



«Man darf auch einfach mal nicht motiviert sein»

Im Gespräch Tobias Ballweg ist leitender Psychologe im Sanatorium Kilchberg und Philosoph. Er findet: Wir haben momentan viel Grund zur Skepsis.



Tobias Ballweg, leitender Psychologe im Sanatorium Kilchberg und Philosoph, hier in seinem Büro. Die Büste neben ihm ist kein Philosoph, sondern der olympische Gott Zeus. Foto: Moritz Hager



Carina Blaser Herr Ballweg, gleich zu Beginn, wie geht es den Schweizerinnen und Schweizern?

Tobias Ballweg: Wir alle befinden uns in einer aussergewöhnlichen Situation, die uns verunsichert. Das spürt man.

Sie sind leitender Psychologe im Zentrum für stressbedingte Erkrankungen im Sanatorium Kilchberg. Wie zeigt sich diese Verunsicherung?

Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen haben deutlich zugenommen. Die anhaltende Krisensituation hat auch Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht zur Folge. Zudem haben die Krisen zu sozialen Verwerfungen geführt. Diese Risse – in Bezug auf den Umgang mit der Pandemie oder die Haltung zum Krieg – gehen zum Teil durch die Familien. Die Wunden, die den unterschiedlichen Einstellungen zu Krisen geschuldet sind, sind nicht geheilt.

Wie finden wir zueinander?

Wir müssen wieder über Gemeinsamkeiten sprechen. Etwa darüber, dass wir alle verunsichert sind und auch Angst haben.

Zuerst Corona, dann Krieg und jetzt eine Energiekrise und Inflation. Es sind unterschiedliche Krisen. Dennoch sprechen Sie von Parallelen. Wieso?

Bei allen drei Krisen und auch bei der Klimakrise ist die Bedrohung sehr diffus, und die Möglichkeiten des Einzelnen, etwas dagegen zu tun, sind begrenzt. Zudem wissen wir nicht, welche Entscheidungen richtig oder

falsch sind. Das Aushalten von dieser Ungewissheit fällt uns extrem schwer.

Gibt es denn Leute, die besser mit solchen Krisen umgehen können?

Ich glaube, es gibt nur sehr wenige Menschen, die sich durch diese anhaltende Krisensituation nicht verunsichert fühlen. Ein Grund, weshalb die jüngere Generation ganz besonders leidet, ist, dass ihr die Erfahrung von kollektiven Krisen fehlt. Wir haben seit einiger Zeit sehr viel mehr jüngere Patienten.

Gibt es noch weitere Gründe, warum die Jungen so leiden?

Zwischen 13 und 23 Jahren gibt es wichtige Entwicklungsaufgaben. Man muss sich ausserhalb der Familie Beziehungen aufbauen und selbstständig werden. Dies ist massiv behindert worden, was mir wirklich leidtut für die Jungen.

Stehen Sie zu der gängigen Meinung, dass die Jugend verweicht ist?

Nein! Nein, wirklich nicht. Diese Generation ist nicht verweicht. Ihr werden Möglichkeiten einer unbeschwernten Entwicklung genommen aufgrund der anhaltenden Krisensituation. **Stellen Sie Veränderungen von Wertvorstellungen in der Bevölkerung fest?**

Ja, durchaus. Gesundheit, Familie und Freunde haben auch bei jungen Menschen eine hohe Relevanz bekommen. Spass und Freude sind etwas in den Hintergrund gerückt. Es gibt aber auch eine tiefgreifendere Veränderung der Werte. Wir fragen uns

jetzt: In was für einer Welt haben wir eigentlich vor Corona gelebt?

Wie haben wir denn gelebt?

Man kann doch nicht einfach behaupten, dass zuvor alles in Ordnung war. Wir haben relativ krisenfrei gelebt. Aber diese alte Welt kommt mir, wenn ich heute zurückschle, ziemlich absurd vor.

Wieso?

Das war eine Welt, in der es selbstverständlich war, dass man an der Natur Raubbau betreiben kann. Und ich sage jetzt ausdrücklich: sowohl an der inneren als auch an der äusseren Natur. Seit dem Zweiten Weltkrieg haben wir doch kontinuierlich daran gearbeitet, unsere persönlichen Ressourcen und diejenigen der Natur zu verschwenden. Für die Konsequenzen hat sich kaum jemand interessiert.

Können Sie das ausführen?

Wir sind hier im Zentrum für stressbedingte Erkrankungen. Die Folgen ebendieser Selbstausbeutung werden hier behandelt. Diese Ausbeutungsstrategie führt bei der inneren Natur zu Burn-out und Erschöpfungsdepression. Und bei der äusseren Natur zu Krisen wie etwa dem Klimawandel – eine Art Natur-Burn-out, von dem wir noch nicht wissen, ob es heilbar ist.

Und jetzt?

Durch die Krisen sind wir gezwungen, uns die Frage zu stellen: Wollen wir wirklich so weitermachen? War das ein gutes Leben? Hätte es weiter so funktioniert? Ich habe da so meine Zweifel.



Sie sind auch Philosoph, Herr Ballweg. Wie sollen wir denn weitermachen?

Wir sind überzeugt davon, dass wir als Menschen die Natur bezwingen oder kontrollieren müssen. So leben wir, so bauen wir unsere Häuser und legen unsere Gärten an. Sie sind nicht so gestaltet, als seien sie in die Natur integriert. Es gibt aber auch einen anderen Weg: Die Stoiker sahen schon vor mehr als 2000 Jahren den Menschen als Naturwesen.

Was ist der Unterschied?

Das Ziel der Stoiker ist, in Übereinstimmung mit der Natur zu leben. Und zwar mit der inneren und der äusseren Natur. So zeigt sich für die Stoiker Weisheit. Und ganz ehrlich: Das haben wir im Prozess der Zivilisation immer mehr vernachlässigt. Durch die Beschleunigung, die überall feststellbar ist, haben wir verlernt, dass es nicht primär darum geht, die Grenzen der Natur zu überwinden, sondern, in Übereinstimmung mit ihr zu leben. Es ist ein Grundfehler, zu meinen, wir müssten die Natur in jeder Hinsicht beherrschen!

Wieso treten wir denn nicht einfach auf die Bremse?

Ganz einfach: weil wir Angst haben, etwas zu verlieren oder nicht mehr mithalten zu können. Das Problem ist, dass wir durch diese Kampfhaltung immer weniger in Resonanz – also in eine Verbindung mit uns selbst und unserer Umwelt – treten können. Chronischer Stress verursacht genau das. Ein typisches Symptom einer Erschöpfungsdepression ist die innere Leere. Man steht

nicht mehr in Verbindung mit sich selbst. Mit sich und anderen in Verbindung zu sein, ist aber ein ganz wesentlicher Aspekt. Wir Menschen sind resonanzbedürftige Wesen.

Weniger Verbundenheit, immer mehr und komplexere Arbeit. Müssen wir umdenken?

Die Menschen hier bei uns im Zentrum leiden genau unter diesen Umständen. Ob wir es als Gesellschaft schaffen, eine Veränderung herbeizuführen, ist jedoch die Frage.

Mit all diesen Krisen – wie bleibt man da motiviert?

Muss man denn immer motiviert sein? Man darf auch einfach mal nicht motiviert sein. Wir haben eine ganze Reihe an Problemen. Das Gute an solchen Krisen ist, dass sie uns die Chance geben, Dinge zu hinterfragen. Dass man zu bestimmten Dingen nicht mehr so motiviert ist, ist vielleicht ganz gut.

Anders gefragt: Wie bleibt man optimistisch?

Man muss auch nicht immer optimistisch sein, finde ich. Es gibt momentan sehr viel Grund zur Skepsis. Unsere Grundhaltung zur Natur muss überdacht werden. Eine wichtige Entwicklung.

Sie müssen Ihre Patienten lehren, mit ihren Ängsten umzugehen. Haben Sie auch Angst?

Selbstverständlich. Auch bei mir sind Angst und Verunsicherung eine Realität. Meine berufliche Haltung jedoch ist: Lass dich nicht von deinen Ängsten überwältigen.

Wie schaffen Sie das?

Dazu brauche ich Menschen, mit denen ich mich austauschen kann. Gefühle, die wir nicht aussprechen, haben eine grössere Macht über uns, als solche, die wir thematisieren. Und nur so kommen wir auch auf konstruktive Lösungen.

Was macht Sie glücklich?

Das habe ich mich in den letzten Jahren oft gefragt. Es waren wohl – ganz im Sinne der Stoiker – die Momente, in denen ich das Gefühl hatte, mit mir und meinem Inneren übereinzustimmen. Daraus habe ich die grösste Zufriedenheit geschöpft. Diesen sogenannten Flow habe ich vor allem dann, wenn ich in meinem Garten arbeite oder etwas Handwerkliches mache.

Können Sie uns einen Ausblick geben für die kommende Zeit?

Es ist ganz schwierig, einen Ausblick zu geben. Aber ich wünsche mir, dass wir alle diese Krisen, die uns noch länger begleiten werden, nutzen, um unsere Vorstellung von einem guten Leben zu überdenken. Ist es ein gutes Leben für mich? Für andere? Für die nachfolgende Generation? Ich glaube, das ist unser Auftrag.

Täglich sehen Sie Menschen leiden. Macht das Leben Sinn?

Mit 18 Jahren habe ich mal einen Vortrag gehört zur Sinnfrage. Das Ergebnis leuchtet mir bis heute ein: Der Sinn des Lebens besteht darin, dass es weitergeht, bis es nicht mehr weitergeht. Damit kann ich mich arrangieren. (lacht)



«Das Gute an solchen Krisen ist, dass sie uns die Chance geben, Dinge zu hinterfragen.»

Zur Person

Tobias Ballweg ist 1966 geboren, studierte in Deutschland Philosophie, Psychologie und Theologie. Seit 2011 arbeitet er als Therapeut im Sanatorium Kilchberg. Die Funktion als leitender Psychologe übernahm er 2016. Einmal pro Woche thematisiert er mit seinen Patienten Texte von antiken Philosophen. Das Prinzip der therapeutischen Philosophie wendet er seit 2013 an. Er wohnt in einem Dorf im Kanton Aargau. (cbl)