ZEIT CAMPUS

MENTAL HEALTH

RATGEBER

DIE ZEIT



IN KOOPERATION MIT DER

Beisheim Stiftung

Du bist nicht allein

Wie du in Krisen Halt findest und lernst, mit Stress und Ängsten umzugehen

ANZEIGE

Deine Studienkollegin hat eine

Panikattacke.

Weisst du, wie du Erste Hilfe leistest?



9 von 10 Personen kennen jemanden, dem es psychisch nicht gut geht, und würden gerne helfen – viele wissen nicht, wie. In ensa-Kursen lernst du, wie du eine betroffene Person wirksam unterstützen und bei Bedarf zu professioneller Hilfe ermutigen kannst.

Erste Hilfe ist erlernbar – auch bei psychischen Belastungen. Lies mehr zu Erster Hilfe für psychische Gesundheit auf → S.76 und sichere dir einen 50-%-Gutschein für deinen ensa-Kurs.

Jetzt mehr über ensa erfahren!

ensa
Erste Hilfe für psychische Gesundheit

www.ensa.swiss

Mitinitiiert & unterstützt durch die **Beisheim Stiftung**

Ein Programm von pro mente sana

Du bist nicht allein!

Das kann ein tröstlicher Satz sein, wenn dir gerade alles zu viel ist. Vielleicht hast du aber auch reflexhaft das Gegenteil gedacht, als du ihn gelesen hast: Doch, klar bin ich allein! Vielleicht fühlst du dich einsam in der neuen Stadt. Gestresst von Deadlines, vom Dating oder vom Warten auf einen Therapieplatz. Kaputt von all den Krisen in der Welt oder einfach so.

Und trotzdem: Mit deinen Gefühlen und Ängsten bist du nicht allein. Vielen geht es gerade genauso, und es gibt fast immer jemanden, der dir in deiner Lage helfen kann. Davon erzählt dieser Ratgeber.

Wir zeigen dir auf den nächsten 160 Seiten, wie du besser mit Stress und Krisen umgehen kannst. Dafür haben wir mit vielen Expert:innen und Studierenden gesprochen. Sie erklären, wie du mit schlechten News klarkommst, wie du im Unistress deine Nerven beruhigst oder besser schläfst. Wir stellen Tools vor, die dir helfen, achtsamer mit dir umzugehen und gesund zu bleiben. Dafür sind wir im Rätikon gewandert und waren Eisbaden im Klöntalersee, wie du auf dem Cover siehst. Der Sänger Dino Brandão, die Influencerin Simsallagym und andere Prominente erzählen, wie sie Krisen bewältigt haben. Und wir zeigen dir, wo du Hilfe bekommst, wenn du sie brauchst.

Dieser Ratgeber kann natürlich keine Therapie ersetzen. Aber er kann der Anfang deines Weges zu mehr Gelassenheit und vielleicht sogar zur Besserung sein. Du musst ihn nicht allein gehen.

Christoph Farkas,
Chefredaktor



Unsere Ratgeber-Redaktion (v. l. n. r.): Bildredaktorin DIANA DECKER, Redaktionsleiter TORBEN BECKER, Art-Direktorin Ratgeber PEGGY SEELENMEYER, Art-Direktorin ZEIT Campus LEA PÜRLING, Chefredaktor CHRISTOPH FARKAS, Hospitant FARIS BABIKIR.

Coverfoto: Dominic Zimmermann; Foto diese Seite: Julia Sang Nguyen

ÜBER DIESE KOOPERATION:
Dieses Magazin ist ein Projekt von ZEIT Campus und der Beisheim Stiftung Schweiz, die gemeinnützige Projekte in den Bereichen Bildung, Gesundheit, Kultur und Sport fördert. Mit ihrem Engagement im Bereich Gesundheit trägt sie dazu bei, die mentale Gesundheit von Menschen zu stärken und ein Bewusstsein für Prävention und den Umgang mit psychischen Erkrankungen zu schaffen. Redaktion und Stiftung haben ihre Kräfte gebündelt, um Studierenden mit diesem Mental-Health-Ratgeber fundierte und niederschwellig zugängliche Informationen bereitzustellen. Die Texte und die Gestaltung verantwortet ZEIT Campus, bei voller redaktioneller Unabhängigkeit. Ein Beirat aus neun Expert:innen begleitete die Entstehung des Ratgebers und gab der Redaktion fachliche Impulse sowie Feedback. Dank der Beisheim Stiftung ist der Ratgeber werbefrei und kostenlos erhältlich. Er kann hier bestellt oder heruntergeladen werden: ratgebermentalhealth.ch

Beisheim Stiftung

Mitwirkende



OLGA
PRADER
ist eine schweizerisch-französische Illustratorin, Grafikdesignerin und Art-Direktorin. Im Jahr 2021 wurde ihre Arbeit mit einem Swiss Design Award ausgezeichnet. Für unseren Ratgeber hat sie einfühlsame Illustrationen entwickelt, die das Thema mentale Gesundheit an Gegenständen des studentischen Alltags erzählen: einem müden Telefon, einem faulen Bleistift, einem umkippenden Eimer. Du findest ihre Zeichnungen im ganzen Heft verteilt.



TIMO
POSSELT
war Redaktor im Schweizer Büro der ZEIT und arbeitet heute als freier Journalist. Er hat mit der Zürcher Psychologin Birgit Kleim darüber gesprochen, wie Nachrichten über Kriege und Katastrophen unsere Psyche beeinflussen – und wie wir besser damit umgehen können. Ausserdem hat er den Comedian Thomas Wiesel interviewt. Der erzählte ihm, wie ihm die Bühne in schweren Zeiten geholfen hat.
Seite 56 & Seite 58



FARIS
BABIKIR
ist Hospitant bei ZEIT CAMPUS. Für diesen Ratgeber verrät er, was ihm in seinem Musik- und Politikstudium geholfen hat, sich besser zu konzentrieren. Ausserdem hat er mit einem Studenten aus Lausanne über Selbstwirksamkeit in den Gemüsebeeten des Unigartens geredet.
Seite 31 & Seite 97



EVA
TSCHOPP
studiert an der ETH Zürich Architektur. In ihrem Essay für dieses Magazin beschäftigt sie sich mit der Frage, wie es um die psychische Gesundheit von Studierenden in der Schweiz steht. Spoiler: schlecht. Konkurrenz- und Leistungsdruck, der Wohnungsmarkt und Diskriminierung setzen vielen zu. Eva entwirft aber auch eine Antwort auf all diese Herausforderungen: Wer sich mit anderen verbindet, kommt besser klar.
Seite 20

Fotos: privat (3), Mona Siessegger; Fotos rechts: privat (3); Dominik Asche



CYNTHIA MAI AMMANN
ist eine Fotografin mit schweizerischen und vietnamesischen Wurzeln. Cynthia entwickelt visuelle Erzählungen, die sich mit Zugehörigkeit und Erinnerung auseinandersetzen. Dabei richtet sie ihren Blick insbesondere auf Gefühle wie Nostalgie, Wärme und Hoffnung. Diese Gefühle hat sie für unseren Ratgeber auf dem Campus der Uni Freiburg eingefangen. Seite 12



TIMON FLÜKIGER
ist Fotograf und Regisseur. Für unser Magazin wanderte er gemeinsam mit unserer Redaktorin Theresa Tröndle über den Prättigauer Höhenweg. Sie gingen der Frage nach, wie das Wandern der mentalen Gesundheit helfen kann. Timon liebt am Wandern und an den Bergen die kleinen Elemente auf dem Weg – die Blumen, die Steine, den nächsten Schritt. Das sieht man auch seinen Fotos von der Wanderung an, die ganz anders lief als erwartet.
Seite 84



HANNA GIRARD
arbeitet als freie Reporterin für SRF und die Schweiz-Seiten der ZEIT. In Basel hat sie die Quartierzeitung *Anschlag56!* mitgegründet, die als analoger Aushang an Häuserwänden zu lesen ist. Für unseren Ratgeber hat Hanna mit Studierenden der Uni Freiburg über ihre Träume, Wünsche und Ängste gesprochen.
Seite 12



IRMA NEELIMA KHAN
hat Jura in Neuenburg studiert und ist Mitglied des Zukunftsrats U24. Sie hat uns gemeinsam mit acht weiteren Expert:innen thematische Impulse und inhaltliches Feedback für unseren Ratgeber gegeben. Die anderen Fachleute waren: Dr. Joanna Blatter Minn von der EHL in Lausanne, Dr. Erich Seifritz von der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, Chantal Hofstetter von Pro Mente Sana, Irene Dörig und Thomas Först von der Beisheim Stiftung, Dr. Daniel Frey von Public Health Schweiz, Seraina Campell vom VSS und Salome Müller aus der Schweiz-Redaktion der ZEIT.
Vielen Dank an alle!

ZU DIESEM RATGEBER
Die Spanne zwischen gesund und krank ist bei psychischer Gesundheit weit und sehr individuell. Wir versuchen, jeden Menschen dort abzuholen, wo er gerade steht. Manchen hilft bei Stress und Überforderung eine Atemübung, andere stecken in einer tiefen Krise und brauchen therapeutischen Rat oder dringend ärztliche Hilfe. Wo du Hilfe findest, erfährst du im Therapie-Guide ab Seite 122 und auf unserer Notfallseite ganz am Ende des Magazins.

FÜHLEN

10 Tool Bodyscan

12 Was fühlst du?
Studierende aus Freiburg erzählen, was sie gerade bewegt

20 Es ist zu viel
Weshalb wir so erschöpft sind – und wie wir das ändern könnten

24 Die Zeit zerstückeln
Eine Psychologin erklärt, wie du aufhörst aufzuschieben

28 Konzentration!
Fokus-Hacks aus der ZEIT-Campus-Redaktion

34 Nicht das Ende der Welt
Sieben Tipps gegen Prüfungsangst

36 Aufgepasst, Impostor
Was gegen Selbstzweifel hilft

38 «Wir verlieren Zeit für Dinge, die uns glücklich machen»
Die Autorin Anna Miller über digitale Achtsamkeit

44 Tool Pegelstände



ERKENNEN

50 «Bei jeder Manie gab es ein Riesenchaos»
Der Sänger Dino Brandão und andere Prominente erzählen, was ihnen in Krisen hilft

60 Sehr schlechte Nachrichten
Wie du mental stabil bleibst, wenn der Feed wieder voller Kriege und Katastrophen ist

66 Und prompt geht es besser
Ist künstliche Intelligenz die Zukunft der Therapie?

76 Tool Fragebogen zu depressiven Symptomen

78 Was, wenn TikTok sagt, ich habe ADHS?
Eine Psychologe über gefährliche Social-Media-Diagnosen und heilsamen Content

84 Von Angststörung bis Zwangsstörung
Sieben psychische Erkrankungen im Überblick

RUHEN

82 Loslassen üben, auf 2.236 Metern
Unsere Autorin sucht Ruhe in den Alpen. Und findet etwas ganz anderes

96 Nasse Erde an den Händen
Drei Menschen erzählen, wo sie Selbstwirksamkeit erleben

98 Tool Was entspannt dich?

100 So ziehst du die Bremse
Das sind deine Optionen, wenn es dir schlecht geht

102 Nichts tun
Ein Essay über die unterschätzte Kraft des Innehaltens

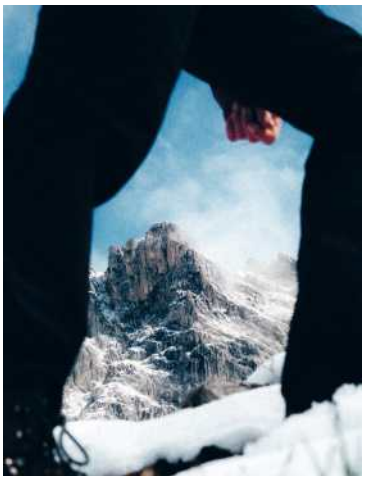
108 Tool Wechselatmung

110 Was für ein High!
Woher der Eisbaden-Hype kommt und wie es richtig geht

118 Gute Nacht!
Sechs Tipps für guten Schlaf

3 Editorial
4 Mitwirkende
160 Impressum

Foto: Flavio Leone; Foto rechts: Timon Flükiger; Illustration: Olga Prader



HEILEN

122 Therapie-Guide
20 Seiten mit allem, was du zum Thema wissen musst: von Therapieformen übers Drüberreden bis zu Antidepressiva

142 Schön, dass du da bist!
Ein Comic von Jan Bachmann

148 Was darf ich, was muss ich?
Worum du dich kümmern solltest, wenn du krank bist

152 Tool Klopftechnik

154 So bleibt ihr euch nah
Ein Paar, eine Tochter und ihr Vater und zwei Freundinnen über ihre Fernbeziehungen

161 Kulturtipps
Eure liebsten Bücher, Games, Podcasts für dunkle Tage

162 Deine Notfallseite



Taschentherapie

Ein besonderes Element unseres Ratgebers ist die Taschentherapie, die mit kleinen Figuren wie dieser illustriert ist. Diese Rubrik verrät dir kurz und knapp, wie du deine Psyche stärken kannst. Zum Beispiel indem du herausfindest, warum du prokrastinierst (Seite 27) oder wie du Gewohnheiten änderst (Seite 31). Ausserdem findest du in jedem Kapitel Tools zu Selbsterforschung und Entspannung. Dabei kannst du Übungen wie die Wechselatmung (Seite 108) oder die Klopftechnik (Seite 152) ausprobieren.

So nutzt du den Ratgeber

Dieses Magazin besteht aus vier Kapiteln. Im ersten Kapitel FÜHLEN kannst du herausfinden, wie du gelassener durch den Unialltag kommst. Die Unterschiede zwischen unangenehmen Gefühlen, Symptomen und einer psychischen Erkrankung lernst du im Kapitel ERKENNEN. Das Kapitel RUHEN widmet sich der Pause, hier schöpfst du neue Energie. Und alles zum Thema Therapie und der Frage, wie und wo du Hilfe findest, kannst du im Kapitel HEILEN nachlesen.


Seite 12


Seite 24


Seite 38

12 Freddy und andere Studierende am Freiburger Campus erzählen, was sie gerade bewegt
24 Warum wir prokrastinieren und wie wir endlich damit aufhören
38 Die Psychologin Anna Miller erklärt, weshalb wir mehr Offline-Zeit brauchen

Fühlen

Na, wie geht's? Zugegeben: Diese Frage stellen wir oft, ohne eine ehrliche Antwort zu erwarten. Wir antworten knapp: «Danke, gut», «Passt schon» oder «Ach ja». Dabei lässt sich das, was in uns vorgeht, selten in wenigen Worten beschreiben. Vielleicht fühlst du dich in letzter Zeit oft erschöpft oder unkonzentriert. Vielleicht würdest du gern weniger Zeit am Smartphone verbringen. Vielleicht stresst dich dein Nebenjob, oder du fragst dich, ob du dein Studium überhaupt packst. Dieses Kapitel hilft dir dabei, deine Gefühle und Reaktionen besser zu verstehen. Du erfährst, warum gerade so viele überfordert sind und an sich zweifeln, was hinter Prokrastination steckt und wie du lernst, besser auf dich selbst zu hören.



Stirn

Die Stirn entspannen? Klingt ungewöhnlich. Hilf nach, indem du denkst: «Meine Stirn ist entspannt.» Das funktioniert auch bei anderen Körperteilen wie den Augen, dem Mund oder den Ohren.

Kiefer

Lass auch im Kiefer los: Öffne ihn leicht, die Lippen bleiben geschlossen. Die Zunge löst sich vom Gaumen.

Nacken

Wo kannst du konkret in deinen Nacken hineinfühlen? Was findest du dort? Spannt, schmerzt, zieht es?

Schultern

Die Schultern zeigen oft besonders deutlich, wie gestresst man ist: Sind sie verspannt oder angezogen? Kannst du die Spannung gehen lassen?

Bauch

Hebt sich dein Bauch, wenn du einatmest? Was passiert, wenn du ausatmest? Und was fühlst du hier noch?

Finger

In den Fingern laufen besonders viele Nervenenden zusammen. Das macht es leichter, in sie hineinzufühlen. Deshalb startet ein Body-Scan oft hier.

Waden

Spüre erst rechts, dann links in deine Waden. Sind sie weich oder fest? Wie fühlt sich das an?

Zehen

Auch die Zehen sind reine Nervenbündel. Die grossen und kleinen Zehen lassen sich häufig einfacher ansteuern, die drei mittleren Zehen kommen mit Übung dazu. Wie ist es bei dir?

Tool

Body-Scan

Was sagt dein Körper?

Auf die Frage «Wie geht es dir?» antworten viele mit «Gut» oder «Schlecht». Aber mal ehrlich, so einfach ist es nicht, oder? Der Body-Scan kann dir helfen, herauszufinden, was du wirklich spürst. Dafür fährst du gedanklich wie mit einem Röntgengerät durch deinen Körper. Einzelne Bereiche bewusst wahrzunehmen, hilft, Gedanken zu stoppen und zu entspannen. Du kannst die Übung mit einer Anleitung machen – oder für dich allein. Setz dich für den Body-Scan aufrecht und entspannt hin, oder leg dich auf den Rücken. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit von den Fingerspitzen über deine Schultern und den Nacken hoch bis zu deinem Scheitelpunkt. Wenn du dort angekommen bist, wanderst du wieder runter bis in die Zehen. Schmerzt, kitzelt oder kribbelt da was? Fühlst du, wie dein Hosenbund in den Bauch drückt, wie deine Füsse den Boden berühren – oder spürst du gar nichts? Auch das ist in Ordnung. Du musst deine Empfindungen nicht verstehen oder analysieren. Nimm einfach nur wahr.

Anleitung zum 15-minütigen Body-Scan der ZEIT Akademie

1 bis 15 Minuten

Text: Julia Wadhawan; Illustration: Leo Blessmann

Was fühlst du?

AUFGEZEICHNET VON HANNA GIRARD
FOTOS: CYNTHIA MAI AMMANN

Prüfungsstress, Zukunftsängste, Selbstzweifel: Studierende auf dem Campus der Universität Freiburg erzählen, was sie gerade belastet. Und sie verraten, was ihnen hilft, damit klarzukommen

«Ich bin lange Ski auf hohem Niveau gefahren. Ich habe regelmässig Wettkämpfe bestritten und viel mit einem Mentaltrainer gearbeitet. Dieses Jahr habe ich mit dem Leistungssport aufgehört, um mich ganz auf mein Studium zu konzentrieren. Viele Methoden, die sich im Sport bewährt haben, kann ich an der Uni anwenden. Vor Prüfungen versuche ich, ruhig zu bleiben, zu atmen, mich zu fokussieren. Ich gehe früh schlafen und sage mir: Ich habe dafür gelernt, jetzt schaffe ich das. Für mein Physikstudium habe ich mich eher nach dem Ausschlussprinzip entschieden: Ich wusste, was ich nicht machen wollte, und Physik hat mir gefallen. Vielleicht werde ich mal Ingenieurin.»

Maie Marinello, 19, studiert Physik und Mathematik im Bachelor.





«Ich bin noch in meinem ersten Jahr an der Uni. Gerade hat die Prüfungsphase begonnen, und ich habe gemerkt, dass ich erst herausfinden muss, wie ich am besten lerne. Zum Ausgleich helfen mir Yoga, Atemübungen und meine Klarinette. Manchmal auch etwas Lustiges zum Abschalten, zum Beispiel deutschsprachige Podcasts wie *Hobbylos* und *Edeltalk*. Vor meinem Studium habe ich für eine Stiftung in Freiburg gearbeitet, in einem Tageszentrum, in dem erwachsene Personen mit schwerer Behinderung betreut werden. Dabei habe ich gemerkt, wie unglaublich schön es ist, Menschen in ihrem Alltag zu begleiten und auch etwas zurückzubekommen. In der Sonderpädagogik ist praktische Erfahrung sehr wichtig, damit man sich vorstellen kann, was einen erwartet. Ich würde unbedingt empfehlen, vor der Uni Praxiserfahrung zu sammeln.»

Noémie Schmutz, 21, studiert Sonder- und Sozialpädagogik im Bachelor.

«Wenn die Prüfungen näher kommen, mache ich einen detaillierten Plan. Ich ordne meine Uni-Unterlagen chronologisch, schreibe mir von Hand einen Lernplan und übertrage alles in meinen digitalen Kalender. In der Prüfungsphase schaue ich Motivationsvideos. Besonders mag ich den YouTube-Kanal *H5 Motivation*. Dort gibt es Motivationsreden zu Selbstvertrauen oder Durchhaltevermögen. Als Kind wollte ich Pilot werden. Heute träume ich davon, im Gesundheitsbereich zu arbeiten, vielleicht in der Pharmaindustrie. Ich will etwas Sinnvolles tun, etwa Medikamente entwickeln, die Menschen wirklich helfen. Neben der Uni arbeite ich in einer Tankstelle: Ich mache die Kasse, fülle Regale auf und verkaufe Benzin. Es hilft mir, einen einfachen Nebenjob zu haben. So kann ich den Kopf ausschalten und habe mehr Energie fürs Studium.»

Freddy Bindele, 23, studiert Informatik im Master.



«Meine Masterarbeit steht an. Eigentlich könnte mich das entspannen: Das Studium ist bald geschafft. Gleichzeitig macht genau das vieles schwieriger. Niemand sagt mir mehr, was wann zu tun ist. Mein Thema ist noch nicht ganz fix, aber es soll um Mode, Migration und darum gehen, wie junge Modeschöpfer:innen in Pakistan Anerkennung finden. Wenn mich der Alltag stresst, gehe ich spazieren, oft über die Felder hinter meinem Zuhause oder über die Poyabrücke, die über die Saane führt. Rückblickend hätte ich mir das Studium gemeinschaftlicher vorgestellt. In jedem Kurs sitzen andere Leute, Freundschaften entstehen nicht von selbst. Neuen Studierenden würde ich raten, Sportangebote zu nutzen oder sich in der Studierendenvertretung zu engagieren. Nach meinem Abschluss möchte ich am liebsten beim Staatssekretariat für Migration arbeiten. Das interessiert mich wegen der Lebensgeschichten der Menschen und weil das Thema gesellschaftlich so präsent ist. Auch meine Eltern sind in die Schweiz eingewandert, das hat mich geprägt.»

Rizqua Riasat, 25, studiert Sozialwissenschaften mit Schwerpunkt Migration und Citizenship im Master.





«Gerade ist viel los. Zwischen Seminararbeit, Prüfungen und Lerngruppe versuche ich, den Überblick zu behalten. Meistens lerne ich mit Freunden, so motivieren wir uns gegenseitig. Abends lese ich gern, um runterzukommen. Gerade bin ich wieder in *Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins* von Milan Kundera vertieft. Ich mag, dass Kundera grosse Fragen einfach erzählt: Wie ernst soll man das Leben nehmen? Und wie ernst sich selbst? Gerade in der Prüfungszeit bringt mich das zum Nachdenken. Zum Ausgleich gehe ich auch viel laufen. In Freiburg ist der Wald nie weit, das hilft. Im ersten Jahr war die Prüfungszeit noch aufregend. Jetzt ist es fast *business as usual*. Nach dem Studium möchte ich Anwalt werden. Ein Traum wäre, irgendwann mit Freunden eine Kanzlei zu eröffnen.»

Jérémy Derbigny, 23, studiert Jura im Master.



«Es ist intensiv, am Ende des Semesters fünf Prüfungen vor mir zu haben. Trotzdem versuche ich, meine Zeit in der Schweiz zu geniessen. Ich bin aus Hongkong und für mein Austauschsemester hier. Die Natur begeistert mich. Die Schweiz ist eins der schönsten Länder, in denen ich je war. Ich gehe oft mit Freundinnen und Freunden aus der Uni wandern. Grindelwald hat mir extrem gut gefallen, was für ein wunderschönes Alpental. Und die Schlittelwege in Zermatt waren unglaublich. Die Aussicht ist einfach grandios! Das Studium hier ist ganz anders als zu Hause in Hongkong. Dort waren die Kurse sehr gross, ich habe fast in der Bibliothek gelebt und war sehr introvertiert. Hier sind die Kurse kleiner, die Menschen kommen aus vielen Ländern und sind sehr offen. Dadurch habe ich weniger Angst, mit Fremden ein Gespräch zu beginnen. Ich fühle mich sehr frei. Am liebsten würde ich für den Master bleiben.»

Chan Cheuk Him, 20, ist Austauschstudent und studiert Statistik im Bachelor.

«Im Bachelor war ich gestresster als heute. Damals war ich strenger mit mir und habe zu wenig Erholung eingeplant. Heute weiss ich: Ich muss nett zu mir selbst sein und auch Spass haben, um gut durchs Studium zu kommen. Momentan mache ich ein Praktikum im Spital, das ist spannend, weil ich mit den Patient:innen und im Team arbeiten kann. Wenn es zu viel wird, helfen mir Freund:innen, Familie, gutes Essen, Schlaf und Basketball. Letzte Saison habe ich beim BC Solothurn gespielt. In Matches denke ich gar nicht mehr an die Uni, sondern bin ganz imSpiel. Beim Kochen, Pendeln oder Putzen höre ich oft den Podcast *Beziehungskosmos*. Die Folgen drehen sich darum, wie es einem geht und wie man sich im eigenen Umfeld bewegt. Vielleicht werde ich später Gynäkologin oder Hausärztin. Mich interessiert, Menschen über längere Zeit zu begleiten.»

Elif Lehmann, 26, studiert Humanmedizin im Master.



Es ist zu viel

Ein Drittel der Schweizer Studierenden leidet an Depressionssymptomen. Das hat auch mit der Uni zu tun und mit allem, was dazugehört: der Geldnot, den hohen Mieten, der Ungleichheit. Zeit, was zu ändern!

TEXT: EVA TSCHOPP

Zwei Wochen vorm Semesterende im Mai stellte ich mit einer Freundin Klappstühle auf die Wiese des Campusgartens der ETH Zürich. Die Luft war angenehm frisch, und wir hatten eine Architektin eingeladen, um über etwas zu sprechen, worüber an Unis zu selten gesprochen wird: darüber, wie es uns eigentlich im Studium geht.

Ich bin Teil einer Gruppe von Architekturstudierenden, die Veranstaltungen zu solchen Themen organisiert. Wir nennen uns Unmasking Space und wollen über die Angst vorm Scheitern sprechen, über die Gefahren von Prüfungsstress oder die Frage, warum wir an der Uni diesen krassen Leistungsdruck verinnerlichen. Ich rollte an diesem Maitag eine drei Meter lange Papierrolle aus, auf die die Teilnehmenden später ihre Erfahrungen schreiben sollten.

Nur war fünf Minuten nach Beginn noch niemand da. Wir plauderten mit der eingeladenen Architektin über dies und das, die leere Papierrolle flatterte im Wind. Die Architektin erzählte von unvergüteten Überstunden in Grossraumbüros, wir von Nachtschichten in den vergangenen Semestern. Wir warteten und warteten, aber niemand tauchte auf.

Ich ärgerte mich, aber ich war nicht mal besonders überrascht. Zur selben Zeit erreichte das Semester nämlich seinen Höhepunkt. Studierende hockten bis spätnachts in der Bib, liessen letzte Versuche im Labor laufen und mussten ihre Hausarbeiten fertigbekommen. Vielleicht waren sie einfach zu überlastet, um mit uns über ihre Überlastung zu reden.

Stress und Erschöpfung gehören mittlerweile so selbstverständlich zum Studium wie Ghackets mit Hörnli in der Mensa. Das liegt auch an dem System, in dem wir studieren. In meinem Architekturstudium etwa gleicht jedes Semester einem Wettbewerb: Rund dreissig Studierende arbeiten gleichzeitig an derselben Aufgabe, entwerfen einen Neubau oder Umbau und müssen ihre Arbeiten am Semesterende präsentieren. Dahinter steckt die Idee, uns auf den harten Arbeitsmarkt vorzubereiten, auf dem Architekt:innen permanent um Aufträge konkurrieren. Das kann man konsequent finden. Doch bei mir löst der ständige Vergleich vor allem Selbstzweifel aus: Bin ich gut genug? Finde ich später einen Job, wenn mein Entwurf jetzt schon nicht zu den besten gehört? Werde ich fähig sein, dem Wettbewerbsdruck in der Baubranche standzuhalten?

Die Belastung ist kein individuelles Problem: Eine Studie des Fachvereins Architektur zeigte schon 2020, dass Architekturstudierende durchschnittlich 63 Stunden pro Woche für das Studium aufbringen. Erwerbsarbeit ist dabei noch nicht mal mit eingerechnet. Mehr als ein Drittel von ihnen litt unter mindestens fünf Symptomen psychischer Belastung, darunter Schlafmangel, ein geringes Selbstwertgefühl, Angstzustände und Zwangsgedanken. In den meisten anderen Fächern sieht es nicht besser aus. Im vergangenen Jahr zeigte eine Erhebung des Bundesamts für Statistik: Ein Drittel aller Studierenden in der Schweiz leidet an mittelschweren bis schweren Depressionssymptomen. Ein Drittel! Das sind noch mal sieben Prozent mehr als 2020.

Solche Zahlen erzählen von einer erschöpften Generation. Viele scheinen das Gefühl zu haben, schon auf dem Weg in den Job zu viel leisten zu müssen, um jemals genügen zu können. Wer studiert, soll alles gleichzeitig sein: leistungsfähig, neugierig und zielstrebig, dazu psychisch belastbar und finanziell unabhängig.

Unsere Erschöpfung beginnt nicht erst im Hörsaal, und sie endet nicht mit der letzten Prüfung. Sie kann in vielen Alltagsmomenten auftauchen: im Morgengrauen nach der Nachtschicht im Nebenjob, nach der vierzigsten Absage auf ein bezahlbares WG-Zimmer oder halt beim Blick aufs Bankkonto. Denn klar: Die Erschöpfung hat auch mit Geld zu tun.

Die Universität Zürich berechnet ein monatliches Mindestbudget von 2.200 Franken für Studierende. Man muss nicht Leonhard Euler sein, um zu checken: Wer keine wohlhabenden Eltern hat, muss jobben, um sich das irgendwie leisten zu können. Das ist in Zürich besonders krass, aber in Lausanne, Basel oder Bern sieht es kaum anders aus. Eine Erhebung des Bundesamts für Statistik von 2024 zeigt: Fast drei Viertel der Schweizer Studierenden arbeiten neben ihrem Studium.

Auch ich habe immer nebenher gearbeitet. Ich habe Eintrittskarten im Kino verkauft oder als Hiwi an der ETH Modelle fotografiert und Apéros aufgebaut. Viele meiner Freundinnen arbeiten in Bars. Die meisten Jobs, die Studierende ohne Berufsausbildung finden, liegen im Tieflohnsektor. 25 Franken Stundenlohn klingen nach viel Geld, aber das relativiert sich in Städten wie Zürich spätestens dann, wenn ein Cappuccino 6 Franken kostet und man für den Eintritt im Club 25 Franken bezahlt.

Für viele reicht es trotz Job kaum bis zum Monatsende. Wer keine Familie im Rücken hat, kein Erbe, kein Stipendium und keinen Lottogewinn, für den wird ein Studium in der Schweiz fast unmöglich. Es gibt Stipendien vom Kanton, auf die oft mehrere Monate bis ein Jahr gewartet werden muss. Elf Prozent der Studierenden erhalten Stipendien oder Darlehen, wobei dies nur für ein Prozent die einzige Einnahmequelle ist. Selbst wenn Studierende also ein Stipendium erhalten, müssen sie trotzdem zusätzlich arbeiten. Ich bin

ANZEIGE



STUDENT MINDS NETWORK

Engagement, das dich stärkt



Einsam im Studium? Gemeinsam geht mehr – an deiner Hochschule und darüber hinaus.

29 % der Studierenden in der Schweiz leiden an mittleren bis schweren Depressionssymptomen (BfS, 2024). Wer sich sozial einbringt, ist nachweislich weniger betroffen. Das STUDENT MINDS NETWORK des VSS bringt Studierende zusammen, die sich für psychische Gesundheit an Hochschulen einsetzen – lokal in ihrer Organisation, national in der Politik. Verantwortung übernehmen, andere unterstützen, etwas bewegen: Das stärkt die eigene Selbstwirksamkeit – und macht einen Unterschied.

Werde aktiv!

Informiere dich jetzt über lokale und nationale Möglichkeiten!

vss-unes.ch/projekte/student-minds-network/



STUDENT MINDS NETWORK ist ein Projekt von:

[VSS | UNES | USU]

VSS | Verband der Schweizer Studierendenschaften
UNES | Union des Etudiant-e-s de Suisse
USU | Unione Svizzera degli e delle Universitari-e

Unterstützt von der Beisheim Stiftung

«Wie sollen wir Studierenden in so einer Lage nicht völlig wegknicken?»

bis heute auf meine Eltern angewiesen, um mir die Uni leisten zu können. Mit meinem Nebenjob bessere ich nur mein Budget auf.

Die Gleichzeitigkeit von akademischem und finanziellem Stress führt für viele in einen permanenten Krisenmodus. Fast die Hälfte der Studierenden mit finanziellen Sorgen leidet an Depressionssymptomen. Ich kenne das Gefühl, eigentlich immer noch irgendetwas Dringendes erledigen oder bezahlen zu müssen. In diesem Zustand ist es fast unmöglich, mal abzuschalten, sich um sich oder seine Mitmenschen zu kümmern. Wie soll ich merken, dass meine beste Freundin gerade jemanden zum Reden braucht, wenn ich keine freie Minute habe? Wie soll ich registrieren, dass ich mich einsam fühle, wenn ich ständig aktiv bin? In intensiven Phasen fällt es schwer, den Blick nach innen zu richten, um sich zu fragen, was man gerade braucht.

Der Stress kommt mir manchmal wie eine Wippe vor: Nimmt er in einem Bereich ab, steigt er wie selbstverständlich in einem anderen. So war es etwa im vergangenen Jahr.

Plötzlich hiess es: Die alte Siedlung, in der ich damals wohnte, soll abgerissen werden, um Platz für Neubauten zu machen. Die Mietverträge von fast 150 Wohnungen wurden im Halbjahresrhythmus verlängert, bis sich die Bewohner:innen dann innerhalb von sechs Monaten ein neues Zuhause suchen mussten. Es kostete mich unglaublich viel Energie, meine vertraute Umgebung zu verlassen und ein bezahlbares neues Zimmer zu finden. Ich musste unzählige WG-Castings in meinen durchgetakteten Alltag integrieren. Die vielen Absagen kratzten an meinem Selbstwertgefühl. Nach drei Monaten fand ich endlich etwas Unbefristetes – allerdings rund 250 Franken teurer als bisher.

Es ist ein Kreislauf der Hölle: Je knapper das Budget ist, desto mehr ist man dem Wohnungsmarkt ausgeliefert, desto mehr muss man neben der Uni arbeiten, um sein überteuertes Zimmer zu bezahlen, desto schwieriger wird es, in der Uni auf die erwartete Weise zu performen. Und wer wenig Platz hat und ständig umziehen muss, der hat auch kein Zuhause, in das er sich zurückziehen kann und wo er sich erholen kann. Zwar gibt es über das Jugendwohnnetz günstigere Angebote für um die 550 Franken. Viele davon sind aber befristet, weil die Gebäude abgerissen werden.

Andere Baustelle, gleicher Frust: die Studiengebühren. Anfang 2025 veröffentlichte der Bund Sparpläne, die ab 2027 gelten sollen. Für die ETH Zürich streicht er 78 Millionen Franken. Deswegen soll das Studium für alle teurer werden. Die Gebühren für Schweizer Studierende werden auf 1.460 Franken verdoppelt, die von ausländischen Studierenden sogar vervierfacht. Absurderweise heisst das Sparprogramm des Bundes: «Entlastungspaket 2027». Entlastung für wen bitte?

Ernste Frage: Wie sollen wir Studierenden da nicht völlig wegknicken? Wie sollen wir in so einer Lage Visionen für die Zukunft unseres Landes und unserer Welt entwickeln? Die Fragen stellen sich für uns alle. Doch für manche stellen sie sich noch lauter, dringender. Denn da sind nicht nur der Druck durch Konkurrenz, die Nebenjobs, der Wohnungsmarkt, die Studiengebühren.

Die Erhebung des Bundesamts für Statistik zu den Studien- und Lebensbedingungen zeigte 2024: Ein Viertel aller Studierenden hat Diskriminierung durch Lehrende oder Mitstudierende erfahren. Auch an der Uni werden Menschen aufgrund von Geschlecht, Klasse, Herkunft oder Hautfarbe diskriminiert. Ein Drittel aller Studierenden mit Migrationshintergrund ist von Diskriminierung betroffen, Frauen fast doppelt so häufig wie Männer.

Auch ich spüre das an Details im Unialltag. Bei Schlusskritiken zum Beispiel, wenn nur der männliche Student der Gruppe angesprochen wird und die Mitstudentin ignoriert wird. Oder wenn eine banale Entwurfsidee als Geniestreich gelobt wird, nur weil sie von einem Mann kommt. Ich habe mit einigen Kommilitoninnen darüber gesprochen, die das genauso empfinden.

Es kostet irre viel Energie, sich ständig gegen all die Widerstände beweisen zu müssen. Dabei sollte die Hochschule ein Ort sein, an dem wir wachsen können, um später Verantwortung übernehmen zu können. Für uns selbst, für unsere Mitmenschen und die Gesellschaft.

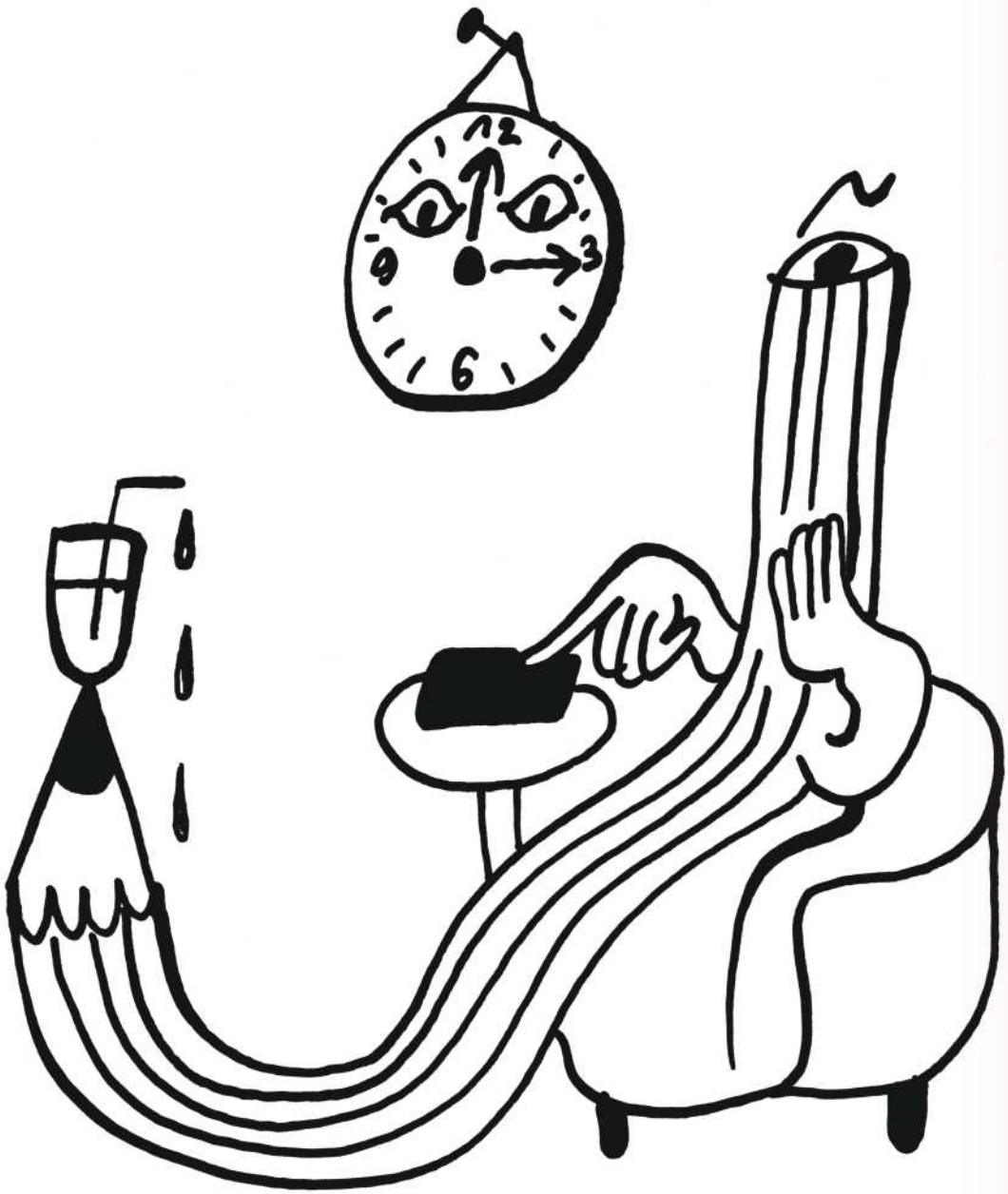
Damit sich etwas ändert, müssen wir darüber reden. Wir müssen Fragen stellen und darüber streiten: Was tun wir gegen die Wohnungsnot? Welche Folgen haben Sparmassnahmen in der Bildung? Und wie schaffen wir einen Zugang zur Uni, der nicht vom Einkommen der Eltern abhängt?

Deshalb glaube ich weiter an Projekte wie Unmasking Space, von dem ich am Anfang erzählt habe. Auch wenn wir damals an diesem frustrierenden Maitag allein mit unseren Klappstühlen, der eingeladenen Architektin und der unbeschriebenen Papierrolle auf der Wiese standen. Irgendwie muss man anfangen, dem Druck des Systems etwas entgegenzusetzen, und versuchen, die Uni nicht nur anzuklagen, sondern mitzugestalten. Damit sie ein fairerer, entspannterer Ort wird, an dem es uns und denen, die nach uns kommen, psychisch besser gehen kann.

«Es kann helfen, die Zeit zu zerstückeln»

INTERVIEW: JANINA GERHARDT-RIEMER
ILLUSTRATION: OLGA PRADER

Aufschieben kennt jeder. Die Psychologin Rita Raemy erklärt, wann es zum Problem wird und wie man denn endlich anfängt



Frau Raemy, wenn ich mal wieder auf TikTok scrolle, statt für meine Prüfung zu lernen: Bin ich einfach nur faul, oder prokrastiniere ich schon?

Beides ist möglich. Vielleicht sind Sie faul, vielleicht prokrastinieren Sie aber auch und nutzen TikTok als Entspannungsstrategie. Wenn man faul ist, dann will man einfach gar nichts tun. Wenn man prokrastiniert, dann will man eigentlich für seine Prüfung lernen, aber schiebt es auf. Dabei macht man sich selbst den Vorwurf, faul zu sein, und bekommt ein schlechtes Gewissen. In dieser Situation ist es attraktiv, zum Smartphone zu greifen, weil man sich damit schnell ablenken kann.

Gibt es Aufgaben, die Menschen besonders häufig aufschieben?

Oft werden leichte, langweilige Aufgaben prokrastiniert, wie Wäsche aufhängen oder den Abwasch machen. Man sagt sich: Ich kann die Waschmaschine auch noch später ausräumen, jetzt muss ich erst mal telefonieren. Das ist nicht wirklich schlimm, es gefährdet höchstens den WG-Frieden. Das Problem ist aber: Je häufiger man prokrastiniert, desto mehr wird das Aufschieben zur Gewohnheit. Dadurch verliert man Selbstwirksamkeit, man traut sich immer weniger zu. Und fängt an, auch schwierige Aufgaben wie Seminar- oder Abschlussarbeiten aufzuschieben.

Eine Studie des kanadischen Forschers Piers Steel zeigt, dass 80 bis 95 Prozent der Studierenden ab und zu prokrastinieren. Warum sind sie so häufig davon betroffen?

Weil sie sich schwertun, sich selbstständig zu strukturieren. Viele Studiengänge geben wenig Routinen vor. Wer flexible Stundenpläne hat, neigt nach meiner Erfahrung eher zu Prokrastination. Dazu kommt: An der Uni gibt es oft wenige Zwischenergebnisse. Wenn man monatelang kein Feedback erhält, ist es schwer, motiviert zu bleiben. Manche wissen auch gar nicht, wie man selbstständig lernt und sich Dinge aneignet. Sie merken erst im Studium, dass sie gar keine Lernstrategien haben.

Hat die Persönlichkeit einen Einfluss darauf, wie viel wir aufschieben?

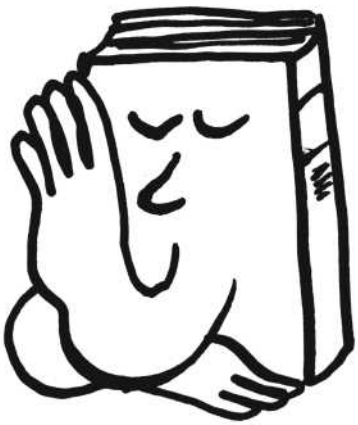
Perfektionist:innen prokrastinieren besonders häufig. Sie haben Angst, an ihren übertriebenen Massstäben zu scheitern. Deswegen können sie gar nicht erst anfangen. Erst wenn die Deadline näher rückt und sie unter Zeitdruck geraten, übersteigt ihre Risikobereitschaft das Kontrollbedürfnis und sie können endlich loslegen.

Oft kommt man ja damit durch, erst kurz vor der Deadline anzufangen.

Das Perfide daran ist: Diese Strategie löst gleichzeitig Befriedigung und Angst aus. Auf der einen Seite ist man stolz, es doch noch so schnell geschafft zu haben und damit durchgekommen zu sein. Auf der anderen Seite macht man sich Vorwürfe, dass viel mehr drin gewesen wäre, und zweifelt an sich selbst. Das kann Ängste auslösen, nicht mehr die Kontrolle zu haben.

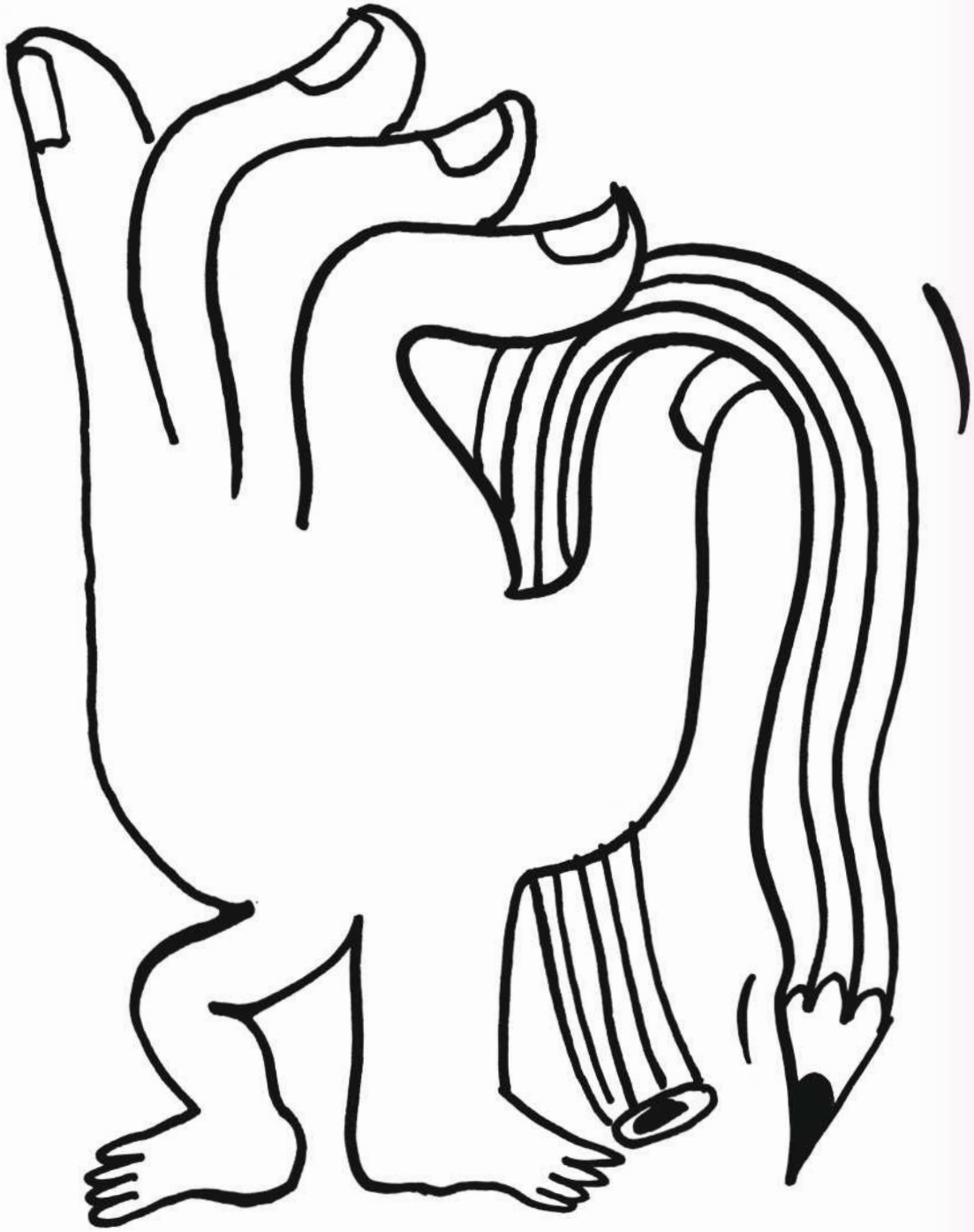
Wieso ist es so schwierig, anzufangen?

Viele Studierende in meiner Beratung haben eine komische Zeitvorstellung. Sie denken: Dieses Zeitfenster reicht nicht, ich brauche ja mindestens drei Stunden, um reinzukommen, und dann will ich auch dranbleiben. Also machen sie lieber gar nichts. Oder, noch schlimmer: Sie haben den ganzen Tag Zeit. Dann blockiert das Gehirn und denkt sich: «Spinnst du? Das will ich doch nicht den ganzen Tag machen.» Zu viel Zeit zu haben, ist beim Prokrastinieren die schlimmste Gefahr.



Sie beraten als Psychologin seit 30 Jahren Studierende an der Uni Freiburg. Wann wird Prokrastination zum Problem?

Wenn man sich zunehmend ohnmächtig fühlt und glaubt, seine Handlungen nicht mehr steuern zu können. Prokrastination kommt zwar nicht im gängigen psychotherapeutischen Klassifikationssystem ICD-10 vor, eine schwere Prokrastination kann aber zum Beispiel Teil einer Depression sein. Auch ADHS und Autismus-Spektrums-Störungen können eine Rolle spielen. Wenn Studierende zu uns kommen, machen wir immer erst mal eine diagnostische Voreinschätzung, um zu schauen, ob eine Krankheit vorliegen könnte. Extremes Aufschieben kann stark erschöpfen und auch zu einer Depression führen. Es belastet schlimmstenfalls das soziale Umfeld. In der Beratung erlebe ich immer wieder, wie sehr Menschen unter dem Aufschieben leiden und sich im Weg stehen.



Haben Sie ein Beispiel?

Erst heute kam ein Student zu mir, der in knapp einem Monat seine Bachelorarbeit abgeben muss. Er hat erst eine Seite geschrieben. Wenn er die Arbeit nicht abgibt, fällt er durchs Studium und hat vier Jahre in den Sand gesetzt. Der Student war der Meinung, dass er alles schon im Kopf geplant hat, faktisch gemacht hat er aber noch nichts. Als wir über sein Thema sprachen, wurde klar, dass er zwar eine vage Idee hat, aber noch kein Konzept, keine Struktur. Ich habe ihn dann direkt vor den Computer in unserem Büro gesetzt. Er sollte einfach mal eine Viertelstunde drauflosschreiben. Die hartnäckigen Prokrastinierer müssen wir dazu bringen, anzufangen.

Wie kann das gelingen?

Es kann helfen, die Zeit zu zerstückeln. Ich sage den Studierenden zum Beispiel, sie dürfen jeweils nur zur vollen Stunde mit ihrer Arbeit anfangen. Sind sie zehn Minuten zu spät, müssen sie auf die nächste volle Stunde warten. Oder: Sie dürfen nur zweimal pro Tag eine Stunde an der Aufgabe arbeiten. Mehr nicht. Ist die Zeit begrenzt, wissen sie, dass sie jetzt anfangen müssen. Und dass es auch ein Ende hat.

Was raten Sie noch, um endlich anzufangen?

Hören Sie auf zu planen, das ist Pseudoverhalten. Man investiert Energie, ohne wirklich etwas zu machen. Ich liebe planen, die meisten Menschen lieben das, doch es fällt oft schwer, einen Plan wirklich konsequent umzusetzen. Planen bringt nur etwas, wenn man realistisch einschätzen kann, wie viel Zeit man für welche Aufgaben braucht.

Welche Tipps können noch helfen?

Wenn man vor einer grossen Aufgabe wie einer Abschlussarbeit steht, kann es helfen, sie in viele kleine Aufgaben aufzuteilen. Das Ziel sollte nicht sein: Bachelorarbeit schreiben. Sondern: eine Studie lesen. Oder: eine halbe Stunde schreiben. Danach sollte man nicht nur anerkennen, was man geleistet hat, sondern auch, dass man sich Mühe gegeben hat. Man kann seinen Fortschritt in einem Lerntagebuch festhalten, in dem man aufschreibt, was man geschafft hat. Insgesamt ist wichtig, es langsam anzugehen und genug Pausen zu machen. Man braucht Ausdauer für grosse Aufgaben. Ich rate auch zu Entspannungsübungen. Prokrastinierer:innen setzen sich oft unter Druck und machen sich Vorwürfe, deswegen sollten sie lernen, sich selbst zu beruhigen.

Wie wichtig ist das Umfeld?

Soziale Kontrolle und Unterstützung sind essenziell. Oft haben die Betroffenen das Gefühl, sie müssen es allein schaffen, aber das stimmt nicht. Es kann helfen, sich mit dem Mitbewohner hinzusetzen, der einen dabei beobachtet, wie man eine Aufgabe erledigt, damit man nicht ständig zum Handy greift und sich ablenken lässt. Wenn man aber merkt, dass man seine Hausarbeit immer wieder aufschiebt und ernsthaft darunter leidet, sollte man sich Hilfe suchen, am besten bei der psychologischen Beratung der Universität. Dann kann man sich zusammen Strategien überlegen. Es ist auch wichtig, Geduld mit sich zu haben. Selbstvorwürfe bringen einen nicht weiter.

Taschentherapie

Diese Fragen zeigen dir, warum du prokrastinierst



1 Hast du Probleme, dich zu organisieren? Wenn ja, versuch doch mal die Aufgabe in kleinere To-dos aufzuteilen.

2 Hast du keine Lust auf die Aufgabe? Woran könnte das liegen? Langweilt dich das Thema, oder bist du unzufrieden mit deinem Studium?

3 Hast du Angst, an der Aufgabe zu scheitern? Könnten dahinter möglicherweise andere Ängste oder Sorgen stecken?

RITA RAEMY ist Psychologin und berät seit 30 Jahren Studierende an der Universität Freiburg. Sie bot dort den Kurs «Schluss mit Aufschieben» an. Viele meldeten sich dafür an, nur wenige kamen.

Konzentration!

Komplett im Flow? Schön wär's. Hier erzählt die ZEIT Campus-Redaktion, was sie braucht, um sich zu fokussieren

FOTO: NICOLAS POLLI

JANINA GERHARDT-RIEMER, 26, hat Psychologie studiert.

«Ich mag den Klang von Cafés»

«Zu Hause finde ich immer etwas, das plötzlich wichtiger scheint als meine Masterarbeit, die ich gerade schreiben muss. Mal schnell das Basilikum umtopfen, noch eben die aussortierten Jeans auf Vinted hochladen. Auch in der Bibliothek komme ich nicht richtig ins Arbeiten. Mich lenken die anderen Studierenden ab, wie sie Serien schauen oder mit dem Kopf auf dem Tisch einschlafen. Wenn ich wirklich konzentriert arbeiten will, gehe ich dafür ins Café.

Ich mag den Klang dieser Orte: das Rattern der Kaffeemühle, das dumpfe Abklopfen des Siebträgers, die Gesprächsfetzen vom Nachbartisch. Am besten läuft noch eine Jazz-Playlist im Hintergrund. Das wohlige Rauschen dieser Geräusche lässt für mich alles andere in den Hintergrund treten. Ich fühle mich dann wie abgekapselt von der Welt. Wenn um mich herum alles still ist, schaffe ich das nicht.

Vielleicht liegt das auch an einem Effekt, den die Forschung als ‹Body Doubling› beschreibt: Die blosse Anwesenheit anderer Menschen hilft dabei, konzentriert zu bleiben. Durch diese Art sozialer Kontrolle schaue ich seltener aufs Handy und arbeite fokussierter, auch wenn sich die anderen natürlich überhaupt nicht dafür interessieren, was ich so dahinschreibe.

Der Geschmack von gutem Kaffee tut sein Übriges. So verbinde ich das Arbeiten mit etwas Positivem, einer vorgezogenen Belohnung. Zu meinem Cappuccino nehme ich noch eine Vitamin-B-Brausetablette. Auf der Packung steht, die sei gut fürs Nervensystem und fürs Gehirn. Ob das stimmt, weiss ich nicht. Aber bis sie sich in meinem Wasserglas aufgelöst hat, habe ich meistens schon die erste Aufgabe angefangen. Vielleicht wirkt eher das Ritual als die Tablette.»

CHARLOTTE KÖHLER, 27, hat Journalismus studiert.

«Ich setze mir ein klares Ende für meine Aufgaben»

«Meditations-Apps machen mich wahnsinnig. Diese Stimmen, die mir sagen, wie ich atmen und was ich denken soll. Für Atemübungen fehlt mir in Stressphasen die Geduld. Wenn ich noch etwas zu erledigen habe, sich aber Panik statt Ruhe in mir breitmacht, setze ich auf einen Dreischritt, der immer hilft.

Für Schritt eins wende ich mich von aller Technik ab. Ich schalte das Handy in den ‹Nicht stören›-Modus und klappe den Laptop zu. Dann nehme ich Stift und Papier (am besten DIN-A5, da ist der Platz begrenzter) und schreibe alles auf, was an diesem Tag, vielleicht sogar nur in den kommenden Stunden, unbedingt erledigt werden muss. Mittelfristige Pläne haben darauf keinen Platz.

Schritt zwei fällt mir am schwersten, wirkt aber am besten: Ich lasse meine Aufgaben für einen Moment liegen und gehe raus. Bin ich zu Hause, laufe ich von meiner Wohnung bis zum Stadtpark und zurück, das dauert jeweils zwölf Minuten und führt mich über zwei Brücken. Ich schaue aufs Wasser oder beobachte andere Menschen: den alten Mann mit seinem Einkaufstrolley, die Kinder, die ein Wettrennen machen. Das hilft mir, abzuschalten.

Schritt drei: Ich spreche mit einer vertrauten Person durch, was nun ansteht, etwa mit meiner Freundin Julia. Für alle Aufgaben setze ich mir ein klares Ende, indem ich mir etwa Pläne für den Abend mache. So wird jeder Wirbelsturm im Kopf zu einer leichten Brise. Und wenn all das nicht klappt, drehe ich *I Will Survive* von Gloria Gaynor auf.»



CHRISTOPH FARKAS, 37, hat Medienkultur studiert.

«Meine Fokus-Zauberformel hat vier Faktoren: Ort, Zeit, Thema und Team»

«Am Ende meines Studiums hatte ich die Zauberformel gefunden. Nie wieder habe ich so konzentriert und gut gelaunt an etwas geschrieben wie an meiner Bachelorarbeit. Es gibt vier banal klingende, aber magische Faktoren. Erstens, der richtige Ort. Das war für mich die Uni-Bibliothek. Eigentlich zu gross für meine kleine Uni, es gab fast immer freie Gruppenarbeitsräume. An manchen Tagen fühlte ich mich dort wie ein Literaturnobelpreisträger in seiner Hütte am Bergsee: der Duft der Eichenholzböden, die Panoramafenster, vor denen es ständig schneite.

Denn, zweitens, die richtige Zeit war der Winter, drei, vier Monate. Wie viel leichter ist es, in einer Bibliothek zu hocken, wenn die Sonne kaum aufgeht und man draussen nichts verpassen kann? Es waren befriedigend gleichförmige Tage ohne Eile. Aufstehen, Bib, Mensa, Bib, Kaffee, Bib, vielleicht Kino oder ein Film auf dem Sofa, schlafen, von vorn. Kein Freibad, das ruft, kein blühender Park.

Drittens, das Thema, das man bearbeitet. Wenn man es sich aussuchen kann, lohnt es sich, gut zu überlegen: Was nervt nicht schon ab übermorgen? Ich schrieb über True-Story-Filme und liebte alles daran. Viertens, das Team. Ich verbrachte meine gleichförmigen Bib-Tage im Gruppenarbeitsraum mit Sunny und Jule. Das hiess: verhältnismässig erfreulicher Gruppenzwang. Ich schrieb vor mich hin, statt stundenlang egale Fussballnews zu lesen. An manchen Tagen kommunizierten wir nur über die Vorlesefunktion von Google Translate, bis wir Tränen lachten. Wenn ich heute schreiben muss, kriege ich oft nur zwei, drei Faktoren der Zauberformel zusammen. Aber wenn ich mich schwertue, denke ich an die Leichtigkeit dieses Winters, und es geht gleich besser. True Story.»

AYENEH EBTEHAJ, 23, hat Politik und Anglistik studiert.

«Ohne mein Kissen geht gar nichts»

«Vor ein paar Wochen bin ich mit dem Zug zu einer Aufnahmeprüfung für meinen Master gefahren. Ich hatte eine Zahnbürste und Notizhefte dabei – und natürlich mein eigenes Kissen. Denn Konzentration in entscheidenden Prüfungen beginnt für mich schon in der Nacht davor.

In den Tagen vor der Prüfung hatte ich ziemliche Angst. Würde ich zwei Tage lang konzentriert bleiben können, um die drei Wissenstests und das Auswahlgespräch vor einer achtköpfigen Jury zu überstehen? Vor allem in dem Gespräch wollte ich so wach und schlagfertig wie möglich wirken. Und dafür, das habe ich in den letzten Jahren gelernt, brauche ich vor allem eins: guten Schlaf.

Wenn ich schlecht geschlafen habe, spüre ich das am nächsten Tag am ganzen Körper. Mein Kopf fühlt sich dann an wie Wackelpudding, meine Augen, als würden sie mir jeden Moment aus dem Schädel fallen. Wenn ich an solchen Tagen etwas lesen will, nehme ich nur das Dröhnen in meinem Kopf wahr. An High Performance ist da nicht zu denken.

Deswegen nehme ich mein Kissen überallhin mit, wo ich etwas leisten muss. Ohne dieses wunderbare, etwas feste (aber nicht zu feste!) Rechteck geht bei mir gar nichts. Das Kissen ist länger als mein Unterarm, deswegen ist der Transport meistens nervig. Ich muss es in meinen Rucksack stopfen und komme dann kaum noch an den restlichen Inhalt ran. Aber lieber packe ich ein paar Hosen weniger ein, als am nächsten Tag kaputt aufzuwachen. Nichts tut meiner Konzentration besser, als am Vorabend meinen Kopf auf dieses Kissen zu legen und zu wissen: Morgen muss ich nur mein Bestes geben. Und mich nicht um meinen Nacken kümmern.»



Taschentherapie

Fünf Schritte, mit denen du es schaffst, deine Gewohnheiten zu ändern:

1. Überleg dir, was du zur Gewohnheit machen möchtest und warum.
2. Eine neue Gewohnheit sollte weniger als zwei Minuten dauern: Lies erst mal zwei Seiten, statt dir vorzunehmen, eine Stunde lang zu lesen.
3. Such dir einen Reiz, der deine neue Gewohnheit auslöst: Stell Sportschuhe an die Tür, leg dein Tagebuch ans Bett.
4. Blockier dir im Kalender Zeit für deine neue Gewohnheit.
5. Bleib dran: Es dauert im Schnitt 66 Tage, bis eine neue Gewohnheit zur Routine geworden ist.

«Ich belohne mich wie einen Hund, der ein Leckerli bekommt»

FARIS BABIKIR, 24, hat Musik und Politik studiert.

«Ich nutze ein simples System, um mich besser zu konzentrieren: Wenn ich etwas erledigt habe, belohne ich mich selbst – so wie einen Hund, der ein Leckerli bekommt, wenn er den Ball gebracht hat. Alles, was ich für Prüfungen lernen muss, teile ich in Einheiten von 25 Minuten ein. Dafür nutze ich den Pomodoro-Timer. Das ist ein Onlinewecker, der klingelt, wenn die Zeit abgelaufen ist. In diesen 25-Minuten-Intervallen tauche ich ganz in den Stoff ein, weil ich weiss: Danach kann ich mich entspannen.

Vor einigen Semestern habe ich beispielsweise einen Aufsatz über den deutsch-französischen Freundschaftsvertrag geschrieben. Für jedes der sechs Kapitel rechnete ich mit drei bis vier Stunden. Also plante ich vier Schreibtage mit jeweils sechs bis acht kleinen Arbeitsphasen. Nach jeder schaute ich eine kurze Folge der Supermarkt-Serie *Die Discounter*. Als ich wie geplant nach vier Tagen fertig war, fuhr ich für einen Tag in die Berge.

Die Versuchung, mein System zu betrügen, kann gross sein – besonders in langen Klausurphasen. Dann plane ich vorher immer eine grössere Reise am Ende, für die es sich lohnt, durchzuhalten. Letztes Semester bin ich nach drei Klausuren für zwei Wochen nach Marokko geflogen.

Einmal bin ich schon vor einer Klausur verreist. Ich hatte sie verschoben, weil ich so schlecht vorbereitet war. Als ich in der Bretagne ankam, konnte ich mich kaum über das Meer, die Sonne und das Essen freuen. Stattdessen musste ich ständig an die aufgeschobene Klausur denken. Seitdem weiss ich: Eine Belohnung fühlt sich für mich nur dann wirklich gut an, wenn ich sie mir verdient habe.»

#onlyhuman – ♥ Beistehen, auch wenn die Erde bebt

Als Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen durchs Leben zu gehen, ist eine grosse Aufgabe. Stand by You Schweiz setzt sich dafür ein, dass Angehörige und Vertraute eine Plattform haben, um Erfahrungsaustausch, Unterstützung und Solidarität zu erfahren.

Angehörige und Vertraute von Menschen mit psychischen Erkrankungen sind systemrelevant. Ohne unser Engagement würde das System nicht funktionieren. Und wir sind viele in unserem Land. **Wusstest du, dass**



59 %

der erwachsenen Schweizer Bevölkerung (rund 4,3 Millionen Menschen) schon in der Rolle eines Angehörigen von einem psychisch erkrankten Familienmitglied war oder eine psychisch erkrankte Person aus ihrem sozialen Umfeld aktiv unterstützt hat? Etwa die Hälfte davon, also rund 2,1 Millionen Menschen, sind aktuell in dieser Situation.



jedes vierte Kind

berichtet, eine Person in der Familie gehabt zu haben, die mit psychischen Erkrankungen zu kämpfen hatte?



65 %

derjenigen, die mit psychisch erkrankten Familienmitgliedern aufgewachsen sind, sagen, dass sie in der Kindheit und Jugend nicht die gewünschte Unterstützung erhalten haben?



«Wir alle brauchen irgendwo, irgendwann mal Hilfe und es ist so wertvoll, danach fragen zu können und sie anzunehmen, wenn sie einem angeboten wird.»

Eleonora Camizzi
Filmemacherin und angehörige Tochter

Angehörige haben vieles gemeinsam. Und doch ist jede Geschichte einzigartig. Es ist herzergreifend, zu sehen, wie die vielen Menschen in unserem Land immer wieder Wege finden, um ihren Lieben beizustehen.

Vielleicht bist du eine oder einer von uns? Oder du kennst Personen, die als Angehörige und Vertraute durchs Leben gehen? Hilf mit, die **#Scham**, das **#Schweigen** und das **#Stigma** rund um psychische Erkrankungen in unserem Land zu brechen! **#onlyhuman #angehörig**

Hier findest du Möglichkeiten, in der **#Angehörigenbewegung Stand by You Schweiz**, deren Fundament ihre Organisationen in den Regionen sind, mit anzupacken oder Unterstützung zu erfahren.

Jetzt mitmachen:

Informiere dich und werde Teil der Community!

stand-by-you.ch/community

Unterstützung bekommen:

Kontakt für Angehörige und Vertraute von Menschen mit psychischen Erkrankungen

stand-by-you.ch/kontakt

Helpline
0800 840 400
helpline@stand-by-you.ch

STAND BY YOU
Schweiz

Unterstützt von der Beisheim Stiftung

stand-by-you.ch

Nicht das Ende der Welt

TEXT: MITSUO IWAMOTO

Sieben Tipps, mit denen du deine Prüfungsangst überwinden kannst

Lass dich von KI coachen

Künstliche Intelligenz spielt mittlerweile auch im Bereich der psychischen Gesundheit eine grosse Rolle. Apps wie Wysa versprechen, mithilfe von KI-basierten Chatbots bei Ängsten und Depressionen zu helfen. Wenn du der KI zum Beispiel von deiner Prüfungsangst erzählst, entwickelt sie mit dir Strategien dagegen. So schlägt sie dir zum Beispiel vor, einen Lernplan zu schreiben, und unterstützt dich bei der Umsetzung. Die KI stellt dir auch Fragen, um herauszufinden, welcher Lerntyp du bist, welche Stärken du hast und wie diese dir bei Prüfungen helfen können. Die Apps lassen sich eine Woche lang kostenlos testen, danach kosten sie für ein Jahr ungefähr 60 Franken. Eine sehr grosse Auswahl an Apps findest du auf der Website onemindpsyberguide.org.

Frag die Uni

Die psychologischen Beratungsstellen vieler Unis kennen das Problem, sie bieten Gespräche oder Kurse zum Thema Prüfungsangst an. In den Seminaren lernst du, wie du deine Prüfungsphasen rechtzeitig planen kannst, wie du mit negativen Gedanken oder mit einem Blackout klarkommst. Die Teilnahme an solchen Kursen ist in der Regel kostenlos.

Wechsle die Prüfungsform

Es ist immer gut, um Hilfe zu bitten. Wenn du glaubst, dass eine alternative Prüfungsform besser zu dir passt und deine Kenntnisse so fairer bewertet werden können, frag deine Dozent:innen, ob sie das möglich machen können. Manchmal lässt die Prüfungsordnung Raum für verschiedene Prüfungsformen, und mündliche können in schriftliche Prüfungen oder Projektarbeiten umgewandelt werden. Wenn sich deine Prüfungsangst zu einer diagnostizierten Angststörung entwickelt hat, kann ein rechtlicher Anspruch auf einen Nachteilsausgleich in Form einer anderen Prüfungsform oder zusätzlicher Zeit bestehen.

Plane rückwärts

Mach dir zu Beginn deiner Prüfungsphase einen Plan. Denn ein guter Plan, zu dem du immer wieder zurückkehren kannst, beruhigt die Angst. Eine Vorgehensweise: Plane vom Tag der Prüfung aus rückwärts. Was musst du an dem Tag können? Überlege dir dann, bis wann du welchen Stoff gelernt haben musst. Das gibt dir Sicherheit und befreit dich von dem Gefühl, dass alles auf einmal über dich hereinbricht.

Halte dich kurz

Stundenlanges Büffeln kann kontraproduktiv sein und deine Ängste verstärken. Setze auf Qualität statt Quantität beim Lernen. Plane kurze, konzentrierte Lernphasen, und mach dazwischen Pausen. Plane in der Prüfungsphase auch Sport oder Treffen mit Freund:innen ein, das beruhigt. Und es wird dir helfen, Informationen besser zu verarbeiten und Prüfungsstress zu reduzieren.

Verbünde dich

Vielen Kommiliton:innen geht es genauso wie dir. Sprecht über eure Sorgen. Auch Gespräche mit Familienmitgliedern und Leuten in der WG können befreiend sein und den Druck mindern.

Denk die Angst zu Ende

Dieser Schritt mag erst mal kontraintuitiv wirken, wird aber von vielen Psycholog:innen empfohlen. Statt bei abstrakten Ängsten zu bleiben, stell dir die grösste anzunehmende Katastrophe konkret und detailliert vor. Wie wäre es denn, wenn du während der Prüfung einen Blackout hättest, den Raum verlassen und durch die Prüfung fallen würdest? Ja, ziemlich sicher wäre es dir unangenehm. Aber nach einigen Stunden würde es dir wahrscheinlich wieder besser gehen. Du würdest merken, dass all deine Freund:innen und deine Familie immer noch da sind, dass sich die Prüfung wiederholen lässt. Und wenn du doch nicht den bestmöglichen Schnitt hast, wäre das wirklich so schlimm? Indem du dir das schlimmste Szenario vorstellst, grenzt du deine Angst ein. Durch eine Prüfung zu fallen, ist zwar nicht schön, aber auch nicht das Ende der Welt. Vor dir sind schon viele andere Studierende mal durchgefallen. Statt dich in abstrakten Sorgen zu verlieren, kannst du dich auf die reale Herausforderung konzentrieren: deine Prüfung. Und auch hier hilft: Stell dir alles Schritt für Schritt vor, den Raum, den Platz, die Aufgaben. Das kann Ängste weiter reduzieren.

«Man darf nicht alles glauben, was man denkt»

INTERVIEW: JANINA GERHARDT-RIEMER
ILLUSTRATION : OLGA PRADER

Bin ich ein Hochstapler? Die Psychologin Maria Douneva verrät, woher diese Angst kommt und was du gegen Selbstzweifel tun kannst



Frau Douneva, ist es normal, an sich zu zweifeln?

Ja, Selbstzweifel sind etwas Natürliches. Wir vergleichen uns mit Menschen aus unserem Umfeld, um unsere eigene Leistung einzuschätzen. Meistens gibt es jemanden, der besser ist, schneller, erfolgreicher. Dann fragt man sich schon mal, ob man selbst gut genug ist. Die Frage ist nur, wie oft diese Zweifel auftauchen und wie sehr sie das eigene Leben negativ beeinflussen.

Wann werden natürliche Zweifel zum Impostor-Syndrom?

Wenn Erfolgserlebnisse nicht mehr ausreichen, um Selbstzweifel aus dem Weg zu räumen. Wenn auch bei guten Noten oder Lob von der Chefin Gedanken kommen wie: «Ich hatte nur Glück» oder «Das war wohl Zufall». Beim Impostor-Phänomen glaubt man nicht an seine eigenen Fähigkeiten und ist gefangen in einer Spirale aus dysfunktionalen Gedanken. Man fühlt sich, als würde man anderen etwas vormachen und hat Angst, als Hochstapler entlarvt zu werden.

Ist das eine Krankheit?

Nein, das ist keine psychische Störung, auch wenn oft der Begriff Impostor-Syndrom verwendet wird. Das legt nahe, dass es sich um eine offizielle Diagnose handelt, was es nicht ist. Ich spreche lieber vom Phänomen oder Selbstkonzept, weil es darum geht, wie Menschen sich selbst wahrnehmen und bewerten. Auch wenn es keine Krankheit ist, belastet es betroffene Menschen in ihrem Alltag. Es kann mit einem niedrigem Selbstwert, depressiven Verstimmungen und Burn-out einhergehen.

Woher kommt die Angst, als Hochstapler entlarvt zu werden?

Dafür gibt es nicht die eine Erklärung. Bei manchen fängt es schon in der Kindheit an, wenn Eltern ihren Kindern signalisieren, dass sie viel leisten müssen, um anerkannt und geliebt zu werden. Die Angst kann auch später entstehen, wenn man in einem sehr kompetitiven Umfeld arbeitet. In meinen Workshops erlebe ich immer wieder Doktorandinnen und wissenschaftliche Mitarbeiter, die damit zu kämpfen haben. Sie wissen: Nur die wenigsten bekommen später eine Professur, das baut Druck auf.

Welche Menschen sind besonders betroffen?

Prinzipiell kann jeder betroffen sein. Die lange bestehende Annahme, Frauen seien häufiger betroffen als Männer, ist inzwischen umstritten. Männer verstecken die Selbstzweifel nur eher, weil sie von klassischen Rollenbildern geprägt sind und selbstbewusst wirken wollen. Ein systematisches Review im «Journal of General Internal Medicine» von 2019 zeigt, dass das Impostor-Phänomen unter Minderheiten weit verbreitet ist. Ich erlebe oft, wie an Menschen mit Migrationsbiografie besonders hohe Erwartungen von der Familie herangetragen werden. Sie bekommen gesagt: «Wir haben dir dieses Studium ermöglicht, jetzt musst du etwas daraus machen.»

Welche Folgen kann das Impostor-Phänomen haben?

Wer stark an sich zweifelt, scheut Herausforderungen oder stellt sich ihnen gar nicht erst. Impostor haben grosse Angst vorm Scheitern. Denn das wäre für sie der Beweis, dass sie wirklich nichts können. Deshalb prokrastinieren sie häufig – oder überarbeiten sich völlig und brennen dann aus.

Was kann man gegen negative Gedanken tun?

Der erste Schritt ist, darüber zu reden. Es hilft, einen Begriff für dieses Gefühl zu haben. Und es tut gut zu wissen, damit nicht allein zu sein. In meinen Workshops zum Impostor-Phänomen erleben die Teilnehmenden: Auch andere leistungsstarke Menschen sind davon betroffen, obwohl sie nach aussen selbstbewusst wirken. Als Nächstes sollte man seine eigenen Gedanken hinterfragen. Man darf nicht alles glauben, was man denkt.

Wie wird man diese Gedanken los?

Das kann man üben. Man kann seine Gedanken umprogrammieren und alternative Sätze finden. Statt: «Ich bin so schlecht, das schaffe ich nie» kann man sich zum Beispiel sagen: «Es muss nicht alles perfekt sein.» Man kann sein Selbstwertgefühl verbessern mit positiven Affirmationen wie «Ich bin genug» und «Ich kann das schaffen». Es hilft auch, Vorträge oder andere anspruchsvolle Aufgaben trotz Selbstzweifeln durchzuziehen. So schafft man positive Erlebnisse und beweist sich selbst das Gegenteil.

Kann man das Impostor-Phänomen überhaupt komplett loswerden?

Man kann es auf jeden Fall reduzieren und einen guten Umgang damit finden. Zweifel werden wahrscheinlich nie zu 100 Prozent verschwinden, aber sie können leiser werden, und man kann lernen, damit umzugehen.

Taschentherapie

Diese Fragen helfen dir, Selbstzweifel zu zähmen:



1. Welche Erfolge sprechen dagegen, dass du hier fehl am Platz bist?
2. Wie schätzen dich andere ein? Was mögen sie an dir?
3. Würdest du mit deiner besten Freundin genauso streng sein wie gerade mit dir selbst?

MARIA DOUNEVA ist Professorin für Wirtschaftspsychologie. Sie hält an der Universität Basel Workshops zum Impostor-Phänomen für Doktorierende.

«Wir verlieren Zeit für die Dinge, die uns glücklich machen!»

INTERVIEW: ALEXANDER SCHREIBER

Statt unser Leben zu leben, verschwenden wir es online, sagt die Autorin und Psychologin Anna Miller. Hier erklärt sie, wie wir unseren Alltag zurückerobern können

Frau Miller, macht uns das Internet unglücklich?

Natürlich, auch wenn noch immer die Stimmung vorherrscht: «Geht schon, alles in Ordnung.» Viele Menschen sind wegen des digitalen Dauerrauschens zunehmend erschöpft und überfordert. Die sozialen Medien setzen uns unter enormen Vergleichsdruck. Wir sind gestresst und angespannt, nehmen uns zu wenig Zeit für echte Erholung und bewegen uns immer weniger. Immer mehr Menschen fühlen sich häufig einsam – in der Schweiz fast jeder Zehnte unter 34 Jahren. Das sind rund doppelt so viele Menschen wie vor 20 Jahren. Diese Phänomene haben auch andere Ursachen. Aber die Digitalisierung verstärkt sie.

Laut der Studie World Internet Project sind 20- bis 29-Jährige in der Schweiz im Schnitt 8,4 Stunden am Tag online. 95 Prozent nutzen soziale Medien. Was sagen diese Zahlen aus?

Sie zeigen, dass aus unserem Leben ein Internetleben geworden ist. Im Netz verbringen wir den Grossteil unserer wachen Zeit, wie internationale Daten zeigen. Das wirft grosse Fragen auf: Was bedeutet das für unsere Gehirne? Für unsere Beziehungen? Fürs Menschsein?

Ist es nicht nachvollziehbar, dass wir in die digitale Welt flüchten, wenn die analoge Welt oft so kaputt scheint?

Das Problem dabei ist: Wir verlieren mit der Zeit emotionale, soziale und kommunikative Grundkompetenzen. Statt Traurigkeit auszuhalten, betäuben wir uns mit Reels. Statt mit unserem Partner über ein Problem zu sprechen, fragen wir die KI.

Menschen lernen über das Internet aber auch neue Partner:innen kennen, schliessen Freundschaften, finden Kontakt zu Communitys, die sie im Alltag nicht getroffen hätten. Das sind doch echte, gute Verbindungen.

Natürlich kann man über das Internet Bindungen aufbauen. Aber diese Bindungen können physische Kontakte nie ersetzen, allein schon, weil Menschen körperliche Nähe brauchen. Digitale Kommunikation gefährdet zunehmend analoge Bindungsmomente.

Warum ist das so?

Weil es in der analogen Welt Überwindung kostet, auf Menschen zuzugehen. Man riskiert Abweisung und macht sich verletzlich. Im analogen Raum kann man nicht alles kontrollieren. Natürlich ist es toll, dass ich mit meiner besten Freundin Kontakt halten kann, wenn ich im Auslandssemester bin. Wenn ich aber jeden Tag stundenlang mit ihr schreibe, weil ich mich einsam fühle, steht mir das Internet im Weg, neue Menschen vor Ort kennenzulernen.

In Ihrem 2023 erschienenen Buch *Verbunden* schildern Sie, wie Sie gelernt haben, bewusster und ausgeglichener mit digitalen Medien umzugehen. Woran haben Sie gemerkt, dass Sie etwas an Ihrem Verhalten ändern müssen?

Da gab es viele Momente. Einmal hing ich im Bus am Smartphone, eine alte Frau stieg ein. Im Augenwinkel sah ich sie stürzen, begriff das aber zu spät, um sie aufzufangen. Dann, Ende 2020, fuhr ich für ein paar Wochen in ein kleines Bergdorf, um ungestört Texte zu schreiben. Dort gab es keinen Mobilfunk-Empfang. Trotzdem schaute ich ständig auf mein Smartphone. Ich wurde richtig unruhig, lief ziellos in meinem Zimmer im Kreis. Da habe ich erkannt, dass ich süchtig geworden war: nach Likes und den Nachrichten, die den ganzen Tag auf meinem Bildschirm aufleuchteten. Und nach der ständigen Ablenkung, die mir das Internet geboten hat.

In Ihrem Buch schlagen Sie digitale Achtsamkeit als Weg zu einem ausgeglicheneren Leben vor. Was genau meinen Sie damit?

Digitale Achtsamkeit ist ein Lebenswandel, eine radikale Umkehr: Man stellt die analoge Welt vornan und setzt dem Digitalverhalten klare Grenzen. Das ist eine tägliche Praxis, ein ständiges Entscheiden: Wofür will ich das Digitale nutzen? Man führt sich vor Augen, wie diese Dinge das eigene Leben und Verhalten beeinflussen. Dazu gehört auch die schmerzhafte Frage: Will ich wirklich gefühlt mein halbes Leben an Bildschirmen verbringen?

Das klingt wie die Boomer-Diagnose «Früher war alles besser».

Die Digitalisierung ist nicht die glorreiche Party, als die sie Tech-Milliardäre wie Elon Musk verkaufen. Viele Programme, soziale Medien besonders, wollen uns möglichst lange online halten. Dagegen muss man sich wehren, finde ich. Wir verlieren Zeit für die Dinge, die uns glücklich machen! Alle haben diese Gitarre, die seit Monaten nicht mehr gespielt wurde. Oder dieses Buch, das neben dem Bett verstaubt, diese Freundschaft, die besser gepflegt

Foto: Zoltan Tasi/Unsplash



«Man kann mit einem weissen Blatt anfangen, wenn man sein Online-Verhalten ändern will. Darauf beantwortet man zwei Fragen. Erstens: Wofür will ich mehr Zeit im Leben haben? Zweitens: Wofür will ich das Digitale nutzen?»

werden müsste. Wie lange ist das letzte Wochenende ohne E-Mails-Checken her? Wir haben das alles als normal akzeptiert. Aber das ist es nicht.

Warum fällt es so schwer, sich dem zu entziehen?

Hinter einem grossen Teil unseres Digitalverhaltens – auch hinter meinem eigenen – steckt Vermeidung: Wir lenken uns mit dem Digitalen ab, weil wir uns unwohl fühlen oder vor einer Aufgabe drücken wollen. Das Internet ist ein digitales Kuscheltier, dem wir uns überall und jederzeit zuwenden können. Wer spätabends seine Uni- oder Arbeitsmails checkt, macht das ja nicht, weil es sein Job ist, auch wenn er sich das einredet.

Sondern?

Zum Beispiel, weil gerade schlechte Stimmung in der WG oder der Familie ist, der man entfliehen möchte. Früher gingen Männer dazu in die Kneipe, heute klappen sie den Laptop auf. Ein anderer Grund ist Angst. Der Psychologe Larry Rosen sagt, dass Menschen deshalb ständig ihr Smartphone oder ihre E-Mails checken.

Was hat das Checken mit Angst zu tun?

Laut Rosen funktionieren Kurznachrichten oder E-Mails wie kleine Belohnungen. Sie geben uns Bestätigung, zeigen uns selbst, dass wir wahrgenommen werden. Mit der Zeit schlägt das in Angst um: Habe ich eine wichtige Nachricht verpasst? Denkt mein Freund noch an mich? Das löst Stress aus: Weil wir durch das Smartphone permanent unsere Bindungen checken können, ist es plötzlich schlimm, wenn mal eine halbe Stunde nichts kommt. Viele Menschen greifen zu oft zum Smartphone, um sich zu beruhigen. Dieses unbewusste Verhalten haben sie über Jahre antrainiert. In der Psychologie nennt man das klassische Konditionierung.

Wie verbreitet ist dieses Verhalten?

Die meisten Menschen sind nicht im klinischen Sinne süchtig. Trotzdem leiden viele: Laut World Internet Project würde jeder zweite Mensch in der Schweiz gerne weniger Zeit im Internet verbringen, Tendenz steigend. Jeder dritte glaubt, durch das Internet Zeit für Wichtigeres zu verlieren. In einer repräsentativen Umfrage des Marktforschungsinstituts Comparis erklärte die Hälfte der Befragten, das Smartphone sehr häufig zu überprüfen. Etwa ein Drittel fühlte sich ohne das Smartphone gestresst, knapp ein Sechstel erklärte sogar, ohne Smartphone sofort in Panik zu geraten. Das sind für mich Anzeichen eines zwanghaften Digitalverhaltens.

Heisst Achtsamkeit vor allem, weniger online zu sein?

Nein, das wäre verkürzt. Es ist ein Unterschied, ob man sich wahllos YouTube-Shorts reinballert oder bewusst die neue Folge der Lieblings-YouTuberin schaut. Es geht vor allem darum, *wie* man das Digitale nutzt. Dazu muss man herausfinden, welche digitalen Aktivitäten einem nicht guttun, und diese möglichst vermeiden. Und sich im Gegenzug bewusster und kontrollierter für digitale Aktivitäten entscheiden, die guttun.

Welche sind das bei Ihnen?

Ich nehme zum Beispiel an der *Writers' Hour* teil, einem virtuellen Treffen für Autor:innen. Wir arbeiten 50 Minuten still vor uns hin und tauschen uns am Ende aus. Mit solchen Verabredungen hält man sich gegenseitig verantwortlich. Ich liebe ausserdem *Germany's Next Topmodel,* dabei kann ich total entspannen.

Wenn man sein Verhalten ändern will: Womit sollte man anfangen?

Mit einem weissen Blatt. Darauf beantwortet man zwei Fragen. Erstens: Wofür möchte ich mehr Zeit im Leben haben? Zweitens: Wofür will ich das Digitale nutzen? Es bringt nichts, zu sagen, dass man seine Bildschirmzeit reduzieren will. Um das zu schaffen, braucht man einen starken Grund. Und eine Vision, wo man hinwill.

Und dann?

Als Nächstes löscht man die App, die am meisten sinnlos Zeit frisst, und zieht das einen Monat lang durch. Bei mir war das Instagram. Dazu rät der Informatik-Professor Cal Newport, der das Konzept des digitalen Minimalismus geprägt hat – also die Idee, das Digitale für wenige, sorgsam ausgewählte Aktivitäten zu nutzen. Am Anfang geht es darum, das Gehirn umzugewöhnen und neue Verhaltensweisen zu verinnerlichen. Das braucht Zeit.

Klingt wie ein kalter Entzug.

Ich glaube, dass das Löschen der App notwendig ist. Es käme auch niemand auf die Idee, sich während einer Diät eine Tafel Schokolade neben das Bett zu legen.

Wer es schon mal probiert hat, weiss: Irgendwann installiert man die App meist wieder. Was dann?

Dann sollte man rechtzeitig Hürden aufbauen, die das auto-

Foto: Braden Jarvis/Unsplash



«Ich selbst habe eine Freundin mein Instagram-Passwort ändern lassen, weil es mir schwerfiel, einen kontrollierten Umgang zu finden. Jetzt komme ich nur noch an meinen Account, wenn sie mich lässt»

matische Checken erschweren. Ich selbst habe eine Freundin mein Instagram-Passwort ändern lassen, weil es mir schwerfiel, einen kontrollierten Umgang zu finden. Jetzt komme ich nur noch an meinen Account, wenn sie mich lässt.

Geht es auch weniger drastisch?

Ja, man kann Apps auch nur phasenweise löschen oder blockieren, etwa mit einer Screen-Time-App. Das kann in arbeitsintensiven Wochen oder zu bestimmten Uhrzeiten sinnvoll sein, in denen man nicht abgelenkt sein möchte. Ich habe mir zum Beispiel eine Zeit lang jeden Tag um 15 Uhr das Internet abgestellt.

Was war das Ergebnis?

Ich merkte: Ich arbeite vormittags viel effizienter und strukturierter, wenn ich weiss, dass das Internet am Nachmittag weg sein wird.

Was bringen solche Grenzen?

Sie befreien einen aus diesem Dauerzustand, in dem man mit einem Bein immer online und verfügbar ist. Eigentlich bräuchte das Internet Öffnungszeiten. Die meisten Menschen schalten ihr Arbeitshandy zum Feierabend nicht aus. Ich gebe Workshops und halte Keynotes in Unternehmen. Viele Teilnehmer:innen sagen, dass sie auf keinen Fall auch nur für eine halbe Stunde offline gehen können. Ich entgegne ihnen: Das ist doch verrückt.

Und dann?

Dann machen alle ihr Smartphone aus und merken: Oh, es geht doch.

Klingt nett. Aber wenn ein Referat scheitert, weil mein Kommilitone am Vorabend ein Problem entdeckt und mich nicht erreichen kann, bin ich der Depp.

Deshalb ist es wichtig, aktiv zu kommunizieren. Man könnte zu Beginn in der Referatsgruppe festlegen: Über welche Kanäle bleiben wir miteinander verbunden? Wann sind wir füreinander erreichbar, wann nicht? Ich nenne das «digitaler Consent».

Digitaler Consent?

Das heisst, gegenseitig zu vereinbaren, wie man digital kommuniziert. Niemand von uns hat zugestimmt, rund um die Uhr erreichbar zu sein. Oder Hunderte Slack-Nachrichten beantworten zu müssen. Wir wurden da reingezogen, ob wir wollten oder nicht. Dabei ist ein anderer Umgang möglich.

Wie könnte der aussehen?

Bei einem Streit schreiben wir der anderen Person, dass wir das klären, wenn wir uns das nächste Mal sehen – und nicht über WhatsApp. Wir sagen den Kolleg:innen, dass wir wirklich nicht erreichbar sein werden, wenn wir drei Tage in die Berge fahren. Wir antworten der Freundin auf ihre lange Sprachnachricht, dass wir uns später melden. Die Beispiele klingen banal. Aber mein Eindruck ist: Solche Grenzen werden kaum noch gesetzt und eingehalten.

Wann ist ein guter Zeitpunkt, um sein Verhalten umzustellen?

Im Urlaub. Der Szenenwechsel hilft, sich auf das Analoge einzulassen und aus Alltagsroutinen auszubrechen. Ausserdem ist wichtig, in ein analoges Umfeld eingebettet zu sein. Freund:innen, Familie und Bekannte helfen, die neu gewonnene Zeit zu füllen und Nähe und Wertschätzung ausserhalb des Digitalen zu finden.

Was hilft noch beim Wechsel zurück in die analoge Welt?

Gleichgesinnte sind super, um sich zu unterstützen und zu motivieren. In grösseren Städten gibt es mittlerweile Offline-Klubs für Menschen, die abschalten wollen. Regelmässige Termine sind ebenfalls gut, weil man so Routinen entwickelt. Das kann das wöchentliche Volleyballtraining sein oder ein Morgenspaziergang mit der WG.

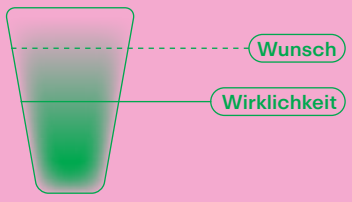
Heisst Achtsamkeit auch, behutsamer mit den Grenzen anderer umzugehen?

Unbedingt! Neulich habe ich eine berufliche Nachricht an einem Samstag geschickt, weil ich nicht auf den Tag geachtet hatte. Als mir das auffiel, schrieb ich der Empfängerin sofort: Es ist nicht dringend, du kannst das auch am Montag lesen. Ein anderes Beispiel: Wer «Ich rufe dich heute Abend mal an» sagt, lässt den anderen stundenlang in Alarmbereitschaft. Vereinbart man aber ein Telefonat um 21 Uhr, kann der andere vorher getrost sein Lieblingsbuch lesen, das seit Wochen auf dem Nachttisch verstaubt. Und das Smartphone dabei in der Schublade lassen.

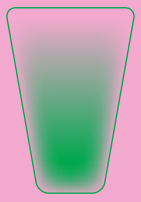
ANNA MILLER ist Psychologin, Journalistin und Autorin. Sie berät Organisationen und Privatpersonen zum bewussteren Umgang mit digitalen Medien.

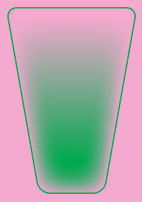
Foto: Dave Hoefler/Unsplash

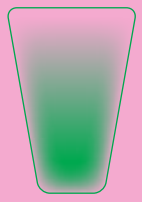


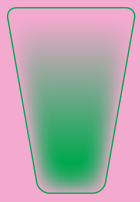


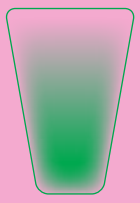
Beispiel

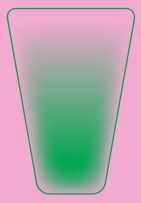

Sicherheit

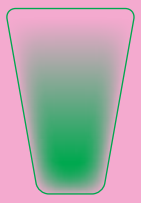

Nahrung


Schlaf

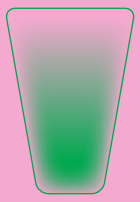

Energie

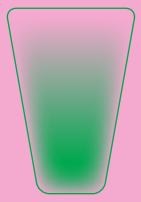

Ruhe

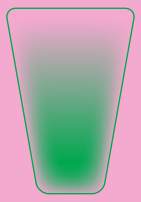

Liebe

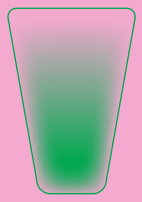

Freude

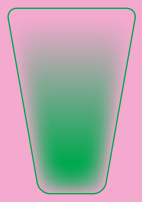
Halb voll oder halb leer?
Lass dich nicht verunsichern, falls nicht jedes Glas voll ist. Nimm es lieber als Inspiration: Was kannst du ändern, damit dein Wunsch Wirklichkeit wird? Die Grundbedürfnisse wie Nahrung und Schlaf solltest du immer im Blick haben.

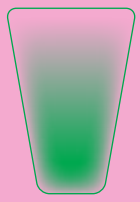

Abenteuer

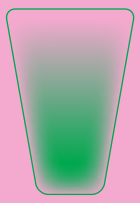

Autonomie

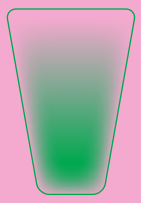

Bewegung

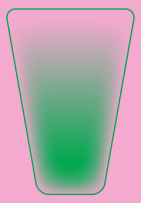

Sexualität

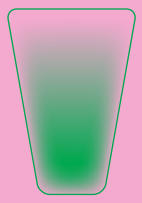

Wissen

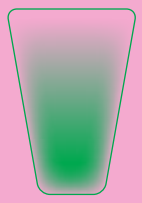

Sinn

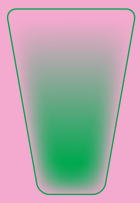

Routine

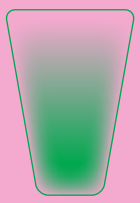

Nähe

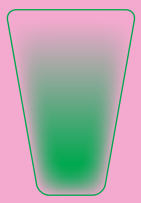

Gemeinschaft

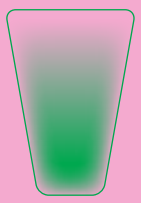

Kreativität

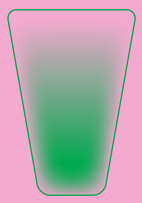

Gesundheit

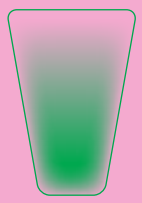

Verantwortung

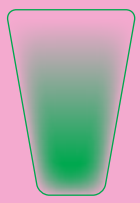

Einfluss

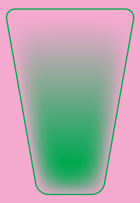

Sorglosigkeit

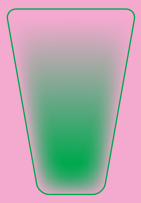

Struktur

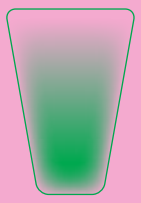

Sauberkeit

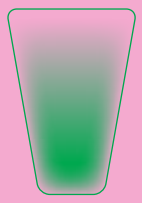

Erfolg

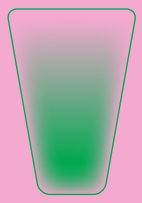

Anerkennung

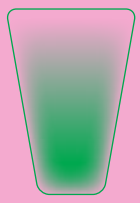

Unterstützung


Harmonie


Austausch


Verlässlichkeit


Ästhetik


Respekt

Text: Julia Wadhawan; Quelle: *Das grosse Buch der Selbstreflexion*; Illustration: Leo Blessmann

Pegelstände

Wie steht’s um dich?

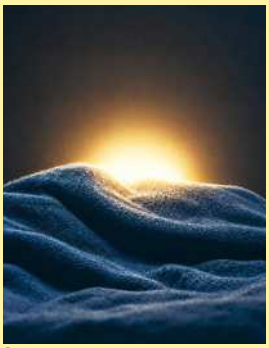
Zum Überleben brauchen Menschen Nahrung, Schlaf, Sicherheit und Liebe. Das alles zählt zu unseren Grundbedürfnissen. Um gesund zu leben, müssen aber noch viele weitere Bedürfnisse erfüllt sein. Welche genau das sind, ist bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt und verteilt. Dem einen ist Sauberkeit besonders wichtig, der anderen Verlässlichkeit. Manche Menschen definieren sich über Erfolg, andere darüber, wie sinnerfüllt ihr Leben ist.

Auf der linken Seite haben wir einige Bedürfnisse in Form von Gläsern dargestellt. Nimm dir zwei verschiedenfarbige Stifte. Markiere mit einer Farbe, wie ausgeprägt dein Bedürfnis ist: Wie sehr sehnst du dich beispielsweise nach Abenteuern oder Gemeinschaft? Dann zeichne ein, wie voll sich dieses Glas tatsächlich anfühlt. Die Pegelstände können dir einen Hinweis darauf geben, an welchen Stellen in deinem Leben du ansetzen kannst, um zufriedener zu werden.

15 Minuten 2 Stifte


Seite 48


Seite 58


Seite 64

48 Die Influencerin Simsallagym und andere Prominente erzählen, was ihnen in Krisen geholfen hat
58 Wie wir mit den täglichen News von Kriegen und Katastrophen umgehen können
64 Warum man psychische Probleme mit einer KI klären kann, aber nicht unbedingt klären sollte

Erkennen

Bricht man sich ein Bein, muss man ins Spital. Klare Sache. Bei psychischen Erkrankungen ist die Grenze zwischen gesund und krank nicht immer eindeutig. Vielleicht fragst du dich manchmal: Ist das, was ich gerade fühle, noch eine normale Reaktion auf Stress und Reizüberflutung – oder brauche ich Hilfe? Dieses Kapitel hilft dir, Warnsignale besser einzuordnen und verbreitete psychische Erkrankungen zu erkennen. Du erfährst, wie du auf TikTok seriöse Informationen zum Thema von Halbwissen unterscheiden kannst, wie du besser mit schlimmen News umgehst – und wie andere ihren Weg aus Krisen gefunden haben.

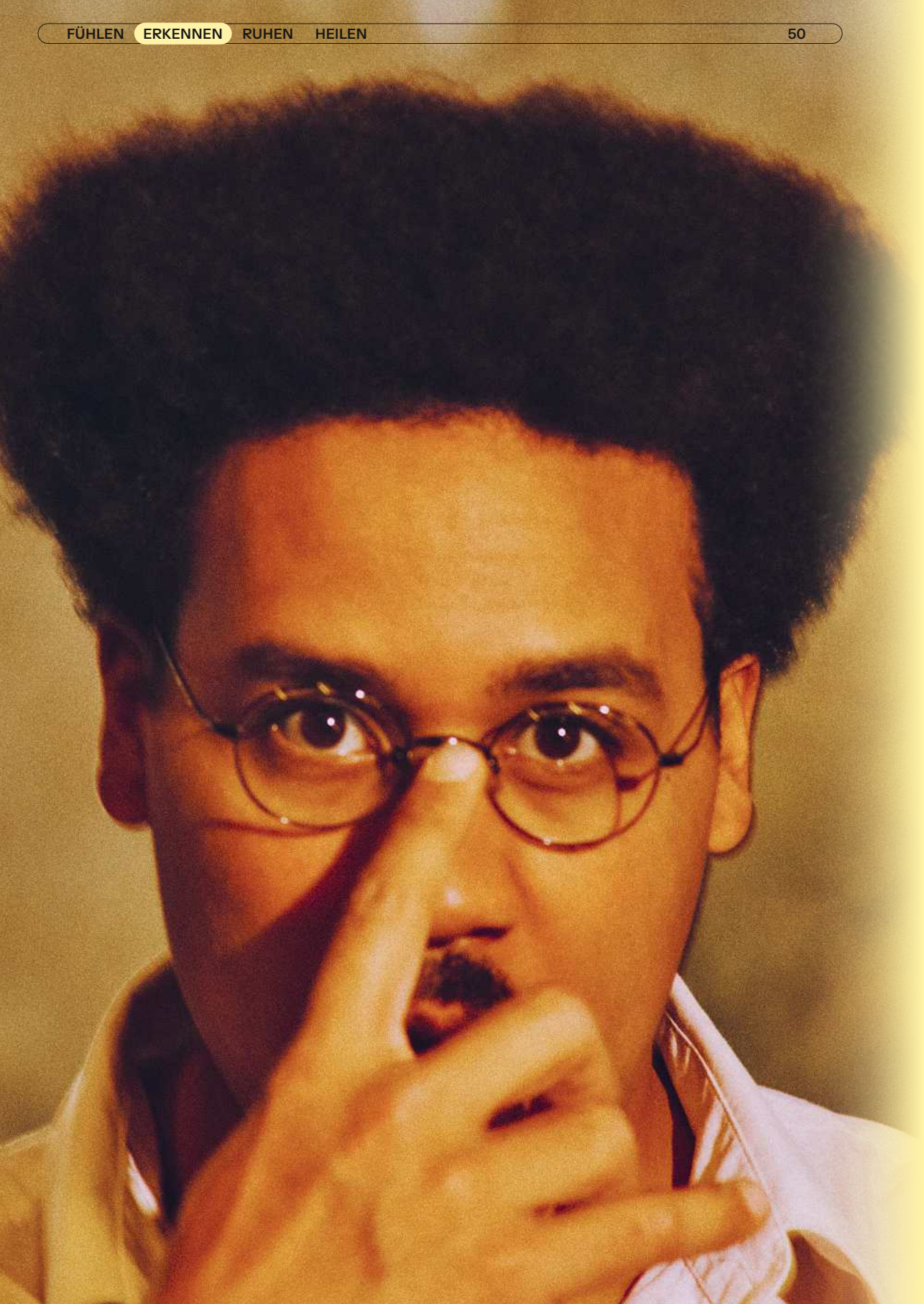
«Bei jeder Manie gab es ein Riesenchaos»

Ein Sänger, eine Influencerin, ein Skifahrer und ein Comedian erzählen von ihren Krisen. Und davon, wie ihnen Therapien, Krafttraining oder die Bühne geholfen haben

Er machte eine kaufmännische Lehre bei der SBB, wollte Skater werden, studierte Pop-Gesang und bekam eine Diagnose nach der anderen. Heute ist Dino Brandão als Musiker erfolgreich.

Foto: Flavio Leone





Dino Brandão, 35, ist Musiker. 2025 erschienen sein Album *I Love You, I Leave You* und ein gleichnamiger Dokumentarfilm, der auch von seiner bipolarer Störung erzählt und eine seiner manischen Phasen zeigt.

«Ich glaube, meine psychischen Probleme sind vererbte Traumata. Mein Vater war Kindersoldat in Angola und floh Ende der Siebzigerjahre in die Schweiz. Meine Schweizer Grossmutter kämpfte ihr Leben lang mit schweren Depressionen. Ich erkenne mich aber auch in meiner angolanischen Grossmutter wieder, die eine ziemlich wilde Energie hatte.

Ich hatte schon viele Diagnosen. Bipolare Störung, Hebephrenie, mit Ende zwanzig Multiple Sklerose. Körper und Geist hängen zusammen, man kann sie nicht getrennt voneinander behandeln.

Meine erste Manie hatte ich mit Anfang zwanzig nach meiner kaufmännischen Lehre bei der SBB. Ich schlief tagelang nicht und konnte nicht aufhören zu reden. Alle Sensoren waren offen, alles, was man mir sagte, war eine Offenbarung. Ich glaubte, ich könne alles schaffen und sei immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort. In der psychiatrischen Klinik wurde ich gegen meinen Willen für einige Monate einbehalten und mit Medikamenten vollgepumpt.

Nach der Lehre machte ich Zivildienst in einem Altersheim. Eigentlich wollte ich Profi-Skater werden. Doch als mich Adidas zu einem Trip durch Deutschland einlud, waren meine Depressionen so stark, und ich war vom Valium derart aufgedunsen, dass ich

«Vor den monatelangen Depressionen, die auf die Manien folgen, habe ich mehr Angst. In diesen dunklen Löchern wird alle Lebensenergie abgesaugt»

mich kaum auf dem Rollbrett halten konnte. Ich flog aus dem Team. Danach meldete ich mich am Konservatorium an und studierte Pop-Gesang an der Zürcher Hochschule der Künste.

Bisher hatte ich drei Manien, die jeweils mehrere Monate dauerten. Jedes Mal gab es ein Riesenchaos. Ich floh aus der Klinik, hatte Kämpfe mit Polizisten, gab mein ganzes Geld aus. Vor den monatelangen Depressionen, die auf die Manien folgen, habe ich mehr Angst. In diesen dunklen Löchern wird alle Lebensenergie abgesaugt. Ein Freund von mir war in einer ähnlichen Situation und ist vor Kurzem an einer Überdosis gestorben. Ich gehe heute in die Psychotherapie, zu einer Psychiaterin, zu einer Meditationslehrerin und zu einem TCM-Praktiker, das steht für Traditionelle Chinesische Medizin. Ausserdem jogge ich, so oft es geht. Ich nehme derzeit keine Medikamente, trage aber immer eine Notfallreserve bei mir.

Oft verhalten sich Menschen während Manien asozial. Sie verlieren mit jeder Episode mehr soziale Kontakte. Mit 60 sitzen sie dann mit ihrem Medikamentencocktail allein in der Sozialwohnung, weil die Krankheit tabuisiert wird und sich die Betroffenen schuldig fühlen und schämen. Dabei glaube ich, dass Heilung ein kollektiver Prozess ist.

In der Schweiz sind wir grob mit unberechenbaren Menschen, die aus der Reihe tanzen. In Angola versucht man, diese Energien anders zu nutzen. Wer hier krank ist, gilt dort vielleicht als Heiler.»

Aufgezeichnet von Marlon Rusch; Foto: Flavio Leone

Simona Coppola, 25, macht als Simsallagym Uni- und Fitnesscontent. Sie gewann 2024 den Swiss Influencer Award in der Kategorie «Newcomer».

«Ich habe in meiner Jugend Volleyball in Aargau gespielt. Sport war für mich lange etwas, das einfach Spass machte. Als ich mit 16 Jahren für ein Austauschsemester nach England ging, änderte sich das. In meiner Stadt gab es keinen Volleyballverein, also wich ich auf das Gym aus. Ich folgte Fitness-Influencer:innen auf Instagram und verglich mich immer häufiger mit ihren durchtrainierten Körpern. Obwohl ich nicht dick war, fühlte ich mich zunehmend unwohl. Ich war überzeugt: ‹Wer schön ist, ist richtig dünn.›

Plötzlich trainierte ich nicht mehr aus Freude, sondern nur noch, um abzunehmen. Ich verbrachte Stunden auf dem Laufband, hatte nach jedem Stück Schokolade ein schlechtes Gewissen und machte meinen Selbstwert von der Zahl auf der Waage abhängig. Zeigte sie nicht das Gewicht, das ich mir erhofft hatte, war meine Stimmung für Tage ruiniert. Ich glaube, viele Jugendliche machen diese Erfahrung.

Nach meinem Auslandssemester merkte ich: So soll es nicht weitergehen. Vor dem Spiegel in meinem Kinderzimmer erkannte ich, dass ich nicht mehr der fröhliche und starke Mensch war, der ich eigentlich bin.

«Vor dem Spiegel in meinem Kinderzimmer erkannte ich, dass ich nicht mehr der fröhliche und starke Mensch war, der ich eigentlich bin»

Ich beschloss, mein Verhältnis zum Gym zu ändern. Mein Aussehen sollte nicht mehr der Grund für das Training sein, sondern Stärke, Spass und Lebensfreude. Meine grosse Schwester zeigte mir, wie man Kraft mit Gewichten und Hanteln trainiert. Und auf einmal fühlte sich Sport nicht mehr wie Bestrafung an, sondern wieder wie etwas, das mir guttat.

So ist das Gym in den vergangenen acht Jahren für mich zu einem Ort der mentalen Ruhe geworden. Als ich anfing, war mein Ziel, einen einzigen Klimmzug zu schaffen. Heute mache ich sie mit 30 Kilo Zusatzgewicht. Stark zu sein, ist ein grossartiges Gefühl, besonders als Frau. Es gibt mir das Vertrauen, als Content-Creatorin und in der Uni Herausforderungen anzupacken. Dieses Selbstvertrauen wächst, wenn man sich Ziele setzt, darauf hinarbeitet und erlebt, dass man sie erreichen kann.

Diese Haltung hat mir auch im Jurastudium geholfen. Im ersten Semester verglich ich mich ständig mit anderen. Manche Kommiliton:innen sassen den ganzen Tag in der Bib, während ich nach vier Stunden eine Pause brauchte. Im Gym verstand ich: Ich muss nicht den Weg gehen wie alle anderen, um erfolgreich zu sein. Das spüre ich immer, wenn ich die Hantel greife, mehr als 100 Kilo hebe und meine Muskeln brennen. Dieses Gefühl möchte ich weitergeben. Sport sollte kein Wettbewerb mit anderen sein, sondern eine Möglichkeit, Vertrauen in eigene Fähigkeiten zu entwickeln. Wer meine Videos sieht, soll sich danach ein bisschen stärker fühlen.»

Aufgezeichnet von Julian Schmelmer; Foto: Flavio Leone



«Statt zu starten, gab ich meinen Rücktritt vom Skisport bekannt. Ich spürte keinen Schmerz, sondern eine tiefe Dankbarkeit dafür, wie gut es mir ging»

Niels Hintermann, 31, war Skifahrer. Er feierte drei Ski-Weltcupsiege, stand siebenmal auf dem Podest und besiegte eine Lymphdrüsenkrebserkrankung. Im März 2026 beendete er seine Karriere.

«Als ich im März 2026 beim Ski-Weltcup-Rennen in Courchevel an den Start ging, fühlte ich ein starkes Unwohlsein. Ich hinterfragte den Sinn der Wettkämpfe. Ich merkte, wie mir die Freude fehlte, die mich früher begleitete. Und ich hatte kein wirklich gutes Bauchgefühl mehr.

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich schon lange Gespräche mit meiner Frau hinter mir. Sie hat mir immer wieder gesagt: Ich bin als Profisportler niemandem etwas schuldig. Und kann selbst entscheiden, wann ich aufhören möchte. Heute weiss ich: Das starke Unwohlsein vorm Rennen war dann genau das Signal meines Körpers, das ich gebraucht habe, um mich final für das Richtige zu entscheiden. Statt in Courchevel zu starten, gab ich meinen Rücktritt vom Skisport bekannt. Ich spürte keinen Schmerz darüber, sondern eine tiefe Dankbarkeit, wie gut es mir ging. Schliesslich hatte ich zu diesem Zeitpunkt mithilfe von Strahlentherapie den Lymphdrüsenkrebs besiegt, den mir Ärzte im Herbst 2024 diagnostiziert hatten. Ich wusste also: Es macht keinen Sinn mehr, mein Leben bei einem Rennen zu riskieren.

Angst hatte ich am Berg nie. Und das, obwohl ich manchmal mit bis zu 150 Kilometern pro Stunde über völlig vereiste Pisten raste. Angst ist nie ein guter Begleiter. Aber man braucht Respekt, um Herausforderungen zu meistern. An der Weltspitze sind alle Athleten sehr gute Skifahrer. Den Unterschied macht dort die Psyche, dein Kopf.

Mir war als Sportler immer wichtig, mich durchzubeissen. Nachdem ich mir mit Anfang zwanzig einen Teil meines Unterarms gebrochen hatte, erhielt ich vom Schweizer Skiverband zum ersten Mal Mentaltraining. Damals war der Verband noch nicht so sensibilisiert für mentale Gesundheit wie heute. Ich habe zunächst mit persönlichem Mentaltraining angefangen, bald stellte der Verband eine eigene Mentaltrainerin ein.

Im Coaching habe ich gute Bausteine bekommen, die ich bei den Rennen unterschiedlich einsetzen konnte, je nachdem, wie ich gerade in Form war. Man kann sich das wie einen Spannungsbogen vorstellen. Für ein Rennen darf man weder unterspannt noch überspannt sein. In den richtigen Anspannungsbereich kommt man zum Beispiel mit Atemübungen: Jeweils fünf Sekunden lang tief durch die Nase einatmen und dann fünf Sekunden lang ausatmen. Wenn man das mindestens fünf bis zehn Minuten macht, bringt es den Herzschlag und die Atmung in Einklang.

Meine Leidenschaft für den Skisport ist nach wie vor riesig. Doch meine Entscheidung habe ich keine einzige Sekunde lang bereut. Am Tag nach meinem Rücktritt habe ich mir eine Saisonkarte für das Skigebiet in der Lenzerheide gekauft. Ich bin jetzt ruhiger als früher, fahre Velo oder spiele Golf. Aber beim Skifahren bin ich morgens immer noch einer der Ersten am Lift, der dann ein paar Abfahrten Vollgas fährt. Sport ist nach wie vor eine mentale Stütze und ein wichtiger Teil meines Lebens.»

Aufgezeichnet von Timo Posselt

Thomas Wiesel, 37, ist Comedian. Er ist in Lausanne aufgewachsen und hat Betriebswirtschaftslehre studiert. Sein aktuelles Programm heisst *Société écrans.*

«Als ich mir zum ersten Mal Gedanken über meine mentale Gesundheit gemacht habe, war ich bereits 27. Ich dachte viel zu lange: Man muss sich erst damit beschäftigen, wenn es einem schlecht geht. Aber die Psyche ist wie ein Muskel, den man trainieren muss, damit er nicht verkümmert. Man schämt sich schliesslich auch nicht dafür, dass man ins Fitnessstudio geht.

In Lausanne begann ich damals eine Psychotherapie, weil ich krasse Schwierigkeiten hatte, mich in meinem Leben auf Dinge festzulegen. Alles, was länger als drei Monate dauerte, machte mir Angst, ob privat oder beruflich. Ich sprang von einer Beziehung in die nächste und vermied langfristige Engagements im Radio oder im Fernsehen. Ich befürchtete, im Leben stecken zu bleiben. Selbst ein unbefristeter Vertrag löste in mir nur das Gefühl aus, einen Schritt näher an der Rente zu sein – und damit am Tod. Ziemlich düster, ich weiss.

Drei Jahre lang sprach ich mit meiner Psychologin über meine Vergangenheit. Darüber, was ich bereute, wo ich Menschen wehgetan hatte und wofür ich mich schämte. Bis dahin dachte ich: Wenn ich mich auf niemanden mehr einlasse, kann ich auch niemandem wehtun. In den Gesprächen lernte ich, mir zu vergeben und herzlicher zu mir zu sein, statt in Reue und Scham zu versinken. Ich konnte mich endlich bei Menschen entschuldigen, die ich mit meiner Getriebenheit verletzt hatte – und anfangen zu versuchen, das in Zukunft weniger zu tun. Heute ist mir klar, dass wir alle Fehler machen. Und mir geht es besser, seit ich mir das selbst zugestehe.

«Als meine Mutter an Krebs starb, sprach ich vor meinem Publikum darüber. Das half mir, meine Trauer zu verarbeiten – und offenbar auch anderen»

Als Komiker ist es wichtig, sich zu kennen. Schliesslich schöpfe ich auf der Bühne aus meinem eigenen Leben. Als meine Mutter an Krebs starb, sprach ich vor meinem Publikum darüber. Das half mir, meine Trauer zu verarbeiten – und offenbar auch anderen. Nach den Auftritten kamen immer wieder Menschen zu mir, die selbst jemanden verloren hatten. Sie erzählten, wie gut ihnen das Zuhören getan hat. Die Bühne ersetzt keine Therapie. Aber Humor kann schwierige Themen zugänglich machen. Deshalb spreche ich in meinem Programm so viel über Tabus: über unsere psychische Gesundheit, über übergriffige Prominente und die Missbrauchsfälle in der katholischen Kirche.

Es ist oft erstaunlich einfach, sich etwas Gutes zu tun. Wenn ich daran denke, wie oft ich während meines Studiums in der Bibliothek über Büchern brütete, würde ich dem Thomas von damals gerne zurufen: Geh auch mal raus! Triff eine Freundin auf einen Wein oder geh joggen. Am Ende bist du so für die nächste Prüfung besser vorbereitet, als wenn du zwei Stunden länger in der Bibliothek hockst.»

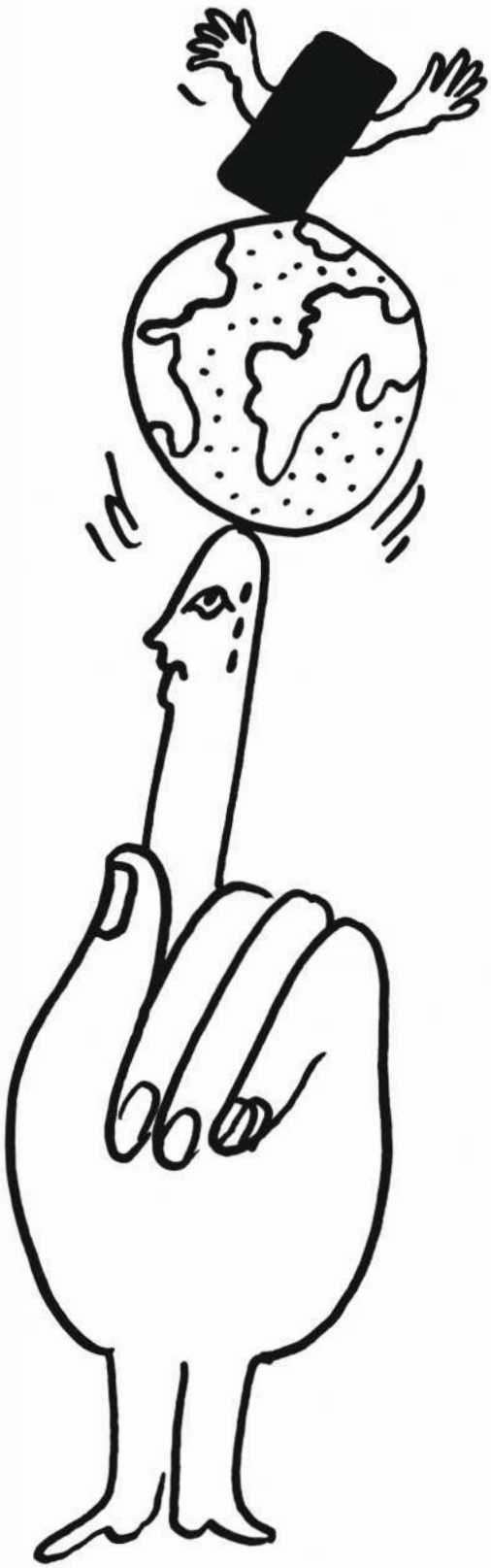
Aufgezeichnet von Timo Posselt; Foto: Joël Hunn



Sehr schlechte Nachrichten

INTERVIEW: TIMO POSSELT
ILLUSTRATION: OLGA PRADER

Katastrophen, Kriege, Klimakrise: Die Psychologin Birgit Kleim erklärt, wie man an zu vielen schlimmen News nicht zerbricht und in der Dauerkrise mental stabil bleibt. Zum Beispiel: mit Tagebuchschreiben



Frau Kleim, wir sprechen um zehn Uhr morgens. Haben Sie heute schon Nachrichten gelesen?

Nein, ich bin seit sieben Uhr früh in Meetings.

Hätten Sie es getan, wären Sie heute wahrscheinlich darüber informiert worden, dass in vielen Ländern weiterhin Diktatoren herrschen und Russland erneut über Nacht die Ukraine bombardiert hat. Wie beeinflussen solche Nachrichten unsere mentale Gesundheit?

Schlechte Nachrichten fühlen sich oft überfordernd an. Ein trauriges Schweizer Beispiel ist das Brandunglück von Crans-Montana von Silvester 2025. Das hat viele Menschen emotional stark beschäftigt. Ich lehre an der Uni Zürich und habe das in vielen Gesprächen mit Studierenden bemerkt. Hier war die Katastrophe fast ununterbrochen präsent, durch Social Media haben Studierende das sehr unmittelbar miterlebt. Wenn man in solchen Fällen permanent informiert ist, können einem die vielen schlechten Nachrichten schnell zu viel werden.

Was genau passiert in unserer Psyche, wenn wir furchtbare Nachrichten konsumieren?

Dauernder Konsum von schlechten Nachrichten kann zu einer permanenten Alarmbereitschaft führen. Man fühlt sich hilflos in der Situation, erlebt sie als Kontrollverlust und wird emotional erschöpft. Dazu kommt: Man fühlt nicht nur in dem Moment eine starke Verunsicherung, auch der Blick auf die Zukunft wird davon eingetrübt. Das war in meiner Generation, die weitestgehend ohne Social Media aufgewachsen ist, seltener der Fall.

Ist die Gegenwart besonders schlimm, oder fühlt sie sich nur so an?

Das ist eine Frage der Perspektive. Wenn man sich noch mal das Brandunglück von Crans-Montana anschaut: Durch Social Media war man viel näher dran als an früheren Katastrophen, man war mehr oder weniger live dabei. Evolutionär sind wir darauf vorbereitet, mit Bedrohungsinformationen konfrontiert zu werden. Das System kann aber überfordert sein, wenn es permanent in Alarmbereitschaft versetzt wird.

War das Unglück von Crans-Montana auch deshalb für viele Studierende so belastend, weil es junge Menschen wie sie traf?

Ich denke schon. Man verspürt eine stärkere emotionale Nähe zu jenen Ereignissen, die einen selbst auch betreffen könnten. Die emotionale Belastung war so direkt, dass sie zum Beispiel auch dazu führte, dass manche Studierende danach selbst weniger zum Feiern in Clubs gingen.

Algorithmen funktionieren so, dass sie einem vor allem Reels und TikToks zeigen, die starke Reaktionen hervorrufen. Im Kontext von Katastrophen und Krisen ist das nicht unbedingt ein guter Mechanismus, oder?

So wird es jedenfalls immer schwieriger, sich emotional zu erholen. In den Feeds hören die schlechten Nachrichten nie auf. Das verstärkt das Gefühl von Kontrollverlust. Umso wichtiger ist es also, einen gesunden Umgang mit digitalen Informationen zu finden.

Gleichzeitig gibt es die Vorstellung: Je mehr man sich heftigen Stresssituationen und Krisen aussetzt, desto besser lernt man, sie auch zu bewältigen. Stimmt das?

Im Prinzip ja. Aus der Forschung wissen wir: Personen, die schon einmal traumatische Erlebnisse oder starken Stress verarbeitet haben, kommen damit in Zukunft besser klar. Sie entwickeln häufig mehr Vertrauen in die eigenen Bewältigungsfähigkeiten. Bei globalen Krisen, Kriegen oder politischen Entwicklungen erleben viele Menschen eine hohe emotionale Belastung, haben aber kaum Möglichkeiten, selbst Einfluss zu nehmen. Dieses Gefühl von Ohnmacht kann die Verarbeitung erschweren.

Warum machen uns nicht nur Unglücke im Nachbarkanton Angst, sondern auch Ereignisse, die weit entfernt stattfinden? Man könnte doch meinen, was Trump in den USA macht oder was in Gaza geschieht, betrifft uns erst mal gar nicht.

Das hat schlicht mit menschlichem Mitgefühl zu tun. Wir sehen betroffene zivile Personen und fühlen uns mit ihrem Leid verbunden. Es geht also nicht bloss um die direkte Betroffenheit, sondern auch um die wahrgenommene Nähe und Identifikation mit Personen, mit denen wir eine emotionale Verbundenheit verspüren.

Auf Social Media bilden sich um manche Krisen und Kriege manchmal auch Gemeinschaften, in denen sich Menschen finden, die sich davon gleichermassen betroffen fühlen. Welchen Effekt hat diese geteilte Verbundenheit mit einer Krisenlage?

Grundsätzlich ist es gut, wenn sich Menschen über Social Media vernetzen, die sich von etwas betroffen fühlen. Nur kann dieser Schutzfaktor auch in eine Dynamik kippen, in der die Angst und das Gefühl der Hilflosigkeit durch das Umfeld verstärkt werden. Beispielsweise weil man so noch öfter Updates erhält.

Haben Sie konkrete Tipps, wie man die Ängste angesichts schlechter Nachrichten bewältigen kann?

Grundsätzlich hilft es, konkrete Zeiten für Social Media oder das Konsumieren von Nachrichten festzulegen. Wenn man sich ohnmächtig fühlt, tut es gut, Ängste zu benennen oder mit anderen zu sprechen. Sozialer Austausch ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren für psychische Gesundheit: also Gespräche mit Familie, Freunden, Kommilitoninnen. Es hilft auch, Tagebuch zu schreiben. Wenn man belastende Erlebnisse und tiefere Gefühle aufschreibt, kann man sie besser verarbeiten. Das ist gut erforscht. Dafür muss niemand besonders gut schreiben können – Grammatik oder Stil spielen keine Rolle. Entscheidend ist, die eigenen Gedanken und Gefühle auszudrücken.

Hilft es wirklich schon, seine Ängste einfach aufzuschreiben?

Ja, letztlich ist es das, was man auch in einer Therapie macht. Dort versucht man gemeinsam mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten ein Erlebnis zu verarbeiten, andere Sichtweisen, Interpretationen und Handlungsweisen für emotional belastende Situationen zu entwickeln.

Funktioniert diese Methode auch gegen Weltschmerz?

Ja, weil wir so unsere Gefühle verändern können. Das geht mit einem Tagebuch, in Gesprächen mit anderen oder in einer Therapie. Das ist das Schöne an uns Menschen.





Auf die ständigen Krisen reagieren manche mit News-Avoidance und verzichten darauf, Nachrichten zu lesen. Wie kann man informiert bleiben, ohne sich überflutet zu fühlen?

Idealerweise bemerkt man selbst, wann es einem zu viel wird und wann man abschalten sollte. Dann kann man flexibel entscheiden, wann man sich detailliert informieren möchte und wann man eher eine Phase des Abschaltens braucht.

Ist der Wunsch, auf Nachrichten zu verzichten nicht unrealistisch, wenn man gleichzeitig durch einen Feed scrollt? Schliesslich hat man ja wenig Einfluss darauf, was einem der Algorithmus zeigt.

Genau das ist eine Gefahr von Social Media. Algorithmen lassen keine Phasen zum Abschalten mehr zu. Das verstärkt das Gefühl des Kontrollverlusts. Doch es ist ja auch möglich, morgens nach dem Aufstehen, abends vorm Einschlafen oder am Wochenende auf Social Media zu verzichten – oder auf Medienseiten zu wechseln, wo man besser kontrollieren kann, was man sieht. Wenn sich also das Gefühl der Angst oder Überforderung andeutet, sollte man bewusst auf das Scrollen verzichten. Ich verstehe alle, denen das schwerfällt.

Kurioserweise liest man in den sozialen Medien auch andere Vorschläge, um übermässigen Nachrichten- oder Social-Media-Konsum auszugleichen. Zum Beispiel an die frische Luft zu gehen oder Sport zu treiben. Ist das zu einfach?

Früher hätte ich das auch gedacht. Aber viele Studien belegen genau das. Bewegung hat einen sehr positiven Effekt auf unsere Psyche. Das Gleiche gilt für die Natur. Eine Forschungsgruppe aus Mannheim konnte kürzlich etwa zeigen, dass Menschen, die auf ihrem Arbeitsweg durch einen Park oder einen Wald fahren, besser mit ihren Emotionen umgehen können.

Heisst das, man sollte lieber eine halbe Stunde früher zur Vorlesung aufbrechen und dafür den Weg durch den Park, den Wald, am Fluss oder am See entlang nehmen?

Absolut. Das Gleiche gilt für Bewegung. Sie fördert die Bildung und Vernetzung von Synapsen, unterstützt Lern- und Gedächtnisprozesse und verbessert die Emotionsregulation. Das kann die Prozesse zur Verarbeitung von Krisen oder Traumata verbessern.

Andere wenden sich für psychologische Hilfe an künstliche Intelligenzen wie ChatGPT, Gemini oder Mistral. Ist das ein Problem?

Für Personen, die nicht akut belastet sind, aber präventiv Hilfe suchen, können Chatbots gar nicht so schlecht sein. Ich sehe das bei meiner bald 15-jährigen Tochter, die sich mit vielen zwischenmenschlichen Fragen an einen Chatbot wendet. Ich bin erstaunt, dass der oft rät, was ich ihr auch geraten hätte: das Problem festzuhalten und zu strukturieren, um dem Gefühl der Überwältigung entgegenzuwirken. Ethisch kann es problematisch sein, wenn etwa klinische Patientinnen oder Patienten eine Verbindung zu einem Chatbot aufbauen. Rein präventiv können sie aber durchaus eine Unterstützung sein, weil sie so niederschwellig sind.

Ein Vorteil daran: Chatbots haben immer Zeit. Einen Therapieplatz zu bekommen, kann dagegen Monate dauern. Stimmt es eigentlich, dass die psychische Belastung im Vergleich zu früher zugenommen hat?

Es gibt zumindest den Effekt der Entstigmatisierung. Das bedeutet: Man schämt sich heute weniger dafür, auszusprechen, was einen emotional belastet. Diese Offenheit erleichtert auch die Forschung dazu. Es ist das typische Eisbergphänomen: Wir erkennen nur die Spitze eines Themas, das noch viel grösser ist. An den Universitäten zum Beispiel sind wir in Sachen Angebote für die mentale Gesundheit noch nicht ganz dort, wo wir sein sollten. Wir bräuchten zum Beispiel mehr psychologische Betreuungsangebote für Studierende und mehr Informationen zu Beginn des Studiums.

Ein anderer Begriff, der in der Diskussion um mentale Gesundheit und die Flut an schlechten Nachrichten oft auftaucht, ist die Resilienz. Was ist das noch mal genau?

Viele betrachten Resilienz als eine Persönlichkeitseigenschaft, die es Menschen ermöglicht, emotionale Krisen leichter zu verarbeiten, psychische und physische Symptome zu überwinden und sozial zu funktionieren. In unserer Forschung untersuchen wir sie als Fähigkeit, sich dynamisch an bestimmte Situationen anzupassen. Das kann eine persönliche Krise sein, der Verlust einer Person oder ein Unglück.

«Bei Ohnmacht hilft es, die Ängste zu benennen. Sozialer Austausch ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren für psychische Gesundheit»

Ist jemand, der resilient ist, auch mental stabil?

Ich würde eher sagen: mental flexibel. Wir haben beispielsweise Medizinstudierende untersucht, die vom Studium ins Spital-Praktikum wechseln und dort teilweise erheblichem Stress ausgesetzt sind. Dabei kam raus: Wer flexibel auf emotional belastende Situationen reagiert, kann besser mit dem Stress umgehen und hat weniger Symptome wie Angst und Depressionen.

Wie kann man flexibler mit Krisen und Stresssituationen umgehen?

Ich denke beispielsweise an die Unterdrückung von Emotionen. Früher dachte man, die eigenen Emotionen zu unterdrücken ist grundsätzlich eine schlechte Strategie. Heute weiss man: Es kommt auf die Situation an. Manchmal hilft es, die Emotionen für sich zu behalten, und manchmal, sie rauszulassen. Ob das nun in Gesprächen mit anderen ist oder in einem Tagebuch oder Journal. Wer flexibel mit seinen Emotionen umgeht, ist resilienter. Das stärkt am Ende auch die mentale Gesundheit.

BIRGIT KLEIM ist Professorin für experimentelle Psychopathologie und Psychotherapie an der Universität Zürich. Sie forscht zu Traumata und Stressresilienz.

ANZEIGE

Raus aus dem Kopf. Rein ins Tun.



Atemübung, Journaling, Spaziergang? Du kennst die Liste. Was wirklich gegen Uni-Druck hilft: Einfach mal für jemand anderen da sein.

Klingt komisch, hilft aber: Wenn du zwei Stunden lang keinen Noten-Druck hast, sondern einer 84-Jährigen WhatsApp erklärst, bist du raus aus der Dauerschleife. Du wirst gebraucht. Du machst etwas, das heute fertig wird und dessen Effekt du direkt erlebst, statt erst in 3 Jahren mit der Abschlussarbeit.

Bei Karma Lama findest du genau solche Einsätze: kurz, flexibel, in deiner Nähe. Geflüchteten Personen Velofahren beibringen oder im Quartiergarten anpacken? Wähle aus über 60 Schweizer Organisationen das, was zu dir passt. Allein oder mit Freund:innen. Du entscheidest, wann und wo.

Karma Lama

Jetzt App downloaden & direkt anmelden!

freiwillig.karmalama.ch

Unterstützt von der Beisheim Stiftung

Und prompt geht es besser?

Jeder zehnte junge Mensch wendet sich mit persönlichen Problemen an KI. Wie eine Nutzerin, ein Gründer und ein Psychologieprofessor auf diese spezielle Beziehung blicken

TEXT: VANJA KADIC
ABBILDUNGEN: MAX KUWERTZ

Alle Abbildungen in dieser Strecke entstanden unter Verwendung von KI.





Manchmal braucht es nur ein Gegenüber, damit es einem in schlechten Phasen etwas besser geht. Und manchmal kann dieses Gegenüber auch aus Metall, Glas und Kunststoff sein. «Mit ChatGPT auf meinem Smartphone zu sprechen, fühlte sich für mich besser an, als mit Menschen zu reden», sagt Laura Meier. Und schiebt gleich hinterher: «Das klingt so furchtbar.» Es ist ein regnerischer Frühlingstag in Zürich, als sie davon erzählt. Unter dem Tisch im Café schläft Sandy, ihr Golden Retriever. Laura hat Germanistik und Gender Studies studiert und arbeitet als Consultant in einer PR-Agentur. Sie heisst eigentlich anders, ihr richtiger Name soll hier nicht stehen. Zu persönlich ist ihr diese Geschichte.

Alles begann vor einem Jahr, als sie ChatGPT anvertraute, was sie kaum einer Freundin erzählte.

Sie steckte in einer Beziehung, die sie zermürbte. Vier Jahre war sie mit ihrem Partner zusammen. Oft stritten sie, fast immer gab er ihr die Schuld. Schon wegen Kleinigkeiten verlor er die Beherrschung, manchmal, weil ihm das Essen nicht schmeckte. «Ich wurde immer unsicherer», sagt Laura. Und dass sie begann, sich zu fragen: Ist es normal, wenn er so reagiert? Was soll ich tun, wenn er wieder ausflippt?

Damals machte Laura schon eine Gesprächstherapie, weil sie Probleme im Job hatte. Mit ihrer Therapeutin sprach sie auch über ihre Beziehung. Aber sie hatte das Gefühl, mit ihren Fragen nicht weiterzukommen. Also fragte sie immer öfter die KI nach einer Einschätzung.

Damit ist Laura nicht allein. Immer mehr Menschen wenden sich mit ihren Sorgen an KI-Systeme wie ChatGPT, Claude oder Gemini: bei Liebeskummer, Konflikten an der Uni oder Stress in der WG. Laut der Beratungsstelle Pro Juventute vertraut in der Schweiz inzwischen jeder zehnte Jugendliche einer KI persönliche Probleme an. Ein Artikel im *Harvard Business Review* führte «Therapie und emotionale Begleitung» 2025 als häufigsten Anwendungsbereich generativer KI.

Daraus ergeben sich Fragen. Zum Beispiel: Was passiert eigentlich, wenn Menschen ihre intimsten Gedanken einer Maschine anvertrauen?

Laura erzählt von dem Prompt, mit dem alles begann. «Hilf mir, dieses Thema zu reflektieren, wie es eine Psychotherapeutin machen würde», schrieb sie damals ins Eingabefeld. Sie beschrieb der KI die Wutausbrüche ihres Freundes. Und die ordnete ihre Beziehung als «emotional gewaltvoll» ein.

«Ich habe mir die Beziehung lange schöngeredet. Dann habe ich verstanden, dass das nicht normal war», sagt sie. Die nüchterne Analyse von ChatGPT habe stärker als Gespräche mit Freund:innen und der Therapeutin gewirkt. «Mein Umfeld war zurückhaltend, wenn es darum ging, meine Beziehung zu bewerten», sagt Laura. Die Antworten der KI hätten ihr etwas zurückgegeben, das sie verloren geglaubt hatte: Vertrauen in die eigene Wahrnehmung. Kurze Zeit später trennte sie sich von ihrem Freund.

Heute blickt Laura differenziert zurück. «Ich weiss, ich kann der Meinung von ChatGPT nicht einfach ungeprüft glauben», sagt sie. Eine KI sei darauf trainiert, auf jedes Problem eine Antwort zu liefern. Und das ist häufig die, die sie als Userin hören möchte, sagt Laura. Ein Team der Stanford University bestätigte diese Wahrnehmung in einer Studie: KI-Sprachmodelle neigen zu übermässiger Zustimmung bei zwischenmenschlichen Konflikten.

Junge Menschen wenden sich wohl auch deshalb mit ihren Problemen und Ängsten an KI-Systeme, weil andere Unterstützung oft schwer zugänglich ist. In der Schweiz muss man teilweise monatelang warten, um einen Platz für eine Psychotherapie zu bekommen. Dabei ist fast ein Drittel der Bevölkerung psychisch belastet. Die Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) geht davon aus, dass nur ein Drittel der Betroffenen Hilfe erhält.

Laura erzählt von dem Prompt, mit dem alles begann: «Hilf mir, dieses Thema zu reflektieren, wie es eine Psychotherapeutin machen würde»

Auch weil klassische Therapieangebote oft nicht sofort verfügbar sind, wächst das Interesse an digitalen Alternativen. Seit Juli 2026 gibt es in der Schweiz eine KI-Therapie auf Rezept: Die Grundversicherung übernimmt mit der App Deprexis erstmals ein digitales Programm für Patient:innen mit leichten bis mittelschweren Depressionen. Anders als Sprachmodelle wie ChatGPT handelt es sich dabei um eine sogenannte digitale Gesundheitsanwendung: ein wissenschaftlich untersuchtes und behördlich geprüftes Medizinprodukt, das von Fachpersonen verschrieben wird. Solche digitalen Therapien sind in anderen Ländern bereits etabliert.

Das alles geschieht in einer Gegenwart, die von Krisen geprägt ist. In einer Zeit, in der viele an der Welt zweifeln, an der Zukunft oder an sich selbst. Manche verzweifeln. Und so entstehen laufend neue Anwendungen, die Orientierung und Stabilität bieten wollen. Lukas Wolf ist einer der Menschen hinter dieser Entwicklung.

Die kalifornische Sonne scheint ihm ins Gesicht, als er sich in seinem Büro in San Francisco zum Videocall einwählt. Lukas ist 30 Jahre alt und Mitgründer von Sonia Health, einem Start-up, das eine App für psychische Gesundheit entwickelt hat. Er ist über-

zeugt: «Einer KI teilt man oft eher mit, was man wirklich denkt». Gemeinsam mit zwei Kommilitonen entwickelte er die App Sonia 2024 während seines Informatikstudiums an der ETH Zürich. Heute arbeiten sieben Menschen in San Francisco daran.

Wer Sonia öffnet, landet in einem Chatfenster. Die App fragt nach dem Befinden, schlägt Übungen wie Meditationen vor und versucht, Muster in Gedanken und Verhalten zu erkennen. Er selbst nutze die App täglich, sagt Lukas. Sonia wisse immer alles. Er bezeichnet sie als KI-Begleiterin für den Alltag, nicht als Ersatz für eine Psychotherapie. Noch ist die App nur in den USA verfügbar, Ende 2026 soll sie auch in die Schweiz kommen. Besonders gut funktioniere die App für Menschen mit milden bis moderaten Problemen wie Ängsten oder Zwangsstörungen, sagt Lukas. Er erzählt von einer Nutzerin mit Zwangsgedanken, die dank Sonia ihren Herd seltener kontrolliere, wenn sie das Haus verlässt. «Das klingt simpel, aber für sie hat das einen Unterschied in ihrem Leben gemacht», sagt er.

Wer Apps wie Sonia sein Innerstes anvertraut, muss ihnen auch in anderer Hinsicht vertrauen. Wer sieht diese Daten, die sehr persönlichen Zweifel, den Kummer und die Komplexe? Wo und wie wird all das gespeichert? Diese Fragen beschäftigen viele Menschen, gerade wenn es um KI-Sprachmodelle wie ChatGPT geht. Nutzungsbedingungen und Datenschutzgesetze regeln zwar, wofür Unternehmen Daten verwenden dürfen. Doch oft bleibt unklar, wie sie intern weiterverarbeitet oder in Zukunft eingesetzt werden.

Bei Sonia seien die persönlichen Daten sicher, sagt Lukas Wolf. Die App erfülle die Anforderungen des US-Gesundheitsdatenschutzgesetzes HIPAA und schütze sensible Gesundheitsdaten. Die Daten seien verschlüsselt, der Zugriff darauf streng begrenzt.

Auch wenn die Daten sicher sind, bleiben andere Fragen. Zum Beispiel: Was kann passieren, wenn Menschen einer KI in psychischen Krisen mehr vertrauen als Menschen? In den vergangenen Jahren sorgten mehrere Fälle für Schlagzeilen, in denen junge Menschen nach intensiver Nutzung von KI-Chatbots wie ChatGPT Suizid begingen. In den USA gab es mehrere Klagen wegen Suizidbeihilfe oder fahrlässiger Tötung gegen Chatbot-Anbieter.

Lukas kennt diese Fälle. «Um der KI vertrauen zu können, brauchen wir unbedingt ein Sicherheitssystem», sagt er. Deshalb beschäftige sich sein Team viel mit der Frage, wie sich Risiken begrenzen lassen. Sonia überprüft Nachrichten nach Hinweisen auf Suizidalität oder Selbstverletzungsgefahr. Erkennt die App Warnzeichen, verweist sie an Krisendienste und Notfallangebote. Wer die App exzessiv nutzt, erhält Hinweise auf professionelle Hilfe und kann zeitweise von der Nutzung ausgeschlossen werden.

Der Gründer ist überzeugt, die Risiken kontrollieren zu können. Nicht alle Fachleute teilen diesen Optimismus. Und manche sehen gerade in den Eigenschaften Risiken, die User wie Laura Meier schätzen.

Thomas Berger ist Psychologieprofessor an der Uni Bern und forscht seit mehr als 20 Jahren zu digitalen Therapien. Er warnt vor Bestätigungsschleifen: den gefälligen Reaktionen der Chatbots, die immer wieder die eigene Sicht bestätigten. «In der Psychotherapie braucht es auch Konfrontation und einen Perspektivenwechsel», erklärt er im Gespräch. «Bei akuten Krisen ist ein Chatbot nicht geeignet, in solchen Situationen braucht es menschliche Hilfe.»

Trotzdem sieht der Professor grosses Potenzial in digitalen Gesundheitsanwendungen. Am wirksamsten seien sie, wenn sie von Therapeut:innen begleitet werden. Wissenschaftlich fundierte Anwendungen wie die App Deprexis könne man sich vorstellen wie interaktive Selbsthilfebücher: Sie sind ein Teil der regulären therapeutischen Behandlung und funktionieren ohne generative KI. Die Forschung habe gezeigt, sagt Thomas Berger, dass solche Programme gerade bei häufigen psychischen Störungen wie Angst- oder Schlafstörungen gute Ergebnisse erzielten. Das gelte auch für leichte bis mittelgradige Depressionen. «Kombiniert mit Kontakt zu Therapeuten, können sie ähnlich wirksam sein wie eine Therapie im direkten Gespräch.»

«Bei akuten Krisen ist ein Chatbot nicht geeignet, in solchen Situationen braucht es menschliche Hilfe», sagt der Professor

Entscheidend für einen Erfolg bleibe aber die therapeutische Beziehung. «Es macht einen Unterschied, wenn ich weiss, dass auf der anderen Seite kein Bot ist, sondern ein Mensch, der sich wirklich kümmert», sagt Thomas Berger. Er sieht Chancen und Risiken zugleich: Digitale Anwendungen können Therapien ergänzen, aber keine Therapeut:innen ersetzen.

Es ist ein Fazit, das man aus vielen KI-Diskussionen kennt und das stets ein bisschen nach menschlicher Selbstvergewisserung klingt: Ja, am Ende braucht es immer noch einen Menschen.

Wer sich also mit emotionalen Problemen an ChatGPT oder Claude wendet, sollte das bewusst tun und die Antwort reflektieren. Dass es mehr braucht als KI, ist auch Laura klar. Im Café streichelt sie über den Kopf ihres Hundes. «Ich spreche jetzt mit meinem Umfeld über alles, was mich beschäftigt, über Höhen und Tiefen», sagt sie. «KI ist nur ein Element für mich.»



LEGENDE

- 0 Überhaupt nicht
- 1 An einzelnen Tagen
- 2 An mehr als der Hälfte der Tage
- 3 Beinahe jeden Tag

FRAGEBOGEN

?

Wenig Interesse oder Freude an deinen Tätigkeiten	0	1	2	3
Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit	0	1	2	3
Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen, oder vermehrter Schlaf	0	1	2	3
Müdigkeit oder das Gefühl, keine Energie zu haben	0	1	2	3
Verminderter Appetit oder übermässiges Bedürfnis zu essen	0	1	2	3
Schlechte Meinung von dir selbst. Das Gefühl, eine Versagerin oder ein Versager zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben	0	1	2	3
Schwierigkeiten, dich auf etwas zu konzentrieren	0	1	2	3
Deine Bewegungen oder deine Sprache waren so verlangsamt, dass es auch anderen aufgefallen ist. Oder du warst im Gegenteil zappelig, ruhelos und hattest einen stärkeren Bewegungsdrang	0	1	2	3
Gedanken, dass du lieber tot wärst oder dir Leid zufügen möchtest	0	1	2	3
Addiere die Werte aller markierten Punkte, und trag den Gesamtwert hier ein.	=			

AUSWERTUNG

- 5+ Wenn du im Fragebogen fünf oder mehr Punkte erreichst, solltest du dir medizinischen Rat suchen
- 5 – 9 Verdacht auf leichte Depression
- 10 – 14 Verdacht auf mittelgradige Depression
- 15 – 27 Verdacht auf schwere Depression

Fragebogen

Sollte ich mir Hilfe holen?

Wenn du traurig oder erschöpft bist und dich fragst, ob deine Niedergeschlagenheit pathologisch sein könnte, also krankhaft, hilft dir der Fragebogen *Patient Health Questionnaire-9*, kurz PHQ-9. Der Test wurde 1999 in England entwickelt und wird heute von Ärzt:innen und Therapeut:innen auf der ganzen Welt angewandt. Anhand von neun Fragen erfasst er, ob depressive Symptome vorliegen. Je nachdem, wie ausgeprägt sie sind, unterscheiden Expert:innen zwischen einer leichten, mittelschweren und schweren Depression.

Wenn du diesen Test gemacht und mehr als fünf Punkte eingetragen hast, solltest du dir medizinischen Rat holen. Mach einen Termin bei deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt, bei einer psychologischen Beratungsstelle oder in einer psychiatrischen Praxis. Dort erfährst du, ob du eine Therapie oder eine Behandlung mit Medikamenten erwägen solltest.

10 Minuten Stift

Text: Lisa McMinn

Was, wenn TikTok sagt, ich habe ADHS?

In den sozialen Medien sprechen immer mehr Menschen über psychische Gesundheit. Gut so, sagt der Psychiater Daniele Zullino, aber nicht ungefährlich. Woran du guten und schlechten Content erkennst

INTERVIEW: MERLE HUBERT
ILLUSTRATION: OLGA PRADER





Herr Zullino, Sie sind Psychiater und Professor für Psychiatrie an der Universität Genf. Auf TikTok, Instagram und in vielen Podcasts wird heute offen über Panikattacken, Traumata, ADHS oder Depressionen gesprochen. Ist das eine gute Entwicklung?

Ja, Social Media kann Scham abbauen. Viele Betroffene merken: Ich bin nicht die einzige Person, der es so geht. Wenn sie hören, wie andere offen über ihre Therapie, ihre Depression oder ihre Essstörung sprechen, kann das Mut machen, sich Hilfe zu suchen. Vor Social Media war es schwerer zu sagen: Ich habe Depressionen. Oder: Ich bekomme Panikattacken. Gerade bei jungen Menschen sind psychische Erkrankungen heute weniger tabuisiert. Das ist ein Fortschritt. Aber es gibt eben auch eine problematische Seite.

Welche?

Soziale Medien leben von Aufmerksamkeit. Inhalte müssen schnell verständlich sein, emotional funktionieren und sich gut teilen lassen. Dadurch werden psychiatrische Themen oft stark vereinfacht.

Bei welchen Themen beobachten Sie das besonders häufig?

Im Moment habe ich den Eindruck, dass Begriffe wie ADHS, Trauma, Narzissmus oder bipolare Störung inflationär benutzt werden. Das sind ernsthafte Diagnosen, die in den kurzen Social-Media-Videos oft verzerrt oder banalisiert werden. Da heisst es dann: Wenn du dich öfter schlecht fühlst und Probleme hast, aufzustehen, dann hast du Depressionen. Wenn du dich in bestimmten Situationen überfordert fühlst, hast du ein Trauma. Und wenn du dich schlecht konzentrieren kannst, hast du ADHS. So einfach ist es nicht.

Warum ist das ein Problem?

Die Grenze zwischen Krankheit und normaler Belastung im Alltag verschwimmt. Das kann in beide Richtungen problematisch werden. Nehmen wir den Begriff «toxische Beziehung». Er beschreibt eigentlich wiederkehrende schädliche Muster, etwa Manipulation, Kontrolle, Abwertung, emotionale Erpressung oder Gewalt. Problematisch wird es, wenn schon normale Konflikte, enttäuschte Erwartungen oder eine unglückliche Trennung sofort als «toxisch» bezeichnet werden.

Was genau ist das Problem daran?

Diese falsche Bezeichnung pathologisiert Beziehungsstress. Gleichzeitig kann sie echte Gewalt- oder Missbrauchserfahrungen verharmlosen. Beim Begriff «neurodivergent» ist es ähnlich. Der Begriff kann entlastend sein, weil er Menschen mit ADHS, Autismus oder anderen neurologischen Besonderheiten eine Sprache für ihre Erfahrungen gibt. Glaubt man manchen Kanälen, gelten Konzentrationsprobleme, soziale Unsicherheit, Prokrastination oder Reizüberflutung aber bereits als Hinweise auf Neurodivergenz. Das verwässert den Begriff und schafft zugleich neue Stereotype darüber, wie sich neurodivergente Menschen angeblich verhalten.

Wer sich in Inhalten wiedererkennt, fragt sich schnell, ob er oder sie selbst betroffen ist. Wann wird eine Selbstdiagnose riskant?

Ein Video über Depressionen kann ein wichtiger Anstoss sein, wenn das jemand sieht und denkt: Einige dieser Symptome kenne ich von mir. Aber es ist eben ein Anstoss, eine Art Screening, keine Diagnose. In der Psychotherapie schaut man nie nur auf einzelne Symptome, sondern immer auf den Gesamtkontext: Seit wann besteht das? Wie stark beeinträchtigt es den Alltag? Gibt es andere Erklärungen?

Können Sie ein Beispiel nennen?

ADHS ist ein gutes Beispiel. Ich leite die Abteilung für Suchtmedizin am Universitätsspital in Genf. Viele Menschen kommen mit einer Selbstdiagnose zu mir in die Praxis. Sie sagen dann: «Ich kann mich schlecht konzentrieren, also habe ich wahrscheinlich ADHS – und vielleicht erklärt das auch meinen Suchtmittelkonsum.» Aber Konzentrationsprobleme können viele Ursachen haben, etwa Müdigkeit oder Stress.

Es macht einen grossen Unterschied, ob jemand nach drei schlechten Nächten unkonzentriert ist oder ob Konzentrationsprobleme seit der Kindheit bestehen und Schule, Job und Beziehungen stark beeinträchtigen. Manche schliessen daraus, dass sie ADHS haben müssen, weil sie sich unter Kokain oder Ritalin kurzfristig konzentrierter oder leistungsfähiger gefühlt haben. Auf Social Media wird das mitunter wie eine Art Selbsttest dargestellt. Aber Stimulanzien machen auch Menschen ohne ADHS vorübergehend leistungsfähiger.

Was raten Sie jemandem, der wegen TikTok glaubt, ADHS zu haben?

Nehmen Sie den Verdacht ernst. Aber bleiben Sie nicht bei TikTok stehen, lassen Sie es fachlich abklären. Man kann das mit körperlichen Beschwerden vergleichen: Druck auf der Brust kann ein Hinweis auf eine Herzerkrankung sein. Oft steckt aber etwas anderes dahinter, etwa Stress oder eine Verspannung. Trotzdem sollte man es ernst nehmen. Genauso ist es bei ADHS. Nicht jede Konzentrationsstörung bedeutet gleich ADHS. Und nicht jede ADHS heisst, dass man Medikamente nehmen muss.

Warum nicht?

Entscheidend ist, wie stark jemand im Alltag eingeschränkt ist. Medikamente haben Nebenwirkungen, sind teuer und lösen das eigentliche Problem nicht automatisch. Wenn jemand völlig überarbeitet ist, zu wenig schläft und keine Pausen macht, dann reicht eine Diagnose allein nicht. Dann muss man über Lebensumstände sprechen.

Warum ist ausgerechnet ADHS auf Social Media so präsent?

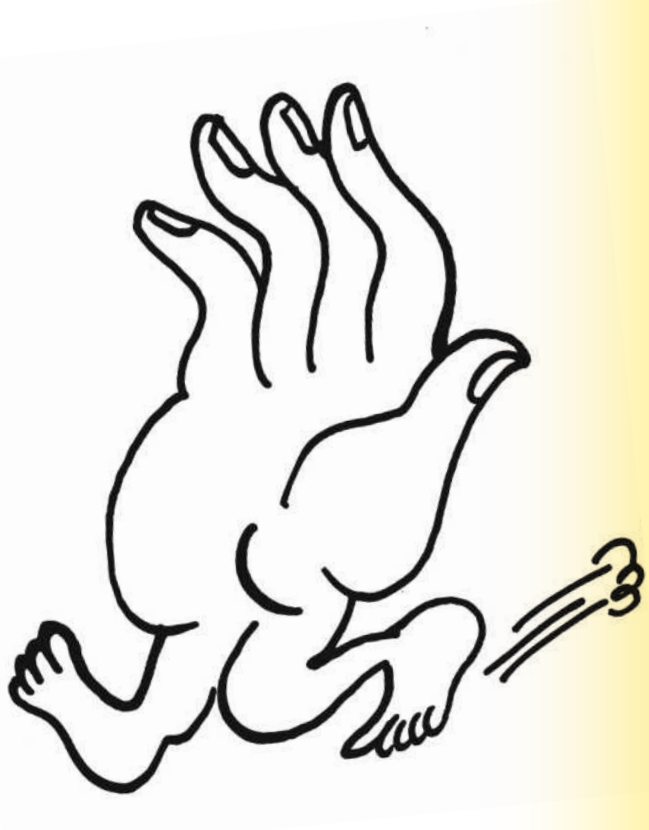
Weil ADHS für viele Menschen Schwierigkeiten erklärt, die sie lange nicht verstanden haben. Warum fange ich Aufgaben an und bringe sie nicht zu Ende? Warum schaffe ich es nicht, meine Wohnung aufzuräumen? Eine schnelle Instagram-Diagnose eines Accounts, dem ich folge, kann entlastend sein.

Wie kann man gute Mental-Health-Inhalte auf Social Media erkennen?

Gute Inhalte machen transparent, wer dahintersteht: zum Beispiel eine Psychiaterin, ein Psychotherapeut, eine Ärztin, ein Forscher – oder eine selbst betroffene Person. Beides kann wertvoll sein, sollte aber klar getrennt werden. Persönliche Erfahrungen sind immer subjektiv: Was einer Person geholfen hat, muss nicht für andere passen. Wer das Gefühl hat, psychisch erkrankt zu sein, sollte sich professionelle Hilfe suchen – so wie bei körperlichen Erkrankungen.

Was sind Red Flags für fragwürdige Inhalte?

Ein guter Account macht neugierig und eröffnet neue Fragen. Ein problematischer Account liefert für alles einfache, abschliessende Antworten. Glaubwürdige Accounts sollten psychische Erkrankungen differenziert darstellen und keine pauschalen Aussagen für alle Menschen treffen, etwa: «Wenn du dich auch so fühlst, hast du Depressionen.» Auch wenn mit Angst gespielt wird, ist das ein Warnsignal, wenn etwa behauptet wird: «Wenn du diese Symptome ignorierst, passiert etwas.» Wichtig ist ausserdem, welche



Interessen die Person verfolgt, ob sie zum Beispiel etwas verkauft oder für ein Unternehmen arbeitet.

Gibt es Kanäle, die Sie besonders empfehlen?

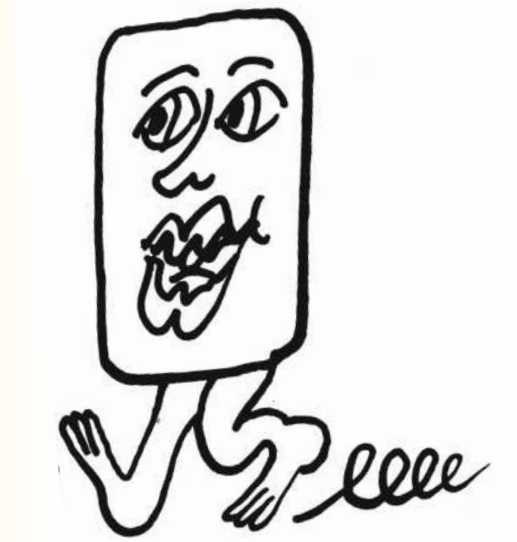
Gute Anlaufstellen sind Fachgesellschaften, Kliniken, Psychotherapeutinnen, Psychiater, Beratungsstellen oder seriöse Selbsthilfeorganisationen. Etwa die Schweizer Stiftung Pro Mente Sana (@promentesana) oder die britische Mental-Health-Organisation Mind (@mindcharity).

Ist es bei allen Risiken grundsätzlich hilfreich, sich im Internet über psychische Gesundheit zu informieren?

Auf jeden Fall. Wichtig ist dabei nur: Das ersetzt keine Diagnose und erst recht keine individuelle Behandlung. Abseits von Social Media gibt es digitale Angebote: Bei PatientsLikeMe können sich Patientinnen und Patienten mit ähnlichen Erkrankungen austauschen und ihre Symptome oder Behandlungen dokumentieren. PTSD Coach bietet Informationen und Übungen zum Umgang mit Symptomen einer posttraumatischen Belastungsstörung an, Canna Coach hilft jungen Menschen, ihren Cannabiskonsum zu reflektieren oder zu verändern. Solche Angebote sind stärker auf Information, Selbstbeobachtung und Unterstützung ausgerichtet als schnelle Social-Media-Diagnosen.

Es gibt auch immer mehr Podcasts zu mentaler Gesundheit. Welche Rolle können sie spielen?

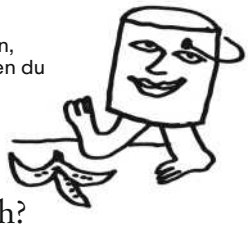
Podcasts haben einen grossen Vorteil: die Länge. In einem Social-Clip von knapp einer Minute lassen sich komplexe psychische Phänomene kaum erklären, ohne sie sehr stark zu verkürzen. In einem Podcast kann man Zusammenhänge einordnen und verschiedene Perspektiven nebeneinanderstellen.



DANIELE ZULLINO ist Psychiater und Professor für Psychiatrie. Er leitet die Abteilung für Suchtmedizin am Universitätsspital Genf.

Taschentherapie

Vier Fragen, die dir helfen, Accounts zu finden, denen du vertrauen kannst:



1. Ist die Person, die den Account betreut, vom Fach?
2. Woher kommen die geteilten Informationen, werden Quellen genannt?
3. Wenn ja, welche?
4. Was ist der Zweck, möchte die betreibende Person psychische Gesundheit entstigmatisieren oder mir etwas verkaufen?

Zum Beispiel die von Fachpersonen, Betroffenen, Angehörigen oder Wissenschaftler:innen. Dadurch entsteht im besten Fall ein differenzierteres Bild. Ich denke etwa an den französischsprachigen RTS-Podcast *Dingue*. Dort erzählen Betroffene oder Angehörige von ihren Erfahrungen, Fachleute ordnen sie ein. Der deutschsprachige Podcast *Psychoversum* von der Psychiatrie Baselland spricht mit Fachpersonen über psychische Gesundheit, etwa zu Resilienz, Borderline, ADHS, Essstörungen oder Suizidalität. Es geht also nicht um schnelle Selbstdiagnosen, sondern um Aufklärung und Entstigmatisierung.

Wer einen Therapieplatz sucht, wartet mit Grundversicherung im Schnitt mehrere Wochen. Können Social Media oder Podcasts in dieser Zeit eine sinnvolle Ergänzung sein?

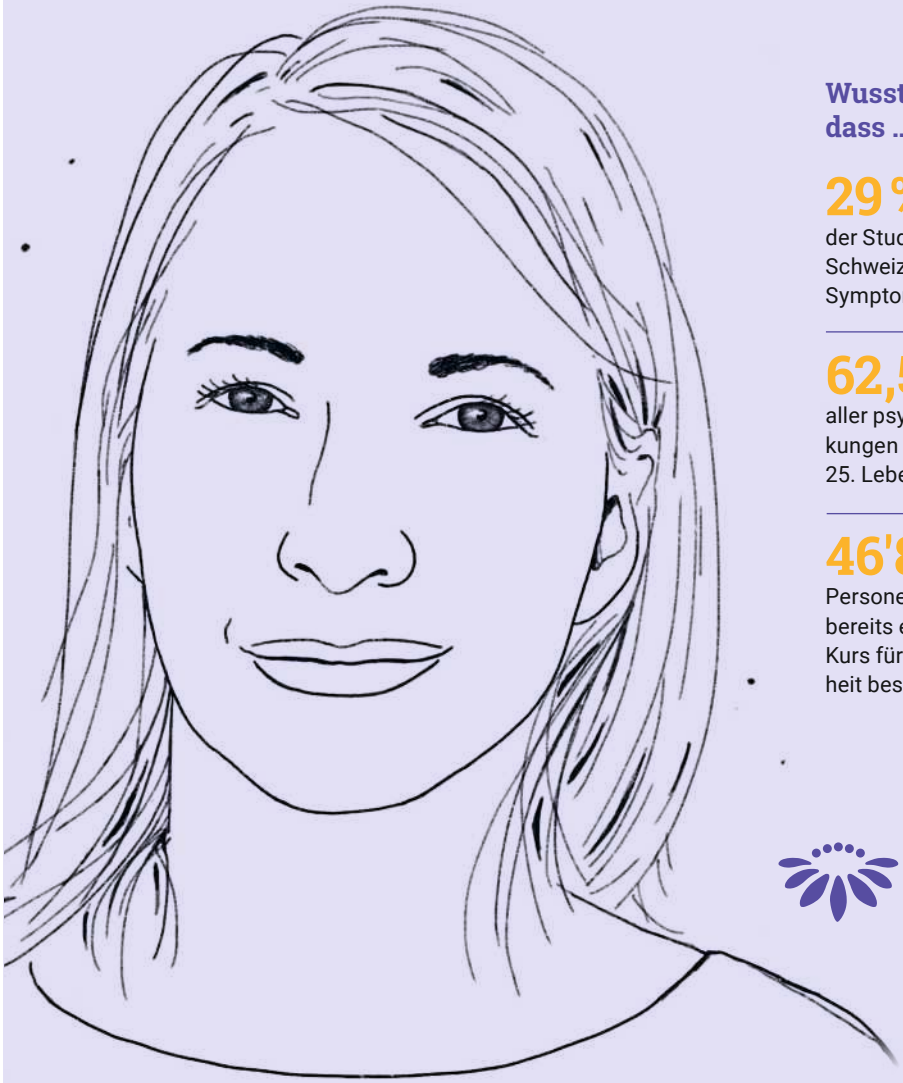
Man sollte die Wartezeit nicht einfach passiv absitzen. Social Media oder Podcasts können zwar informieren, sie ersetzen aber keine professionelle Diagnostik oder Behandlung. Wer bei der Suche nach einem Therapieplatz nicht weiterkommt, sollte wissen, dass es in allen Kantonen öffentliche psychiatrische Ambulatorien gibt, an die man sich direkt wenden kann. Dort sind psychiatrische Abklärungen, Beratungen und oft auch psychotherapeutische Behandlungen möglich.

Was kann man tun, wenn man an der Therapieplatz-Suche scheitert und sich einen persönlicheren Austausch wünscht als auf Social Media?

Der Hausarzt oder die Hausärztin ist immer eine gute Anlaufstelle. Dort kann eine erste Einschätzung erfolgen, körperliche Ursachen können ausgeschlossen werden. Hausärzte vermitteln dann geeignete Behandlungsangebote oder helfen, eine Selbsthilfegruppe zu finden. Niederschwellige Unterstützung bieten ausserdem die Dargebotene Hand unter 143 oder die Beratungsangebote von Pro Mente Sana.

Psychische Gesundheit geht uns alle an!

Viele Menschen merken, wenn es jemandem im Umfeld nicht gut geht – wissen aber nicht, wie sie reagieren sollen. Genau hier setzen ensa-Kurse an: Sie vermitteln Erste Hilfe für psychische Gesundheit und befähigen Laien, früh hinzuschauen und angemessen zu unterstützen.



Wusstest du, dass …

29 %
der Studierenden in der Schweiz von depressiven Symptomen betroffen sind?

62,5 %
aller psychischen Erkrankungen erstmals vor dem 25. Lebensjahr auftreten?

46'803
Personen in der Schweiz bereits einen ensa-Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit besucht haben?

ensa
Erste Hilfe für psychische Gesundheit

R O G E R Die fünf Schritte der Ersten Hilfe – R Reagiere – O Offen und unvoreingenommen zuhören und

Psychische Schwierigkeiten sind kein Randthema. Sie gehören zum Alltag auf dem Campus, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz und in der Familie.



Es sind oft kleine Veränderungen, die zuerst sichtbar werden: Eine Kommilitonin zieht sich zurück, ein Freund wirkt erschöpft oder gereizt, jemand sagt Treffen ab oder hat plötzlich Mühe mit Situationen, die früher leicht fielen. Viele spüren, dass etwas nicht stimmt – und genau dann entsteht Unsicherheit: *Soll ich etwas sagen? Was, wenn ich das Falsche sage?* ensa nimmt dieser Unsicherheit die Schärfe. Im Kurs lernen Laien, Erste Hilfe zu leisten, wenn Menschen in ihrem Umfeld psychische Probleme oder Krisen durchleben. Das heisst nicht: therapieren. Es heisst: wahrnehmen, ansprechen, zuhören und unterstützen, bis professionelle Hilfe übernimmt oder die Krise überwunden ist.



«Hast du dir schon einmal überlegt, dir das Leben zu nehmen?»

Das ist keine einfache Frage, aber sie kann den entscheidenden Unterschied machen. Im ensa-Kurs erwerben Teilnehmende Wissen über häufige psychische Probleme und Krisen, lernen das Handlungsschema ROGER kennen und üben Erste-Hilfe-Gespräche. Das gibt Orientierung in belastenden Situationen und stärkt die eigene Handlungssicherheit. Wer den ensa-Kurs absolviert, lernt hinzuschauen, ohne zu urteilen – und zu handeln, ohne sich zu viel zuzumuten.

Gutschein: 50% auf deinen ensa-Kurs

Jetzt anmelden!

Einlösbar unter:
ensa.swiss/de/hellostudent/

Gültig für Studierende mit laufender Immatrikulation an einer Schweizer Hochschule. Der Gutschein ist ab Erhalt innerhalb von drei Monaten sowie pro Person einmalig einlösbar und nicht kumulierbar. Das Angebot gilt bis Ende 2028.

Kursinhalte

Im ensa-Kurs lernst du

- Basiswissen über psychische Probleme und Krisen.
- wie man Veränderungen früh erkennt und wertfrei anspricht.
- wie unterstützende Gespräche geführt werden können.
- wie man bei Bedarf zu professioneller Hilfe ermutigt.
- wie Berührungsängste und Vorurteile abgebaut werden.

Die Kurse werden schweizweit als Präsenzkurs oder Webinar angeboten und von geschulten Instruktor:innen durchgeführt.

Mitinitiiert & unterstützt durch die **Beisheim Stiftung**

Ein Programm von
pro mente sana

Von Angststörung bis Zwangsstörung

Wie belastbar die Psyche ist, zeigt sich früh: Mehr als 60 Prozent aller psychischen Störungen entstehen vor dem 25. Lebensjahr. Sieben psychische Erkrankungen erklären wir hier genauer

TEXT: ANNE-LENA LEIDENBERGER

Angststörungen Eigentlich ist Angst ein nützliches Gefühl. Sie bewahrt Menschen davor, Dinge zu tun, die ihnen schaden. Deshalb ist es normal, dass einem vielleicht mulmig wird, wenn man über eine Hängebrücke läuft. Wer aber eine Angststörung hat, fürchtet sich vor Dingen, die nicht unbedingt gefährlich sind, wie etwa vor Busfahrten. Von einer krankhaften Angst spricht man, wenn der Leidensdruck gross ist und die betroffene Person die Angstauslöser vermeidet oder Situationen nur unter starker Furcht durchsteht. Dann verursacht die Angst körperliche Symptome wie Herzklopfen, Enge in der Brust, Schweissausbrüche, Schwindel oder Übelkeit. Manche Menschen bekommen auch Panikattacken.

Bei Kindern und Jugendlichen sind Angststörungen eine der häufigsten psychischen Erkrankungen. In einer Umfrage des Universitätsklinikums Zürich von 2020 gaben rund 13 Prozent der Teilnehmenden zwischen 17 und 21 Jahren an, an einer Angststörung zu leiden. Behandelt werden Ängste zum Beispiel mit Konfrontation. Bei einer Spinnenphobie kann man sich eine Spinne über den Arm krabbeln lassen und feststellen, dass die Angst vorübergeht – mit therapeutischer Begleitung. Auch Medikamente können helfen. Die Genesungschancen hängen von der Art der Angststörung und der Behandlung ab. Eine Studie der US-amerikanischen Brown University zu Panikstörungen zeigt, dass fast 90 Prozent der Betroffenen nach einer Verhaltenstherapie ein Jahr lang panikfrei geblieben sind.

Substanzgebrauchsstörungen Konsumiert eine Person Alkohol, Drogen oder Medikamente auf schädigende Weise oder ist von ihnen abhängig, leidet sie womöglich unter einer Substanzgebrauchsstörung. Folgende Symptome deuten auf eine Abhängigkeit, also eine Sucht, hin: Betroffene spüren ein starkes Verlangen nach der Substanz und verlieren die Kontrolle über den Konsum. Körperliche Entzugssymptome wie Zittern, Schwitzen oder Kopfweh können auftreten. Pflichten werden vernachlässigt, und man hört nicht auf, die Substanz zu sich zu nehmen – auch wenn sie einem schadet, braucht man immer mehr.

In der Studie der Uniklinik Zürich zeigten zwischen etwa vier und elf Prozent der Befragten einen Konsum, den die Forschenden als gefährlich einstuften – je nach Substanz. So konsumierten zum Beispiel 6,2 Prozent zwei- bis dreimal die Woche Cannabis. Etwa jeder zehnte Befragte trank zu mindestens einer Gelegenheit pro Woche vier bis sechs Gläser Alkohol. Die Behandlung akuter Fälle beginnt häufig mit einer ambulanten oder stationären Suchttherapie. Oft durchläuft man erst eine Entgiftung. Es folgt eine Entwöhnungsbehandlung mit begleitender Psychotherapie. Laut einer Untersuchung des Fachverbands Sucht schafft es dennoch nur etwa ein Drittel der Behandelten, im Jahr nach einer stationären Suchtrehabilitation nicht rückfällig zu werden.

Depressionen Eine depressive Episode kann man daran erkennen, dass sich die Stimmung verschlechtert und man sich über mindestens zwei Wochen hinweg fast jeden Tag antriebslos oder schlecht fühlt. Man verliert das Interesse an Aktivitäten, die einem eigentlich Spass machen. Auch Symptome wie Konzentrationsprobleme, Selbstzweifel, Schuldgefühle, Schlafprobleme oder eine Veränderung des Appetits können auf Depressionen hindeuten. Wenn man unsicher ist, kann man einen Test machen (Seite 76). Laut Bundesamt für Statistik ist vor allem bei 15- bis 24-jährigen Frauen eine starke Zunahme zu beobachten: Während im Jahr 2017 noch 13,9 Prozent eine mittlere bis schwere Depression hatten, waren es 2022 25,5 Prozent. Unter gleichaltrigen Männern lag der Anteil in beiden Jahren bei rund 13 Prozent.

Eine depressive Phase fühlt sich oft an wie eine Abwärtsspirale: Wer wenig Antrieb hat, erlebt wenige Erfolge. Man macht also kaum positive Erfahrungen und fühlt sich dadurch immer schlechter. In einer Psychotherapie kann es unter anderem darum gehen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen und wieder aktiver zu werden. Manchmal wird die Therapie mit Medikamenten unterstützt. Die Erkrankung verläuft oft in Episoden. In etwa einem Drittel der Fälle erleiden Betroffene nur eine einzige depressive Episode.

Essstörungen Die häufigsten Essstörungen sind Anorexie und Bulimie. Wer an der klassischen Form der Anorexie leidet, ist deutlich untergewichtig, fühlt sich aber zu dick und versucht, nicht zuzunehmen. Anorexie geht mit sogenannten endokrinen Störungen einher, das heisst, die Periode bleibt aus, man verliert die Lust auf Sex oder hat sexuelle Funktionsstörungen. Menschen mit Bulimie erleben wiederkehrende Essanfälle, bei denen sie das Gefühl haben, die Kontrolle über das Essen zu verlieren. Um einer Gewichtszunahme entgegenzuwirken, setzen sie wiederholt Massnahmen wie Erbrechen oder exzessiven Sport ein. Gewicht und Figur haben zudem oft einen übermässig grossen Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl.

Behandelt werden kann die Störung mit einer Kombination aus Psychotherapie und Ernährungsberatung. In der Therapie wird mitunter die sogenannte Körperschemastörung behandelt. Man lernt, seinen Körper realistischer zu beschreiben, etwa so: «Ich habe gesunde Beine, die mich durch die Welt tragen.» Laut der Studie der Uni Zürich kann rund die Hälfte der Betroffenen die Anorexie überwinden, 30 Prozent teilweise. Bei 20 Prozent wird die Störung chronisch.

Posttraumatische Belastungsstörungen Wer ein Trauma erlebt hat, also ein Ereignis oder Geschehen von aussergewöhnlicher Bedrohung oder mit katastrophalem Ausmass wie etwa eine Vergewaltigung oder eine Naturkatastrophe, kann eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) entwickeln. Die zeigt sich in wiederkehrenden belastenden Erinnerungen, bedrohlichen und lebendigen Flashbacks oder Albträumen. Betroffene vermeiden Umstände, die der Belastung ähneln oder mit ihr in Verbindung stehen. Nach einem Autounfall setzen sie sich etwa nicht mehr ins Auto. Symptome sind Erinnerungslücken, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhte Selbstbeobachtung oder Schreckhaftigkeit. Bei einer PTBS ist es effektiv, therapeutisch begleitet über das Trauma zu sprechen. Dabei können Imaginationsübungen helfen, etwa die Vorstellung von einem sicheren Ort, an den man sich retten kann.

Die Wahrscheinlichkeit einer PTBS liegt bei jungen Menschen je nach Studie bei rund einem bis zu über zehn Prozent. Eine Arbeit der Emory University in Atlanta zeigt, dass etwa zwei Drittel derjenigen, die eine Expositionstherapie abschliessen, danach nicht mehr die Kriterien einer PTBS erfüllen.

Zwangsstörungen Personen mit einer Zwangsstörung leiden unter sich wiederholenden Gedanken oder unter Verhaltensweisen, die sie wiederholt ausführen müssen. Beides wird von den Betroffenen als unangebracht und unrealistisch bewertet und löst grosses Leid aus. Betroffenen gelingt es nicht, Zwangsgedanken oder das Verhalten zu unterlassen, ohne dabei starke Angst zu empfinden. Ein Beispiel für einen Zwangsgedanken ist: «Ich könnte einen anderen Menschen versehentlich tödlich verletzen.» Ein Beispiel für eine Zwangshandlung ist, mehrmals zu prüfen, ob der Herd ausgeschaltet ist. Manche Betroffenen kosten die Zwänge täglich mehrere Stunden.

Rund ein bis drei Prozent der jungen Erwachsenen sind von Zwangsstörungen betroffen, das zeigen verschiedene Studien. Man kann die Störungen effektiv mit Exposition behandeln. Bei einem Kontrollzwang übt man etwa, den Herd nach dem Kochen bewusst kein zweites Mal zu kontrollieren, dann für mehrere Stunden das Haus zu verlassen und die damit verbundenen Ängste auszuhalten. Eine Studie mehrerer Kliniken in Norwegen und Schweden untersucht die Effekte eines kurzen, aber intensiven Therapieprogramms mit Exposition. Sie zeigte, dass ein Jahr nach dem Ende der Therapie mehr als 67 Prozent der Betroffenen genesen waren.

Persönlichkeitsstörungen Ärzt:innen oder Therapeut:innen diagnostizieren Persönlichkeitsstörungen frühestens mit Eintritt ins Erwachsenenalter. Sie beginnen aber meistens in der Kindheit oder Jugend. Wer eine Persönlichkeitsstörung hat, bekommt durch die für sie oder ihn typische Art, zu denken, zu handeln oder Beziehungen zu führen, immer wieder Probleme im Alltag. Etwa weil man schnell wütend wird und es vermehrt zu Streit im Job oder in Beziehungen kommt.
Hier zwei Unterformen der Persönlichkeitsstörung: Eine emotional instabile Persönlichkeitsstörung, darunter der Borderline-Typ, ist mitunter gekennzeichnet von sprunghaftem und impulsivem Verhalten, Wutausbrüchen oder Stimmungsschwankungen. Typische Merkmale einer zwanghaften Persönlichkeitsstörung sind übertriebene Vorsicht, Zweifel, die Angst, Fehler zu machen, oder auch übermässiger Perfektionismus. Im Gegensatz zu Menschen mit einer Zwangsstörung erleben Betroffene ihr Verhalten aber als Teil ihrer Persönlichkeit und haben häufig keine Zwangshandlungen oder keine Zwangsgedanken.

In der Psychotherapie lernen Betroffene, eigene Muster zu erkennen, um ihr Verhalten schliesslich flexibler anpassen und verändern zu können. Studien schätzen, dass rund zehn Prozent der Bevölkerung betroffen sind.



Seite 84

Seite 102



Seite 110

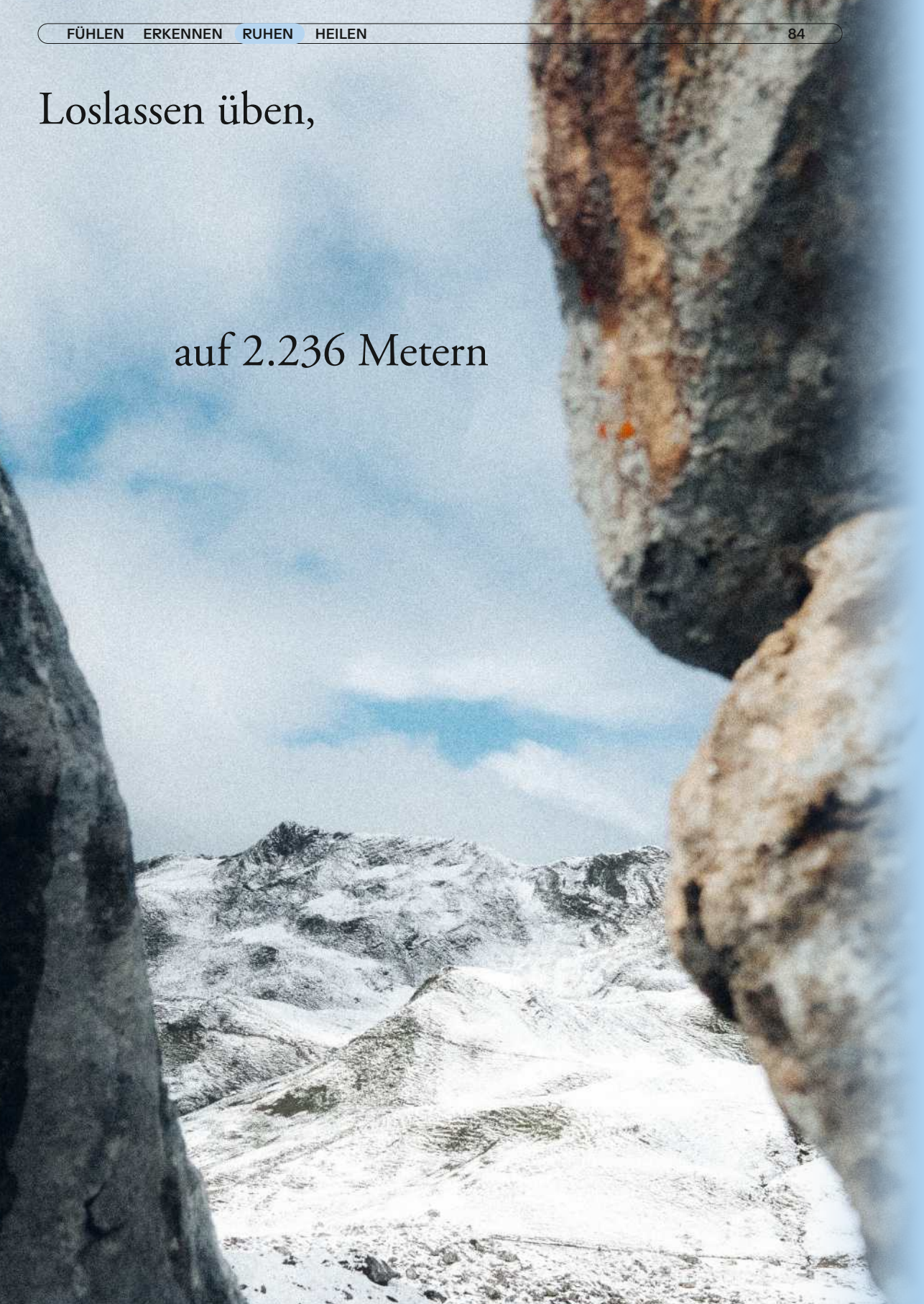
84 Unsere Autorin fährt in die Alpen, um zur Ruhe zu kommen – doch die Berge verweigern sich
102 Schluss mit Dauerproduktivität! Eine Anleitung zum Nichtstun
110 Woher der Trend zum Eisbaden kommt und wie du es richtig machst

Ruhen

Wenn sich dieser Ratgeber gerade wie ein weiteres To-do auf deiner langen Liste anfühlt, leg ihn ruhig kurz beiseite. Manchmal braucht man nicht noch mehr Input, sondern einfach Ruhe. Das ist okay. Nicht jedes Problem lässt sich sofort lösen. Manchmal hilft es auch, innezuhalten, zu atmen und deinen Gedanken Raum zu geben. Ruhe lässt sich an vielen Orten finden – in eiskalten Seen, auf einsamen Bergpfaden oder mitten im Trubel einer Grossstadt. Das folgende Kapitel erzählt von der Kraft dieser Ruheorte. Und davon, wie du Stress regulieren kannst und besser schläfst.

Loslassen üben,

auf 2.236 Metern



Unsere Autorin flieht aus der Stadt in die Alpen, um ihre Gedanken zu sortieren und Ruhe zu finden. Doch was passiert, wenn die Berge sich verweigern?

TEXT: THERESA TRÖNDLE
FOTOS: TIMON FLÜKIGER

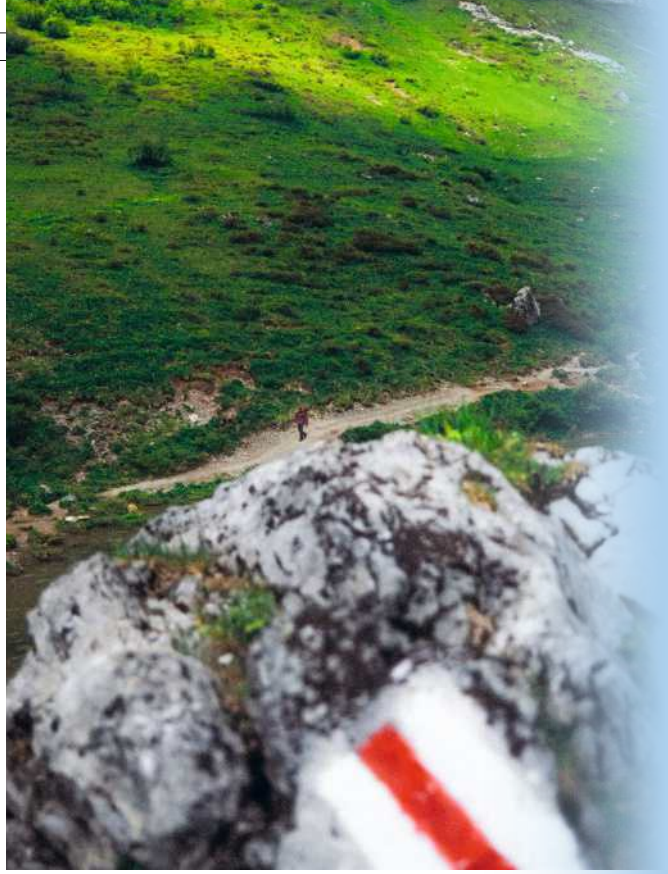
Der letzte Anstieg zum Grat ist grausam. Von vorn peitschen mir Regentropfen ins Gesicht, so hart, als wären sie aus Schotter. Der Pfad unter mir hat sich aufgelöst. Zwischen den rot-weiss markierten Steinen fliesst Wasser ins Tal – und in meine Schuhe. Bei jedem Schritt drückt sich ein kalter Schwall zwischen meine Zehen. Verdammter Matsch! Das hatte ich mir wirklich anders vorgestellt.

Es ist mein zweiter Tag auf dem Prättigauer Höhenweg in Graubünden. Der Weg führt auf 68 Kilometern durch den Rätikon. «Ein Hochtal wie gemalt», hatte ich in einem Blog gelesen. «Sanfte Graslandschaften, wilde Gebirgsbäche». In dieser Heidi-Idylle wollte ich einen Text darüber schreiben, wie das Wandern unsere dauergestresste, unentschlossene, alles zerdenkende Generation beruhigen kann. Wie dort im Gebirge mit jedem Meter nach oben die Sorgen und Ängste kleiner werden, wie sich langsam offenbart, was der Alltag unten überdeckt. Wie wir zwischen Millionen Jahre altem Gestein einen neuen Blick auf uns selbst gewinnen und auf das, was wirklich zählt. Doch dann kam der Regen. Und der Nebel. Der Sturm. Schnee.

Ich bin im Schwarzwald aufgewachsen, ein paar Kilometer entfernt von der Schweizer Grenze. Von meinem Kinderzimmer aus konnte ich die Alpen sehen, bei Föhnwetter wirkten sie so nah, als müsste ich nur die Hand ausstrecken, um ihre Zacken zu berühren. Ihre blauen Spitzen flossen ins Blau des Himmels, wie Aquarellfarben auf Papier. Oft schien der ganze Horizont ein riesiges Gemälde zu sein.

Heute lebe ich in Hamburg. Wenn ich aufwache, höre ich die S-Bahn über die Gleise schrammen und immer irgendwo Sirenen heulen. Die Häuser in meinem Viertel stehen so nah beieinander, dass ich aus meinem Bett auf die Balkone der Nachbarn sehen kann. Manchmal wird mir das alles zu eng. Ich will nicht ständig von anderen umgeben sein, nicht in künstlichen Parks spazieren, nicht immer Kopfhörer tragen, wenn ich Ruhe suche. Ich will mehr sehen vom Himmel als einen schmalen Streifen zwischen den Dächern. Die höchste Erhebung in dieser platten Stadt ist der Hasselbrack, mit 116 Metern. Richtige Berge sind eine Tagesreise entfernt. Ich habe in den letzten Jahren gemerkt, wie sehr ich diese echte Natur brauche, um mich von der Stadt zu erholen. Und um mir selbst nah sein zu können.

So scheint es vielen Menschen zu gehen. Die Zahl der Mitglieder in Alpenvereinen und Alpin-Clubs steigt seit



Jahren. Vor allem junge Menschen aus städtischer Umgebung zieht es raus aus den dicht gedrängten Räumen. Grate und Gipfel, Kuppen und Kämme versprechen Erholung. Wann immer ich Zeit finde, fahre ich deshalb in die Berge. Ich bin über die Alpen gewandert, durch die Anden und den Himalaya. Der Prättigauer Höhenweg ist meine erste Tour in diesem Jahr, in dem ich viel gearbeitet habe und kaum freie Tage hatte.

Und so stehe ich an einem Junimorgen in Seewis, nach drei Umstiegen, einem verpassten Anschluss und einer Nacht in einem B&B am Bahnhof. Seewis ist ein Bergdorf auf 900 Metern, es liegt an der Grenze zu Österreich und scheint ziemlich verlassen an diesem Morgen. Komisch, denke ich, die Tour ist recht bekannt. Vielleicht liegt es am Wetter, die Vorhersage sah eher finster aus. Mir ist das gerade noch egal, ich bin eh am liebsten allein unterwegs. Ich schalte das Handy in den Flugmodus und setze den Rucksack auf. Wenn ich nach Monaten im platten Norden die Berge sehe, muss ich an all die wunderbaren Momente denken, die ich dort hatte. Ob es auf dem Höhenweg so schön wird wie am Hochkönig in Österreich vor ein paar Jahren?

Damals habe ich mich frühmorgens auf einen Felsen gesetzt und beobachtet, wie die Sonne aufging. Wie sich die ersten Strahlen über den Horizont schoben, über Kräuter und Blüten zu mir krochen und irgendwann mein Gesicht erreichten. Ich habe die Wärme auf meinen Augen gespürt und dieses Kribbeln, das sich im ganzen Körper ausbreitete.

«Ich habe in den letzten Jahren gemerkt, wie sehr ich diese echte Natur brauche, um mich von der Stadt zu erholen. Und um mir selbst nah sein zu können»

Kalter Nieselregen setzt ein und reisst mich aus der Erinnerung. Ich bin erst ein paar Hundert Meter hinter dem Ortsschild von Seewis. Auf einer Bank hole ich die Regenhose, die Regenjacke und das Regencover für den Rucksack raus, alles dreifach imprägniert. Es gibt wenig Schlimmeres für mich, als nass zu wandern, mit tropfenden Haaren, klebender Kleidung und durchweichten Schuhen.

In Gore-Tex eingepackt fühle ich mich halbwegs sicher. An einer Gabelung übergehe ich ein rätselhaftes Schild mit rotem Ausrufezeichen. Meine Wander-App sagt, ich muss hier abbiegen. Also verlasse ich den asphaltierten Weg in den Wald hinein. Der Pfad führt mich in einen Tunnel aus Blättern. Sie halten den meisten Regen ab, nur hin und wieder höre ich einen schweren Tropfen auf meiner Kapuze. Es riecht nach Erde und Laub, so viel besser als die abgestandene Müll-Imbiss-Abgas-Luft der Stadt. Vor mir kriecht eine Weinbergschnecke über den Weg, irgendwo hämmert ein Specht. Wie schön das Einfache sein kann! Dann endet der Weg. «Holzschlag, bis auf Weiteres gesperrt», steht auf einem Schild.

Wie kann das sein? Ich habe jeden Weg auf meiner App gecheckt, nirgends war eine Sperrung erwähnt. Jetzt muss ich doch die viel längere Route nehmen. Hoffentlich reicht meine Zeit, um im Hellen an der Hütte einzutreffen. Ich war gerade dabei, mich auf die Natur einzulassen, jetzt drängen sich klassische Bergsorgen auf. Jeder Wanderer weiss: Genügend Zeit ist das Wichtigste. Um ein paar Meter zu sparen, kürze ich durch eine Wiese ab. Meine Wanderschuhe durchweichen im nassen Gras.

Während ich mich über die Abkürzung ärgere, verschwinden die Bäume um mich herum. Nebel kriecht zwischen die Fichten, legt sich um die Stämme und auf das Unterholz. «Hier hat die Natur das Sagen», lese ich an einer Brücke. Ich stehe angeblich vor einem Reservat, in dem der Wald ohne menschlichen Eingriff wachsen soll. Doch sehen kann ich vor lauter Nebel kaum etwas.

In der nächsten Stunde wird der Regen stärker. Ich laufe gegen die Zeit. Für Schnecken, Spechte und die anderen kleinen Dinge, die mich sonst auf meinen Wanderungen begeistern, fehlt mir der Sinn. Ich bin so weit entfernt von meinem Stadtalltag und fange doch an zu rechnen: 14 Kilometer bis zur Hütte. Ich gehe etwa fünf Kilometer pro Stunde. Wenn die Steigung so bleibt, sollte ich am späten Nachmittag da sein. Wer hat eigentlich den dämlichen Spruch erfunden, es gebe kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung?

Auf einer Kuhweide wird mir der Regen zu heftig. Ich rette mich unter eine alte Fichte mit moosbewachsenen Zweigen. Das mit dem Wandern funktioniert so nicht. Ich finde nicht wie sonst in diesen Rhythmus: Füsse aufsetzen, abrollen und wieder von vorn. Eigentlich weiss mein Körper nach ein paar Stunden immer, was zu tun ist – und lässt meinen Kopf frei. Ich denke dann an eine Freundin, die den Kontakt abgebrochen hat. An den Brief, den ich meinem Bruder geschrieben habe und den er nie











gibt es nur Wetterfrust. Und die Hütte, die ich erreichen muss. Als der Himmel etwas aufhellt, stehe ich auf, zwei, drei Stunden später bin ich da.

«Es isch scho chli garstig hüt», begrüsst mich die Wirtin der Schesaplanahütte. Viele Wanderer hätten ihr heute wegen dieses garstigen Wetters abgesagt, erzählt sie. Bis zum Abend kommen nur noch vier weitere Gäste, es wäre Platz für 63. Zwei junge Amerikaner, die bald ihren ersten Job anfangen werden. Und eine Mutter mit ihrer Tochter, die im Herbst fürs Tiermedizinstudium ausziehen will.

Wir sitzen in der Stube. Die Wände sind mit Holz verkleidet, die Tische mit Wiesenblumen geschmückt, im Ofen knistert ein Feuer. Die beiden Amerikaner heissen Oliver und Thor. Sie kommen aus Colorado und erzählen, dass es Berghütten wie diese bei ihnen in den Rocky Mountains nicht gibt. Wer dort wandern will, muss Zelt und Kocher mittragen. Vielleicht sind sie deshalb von allem so begeistert. Die Brokkolisuppe ist *«awesome»,* die heisse Schokolade sowieso. Auch der Regen scheint ihnen nichts auszumachen, sie freuen sich sogar auf den Schnee, den die Wirtin für den nächsten Tag ankündigt. *«What an adventure!»,* ruft Oliver. Meint er das ernst?

Am nächsten Morgen löffle ich Birchermüsli und verdränge, dass ich gleich rausmuss. Mutter und Tochter diskutieren ihren Weg. Die Mutter will absteigen und im Tal weitergehen, die Tochter hängt an ihrem Plan. «Solange es regnet, schneit es immerhin nicht!», sagt sie. Mir

«Das Wandern lässt meinen Kopf frei. Ich kann die Gedanken nicht kontrollieren. Manche streifen mich kurz, andere begleiten mich viele Kilometer»

beantwortet hat. An die Sätze, die ich einem viel zu früh verstorbenen Freund gern noch gesagt hätte. Ich kann diese Gedanken nicht kontrollieren. Manche streifen mich nur kurz, andere begleiten mich über viele Kilometer.

Ein paar Tage vor meinem Aufbruch habe ich mit Jens Badura über den Zauber des Wanderns gesprochen. Er ist Philosoph und forscht in Luzern am Institut Kulturen der Alpen. Am Telefon erzählte er mir, dass er manchmal schon vor der Arbeit aufs Buochserhorn oder den Pilatus steigt. Auch er hat viel darüber nachgedacht, wie genau das Wandern die Gedanken befreit. «Im Alltag und bei meiner Arbeit entstehen viele Gedanken nebeneinander», sagte er. «Wenn ich gehe, verkoppeln sie sich, und es bilden sich Verknüpfungen, auf die ich ohne Bewegung vermutlich nicht kommen würde.»

Ich nickte innerlich: Was mir in Hamburg auf wenigen Metern über dem Meer eindeutig scheint, verliert im Gebirge seine Klarheit. «In den Bergen ist vieles grösser, ergreifender oder bedrohlicher als in unserem Alltag», sagte der Philosoph. «Diese Andersartigkeit hilft, den Blick auf sich selbst zu verändern und auf die Normalität, in der wir uns bewegen.»

Na ja, anders ist es hier auf jeden Fall, denke ich im Dauerregen unter der Fichte. Ich sitze auf einer Wiese zwischen Kuhfladen und höre dem Prasseln zu. Grösser könnte der Unterschied zu Hamburg kaum sein, auch wenn mir der Regen bekannt vorkommt. Doch ich fühle nicht die Leichtigkeit des Wanderns. In meinem Kopf würde es genauso gehen, denke ich beim letzten Schluck Kaffee. Es ist schwer, sich von etwas zu lösen, wenn man es sich lange ausgemalt hat.

Drei Stunden später stehe ich am Grat. Es ist eiskalt, meine Finger sind klamm und meine schmatzenden Schuhe vollgesogen mit Wasser. Es fühlt sich an, als würde ich zwei Kneippbecken an den Füssen tragen. Links von mir müsste Österreich sein, rechts die Schweiz, überall dichter Nebel. Was für ein Witz, bei diesem Wetter einen Höhenweg zu gehen. Ich wollte (trockenes!) Gras an meinen Knöcheln spüren, Erde und Harz an meinen Fingern. Ich wollte auf Gipfeln stehen und in Täler schauen, abends nach verschwitzter Sonnencreme riechen. Ich wollte diese ganze Weite aufsaugen, bevor ich in ein paar Tagen wieder auf die Hauswand der Nachbarn schauen würde, zum Lärm von S-Bahnen und Sirenen.

Als die erste Schneeflocke auf meiner Brille landet, überlege ich, abzubrechen. Irgendwo da unten muss die Douglass Hütte sein. Dort habe ich vor ein paar Jahren mal geschlafen, sie liegt an der Seilbahn ins Tal. Ein paar Stunden, und ich wäre in einem Hotel mit warmer Dusche und Daunenbett. *«What an adventure»,* höre ich Oliver in meinem Kopf sagen. Eine halbe Stunde später überholen mich die beiden Amerikaner tatsächlich. Sie tragen Sonnenbrillen und grinsen. *«Awesome, isn't it?»*

Sie gehen denselben Weg wie ich. Weshalb macht ihnen das so viel mehr Freude? Weil es ihr erstes Mal in den Alpen ist? Weil sie nicht wissen, wie schön es sein

kann, wenn die Sonne scheint? Weil ich mich lange auf den Höhenweg gefreut habe und sie sich spontan dazu entschlossen haben? Mit welchen Gefühlen man einen Moment erlebt, scheint mir auch eine Frage der Perspektive zu sein, der eigenen Erwartungen und der Fähigkeit, damit umzugehen, wenn alles anders kommt. Ein Pfiff reisst mich aus meinen Gedanken. Ein paar Meter vor mir steht ein Murmeltier auf seinen Hinterläufen und warnt seine Kolonie vor mir.

«Ist ja gut, ich gehe nicht weiter», antworte ich ihm und setze mich ein Stück entfernt mit meiner Regenhose in den Schnee. Das Murmeltier steht wie versteinert da und blickt mich an. Ich krame einen Apfel aus meinem Rucksack und beobachte, wie sich der Nebel zurückzieht. Wie er erst die Hänge und Senken freigibt und dann das gesamte Tal, wie die Welt langsam wieder Linien und Farben bekommt.

Am frühen Abend sitze ich in der Carschinahütte auf 2.236 Metern. Thor und Oliver sind auch da, vier Freundinnen aus Den Haag und ein Paar Anfang 30, das eigentlich ein paar Tage klettern wollte, aber wegen des Wetters festsass. «War ganz schön, mal ein paar Nachmittage auf der Hütte zu haben», sagt die Frau. Ich setze mich ans Fenster und schaue den Schneeflocken zu. Manche sind so gross wie Entendaunen. Sie fallen sanft herunter, werden kurz vor dem Boden vom Wind aufgenommen und wieder nach oben getragen, drehen sich und tanzen wieder herunter. Es hat etwas Beruhigendes, ihnen zu-



«Vielleicht bin ich auf dem Höhenweg zu sehr dem hinterhergerannt, was ich mir vorgestellt hatte. Ich bin nicht gut darin, Pläne loszulassen»

zusehen. Meine Getriebenheit schwindet. Ich weiss nicht, wie weit ich morgen komme, ob ich das Berggasthaus im Tal erreiche oder eine weitere Nacht hier oben schlafen muss. Aber für den Moment ist mir das egal.

Noch einmal muss ich an den Philosophen Jens Badura denken. «Unser Erleben am Berg ist stark durch die Erwartungen geprägt, die wir mitbringen», hat er gesagt. «Wir suchen oft die Bilder, die wir kennen, und übersehen dabei das, was sich zeigt.» Vielleicht bin ich auf dem Höhenweg zu sehr dem hinterhergerannt, was ich mir vorgestellt hatte. Ich bin nicht gut darin, zu akzeptieren, dass etwas anders kommt als geplant. Darin, Pläne loszulassen und anzunehmen, was ich stattdessen bekomme. Wie viel leichter wäre das Leben ohne grosse Erwartungen. Wenn ich aufhören würde, jeden Moment mit meiner Idee davon abzugleichen. Wenn ich mehr sehen könnte, was da ist, statt nach dem zu suchen, was fehlt. Vielleicht wäre auch für mich alles *awesome.*

Am nächsten Morgen leuchtet die Landschaft um mich herum weiss: Die Felsen sind unter Hügeln verschwunden, die Grate haben ihre Kanten verloren. Der Pfad führt mich durch eine weiche Wellenlandschaft. Sie knistert und tropft beim Abstieg, gurgelt und rinnt. Als ich den Partnunsee erreiche, drückt sich die Sonne für einen Moment durch die Wolken und färbt das Wasser türkis. Es sieht aus, als würde der See aufwachen. Ich lege mich auf einen Felsen am Ufer, schliesse die Augen und spüre die Wärme im Gesicht.



«Im Garten vergesse ich für einen Moment, dass ich noch auf dem Campus bin»

AUFGEZEICHNET VON FINN SCHLICHENMAIER UND FARIS BABIKIR

Wer sich selbstwirksam fühlt, kommt besser durch Krisen. Drei Menschen erzählen, wie sie dieses Gefühl im Job und neben der Uni gefunden haben

«Wenn ich den positiven Bescheid eines Migrationsamts erhalte, tanze ich durchs Büro»

NAJMA HUSSEIN, 30, arbeitet für eine NGO.

«Ich unterstütze als Juristin geflüchtete Menschen dabei, wieder mit ihren Familien leben zu können. Die meisten stammen aus Afghanistan, Eritrea und Syrien. Wenn alles gut geht und ich den positiven Bescheid eines Migrationsamts erhalte, tanze ich manchmal vor Freude durch unser Büro. Zum Beispiel letztens, als die Familie eines Mandanten, die er seit zehn Jahren nicht mehr gesehen hatte, offiziell aus Äthiopien in die Schweiz nachreisen durfte.

Meine eigenen Eltern sind in den Neunzigern aus Somalia in die Schweiz geflüchtet. Ich bin in Genf geboren und habe miterlebt, wie sie versuchten, einen neuen Platz für sich zu finden. Sie lernten Französisch und versuchten, sich im schweizerischen System zurechtzufinden.

Nach der Schule habe ich in Genf Jura studiert. Ich wollte verstehen, wie diese Gesellschaft funktioniert. Während meines Masters habe ich ein Praktikum bei einer NGO für Asylrecht gemacht. Da habe ich erlebt, wie verzweifelte Menschen wieder Hoffnung bekamen. Mir wurde klar: Ich möchte etwas Ähnliches tun. Eine Familienzusammenführung, also der legale Nachzug der eigenen Familie, ist ein langwieriger und komplizierter bürokratischer Prozess. Um dabei einen guten Job zu machen, muss ich empathisch sein. Meine Mandant:innen bei der NGO elisa-asile nehmen die Briefe der Behörden oft als aggressiv, kalt und unverständlich wahr. Meine Aufgabe ist dann, sensibel zu sein und aufmerksam zuzuhören. Gleichzeitig muss ich Distanz halten, um mich selbst zu schützen. Sonst riskiere ich, emotional mitgerissen zu werden. Irgendwann will ich in einem Rechtsgebiet arbeiten, das weniger belastend ist als das Asylrecht. Aber gerade bin ich sehr stolz drauf, vulnerablen Menschen helfen zu können.»

ALEXIS RARY-ZINQUE, 27, promoviert in Physik.

«Ich habe nasse Erde an den Händen und denke nicht mehr an meine Promotion»

«Wenn ich zwischen zwei Terminen in den Uni-Garten gehe, vergesse ich für einen Moment, dass ich noch auf dem Campus in Lausanne bin. Ich habe nasse Erde an den Händen, höre die Amseln singen und denke nicht mehr an meine Promotion. Für diese Momente engagiere ich mich im Gartenprojekt Unipoly.

Unser Garten liegt mitten auf dem Campus und ist in zwei Bereiche aufgeteilt. Es gibt etwa fünf grosse Parzellen, auf denen Studierende ohne Pestizide Gemüse und Kräuter anbauen. Daneben liegen Gemeinschaftsflächen mit einem Gewächshaus, einem Teich und 40 Einzelbeeten. Im Gemeinschaftsbereich arbeite ich am liebsten, weil wir dort alle zusammenkommen. Im Garten organisiere ich Konferenzen zur alternativen Landwirtschaft oder unser jährliches Setzling-Event. Dann stellen wir kostenlos Töpfe, Erde und Jungpflanzen bereit, damit möglichst viele Menschen selbst mit dem Gärtnern anfangen. Weil mir Nachhaltigkeit wichtig ist, baue ich viel aus altem Material, etwa Vogelhäuser oder eine Werkzeugwand aus ausrangierten Paletten. Als Nächstes möchte ich einen Holztisch aufstellen, damit sich Menschen zusammensetzen können, gemeinsam essen und ins Gespräch kommen.

Im Sommer verbringe ich fast jede Mittagspause hier, weil wir die Beete von Hand giessen müssen. Im Winter gibt es weniger zu tun. Wenn meine Promotion gerade Vorrang hat, übernehmen andere aus der Gruppe. An manchen Wochenenden arbeite ich dafür mehrere Stunden am Stück im Garten.

Mir geht es gar nicht darum, kiloweise Tomaten zu ernten. Viel wichtiger ist, dass ein lebendiger Ort entsteht. Wenn hier Insekten herumschwirren, Vögel im Beet nach Futter suchen oder Studierende nach der Vorlesung zusammenkommen, dann weiss ich, warum sich die Arbeit lohnt. Mir bedeutet dieser Ort auch deshalb so viel, weil ich hier nicht nur gärtnere. Ich bin queer, und das Projekt ist für mich ein sicherer Ort. Der Zusammenhalt gibt mir Kraft für meinen Alltag.»

KAS DEDDEN, 28, arbeitet als Zimmermann.

«Ich gebe den Leuten den Glauben an ihre eigenen Fähigkeiten zurück»

«Ich habe schon immer besser gelernt, wenn ich mit den Händen begreifen kann, was ich tue. Deshalb habe ich mich mit 15 für eine Lehrausbildung als Zimmermann entschieden. Es gibt wenige Berufe, bei denen man am Ende des Tages so unmittelbar sieht, was man geleistet hat: ein gezimmerter Dachstuhl, ein verlegter Holzboden oder ein gezimmerter Fahrradunterstand. Meine studierenden Freunde fragen sich oft, was sie tun sollen mit dem Gelernten. Diese Frage gab es bei mir nie.

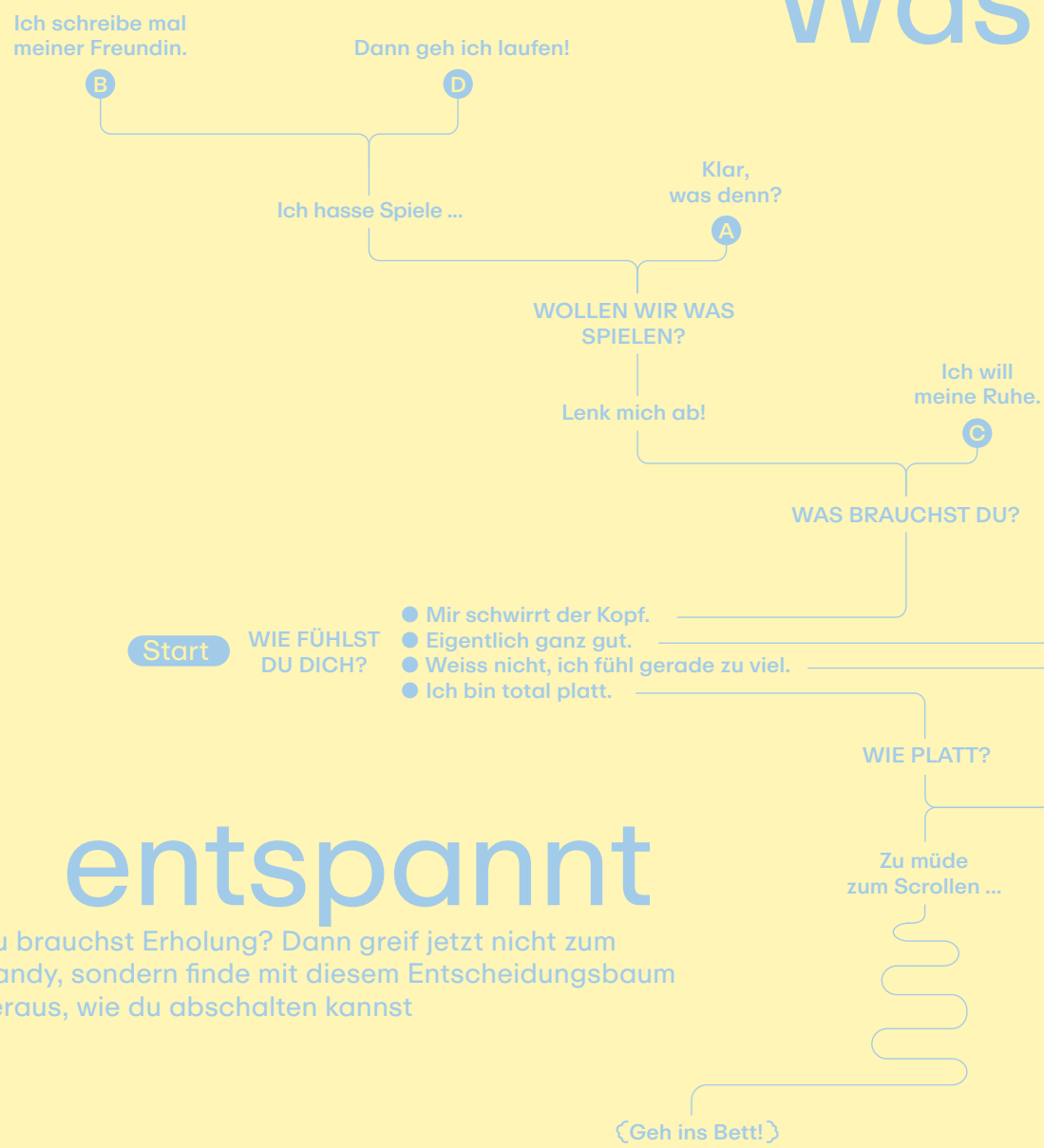
Vor acht Jahren habe ich meine erste WG in Zürich mit eigenen Händen totalsaniert. Die Wände waren in einem schlechten Zustand, unter dem Teppichboden entdeckte ich ein schönes Parkett. Für mein Zimmer habe ich ein Metallregal geschweisst, obwohl ich das noch nie gemacht hatte. Jemand hat mir gezeigt, wie ein Schweissgerät funktioniert, dann habe ich einfach ausprobiert. Bis es gut genug war. Über dieses Regal freue ich mich bis heute.

Dieses Vertrauen in die eigene Fähigkeit, sich Neues anzueignen, möchte ich weitergeben. Deshalb biete ich seit 2022 mit meiner Firma Bauprojekte für Laien an. Unsere Kunden sind meist Teams aus Firmen oder Vereinen, die gemeinsam etwas bauen möchten. Meine drei Kolleg:innen und ich bringen das nötige Know-how und die Werkzeuge mit und begleiten sie dabei. Wir haben mit Angestellten eines Raumplanungsbüros eine Bürowand gebaut, mit Bewohner:innen einer Wohnsiedlung in Winterthur neue Bänke und mit Freiwilligen aus Dietikon einen Lehmofen für ihr Gemeinschaftszentrum.

In jedem Projekt gibt es neue Herausforderungen. Manchmal verzweifeln Teilnehmende an Aufgaben. Scheitern gehört zum Prozess. Meine Rolle ist dann, den Leuten den Glauben an ihre eigenen Fähigkeiten zurückzugeben. Manchmal kann ich beobachten, wie sie sich mehr zutrauen, weiterdenken und präzisere Fragen stellen. Das erfüllt mich. Am schönsten ist die Euphorie am Ende, wenn alle gemeinsam bestaunen, was sie geschaffen haben.»

Was entspannt

Du brauchst Erholung? Dann greif jetzt nicht zum Handy, sondern finde mit diesem Entscheidungsbaum heraus, wie du abschalten kannst



A Mach Action

Du brauchst Ablenkung, um auf andere Gedanken zu kommen. Wie wär's mit einer Runde Skaten? Du kannst auch einen Scrabble-Abend mit deiner Familie organisieren, mal wieder richtig tanzen gehen mit deiner besten Freundin oder alle anderen zum Kneipenquiz schleppen. Niemand hat Zeit? Dann zock Tetris, melde dich zum Acro-Yoga an, oder hol dein altes Keyboard vom Dachboden. Auf die Plätze, fertig, los!

B Sei sozial

Misch dich unter Leute. Wann hast du zuletzt mit deinen Mitbewohner:innen gekocht oder deine Mutter angerufen? Du brauchst jetzt die anderen – seid füreinander da. Es tut gut, nicht allein zu sein, vertraue dich Leuten an, oder versuch für andere da zu sein. Du kannst ehrenamtlich Senior:innen vorlesen, dich zum Lernen verabreden oder die Kollegin fragen, wie es ihr geht – und einfach zuhören.

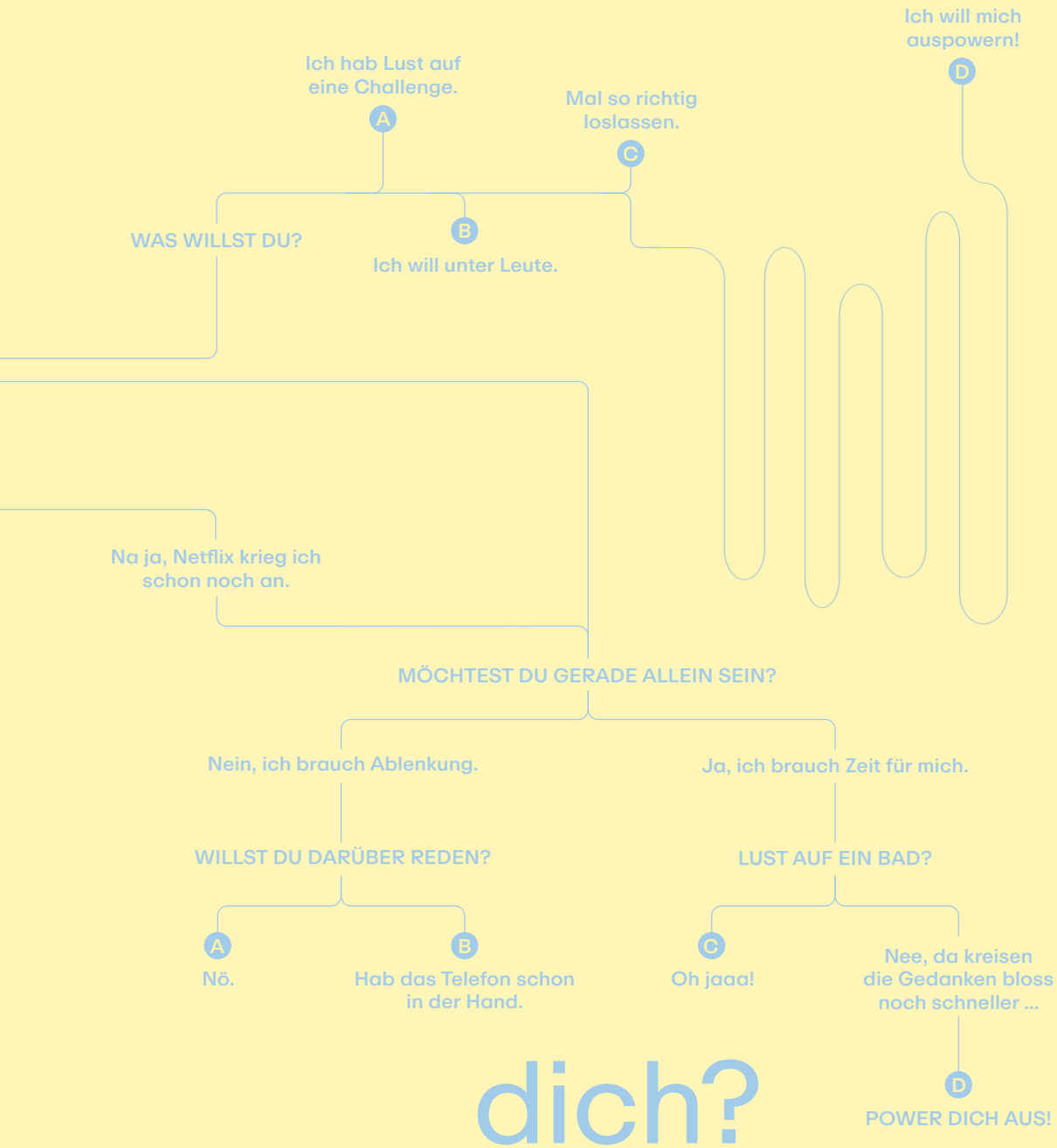
Text: Lisa McMinn & Julia Wadhawan

C Mach's dir cosy

Ommmmm! Roll die Yogamatte aus, nimm ein heisses Bad, schreib deine Gedanken auf, geh in die Sauna oder in den Wald, male, hör Musik, tanz durch deine Wohnung, befriedige dich selbst. Egal was du tust, das Motto lautet: mit allen Sinnen! Spür in deinen Körper und in deine Gefühle. Das geht allein, aber auch zu zweit, zum Beispiel beim Kuscheln oder beim Sex.

D Ab zum Sport

Dein Rücken schmerzt, deine Beine tippeln nervös unterm Tisch: Du bist einfach unausgeglichen? Lass alles raus! Was du brauchst, ist Bewegung. Streif die Boxhandschuhe über, schnapp dir deine Schwimmbrille, verabrede dich zum Joggen, oder buch dir einen Spinning-Kurs und strampel alles ab, was dich verspannt. Dann geht's dir bestimmt besser.



So ziehst du die Bremse

TEXT: THUY-AN NGUYEN UND ANNIKA SCHLEITHOFF

Attest, Urlaubssemester, Klinikaufenthalt: Manchmal muss man eine Vollbremsung machen, um die Gesundheit zu schützen

Sprich drüber Egal ob mit deiner Mutter oder deinem besten Freund, trau dich, über die Dinge zu sprechen, die dich stressen oder überfordern. Der Blick von aussen kann dir helfen, deine Situation besser zu verstehen.

Such dir Hilfe an der Hochschule Wenn du viel grübelst oder Ängste hast, kannst du die psychologische Beratungsstelle deiner Hochschule aufsuchen. Hier bekommst du kostenlos Hilfe in Krisensituationen und Infos zu therapeutischen Massnahmen. Gespräche sind oft in mehreren Sprachen möglich. In manchen Städten wie Luzern oder Zürich gibt es Nightlines, an die du dich anonym per Chat oder Telefon mit deinen Sorgen wenden kannst. Ausserdem gibt es die Dargebotene Hand (Telefon 143). Das ist eine schweizweite, rund um die Uhr erreichbare Anlaufstelle für Menschen in schwierigen Lebenslagen, Krisen oder bei Einsamkeit, die auch für Studierende ein wichtiges Beratungsangebot bietet.

Hol dir ärztlichen Rat Nackenschmerzen, Unruhe, Schlafstörungen: Treten solche Symptome häufig auf, ist dein Stresslevel wahrscheinlich zu hoch. Auch Verdauungsbeschwerden, Hautausschlag oder häufige Erkältungen können Warnsignale sein. Frag deine Hausärztin oder deinen Hausarzt um Rat. Wenn nötig, bekommst du kurzfristig ein Attest, um deine Abwesenheit im Büro oder bei Lehrveranstaltungen zu entschuldigen und von anstehenden Prüfungen zurückzutreten. Besprecht auch, wie du besser auf deine Gesundheit achten kannst und ob eine Verschnaufpause reicht oder du eine längere Pause einlegen solltest.

Studiere langsamer Du musst nicht gleich dein ganzes Studium abschreiben, nur weil es dir gerade nicht gut geht. Vielleicht reicht eine Verschnaufpause? Ist es möglich, deinen Stundenplan auf eine Veranstaltung am Tag zu begrenzen? So kommst du zwar langsamer voran, bleibst aber eher gesund. Wenn du ein Stipendium oder ein Darlehen des Kantons erhältst, beachte, dass sich das reduzierte Tempo auf deine Regelstudienzeit und deine Förderzusage auswirken kann. Es gibt aber Ausnahmen, wenn du krank bist. An vielen Hochschulen gibt es Fach- und Beratungsstellen zur Studienfinanzierung, die dir bei Fragen weiterhelfen. Wenn dich dein Job belastet oder du häufig Überstunden machst, sprich mit deinen Vorgesetzten. Eventuell kannst du die Arbeitszeit verringern.

Nimm dir ein Urlaubssemester Wenn man krank ist, muss man manchmal die Notbremse ziehen. Dann kannst du ein Urlaubssemester einlegen. Das befreit dich von allen Prüfungsleistungen und Lehrveranstaltungen. In Notfällen kannst du auch eine sofortige Beurlaubung beantragen. Du reichst den Antrag mit einem ärztlichen Attest für das Folgesemester beim Dekanat ein. In der Regel werden maximal zwei aufeinanderfolgende Urlaubssemester bewilligt. Wer einen guten Grund vorweisen kann, kann auch mehrere Urlaubssemester beantragen. Achtung: Studiengebühren musst du trotzdem zahlen. Dafür behältst du aber den Studierendenstatus und damit verbundene Leistungen.

Ein Urlaubssemester kann Auswirkungen auf deine Lebensumstände haben. Solltest du Unterhaltszahlungen von deinen Eltern erhalten, sind sie womöglich auch während deiner Auszeit in der Regel verpflichtet, weiterzuzahlen. Solltest du ein Stipendium oder ein Darlehen des Kantons erhalten, setzen die Zahlungen während deines Urlaubssemesters in den meisten Fällen aus. Möglicherweise steht dir aber die staatliche Sozialhilfe zu. Statt ein Urlaubssemester zu nehmen, kannst du dich auch vorübergehend exmatrikulieren. Damit verlierst du allerdings deinen Studierendenstatus und alle damit verbundenen Zahlungen und Versicherungen. Solltest du das überlegen, lass dir bescheinigen, dass eine Immatrikulation später wieder möglich ist.

Kommt ein Klinikaufenthalt infrage? Wenn bei dir eine psychische Erkrankung diagnostiziert wurde, kann es sein, dass du Anspruch auf eine Behandlung in einer Tagesklinik oder eine stationäre Klinikbehandlung in einer psychiatrischen oder psychosomatischen Klinik hast. Hier werden therapeutische Einzel- und Gruppengespräche sowie Ergotherapie, Entspannungstrainings und Sport angeboten. Die Länge des Aufenthalts variiert je nach Diagnose zwischen wenigen Wochen und mehreren Monaten.

Lerne, mit Stress umzugehen Studierenden steht kein Krankengeld zu. Hast du über die obligatorische Grundversicherung hinaus eine Zusatzversicherung abgeschlossen, werden Gesundheitsprogramme übernommen. Das können Programme wie Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Autogenes Training, Yoga oder andere Formen von Stressbewältigungstraining sein. Schau am besten auf der Website deiner Krankenkasse nach, welche Leistungen sie übernimmt. Auch viele Hochschulen bieten Angebote zur Entspannung und Erholung an.

Nichts tun

Ständig sollen wir produktiv sein. Weitermachen. Vorankommen.

Warum fällt es so schwer, einfach mal nichts zu tun?

TEXT: TORBEN BECKER

Am Ostermontag sprang mich plötzlich das Nichts an. Ich war aufgestanden, wie ich immer aufstehe; ich hatte geduscht und an einem Text gearbeitet, der eigentlich schon fertig sein sollte. Zur Mittagspause ging ich hinaus und spazierte am Kanal entlang. Mir kamen Paare entgegen, Männer mit Bierflaschen, Menschen, die seit Wochen auf den Frühling gewartet hatten. An einer Kreuzung lag eine Holzscheibe am Rand des Gehwegs. Vielleicht zwanzig Zentimeter hoch, rund und breit genug zum Draufstehen.

In diesem Moment sah sie, wie soll ich sagen, irgendwie ansprechend aus. Ich stellte mich darauf und überragte die anderen Menschen nun um einen Kopf. Es war, als wäre ich durch einen Vorhang aus dem Alltag getreten. Alles um mich herum war in Bewegung, niemand schien mich mehr wahrzunehmen. Ampeln schalteten um, Autos fuhren an, Fussgänger:innen tippten auf ihren Handys, warteten, gingen weiter. Ich stand auf meiner Scheibe und beobachtete die Szene, die sich mit jeder Ampelschaltung wiederholte. Ich war zu einem Teil der Kreuzung geworden. Und ich fragte mich, wann ich das zuletzt gemacht hatte: einfach nichts. Ich stand und schaute, und ohne es zu planen, vergingen eineinhalb Stunden.

Pausen kennt unsere Gesellschaft kaum. In der Schule lernen wir, dass Leistung zählt. Dann schreiben wir die ersten Bewerbungen. Im Studium kicken die Panik vor Deadlines und die Angst, keinen Job zu finden. Noch an den Wochenenden und in den Ferien haben wir oft das Gefühl, unsere Nützlichkeit beweisen und irgendwie weiterkommen zu müssen. Das Nichtstun hat in diesem System ein schlechtes Image. Es widerspricht der Vorstellung von einer funktionierenden Gesellschaft. Wer nichts tut, gilt als faul und irgendwie verdächtig. Dabei ist das Nichtstun kein Makel. Es ist vielleicht das Wertvollste, was wir in dieser überdrehten Zeit haben. Doch warum fällt es uns so schwer, nichts zu tun?

Antworten darauf habe ich bei einem Berner Arbeitspsychologen gefunden, der sein Leben lang erforscht hat, wie man sich erholt. Und bei einem 80-jährigen Japaner, der versucht, sich im Nichtstun besser kennenzulernen.

Im vorletzten Winter begann der Weg, der mich auf die Holzscheibe geführt hat. Ich war überarbeitet und lag tagelang im Bett, zerfressen von Zukunftsängsten, die wie selbstverständlich zu unserer Arbeitswelt gehören, besonders zu meinem Job als freier Journalist. Als gar nichts mehr ging, fing ich eine Psychotherapie an. Der Psychologe sagte mir in der ersten Stunde: «Herr Becker, Sie müssen lernen, sich auszuruhen.» Ich verstand das nicht sofort. Schliesslich lag ich ja die meiste Zeit rum und war trotzdem müde. Der Therapeut vermutete eine depressive Episode hinter meinen Symptomen. Mein ganzes Leben fühlte sich an wie ein Job, auf den ich keinen Bock mehr hatte.

Schon in meinem Philosophie-Studium habe ich eine Coping-Strategie kultiviert, um mit Stress, Angst und Zweifeln umzugehen. Wenn ich gleichzeitig drei Hausarbeiten aufschob und für zwei schriftliche und eine mündliche Klausur lernen musste, griff ich zum Smartphone, um auf andere Gedanken zu kommen. So machen es heute fast alle, und so war es auch während meiner Krise im letzten Jahr.

Ich lag im Bett und schaute Reels von Mr. Hammerhand, der in 1,3 Sekunden fünf Kokosnüsse mit der Handkante zerschmetterte. Ich wischte nach oben. Jemand sprang im Red-Bull-Anzug von einem Felsvorsprung und segelte wie ein Flughörnchen ins Tal. Ich wischte nach oben. Die Nachrichten-App meldete, dass die Wirtschaft weiter schrumpft.

Irgendwann dröhnte mein Kopf, und ich sperrte das Smartphone. Für einen kurzen Moment sah ich mein müdes Gesicht im dunklen Display. Man kann rumliegen und nichts tun und ist danach trotzdem im Eimer. Nichtstun, ahnte ich, ist nicht gleich Nichtstun.

Seit Erreichbarkeit ein Wert an sich ist, ist es schwerer geworden, abzuschalten. Die Grenzen zwischen Uni-Verpflichtungen, Arbeit und Freizeit verwischen. Spätestens seit man vom Bett aus zoomen und gleichzeitig mit dem Smartphone ein Foto teilen kann, wie man vom Bett aus zoomt, müsste das bei allen angekommen sein. Dazu kommt: Wenn ich am Smartphone nichts tue, bin ich trotzdem erreichbar und arbeite Weltkonzernen wie Google und Meta zu. Ihre Apps sind so gestaltet, dass man möglichst viel Zeit mit ihnen verbringt. Sie scannen mein Verhalten, erfassen, was ich like und teile, und schalten dann passende Werbung in meinen Feed. Meta erzielte 2024 mit Werbung 160,6 Milliarden US-Dollar. Das Nichtstun in dieser Form ist eine Art unbezahlte Arbeit geworden.

Mal wirklich nichts zu tun, ohne Smartphone und Apps, das klingt einfach. Doch es ist erstaunlich schwierig, plötzlich nur noch mit sich selbst beschäftigt zu sein.

Schon 2014 hat das ein Experiment gezeigt – dabei haben wir damals noch nicht im Schnitt alle 13 Minuten zu unserem Smartphone gegriffen wie heute. Der Psychologe Timothy D. Wilson verlangte von seinen Versuchspersonen, 15 Minuten still zu sitzen und Zeit mit ihren Gedanken zu verbringen. Die einzige Möglichkeit, sich abzulenken, war ein Knopf, den sie drücken konnten, um sich einen leichten Stromschlag zu verpassen. 67 Prozent der männlichen und 25 Prozent der weiblichen Versuchspersonen hielten die Stille nicht aus und betätigten mindestens einmal diesen Knopf.

Wilsons Studie *Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind* ist nicht repräsentativ und beweist nicht, dass Menschen Stille hassen und Schmerzen mögen. Doch sie verdeutlicht, wie schwer es uns fällt, nichts zu tun.

Ich will verstehen, was dahintersteckt, und verabrede mich mit Norbert Semmer zu einem Videocall. Er ist emeritierter Professor für Arbeitspsychologie an der Uni Bern. Semmer hat über Stress am Arbeitsplatz geforscht. Zu diesem Feld gehört auch die Frage, wie man sich von der Arbeit erholt. Dabei hat der Forscher eine interessante Formel für echtes Nichtstun gefunden. «Das wirkliche Nichtstun ist nichts tun minus Grübeln», sagt Semmer und wirkt zufrieden.

«Das wirkliche Nichtstun ist nichts tun minus Grübeln»

«Wer aufhört, ständig beschäftigt zu sein, richtet seine Aufmerksamkeit wieder auf das, was direkt vor ihm liegt: die Nachbarschaft, die Bäume am Wegesrand»

Im Grübeln sieht der Arbeitspsychologe ein zentrales Problem: Wir nehmen Belastungen gedanklich oft mit in die Freizeit. Das kann Kritik vom Chef sein oder die nahende schwere Klausur, eine drängende Deadline oder eine seit Tagen aufgeschobene E-Mail an die Professorin. Man kann sich noch so entspannt auf dem Sofa ausstrecken, es lässt einen nicht los.

Wie kann man gegen dieses Denken ankommen? «Man muss den eigenen Leistungsanspruch hinterfragen und sich öfter sagen: Nein, ich mache jetzt nichts. Das gehört auch dazu!», sagt Norbert Semmer. Für Studierende hat er ein sehr konkretes Beispiel: «Angenommen, am Freitag ist eine Prüfung. Wir machen uns die ganze Woche verrückt und denken von früh bis spät ans Lernen. Sinnvoller wäre: sich klare Zeiten setzen, auch für Pausen und Feierabende.» Neben Pflichtterminen sollte man im Kalender regelmässige Zeitfenster für das Nichtstun eintragen. «Eine halbe Stunde pro Tag wäre ideal, am besten um die Mittagszeit», sagt er. Und andere Aufgaben sollte man zeitlich eingrenzen, etwa nur 45 Minuten am Tag E-Mails beantworten.

Erholung beginnt für Semmer dort, wo wir uns für einen Moment von den Anforderungen lösen, die an uns gestellt werden, und von den Erwartungen, die wir empfinden. Das bedeutet nicht zwingend, nichts zu tun. Manche erholen sich beim Joggen, andere beim Musizieren oder Gärtnern, meint Semmer. Entscheidend sei nicht die Aktivität, sondern ob sie den Kopf frei macht. «Das können sich viele Menschen nicht vorstellen», sagt er. «Aber Nichtstun kann sehr produktiv sein.» Wer ausgeruht ist, schafft die gleiche Arbeit in weniger Zeit.

Ich erzähle ihm, wie ich an der Kreuzung auf der Holzscheibe stand und mir vorkam wie Diogenes, der antike griechische Philosoph, der der Legende nach in einer Tonne lebte. Während die Menschen um ihn herum nach Besitz und Wohlstand strebten, fragte Diogenes, warum wir Dingen hinterherlaufen, die wir gar nicht brauchen. «Da kann ich nur sagen: Gratuliere!», sagt Semmer.

Die Frage, wann wir etwas tun und wann wir es lassen, ist nicht nur für unsere eigene Gesundheit wichtig. Sie ist auch politisch relevant.

Die Autorin Jenny Odell hat sich in ihrem 2021 erschienenen Buch *Nichts tun* damit auseinandergesetzt und kam zu dem Schluss: Nichtstun ist der Anfang einer neuen Art zu leben.

Odell ist Künstlerin und lehrte einige Jahre an der Uni Stanford. Sie begreift Nichtstun nicht als Flucht vor der Welt, auch wenn es oft so vermarktet wird: mit Angeboten für Schweigeklöster und Yoga-Retreats. Für sie ist das Nichtstun eine Hinwendung zum Konkreten. Wer aufhört, ständig erreichbar und beschäftigt zu sein, richtet seine Aufmerksamkeit wieder auf das, was direkt vor ihm liegt: die Nachbarschaft, die Menschen auf der Strasse, die Bäume am Wegesrand. Oder, das denke ich beim Lesen, die Kreuzung, von meiner Holzscheibe aus betrachtet. Jenny Odell glaubt, dass wir in diesem Modus von Aufmerksamkeit beginnen, Ungerechtigkeit wahrzunehmen – ethnische, ökologische und ökonomische. Wer hinschaut, sieht mehr als nur sich selbst.

Doch diese Ressource ist offensichtlich ungleich verteilt. Beim Schichtdienst am Fliessband kann man sich keine Pausen zum Nichtstun eintragen. Wer das Studium nicht von den Eltern bezahlt bekommt, muss nach der Vorlesung kellnern und an Wochenenden auf Messen rumstehen und lächeln. Wer Kinder oder Angehörige zu umsorgen hat, kann das nicht verschieben. Odells Gedanke ist trotzdem wichtig: Nichtstun kann kraftvoll sein, für uns und die Gesellschaft.

Deshalb plädiert sie dafür, von Fomo – der Angst, etwas zu verpassen – zu Nomo zu kommen: der *necessity of missing out,* also der Notwendigkeit, Dinge vorüberziehen zu lassen. Wenn man ohne Angst aus dem Hamsterrad aussteigen kann, ist viel gewonnen. Selbst wenn es nur für kurze Zeit ist, wie Norbert Semmer es vorschlug.

Ob bei Odell oder Semmer, es geht letztlich immer darum, die Kontrolle über unsere Aufmerksamkeit zurückzugewinnen. Sie wird ständig beansprucht: von E-Mails und Semesterplänen, TikToks und Push-Nachrichten. Dabei richten wir sie zu selten auf uns, unsere Nachbarn und die Umgebung, in der wir leben.

Als ich von der Holzscheibe hinabstieg, fiel mir das seltsam schwer. Meine Beine waren steif, und meine Hüfte fühlte sich an, als wäre sie eingegipst. Aber ich war fröhlich, nichts schien wichtiger als dieser eine Moment. Ich fragte mich, ob ich so einen absichtslosen Moment wieder erleben könnte.

Drei Wochen später stehe ich im Morgengrauen vor der Arbeit in einem Hinterhof im süddeutschen Bamberg. Ein Freund hatte mir die Adresse gegeben. Dort betreibt Hiroshi Higuchi einen Meditationsraum. Hiroshi, ein 80-jähriger Japaner mit dichten grauen Haaren, ist Philosoph und meditiert seit 20 Jahren. Er sagt, die Kraft des Nichtstuns müsse jeder selbst erfahren, es gebe da keine pauschale Antwort. Sein Raum ist mit weichen Matten ausgelegt, ein Räucherstäbchen glüht, und von draussen dringt das honigfarbene Licht des Sonnenaufgangs herein.

Hiroshi schaut mich freundlich an, blinzelt und sagt: «Mach einfach das, was ich mache. Aber das Wichtigste ist, nimm es nicht so ernst.»

Wir schliessen die Augen, ich höre auf meinen Atem. Nach der ersten Stille im Kopf strömen wieder die Gedanken an Deadlines und Mails, und ich drifte ab zu der Frage, was wohl passieren würde, wenn alle Menschen auf der Welt gleichzeitig nichts tun würden.

Hiroshi hatte mich darauf vorbereitet: «Gedanken zu haben, ist auch nur ein Lebenszeichen.» Es gehe nicht darum, nicht zu denken, sagt er, sondern darum, die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu lenken. Also atme ich ein und wieder aus. Wenn alles nichts ist, ist da immer noch der Atem – wie ein Geländer, an dem man sich festhalten kann. Ein und aus. Ich lasse die Gedanken ziehen wie arglose Wolken.

Nach dreissig Minuten schlägt Hiroshi zwei Holzstäbe zusammen, und ich öffne meine Augen. Ich schaue hinaus durch das rosenumwachsene Fenster in den Himmel und bin zufrieden. Total Nomo.

1

Setz dich bequem hin. Am besten so gerade wie möglich, zum Beispiel etwas erhöht auf ein Kissen oder auf einen Stuhl. Achte in diesem Fall darauf, dass deine beiden Füsse den Boden berühren.

2

Leg die linke Hand auf dein Knie, die Handfläche zeigt nach oben.

Mittelfinger 3

3 Zeigefinger

Leg die Spitzen des rechten Zeige- und Mittelfingers oberhalb der Nasenwurzel zwischen die Augenbrauen. Verschliess mit dem Ringfinger und dem kleinen Finger dein linkes Nasenloch.

6

Atme durch das linke Nasenloch wieder ein.

4

Atme nun durch das rechte Nasenloch ein. Zähl dabei bis vier.

Ringfinger 7

Kleiner Finger 7

Verschliess dann das linke Nasenloch, und atme durch das rechte wieder aus.

5 Daumen

Verschliess mit dem Daumen das rechte Nasenloch, öffne das linke, und atme wieder aus. Zähl dabei bis vier.

8

Wiederhol diese Wechselatmung mindestens neunmal oder so lange, bis du dich entspannter fühlst. Du kannst dir auch einen Wecker auf drei Minuten stellen, damit du nicht mitzählen musst.

9

Versuch, die Augen dabei geschlossen zu halten.

Text: Julia Wadhawan; Illustration: Leo Blessmann

Atmen

Atme dich ruhig

Auch wenn dir alles zu viel ist, gibt es eine Sache, an der du dich festhalten kannst: deinen Atem. Er begleitet dich immer. Fast schon symbolisch, dass ausgerechnet der Atem immer in Bewegung ist, oder? Du findest also Halt in der Bewegung. Dein Atem beeinflusst, wie du dich fühlst, und umgekehrt: Wenn du gestresst bist, atmest du flach und schnell. Ein langsamer, tiefer Atem hingegen entspannt deinen Körper und beruhigt deine Gedanken.

Im Yoga hat der Atem eine besondere Bedeutung und wird mit Übungen trainiert. Die Übung, die wir hier vorstellen, heisst Anulom Vilom oder einfach: Wechselatmung. Sie hilft dir, im Gleichgewicht zu bleiben.

3 Minuten

High!

ein

für

Was

Wenn du in einen halb zugefrorenen See oder in die Eistonne im Hof steigst, schiesst dir die Kälte durch den Körper. Sie brennt auf der Haut, lässt deine Muskeln verkrampfen, und jede Faser sträubt sich, weiter einzutauchen. Hältst du eine halbe Minute durch, wird es still in deinem Kopf. Es gibt nur noch dich und das Wasser. Dein Körper schaltet in den Überlebensmodus: Das Blut zieht sich in die Körpermitte zurück, die Gefässe verengen sich, die Herzfrequenz sinkt. Erst nach dem Eisbad löst sich die Anspannung. Das Blut fliesst zurück, und dein Körper schüttet Endorphine und Adrenalin aus. Du hast überlebt! Geniess dieses Gefühl.

TEXT: LILLY BITTNER

FOTOS: DOMINIC ZIMMERMANN





Und so geht's richtig: Tauch erst nur bis zur Brust ein, und halt die Arme über Wasser. Trag eine Mütze, denn die meiste Wärme verliert dein Körper über den Kopf. Auch Neopren-Schuhe und -Handschuhe können helfen, die Kälte erträglicher zu machen. Als Anfänger:in kannst du mit einer halben Minute im Wasser starten und dich langsam auf bis zu fünf Minuten steigern. Tauch mit den Armen bis zu den Schultern unter, wenn du dich wohlfühlst. Atme ruhig, tief und kontrolliert ein und aus. Sag dir: «Ich bin sicher, ich schaffe das.» Es ist jederzeit okay, abzubrechen. Du solltest nie allein eisbaden, also immer jemanden zur Aufsicht dabeihaben – die Gefahr eines Kälteschocks besteht immer. Lass dich vorm ersten Mal am besten von einem Arzt oder einer Ärztin auf Herz- und Kreislaufprobleme durchchecken.

Eisbaden ist wenig erforscht. Eine Studie der norwegischen Universität Tromsø deutet aber auf viele positive Effekte hin, besonders für den Blutzuckerspiegel und die Psyche. Beim Eisbaden sinkt die Insulinkonzentration im Blut. Durch den Endorphin-Kick fühlst du dich glücklicher, und der Körper lernt, Stressreize besser zu regulieren. Auch für das Immunsystem, den Kreislauf und die Gefässe könnte das eiskalte Wasser gut sein. Du willst das alles auch, hast aber keinen gefrorenen See in der Nähe und keine Eistonne im Hof? Kein Problem! James Mercer, Autor der norwegischen Studie, sagt: «Selbst wenn man sich zu einer kalten Dusche zwingt und dabei die Atmung kontrolliert, fühlt man sich danach besser.»





Während der Coronapandemie trendete Eisbaden auf Social Media. Vielleicht weil sich viele Menschen mehr mit ihrer Gesundheit befassten, vielleicht aus Langeweile, weil andere Aktivitäten nicht möglich waren. Neu war das Ganze jedenfalls nicht: Menschen springen seit Jahrhunderten ins kalte Wasser – nur aus anderen Gründen: In Skandinavien sollen schon die Wikinger im eisigen Meer gebadet haben, um sich für Schlachten abzuhärten. In Tschechien feiern die Menschen den zweiten Weihnachtstag seit mehr als 100 Jahren in der eiskalten Moldau. Und in Russland waschen sich Millionen orthodoxe Christ:innen jeden Januar in kalten Gewässern rein, in Anlehnung an die Taufe Christi.

Wer gut schläft, ist nicht nur fitter, sondern auch besser drauf. Aber wie geht das eigentlich?

TEXT: LILLY BITTNER

Sechs Tipps für eine geruhsame Nacht

Was heisst denn «gut»?

Wer sich nach dem Aufwachen erholt fühlt und sich tagsüber problemlos konzentrieren kann, hat gut geschlafen. Die meisten Menschen brauchen dafür sieben bis neun Stunden Schlaf und schlafen in weniger als einer halben Stunde ein. Nachts immer mal wieder aufzuwachen, ist übrigens normal. Ein Drittel der Menschen haben laut der Schweizerischen Gesundheitsbefragung Schlafstörungen. Oft lassen die sich mit den folgenden Tipps beheben. Wer unter dauerhaften Schlafstörungen leidet, sollte sich aber ärztliche Unterstützung suchen.

Licht? Lieber nicht

Forschende haben herausgefunden: Man schläft besser, wenn man tagsüber viel Tageslicht eingefangen hat. Abends aber sollte man seine Lampe lieber dimmen und das Handy weglegen. Denn Licht hemmt die Melatoninbildung. Besonders das bläuliche Licht von Bildschirmen soll schädlich sein, auch wenn sich Forscher:innen uneinig sind, wie sehr. Leider ist auch nicht geklärt, ob der Nachtmodus wirklich etwas bringt. Du willst auf das Smartphone am Bett nicht verzichten? Schlummer doch lieber mit einer Meditations-App ein, statt dich bei TikTok matt zu scrollen.

Wie tickst du?

Wer dauerhaft gut schlafen will, sollte jeden Tag um die gleiche Uhrzeit ins Bett gehen und morgens zur gleichen Zeit aufstehen. Das ist nicht einfach, wenn der Stundenplan jeden Tag anders ist oder man am Wochenende feiern war. Doch nur mit einem festen Rhythmus weiss der Körper, wann er das Schlafhormon Melatonin produzieren soll. Dabei sollte man sich an seiner inneren Uhr orientieren. Die findet man am besten im Urlaub: schlafen gehen, wenn man müde ist, und ohne Wecker aufstehen. Zudem hilft es, Powernaps zu reduzieren und das Bett nur zum Schlafen zu nutzen. Wer kein Sofa hat, kann zum Netflixgucken eine Tagesdecke übers Bett werfen.

Schön eingemuckelt

Die optimale Schlaftemperatur liegt zwischen 15 und 20 Grad, sodass man weder schwitzt noch friert. Paare mit unterschiedlichem Temperaturempfinden sollten deshalb unter getrennten Decken schlafen oder mit der Kleidung nachjustieren. Dabei ist für die Schlafqualität unerheblich, ob man nackt oder im Wollpulli schläft. Nur auf die Decke sollte nicht verzichtet werden, selbst wenn es nur ein leichtes Laken ist. Auch hilfreich: Geräusche reduzieren, indem man mit Ohrenstöpseln oder bei geschlossenem Fenster schläft und vorher stosslüftet.

Don't drink and sleep

Ein später Kaffee beeinträchtigt den Schlaf. Denn Koffein ist ähnlich aufgebaut wie der Müdemacher-Botenstoff Adenosin und blockiert seine Rezeptoren. So wird dem Gehirn vorgegaukelt, man sei gar nicht müde. Erst nach rund acht Stunden ist das Koffein ganz abgebaut. Es gibt genetisch bedingte Unterschiede, wie sensibel der Körper auf Kaffee reagiert. Was auch nicht gut ist: schwere Mahlzeiten, Nikotin und Alkohol. Ein Glas Wein kann zwar müde machen, verkürzt aber die Tiefschlafphasen.

Hör auf dich

Diese Tipps sind aus wissenschaftlicher Sicht vielleicht hilfreich, aber das Wichtigste ist, sich keinen Druck zu machen. Dir hilft ein ASMR-Video dabei, wunderbar einzuschlafen? Dann guck es dir an! Es kann auch Druck rausnehmen, vor dem Zubettgehen nicht auf die Uhr zu schauen, To-dos und Sorgen aufzuschreiben, damit sie aus dem Kopf sind, oder Entspannungstechniken wie Yin-Yoga oder eine Vagusnervmassage auszuprobieren. Dafür legst du deine Handflächen von aussen an den Hals und kreist sanft zwischen Ohr und Schulterübergang über die Haut. Das beruhigt.


Seite 122


Seite 142


Seite 154

122 Wie läuft eine Therapie? Wie bekommt man einen Platz? Unser Therapie-Guide klärt alle Fragen
142 Du bist nicht allein! Ein Comic von Jan Bachmann
154 Sechs Menschen erzählen, wie sie sich trotz Entfernung nah bleiben

Heilen

Eine Diagnose kann erleichternd sein. Endlich gibt es einen Namen für das, was dich belastet. Sie ist nicht das Ende deiner Geschichte – sie kann der Anfang deiner Genesung sein. Es gibt viele Mittel und Wege, die dir helfen können, du musst nur herausfinden, was zu dir passt: eine Therapie, ein Klinikaufenthalt, Medikamente? Dieses Kapitel zeigt dir, welche Unterstützung es gibt und wie du sie organisieren kannst. Im Therapie-Guide erfährst du alles, was du über Therapie wissen musst. Und du liest von einer Superkraft, die Krisen vorbeugen oder dir helfen kann, wenn gerade nichts mehr geht: die menschliche Verbindung.

Therapie-Guide

TEXT: HANNA GIRARD UND ANNE-LENA LEIDENBERGER
ILLUSTRATIONEN: OLGA PRADER

Der Weg zum Therapieplatz ist oft nicht einfach. Wo fange ich überhaupt an? Welche Therapieformen gibt es? Hier findest du Antworten auf viele Fragen

Therapieformen 124
Digitale Angebote 125
Berufsgruppen 126
Therapieplatz finden 128
Die passende Person 130
Erfahrungsberichte 132
Soforthilfe 134
Darüber reden 136
Medikamente 140



Welche Therapieformen gibt es überhaupt?

In der Schweiz sind grundsätzlich drei Formen der Psychotherapie anerkannt: die kognitive Verhaltenstherapie, die Psychoanalyse und die systemische Therapie. Für jede dieser Richtungen existieren Varianten, die ebenfalls vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) zugelassen sind.

Eine vollständige Liste der aktuell anerkannten Verfahren und Institute findest du beim Bundesamt für Gesundheit.

All diese Verfahren werden im Rahmen der Weiterbildung an anerkannten Instituten gelehrt. Dazu zählen Universitäten, Hochschulen für angewandte Wissenschaften und private Institute. Die Akkreditierung erfolgt durch das BAG und wird regelmässig überprüft. Wer eine solche Weiterbildung erfolgreich abschliesst, trägt den geschützten Titel «eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin» beziehungsweise «eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut». Nur mit diesem Titel dürfen Fachpersonen eigenständig Psychotherapie im Rahmen der Grundversicherung anbieten. Vorausgesetzt, es liegt eine ärztliche Anordnung vor.

Was heisst das jetzt für dich?

Die grosse Vielfalt an anerkannten Therapieformen mag auf den ersten Blick verwirrend wirken, ist aber ein Vorteil. Denn nicht jede Methode passt zu jedem Menschen. Wenn du zum Beispiel gerne praktisch arbeitest und klare Ziele magst, fühlst du dich vielleicht in der kognitiven Verhaltenstherapie wohl. Wenn du lieber tief in biografische Fragen eintauchst oder Beziehungsmuster verstehen möchtest, könnten psychodynamische oder systemische Ansätze hilfreicher sein. Auch körper- oder emotionsfokussierte Verfahren können dir helfen. Zum Beispiel, wenn du stark über den Körper reagierst oder Schwierigkeiten hast, Gefühle zu benennen.

Viele Therapeut:innen arbeiten heute integrativ. Das heisst: Sie sind zwar in einem Verfahren ausgebildet, beziehen aber gezielt Elemente aus anderen Schulen mit ein. Entscheidend ist dabei nicht die «Richtung», sondern was dir in deiner Situation hilft. In einem Erstgespräch kannst du nachfragen, wie die Therapeutin oder der Therapeut arbeitet, und gemeinsam mit ihr oder ihm herausfinden, ob es für dich passt. Und: Wenn du das Gefühl hast, dass es zwischen euch nicht stimmt, darfst du auch wechseln. Eine gute Passung ist ein entscheidender Teil der Therapie.

Schnelle Hilfe
Von der Selbstwert-App bis zur Onlinetherapie

Pro Mente Sana

Die Schweizer Stiftung bietet kostenlose Beratung für Menschen an, die an einer psychischen Krankheit leiden, aber auch für deren Angehörige und andere nahestehende Personen. Über ein Onlineportal kannst du Fragen zu Therapieangeboten stellen und Infomaterial rund um Fragen zur mentalen Gesundheit herunterladen.

Mindable

Wenn du Informationen zu Angststörungen und Panikattacken brauchst, ist diese App das Richtige für dich. Sie bietet auch Übungen an, um dich gezielt mit deinen Ängsten zu konfrontieren und ihnen so besser begegnen zu können. In einem digitalen Tagebuch kannst du deine Fortschritte festhalten.

ephoria

Bei ephoria wirst du von einem KI-Coach beraten. Im Chat gibt es Ratschläge und Tipps, um die psychische Gesundheit zu verbessern: etwa mit Atemübungen, einem Dankbarkeitstagebuch oder einem Gefühlsbarometer. Die App wurde in Zusammenarbeit mit dem Institut für Angewandte Psychologie (IAP) entwickelt.



HelloBetter

Bei HelloBetter machst du Psychotherapie in deinen eigenen vier Wänden. Jede Woche hast du eine therapeutische Onlinesitzung per Videocall mit ausgebildeten Therapeut:innen. Du kannst die Sitzungen entweder selbst bezahlen oder bei deiner Krankenkasse nach einer Kostenerstattung fragen. Ein ähnliches Angebot gibt es bei MindDoc.

deprexis

Diese App ist eine digitale Therapie für Erwachsene mit Depressionen. Sie ist wissenschaftlich geprüft und funktioniert wie ein Chatbot, der auf die Symptome der Patient:innen programmiert ist. In depressiven Episoden bietet sie schnellen therapeutischen Rat. Die App kann man sich verschreiben lassen, sie kostet einen Eigenanteil von 78 Franken.

Cogito

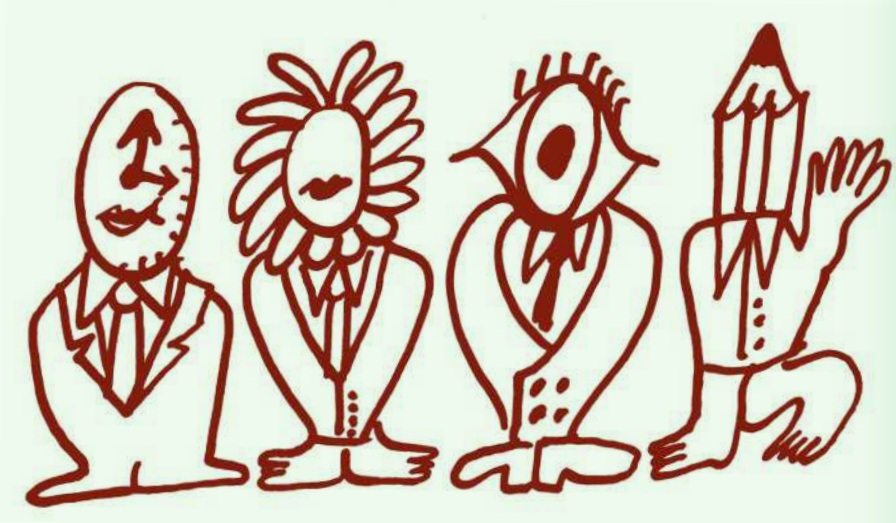
Die kostenlose App hilft dir, deine Stimmung und deinen Selbstwert zu verbessern. Mit täglichen Übungen kannst du lernen, Grübelgedanken zu stoppen oder Ängste zu reduzieren. Du kannst auch eigene Übungen erstellen. Die App wurde vom deutschen Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf entwickelt und ist wissenschaftlich geprüft.

Wer macht was? Die verschiedenen Berufsgruppen im Überblick

Psycholog:innen haben einen Master in Psychologie – und ein breites Berufsfeld: Sie forschen, arbeiten in Unternehmen oder bieten psychologische Beratungen an, etwa zu Lebenskrisen, Stress oder Konflikten. Wichtig zu wissen: Wer eigenständig psychische Störungen diagnostizieren oder behandeln will, braucht eine postgraduale Weiterbildung in Psychotherapie. Erst dann dürfen auch Diagnosen gestellt werden, die von der Grundversicherung oder der Invalidenversicherung anerkannt sind.

Psycholog:innen, die eine anerkannte Psychotherapie-Weiterbildung absolviert haben, dürfen selbstständig Therapien durchführen (sofern sie durch eine Fachärztin oder einen Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie verordnet werden) und über die Grundversicherung abrechnen. Diese Weiterbildung dauert mehrere Jahre und ist gesetzlich geregelt. Medikamente verschreiben dürfen sie trotzdem nicht. Das ist eine medizinische Leistung und bleibt Ärzt:innen vorbehalten.

Psychotherapeut:innen sind Psycholog:innen oder Ärzt:innen mit einer mehrjährigen Weiterbildung an einem vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) anerkannten Institut – zum Beispiel an einer Hochschule für angewandte Wissenschaften oder an einer Uni. Für Psychologen und Psychologinnen gilt: Wer diese Weiterbildung abschliesst, darf den geschützten Titel «eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut» tragen. In der Schweiz gibt es viele anerkannte Verfahren (mehr dazu im Abschnitt Therapieformen auf der vorigen Seite). Eine vollständige Liste findest du beim BAG. Bezahlt wird die Therapie von der Grundversicherung – allerdings nur, wenn du eine ärztliche Anordnung von einem Facharzt oder einer Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie hast. Eine Therapie kann auch ohne Anordnung durchgeführt werden, muss dann aber in der Regel selbst gezahlt werden. Manche Zusatzversicherungen übernehmen einen Teil der Kosten.



Berufsgruppen



Taschentherapie

Brauchst du eine Therapie?
Wenn einer oder mehrere dieser Punkte zutreffen, solltest du dir Hilfe holen:

1. Du leidest häufig und lang anhaltend unter belastenden Gefühlen.
2. Deine Symptome verschwinden nicht mehr.
3. Du kriegst deinen Alltag nicht auf die Reihe.
4. Was dir früher geholfen hat, hilft jetzt nicht mehr.
5. Du greifst zu ungesunden Mitteln wie Alkohol oder Drogen, um deinen Alltag zu bestehen.
6. Du hast Suizidgedanken.

Psychiater:innen haben Medizin studiert und sich danach zu Fachärzt:innen für Psychiatrie und Psychotherapie weitergebildet. Während der fachärztlichen Weiterbildung durchlaufen sie eine Weiterbildung in Psychiatrie, die derjenigen von psychologischen Psychotherapeut:innen entspricht. Sie sind also Ärzt:innen, die in Psychiatrie und in Psychotherapie weitergebildet sind. Das berechtigt sie dazu, Medikamente wie Antidepressiva zu verschreiben. Auch Hausärzt:innen dürfen bei psychischen Erkrankungen Medikamente verschreiben.

Neben Psychiater:innen gibt es Neurolog:innen: Sie haben einen Facharzttitel in Neurologie und beschäftigen sich vor allem mit Krankheiten des Nervensystems und des Gehirns – zum Beispiel mit Demenz, Parkinson oder Epilepsie.

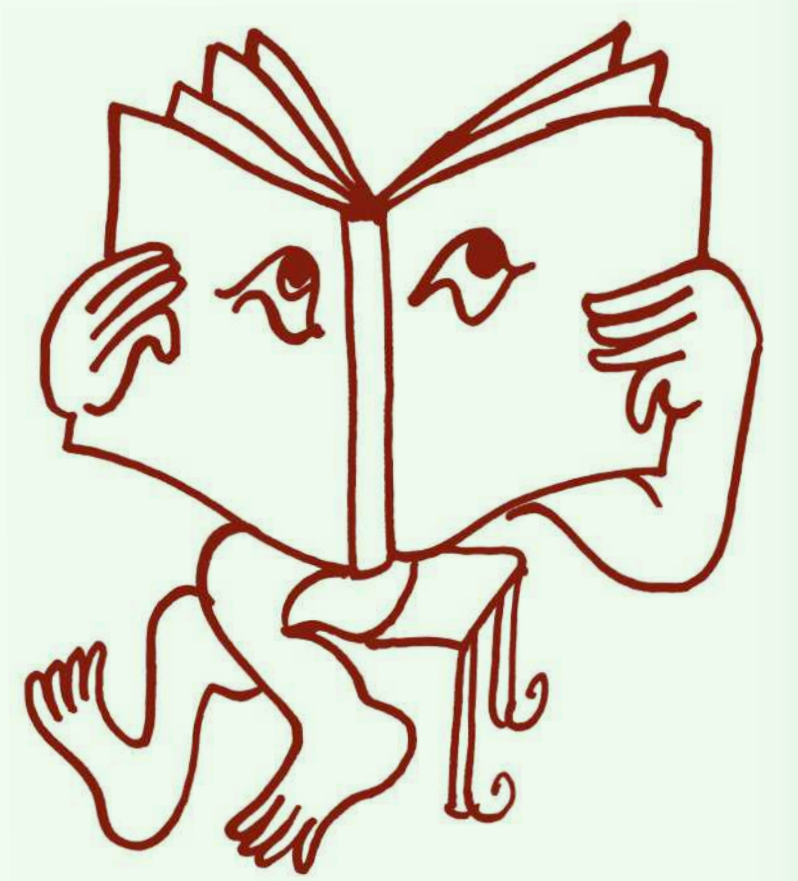
Coaches beraten Menschen. Sie können dich dabei unterstützen, deine Ziele zu erreichen oder Probleme zu lösen. Sie therapieren aber nicht. Viele Coaches haben eine Ausbildung in Psychologie, Pädagogik oder Wirtschaft, manche auch eine eigene Coaching-Ausbildung. Dabei kann man sich auf verschiedene Ansätze spezialisieren, zum Beispiel auf systemisches Coaching, oder auf unterschiedliche Lebensbereiche – etwa Karriere, Beziehung oder Gesundheit.

«Coach» ist keine geschützte Berufsbezeichnung. Das bedeutet: Theoretisch können sich alle so nennen. Wenn du ein Coaching machen möchtest, musst du also selbst herausfinden, welche Qualifikationen dein Coach mitbringt. In der Regel musst du Coachings selbst bezahlen. Es kann sich lohnen, erst mal eine Probestunde zu vereinbaren.

Naturheilpraktiker:innen oder Komplementärtherapeut:innen arbeiten mit Methoden wie Aromatherapie, Atemarbeit, Bachblüten oder Akupressur. Sie behandeln keine psychischen Störungen im medizinischen Sinn, können aber dabei unterstützen, dein Wohlbefinden zu stärken – zum Beispiel bei Schlafproblemen, Nervosität oder Erschöpfung. Manche sind in einem Berufsverband organisiert, andere nicht. Der Begriff «Naturheilpraktiker:in» ist in der Schweiz zum Teil geregelt, zum Beispiel in der Homöopathie oder im Bereich Traditionelle Chinesische Medizin. Wenn du eine solche Therapie machen willst, solltest du genau hinschauen: Welche Ausbildung hat die Person? Ist sie registriert? Wird ihre Methode von deiner Zusatzversicherung übernommen? Die Grundversicherung zahlt in der Regel nicht. Viele Krankenkassen orientieren sich bei der Rückerstattung an einer Registrierung beim EMR (ErfahrungsMedizinisches Register) oder bei der ASCA. Dort kannst du auch nachsehen, ob deine Therapeutin oder dein Therapeut gelistet ist.

So findest du einen Therapieplatz

Von der Akutbehandlung bis zur Privatpraxis: Die wichtigsten Infos im Überblick



Wo fange ich an? Für eine Psychotherapie, die von der Grundversicherung bezahlt wird, brauchst du in der Regel eine ärztliche Anordnung. Die bekommst du bei deiner Hausärztin oder bei einem Psychiater. In einem kurzen Gespräch wird geprüft, ob eine ambulante Psychotherapie medizinisch notwendig ist. Falls ja, bekommst du eine Anordnung ausgestellt. Damit kannst du direkt Psychotherapeut:innen kontaktieren.

Die ersten 15 Sitzungen werden von der Grundversicherung übernommen. Danach ist eine Verlängerung auf 30 Sitzungen möglich, wenn sie medizinisch begründet ist. Das läuft meist unkompliziert über eine erneute Anordnung durch die Ärztin oder den Psychiater. Möchtest du mehr als 30 Sitzungen, braucht es eine Fallbeurteilung mit einem Bericht der Psychotherapeutin oder des Psychotherapeuten sowie einer Stellungnahme eines Facharztes oder einer Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Die Behandlung kann nur fortgesetzt werden, wenn auch die Vertrauensärzt:innen der Krankenkasse zustimmen.

Therapieplatz finden

Und dann? Nun beginnt die Suche, und die kann dauern. Eine gute Anlaufstelle ist deine Hausärztin, sie kennt vielleicht Praxen mit freien Plätzen. Auch Portale wie santépsy.ch oder psychologie.ch helfen weiter. Wichtig ist, dass die Therapeutin oder der Therapeut eine kantonale Praxisbewilligung hat und zur Abrechnung über die Grundversicherung zugelassen ist. Es lohnt sich, bei mehreren Praxen anzurufen, sich auf Wartelisten setzen zu lassen und nicht nur E-Mails zu schreiben. Auch Ausbildungsinstitute oder psychologische Dienste von Universitäten können helfen. Geduld ist gefragt. Aber dranbleiben lohnt sich.

Jemand hat einen Therapieplatz für mich. Bevor die eigentliche Therapie beginnt, gibt es meist ein bis zwei Abklärungsgespräche. Hier klären Therapeut:in und Klient:in, ob die Zusammenarbeit passt. Die eigentliche Therapie kann danach beginnen. Therapeut:innen rechnen direkt mit deiner Krankenkasse ab.

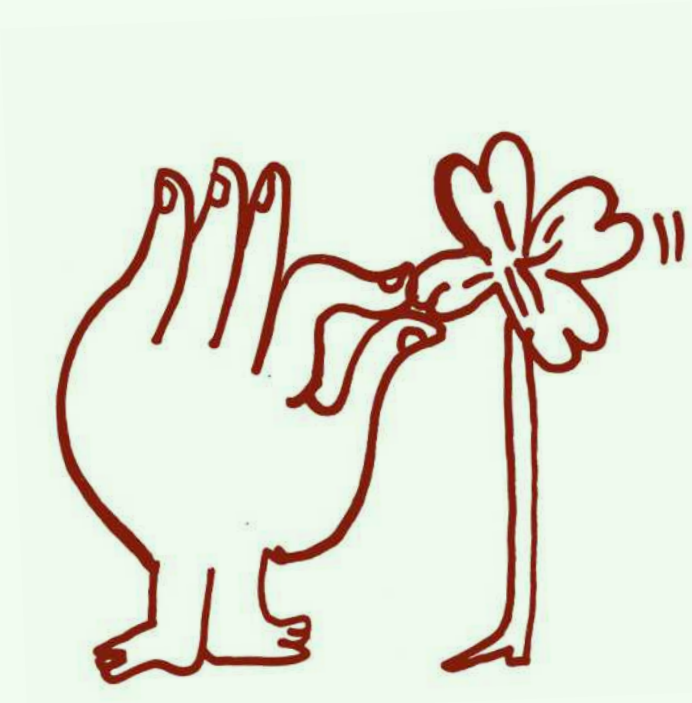
Ich brauche aber sofort Hilfe. Wenn du in einer akuten Krise steckst, kannst du dich direkt an den psychiatrischen Notfalldienst deines Kantons oder an die Notaufnahme eines Spitals wenden. In vielen Kantonen gibt es auch Kriseninterventionszentren. Ausserdem erreichst du telefonisch unter 143 rund um die Uhr die Dargebotene Hand. Deine Hausärztin kann dich in dringenden Fällen kurzfristig weitervermitteln. Auch hier gilt: Die Therapie kann starten, wenn eine ärztliche Anordnung vorliegt oder zeitnah nachgereicht wird. Ambulatorien von psychiatrischen Kliniken bieten oft Notfallsprechstunden an, wo du dich in Krisensituationen melden kannst.

Ich finde einfach keinen Platz. Falls du keinen Therapeuten oder keine Therapeutin findest, der oder die über die Grundversicherung abrechnet, kannst du eine Therapie auch selbst bezahlen. Eine Sitzung kostet in der Regel zwischen 170 und 220 Franken, je nach Region, Erfahrung und Spezialisierung. Falls du eine Zusatzversicherung hast, lohnt sich ein Blick in deine Vertragsbedingungen. Einige Versicherer übernehmen einen Teil der Kosten. Anerkannte Psychotherapeut:innen, die selbstständig arbeiten, findest du im Psychologieberuferegister (PsyReg) des Bundesamts für Gesundheit oder auf der Website der Föderation der Schweizer Psycholog:innen (FSP). Diese Verzeichnisse helfen dir bei der Suche nach qualifizierten Fachpersonen.

Gibt es noch andere Wege? Manche Therapeut:innen bieten Gruppentherapie an. Auch diese wird von der Grundversicherung übernommen, vorausgesetzt, sie wurde ärztlich angeordnet. Gruppentherapie kann helfen, sich weniger allein zu fühlen – und du lernst von den Erfahrungen anderer. Manchmal bieten auch Universitäten Gruppentherapien im Rahmen von Forschungsprojekten an. Wenn zum Beispiel eine Studie durchgeführt wird, kannst du kostenlos teilnehmen. Die Inhalte und Teilnahmebedingungen sind dabei meist klar definiert. Relativ neu sind Online-Angebote wie Aepsy: Das ist eine Plattform, auf der du dich über psychologische Psychotherapeut:innen informieren und meist kurzfristig einen Termin vereinbaren kannst. Alle auf der Plattform gelisteten Fachpersonen sind geprüft. In der Berufsgruppe ist dieses Angebot teils noch umstritten, vor allem in älteren Generationen. Aber es bietet eine niederschwellige, schnelle Möglichkeit, psychotherapeutische Unterstützung zu finden. Auch Selbsthilfegruppen können ein erster oder ergänzender Schritt sein. Viele findest du auf selbsthilfeschweiz.ch. Die Gruppen treffen sich regelmässig, manche themenoffen, andere mit einem konkreten Fokus, etwa auf Angst, Depression oder Trauer.

It's a match! Welche Therapeutin oder welcher Therapeut passt zu dir?

INTERVIEW: LILLY BITTNER



Wenn du dir unsicher bist, ob du eine gute Therapeutin oder einen guten Therapeuten an deiner Seite hast, kannst du dir folgende Fragen stellen:

- ☐ Ist mir die Person sympathisch?
- ☐ Habe ich das Gefühl, dass sie mir Empathie und Wertschätzung entgegenbringt?
- ☐ Vermittelt sie mir Sicherheit?
- ☐ Verhält sie sich kooperativ und transparent, informiert sie mich zum Beispiel über den Behandlungsverlauf?
- ☐ Kann ich mir vorstellen, dass sie in der Lage ist, auch schwere Themen zu tragen?
- ☐ Begegnet sie mir auf Augenhöhe?
- ☐ Ist sie an mir interessiert und achtet auch auf meine Stärken?
- ☐ Fördert sie meine Unabhängigkeit?
- ☐ Ist sie kritikfähig?

Die passende Person

Frau Rösner, wie wichtig ist die Chemie zwischen Therapeut:in und Klient:in für eine erfolgreiche Psychotherapie?

Die Forschung zeigt: Die Beziehung ist ein zentraler Faktor für den Therapieerfolg und oft wichtiger als das Therapieverfahren oder einzelne Techniken. Man muss Therapeut:innen vertrauen, um offen über Gefühle sprechen zu können.

Wann passt es besonders gut?

Man sollte das Gefühl haben, bei dieser Person gut aufgehoben zu sein. Da kann man auf sein Bauchgefühl hören. Es ist oft ein gutes Zeichen, wenn man sich auf die kommenden Sitzungen freut. Sie sollten einen tendenziell erleichtern. Man darf sich aber auch mal unruhig fühlen, wenn man schwierige Themen besprechen konnte. Gemeinsame Merkmale wie Geschlecht, Alter oder kultureller Hintergrund können dazu beitragen, dass Vertrauen schneller entsteht. Wenn eine Frau etwa sexualisierte Gewalt durch Männer erlebt hat, fällt es ihr bei einer Therapeutin vielleicht leichter, sich zu öffnen.

Wie finde ich die passende Person für mich?

In der Schweiz bewilligt die Grundversicherung nach einer ärztlichen Anordnung zunächst 15 Sitzungen, von denen das erste Kennenlernen direkt abgezogen wird. In der Regel bleiben Klient:innen also bei der Person, die sie zuerst besucht haben. Der Druck, dass es direkt passt, ist bei vielen hoch. Ich empfehle, vorab in der Praxis anzurufen oder per Mail sein Anliegen in wenigen Sätzen zu schildern. So bekommt man ein Gefühl für die Fachperson und kann erfragen, ob sie mit der Thematik vertraut ist. Der Vorteil beim Anrufen: Man hört schon mal die Stimme.

Was macht gute Therapeut:innen aus?

Gute Therapeut:innen sind empathisch und wertschätzend. Sie vermitteln ihren Klient:innen das Gefühl, dass es vollkommen in Ordnung ist, auch in Tränen auszubrechen. Sie werden dann nicht unruhig und bleiben aufmerksam. Wichtig ist auch eine gute Gesprächsführung: Therapeut:innen stellen Fragen, die Klient:innen dabei unterstützen, selbst auf passende Antworten zu kommen. Ausserdem greifen sie auf ihr Fachwissen zurück und bringen einen Rucksack an Methoden mit, die sie individuell einsetzen. Was die Menschen erzählen, sollten Therapeut:innen diagnostisch richtig einordnen. Ausserdem ist es für den Therapieprozess förderlich, wenn sie offen sind für Kritik. Liegen Therapeut:innen mal mit einer Einschätzung daneben und fühlen sich Klient:innen überfahren, sollten diese das ansprechen können. So können sie positive Erfahrungen mit Konflikten machen und die therapeutische Beziehung festigen.

Was sind *red flags*?

Da gibt es einige: Flirts oder übergriffiges Verhalten gehen natürlich gar nicht. Therapeut:innen berühren ihre Klient:innen in aller Regel nicht, einige legen maximal beruhigend die Hand auf die Schulter. Wiederholt abwertende Äusserungen verstossen ebenfalls gegen die Berufsethik. Dazu zählen Aussagen wie: «Wenn Sie nicht reden wollen, dann beenden wir die Therapie.» Therapeut:innen sollten sich nicht ins Zentrum setzen, nicht zu viel von sich erzählen oder ihre Klient:innen privat auf einen Kaffee einladen. Sie sollten keine Abhängigkeiten fördern und nicht das Gefühl vermitteln, als könnten nur sie helfen. Wenn jemand sofortige Heilung verspricht, ist das ebenfalls unprofessionell. Therapien verlaufen schliesslich nicht linear, manchmal gibt es auch Einbrüche. Und Manipulationen sind ein No-Go, etwa wenn Therapeut:innen ihren Klient:innen Diagnosen und Symptome einreden, mit denen es ihnen dann schlechter geht.

Wann sollte man die Therapie abbrechen?

Wenn eine Sitzung mal nicht so gut läuft, ist das erst einmal ganz normal und noch kein Grund für einen Abbruch. Dazu zählen etwa Phasen der Stagnation, die einfach dazugehören. Im Verlauf der Therapie lösen sich solche Phasen meist. Wenn Klient:innen jedoch das Gefühl haben, sie kommen in der Therapie langfristig nicht weiter, sollten sie das unbedingt ansprechen. Bei Grenzüberschreitungen wie Missbrauch oder Gewalt sollte man schnellstmöglich Beschwerde bei einer Ombudsstelle der Fachverbände FSP, ASP oder SBAP einlegen. Egal, ob es sich um körperliche oder emotionale Gewalt, etwa in Form von Beleidigungen, handelt. Man kann auch eine Sprechstunde bei einer anderen Therapeutin oder dem Hausarzt vereinbaren, wenn man sich unsicher ist, ob das Verhalten der Fachperson unangemessen ist.

Woher weiss ich, welches Therapieverfahren das richtige für mich ist?

Das Verfahren ist bei den wenigsten Leiden ausschlaggebend für den Therapieerfolg. Die meisten Therapeut:innen bedienen sich ohnehin verschiedener Methoden gleichzeitig, das ist heute nicht mehr so strikt getrennt. Es gibt aber Ausnahmen: Studien zeigen etwa, dass bei spezifischen Phobien eine Expositiontherapie den grössten Erfolg erzielt. Die findet in aller Regel im Rahmen einer Verhaltenstherapie statt. Möchte man ein Trauma aufarbeiten, sollte die Fachperson eine Weiterbildung in der Traumatherapie haben. Dort arbeitet man gezielt mit Flashbacks, was ohne Expertise retraumatisieren kann. Und wenn ungesunde Beziehungsmuster im Vordergrund stehen, eignet sich die systemische Therapie besonders gut. Sie fokussiert sich stärker auf das Umfeld der Klient:innen.

STEPHANIE RÖSNER ist eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin und Supervisorin. Sie war Dozentin zur Weiterbildung von Psychotherapeut:innen.

Und, wie lief die Therapie?

AUFGEZEICHNET VON ANTON BECK UND MIRIAM SUTER

«Ich lernte: Es ist okay, starke Emotionen zu haben»

«Ich hatte schon einige Jahre darüber nachgedacht, eine Therapie zu machen. Das hatte auch mit Mustern in meiner Familie zu tun, die ich als destruktiv empfand. Mein Vater ist sehr leistungsorientiert. Gelobt hat er meine Schwester und mich nur für besonders gute Noten. Dafür wurde in unserer Familie oft ausführlich darüber gesprochen, was jemand schlecht kann. Damit wollte ich mich auseinandersetzen.

Richtig deutlich wurden mir diese Muster in der anderthalbjährigen Beziehung zu meinem Ex-Freund. Ich bin eine emotionale Person, und meine Stimmung schwankt stark. Das führte immer wieder zu Konflikten. Er warf mir regelmässig vor, dass ich ‹überreagiere› oder mich meinen Emotionen ‹völlig hilflos ausliefere›. Dadurch begann ich, mein ganzes Sein zu hinterfragen und meine Emotionen zu pathologisieren. Spätestens da merkte ich, dass ich Unterstützung brauche.

Über eine Website habe ich meine Therapeutin gefunden. Meine Hausärztin schrieb mir eine Verordnung, und ich konnte vor zweieinhalb Jahren eine Gesprächstherapie anfangen.

Von Anfang an fühlte ich mich in den Sitzungen sehr gesehen und verstanden. Die Therapie schuf einen wertfreien Raum, in dem ich mich frei ausdrücken konnte. Meine Therapeutin half mir, meine Gefühle nicht immer gleich analysieren zu wollen, sondern sie bewusst wahrzunehmen. Ich lernte: Es ist okay, starke Emotionen zu haben, und sie ändern sich auch wieder, ohne dass ich etwas dafür tun muss. Diese Einsicht hilft mir bis heute, meine Gefühle bewusster zu erleben und besser zu regulieren. Unsere Sitzungen endeten im vergangenen Sommer. Aber ich weiss, dass ich mich jederzeit wieder bei meiner Therapeutin melden kann. Seit der Therapie fühle ich mich besser gewappnet.»

Claudia*, 26, ist Ärztin.

*Die Namen sind auf Wunsch der Personen geändert.

«Der Psychologe erklärte mir, was bei einer Panikattacke in meinem Körper geschieht»

«Vor sieben Jahren schloss ich mein Studium im Fach Musik und Bewegung ab und begann, als Musiklehrer zu arbeiten. Während der Pandemie wurde mir alles zu viel: die Isolation, die Angst, mich oder andere anzustecken, dazu die ständige Unsicherheit. 2021 bekam ich Panikattacken. Wenn ich abends allein war, schoss mein Puls plötzlich in die Höhe, ich bekam kaum Luft und hatte das Gefühl zu sterben. Zuerst wusste ich gar nicht, was mit mir passierte.

Die Musikschule, in der ich arbeite, bot uns damals an, mit Psycholog:innen zu sprechen. Später übernahm das die Krankenkasse. Es kam mir vor wie ein Zeichen. Ich rief dort an und bekam direkt einen Platz. Zwei Monate lang machte ich eine Verhaltenstherapie, die mir sehr geholfen hat. Der Psychologe erklärte mir, was bei einer Panikattacke in meinem Körper geschieht: Der Körper schüttet Stresshormone aus, die Atmung wird schneller, und die Muskeln spannen sich an. Alle Sinne sind dann in Alarmbereitschaft. Dieses Wissen gab mir Sicherheit, zusammen mit Atemübungen, die er mir zeigte. Ich lernte, bewusster mit Stress umzugehen.

Anna*, 29, ist Musiklehrerin.

Seit fünf Monaten mache ich wieder eine Therapie bei diesem Psychologen. Mein Stresslevel ist gerade wieder hoch, und ich bin häufig krank. In der Therapie versuche ich, widerstandsfähiger im Umgang mit Stress zu werden. Heute fällt es mir leichter, auch mit Menschen darüber zu sprechen, die solche Erfahrungen nicht kennen. Früher war mir das unangenehm. Ich bin ruhiger geworden und führe keinen inneren Kampf mehr gegen mich selbst, weil ich nicht mehr glaube, alle Probleme allein lösen zu müssen. Es ist gut, sich Hilfe zu holen.»

«Eine Therapie zu beginnen, sollte so normal sein wie ein Zahnarztbesuch»

«Während meines Informatik-Studiums war ich irgendwann nur noch erschöpft und ausgebrannt. Ich erwartete von mir selbst, ständig Bestleistung zu erbringen. Sonst hatte ich das Gefühl, nichts wert zu sein. Ich erinnere mich an Phasen, in denen ich nach durchgearbeiteten Nächten in Vorlesungen sass, nichts mehr aufnahm und trotzdem das Gefühl hatte, noch mehr leisten zu müssen. Ich war ständig müde, unkonzentriert und angespannt. Ich war nicht allein, Mitstudierenden ging es ähnlich. Wir alle hatten alle Angst, durch die Prüfungen zu fallen.

Ich sprach offen mit meiner Familie, meinen Freund:innen und Kommiliton:innen über meine Überforderung. Sogar mit Menschen, die ich erst frisch kennengelernt hatte, sprach ich über diesen Leistungsdruck. Sie haben durchweg positiv reagiert. Das hat mir sehr geholfen, die innere Hemmschwelle zur Therapie zu überwinden.

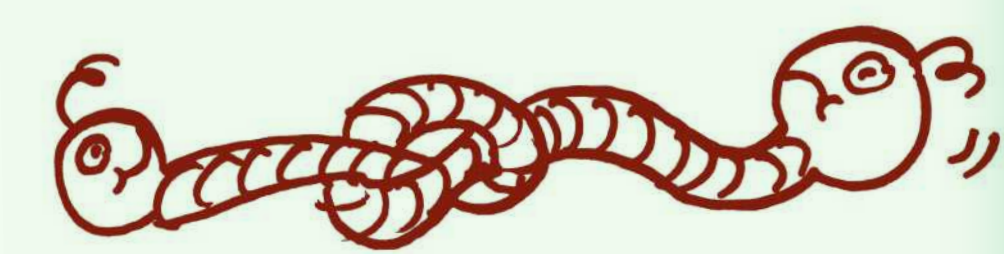
Fabian*, 33, ist Ingenieur.

Als ich mein Studium abgeschlossen hatte, suchte ich Ende letzten Jahres einen Therapieplatz. In unserer Gesellschaft wird es oft noch mit Schwäche assoziiert, sich therapeutische Unterstützung zu holen. Eine Therapie zu beginnen sollte so normal sein wie ein Zahnarztbesuch. Mit meiner Therapeutin spreche ich viel darüber, wie sich hoher Leistungsdruck auf mich auswirkt. Dadurch habe ich gelernt, dass ich nicht ständig funktionieren muss und dass meine Bedürfnisse genauso wichtig sind wie die Erwartungen anderer. Ich höre heute besser auf meinen Körper. Wenn ich merke, dass ich erschöpft bin oder mich unter Spannung fühle, mache ich bewusst Pausen, gehe spazieren oder sage Termine ab.»

Das kannst du machen, wenn du nicht mehr weisst, was du machen sollst

TEXT: JULIA WADHAWAN

Wenn man total überfordert ist, hilft vor allem eins: innehalten. Weil das gar nicht so einfach ist, findest du hier neun Methoden, mit denen du zur Ruhe kommen kannst



Soforthilfe

Lass Druck ab

1. Lass kaltes Wasser über deine Unterarme laufen. Oder nimm eine Wechseldusche, heiss und kalt.
2. Atme tief ein und summend aus, solang du kannst. Wiederhole das mindestens siebenmal.
3. Geh spazieren. Wenn du kannst, in der Natur.

All diese Tätigkeiten aktivieren den Vagusnerv. Er ist der Hauptnerv des sogenannten Parasympathikus, jenes Nervensystems, das für Ruhe und Entspannung zuständig ist. Er entspringt im Gehirn und läuft durch Hals, Brustkorb und Bauch, bevor er sich verzweigt und sich mit den einzelnen Organen verbindet.

Atme bewusst

Setz dich, leg dich hin, lauf herum: Finde heraus, wie du dich am wohlsten fühlst. Nun atme bewusst in dein Zwerchfell ein, sodass sich Bauch und Brustkorb mit dem Atem heben und senken. Leg deine Hände dorthin, wo du den Atem spüren kannst, und atme durch die Nase ein. Zähle dabei bis vier. Öffne den Mund, und atme hörbar aus. Versuche dabei, bis sieben zu zählen. Wiederhole diese Atmung mindestens elfmal oder elf Minuten lang. Diese Übung wird auch 4-7-11-Methode genannt. Sie ist eine Variante von Pranayama, der bewussten Atmung im Yoga. Die tiefe Atmung reguliert den Sauerstoffgehalt im Blut und soll säurehemmend wirken, was die Entzündungswerte im Körper positiv beeinflussen kann. Ausserdem lockert sie die Muskulatur im Brustbereich, das Gehirn wertet das als Signal zur Entspannung.

Beweg dich

Jede Form von Bewegung hilft, sie baut Stress ab und lenkt dich ab – dein Hirn hat dann weniger Kapazität für Probleme. Manchmal tun monotone Bewegungen wie Schwimmen oder Laufen gut, in anderen Situationen hilft Sport, bei dem du aufmerksam sein musst, etwa Tischtennis.

Schüttel dich

Du hast bestimmt schon mal beobachtet, wie Hunde sich nach einer Gefahrensituation durchschütteln. Das machen sie intuitiv, um Adrenalin abzubauen. Das können wir Menschen auch: Stell dich hüftbreit auf, geh dabei leicht in die Knie. Und dann schüttel, was das Zeug hält: die Arme, die Hände, den Oberkörper, dann die Beine, die Hüfte. Spring herum, mach dir Musik an. Das Schütteln löst Anspannung und signalisiert dem Gehirn, dass die Gefahr vorüber ist.

Handy aus, Tür zu

Bei akuter Überforderung kann jedes Geräusch, jedes Licht und jede Frage zu viel sein. Versuche, die Reize in deiner Umgebung radikal zu reduzieren. Schalte dein Handy aus oder in den Flugmodus, packe es weg, oder lege es in ein anderes Zimmer. Setz Kopfhörer auf, oder finde einen ruhigen Raum, und schliess die Tür. Manchen hilft es auch, den Klang des Regens oder White Noise zu hören, um Umgebungsgeräusche zu reduzieren.

Sprich drüber – oder schreib es auf

Ruf deine beste Freundin oder deinen besten Freund an, oder schreib auf, was in dir vorgeht. Das hilft, Distanz zu deinen Gefühlen und Gedanken zu bekommen. Stift und Papier wirken beruhigender, als zu tippen, letztlich ist es aber egal, wie du es machst – Hauptsache, du schreibst. Wenn es dir schwerfällt, beginne mit dem Satz: «Ich sitze gerade auf/in/am …», und beschreibe einfach deine Situation. Den Raum, in dem du sitzt, und wie der Stift übers Papier gleitet. Beschreibe als Nächstes, was du davor gemacht hast und wie du hierhergekommen bist. Arbeite dich von hier aus langsam vor: Was ist eigentlich passiert? Wie fühlt sich dein Körper gerade an? Was bereitet dir Sorgen? Schliesslich: Was könntest du deinen Sorgen antworten?

Rieche, höre, fühle

Manchmal hilft es, Reize aus der Umgebung bewusst wahrzunehmen. Probier mal die 5-4-3-2-1-Übung: Setz dich in eine bequeme, aufrechte Position. Zähle fünf Dinge auf, die du siehst. Wenn möglich, sage sie dir laut vor. Zum Beispiel: «Ich sehe ein Sofa, ein Glas, ein Fenster, eine Lampe, einen Teppich.» Zähle dann fünf Dinge auf, die du hörst. Du kannst Geräusche mehrfach aufzählen. Jetzt zähle fünf Dinge auf, die du fühlst. Etwa: «den Stuhl an meinem Po, den Ärmel meines Pullis, mein Haar im Nacken, meinen Atem an meinen Nasenlöchern und die engen Socken.» Wiederhole alle Schritte nun, indem du vier Dinge aufzählst. In der nächsten Runde dann drei, zwei und schliesslich nur noch ein Ding.

Akzeptiere radikal

Ruhe findest du am besten, wenn du akzeptierst, wie es dir gerade geht. Manche Gefühle sind unangenehm, aber sie alle haben eine Funktion. Wut kann eine Schmerzreaktion sein, mit der wir uns versuchen zu verteidigen. Traurigkeit empfindet man, weil man vielleicht enttäuscht ist. Du fühlst dich sehr erschöpft? Vielleicht will dir dein Körper einfach sagen, dass er Ruhe braucht. So ist es jetzt nun mal. Das geht vorbei, und du bist damit nicht allein. Statt also dagegen anzukämpfen – was noch mehr Anspannung erzeugt –, nimm die Situation an, und versuche, dich nicht mit deinen schlechten Gefühlen zu identifizieren. Es hilft, sie zu benennen. Sage dir zum Beispiel: «Ich fühle mich sehr erschöpft. Das ist okay. Und da gehe ich jetzt durch.»

Lob dich

Wenn die Anspannung nachlässt und du zur Ruhe kommst, lob dich dafür, wie gut du dich um dich selbst gekümmert hast. Freu dich mit dir! Auch wenn es nicht sofort klappt: Du hast dabei etwas gelernt – und weisst beim nächsten Mal besser, was zu tun ist.

Gute Worte finden

INTERVIEW: ANNE-LENA LEIDENBERGER

Sprechen hilft in Krisen, aber wie geht es richtig? Hier erfährst du, worauf du achten solltest, wenn es einer Person in deinem Umfeld schlecht geht – und wie du selbst nach Unterstützung fragen kannst



Sprechen, wenn es einer Person in deinem Umfeld schlecht geht

Herr Pfister, wie sollte man reagieren, wenn einem jemand aus dem Freundeskreis oder der eigenen Familie von seinen psychischen Problemen erzählt?

Zunächst sollte man diese Situation als das sehen, was sie ist: ein grosser Vertrauensbeweis. Denn Betroffenen fällt es in der Regel sehr schwer, über ihre psychischen Probleme zu sprechen. In diesem Moment ist es wichtig, dem Gegenüber zu zeigen, dass man zuhört – und jederzeit offen für ein Gespräch über das ist, was ihn oder sie bewegt.

Viele haben Angst, in solchen Momenten etwas Falsches zu sagen.

Man sollte sich von dem Anspruch lösen, alles sofort richtig formulieren oder verstehen zu können. Häufig können Betroffene in diesem Moment noch gar nicht klar ausdrücken, was genau ihre Nöte sind. Stattdessen helfen offene, möglichst wenig wertende oder urteilende Nachfragen, zum Beispiel: «Wie fühlst du dich gerade?», »Was brauchst du im Moment?», oder: «Wie kann ich dich unterstützen?» gehen?» Mir scheint das Angebot, gemeinsam nach einem Weg zu suchen, ein guter erster Schritt zu sein.

Was kann man tun, wenn sich Betroffene nicht helfen lassen wollen?

Es ist schwierig, hier eine generelle Antwort zu geben. Jede Geschichte, jede einzelne Erfahrung ist sehr persönlich. Auch wenn das für das Umfeld schwer zu ertragen ist: Betroffene haben ein Recht auf Autonomie und Selbstbestimmung. Das ist zu respektieren. Sie haben das Recht, sich gegen die Einschätzung zu wehren, dass gerade irgendwas mit ihnen nicht stimmt. Nur wenn das Leben der Betroffenen selbst oder das von anderen Menschen unmittelbar gefährdet ist, sollte dieses Grundrecht aufgehoben werden dürfen.

Was tue ich, wenn eine Person in meinem Umfeld Suizidgedanken ausspricht?

Bei vielen schweren psychischen Erkrankungen ist das irgendwann mal ein Thema. Auch hier gibt es keine allgemeingültigen Hinweise. Klar ist: Solche Aussagen sind immer sehr ernst zu nehmen. Dafür sollte

«Wenn jemand von seinen psychischen Problemen erzählt, sollte man sich von dem Anspruch lösen, alles sofort richtig formulieren zu können. Stattdessen helfen offene, möglichst wenig wertende oder urteilende Nachfragen»

Man kann also wenig falsch machen?

Ich hüte mich in der Regel davor, Ratschläge zu geben. Aber Pseudo-Optimismus wie «Das wird schon wieder gut» ist für Betroffene oft unerträglich und gibt ihnen das Gefühl, unverstanden zu sein. Es geht vor allem darum, die Situation gemeinsam mit der betroffenen Person anzuschauen und auszuhalten, dass es oft keine schnellen Lösungen gibt. Das ist anspruchsvoll, hilft aber dabei, bei dem zu bleiben, was wir schon besprochen haben: zuhören, nachfragen, sich vom eigenen Perfektionismus lösen. Jede Situation ist individuell.

Nicht alle öffnen sich mit ihren Problemen. Wann spricht man an, dass man sich um jemanden Sorgen macht?

Mir fällt keine Situation ein, in der es irgendjemandem weitergeholfen hätte, etwas nicht anzusprechen. Meistens merken Betroffene ohnehin, wenn sich andere um sie sorgen. Man kann das offen thematisieren, etwa sagen: «Wie geht es dir? Ich habe da etwas beobachtet und möchte das mit dir bereden.» Wenn man damit überfordert ist, kann man auch das ehrlich sagen: «Ich weiss gerade gar nicht genau, was ich tun oder sagen soll – wie können wir damit umman auf professionelle Hilfe zurückgreifen. In dringenden Fällen kann man jederzeit den Notruf wählen. Hilfsangebote sind reden-kann-retten.ch und die Telefonnummern 143 (Die Dargebotene Hand), 144 (Sanitäts-Notruf) sowie 147 (Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche). Zudem verfügen viele psychiatrische Kliniken über 24-Stunden-Hotlines.

Sich intensiv um andere Menschen zu kümmern kann belastend sein. Wann sollte man als nahestehende Person Grenzen setzen?

Ich bin kein Fan des Begriffs Grenzen. Das klingt, als müssten wir eine Mauer um uns herum bauen. Ich finde es besser, zu fragen: Wie können Angehörige so für sich sorgen, dass sie stark, handlungsfähig und sie selbst bleiben?

Wie gelingt das?

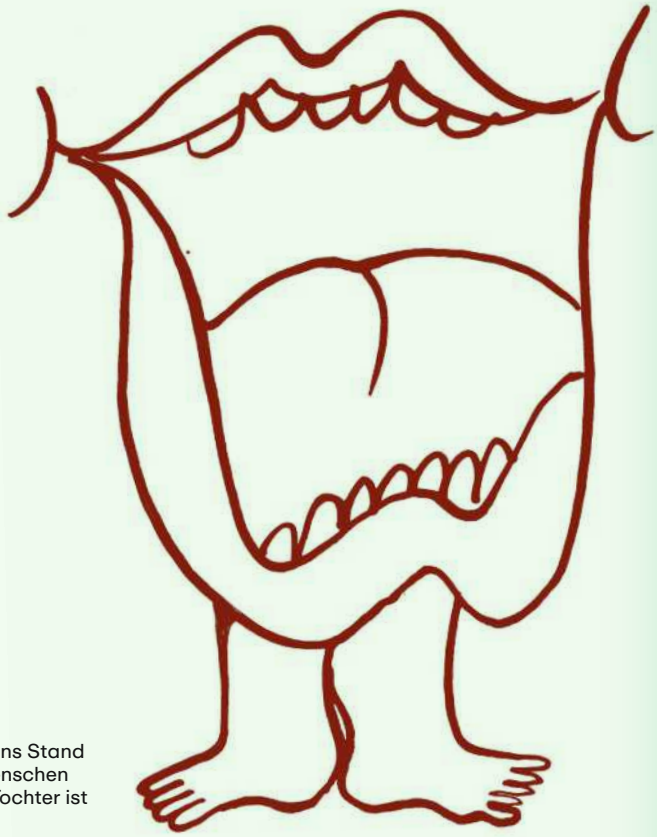
Das ist von Mensch zu Mensch anders. Auch Angehörige sollten sich regelmässig fragen: Was brauche ich gerade? Es kann befreiend sein, mit vertrauten Menschen im Umfeld darüber zu sprechen. Entscheidend ist, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, ohne sich dafür zu verurteilen. Das ist für Angehörige nicht selbstverständlich. Für viele fühlt es sich egoistisch an, auf sich selbst zu schauen.

Warum ist das so?
Weil viele Angehörige denken, sie hätten kein Recht, sich um sich selbst zu kümmern, solange sie im Alltag noch funktionieren und keine eigene psychische Erkrankung haben. Dabei ist die Selbstfürsorge wichtig, gerade für die Betroffenen, um die sie sich kümmern. Wenn Angehörige stark belastet sind, spüren das oft auch die Betroffenen. Es kann deshalb entlastend sein, wenn Menschen im Umfeld gut für sich sorgen.

Gibt es Dinge, die vielen Angehörigen helfen?
Es kann stärken, mit anderen Angehörigen ins Gespräch zu kommen. Und einigen hilft, sich bestimmte Dinge bewusst zu machen: zum Beispiel, wie wertvoll und systemrelevant die Arbeit ist, die sie als Angehörige leisten. Viele der Aufgaben, die man übernimmt, müssten sonst vom Gesundheitssystem aufgefangen werden. Die häufig damit verbundenen Gefühle sind vollkommen menschlich – die Scham, die Angst, die Traurigkeit, die Wut auf das System oder auch auf die Betroffenen. Es hilft auch, zu verinnerlichen, dass Fehler dazugehören. Ausserdem darf sich die eigene Rolle als angehörige Person immer wieder verändern, auch darin, wie viel Distanz gerade gebraucht wird.

Viele haben mit Schuldgefühlen zu kämpfen.
Absolut. Doch die Schuldfrage ist perfide, weil sie einen traurig und weniger handlungsfähig macht. Und genauso wenig, wie vorgefertigte Ratschläge Betroffenen von psychischen Erkrankungen helfen, helfen sie deren Angehörigen. Manchmal bekommen nämlich auch die vom Umfeld Dinge gesagt wie: «Grenz dich besser ab.» Als Angehöriger darf man seiner Familie und seinem Freundeskreis dann genauso rückmelden, dass das nicht hilfreich ist. Was stattdessen hilft, ist auch hier die Frage: «Was würde dich gerade gut dabei unterstützen, eine handlungsfähige angehörige Person zu sein?»

Welche Anlaufstellen gibt es für Angehörige?
Es gibt viele Angebote wie Selbsthilfegruppen und Veranstaltungen, bei denen man sich mit Menschen in ähnlichen Situationen vernetzen kann. Auf der Website unserer Organisation www.stand-by-you.ch finden sich Hinweise zu sehr wertvollen Organisationen in der ganzen Schweiz. Als Stand by You Schweiz bieten wir unter 0800-840 400 eine kostenlose Helpline von Angehörigen für Angehörige an; unter helpline@stand-by-you.ch sind wir per E-Mail erreichbar. Wir unterhalten auch Kontakttelefone in den Regionen. Und wer sich als angehörige Person anonym austauschen möchte, findet eine Community-Plattform, die auch als App heruntergeladen werden kann. Hier können Angehörige eigene Gedanken posten, anderen in deren Dialogen folgen, Informationen zu Themen und Veranstaltungen bekommen oder sich in Spezialgruppen wie der Gruppe «Bipolare Störung», der Gruppe «Bezahlte Angehörigenarbeit» oder regional ausgerichteten Gruppen einbringen.



CHRISTIAN PFISTER ist Co-Präsident des Vereins Stand by You Schweiz, der sich um Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen kümmert. Seine Tochter ist im Studium schwer psychisch erkrankt.

Darüber reden

Sprechen, wenn es dir schlecht geht

Frau Bohrn, wem sollte man von seinen psychischen Problemen erzählen?

Das ist jeder Person selbst überlassen. Einige Menschen sprechen mit ihren Eltern, mit Leuten aus dem Freundeskreis und sogar mit ihren Dozent:innen über ihre Sorgen. Andere verschweigen selbst Klinikaufenthalte vor Familienmitgliedern. Das kann allerdings mit sehr viel Stress verbunden sein. Ganz allein sollte man mit seinen Problemen jedenfalls nicht bleiben. Ein guter erster Schritt ist es oft, sich einer belastbaren erwachsenen Person anzuvertrauen. Das können die eigenen Eltern sein, aber auch Menschen, die zum Beispiel in der psychologischen Beratung an der Uni arbeiten. Wer sich vor allem jemanden zum Zuhören wünscht, der kann mit Freund:innen reden oder die Telefonseelsorge anrufen. Die ist rund um die Uhr unter 143 zu erreichen, auch online.

Muss man seinen Eltern davon erzählen, wenn man eine Psychotherapie macht?

Nein, man kann sich selbstständig an eine psychotherapeutische Praxis wenden. Und selbst wenn man seinen Eltern von der Therapie erzählt: Was dort besprochen wird, bleibt geheim und unterliegt der Schweigepflicht. Von der gibt es nur wenige Ausnahmen, etwa bei akuter Lebensgefahr für einen selbst oder für andere Menschen. Trotzdem: Reden hilft. Als systemische Therapeutin glaube ich nicht daran, dass ein Problem sich nur auf eine Einzelperson bezieht. Es entsteht in einem Beziehungskontext. Jedes unangenehme Verhalten ergibt im Zusammenhang mit anderen Menschen Sinn. Ich finde es hilfreich, enge Bezugspersonen in die Therapie einzubinden. Das bedeutet aber nicht, dass immer gleich die ganze Familie mit zur Therapie kommen muss.

Wie beginnt man ein gutes Gespräch über die eigenen psychischen Probleme?

Zuerst sollte man sich das Ziel dieses Gesprächs klarmachen. Wenn ich will, dass mich die andere Person danach besser versteht, kann ich zum Beispiel sagen: «Ich möchte dir etwas erzählen, und du musst gar nicht darauf reagieren oder mir helfen. Es geht mir einfach nur darum, dass du mir zuhörst.» Wer auf einen Ratschlag hofft, kann auch das direkt ansprechen. Manche fühlen sich wohl damit, anderen ihre Diagnose mitzuteilen. Andere haben Angst, dann sofort in eine Schublade gesteckt und anders behandelt zu werden.

Was lässt sich dagegen tun?

In dem Fall kann man eher über die eigenen Symptome sprechen oder deren Auswirkungen auf den Alltag. Das kann zum Beispiel so klingen: «Mir fehlt seit einigen Monaten die Kraft, mit meinen Freund:innen rauszugehen oder die Vorlesungen zu besuchen.»

Viele haben Angst vor Oversharing. Wie geht man damit um, wenn es sich nach dem Gespräch so anfühlt, als hätte man zu viel von sich preisgegeben?

Ich würde hinterfragen, wieso dieses Gefühl überhaupt entsteht. Vielleicht ist man nur verunsichert, weil die Person anders reagiert hat, als man sich das vorgestellt hatte. Das heisst aber nicht automatisch, dass man zu viel von sich mitgeteilt hat. Manchmal brauchen andere Menschen einfach Zeit, um so ein schwieriges Gespräch zu verarbeiten. Man darf und sollte darauf vertrauen, dass andere in solchen Gesprächen auf ihre eigenen Grenzen achten und offen ansprechen können, wenn ihnen etwas zu viel ist.

Wie geht man mit unsensiblen Reaktionen um, mit Sätzen wie «So schlimm kann es doch gar nicht sein» oder «Stell dich mal nicht so an»?

Oft entstehen dabei Gefühle wie Wut, Enttäuschung, Traurigkeit oder Scham. Es kann helfen, die Situation erst einmal zu verlassen, sich genügend Zeit zum Nachdenken, Beruhigen und Trösten zu nehmen und in Ruhe zu überlegen, wie man darauf reagieren will. Dann kann es hilfreich sein, sich selbst etwas Gutes zu tun. Zum Beispiel, indem man mit einer anderen Person spricht, von der man mehr Unterstützung erwarten kann. Wer Angst vor so einer Situation hat und auf unsensible Urteile vorbereitet sein will, kann das Gespräch vorher schon mal gedanklich durchspielen und sich dabei überlegen, wie er reagieren möchte, wenn er so unsensible Sätze hört.

Manchmal fällt es auch in der Therapiesitzung schwer, die richtigen Worte zu finden.

Man sollte sich klarmachen, dass man mit all seinen Gefühlen und Gedanken in die Therapie kommen darf. Man kann dort eigentlich nichts falsch machen. Viele fürchten sich vor allem vor dem ersten Gespräch. Darauf muss man sich in der Regel nicht vorbereiten. Manchen hilft es aber, sich vorab ein paar Notizen zu machen. Hilfreiche Fragen sind etwa «Welche Veränderungen wünsche ich mir gerade für meinen Alltag?» und «Woran würde ich merken, dass es besser wird?».

Was tue ich, wenn ich spüre, dass ich Suizidgedanken habe?

Wer daran denkt, nicht mehr leben zu wollen, sollte das umgehend in der psychotherapeutischen Behandlung oder in seiner Hausarztpraxis ansprechen. Viele Kliniken haben 24-Stunden-Hotlines; der Notruf ist 112 oder 144.

ISABEL BOHRN ist systemische Kinder- und Jugendpsychotherapeutin mit eigener Praxis. Dort bietet sie auch Eltern- und Familienberatung an.

Sie machen dick, abhängig und verändern den Charakter?

Über Antidepressiva kursieren viele Gerüchte.

Ein Arzt erklärt, was davon stimmt und was nicht



AUFGEZEICHNET VON ELENA LYNCH

SEBASTIAN OLBRICH ist Chefarzt und Leiter des Zentrums für Depressionen, Angststörungen und Psychotherapie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.

Medikamente

1

Antidepressiva machen abhängig

«Abhängigkeit bedeutet: Man kommt ohne das Mittel nicht mehr aus oder braucht immer mehr davon. Beides trifft auf Antidepressiva nicht zu. Bei manchen Menschen können aber Schwindel oder Stimmungsschwankungen auftreten, wenn sie die Medikamente absetzen. Das sind keine echten Entzugserscheinungen, sondern sogenannte Absetzphänomene, die in anderer Form auch zum Beispiel bei Mitteln gegen Bluthochdruck oder Sodbrennen auftreten können. Bei Antidepressiva können solche Beschwerden leicht mit einer zurückkehrenden Depression verwechselt werden: Wer sich nach dem Absetzen schlapp fühlt oder den Alltag nur mit Mühe bewältigt, hat vielleicht einfach wieder mehr depressive Symptome. Deshalb ist es wichtig, Antidepressiva nie abrupt abzusetzen, sondern die Dosis unter ärztlicher Begleitung Schritt für Schritt zu senken.»

2

Antidepressiva verändern die Persönlichkeit

«Unsere Persönlichkeit ist tief in uns verankert. Sie entsteht dadurch, wie unser Körper gebaut ist, wie unser Nervensystem strukturiert ist, was wir im Leben erlebt haben – das lässt sich nicht so schnell verändern. Wenn es einer Person nach einer langen Depression wieder besser geht, sie wieder offener ist, mehr unternehmen mag, sich ihrem Partner oder ihrer Partnerin zuwendet, wirkt sie oft wie ‹ausgewechselt›. In Wahrheit kommt dann aber nur die ursprüngliche Persönlichkeit wieder zum Vorschein, die durch die Depression verschüttet war. Antidepressiva verändern also nicht, wer man ist, sondern helfen, wieder zu sich selbst zu finden.»

3

Antidepressiva machen dick

«Manche Antidepressiva können tatsächlich zu einer Gewichtszunahme führen. Hier lohnt es sich, auf die Dosis zu achten. Nimmt jemand während der Behandlung zu, liegt das aber nicht automatisch am Medikament. Oft sorgt schon die Depression selbst dafür, dass man weniger Appetit hat und an Gewicht verliert. Geht es der Person dann dank der Behandlung besser, kehrt der Appetit zurück und damit auch das Gewicht. Das hat erst einmal nichts mit einer Nebenwirkung des Medikaments zu tun.»

4

Bei Depressionen muss man Antidepressiva nehmen

«Der Name ‹Antidepressiva› ist etwas irreführend: Die Medikamente helfen nicht nur bei Depressionen, sondern auch bei Angst- und Zwangsstörungen. Ob man bei einer Depression Antidepressiva nehmen sollte, hängt vom Schweregrad ab. Dafür gibt es in jedem Land ärztliche Leitlinien. Bei einer leichten depressiven Episode setzt man eher auf mehr Bewegung, gesündere Ernährung oder eine Psychotherapie. Nur wenn eine Therapie nicht möglich ist – etwa weil jemand viel unterwegs ist oder auf dem Land keinen Zugang dazu hat –, kommen Antidepressiva infrage. Bei einer mittelschweren bis schweren Depression empfiehlt es sich, mit Medikamenten oder Psychotherapie zu arbeiten oder im besten Fall beides zusammen einzusetzen.»

5

Antidepressiva machen glücklich

«Antidepressiva sind ein Medikament, keine Lifestyle-Substanz. Sie als Glückspillen zu bezeichnen, ist irreführend. Auch wegen der möglichen Nebenwirkungen. Ausserdem machen sie nicht per se glücklich, sondern verändern etwas im System: Sie regulieren die Verfügbarkeit von Botenstoffen und verändern so die Signalübertragung im Gehirn. Die Chance, dass ein Antidepressivum am Anfang direkt anschlägt, liegt bei circa 50 Prozent. Neuere Verfahren, die zum Beispiel Hirnwellen oder Herzaktivität messen, können helfen, herauszufinden, welches Antidepressivum am besten passt, ohne alle Ausführungen ausprobieren zu müssen. Wirkt ein Medikament, kann es Menschen mit einer psychischen Erkrankung helfen, wieder mehr Lebensfreude zu empfinden. Bei gesunden Menschen zeigt es dagegen keine Wirkung.»

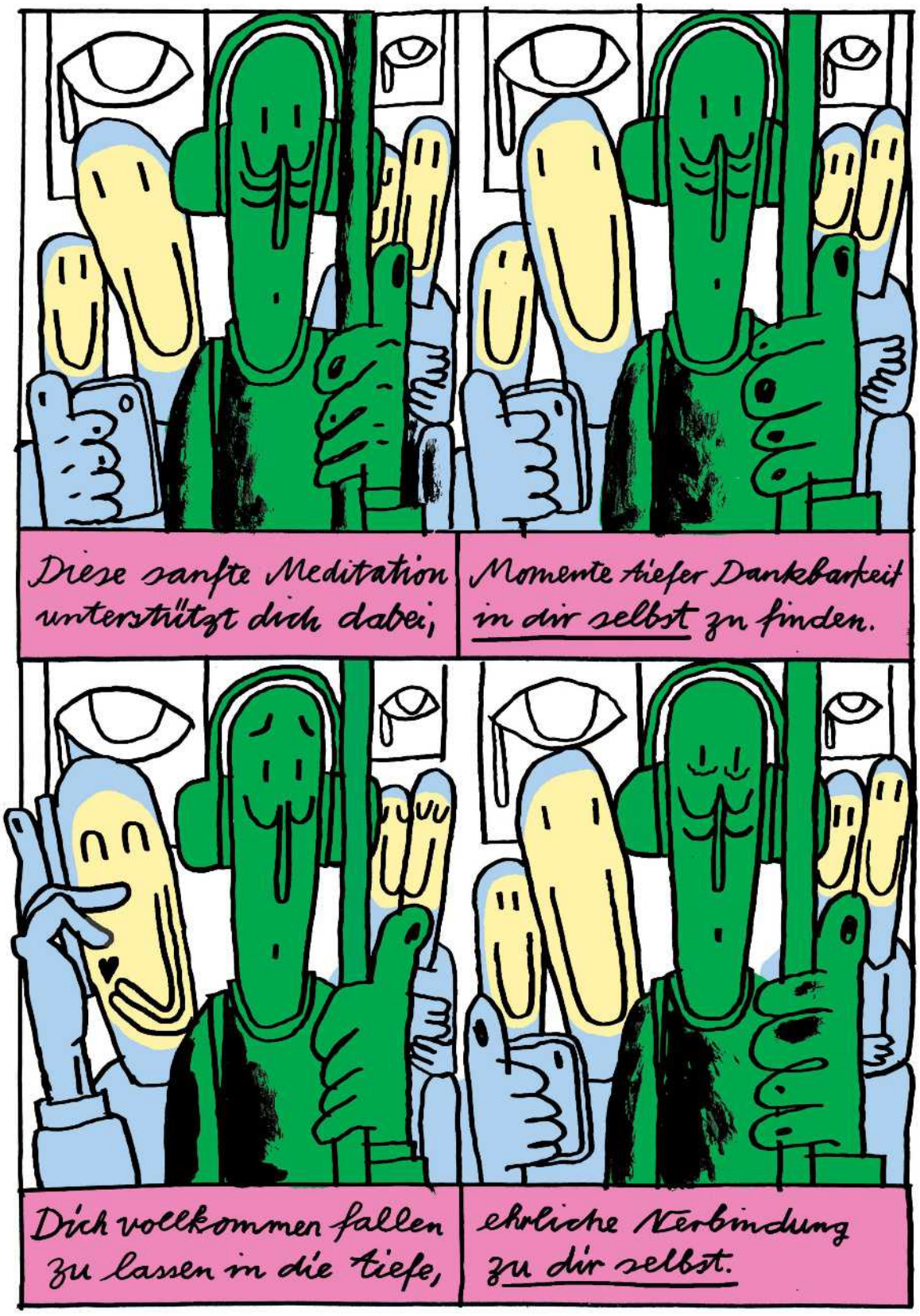
6

Wer Antidepressiva nimmt, hat keine Lust mehr auf Sex

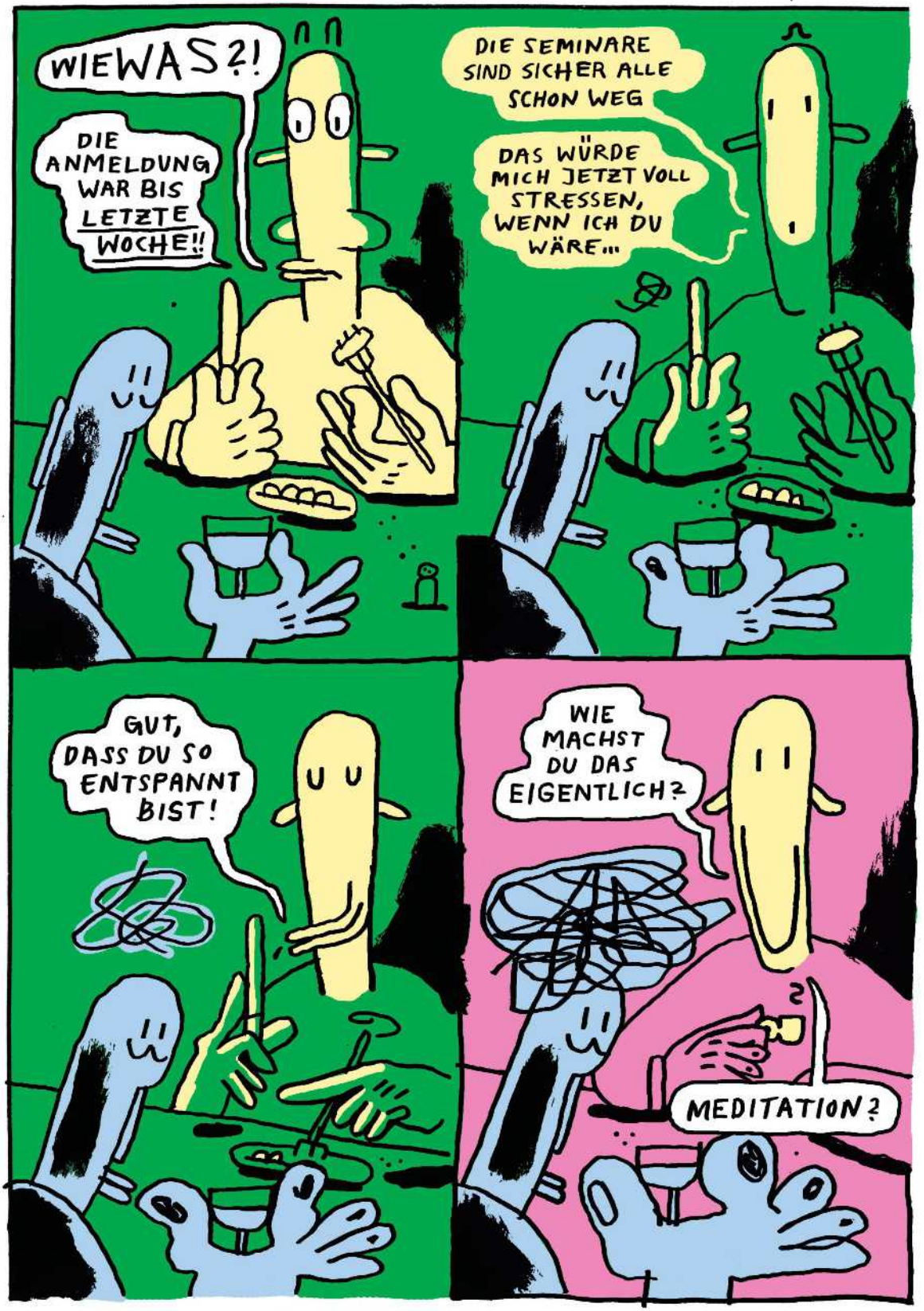
«Da ist etwas dran: Antidepressiva können das sexuelle Erleben verändern. Manche Menschen haben weniger Lust auf Sex, kommen zu schnell oder gar nicht mehr zum Orgasmus. Solche Beschwerden sollte man unbedingt beim Arztbesuch ansprechen, damit die Dosis angepasst oder das Medikament gewechselt werden kann. Es gibt aber auch den umgekehrten Fall: Manche Menschen entwickeln durch Antidepressiva eine gesteigerte sexuelle Lust. Auch das ist unerwünscht und sollte ärztlich besprochen werden.»



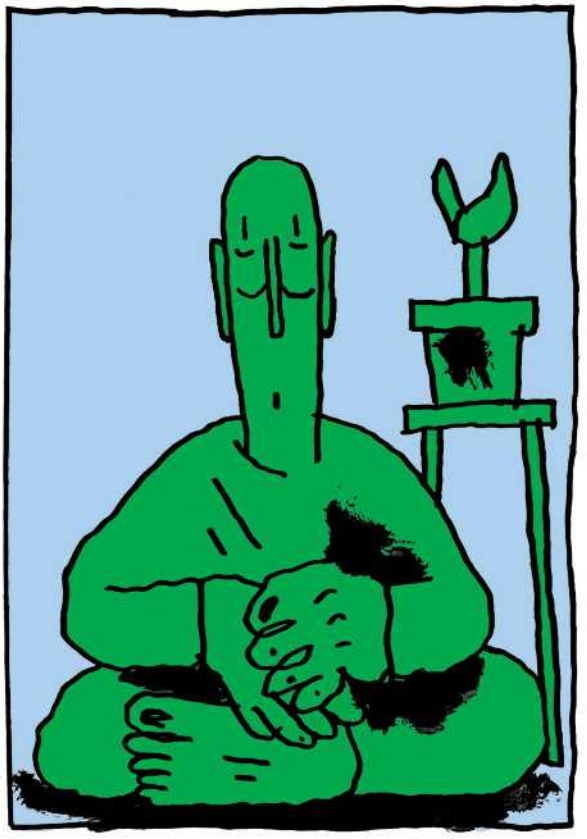
Comic: Jan Bachmann


Diese sanfte Meditation unterstützt dich dabei,
Momente tiefer Dankbarkeit in dir selbst zu finden.
Dich vollkommen fallen zu lassen in die Tiefe,
ehrliche Verbindung zu dir selbst.


UNIV
ZE
CAM
Ment
Heal
HOW ARE YOU?
CALL: 9517
Mensa Al dente - Menü
KLIMAIMPACT:
3,5°
2,1°
1,8°
DEN QUINOA-SALAT GERNE
UND EIN GLAS WEIN


WIEWAS?!
DIE ANMELDUNG WAR BIS LETZTE WOCHE!!
DIE SEMINARE SIND SICHER ALLE SCHON WEG
DAS WÜRDE MICH JETZT VOLL STRESSEN, WENN ICH DU WÄRE...
GUT, DASS DU SO ENTSPANNT BIST!
WIE MACHST DU DAS EIGENTLICH?
MEDITATION?


UNI
LOGIN
DENKE
OPTIMIS
Es schützt vo
BURNOUT
?
****
UNI
LOGIN










Tocktock
ALLES OK BEI DIR?
DU SIEHST ETWAS BLASS AUS
ETWAS GESTRESST
WAS IST LOS?
ICH HABE DIE ANMELDUNG VERPASST
DIE IST SCHON DURCH?
LETZTE WOCHE
OK MIST
DANN HABE ICH DIE AUCH VERGESSEN
...
COLA?



Was darf ich, und was muss ich?

TEXT: HANNA GIRARD UND KATHARINA HOLZINGER

Wer krank ist, muss sich nicht nur um sich selbst kümmern, sondern auch um die Uni, den Arbeitgeber, die Versicherung. So geht's

Ich möchte wegen einer psychischen Erkrankung mein Studium unterbrechen. Bin ich während eines Urlaubssemesters weiter krankenversichert?

Es gibt keine einheitliche Regelung für sogenannte Urlaubssemester. Damit du nicht exmatrikuliert wirst, solltest du Fristen für die Rückmeldung oder die Verlängerung deines Urlaubssemesters beachten und rechtzeitig auf Schreiben der Hochschule reagieren. Wichtig ist: Deine Krankenversicherung (Grundversicherung) bleibt grundsätzlich bestehen, unabhängig vom Studierendenstatus – denn sie ist obligatorisch. Wenn du zusätzlich eine Unfallversicherung über die Hochschule oder einen Nebenjob hast, solltest du abklären, ob du dort weiterhin versichert bist.

Ich mache eine Psychotherapie. Muss ich meinem Arbeitgeber davon erzählen, wenn ich neben der Uni arbeite oder gerade meinen ersten Job angefangen habe?

Nein. Deine Diagnose und deine Behandlung sind privat, auch rechtlich. Dein Arbeitgeber darf zwar nach dem sachlichen Grund für deine Abwesenheit fragen, also etwa ob es sich um einen Arzttermin handelt, nicht aber nach deiner Diagnose oder Details zur Behandlung. Es gilt: Die Diagnose bleibt beim Arzt oder bei der Therapeutin. Auf dem Arztzeugnis steht nur, dass du arbeitsunfähig bist, nicht warum. Trotzdem kann es je nach Arbeitsumfeld sinnvoll sein, mit deinen Vorgesetzten zu sprechen. Zum Beispiel, wenn du flexible Arbeitszeiten brauchst oder weniger arbeiten willst, um dich zu entlasten.

Kann mein Arbeitgeber auf irgendeine andere Weise von meiner Diagnose erfahren?

Nein, das kann nicht ohne dein Einverständnis passieren. Wenn du arbeitsunfähig sein solltest, bekommst du ein Arztzeugnis. Dieses Zeugnis geht an deinen Arbeitgeber und enthält in der Regel keine Diagnose, sondern nur die Dauer und den Grad deiner Arbeitsunfähigkeit (zum Beispiel 100 Prozent oder 50 Prozent).

Muss mich mein Arbeitgeber während einer Therapie bezahlt freistellen, wenn die Therapeutin oder der Therapeut keine Termine ausserhalb der Arbeitszeiten anbieten kann?

Grundsätzlich solltest du versuchen, deine Termine ausserhalb der Arbeitszeit zu legen. Wenn das nicht möglich ist und die Therapie medizinisch notwendig ist, darfst du während der Arbeitszeit gehen. Du brauchst dafür ein Arztzeugnis oder eine Bestätigung deiner Therapeutin. Ob du währenddessen Lohn bekommst, hängt von deinem Arbeitsvertrag und deinem Arbeitgeber ab. In vielen Fällen wird dir die Zeit gutgeschrieben, oder du kannst sie nacharbeiten. Rechtlich gesehen handelt es sich um eine krankheitsbedingte Absenz, wenn die Therapie zur Wiederherstellung deiner Arbeitsfähigkeit notwendig ist.

Kann ich meinen Arbeitsvertrag während eines Aufenthalts in der Psychiatrie oder Reha stilllegen?

Das musst du nicht. Denn sobald du krankgeschrieben bist, giltst du als arbeitsunfähig. Wenn es sich um einen anerkannten medizinischen Aufenthalt handelt (etwa in der Psychiatrie oder Reha), übernimmt deine Krankentaggeldversicherung unter Umständen den Lohn – je nach Vertrag und Wartefrist. In den ersten Wochen bekommst du in der Regel Lohnfortzahlung durch den Arbeitgeber, je nach Dauer deines Arbeitsverhältnisses. Danach springt die Taggeldversicherung ein, falls du eine hast – oder die deines Arbeitgebers. Wichtig: Taggeldversicherungen sind nicht obligatorisch.

Darf ein Unternehmen mir wegen einer psychischen Erkrankung kündigen?

Eine Kündigung wegen Krankheit ist möglich, aber nur unter engen Bedingungen. Während einer Krankheit bist du gesetzlich vor Kündigung geschützt, je nach Dauer deiner Anstellung: im ersten Dienstjahr für 30 Tage, im zweiten bis fünften Dienstjahr für 90 Tage, ab dem sechsten Dienstjahr für 180 Tage.

Nach Ablauf dieser Sperrfrist darf dir unter bestimmten Umständen gekündigt werden, auch wenn du weiterhin krankgeschrieben bist. Langfristig kann eine Kündigung rechtens sein, wenn deine Arbeitsunfähigkeit dauerhaft ist und keine Rückkehr an den Arbeitsplatz in Sicht ist. Aber: Allein die Tatsache, dass du eine Therapie machst, ist kein Kündigungsgrund.

Bekomme ich noch eine Berufsunfähigkeits- oder Lebensversicherung, wenn ich mal in Therapie war?

Psychische Vorerkrankungen können den Abschluss gewisser Versicherungen erschweren, vor allem bei privaten Zusatz- oder Risikoversicherungen. Viele Versicherer fragen, ob du in den letzten fünf bis zehn Jahren in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung warst. Je nach Antwort kann es sein, dass du einen Risikozuschlag zahlst oder gewisse Leistungen ausgeschlossen werden. Wichtig: Falsche Angaben bei Versicherungsanträgen können im Leistungsfall zum Verlust des Versicherungsschutzes führen. Seriöse Anbieter prüfen die Angaben auch im Nachhinein.

1. Augenbrauenpunkt
2. Augenpunkt
3. Jochbeinpunkt
4. Nasenpunkt
5. Kinnpunkt
6. Schlüsselbeinpunkt
7. Broschenpunkt



Weitere Punkte:

Am Daumen
Am Zeigefinger

Am Mittelfinger
Am kleinen Finger

An der Handkante
Serienpunkt

Unter dem Arm

Text: Julia Wadhawan; Illustration: Leo Blessmann

Klopftechnik

Klopf, Klopf!

Alles gelesen, und jetzt die restlichen Probleme einfach wegklopfen. Das klingt zu schön, um wahr zu sein? Gut, so einfach ist es auch nicht. Aber das Klopfen hilft, belastende Gefühle zu lindern und sie von negativen Gedanken zu lösen. Die Technik hat ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Der US-Amerikaner Gary Craig machte daraus eine Technik, die unter dem Namen Emotional Freedom Techniques (EFT) bekannt wurde. Kurz: Tapping. Die Idee: Gedanken und Gefühle sind an Energiefelder im Körper gekoppelt. Sie können Blockaden erzeugen, die dann Stress verursachen. Die Klopftechnik soll dabei helfen, diese Blockaden aufzulösen.

Benenne dafür dein Problem so konkret wie möglich, und stufe es dann auf einer Skala von eins bis zehn ein. Ein Beispiel: «Ich habe Angst, die wichtige Prüfung zu verhauen – sieben.» Sprich dir danach bedingungsloses Mitgefühl zu: «Ich fürchte mich davor, zu versagen. Trotzdem liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.» Klopfe mit zwei Fingern auf Akupunkturpunkte, um den Energiefluss zu aktivieren. Atme danach tief durch, und stufe dein Stresslevel erneut ein. Wiederhole das Tapping, bis du eine Verbesserung spürst. Am besten funktioniert diese Technik, wenn du sie regelmässig übst. Im Internet findest du viele Anleitungen, um die Klopftechnik zu lernen, etwa auf der Seite des Verbands für Klopfakupressur.

3 bis 30 Minuten



Foto: Ines Janas

So bleibt ihr euch nah

AUFGEZEICHNET VON ELENA LYNCH

Ein Paar, eine Tochter und ihr Vater sowie zwei Freundinnen erzählen, wie sie trotz Entfernung verbunden bleiben

«In den anderthalb Jahren unserer Fernbeziehung habe ich Jiwon sechs Mal gesehen. Sie hat als Chirurgin in Südkorea nur elf Urlaubstage im Jahr. Deshalb fliege ich meistens zu ihr nach Seoul. Wenn ich danach die 13 Stunden zurück nach Zürich fliege, tut mir innerlich alles weh. Für unsere Autofahrt zum Flughafen erstelle ich immer eine Playlist. Letztes Mal waren es vor allem Songs von Daybreak und Lucy, koreanischen Bands, bei deren Konzerten wir zusammen waren. Im Flugzeug habe ich sie in Dauerschleife weitergehört.

Am schwierigsten ist für mich die Woche danach. Ich komme zurück in meine Wohnung und bin allein. Wenn ich meinen Koffer auspacke und darin ein T-Shirt finde, das Jiwon zusammengefaltet hat, spare ich es mir bis zum Wiedersehen auf. Ihre Art, Wäsche zu falten, erinnert mich an sie. Auch an unseren Geburtstagen konnten wir uns nicht sehen. Die haben wir dann zusammen nachgefeiert. An Jiwons Geburtstag waren wir in Singapur: mit Bootsfahrt, Candlelight-Konzert, Dumplings und Party auf dem Rooftop des Marina Bay Sands. Das ist dieses Hotel, das wie ein Schiff aussieht.

Wir haben noch nicht viele gemeinsame Reisen gemacht. Aber wir haben uns auf Instagram den Ordner *Adventure Together* angelegt. Dort sammeln wir unsere Traumziele: Okinawa, San Sebastián, die Antarktis. Wann wir dort hinreisen werden, wissen wir noch nicht. Doch um uns im Alltag an diese Pläne zu erinnern, tragen wir beide ein geflochtenes Lederarmband. Wir nennen sie unsere Abenteuerbänder.»

Daniel Biek, 29, ist Physikdoktorand in Zürich.

«Oft essen wir zusammen vorm Bildschirm, ich zu Abend in Seoul, er zu Mittag in Zürich»

«Daniel und ich haben uns im September 2024 auf der Sprachlern-App Tandem kennengelernt. Er sprach Koreanisch mit mir, ich antwortete auf Englisch. Als ich für eine Konferenz nach Rimini musste, trafen wir uns in Mailand. Die Sehenswürdigkeiten haben wir kaum wahrgenommen. Vorm Abschied buchte ich völlig verliebt einen Flug, um ihn vier Monate später wieder zu sehen. Seitdem fliegen wir zwischen der Schweiz und Korea hin und her.

Im Sommer liegen sieben, im Winter acht Stunden zwischen uns. Unsere Tagesabläufe kennen wir auswendig. Daniel ruft mich an, wenn er denkt, dass ich verschlafen habe. Und als ich zum ersten Mal allein operieren musste, stellte er sich in der Nacht einen Wecker, um mir Mut zuzureden. An Wochenenden videotelefonieren wir manchmal sechs Stunden lang. Oft essen wir zusammen vorm Bildschirm, ich zu Abend, er zu Mittag, und schauen eine Serie. Weil mein iPhone dabei ständig umfiel, hat mir Daniel zum ersten Jahrestag eine Halterung geschenkt.

Ich hab auch einen digitalen Bilderrahmen von ihm bekommen, auf den er von Zürich aus Fotos laden kann. Das aktuelle zeigt uns mit Bubble-Tea beim letzten Abschied vor drei Wochen. Das hat schon Tradition. Er bestellt immer denselben: Black-Milk-Tea mit Tapioka-Bubbles. Weil wir keinen Alltag miteinander haben, suchen wir uns Aufgaben, die uns in der Entfernung verbinden. Zuletzt haben wir auf unseren Nintendos Pokémon trainiert, um sie gegeneinander antreten zu lassen. Beim letzten Besuch kam es zum Showdown. Meine Pokémon haben gewonnen.»

Jiwon Lee, 33, arbeitet als orthopädische Chirurgin im südkoreanischen Seoul.

«Ich bestehe darauf, jeden Tag mit ihm zu telefonieren»

«Ich habe eine indische Mutter und einen deutschen Vater. Deshalb führe ich schon immer ein transnationales Leben: Ich bin in Neu-Delhi geboren und in Indien, Deutschland und London aufgewachsen. Mit 18 kam ich zum Biologiestudium nach Zürich. Ich war schon als Kind gewohnt, meine Familie oft aus der Ferne lieben zu müssen. Immer fehlt jemand. Mein Vater lebt seit sechs Jahren jedes Wintersemester auf einem anderen Kontinent als ich. Er lehrt an der Uni im ostindischen Chennai. Wegen der Zeitverschiebung von viereinhalb Stunden ist es kompliziert, mit ihm Kontakt zu halten. Dass er kriminell früh aufsteht, macht es nicht einfacher.

In indischen Familien ist es üblich, jeden Tag zu telefonieren. Meinem Vater liegt das nicht so. Ich bestehe trotzdem darauf. Ihn zu hören gibt mir das Gefühl, dass er bei mir ist. Ich frage ihn gerne um Rat, zum Beispiel, wie ich Konflikte löse, welches Praktikum zu mir passt oder was er über politische Entwicklungen in Deutschland und Indien denkt. Er hat keinen Standardrat, aber eine Standardstimme. Er hat diesen singenden Unterton, gleichzeitig spricht er sehr eben, wird nie lauter oder leiser. Die Beständigkeit seiner Stimme beruhigt mich.

Umgekehrt hört er mir sofort an, wenn meine Stimmung schlecht ist. Zum Trost nennt er mich bei meinem Kosenamen. Früher war es ‹Mäuschen›, inzwischen ist es ‹Adler›. Um zu zeigen, dass er an mich denkt, schickt er mir oft KI-Bilder von einem Adler. Die lässt er im Stil von meinem liebsten Animationsfilmer Hayao Miyazaki erstellen. Sie zeigen den Adler in meinem Alltag, mit Laborkittel und Schutzbrille, beim Lernen, beim Kaffeetrinken.»

Kanina Fischer, 20, studiert Biologie in Zürich.

«Seit der Pandemie schreibe ich die eine Hälfte des Jahres in Heidelberg an meinen Büchern, die andere unterrichte ich in Chennai. Dass zwischen Kanina und mir oft Tausende Kilometer liegen, sind wir gewohnt. Kurz nach ihrer Geburt musste ich eine Stelle in London antreten. Sie und ihre Mutter sind erst nach ein paar Monaten nachgekommen. Auch später waren wir wegen meiner Arbeit immer mal wieder getrennt.

Diese Distanz konnte ich mir erlauben, weil die Bindung zwischen ihr und meiner Frau so stark war. Aber als meine Schwiegermutter mal anmerkte, dass Kanina mich vermisst, plante ich sofort ein Wiedersehen. Damals war sie neun und lebte in Neu-Delhi. Ich lud sie über Weihnachten für vier Wochen nach London ein und dekorierte die Wohnung mit Weihnachtsschmuck und *Frozen*-Poster, weil sie den Disney-Film über die Eisprinzessinnen damals so mochte.

Bis heute gilt: Wenn sie mich braucht, ist kein Weg zu weit. Als wir sie während ihren ersten Prüfungen an der Uni unterstützen sollten, reisten meine Frau und ich für vier Nächte nach Zürich. Ich begleitete sie jeden Morgen zur Zentralbibliothek, wo sie zwischen den Prüfungen lernte, und holte sie abends wieder ab.

An allen Tagen, an denen wir uns nicht in den Arm nehmen können, hilft das Handy. Seit 2010 schreibe ich meine Gedanken in die Tagebuch-App Day One, lade Fotos oder Videos hoch. Über 16 Jahre kommt da ganz schön viel Leben zusammen. Jeden Tag erinnert mich die App daran, was ich in früheren Jahren an diesem Tag gemacht habe. Erinnert mich die App an eins der vielen Ereignisse, die mit Kanina verknüpft sind, schicke ich ihr den Eintrag. Was wir gemeinsam erlebt haben, verbindet uns für immer.»

Alexander Fischer, 50, ist Professor für Rechtswissenschaft im indischen Chennai.



«Meinen Vater am Telefon zu hören, gibt mir das Gefühl, dass er bei mir ist. Er hat diesen singenden Unterton und wird nie lauter oder leiser. Die Beständigkeit seiner Stimme beruhigt mich»

Foto: privat

«Als ich ihr davon erzählte, fühlte ich mich weniger allein»

«Auf WeChat, dem chinesischen WhatsApp, kann man Kontakte pinnen: Wenjia ist bei mir zuoberst, gleich nach meinen Eltern. Seit ich 2021 nach Zürich gezogen bin, schicke ich ihr Fotos vom Sternenhimmel in Zermatt, vom Schnee in Zürich oder dem Mittelmeer bei Pisa. Im vergangenen Winter fuhr ich in den französischen Alpen zum ersten Mal Ski. Das fand ich so aufregend, dass ich ihr danach eine Postkarte aus den Bergen nach Shanghai schickte.

Wenjia war die Erste, der ich von meiner Essstörung erzählte, die ich nach meinem ersten Jahr an der ETH entwickelte. Ich hatte eine Trennung hinter mir, eine Lebenskrise, weil ich gerade 30 geworden war, und hatte Druck in meiner Doktorarbeit. Ich ass immer erst, wenn mich der Heisshunger dazu drang, und schämte mich. Ich wusste, ich muss dringend damit aufhören. Ich erzählte niemandem davon. Doch nach zehn Monaten weihte ich Wenjia ein. Wir vereinbarten, dass ich ihr monatlich Bericht erstatte, ob ich eine regelmässige Essensroutine einhalte oder nicht. Nachdem ich ihr davon erzählt hatte, fühlte ich mich weniger allein. Inzwischen hat sich mein Essverhalten wieder eingependelt.

Ich kenne Wenjia, seit ich zwölf bin. Wir besuchten dieselbe Mittelschule in Harbin, China. Ich wusste, dass ich ihr vertrauen kann, als ich sie nach der Aufnahmeprüfung zum Gymnasium anrief. Weil ich von den schweren Fragen deprimiert war, wollte ich wissen, wie es ihr ergangen war. Sie sagte: ‹Ich musste die Antworten auf die letzten zwei Aufgaben erfinden, weil ich keine Ahnung hatte.› Das beruhigte mich. Wie besonders ihre Ehrlichkeit war, merkte ich Jahre später, als mich eine andere Mitschülerin nach der Hochschulzulassungsprüfung absichtlich verunsichern wollte. Wenjia würde mir nie so schaden wollen, das mochte ich immer an ihr.»

Ning Guo, 33, promoviert in Biotechnologie in Zürich.

«Ning und ich haben denselben Nachnamen. In China sagt man über solche Menschen, sie könnten vor fünfhundert Jahren derselben Familie angehört haben und empfänden deshalb tiefe Verbundenheit füreinander. Unsere Freundschaft war also vorherbestimmt.

Als Scheidungskind wohnte ich mit meinem Vater bei den Grosseltern. Ich hatte ein enges Verhältnis zu ihnen und war erschüttert, als sie starben. Doch die Trauer hatte wenig Platz: Ich lernte für die Hochschulzulassungsprüfung, war unter der Woche von 7 bis 21 Uhr am Gymnasium und am Wochenende im Zusatzunterricht. Mit Ning konnte ich auf dem Schulweg über meinen Schmerz sprechen. Als ich ihr vom Tod meiner Grossmutter erzählte, begleitete sie mich bis nach Hause. An allen anderen Tagen verabschiedeten wir uns vorher, an einer Kreuzung.

Wenn es mir schlecht geht, ist Ning immer die erste Person, die ich anrufe. Das war so, als ich zum Studium und Doktorat für acht Jahre nach Tomsk in Russland zog und anfangs so sehr Heimweh hatte, dass ich mich jeden Abend weinend unter der Bettdecke verkroch. Oder als ich ein Stipendium erst nicht erhielt und meine Familie nicht um Geld bitten wollte. Oder als ich nach meiner Rückkehr nach China wegen der Pandemie eine Weile keinen Job fand. Auch wenn wir uns seit einem Hotpot-Essen in Harbin vor sechs Jahren nicht mehr gesehen haben und wir uns wegen der Zeitverschiebung nicht so oft hören, wie ich es mir wünschen würde: Ning bleibt meine beste Freundin.»

Wenjia Guo, 34, lehrt Physik an einer Universität in Shanghai.

Foto: Ladina Bischof



Impressum

CHEFREDAKTEUR
Christoph Farkas

ART-DIREKTORIN
Lea Pürling

BERATUNG
Visual Director DIE ZEIT
Malin Schulz

REDAKTION
Charlotte Köhler,
Katharina Meyer zu Eppendorf,
Nina Piatscheck, Theresa Tröndle;
Frauke Schnoor (Bildredaktion);
Stella Bruttini (Social Media);
Ramona Loppnow (Assistenz)

REDAKTION ONLINE
Chefredakteur: Jochen Wegner

ZEIT Campus
Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG
Buceriusstraße, Eingang Speersort 1
20095 Hamburg
Telefon: 040/32 80-0
Fax: 040/32 71 11
E-Mail: campus@zeit.de
www.zeit.de/campus

Kontaktadresse nach
EU-Produktsicherheitsverordnung:
produktsicherheit@zeit.de

CPO MAGAZINES & NEW BUSINESS
Sandra Kreft

DIRECTOR MAGAZINES
Malte Winter

MARKETING
Elke Deleker

VERTRIEB
Sarah Reinbacher

UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION
& VERANSTALTUNGEN
Silvie Rundel

ANZEIGEN
ZEIT Advise
Lars Niemann (CSO)
www.advise.zeit.de

HERSTELLUNG
Torsten Bastian (verantw.),
Patrick Baden, Jan Menssen,
Oliver Nagel, Pascal Stuckmann

REPRO
Gal Schäper
The Factory Deutschland GmbH

REDAKTION RATGEBER
Torben Becker (Redaktionsleiter, fr.),
Diana Decker (Bildredakteurin, fr.)

ART-DIREKTORIN RATGEBER
Peggy Seelenmeyer, BY STUDIO (fr.)

FACHLICHE BERATUNG
Dr. Joanna Blatter Minn,
Seraina Campell,
Irene Dörig,
Thomas Först,
Dr. Daniel Frey,
Chantal Hofstetter,
Neelima Khan,
Salome Müller,
Dr. Erich Seifritz

FREIE MITARBEITENDE
DIESER AUSGABE
Cynthia Mai Ammann, Faris Babikir,
Jan Bachmann, Anton Beck,
Leo Blessmann, Ladina Bischof,
Lilly Bittner, Ayeneh Ebtehaj,
Timon Flükiger, Janina Gerhardt-Riemer,
Hanna Girard, Katharina Holzinger,
Merle Hubert, Joël Hunn,
Mitsuo Iwamoto, Ines Janas,
Vanja Kadic, Max Kuwertz,
Anne-Lena Leidenberger, Flavio Leone,
Elena Lynch, Lisa McMinn,
Julia Sang Nguyen, Thuy-An Nguyen,
Nicolas Polli, Timo Posselt, Olga Prader,
Marlon Rusch, Annika Schleithoff,
Finn Schlichenmaier, Julian Schmelmer,
Alexander Schreiber, Miriam Suter,
Eva Tschopp, Julia Wadhawan,
Dominic Zimmermann

KORREKTORAT
Thomas Worthmann (verantw.),
Oliver Voß (stv.)

DRUCK
Sattler Premium Print GmbH
Carl-Zeiss-Straße 4
32549 Bad Oeynhausen

Transparenzhinweis

Die Texte und die Gestaltung dieses Ratgebers verantwortet ZEIT Campus, bei voller redaktioneller Unabhängigkeit. Ein Beirat aus neun Expert:innen begleitete die Entstehung des Ratgebers und gab der Redaktion fachliche Impulse sowie Feedback.

Dein Feedback

Wir freuen uns über Nachrichten: Wie hat dir der Ratgeber gefallen? Welches Tool hat dir geholfen? Was sollten wir beim nächsten Mal anders machen? Schreib uns an: campus@zeit.de. Vielen Dank!

Was hört, lest, schaut oder spielt ihr in schweren Momenten?

Diese Frage haben wir Studierenden in Freiburg und Zürich gestellt. Hier sind die Antworten:

«Manchmal brauche ich einfach etwas Lustiges. Dann höre ich den Podcast *Edeltalk*. Sonst helfen mir Yoga oder ein paar Atemübungen, wenn ich gestresst bin.»
Noemie Schmutz studiert Sonder- und Sozialpädagogik

«In der Prüfungsphase habe ich viel *Craft-Craft: Fantasy Merchant Simulator* gespielt, aber auch Klassiker wie *Stardew Valley*. Die Spiele entspannen mich, und ich mag es, dabei ein bisschen die Realität zu vergessen.»
Claudia Medrano Tortosa studiert Physik

«Ich mag Mode, Drama und Geschichten, die einen kurz aus dem eigenen Kopf holen. Deshalb hat mir die Fortsetzung von *Der Teufel trägt Prada* mit Meryl Streep und Anne Hathaway so gutgetan.»
Rizqua Riasat studiert Sozialwissenschaften

«Gerade lese ich *Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins* von Milan Kundera. In diesem Roman geht es um Liebe und Freiheit. Das holt mich aus dem Prüfungsmodus und bringt mich zum Nachdenken: Soll man das Leben ernst nehmen?»
Jérémy Derbigny studiert Jura

«Zum Entspannen höre ich klassische Musik, vor allem Frédéric Chopin.»
Chan Cheuk Him studiert Statistik

«Ich höre den Podcast *Beziehungskosmos* von der Journalistin Sabine Meyer und der Psychotherapeutin Felizitas Ambauen. Die beiden sprechen so bedacht und angenehm, das beruhigt mich sofort.»
Elif Lehmann studiert Humanmedizin

«Mich berührt der Song *Oscar Winning Tears* von Raye. Ihre Range, ihre Texte und die Vielfältigkeit ihrer Musik haben mir geholfen, mit Trauer, Wut und Sorgen umzugehen.»
Julia studiert Digital- und Medienmanagement

«Wenn alles zu viel wird, singe ich mit einer guten Freundin. Zusammen zu harmonisieren, das verbindet, entspannt und bringt mich zurück in den Moment. Musik wird zu einem sicheren Raum, in dem alle Sorgen kurz Pause machen.»
Keyi Fang studiert Biologie

Diese Seite soll dir in einer akuten Krise helfen, etwa bei einer Panikattacke oder bei düsteren Gedanken.

Füll sie aus, wenn es dir gut geht

Wen kannst du im Notfall immer erreichen? Notiere dir Namen und Telefonnummern deiner Vertrauenspersonen.

Was hilft dir, dich zu beruhigen? Notiere dir hier Übungen und Tools, die dich runterbringen.

Eine Umarmung oder bloss keinen Körperkontakt? Was wünschst du dir im Notfall von aussenstehenden Personen?

In der Schweiz erreichst du die Telefonseelsorge unter:

143
oder
147

Bei Depressionen kannst du dich an Equilibrium wenden, einen Verein zur Bewältigung von Depressionen: 0848/143 144.

Alle Ansprechpartner:innen haben auch einen Online-Chat und sind per E-Mail erreichbar.

Per E-Mail oder Chat kannst du dich rund um die Uhr bei der Dargebotenen Hand melden: www.143.ch

Du befindest dich in akuter Gefahr? Dann ruf bitte einen Krankenwagen unter:

112
oder
144

ANZEIGE

Unterstützt von der **Beisheim Stiftung**

143.ch



Darüber reden hilft – Wir hören zu!

Now also available in **English!**

Rund um die Uhr erreichbar – anonym, kompetent und wertschätzend

Ob psychische Schwierigkeiten, Probleme mit dem Partner oder am Arbeitsplatz: Was auch immer dich beschäftigt, 143.ch ist für dich da. Die *Dargebotene Hand* bietet dir unter der Notrufnummer 143 auf Deutsch, Französisch und Italienisch rund um die Uhr ein offenes Ohr. Ob am Telefon, per Chat oder E-Mail: Wir begleiten dich in jeder schwierigen Lebenslage und Krise.

Ruf uns an oder schreib uns auf 143.ch!

Talking helps – We're here to listen.

The *Heart2Heart* helpline is now available in English. Reach a caring, competent listener — anonymously, every day from 6 to 11 pm — by phone at 0800 143 000, chat or email. Whatever you're going through, you don't have to face it alone.

Call us or text us at 143.ch!

DE FR IT **143**

ENG **0800 143 000**

Alles wird leichter, wenn du es teilst.

Vielleicht fühlst du dich einsam in der neuen Stadt. Gestresst von Deadlines, vom Dating oder vom Warten auf einen Therapieplatz. Kaputt von den Katastrophen in der Welt oder einfach so. Doch du bist nicht allein mit deinen Gefühlen und Ängsten. Vielen geht es gerade genauso. Dieser Ratgeber hilft dir, besser mit Stress und Krisen umzugehen. Auf 164 Seiten erwarten dich Entspannungstechniken, Interviews mit Psycholog:innen, Reportagen vom Prättigauer Höhenweg und von einer hektischen Verkehrskreuzung. Und Geschichten von jungen Menschen, die schwierige Zeiten überstanden haben. Damit du die Hilfe findest, die du jetzt brauchst.

ZEIT CAMPUS

Fühlen **Erkennen** **Ruhen** **Heilen**