitz: In dieser Frage liegt eine Hochkomplexität, denn hierbei sprechen wir über das menschliche Gehirn. Lassen Sie es mich so erklären: Wenn ein Mensch aus der Balance gerät, wenn er das Gefühl hat, mit sich und der Welt derzeit nicht mehr klar zu kommen – und diese Situation länger als 2-3 Wochen anhält – dann lohnt es sich, schon einmal genauer hinzuschauen. Hierzu können dann noch leichte Symptome auf verschiedenen Organebenen dazu kommen – und davon können alle Organe betroffen sein. Das sind alles Warnsignale, die, je länger sie anhalten, irgendwann zur Dekompensation führen, bei der also Körper und Geist diese Fehlfunktionen nicht mehr ausgleichen können. Dann sollte der Weg zum Hausarzt gewählt werden. Wenn der Hausarzt ein gutes Netzwerk an Therapeuten hat, kann er den Patienten zum richtigen Fachkollegen schicken oder mitentscheiden, ihn in eine Tagesklinik oder Klinik mit psychosomatischem Schwerpunkt zu überweisen. Und der richtige Ansatz entscheidet: Der Erfolg unserer Klinik liegt darin, dass wir der festen Überzeugung sind, dass inselartig ausgestanzte, einzelne Therapien nicht erfolgreich sein können. Zum Erfolg führt in der Sigma-Klinik die Beziehung, die die Therapeuten zum Patienten aufbauen und unsere kybernetische Herangehensweise. Das heißt: Patienten finden ein angstfreies und wertungsfreies Klima. Zu solch einem Konzept gehört natürlich sehr viel Personal. Wir haben in unserer Klinik einen sehr hohen Personalschlüssel.