



## **Antriebslosigkeit und was dahinter stehen kann**

**Cora Burgdorfer**

diplomierte Psychologin FH

**Oekumenische Paarberatung**

Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Kennen Sie das Gefühl, keine Energie zu haben und alles aufzuschieben? Die inneren Batterien sind leer und Sie können sich nicht motivieren die Dinge zu tun, die Ihnen sonst eigentlich Freude bereiten? Antriebslosigkeit kann somatische Ursachen haben, ausgelöst durch ungesunde Ernährung oder Mangel an Nährstoffen, wie z.B. Eisen oder Vitamin B12. In der dunkleren Jahreszeit kann auch ein Lichtmangel Müdigkeit auslösen oder die Nebenwirkungen von Medikamenten können lähmen. Wenn dies alles ausgeschlossen werden kann, sollte auf psychischer Ebene nach Erklärungen gesucht werden. Wenn der fehlende Antrieb lange anhält und immer stärker wird, so dass das Aufstehen oder das Arbeiten zum Problem wird, könnte eine depressive Erkrankung vorliegen und sollte auf jeden Fall mit einer Fachperson thematisiert werden.

Wir sprechen hier aber von der Antriebslosigkeit als Gefühl der inneren Leere, einer seelischen Erschöpfung. Was können Sie tun, wenn Sie in diesem Loch sitzen und mit dem Gefühl des eigenen Versagens kämpfen? Die meisten Ratschläge gehen in Richtung: Bewege dich! Geh raus in die Natur! Triff dich mit anderen Menschen zum Sport! Wenn eine körperliche Erschöpfung vorliegt, ist es allen klar, dass der Patient einfach mal Ruhe braucht. Ausschlafen, im Liegestuhl oder auf dem Sofa liegen, Nichtstun und «Chillen» tun ihre Wirkung von allein. Bei der seelischen Erschöpfung kann ebenso Ruhe angezeigt sein, um den seelischen Ordnungsprozess zu unterstützen. Was aber nicht heisst, sich uneingeschränkt dem Medienkonsum hinzugeben oder sich auf andere Art abzulenken. So geraten Sie immer mehr in einen Teufelskreislauf der Sinnlosigkeit. In der Ruhe geht es darum, den Gefühlen Platz zu geben. «Wie fühle ich mich jetzt gerade?» Kann ich meine Gefühle wahrnehmen und benennen? Haben sie eine Farbe oder eine Form? Und kann ich sie akzeptieren, auch wenn es sich gerade nicht angenehm anfühlt? Vielleicht tauchen innere Bilder oder Träume auf, vielleicht geht es darum Lebensstationen nochmals anzuschauen und auf mich wirken zu lassen. Vielleicht gibt es unverarbeitete Themen, die ich in einem Tagebuch oder Brief festhalten möchte. Steht eine Versöhnung oder Vergebung im Raum? Kann ich mir selbst verzeihen für meine Verhaltensweisen? Vielleicht geht es sogar um die grossen Fragen, wie die Sinnfrage. Lebe ich das «richtige» Leben? Daran anschliessend kann es auch um Zukunftspläne gehen. Wie soll mein Leben weitergehen, braucht es vielleicht Veränderungen oder darf es so bleiben? Für all diese Gedanken braucht es Ruhe. Dies kann zu Hause stattfinden oder bei langsamen Spaziergängen in der Natur. Es geht ums Fühlen und Nachdenken. Die Antriebslosigkeit weist auf etwas hin, das nicht im Fluss ist und blockiert. Manchmal tut es auch sehr gut mit einem passenden Menschen darüber zu sprechen oder auch eine Therapie in Anspruch zu nehmen. Im Gespräch mit einer wohlwollenden und unterstützenden Person, können Sie ein Thema differenziert anschauen und eine neue Perspektive gewinnen. Daraus können Sie neue Energie schöpfen und die Lebensgeister kommen hoffentlich zurück.