



Chronische Erschöpfung – achtsame Auswege

In diesem Beitrag beschreibe ich dir eine handfeste Möglichkeit, um durch Achtsamkeit der chronischen Erschöpfung zu entkommen. Denn wünschen wir uns das nicht alle: mehr Leichtigkeit, mehr Gelassenheit, mehr Lebensfreude?

Chronische Erschöpfung: Leg ne Liste an.

Achtsamkeit ist aus meiner Sicht das beste und nachhaltigste Mittel, um

- zufriedener zu sein
- Glück zu spüren
- Ruhe zu finden
- Stress vorzubeugen
- besser mit Stress umzugehen

Es ist mittlerweile nachgewiesen, dass Achtsamkeit deine seelische und körperliche Gesundheit fördert. Und das Tolle ist: Alles, was du dafür brauchst, hast du immer bei dir – nämlich dich selbst.

Ein erster weiser Schritt, um die chronische Erschöpfung hinter sich zu lassen, bedeutet, eine Liste anzulegen. Nein, du schreibst nicht auf, was dich erschöpft, sondern was dir guttut. Ich bin unermüdlich darin zu wiederholen, das zu fokussieren, was du erreichen willst bzw. dir hilft – und nicht das, was dich belastet bzw. wo das Problem liegt.

Und wenn du im Moment sagst, dass es dir gut geht, umso besser. Dann leg erst recht jetzt diese Liste an. Denn wenn die Erschöpfung zuschlägt (egal, ob chronisch oder akut), fehlt dir schlichtweg die Kraft, um derartige Listen aufzustellen. Also mach es, wenn du Energie hast. Vielleicht fängst du gleich jetzt an.

Unsere heutige Zeit ist eine Zeit der Erschöpfung

Unser Alltag ist geprägt von Hektik, Leistung, Geschwindigkeit. Stress und chronische Erschöpfung werden für viele Menschen immer zentralere Themen. Das ist irgendwo verrückt, denn wir leben auch in einem Zeitalter der Selbstoptimierung. Wir hatten noch nie so viele Möglichkeiten und wir hatten auch noch nie so viel Freizeit wie heute. Dem statistischen Bundesamt nach betrug die wöchentliche Arbeitszeit in Deutschland im Jahr 2019 34,8 Stunden. Sie liegt damit unter dem europäischen Durchschnitt von 37 Stunden.

Es ist möglich, dass wir mal eben am Wochenende einen Kurztrip nach London, Paris oder Rom machen. „Healthy eating“ ist ein mega Trend, vegane Restaurants schießen wie Pilze aus dem Boden, kaum ein Haushalt hat keinen Hochleistungsmixer und Selleriesaft boomt. Die Menschen lieben Bewegung und betreiben relativ regelmäßig eine Sportart, hier ist nahezu alles möglich. Hast du schon mal was von Unterwasserrugby, Federfußball oder Einradhockey gehört?



Du siehst: Es ist so unfassbar viel möglich und kannst dich der Selbstoptimierung vollkommen hingeben. Aber was bedeutet das eben auch für nicht Wenige? Ständige Optimierung führt zu noch mehr Stress. Wir machen uns mit all dem Streben das Leben nur noch schwerer, als es sich eh schon für so manchen Menschen anfühlt. Denn da sind ja zusätzlich noch all die privaten und beruflichen Herausforderungen und Krisen. Chronische Erschöpfung ist da nur eine logische Folge.

Aber was ist überhaupt eine chronische Erschöpfung?

Wenn du sehr viel Stress über einen sehr langen Zeitraum erlebst und zu zugleich deine innere Batterie nicht mehr richtig aufladen kannst, dann ist die Gefahr sehr groß, dass du in eine chronische Erschöpfung rutschst. Du merkst dann, dass dir die Energie fehlt. Salopp gesagt: Die Luft ist dann raus.

Dies ist das typische Erleben einer erschöpften Person:

- Der Schlaf ist gefühlt schlecht und wenig erholsam.
- Das Abschalten klappt nicht mehr.
- Durch Müdigkeit entwickelt sich starke Reizbarkeit.
- Die Konzentrationsfähigkeit sinkt.
- Die Lust etwas zu tun verschwindet.
- Selbst kleinste Tätigkeiten (die Waschmaschine be- und entladen) sind enorm herausfordernd.
- Ein Gefühl von Ausweglosigkeit entsteht.
- Erholung fällt insgesamt schwer.

Daraus ergeben sich oft weitere Probleme: Konflikte im Privaten und/oder Beruflichen, weil sich die erschöpfte Person auf einmal so anders benimmt – nämlich emotionaler.

Wenn du dich also nicht nur einen Tag lang, sondern ständig dauermüde, antriebslos und belastet fühlst und schnell emotional überreagierst, dann sind das alles Hinweise darauf, dass du dich in Richtung einer chronischen Erschöpfung bewegst. Es ist keine gute Idee, hierbei einfach nur tatenlos zuzusehen. Wenn du abwartest, dass das, was von alleine gekommen ist, auch von alleine wieder weggeht, dann ist nicht ausgeschlossen, dass du eine Erschöpfungsdepression entwickelst.

Also, was tust du, wenn du dich chronisch erschöpft fühlst?

Die schlechte Nachricht zuerst: Wege aus der Erschöpfung fühlen sich meist schwer an. Warum? Na, wer hat schon die Kraft sich auf Veränderungen einzulassen, wenn man grundsätzlich erschöpft ist.

Veränderungen fühlen sich immer anstrengend an. Und wenn du bereits erschöpft bist, ist es gefühlt nochmal anstrengender. Allerdings: Ohne irgendeine Veränderung geht es leider nicht. Bitte mach nicht den Fehler abzuwarten, dass jemand anders für dich etwas ändert. So nach dem Motto: „Wenn mein Ehemann sich ändert, wenn der Kollegenkreis sich anders



verhält, wenn der Straßenverkehr endlich weniger aggressiv ist, dann...“ Merkst du es? Du hast es schlichtweg nicht in der Hand, ob und wann sich jemand anders verändert. Und wenn das unfassbare Wunder eintritt, dass sich tatsächlich etwas im Außen verändert, ist immer noch die Frage, ob diese Veränderung genau die ist, die du dir gewünscht hast. Die Nummer ist also ein bisschen wie Lotto spielen. Kann man machen – aber die Chance auf einen Gewinn ist äußerst gering. Keine gute Idee, wenn es um deine Gesundheit geht.

Chronische Erschöpfung: Dein Veränderungswille ist gefragt!

Ich verspreche dir: Es kann sich nur etwas ändern, wenn DU aktiv etwas anders machst. Und es lohnt sich, sanft zu beginnen. Bedenke:

- Es gibt immer mehrere Faktoren, die dich in die Erschöpfung geführt haben, niemals nur einen einzigen.
- Oft bedingen sich diese Faktoren gegenseitig.
- Alle Faktoren wirken in der Regel über einen längeren Zeitraum, manchmal sogar über Jahrzehnte.

So schleicht sich eine chronische Erschöpfung heimlich, still und leise ein. Ich vergleiche den Prozess immer mit einem Gift, das sich schleichend ausbreitet. Die einzelne Dosis ist nicht gefährlich, aber die Gesamtmenge macht's am Ende kritisch.

Wie finde ich den Weg aus der chronischen Erschöpfung?

Genau das ist DIE Grundsatzfrage, die immer wieder gestellt wird, wenn eine erschöpfte Person im Erstgespräch bei mir ist. Generell ist der Weg simpel und klar:

1. Ursachen erkennen und nacheinander unterschiedliche Stellschrauben neu ausrichten
2. An inneren Faktoren arbeiten: Nämlich an
 - a. Der grundsätzlichen inneren Haltung gegenüber dem Leben
 - b. erlernten Denkmustern
 - c. deiner Haltung dir selbst gegenüber
3. Auch an äußeren Faktoren arbeiten: Zum Beispiel an
 - a. privaten Konflikten
 - b. beruflichen Problemen
 - c. finanziellen Belastungen
 - d. etc.

Das Ganze klingt so einfach und ist dennoch mit Blick auf jedes individuelle Dasein äußerst vielschichtig. Ein allgemeingültiges Rezept, um wieder kraftvoll und fröhlich durch das Leben zu gehen, existiert nicht. Bitte lass dir dergleichen niemals einreden. 5-Wochen-Onlinekurse, um im Selbststudium der Erschöpfung zu entkommen, sind eine Geldmaschine für den Anbieter – aber leider keine Lösung für dich. Jeder Mensch benötigt seinen ganz individuellen Weg. Denn deine Erschöpfung ist eben auch individuell und die Ursachen sind immer persönlich.



Und das Gemeine ist, dass du in eine Abwärtsspirale rutschen kannst, die dich immer tiefer in die Erschöpfung zieht. Denn wie gesagt: Die Erschöpfung schleicht sich an. Du bemerkst sie sehr wahrscheinlich zu Anfang gar nicht. Und je tiefer du dann später drinsteckst, umso anstrengender wird es, ihr wieder zu entkommen.

Eine einzige allgemeingültige Antwort gibt es, um der Erschöpfung zu entkommen. Sie lautet: Werde aktiv, ändere etwas. Denn wenn du so weitermachst und abwartest, drehst du dich immer weitere in die Erschöpfungsspirale hinein.

„Nur dies abarbeiten und dann erhole ich mich.“

Menschen mit chronischer Erschöpfung kennen es oft, dass sie Regeneration vor sich herschieben. Es ist ein Irrglaube zu denken, dass man einfach nur erst mal alles abarbeiten könne, um sich anschließend zu erholen. Die erschöpfte Persönlichkeit trägt nämlich meist innere Anteile mit sich herum, die es am Ende verbieten, sich zu erholen. Denn:

- Erst einmal muss ALLES andere perfekt abgearbeitet werden.
- Zuerst sind die anderen dran.
- Anderen Dinge übergeben funktioniert nicht, weil die Anderen es mit Sicherheit falsch machen.

Und so wird die Aufgabenliste lang und länger. Die Erholung baumelt unerreichbar vor unserer Nase – wie die Möhre vor der Eselschnute.

Apropos Esel!

Kennst du die Geschichte vom Mann, der einen Esel kauft? „Es war einmal ein Mann, der sich einen Esel kauft. Der Verkäufer hat ihm gesagt, dass der Esel täglich Futter benötigt, damit es ihm gut geht. Der Mann merkt jedoch nach einer Weile, dass das Futter ganz schön teuer ist. Und so beginnt der Mann, das Futter zu rationieren und dem Esel täglich etwas weniger Futter zu geben. Das geht eine Weile gut. Irgendwann – der Mann füttert nur noch sehr wenig Futter täglich – beginnt der Esel zu kränkeln. Und eines Morgens ist der Esel tot. Da sagt der Mann: „Schade. Noch ein paar Tage und ich hätte den Esel daran gewöhnt, von gar nichts zu leben.““

Klingelt da was bei dir? Verhältst du dich ähnlich? Wenn es stressig ist, zwacken wir uns von unseren Erholungsphasen Zeit ab, um mehr zu erreichen:

- Wir schlafen weniger, um morgens früher anzufangen.
- Fast Food konsumieren wir, anstatt in Ruhe eine Mahlzeit zu genießen.
- Die sozialen Begegnungen reduzieren wir, denn es muss ja noch was erledigt werden.



All das tun wir, um Überstunden zu machen. Das funktioniert bis zu einem gewissen Grad. Und bedenke: Der Preis, den du dafür zahlst, ist hoch. Merken tust du das aber erst, wenn du bereits tief in der Erschöpfungsspirale steckst.

Erholung ist wesentlich. Dein „Eselfutter“ ist Erholung und Regeneration. Nur wenn du ausreichende Phasen der Erholung erlebst, bleibst du leistungsfähig. Pausen sind nicht das Gegenteil von Arbeit, sondern ein Teil der Arbeit. Ohne Pause ist Arbeit dauerhaft unmöglich.

Und solltest du feststellen, dass du dich über deinen (Angestellten-) Job definierst: Arbeit ist nur ein Teil deines Lebens. Auch wenn du es nicht hören willst und schon gar nicht glauben, so bist du doch ersetzbar! Deine Arbeit mag noch so erfüllend und sinnstiftend sein – es gibt immer Dinge, die energieaufwändig sind. Erlaube dir also unbedingt Pausen zum Auftanken. Diese Momente des Ausgleichs geben dir Kraft und stärken deine Resilienz.

Weniger chronisch erschöpft durch Resilienz

„Resilienz“ – dieses Wort ist neben „Burnout“ zum Modewort avanciert. Aber mal Hand auf's Herz: Weißt du tatsächlich, was genau das ist? Übersetzt bedeutet Resilienz Widerstandskraft: Genauer: Es ist die Kraft, die du im Umgang mit Stress dringend brauchst.

Ursprünglich stammt der Begriff aus der Werkstoffkunde. Ich war ja nie gut in Physik, aber das Thema fand ich dann doch spannend. Die Resilienz beweist, wie flexibel ein bestimmtes Material ist, wenn es Druck ausgesetzt wird. Hat das Material eine hohe Resilienz, kehrt es nach dem Druck in seine ursprüngliche Form zurück und zerbricht oder zerreißt nicht.

Auf die Menschen übertragen bedeutet das: Hast du eine hohe Resilienz, zerbrichst du nicht an Belastungen, sondern überstehst schwierige Phasen unbeschadet. Der Forschung nach ist ein gewisser Grad an Resilienz angeboren, der Großteil aber wird antrainiert. Also kannst auch du durch ein Optimum an Resilienz Stress-Situationen entspannter begegnen.

Eine Übung, um chronische Erschöpfung zu verhindern

Das jetzt Folgende mache ich seit Jahren immer wieder in Workshops mit den Teilnehmenden und so gut wie jedes Mal gibt es ein großes „Hallo!“ und „Oh, wow!“. Du benötigst du die Übung:

- Papier
- 1 Kugelschreiber oder Tintenschreiber
- 2 Textmarker in deutlich unterschiedlicher Farbe

Tu dir selbst einen Gefallen und arbeite diese Übung nicht einfach nur gedanklich, sondern wirklich praktisch durch. Nur dann wirst du den Effekt erleben. Und bleibe unbedingt in der Reihenfolge. Bitte nicht erst durchlesen und dann machen, sondern gleich mitmachen.

Bereit? Dann geht es los!



1. Denk jetzt an einen normalen Arbeitstag deiner Wahl. Vielleicht war der gestrige Tag ein solcher Tag. Leg dich fest auf einen bestimmten Tag.
2. Erinner dich an all die Dinge, die du gemacht hast an jenem Tag und schreibe jetzt all diese Dinge auf dein Blatt Papier. Lass dir Zeit. Es ist nicht schlimm, wenn du dich nicht an jede Einzelheit erinnerst. Erst wenn du damit fertig bist, liest du weiter!
3. Bist du wirklich fertig mit dem Aufschreiben? Wirklich-wirklich?
4. Schnapp dir jetzt deine beiden Textmarker. Du markierst all die Dinge, die dir Kraft gegeben haben, mit einem Textmarker. Und die Dinge, die dir Kraft geraubt haben, kennzeichnest du mit dem anderen Textmarker. Achtung, es gibt hier kein „ein bisschen von beidem“. Alles, was dir nicht eindeutig Kraft gegeben hat, war mit Kraftaufwand verbunden.
5. Und? Wie sieht dein Blatt Papier nun aus? Das ist tatsächlich dieser „Aber hallo!“-Moment für viele Menschen. Denn nicht selten ist das Blatt Papier fast einfarbig markiert – und zwar nicht, weil diese Menschen so unendlich viel Selbstfürsorge betrieben haben und nur Energie spendende Dinge getan haben. Das Gegenteil ist meist der Fall. Die Menschen erkennen, dass sie den ganzen Tag nur am Kämpfen waren und sich keine Zeit für's Auftanken zwischendurch genommen haben.

Führ dir mit dieser kleinen Übung bitte vor Augen, wie du mit dir umgehst. Wie oft erlaubst du dir Momente der Erholung? Wenn du nun sagst, dass sich auf deinem Papier die beiden Farben die Waage halten, so lauf bitte nicht in die Falle zu denken, dass damit alles gut ist. Eine Kraft spendende Tätigkeit fängt in der Regel nicht eine Energie raubende Tätigkeit auf. Du brauchst im Durchschnitt fünf Kraftspender, um einen Energieräuber zu neutralisieren.

Die Krux an der chronischen Erschöpfung: Die innere Haltung

Schau dir jetzt bitte noch einmal deine Aufzeichnungen von der Übung an. Vielleicht bist du ein Mensch, der unter anderem aufgeschrieben hat „30 Minuten joggen gewesen vor der Arbeit“. Und am Ende hast du diese Tätigkeit als Kraftspender markiert. Mit Sicherheit wird es Menschen geben, die dazu sagen würden: „Ach herrje! Joggen! Und dann auch noch morgens! Und gleich 30 Minuten! Wie anstrengend und Kraft raubend!“

Was ich damit sagen will: Nicht automatisch ist eine Tätigkeit an sich Kraft raubend oder spendend. Es ist deine innere Haltung, die die Tätigkeit dazu macht. Klar, es gibt eindeutige Ausnahmen, die nahezu jede Person eindeutig an zum Beispiel Krafttrüber identifiziert. Wer seinen Arbeitstag hinter sich hat und dann noch 4 Überstunden dranhängen muss, dürfte jenen überlangen Arbeitstag als Kraft raubend einstufen.

Aber zurück zu deiner Übung. Schau dir wirklich noch einmal deine Aufzeichnungen jetzt an: Was fühlt sich besonders Kraft raubend an? Und wieso? Betrachte alle Tätigkeiten, die du so eingeordnet hast. Was ist die Gemeinsamkeit? Erkennst du einen roten Faden?



Regeneration zwischendurch?

Überleg bitte mal: Was könntest du tun, um zwischendurch und mitten im Alltag für einen Moment zu regenerieren? Was könnte dem identifizierten roten Faden entgegenwirken? Tapse bitte nicht in die Falle zu denken, dass du drei Stunden am Stück Zeit investieren musst. Das ist Blödsinn und sowieso haben wir alle so gut wie nie so viel Zeit mitten im Alltag. Regeneration, um eine chronische Erschöpfung zu verhindern, muss niemals zeitaufwändig sein. Mal hier ein kleiner Energiekick, mal da – das kann super helfen!

Wenn du schon etwas in der Erschöpfungsspirale steckst und dir jegliche Lust fehlt, dann ist wichtig, ins Machen zu kommen. Nimm dir dein alltägliches Zähneputzen als Vorbild. Da sagst du wahrscheinlich auch nicht „Yeah, großartig – Zähneputzen! Yieppieh! Endlich!“, sondern du machst es einfach. Punkt. Aber bitte übertreibe nicht. Es sollte niemals anstrengend werden. Das wäre ja grotesk, wenn Tätigkeiten, die dir Ausgleich verschaffen sollen, zusätzliche Energie rauben.

Es kann aber sein, dass deine chronische Erschöpfung schon so weit vorangeschritten ist, dass sich alles – eben auch Regeneration – erschöpfend anfühlt. Hier bitte Achtung! Ab dem Punkt gilt es wohlmöglich mehr Schritte einzuleiten, um der Erschöpfung zu entkommen.

Der chronischen Erschöpfung vorbeugen

Sorge unbedingt vor und beginne frühzeitig einen Notfallplan für Stressphasen zu erstellen, sodass du gar nicht in eine tiefe chronische Erschöpfung rutschen kannst. Gerade in dem Moment, wo du noch nicht erschöpft bist, hast du die Kraft, dich darum zu kümmern. Wenn du aber kraftlos bist, dann fehlt die Energie, einen solchen Plan aufzustellen. Also: Notiere dir am besten sofort, welche drei Dinge dir im besonderen Maße Kraft geben! Das ist super individuell und hier kann ich dir nichts vorgeben.

Aber ich kann dir grundsätzliche Tipps zur Vorbeugung geben:

1. Trainiere regelmäßig, am besten täglich, Achtsamkeit. Wenn dein Arzt dir sagt, dass du täglich eine bestimmte Tablette schlucken sollst, dann kriegst du das hin. Stell dir deine kurze Achtsamkeitsübung wie eine Tablette vor!
2. Halte inne. Hol dich damit regelmäßig aus dem Aktionismus raus.
3. Übe dich darin, gedanklichen Abstand zu Situationen aufzubauen. Das klappt mittels eines Spaziergans oder einer kleinen Atemübung. Leg dich bitte auf immer dieselbe Handlung fest, sodass eine Gewohnheit daraus entstehen kann.

Und ich kann dir nur den dringenden Rat geben: Setz das um. Nur drüber nachdenken bringt nichts. Dann lass es lieber gleich.

Der Notfallplan für Stressphasen

Wenn du den Notfallplan schreibst, dann achte bitte darauf, dass deine Kraftspender einfach umsetzbar sind und nicht mit enormem Aufwand verbunden sind. Außerdem sollten alle



Hilfsmittel leicht verfügbar sein. Du solltest genau wissen, wo du deine Hilfsmittel im Ernstfall findest.

Dein Verstand wird dir im Zuge des eintretenden Notfalls leider nicht helfen. Er spuckt dir halt nicht eine Liste mit Dingen aus, die dir guttun, wenn du erschöpft bist. Im Gegenteil: Dein Verstand ist in die Stressphase involviert und rast wahrscheinlich auf Hochtouren. Also bereite dich gut vor. Schreib jetzt die Liste, falls du vorhin noch nicht begonnen hast. Alternativ kannst du auch eine Box anlegen mit Einzelzetteln. Jede hilfreiche und energispendende Tätigkeit bekommt in dem Fall einen einzelnen Zettel.

Der Kreis schließt sich

Egal, wie du deinen Notfallplan gestaltetest: Fang an. So schnell es geht.