

## Podcast mit Timo Schiele und Bert te Wildt

\*\*Sprecher 1\*\*: [00:00:05] Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Advents-Hörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:01:29] Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Redakteurin für Hörfunknachrichten, Autorin und Sprecherin, unter anderem eben für Radio-Nachrichten, manchmal Fernsehbeiträge und Hörbücher. Und in diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was uns hilft, ein gesundes und erfülltes Leben zu leben. Heute habe ich gleich zwei Gäste, \*\*Bert te Wildt\*\* und \*\*Timo Schiele\*\*. Sie betreiben eine Klinik für Psychosomatik im Kloster Dießen am schönen Ammersee in Bayern. Bert te Wildt ist Chefarzt, Timo Schiele leitender Psychologe. Und die beiden haben ein Buch geschrieben über ein Phänomen, das ihnen bei ihren Patienten immer mehr aufgefallen ist. Das Buch hat den Titel \*\*Burn On, immer kurz vorm Burn Out\*\*. Woher das kommt und wie wir uns davor schützen können, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Hören. Lieber Bert te Wildt, lieber Timo Schiele, herzlich willkommen.

\*\*Bert te Wildt\*\*: [00:02:37] Vielen Dank.

\*\*Timo Schiele\*\*: [00:02:37] Dankeschön.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:02:39] Wir sind jetzt voll Coronamäßig über ein Online-Tool verbunden. Nur, dass unsere Hörer das auch wissen. Wir sitzen leider nicht zusammen in einem Raum, wie ich das sonst meistens mache bei diesem Podcast, aber in letzter Zeit eben oft auf diese Weise mit der Technik. Was ich so gedacht habe, als ich Ihr Buch gelesen habe: Oft hilft es einem ja schon sehr, wenn man das bezeichnen kann, was mit einem los ist. Sie haben in Anlehnung an den schon bekannteren Begriff Burnout, den neuen Begriff Burn-On geprägt. Was beschreiben Sie damit?

\*\*Timo Schiele\*\*: [00:03:14] Genau, also was Sie da ansprechen, ist genau ein großer Beweggrund für uns. Wenn wir wissen, wie wir uns beschreiben, womit wir beschreiben können, was uns beschäftigt, dann sind wir meistens schon einen gewichtigen Schritt weiter. Was ein Burnout ist, das muss man heute wahrscheinlich kaum mehr jemandem erklären, das ist in unser aller Bewusstsein übergegangen. Und letztendlich merken wir in unserer täglichen Arbeit, dass es nicht immer ein psychischer Zusammenbruch, eine akute, in dem Sinne eine fulminant ausbrechende Symptomatik sein muss, unter der die Menschen leiden, sondern dass es auch so ist, dass viele Menschen, um weiter funktionieren zu können, am Limit arbeiten, am Limit leben und eigentlich vielleicht genau um den Burnout zu vermeiden, in ein Fahrwasser hineingeraten, das zum Teil über Jahre

oder gar Jahrzehnte dazu führt, dass die Menschen von innen ausgehöhlt sind, gravierend leidend, seelisch wie körperlich. Und wir sprechen beim Burn-On an der Stelle. Ein Stück weit im Gegensatz zum Burnout. Von einer am ehesten, wenn man so will, chronische Erschöpfungsdepression zu verstehenden Symptomatik. Damit befassen wir uns gerade ganz viel. Dazu haben wir dieses Buch geschrieben. Und dazu wollen wir hoffentlich noch mehr rausfinden und Bewusstsein schaffen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:04:33] Also Burnout ist eigentlich das, wo man wirklich auch, ja, so einen sichtbaren Zusammenbruch hat, oder?

\*\*Timo Schiele\*\*: [00:04:40] Zumindest gibt es viele Menschen, die sich da an der Stelle gerade bei einem sichtbaren Zusammenbruch, wenn Gedanken da sind, ich schaffe das nicht mehr, nichts geht mehr, wenn sich da auch der Körper voller Erschöpfung eigentlich eher zum Niederliegen anfühlt, dann finden sich viele Menschen in der Beschreibung des Burnouts wieder. Genau, der Burn-On als Gegenstück dazu beschreibt eher Menschen, die vielleicht, wie gesagt, um den Burnout gerade zu vermeiden, weiter funktionieren, weiter brennen und gerade dieses Brennen, das Weiterbrennen erleben wir an der Stelle nicht unbedingt als ein hilfreiches Bild, sondern eher eines, das uns auf Dauer alle Lebensenergie raubt und trotzdem, sagen wir mal nach außen hin, möglicherweise ein Bild des Funktionierens, aber das vielleicht eher krankhaften Funktionierens aufrechterhalten.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:05:31] Das finde ich auch so bedrückend, diese Vorstellung. Also innendrin brennen wir eigentlich über lange Zeit innerlich so vor uns hin und schaffen es irgendwie gerade noch nach außen so diese, na ja, alles okay soweit, Fassade aufrechtzuerhalten. Und Sie haben das ja in Ihrer Praxis anscheinend auch immer mehr beobachtet. Ist es so, dass heute immer mehr Menschen in diesen Zustand des Burn-On geraten und wenn ja, warum, warum nimmt das zu?

\*\*Bert te Wildt\*\*: [00:06:01] Also wir beobachten eben diese chronische Variante der Erschöpfungsdepression zunehmend häufiger. Wir vermuten eben auch, wie Timo Schiele gerade schon gesagt hat, dass es auch ein bisschen schon eine Reaktion tatsächlich darauf ist, dass das Thema Burnout in aller Munde ist und der Bewusstsein damit auch. Ich glaube, es gibt kaum jemanden in der arbeitenden Bevölkerung, der nicht gesagt hat, ich bin am Rande des Burnouts. Fast so was wie eine allgemeine Betriebstemperatur des Arbeitens geworden. Und wenn es doch so viel ums Funktionieren, wie viele Patienten sagen, geht, ja, um Leistung geht, um Erfolg, um ja auch manchmal eben wirklich auch existenzielle Sorgen, dass man seinen Arbeitsplatz verlieren könnte, nicht genügen könnte am Arbeitsplatz, dann scheinen sich immer mehr Menschen eigentlich zu überarbeiten. Das merkt man auch daran zum Beispiel, dass Menschen immer häufiger in den Studien hat sich das gezeigt, zur Arbeit gehen, obwohl sie krank sind, auch körperlich krank. Präsentismus nennt man das. Dadurch, dass dieses Gefühl eigentlich immer am Rande eines Burnouts zu stehen, längst zu so etwas wie einer allgemeine Betriebstemperatur für viele Berufstätige ist in Gesellschaften wie unser, ist es eigentlich. Aus der Perspektive, wenn man so will, der Leistungsgesellschaft nur sinnvoll, immer gegenzusteuern, also diese Grenze bis zum Zusammenbruch nicht zu überschreiten. Und das macht Sinn. Es gibt so was auch wie so ein kollektives Unbewusstes, was dazu führt, dass wir als Gesellschaft eigentlich immer so an einer Überlastungsgrenze arbeiten, aber die nie überschreiten, weil das wäre dann unökonomisch, uneffektiv. Und wir denken schon, dass die ökonomischen Verhältnisse, da kann man sehr viele individuelle und auch kollektive, also gesellschaftliche Perspektiven drauf werfen, dass es viele Gründe dafür gibt, warum das mehr wird. Ganz bedenklich finden wir besonders, dass die Menschen zunehmend

mehr Worte benutzen eigentlich, um sich zu beschreiben, um ihr Tun und Trachten zu beschreiben, die eher aus der Maschinensprache kommen, also funktionieren. Reparieren Sie mich, machen Sie mich wieder heil, ich gebe Ihnen drei, vier Wochen Zeit, dann muss ich genauso in dem gleichen Zustand sein wie früher. Und das ist eigentlich Menschen nicht angemessen. Wir sind keine Maschinen, wir sind keine Roboter, wir sind keine künstliche Intelligenz, die man irgendwie reparieren kann. Wir sind Wesen, die immer im Fluss sind, die, um gesund zu bleiben, sich weiterentwickeln müssen. Und das ist aber nicht passend, wenn man so will, in unserer Gesellschaft, die eben auf ultimative Leistungen ausgerichtet ist, längst völlig durchmaschinenisiert ist, wo wir längst in Konkurrenz treten mit künstlicher Intelligenz und Robotik und wo wir Menschen, glaube ich, immer mehr unter Druck kommen und das erleben wir dann individuell bei unseren Patienten auch.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:09:05] Das heißt, ganz viel kommt sozusagen aus der Art der Arbeitswelt, wie sie heute ist, aus gesellschaftlichem Druck. Es gibt ja auch innere Bedingungen. Vielleicht, Herr Schiele, können Sie was dazu sagen, was wir so mitbringen? Also unsere Vorbilder, unsere Erziehung, wie sind wir groß geworden? Als Kind sind wir vielleicht eher für Leistung belohnt worden, statt für unser So-Sein. Was spielen da für Aspekte für eine Rolle?

\*\*Timo Schiele\*\*: [00:09:38] Also natürlich spielen beim Burn-On genauso wie bei anderen psychischen Belastungs- und Krankheitszuständen sowohl soziale als auch dann individuelle Faktoren eine Rolle, die sich natürlich auch zum Teil gegenseitig beeinflussen. Man könnte schon auch sagen, dass auch wenn man damit so ein Stück weit vorsichtig sein muss, Generationen gegeneinander oder miteinander zu vergleichen, aber man könnte schon sagen, dass quasi so die heutige Arbeitswelt, die auf die Menschen auch von frühester Kindheit an ein Stück weit einwirkt, wo auch dann beispielsweise Kindertageseinrichtungen, Kinderbetreuungseinrichtungen, ja schon sehr früh, zum Teil sicherlich auch zu Recht, aber sehr früh auch mit pädagogischen Konzepten arbeiten, die ein Stück weit auch die Kinder dazu bringen sollen, zum bestimmten Zeitpunkt bestimmte Dinge erlernt zu haben oder zu können. Das fängt an mit dem Sprachenlernen in frühester Kindheit beispielsweise. Und das führt durchaus dazu, dass Menschen natürlich auch bereits in diesen Phasen lernen, dass nicht nur Anstrengung belohnt wird, sondern ganz besonders auch der erzielte Erfolg, also das gemessen am Ergebnis wird und nicht unbedingt an der Anstrengung. Das ist nicht nur nicht nur heute so, aber wir erleben an verschiedenen Stellen, dass das, was man Sozialdarwinismus nennt, auch in Medien übergegangen ist und zur Regel geworden ist. Das können Fernsehsendungen wie \*\*Germany's Next Topmodel\*\* oder auch Filme und Bücher wie die \*\*Tribute von Panem\*\* sein, in denen es ein Stück weit zum Teil aufbereitet, zum Teil spielerisch, zum Teil fantastisch, aber letzten Endes doch mit aller Härte darum geht, gegen jemand anderen zu gewinnen oder in den Filmen ja eben zum Beispiel sogar die anderen zu überleben. Und das sind durchaus gesellschaftliche Einflüsse, die sich auch auf die individuelle Ebene dann niederschlagen. Und Kinder, Jugendliche sehr früh dazu bringen zu wissen, dass wenn ich vorankommen will, dann muss ich konkurrenzfähig sein und muss mich durchsetzen können. Ich erinnere mich an mein eigenes Studium, da hatte ich das Glück, ich habe noch zu den Diplom-Studenten gehört, diejenigen, die danach kamen, waren die Bachelor- und Masterstudenten und was man von vielen auch Patienten immer wieder hört, ist, dass quasi ein Bachelor-Studium beispielsweise eine der ersten Aussagen zum Teil war, schauen Sie sich ihre Nebenleute gut an, die Hälfte davon wird im Master nicht mehr da sein, weil es beispielsweise für die keinen Platz gibt. Und das ist ein, ich habe da einen persönlichen Blick auf eine Situation, die quasi meine Bildungsgeschichte betrifft an der Stelle, mit der ich aber da nicht alleine bin, glaube ich, wo wie gesagt die Erziehung

zur Konkurrenz, kann man sagen, eine große und wichtige Rolle spielt und wo im Endeffekt Noten und Notenschnitte belohnt werden an vielen Stellen und das durchaus dazu führt, dass der Eindruck nie genug zu tun, nie zu genügen, nie zu reichen oder auch mit Engagement nicht nachlassen zu dürfen, die Menschen unter Druck setzt und sie auch im Druck letztlich hält.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:12:36] Ja, was Sie gerade gesagt haben mit dem Bachelor und Master, also dass man da im Grunde Ellbogen einsetzen muss, um die anderen wegzudrücken sozusagen und selber voranzukommen. Ich hatte gerade so Gedanken, als Sie auch die frühkindliche Erziehung und auch was, was in den Kitas und so schon stattfindet, erwähnt haben. Dieses So-Sein, wenn Kinder einfach so ein bisschen vor sich hin trödeln und die Finger in Sand stecken und Autos hin und her schieben. Ich denke manchmal, dass auch sich zu langweilen eine gute Sache ist, um zu reifen und einfach eben ohne Druck Zeit zu verbringen, gerade wenn die Klein sind. Was wir auch den Eltern, finde ich, echt auf den Weg geben können, die uns heute zuhören.

\*\*Timo Schiele\*\*: [00:13:24] Ja, absolut. Also wir merken, da kann ich vielleicht eine Brücke schlagen zu dem Erleben, was wir hier und heute in der Klinik insbesondere haben. Da bekommen wir natürlich die Menschen, die belastet sind und die herkommen auch noch mal auf eine ganz andere Art und Weise mit, als wir das beispielsweise in einer ambulanten Praxis bekämen, wo Menschen häufig einmal die Woche beispielsweise oder auch zweimal die Woche in eine ambulante Sitzung bekommen. Hier erleben wir natürlich auch noch mal viel stärker, was dazwischen passiert. Und wir merken, dass Menschen, die unter einem Burn-On leiden, ganz besonders mit, sagen wir mal, auch ganz bewusst eingeplanten Leerzeiten, Zeiten, in denen es darum gehen könnte, für sich selbst ein Stück weit auch die Zeit zu gestalten und zu füllen, große, große Schwierigkeiten haben. Also durchgetaktete Alltagssituationen haben sonst, ja, und hier in die Klinik kommen und mit Lücken im Therapieplan, die, wie gesagt, auch genau dafür ganz bewusst gesetzt sind, große, große Schwierigkeiten haben und sehr viel Unterstützung dabei brauchen. Mit dem Runterfahren und auch mit dem in dem Fall eben Langweilen, was so einen negativen Touch für viele Menschen hat, aber für viele Aspekte des alltäglichen Lebens ganz, ganz wichtig ist. Eine ganz wichtige Fähigkeit, damit umzugehen. Und das ist einer der vielleicht auch Faktoren, die uns da auffällt. Das Menschen, denen das unglaublich schwerfällt, mit dem Runterfahren und mit dem weniger durchgetaktet sein in irgendeiner Form den sinnvollen und aushaltbaren allein schon Umgang zu finden.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:14:56] Einfach mal nichts vorhaben.

\*\*Bert te Wildt\*\*: [00:14:59] Ja, ohne Langeweile können wir eigentlich auch gar kein wirkliches Interesse entwickeln. Also das ist ganz wichtig, diese Fähigkeit zur Langeweile, auch um überhaupt in diesen Zustand zu kommen, sich wirklich für etwas zu interessieren, etwas zu ersehnen, genau zu wissen, was man will. Und die Patienten, die mit einem Burn-On zu uns kommen, die haben eine unheimlich starke Disziplin. Scheinbar. Nach außen sieht es auch so aus, als wüssten die ganz genau, was sie wollen, aber die wissen unter Umständen gar nicht, was sie eigentlich bedürfen, was sie wirklich brauchen. Und das treibt sie, wenn sie dann so auf sich selbst zurückgeworfen sind, wie Herr Schiele das gerade formuliert hat, am Anfang auch ziemlich in die Verzweiflung. Wenn Sie auf die Kinder zurück zu sprechen kommen, wenn wir darauf zurückkommen, das ist eben ganz wichtig, auch für Kinder nicht gleich in alle möglichen Bahnen gelenkt zu werden. Und diese Bahnen vor allen Dingen mit Belohnungen, also mit Bewertungen, die sich, wenn sie positiv ausfallen, dann als Belohnungen anfühlen, zu steuern, sondern wirklich eine Freiheit zu lassen. Eben die Freiheit Langeweile auch mal zu verspüren, die Freiheit, die

Welt wirklich und sich selbst zu explorieren. Das ist ganz wichtig. Und dadurch, dass wir immer mehr alles bewerten, auf Leistung auslegen, fehlt etwas, was irgendwie jenseits von Daumen hoch und Daumen runter geschieht, dieses So-Sein, von dem Sie sprachen, das ganz wichtig ist für ein gesundes Leben.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:16:43] Und einfach mal vor sich hin träumen dürfen, ne?

\*\*Bert te Wildt\*\*: [00:16:46] Genau.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:16:47] Sie haben Beispiele, die auch sehr bewegend sind in Ihrem Buch. Da zum Beispiel eins, was mich auch sehr bewegt hat, ein Patient, der genau wusste, dass er seine riesigen To-do-Listen nie mehr würde abarbeiten können und unendlich darunter gelitten hat, dass das alles unerledigt bleiben wird und aber auch die Sachen nicht ad acta legen und vergessen konnte und deshalb auch noch große Schuldgefühle hatte. Was für ein Dilemma.

\*\*Bert te Wildt\*\*: [00:17:16] Ehrlich gesagt, ich muss gerade an mein E-Mail-Fach denken. Also diese Beschreibung, die trifft voll auch auf mich zu. Ich habe nur jetzt insgesamt nicht diesen Leidensdruck. Aber das gilt überhaupt für viele Dinge, dass wir beim Schreiben gemerkt haben, wow, das ist schon ganz schön nah dran, auch an unserem Lebensalltag, so beim Aufbau der Klinik. Aber bei diesen Patienten war das eben nicht nur das E-Mail-Fach, sondern alle möglichen To-do-Listen, die irgendwo niedergeschrieben waren, beziehungsweise die er im Kopf hatte. Also mit wem er auch privat noch alles Kontakt aufnehmen müsste, wen er mit wem er endlich mal wieder ein kollegiales oder Mitarbeitergespräch führen müsste. Und also dieses Gefühl, alles möglich vor sich herzuschieben, nur noch das Wichtigste eigentlich geregelt zu bekommen, nach außen irgendwie vielleicht noch den Anschein zu wahren, dass das alles gut funktioniert, und man selbst eben auch, aber sich insgesamt eigentlich völlig unzureichend fühlen, gerade gegenüber den eigenen Bedürfnissen und gegenüber den Bedürfnissen seiner Mitmenschen, sowohl im beruflichen und privaten. Das ist das, was wir auch als Handlungslähmungsscheinung beschreiben, also was dazu gehört. Einerseits dieser unglaubliche Aktionismus, dieser Arbeitshaltung, die sich auf alle Tätigkeiten legt, auch im Privaten. Ich muss noch diese Serie sehen. Ich muss noch, weiß ich nicht, diese Trauerkarte schreiben und so weiter und so weiter. Und abseits dieses Gefühls, ich bin wie gelähmt, wo soll ich überhaupt noch anfangen? Das ist, wenn man so will, die hochentwickelte Form des Prokrastinierens, der Verschieberitis bei Menschen, bei denen man das überhaupt nicht erwartet hätte in der Regel. Also das Umfeld hat immer das Gefühl, die haben eigentlich alles im Griff. Und im Grunde haben diese Menschen auch ziemlich viel im Griff und unter Kontrolle. Nur sie haben nicht dieses Gefühl, sondern sind gequält davon, nie wirklich genug zu sein in dem, was sie tun.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:19:20] Und das erfordert ja auch nochmal unfassbar viel Kraft, also diese innere Anstrengung zu empfinden und zugleich die tolle Fassade zu wahren.

\*\*Timo Schiele\*\*: [00:19:30] Das ist einer der Gründe, warum es für viele Menschen zumindest solange das geht, kaum einen anderen Ausweg zu geben, scheint, als damit weiterzumachen. In dem Moment, in dem begonnen wird, sich diesem inneren Konflikt anzunähern, sich diesem inneren Dilemma anzunähern, in dem Moment wird es meistens sehr, sehr schmerhaft auf emotionaler Ebene, dann geht es noch mal viel stärker darum, sich gegebenenfalls mit den aufkommenden Schuldgefühlen auseinanderzusetzen, die da sind, weil bestimmte Dinge nicht mehr laufen. Mit großen Bedauern und auch Trauer vielleicht auf Dinge zu schauen, die mit über all die Jahre zum Teil Jahrzehnte zu kurz

gekommen sind, wo vielleicht Pfade verlassen wurden, von denen klar gewesen wäre, dass die wertvoll und wichtig gewesen wäre, eigenen Bedürfnissen viel näher gekommen wären, als die, die dann begangen wurden. Wir erleben Menschen, die über Jahre und Jahrzehnte beispielsweise sich in ihren Berufsverhältnissen befinden, obgleich sie sagen, ich wusste eigentlich schon nach zwei oder drei Jahren, das ist eigentlich nichts für mich und ich mache das maximal ein paar Jahre, um vielleicht ein Sprungbrett zu haben, um dann wieder einen Absprung zu haben, Hauptsache ich bin untergekommen und das sagen die zum Teil 20 Jahre später immer noch und wenn man sich das vor Augen führt und bewusst macht, dann steckt da eine sehr, sehr große Tragik drin, so auf sein Leben schauen zu müssen. Das ist möglicherweise einer der weiteren Gründe, warum das Burn-On paradoxerweise fast schon wichtig an der Stelle für manche Menschen ist, obwohl es so gefährlich, so bedrohlich ist und so viel Leiden verursacht. Es hilft einem, wenn man so will, paradoxerweise zeitweise dabei, diesen inneren Konflikt ein Stück weit von sich fernzuhalten, indem man weiter funktioniert und quasi wie mit Scheuklappen weitergeht und weitermacht und es keinen anderen Ausweg zu geben scheint. Das ist dann genau die Stelle, an der wir versuchen in der Therapie, in der Behandlung, aber vielleicht auch, wenn das nicht notwendig geworden ist, ein Stück weit früher versuchen, innezuhalten und Dinge aufzuzeigen, bewusst zu machen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:21:35] Wie können Sie helfen, genau an diesem Punkt, wenn das Bedauern und die große Trauer kommt, darüber, dass man in den vergangenen 10, 20 Jahren ganz viel eigenes, schönes, fröhliches Leben drangegeben hat, um dieses Funktionieren aufrechtzuerhalten und dann eben zu schaffen, Okay, ich bin im Jetzt, ich gucke nach vorne und ich versuche es jetzt anders zu machen und dann auch aus der Traurigkeit rauszukommen.

\*\*Timo Schiele\*\*: [00:22:08] Also, wir haben Patienten, ich hole vielleicht kurz aus, wir haben manchmal Patienten hier, die in eine Art Innehalten geraten sind, nicht weil sie sich in dem Sinne so ausgesucht hätten oder diesen Prozess bewusst gestartet hätten, sondern weil sie in irgendeiner Form Schicksalsschläge erleiden mussten. Beispielsweise schwere körperliche Erkrankungen, Krebserkrankungen, Herzinfarkte oder Ähnliches. Oder vielleicht auch Trauerfälle in ihrem Umfeld erleiden mussten. Und die letztlich durch, wenn man so will, äußere Umstände zum Innehalten gezwungen waren und die dann dadurch auch ein Stück weit dazu kommen, das zu bemerken, was wir jetzt gerade schon beschrieben haben. In anderen Fällen ist es so, dass wir quasi im ersten Schritt erstmal gemeinsam tatsächlich ganz aktiv versuchen müssen, in dieses Innehalten zu kommen und gemeinsam zu reflektieren, wie denn die Dinge zustande gekommen sind und wie vielleicht auch ein Stück weit ein Verständnis für dieses, ich nenne es mal, alte Ich entwickelt werden kann. Also das Ich, das damals bestimmte Entscheidungen getroffen hat. Nicht weil es schaden wollte, sondern weil es möglicherweise keinen anderen oder besseren Weg gewusst hat. Also sowohl bei diesen Patienten als auch sonst ist es in der Psychotherapie ganz, ganz wichtig, dass wir versuchen, einen liebevollen, wohlwollenden Blick auch auf uns und gegebenenfalls vergangene Entscheidungen zu entwickeln, weil wir im Regelfall erst dadurch auf eine wohlwollende und auch konstruktive Art und Weise zu trauern beginnen können. Die Alternative davon wäre, sich in Selbstvorwürfen und zum Teil auch heftigsten Selbstbestrafungen zu befinden. Und die sind meistens eher ungeeignet, um den Blick dann auch wieder nach vorne zu richten. Also um es kurz zu fassen, im ersten Schritt ist es tatsächlich ganz wichtig, auch eine Art Trauerprozess zu durchlaufen und sich zuzugestehen, dass Dinge passiert sind, die vielleicht, das wäre das Ziel wie gesagt auch im Rahmen der Therapie, aus damaliger Sicht immer wieder vielleicht auch nachvollziehbar waren und für die wir uns nicht zwingenderweise Vorwürfe machen müssten oder sollten, aber die wir durchaus betrauern dürfen. Und aus dieser

Trauer heraus kann an manchen Stellen eben durchaus auch ein wichtiges Signal werden. Das bedeutet auch, diese Gefühle wie Trauer wieder als Signalquellen erkennen zu lernen. Die zeigen uns häufig auch einen Weg zu eigenen Bedürfnissen. Also wenn wir etwas betrauen, dann wird uns dadurch auch deutlich, dass wir etwas und vielleicht sogar auch was wir vermissen. Und das ist eigentlich genau der Teil, den wir versuchen behutsam herauszuarbeiten, wo und an welchen Stellen entsteht oder entstand Trauer, worüber wird getrauert. Das sind die Grundlagen, die wir eigentlich brauchen und die diese Menschen häufig verlernt haben, um eigenen Bedürfnissen dann auch Raum und Platz zu geben.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:24:56] Das finde ich übrigens auch super spannend in Ihrem Buch, diese Gefühle, die wir oft als negativ empfinden, dass Sie sagen, nee, es ist gut, dass die da sind, dass sie uns Signale geben über unser Erleben, Herr Te Wildt.

\*\*Bert te Wildt\*\*: [00:25:11] Ja, das ist ein ganz großes Thema überhaupt in der Psychotherapie, aber ganz besonders auch im Zusammenhang mit diesem Thema Burn-On, weil die Patienten haben quasi eine Distanz zu sich selbst, zu Herz und Bauch und damit eben zu ihren Gefühlen entwickelt und auch ein Stück weit eben dadurch zur Umwelt und also besonders zu den Menschen, die ihnen eigentlich nahe stehen. Und wenn wir alle negative Gefühle versuchen, wegzudrängen. Unter so einer positivistischen, wenn man so will, radikal-optimistischen Haltung, die diese Menschen häufig an den Tag legen. Es gibt so was wie zu viel positives Denken, aus meiner Sicht. Wenn man alle negativen Gefühle verdrängt, dann verdrängt man irgendwann auch die wirklich positiven Gefühle. Das ist eigentlich der klassische Weg in die Depression. Also wenn man nicht in der Lage ist, Traurigkeit, Trauer zuzulassen, aber auch Wut zuzulassen. Auch Angst bei sich zu erkennen, wenn man das alles verdrängt aus Tapferkeit und Tüchtigkeit heraus oder falsch verstandener übermäßiger Tapferkeit und Tüchtigkeit, dann kann man sich irgendwann auch nicht mehr freuen, weil wenn wir nicht Traurigkeit, Melancholie, auch in dieser milden Form zulassen im Alltag, dann verlieren wir die Fähigkeit uns wirklich über etwas zu freuen. Und für die Wut gilt zum Beispiel, wenn wir keine Wut empfinden können oder keinen Ärger, dann können wir uns nicht wehren. Dann sind wir ausgeliefert. Zum Beispiel den Ansprüchen eines Chefs oder einer Chefin, die zu viel von uns will. Und wenn wir keine Angst haben, wenn wir keine Angst empfinden können, dann können wir uns auch nicht gut schützen. Auch das ist gefährlich. Das heißt, diese negativen Gefühle sind ganz wichtig und darum geht es, die wieder oder überhaupt erst einmal ins Repertoire, wenn man so will, das emotionale Repertoire der Patienten zu holen. Damit sie gut für sich sorgen können, gut für sich kämpfen können, gut auch nein sagen können. Dazu gehört aber dann auch natürlich, das ist auch vielleicht eine Art von Trauerprozess, mal sich zu erlauben, Maß zu halten und an manchen Stellen nur mittelmäßig zu sein. Und auszuhalten, dass man nicht perfekt ist, dass man nicht immer ein Dampf in allen Gassen ist, nicht von allen bewundert wird, sondern einfach nur mal Mensch ist in seinem Tun.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:27:35] Nicht so einfach, wenn man sehr engagiert arbeitet. Ich muss gestehen, Sie haben mich ja mitten ins Herz getroffen mit Ihrem Buch und ich dachte auch an manchen Stellen, ja, kenne ich das Gefühl, so geht es mir auch. Ich habe ja tatsächlich vor kurzem den Entschluss gefasst, in meinem Hauptjob meinen Vertrag zu reduzieren um ein paar Tage. Ich bin total stolz auf mich und finde mich super mutig. Und Sie beide sagen ja auch, haben Sie eben schon angedeutet, Sie nehmen sich nicht aus davon, dass Sie auch durch Burn-On gefährdet sein könnten. Wie sieht denn bei Ihnen so ein normaler Arbeitstag bei Ihnen aus oder auch eine normale Woche?

\*\*Timo Schiele\*\*: [00:28:14] Gute Frage. Wir haben in unserer Klinik, insbesondere in der aktuellen Situation, was ganz Besonderes. Wir gehören zu denjenigen, die eigentlich so gut wie nie Kontakt mit dem Homeoffice haben. Von daher haben wir auch in diesen Situationen, in diesen Krisensituationen relativ stabile Strukturen, würde ich mal sagen, was wir zum einen als großes Glück empfinden, zum anderen auch bedeutet, dass wir natürlich ein Stück weit auch gewisse zeitliche Flexibilitäten nicht haben. Also unser Tag beginnt im Wesentlichen so, dass wir meistens gegen acht uns in Form von Übergaben oder an anderen Stellen über den Stand unserer Patienten informieren und schauen, was vielleicht Wichtiges in der Nacht gewesen ist, was wir wissen sollten, worauf wir gemeinsam reagieren müssen. Aktuell sind wir viel wie wahrscheinlich viele Menschen auch damit beschäftigt, gemeinsam hier zu schauen, wie wir bei entstandenen mitarbeiterbedingten Ausfällen, Mitarbeiter mit Kindern, die quasi in der aktuellen Situation sich um Quarantänen kümmern müssen und irgendwie das alles unter einen Hut bringen müssen. Das geht uns zum Teil eben genauso. Und ansonsten geht unser Arbeitstag regulär bis 16:30 Uhr an manchen Tagen, aber durchaus natürlich länger. Also ich glaube, dass wir natürlich mitten drin sind, auch für uns immer wieder zu schauen, wie können wir die unterschiedlichen Aufgaben, die einerseits unsere Arbeit mit unseren Patienten mit sich bringen, aber auch die Dinge, die für uns als Leitungskräfte ja auch in der Klinik, wir sind als Klinik mitten im Aufbau, kann man fast noch sagen, auch wenn wir schon drei Jahre jetzt jetzt andauert, unsere Klinik wächst weiterhin und ist noch nicht da, wo wir sie haben wollen, auch wenn wir schon ganz stolz und zufrieden mit dem sind, was da ist, dann ist es auch für uns eine ganz zentrale Aufgabe, immer wieder zu schauen, wie wir da einen guten Mittelweg finden können, auch unseren Mitarbeitern gute Vorbilder sein können, die natürlich auch in dieser schweren Situation mit ganz besonderen Herausforderungen zu kämpfen haben. Was ich vielleicht als kleinen Nebensatz noch, was ich mir versuche anzueignen immer wieder mich auch dazu bringen muss, ist, das habe ich mir von der Supervisorin, einer Ausbilderin meiner psychotherapeutischen Ausbildung abgeschaut, die sagte zu mir, ich mache immer am Anfang der Sitzung eine Achtsamkeitsübung mit meinen Patienten, das tut ihnen gut und mir auch. Ja, und das ist was, wo ich glaube, dass ich nach wie vor viel von lerne, wenn ich mir diese Haltung immer wieder vor Augen halte, weil ich glaube, dass wir in der Arbeit mit unseren Patienten ganz besonders immer wieder dazu angehalten werden, zu reflektieren, was versuchen wir zu vermitteln, was versuchen wir an manchen Stellen auch gemeinsam zu erarbeiten und wo stehen wir selbst bezüglich dieser Dinge. Das lässt sich manchmal auf eine Art und Weise miteinander vereinbaren. Besser geht, als man das manchmal so glauben mag. Ich glaube, dass manche kleine Übungen, manche kleine Achtsamkeiten, manche kleine Dinge im Alltag besser unterzukriegen sind, als wir uns das manchmal zugestehen wollen. Es geht häufig darum, sich das immer wieder bewusst zu machen und aufrecht zu erhalten.

\*\*Bert te Wildt\*\*: [00:31:17] Ich habe es leider aus dem Blick verloren, bei der Arbeit zu meditieren. Das habe ich eine ziemlich lange geschafft. Jetzt seit wir einen Hund haben, ist es der Spaziergang geworden. Das ist jetzt meine Achtsamkeitsübung am Tage. Woran ich noch gerade denken musste, ist, dass wir eigentlich, glaube ich, so die Fantasie hatten, wenn wir dieses Buch schreiben und uns also mit diesem Thema viel beschäftigen, dass wir dann selbst vielleicht gesünder arbeiten und leben. Dieses Buch, das Schreiben daran, das hat schon vieles ins Bewusstsein gehoben und begegnet mir jetzt die Inhalte auch mehr im Alltag, nicht nur bei den Patientinnen und Patienten, sondern auch bei mir und natürlich auch beim Umgang mit Kolleginnen und Kollegen und Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen, weil man, wenn man sich so intensiv damit beschäftigt, auch irgendwie denkt, das wäre irgendwie total doppeltzügig, da nicht auch wirklich was zu verändern. Und das war jetzt auch besonders hilfreich, dass wir das im Dialog gemacht haben, glaube

ich. Und nur weil dieses Thema, glaube ich, die Patienten auch so stark angeht, hier bei uns in der Klinik, wenn wir das Gefühl hatten, es könnte so eine positive Rückwirkung auf uns und vielleicht noch mehr haben. Haben wir uns das eigentlich erlaubt auch in dieser Phase. Aber der Winter, das Schreiben selbst war dann schon ziemlich krass, muss man sagen. Also Arbeitsalltag plus, muss man sagen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:32:47] Das kann ich mir vorstellen. Ich musste gerade ein bisschen schmunzeln, weil Sie darüber gesprochen haben, wie Sie sich das bewusst gemacht haben im Schreiben und ich habe jetzt im Lesen. Ich bin jetzt die letzte Zeit dann immer mit diesem Wort Burn-On spazieren gegangen und immer, wenn ich gemerkt habe, ich stürze mich wieder von einer Aufgabe in die nächste, habe ich gesagt, genau, Burn-On und musste dann schon lachen und hab's dann auf jeden Fall bemerkt und Sie sagen, ja, das überhaupt erst mal wahrnehmen ist ja der wichtigste erste Schritt, um sich selbst zu helfen, dass man sich das bewusst macht, was eigentlich, was man so tut, also diese Selbstwahrnehmung ist ja auch eins ihrer Tools, wie wir uns selbst helfen können, da würde ich gerne mal drauf kommen. Ein schöner Satz aus Ihrem Buch: Die achtsame, absichtsvolle und zunächst offene und nicht wertende Wahrnehmung des gegenwärtigen Zustands wird zur Grundlage eines gezielten Veränderungsprozesses. Also wir sollten uns einfach erstmal selber zugucken, was wir machen, ohne wertend zu sein. Das ist ja schon eine der schwierigsten Aufgaben, finde ich.

\*\*Timo Schiele\*\*: [00:33:54] Wie Bert te Wildt es vorhin auch schon gesagt hat, es ist allgegenwärtig, dass wir bewerten. Das wird ganz besonders deutlich, wenn es beispielsweise um Internetplattformen geht, wenn wir irgendein Produkt gekauft haben oder wenn wir irgendeinen Termin hatten, zum Teil E-Mails bekommen, in denen wir aufgefordert oder ermutigt werden, das dann zu bewerten. Also das ist allgegenwärtig und findet aber auch natürlich im Kleinen an ganz vielen Stellen des Alltags statt. Wir sind schnell in Kategorien, gut, schlecht, angenehm, unangenehm, zu laut, zu leise, haben wir im Soundcheck selbst gemerkt. Und das ist an manchen Stellen, an manchen Stellen hilfreich und wichtig. Natürlich müssen wir uns über bestimmte Dinge Gedanken machen. Aber häufig ist es eben so, dass die Bewertungen schnell dazu führen, dass wir schon fast in Veränderungsimpulsen sind, bevor wir uns klargemacht haben, ob dieser Veränderungsimpuls aus einer bewussten, aktiven und absichtsvollen Bewegung in uns herauskommt oder ob der Veränderungsimpuls möglicherweise alten und vielleicht in dem Fall vom Burn-On gespeisten Mustern entstammt. Also das heißt, dass wir in Situationen hier in der Klinik das zu erleben, das ist auch eine Situation, die wir im Buch beschreiben, im Rahmen von Achtsamkeitsübungen, das ist an manchen Stellen besonders schwierig, weil auch die Achtsamkeitsübungen, in denen genau darum geht, also das absichtsvolle, aber nicht wertende Wahrnehmen, das kann fast ein Stück weit korrumptiert werden, also dafür eingesetzt werden, durch diese Übungen dann wiederum schneller und effizienter zu werden. Und das ist am Schluss genau das, was wir eigentlich nicht wollen. Wir wollen ein echtes und ein Innehalten, was nicht zum Zweck hat, danach wieder schneller zu sein. Also ich habe da eine Situation im Kopf, wo wir eine Achtsamkeitsübung machen, die letztlich im Kern daraus besteht, dass wir quasi mit allen unseren Sinnen, unseren verfügbaren Sinnen die Umgebung betrachten. Wir haben ja ganz schöne und tolle grüne Umgebung und machen das sehr gerne dann auch draußen. Und dann sagt immer eine Patientin, dass sie, also rief laut aus, während viele andere offensichtlich noch mitten in der Übung waren, so, ich bin fertig. Je häufiger ich das mache, desto schneller werde ich, das alles mit fünf Sinnen zu erfassen. Und das trifft irgendwie so auf den Punkt, darum geht es nicht. Es geht nicht darum, bei allem schnell zu sein oder bei allem besonders schnell fertig oder leistungsfähig zu sein, sondern an der Stelle geht es nicht mehr, aber auch nicht weniger, als in diesem Moment zu sein. Und wenn wir das schaffen, dann

rücken auch ein Stück weit Sorgen, die wir uns über die Zukunft machen oder das Bedauern, das wir in die Vergangenheit gerichtet an manchen Stellen haben, dann rücken die in den Hintergrund. Wenn wir im jetzigen Moment sind, dann ist es auch auf andere Art und Weise möglich, sich ein Stück weit immer wieder von den uns antreibenden Elementen in uns und um uns herum zu distanzieren. Und darum geht's. Und das ist, wie Sie sagen, eine große, große Schwierigkeit, eine große Herausforderung, aber nichtsdestotrotz so wichtig.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:36:57] Sie haben das gerade schon angesprochen, also die Sinne einfach mal wieder einzusetzen oder zu empfinden. Sinnlichkeit ist auch so ein Stichwort in Ihrem Buch. Zurückzufinden zur Sinnlichkeit. Können Sie uns da noch ein bisschen mehr zu sagen?

\*\*Bert te Wildt\*\*: [00:37:14] Kleiner Schlenker, es gibt viele Hinweise darauf, dass die psychischen Erkrankungen, die psychosomatischen Erkrankungen eher mehr werden weltweit. Die Depression rückt immer weiter nach oben gegen anderen körperlichen Erkrankungen als der häufigen Erkrankung. Und dann denkt man, ja, wie kommt das irgendwie? Ist das irgendwie nur so, wie soll man sagen, so eine Dekadenz, ein Zivilisationsphänomen? Und wir sollen uns alle nicht so anstellen, uns geht es doch so wahnsinnig gut. Früher, muss man sagen, gab es viel mehr körperliche Erkrankungen, weil wir auch viel körperlicher gearbeitet haben. Heute sind wir fast nur noch mit dem Kopf unterwegs. Also Berufe in unseren Ländern sind zu einem immer größeren Anteil Kopfarbeit. Und dazu kommt, dass wir über die Medien, die zunehmende Nutzung von Medien, immer schneller arbeiten. Effektiver, strukturierter arbeiten, mental. Und dadurch entfernen wir uns natürlich immer mehr auch vom körperlichen, vom emotionalen, was dem körperlichen näher ist als das mentale oder geistige. Und die Patienten, die an einem Burn-On leiden, sind schon häufig Kopfarbeiter, muss man sagen. Sich durch die viele Kopfarbeit bis tief in die Nacht rein, häufig wirklich sich von ihren körperlichen und nicht nur eben von den emotionalen Bedürfnissen, von denen ich vorhin sprach, sondern auch von den körperlichen Bedürfnissen ein ganzes Stück weit entfremdet haben. Eigentlich eben auch nicht mehr so richtig wissen, dass der Körper eigentlich braucht, auch häufig körperliche Begleiterkrankungen noch haben, die das mit dem Burn-On zu tun haben. Deswegen schauen wir in der Therapie sehr stark darauf, ja, Körpertherapie, in der Tanztherapie, in der naturgestützten Therapie, hier in der Garten- oder der tiergestützten Therapie mit Schafen und Eseln, der ich gerade hier zuschau, weil ich hier auf die Apfelbaumwiese gucke, während wir sprechen. Also diese sinnlichen Erlebnisse, auch in der Kunsttherapie, Musiktherapie, körperliche Erlebnisse, spielen eine ganz große Rolle und sind auch ein sehr schöner Zugang bei diesen sehr kopfgesteuerten Patienten, wo ganz relativ schnell dann auch überraschende Erfahrungen gemacht werden können, auf die wir dann aber auch mental natürlich in der Gesprächspsychotherapie im Einzelnen der Gruppe auch eingehen können.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:39:32] Das ist, dass man plötzlich an ganz anderen Stellen berührt wird. Also ein kuscheliges Tier, was man vielleicht berühren kann. Ein Blatt, was in der Sonne leuchtet. Das Tanzen, was Sie gesagt haben, wo man einfach so was raustanzt aus sich, kenne ich auch, macht total viel mit einem. Musik, die Kunst, genau, was malen. Das sind so Beispiele von Sachen, die Sie auch machen in Ihrer Klinik, wenn ich Sie richtig verstehe.

\*\*Bert te Wildt\*\*: [00:40:05] Genau, die spielen eine ganz große Rolle und die Patienten haben auch die Möglichkeit viel neben der therapeutischen geleiteten Arbeit an sich miteinander das dann auch zum Beispiel im freien Atelier oder in der Gartenarbeit auch

alleine oder musizieren, was die Patienten zum Teil selbst organisieren. Gestern klang ja ein Saxophon im Innenhof. Wo die Patienten animiert werden, das auch auszuprobieren, ihre Instrumente zum Beispiel mitzubringen, um zu schauen, wie kann ich das wieder in meinen Alltag einbringen? Wir versuchen dann zum Ende der Therapie auch zu schauen, wie können Sie diese, ich nenne es mal Klosterzeiten, nicht im religiösen Sinne, aber in so einem besinnlichen Sinne, wie können Sie das Zeitinseln schaffen in Ihrem Alltag, wo Sie das aufrechterhalten? Ganz klar ist, okay, da bin ich mit mir selbst verabredet, um mein Instrument oder meinen Malblock. Viele Patienten, eine Patientin hat mir heute noch erzählt, ich habe es jetzt endlich geschafft, mir durchzusetzen, dass ich ein eigenes Zimmer kriege in unserem Haus, wo ich einfach nur selbst malen kann, musizieren kann, schreiben und lesen kann. Und wo mich dann auch niemand stört. Das ist so etwas, wo wir dann schauen, wir kriegen den Transfer hin, weil nicht jeder lebt natürlich irgendwie an so einem Ort wie am Ammersee.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:41:31] Ja. Wunderbar, was Sie beschreiben, auch so dieses, das eben mit ins Leben nehmen und so was wie, jetzt bekomme ich ein eigenes Zimmer innerhalb meiner Familie. Lassen wir uns doch noch auf ein paar Sachen schauen. Das wäre ja auch so was, was man schon tun kann, bevor man krank wird. Was können wir noch tun, um uns zu schützen? Zum Beispiel Freiräume schaffen. Wie machen wir richtig gut Pause?

\*\*Timo Schiele\*\*: [00:41:57] Ja, also gerade da ist es wichtig, dass wir uns auch da, wie Bert te Wildt schon gesagt hatte, wir profitieren meistens davon, wenn wir uns eine kleine Hilfe einbauen. Die meisten Menschen sind nicht unbedingt wahnsinnig gut drin. So ganz spontan für sich festzustellen, ob ich eine Pause brauche. Das heißt, es hilft den meisten Menschen, wenn Pausen festgesetzt sind, eingeplant sind. Und wir im Zweifelsfall eher die Chance haben zu sagen, ich fühle mich gerade noch fit genug, um weiterzumachen, als andersrum, jetzt brauche ich eine Pause. Also man nennt das antizipierte Selbstkontrolle. Das heißt, wir sind meistens in Situationen, in denen es darauf ankäme, oft nicht gut genug unseren alten in uns arbeitenden Mustern, in dem Fall denen des Burn-Ons zu widerstehen, weil es einfach viele Anreize zu geben scheint, die uns dann beim weitermachen unterstützen, noch was fertig kriegen, noch eine Deadline einhalten und so weiter. Und da hilft es für die meisten Menschen, sich beispielsweise Pausen einerseits vorab einzuplanen, andererseits ganz aktiv auch Tätigkeiten zu unterbrechen. Vorhin von den Kopfarbeitenden, also, dass diejenigen, die beispielsweise am Schreibtisch sitzen, gerade auch im Homeoffice ist es ganz besonders wichtig, wo der Arbeitsplatz ja immer mehr mit der Privatwelt verschmilzt und dadurch besondere Gefahren auch entstehen. Neben dem, was daran attraktiv scheint, dass man vielleicht bestimmte Wege nicht mehr zurücklegen muss oder sich morgens nicht durch die U-Bahn oder durch den Stau kämpfen muss, ist es natürlich aber auch ganz besonders schwierig, dann ganz aktiv sich auch körperlich von dem Platz weg zu bewegen, an dem man den ganzen Tag arbeitet. Also einerseits sich das vorher einzuplanen, andererseits wirklich aktiv andere Dinge zu tun, ist man körperlich arbeitend dann eher etwas Besinnlicheres zu tun, ist man Kopfarbeiter, Kopfarbeiterin, eher einen Spaziergang zu machen, den Arbeitsplatz zu verlassen und nicht noch am Schreibtisch oder am Esstisch, an dem man vielleicht im Homeoffice auch arbeiten muss, dann auch noch das Mittagessen einzunehmen. Also da hilft alles, was Veränderungen bringt. Und das andere, was bei den Pausen ganz wichtig ist, ist, dass es gute Studien dazu gibt, die inzwischen auch schon recht alt sind und sich über die Zeit hinweg bewährt haben, dass es viel wertvoller ist und effektiver ist, kurze, regelmäßig über den Tag verteilte Pausen zu machen im Vergleich zu einer langen, großen Pause, zum Beispiel um die Mittagszeit und dann vorher und nachher ohne Pause weiterzuarbeiten.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:44:30] Und was ja auch noch wichtig ist, ist zu kommunizieren. Also auch der Umwelt zu sagen, ich bin dann und dann nicht erreichbar und das auch aushalten, wenn das nicht so gut ankommt, oder?

\*\*Timo Schiele\*\*: [00:44:41] Genau, das wäre ein weiteres Beispiel. Ich kenne es von mir selbst, dass ich in einem meiner letzten Urlaube vorab vergessen hatte, den Abwesenheitsassistenten bei einem E-Mail-Postfach einzustellen. Ich habe bemerkt, das sind auch Dinge, die ich von unseren Patienten oder auch von Freunden, Bekannten höre, dass die Tatsache, dass wir gut kommuniziert haben, von dann bis dann sind wir nicht verfügbar, sind wir nicht anwesend, sind wir nicht am Rechner und werden nicht auf E-Mails antworten, dass das den allermeisten Menschen sehr, sehr hilft, dann eben auch nicht in die Versuchung zu kommen, noch mal reinzuschauen und vielleicht eben zu wissen, die anderen wissen gar nicht, dass ich nicht da bin, kann ich ohne, ohne Bescheid gegeben zu haben einfach wegbleiben, also das ist einerseits natürlich eine Frage der Professionalität, da entsprechend zu informieren, andererseits aber auch eine Form, sich selbst zu schützen, klare Fristen zu setzen und das besser vorher bekannt zu geben, im Zweifelsfall sollte man doch in die Versuchung kommen oder oder gegebenenfalls von Vorgesetzten oder Kollegen angerufen werden, dann hilft den meisten Menschen das in dieser inneren und aber auch äußereren Abgrenzung sehr sehr gut dabei, wenn sie vorher quasi schon etwas gemacht haben, auf das sie dann wieder Bezug nehmen können. Also wie in meinem Abwesenheits-Assistenten zu lesen, bin ich von dann und dann nicht erreichbar. Also das heißt, das hilft durchaus auch, wenn quasi dann sogenannte Versuchungssituationen entstehen. Also wenn doch Gefahr laufen, da in etwas hineingezogen zu werden, hilft es durchaus vorher quasi schon eine Markierung gesetzt zu haben, auf die wir uns dann wieder beziehen können.

\*\*Bert te Wildt\*\*: [00:46:14] Ich versuche manchmal Patienten, kenne ich auch von mir selbst, bei ihrem Stolz eigentlich zu packen und man dann sagt irgendwie, glauben Sie wirklich, das ist professionell, ein Zeichen von Professionalität, wenn man in Ihrer Position immer erreichbar ist, immer sofort reagiert auf viele Anrufe, jede E-Mail, auch im Urlaub, wenn man gar nicht abschalten kann, sondern immer präsent ist, kontrollierend, wenn man nicht gut delegieren kann, wenn man nicht gut dafür gesorgt hat, dass der Laden auch läuft, wenn man gerade mal nicht da ist. Ich glaube, dass Menschen, die wirklich ihre Arbeit, gerade auch in Führungspositionen, selbstständig und so weiter, wenn sie die richtig gut machen, dann schaffen sie auch sich etwas abzugrenzen und solche Freiräume zu halten und sich auch mal unerreichbar zu machen. Und das gilt jetzt für den Alltag, denke ich, zu Hause ganz besonders. Sie haben es gerade angesprochen bei Ihrer Frage. Ich glaube, es ist ganz sinnvoll, sich ein paar Regeln auch zu schaffen. Zum Beispiel zu welchen Zeiten, in welchen Räumen, in welchen Situationen schalte ich auch mal ab. Das betrifft heute natürlich ganz besonders die digitalen Endgeräte wie Smartphones, Tablets, Computer, die dann eben beim Essen, auf dem Klo, im Schlafzimmer zu bestimmten Zeiten wirklich nichts zu suchen haben und diese Regeln, wenn man sich die auch als Paar, als Single oder natürlich als Familie, Kinder im Spiel sind, die sind für alle hilfreich. Da kann man sich gut und gerne gegenseitig dann auch ein bisschen kontrollieren und dann hat man automatisch schon ein paar Freiräume, die dann achtsamer gestaltet werden.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:48:08] Genau, und ein Punkt ist noch, guter Schlaf. Da sehnen wir uns ja alle nach und fast alle kennen das, dass das nicht so gut funktioniert.

\*\*Bert te Wildt\*\*: [00:48:17] Ja, also es gibt zum Beispiel Studien, die zeigen, dass der Schlaf von Kindern, Jugendlichen, dass eine britische Studie deutlich schlechter geworden ist und das hat ganz viel damit zu tun, dass sie nachts noch im Bett Bildschirmmedien nutzen, die quasi das Gehirn auf wach schalten. Also das hat was mit dem Melatonin-Stoffwechsel zu tun. Das hat aber auch natürlich was damit zu tun, dass sie dort Dinge tun, die zum Teil sehr aufregend sind. Da reden sie dann über irgendwelche Dinge, die irgendwie noch so ein bisschen verboten sind, wie Sex und Crime und Computerspiele, die aufregend sind und sie machen das zum Teil auch zu lange natürlich. Deswegen, also die letzte Stunde vor dem Schlafengehen, am besten sollte man Wirtschaftsmedien frei verbringen, wenn man einen guten Schlaf haben will. Das gilt für alle Altersgruppen. Und da auch positive Rituale zu schaffen, die man erst mal vielleicht irgendwie ein bisschen nervig findet, sich einen Tee kochen, eine Kerze anzumachen, keine Ahnung, irgendwie regelmäßigen Wannen baden, also positive Gewohnheiten im Gegensatz zu schlechten Angewohnheiten können irgendwann auch süchtig machen. Also nicht sucht im älteren Sinne, aber so was wie, worauf man dann nicht mehr verzichten möchte. Am Anfang fand man das vielleicht seltsam, dass man sich zur Ruhe zwingt, zur Entspannung zwingt und irgendwann kann man gar nicht mehr darauf verzichten. Das kann sehr helfen, gut in die Entspannung und vor allen Dingen in einen guten Schlaf zu kommen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:49:41] Sehr gut, süchtig nach, den guten Sachen werden. Das ist schon mal eine gute Überschrift. Ich finde auch noch so spannend, darüber würde ich gerne auch noch zu sprechen kommen. Was macht das nämlich mit uns, wie wir über eine Sache denken? Sie haben zum Beispiel den Begriff Work-Life-Balance, wo wir alle so ganz selbstverständlich mit hantieren und eigentlich sagen wir ja damit, die Arbeit ist das Blöde, das Unangenehme, was wir nicht so gern wollen. Und das andere ist unser wirkliches und schönes Leben. Und das ist nur außerhalb der Arbeit. Wie können wir Arbeit anders betrachten? Wir haben ja jetzt auch darüber gesprochen. Wie können wir Arbeit reduzieren und uns Pausen schaffen? Aber die Arbeit ist ja auch toll und füllt einen großen Teil unseres Tages aus.

\*\*Timo Schiele\*\*: [00:50:31] Bert, das ist eigentlich dein Thema, oder?

\*\*Bert te Wildt\*\*: [00:50:35] Du kannst es schon nicht mehr hören, dass ich den Begriff Work-Life-Balance so doof finde. Ja, ich kann da schon was mit anfangen, also mit diesem Begriff. Ich finde nur, Arbeit ist Lebenszeit und da verbringen wir wahnsinnig viel Zeit unseres Lebens mit und wir sollten diesen Begriff eben aus diesem Grund aus meiner Sicht verändern und vielleicht finden wir da auch andere Begriffe für. Ich weiß, was gemeint ist. Das ist natürlich ein riesen Anspruch, irgendwie zu sagen, alle Menschen mögen bitte ihre Arbeit ganz toll liebhaben. Das lässt sich, glaube ich, in keiner Gesellschaft so ultimativ realisieren. Und trotzdem finde ich das ganz wichtig, dass wir nicht müde werden, die Arbeit menschlich zu gestalten, so zu gestalten, dass wir das Gefühl haben, sie ist sinnvoll, sinnhaft, sie ist sozial, sie ist spannend, sie ist anregend und befriedigend und sie wird gewertschätzt. Das alles ist, glaube ich, unheimlich wichtig. Denn sonst gibt es da eben so ein Gegensatzpaar und nur die freie Zeit ist Lebenszeit, das halte ich für problematisch. Denn nur wenn wir wirklich für gute Arbeitsbedingungen und gute Arbeitsinhalte kämpfen, dann wird, glaube ich, auch unsere Welt überhaupt ein bisschen besser. Nicht nur unser menschliches Leben, sondern wahrscheinlich auch unser Zusammenleben. Und vielleicht auch Achtsamkeit füreinander für die Natur und so weiter. Du kannst dich vorstellen, worauf ich hinaus will.

\*\*Timo Schiele\*\*: [00:52:11] Da kann ich mich nur anschließen und würde noch ergänzen wollen, dass wir natürlich an der Stelle auch Begrifflichkeiten haben, die auf der einen

Seite in aller Munde sind und die wiederum gleichzeitig für jeden Menschen dann doch nochmal was anderes bedeuten können. Und bei der Art und Weise, wie wir über Dinge denken, das ist ein Problem oder eine vielleicht auch Herausforderung, mit der wir immer wieder umzugehen haben, sowohl in der Psychotherapie als auch im Leben grundsätzlich. Gibt es im Wesentlichen darum, das auf individueller Ebene dann auch zu beleuchten und zu schauen, was meint der Einzelne oder die Einzelne damit. Und da ist es an manchen Stellen gefährlich, auf die eben diese vorgefertigten, schablonenartigen Begriffe zurückzugreifen und zu glauben, man wüsste dann, was das Gegenüber damit meint. Und deshalb ist es uns so wichtig, dass auch wenn die an manchen Stellen so schonstehende Begriffe zu sein scheinen, wir uns auf individueller Ebene damit auseinandersetzen und damit eben nicht in \*\*Self-fulfilling Prophecies\*\* verfallen. Also, bei dem Begriff Work-Life-Balance, so der Eindruck entstünde, Work ist irgendwie das Furchtbare, was man den Tag über oder die Woche über überstehen müsste, damit man am Nachmittag, Abend oder wann auch immer, man aufhört zu arbeiten und am Wochenende leben kann. Also, das ist eben das, wo wir versuchen, gemeinsam mit unseren Patienten, aber auch an anderen Stellen, genauer hinzuschauen und zu hinterfragen, was ist da auf individueller Ebene gemeint und muss das so sein und so bleiben.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:53:42] Und gehen wir noch mal von der individuellen Ebene auf die gesellschaftliche Ebene. Da haben Sie auch ein flammendes Plädoyer in Ihrem Buch. Welche gesellschaftlichen Veränderungen wünschen Sie sich? Herr Te Wildt.

\*\*Bert te Wildt\*\*: [00:53:58] Da gibt es ganz viele. Wo fange ich denn an? Also ich glaube, dass das Thema, wie ich das vorhin angedeutet habe, Mehr-Achtsamkeit für sich und andere. Das heißt eigentlich Empathie. Das wäre schon mal ein guter Start. Also dass wir brauchen Zeit, Zeiten und Räume, um Luft zu holen, um uns gewahr zu werden. Also uns selbst und den anderen gewahr zu werden. Diese Räume scheinen immer kleiner zu werden. Dann müssen wir schauen, dass wir irgendwie, wenn man so will, Reservate schaffen eigentlich, in denen wir ganz Mensch sein dürfen, also in denen wir auch mal frei sind von digitalen Medien, also von künstlicher Intelligenz und Robotik, wo wir wirklich schauen müssen, was bleibt eigentlich, wenn 30, 40, 50 Prozent der Jobs, es gibt da unterschiedliche Prognosen eben von den Technologien übernommen werden. Was macht uns Menschen eigentlich aus? Das ist glaube ich so die ganz große Frage, die uns beschäftigt im Moment auch als Weltbevölkerung, als Menschen, als Spezies, wo es quasi so was gibt, wie eine neue Spezies, nämlich die der Maschinen. Und sich dessen gewahr zu werden, was uns Menschen ausmacht, was gerade das ist, was man nicht zählen kann, was man nicht so einfach bewerten kann, was man nicht in Zahlen ausdrücken kann, das wird sicherlich weiter gebraucht, gerade in den Bereichen, menschlichen Situationen, wo es um existenzielle Fragen geht, also wenn es um Krankheit, Sterben, Geburt, Sexualität und so weiter geht, da ist ja Gott sei Dank so, dass man das nicht alles machinieren kann. Damit haben die Psychotherapeuten total viel zu tun natürlich und Pädagogen, also alle berufliche Hinwendungen und Zuwendungen zu tun haben. Und da müssen wir, glaube ich, irgendwie schauen, dass wir da mit diesen faszinierenden Technologien, was da möglich ist, nicht das Kind mit dem Bade ausschütten und den Menschen zum Auslaufmodell machen und nicht versuchen, immer zu funktionieren und wie die Maschinen zu werden, sondern mit Stolz das zu behaupten, was uns Menschen ausmacht. Da stehen wir, glaube ich, gerade noch ganz am Anfang, weil die Digitalisierung, die digitale Revolution ja auch noch ganz am Anfang steht. Und da müssen wir uns, glaube ich, ein bisschen bescheiden. Auch zu irgendwas, was wir Menschen als nicht können. Das kann eine große Stärke sein, Bescheidenheit. Und ein bisschen vielleicht auch auf eine gewisse Gier mal verzichten, die etwas sicherlich mit auch einer Form von Kapitalismus zu tun hat, der uns nicht gut tut. Und uns ein bisschen auf das

Wesentliche besinnen und die Kinder und Jugendliche, zum Beispiel der \*\*Fridays for Future\*\* Bewegung, also eben nicht die Generation X oder die Millennials, sondern die \*\*Generation Z\*\* oder \*\*Generation Greta\*\*, die machen uns das eigentlich ein bisschen vor, dass weniger mehr sein kann, dass Bescheidenheit auch ein, irgendwie auf achtsam zu sein, mit der Welt und den Menschen und den Tieren und den Pflanzen umzugehen, nicht notwendigerweise ein langweiliger, lustloser Verzicht bedeuten muss, sondern die sagen, wir wollen leben und auch so ein Leben ist gut, wenn wir die Gesellschaft wirklich mal radikal ändern. Insofern glauben wir schon auch, dass wir mit dem Burn-On ein Symptom beschreiben, was nicht nur individuelles Symptom ist, sondern auch ein bisschen ein kollektives, gesellschaftliches Symptom, was uns vielleicht ein bisschen wachrütteln sollte und helfen könnte, an manchen Stellen, wie ich es gerade beschrieben habe, umzukehren.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:57:55] Ja, und die Generation, die Sie gerade erwähnt haben, die Generation Greta, die sind auch echt hartnäckig, die hören nicht auf. Und die strahlen auch so eine Unmittelbarkeit aus. Und das haben wir eben besprochen, ja, auch mit dieser Sinnlichkeit. Das empfinde ich einfach total stark, dass die so auf die Grundfesten des Lebens zurückgehen und darauf beharren, dass wir ihnen zuhören. Ich finde es richtig toll.

\*\*Bert te Wildt\*\*: [00:58:24] Ja, und wir sagen ganz klar, wir sagen, 20 Prozent unserer Arbeitszeit, also in dem Fall Schulzeit, widmen wir, so radikal macht es kaum mehr, 20 Prozent widmen wir einem höheren Ziel. Ja, und das finde ich toll, das könnten wir ja auch mal überlegen, ob wir nicht einfach nur immer mehr arbeiten, ein bisschen spenden, den Rest für Genuss ausgeben, sondern sagen, 10 Prozent unserer Arbeitszeit spenden wir. Oder legen wir noch obendrauf als Spende nur für soziale ökologische Wege.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [00:58:58] Herr Schiele, haben Sie noch einen Gedanken dazu oder hat Herr Te Wildt schon alles gesagt?

\*\*Timo Schiele\*\*: [00:59:04] Was könnte ich hinzufügen? Genau, wir werden, wir werden tatsächlich, ich hab da natürlich auch währenddessen jetzt gerade nochmal drüber nachgedacht. Und ich glaube schon, dass gerade der Zeitaspekt, der jetzt zuletzt nochmal angesprochen wurde, ganz besonders wichtig ist. Wenn man sich die Entwicklung und die Geschichte der Arbeit anschaut, dann sind wir an verschiedenen Stellen in irgendeiner Form immer effizienter geworden. Konnten ja durchaus verschiedene Arbeitsprozesse durch die Fähigkeiten, die Maschinen mit sich bringen, wenn sie denn gut sind, in ihrer Effizienz steigern und mein großer Wunsch wäre, dass diese Effizienz, die da an den Tag gelegt wird, genutzt werden kann und das, was da frei wird an Zeit und an Möglichkeiten der Menschen wiederum nicht zur weiteren Effizienzsteigerung zwingenderweise genutzt werden muss, sondern eben für Projekte die äußere Zeit fehlt, also im Inneren dafür, sich frei zu fühlen und einen Nerv dafür zu haben, sage ich mal. Das wäre mein großer Wunsch, dass das, was an Effizienzsteigerungen uns ermöglicht wird, durch beispielsweise Maschinen und Digitalisierung, auf einer Ebene eingesetzt wird, die das Miteinander stärkt. Sei es durch ehrenamtliche Ämter oder durch andere Dinge. Da glaube ich fest daran, auch wenn ich an die Arbeit mit den Menschen hier denke und mir die vor Augen führe, dass die Menschen dann eben diese freigewordene Zeit und damit auch ein Stück weit die freigewordene Energie eben nur für die für die persönlichen Belange einsetzen würden, sondern dass viele viele Menschen sehr sehr gerne und glaube ich mit großem Engagement sich auch dann für andere einsetzen würden und könnten und das eben noch viel mehr, denn wie gesagt freiwerdende Zeit und Energie dafür auch genutzt werden könnte und das in unserem gesellschaftlichen Bewusstsein noch mal und wieder stärker verankert sein könnte.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:01:03] Eine sehr schöne Vision. Es gibt übrigens hier in meiner Podcast-Serie auch ein tolles Gespräch mit einem Firmenchef, der hat mit, also ja so eine mittelgroße Firma umgestellt. Die haben sich so umorganisiert, dass sie nur noch die Hälfte des Tages oder ich glaube so fünf Stunden arbeiten bei vollem Lohnausgleich, um mehr Zeit zu haben. Die haben es sich wirklich durch anders organisieren, es weitestgehend hingekriegt. Da dachte ich Hut ab. Ich würde Sie gerne beide bitten, können Sie einfach so ein Ziel formulieren? Gerade sind wir da schon ziemlich nah dran gekommen, aber für jeden persönlich. Was ist ein Zustand, von dem Sie meinen, da sind wir in Balance? Das ist wirklich gesund für uns, wenn wir es ungefähr so hinkriegen. Herr Te Wildt.

\*\*Bert te Wildt\*\*: [01:01:56] Weil wir werden im Zusammenhang mit dem Burn-On manchmal gefragt, ist nicht Brennen gleich Leidenschaft und eigentlich was Positives? Und da neigen wir dazu zu sagen, nee, also klar, Feuer ist was Schönes und Leidenschaft ist wichtig, aber Feuer verbrennt einen, auch verzehrt einen, Feuer kann sehr zerstörerisch sein. Und eine Sehnsucht, für mich wäre eher so ein Moment des \*\*Flow-Erlebens\*\*. Also wenn Dinge im Fluss sind, wenn ich das Gefühl habe, die Dinge sind in einem Gleichgewicht harmonisch, ein harmonisches Auf und Ab und ein Miteinander, wo man das Gefühl hat, man spielt sich die Bälle zu und man ist, also dieser Begriff Flow, das ist für mich ein erstrebenswerter Zustand, den kann man auch nicht jeden Tag und jeden Moment haben, aber das finde ich einen schönen Gegenbegriff eigentlich, ganz davon abgesehen, dass man mit Flüssigkeit also mit Wasser Feuer löschen kann.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:02:57] Herr Schiele?

\*\*Timo Schiele\*\*: [01:03:00] Ich hänge noch am Thema Langeweile und glaube, dass dann Gleichgewicht zumindest auch da sein kann, wenn wir den Gleichgewicht, den Ausgleich zwischen Stimulation und Langeweile haben. Ich glaube, dass viele Menschen heutzutage nicht mehr in Berührung mit dem Empfinden von Langeweile kommen. Und ich glaube, zu viel davon ist natürlich auch nicht angenehm und auch nicht hilfreich. Aber ich glaube, wenn es da eine Mischung gibt, von dem Gefühl auch mit Langeweile in Kontakt zu kommen und dadurch gegebenenfalls eben wieder Stimulationen aus dem Innen heraus entwickeln zu können. Und wenn es auf der anderen Seite eben auch das Flow-Erleben, was jetzt Herr Te Wildt gerade schon angesprochen hat, gibt, dann glaube ich kann ein Zustand innerer Balance und eines inneren Gleichgewichts entstehen und entstanden sein.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:03:47] Ich hab am Schluss immer noch eine Frage an alle meine Gäste, die möchte ich Ihnen auch gern stellen. Und jetzt frage ich zuerst Herrn Schiele der Gerechtigkeit halber, weil ich jetzt schon zweimal Herrn Te Wildt zuerst gefragt habe.

\*\*Bert te Wildt\*\*: [01:03:56] Schade, das war auch ein einfacher, genau.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:03:58] Das ist nämlich toll, wenn man erst mal zuhören kann, was der andere sagt und dann. Achtung, hier kommt die Frage. Was ist für Sie persönlich Glück?

\*\*Timo Schiele\*\*: [01:04:14] Das ist tatsächlich Zeit mit meinen Lieben, vor allem die Zeit mit denen.

\*\*Jutta Ribbrock\*\*: [01:04:21] Schön, kurz und bündig, Herr Bert te Wildt.

**\*\*Bert te Wildt\*\*:** [01:04:27] Zeit mit meinen Lieben. Ich habe dasselbe gedacht. Ich habe spontan an Liebe gedacht, wenn ich das Gefühl habe. Verliebt. Und manchmal gibt es immer auch das Verliebtsein im Star-Sein. Also dass man einfach auf den Ammersee schaut oder die Berge und denkt, okay, es ist alles gut gerade, einfach nur in diesem einen Moment. Und sich am Ammersee, muss man sagen, kann man viele Verliebtheitsmomente haben. Aber das größte Glück ist sicherlich die Partnerschaft, die von Liebe getragen ist.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [01:05:04] Wunderbar. Ich danke Ihnen beiden sehr, sehr für dieses schöne Gespräch. Wenn du mehr über Bert te Wildt und Timo Schiele erfahren möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch den Link zu ihrem Buch und bitte ganz gern auch allen Menschen, die dir am Herzen liegen, von diesem Podcast erzählen. Ich bin sicher, dass das für viele eine große Hilfe sein kann. Natürlich würden wir uns auch sehr, sehr, sehr freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst. Und wenn du magst, schreib mir auch gern persönlich an jutta. www.juttaribbrock.de. Noch mehr Tipps und Anregungen für einen bewussten Lebensstil gibt es auf einfachganzleben.de und noch mehr tolle Podcasts auf podcast.argon-verlag.de. Diesen Podcast kannst du überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist.

**\*\*Sprecher 1\*\*:** [01:07:02] Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Würden wir immer zur gleichen Zeit ins Bett? Oder die Dinge vermeiden, die unseren Schlaf stören? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch regelmäßige Schlafenszeiten, Unterbrechungen und Schlafdauer. Dann kombiniert sie die Ergebnisse jeden Morgen zu einem leicht verständlichen Wert zwischen 1 und 100. So weißt du, wie du deine Schlafqualität verbessern kannst von gut auf ausgezeichnet. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.