



Dienstag, 19. März 2024, 13:00 Uhr  
~9 Minuten Lesezeit

# Schwachmatt

Nicht nur unsere Böden und andere Ressourcen sind erschöpft — der Mensch ist es zunehmend auch. Um energiegeladen zu wirken, ergreift er oft die falschen Maßnahmen.

von Henrik Jan Mühlenbein  
Foto: Baseline Photos/Shutterstock.com

*Als Mittel zur Erreichung klimapolitischer EU-Ziele soll die von Wirtschaft und Gesellschaft dringend benötigte Energie in selbstzerstörerischer Weise weiter verknappert werden. Könnte es ebenso intendiert sein, die Lebensenergie und den daraus resultierenden CO<sub>2</sub>-Footprint der EU-Bürger zu restringieren, oder ist die exponentiell zunehmende Erschöpfung nur ein vorübergehendes Syndrom krisengeprägter Zeiten?*

## **Es ist für empathische Zuhörer erschütternd, wenn ihnen liebe**

Menschen in vertraulichen Gesprächen ihre psychischen Schwierigkeiten offenbaren. Dabei berichten sie oftmals von bedrückenden Phasen der Antriebssperre, in welchen sie am liebsten die Bettdecke über ihren Kopf und sich selbst komplett zurückziehen würden.

Laut der Stiftung „Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention“ sind in Deutschland jedes Jahr 8,2 Prozent der Erwachsenen an einer unipolaren oder anhaltenden depressiven Störung erkrankt. Die ersten Fragen des von dieser Stiftung bereitgestellten Selbsttests diesbezüglich lauten:

- 1 Wie oft haben Sie wenig Interesse oder Freude an Ihren Tätigkeiten?
- 2 Wie oft empfinden Sie Niedergeschlagenheit, Schwermut oder Hoffnungslosigkeit?
- 3 Wie oft haben Sie Schlafstörungen (zu wenig oder zu viel Schlaf)?
- 4 Wie oft empfinden Sie Erschöpfung, Müdigkeit oder das Gefühl, keine Energie zu haben?

Die angesprochene Prävalenz von Abgeschlagenheit ist unbestreitbar hoch. Bei einer Befragung von 5.000 deutschen Erwachsenen durch das Unternehmen „Aucturity“ gab mehr als jeder Zehnte bei der Frage nach dem Grad der eigenen Erschöpfung auf einer Skala von 0 bis 10 den Höchstwert an, weitere gut 20 Prozent lagen bei 8 oder 9. Circa 53 Prozent der Befragten gaben allgemein an, sich erschöpft zu fühlen.

***Mehr als 40 Prozent der Menschen prognostizierten, ihre Erschöpfung werde in Zukunft zunehmen.***

Dass ein anhaltender Trend zu Mattheit und fehlender Energie wahrscheinlich ist, lässt sich auch den Prognosen von „Statista“ entnehmen, wonach das Volumen im Segment „Energydrinks & Sportgetränke“ des deutschen Marktes für alkoholfreie Getränke

zwischen 2023 und 2027 kontinuierlich um insgesamt 138,7 auf voraussichtlich 818,7 Millionen Liter pro Jahr steigen wird. Dies entspräche einem Anstieg von über 20 Prozent.

Gerade jüngere Menschen lieben das Gefühl, das sich spätestens zehn Minuten nach dem Konsum dieser Getränke einstellt, wenn das Koffein den Blutkreislauf erreicht. Es sorgt dann dafür, dass Puls und Blutdruck steigen, während gleichzeitig Konzentrationsfähigkeit und Wachheit zuzunehmen scheinen. Auch der Blutzuckerspiegel steigt rasant und erreicht dann seinen Höhepunkt. Im Hirn wird unter anderem Dopamin freigesetzt, das bekannte Glückshormon.

Die Energiebrausenlobby war in ihrer Agitation so erfolgreich, dass nach wie vor selbst der Verkauf ihrer Drinks an Siebenjährige kein strafrechtliches Vergehen darstellt. So werden im Kiosk oder Supermarkt um die Ecke die „Heavy-User“ von morgen „angefixt“, die schnell in einen Teufelskreis geraten. Denn laut einer im Januar 2024 veröffentlichten Studie aus Norwegen führt ein hoher Konsum zwangsläufig zu schlechtem Schlaf. So konnten die Probanden, die häufig Energydrinks zu sich nahmen, schlechter ein- und durchschlafen. Am schlechtesten schliefen die, die sogar täglich zu den aufputschenden Dosen griffen. Das Geschäftsmodell ist somit langfristig genial angelegt, denn die Konsumenten wachen Tag für Tag gerädert auf und benötigen konstant die maximale Dosis.

Parallel dazu ist auch der deutsche Kaffeekonsum auf ein absolutes Rekordniveau gestiegen. Im Jahr 2022 wurde mit 479.700 Tonnen mehr Röstkaffee gekauft als je zuvor, so Verbandschef Holger Preibisch voller Stolz. Vier Tassen Kaffee trinken die Deutschen pro Tag im Schnitt, also mehr als Wasser oder Bier. In jedem dritten Haushalt steht mittlerweile ein Kaffeefullautomat, der Dauermüden schnell und bequem ihren Kaffee mahlt und je nach Gusto zubereitet.

Diese Mengen sind absolut bedenklich, und dem umstrittenen Anthroposophen Rudolf Steiner, der Kaffee schon vor circa hundert Jahren als „Herzgift“ bezeichnete, muss wohl in diesem Falle rechtgegeben werden. Ein Team von Spezialisten in Udine untersuchte im Detail das kardiovaskuläre Risiko. Sie werteten die Daten von rund 1.200 Erwachsenen im Alter zwischen 18 und 45 Jahren aus, die alle unter einem leichten Bluthochdruck (Stufe 1) litten und nicht medikamentös behandelt wurden. Rund 26 Prozent der Probanden tranken keinen Kaffee und fast 64 Prozent nahmen pro Tag 1 bis 3 Tassen Kaffee zu sich. Rund 10 Prozent waren starke Kaffeetrinker, sie konsumierten mehr als 3 Tassen täglich. Die Forscher stellten einen Zusammenhang zwischen dem Kaffeekonsum und einer Verschlechterung des Bluthochdrucks fest. Bei moderatem Kaffeegenuss war das diesbezügliche Risiko um das Dreifache und bei starkem Kaffeegenuss um das Vierfache erhöht.

Ein weiterer negativer Effekt der duftenden Röstbohne wurde von der Bristol University herausgefunden. Laut ihrer Studie erschwert Kaffee im Arbeitsleben nachweislich die Teamarbeit. Besonders die „Kaffeemänner“ unter den Probanden waren deutlich weniger anpassungsbereit, hatten mehr Schwierigkeiten, sich öffentlich zu artikulieren und wiesen zudem eine erhöhte Herzfrequenz auf. Überraschenderweise war dabei ihre Konzentrationsfähigkeit kaum anders ausgeprägt als bei den „Kaffeefreien“.

Zurück zu den Energydrinks: Laut dem „Medical Tribune“ können sie zu Leber- und Nierenversagen führen. Neben dem Inhaltsstoff Taurin wird dafür auch die verklebende Wirkung des Zuckers als Ursache genannt.

**Über die unmittelbaren Symptome eines übermäßigen Konsums von Industriezucker wurden bereits ganze Bibliotheken verfasst. Neben Gewichtszunahme, geschwächtem Immunsystem, Stoffwechselproblemen, häufigem Durst, Hautproblemen und Karies sind schon**

## ***lange auch Müdigkeit, Antriebslosigkeit und schlechte Stimmung identifiziert.***

Denn „Süßes“ bringt dem Genussmenschen nur einen kurzen Energieschub. Danach fällt der Blutzucker rasant ab. Das macht müde und erschöpft. Vor allem aber wird durch zu viel Zuckerkonsum der Transport der Glukose in die Zellen gestört und die Energie kann nicht mehr in das Gehirn oder die Muskeln gelangen. Darüber hinaus wird der stimmungsregulierende Opioid- und Dopaminhaushalt im Hirn negativ beeinflusst.

Doch Koffein und Zucker bieten aus soziologischer Sicht selbstverständlich weitaus weniger Anlass zur Besorgnis als der immense Zuwachs beim Konsum von illegalen Aufputschmitteln, zu denen neben Amphetaminen und Methamphetaminen vor allem das Kokain zählt. Europa wird von dem weißen „Nasenspuder“ mittlerweile regelrecht überschwemmt. Die beschlagnahmte Menge steigt seit Jahren. 2022 wurden allein in Antwerpen und Rotterdam, wo der Stoff aus den südamerikanischen Herkunftsländern ankommt, mehr als 160 Tonnen Kokain konfisziert – ein neuer Rekord. Rund das Dreifache gelangt laut Schätzungen des Zolls unentdeckt nach Europa.

Das Angebot führt zu einer Ubiquität der Droge. Sie durchdringt zu vergleichsweise erschwinglichen Preisen und mit einer Reinheit von oftmals 70 bis 80 Prozent sämtliche Gesellschaftsschichten – und besonders die an fehlender Bodenhaftung leidende Berufspolitik. Während der friedens- wie innenpolitisch vollkommen enttäuschende Ex-US-Präsident Barack Obama seine Kokainerfahrungen mit Nonchalance offenlegte, kam die Kokainsucht deutscher Politiker bisher nur dann ans Tageslicht, wenn es in ihrer Folge zu eklatantem Fehlverhalten kam. Dies traf zum Beispiel bei dem früheren FDP-Youngster und Freund von Christian Lindner Alexander Alvaro zu, der mit Kokain im Blut 2013 an einem tödlichen Unfall beteiligt war. Gelangen darüber hinaus in



seltenen Fällen unliebsame „Schnuffvideos“ in die Öffentlichkeit, reagieren selbstgerechte Politiker wie der „FPÖsi“ Johann Gudenus in der Regel lapidar: „Das ist Schnee von gestern. Das Verfahren gegen mich wurde eingestellt.“

Nachdem bereits vor über 20 Jahren reichlich Kokainspuren in den Sanitäreinrichtungen des Bundestags gefunden worden, wünschen die heutigen Politiker frank und frei eine Entkriminalisierung jedweden Drogenkonsums, wahrscheinlich um ihre widersprüchliche Gesetzgebung und kontinuierlich zunehmende Volksdrangsalierung besser nachvollziehen und vertreten zu können. An vorderster Front fordern die pink-rot-grünen Fraktionen lautstark ein gesetzlich verankertes „Recht auf Rausch“ ohne Einschränkung.

### ***Der moderne Mensch scheint ohne aufputschende Stimulanzen kaum mehr überlebensfähig.***

Die Ursachen sind sehr komplex. In der zu Beginn genannten Befragung durch „Auctoritas“ nannten 40 Prozent der Erschöpften gesundheitliche Beschwerden als Hauptgrund für ihre Antriebsarmut. Ein Faktor dürfte dabei sicherlich der Teufelskreis aus Erschöpfung, Bewegungsarmut und Fehlernährung sein, der dazu führt, dass laut „Adipositas-Gesellschaft“ 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen in Deutschland übergewichtig sind, was das Gesundheitsrisiko stark erhöht.

Knapp 33 Prozent der Befragten nannten wenig überraschend auch die politische Situation als wesentlichen Faktor für ihre außerordentliche Schwunglosigkeit. Denn die Bürger leben in einer Zeit, in welcher sie sich weder von den Regierenden verantwortungsvoll vertreten fühlen noch das befreiende Gefühl haben, ihre ehrliche Meinung in einer freien Gesellschaft öffentlich sagen zu können. Sie fühlen sich stattdessen ausgegrenzt und gegeneinander aufgehetzt. Alles, was ihnen bleibt, ist ihre Ohnmacht gegenüber einer klimaapokalyptischen

Digitalisierungsdiktatur.

Bei einer Studie der Techniker Krankenkasse nannten 40 Prozent der Befragten Depressionen als Folge ihres exzessiven Internet- und Medienkonsums. Von Nervosität als Folge berichteten 38 Prozent, von Erschöpfung 36 Prozent, von Müdigkeit 34 Prozent und von Konzentrationsstörungen 30 Prozent. Umgekehrt wurde von Erschöpfung und Konzentrationsstörungen am seltensten von Personen berichtet, die am Tag unter 60 Minuten online waren. Zusätzlich verursacht eine digitalmedial aufgebauschte Klimahysterie dauerhafte Angstzustände unter den Menschen, welche laut einer Studie von Garay und Ganado aus dem Jahre 2019 zu extremer oder chronischer Müdigkeit führen, denn der verängstigte Körper befindet sich in ständiger Alarmbereitschaft, was logischerweise viel Energie verbraucht und sehr erschöpfend ist.

Bei der mehrfach genannten Aucturity-Studie wurde interessanterweise die eigene Arbeit erst an dritter Stelle von 27 Prozent der Befragten als Hauptgrund ihrer Erschöpfung genannt. Während sich die jüngeren Mitarbeiter bis 29 Jahre meist über ein zu hohes Arbeitspensum mokierten, beklagten die Älteren oft ein zu hohes Ausmaß an „sinnloser Arbeit“. Dies äußerten exakt 40 Prozent aller Berufstätigen, bei den Beamten waren es sogar 65 Prozent.

Das Privat- und Freizeitleben wurde erwartungsgemäß kaum als Hauptgrund für die eigenen Energiedefizite genannt, bietet es doch allseits bekannte Möglichkeiten, den eigenen „Lebens-Akku“ wieder aufzuladen. Zuallererst sollte man sich immer noch selbst etwas wert sein und auf eine gute, möglichst frisch zubereitete Ernährung achten.

**Bei eintretender Müdigkeit kann es helfen, Wasser zu trinken. Denn Dehydration, also ein Wassermangel des Körpers, ist ein großer Energieräuber.**

Wasser aktiviert selbstverständlich auch durch äußere Anwendung. Wechselduschen bringen frühmorgens den Kreislauf in Schwung, und eiskaltes Wasser im Gesicht oder auf den Armen macht ebenfalls munter.

Auch das halbstündige Schläfchen, neudeutsch „Power Nap“ genannt, wirkt revitalisierend, ebenso Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Tai-Chi oder Yoga. Die genaue Wirkungsweise ist unklar. Eine Theorie ist, dass die Ausschüttung positiver Botenstoffe im Gehirn beeinflusst wird, die vermutlich aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Nichts bleibt in trüben Zeiten wichtiger als Bewegung, wie etwa eine Runde an der frischen Luft spazieren zu gehen oder im Büro ein paar Gymnastikübungen zu absolvieren. Oft hilft es schon, sich zu dehnen oder zu strecken.

Es fällt grundsätzlich leichter, gute Vorsätze umzusetzen, wenn diese mit festen Terminen verbunden sind, denn Struktur gibt Halt und hilft dabei, nicht zu sehr in Passivität und negative Gedanken zu verfallen. Es kann sinnvoll sein, die Woche über Eckpunkte zu gestalten, etwa über feste Zeiten fürs Aufstehen, Essen, Arbeiten, Lernen und Schlafen. Dabei ist selbstverständlich wichtig, dass auch Tätigkeiten eingeplant werden, die einem richtig guttun – wie Spaziergänge, Sport und Treffen mit Freunden.

***Ein gutes soziales Netz trägt nachweislich ebenfalls dazu bei, Verstimmungen und Depressionen vorzubeugen.***

Somit sind alle Aktivitäten in einer Gemeinschaft wie etwa in einem Sportverein empfehlenswert. Je nach politischer Überzeugung kann auch die Mitarbeit in einer außerparlamentarischen oder parlamentarischen Gruppe erwogen werden. Demokratie braucht nämlich kein faschistoides Fördergesetz, sondern die Mitarbeit



möglichst vieler Bürger, denen Deutschland am Herzen liegt. Die eigene Wirksamkeit auf regionaler Ebene kann dabei als sehr bereichernd empfunden werden.

Anmerkung in eigener Sache: Den geschätzten MANOVA-Leser mag es zu Recht ein wenig verärgert haben, dass soeben ein Füllhorn an Selbstcoachings-, Aktivitäts-, Optimismus- und Motivationsratschlägen ausgekippt wurde. Genau diese übergriffige „Gute-Laune-auf-Knopfdruck-Propaganda“ missfiel auch dem Autor selbst an seinem Artikelende. Und zwar so sehr, dass er sich nach überhasteter Versendung an die Redaktion zurück unter seine Bettdecke verkroch – trotz des herrlichen Frühlingwetters, welches ihn durch sein Fenster wie zum Hohn anlachte, bevor er die Rollläden schnell herabließ.

---



**Henrik Jan Mühlenbein**, Jahrgang 1977, schreibt seit den späten Neunziger-Jahren Texte. Als Mitglied der seinerzeit weithin bekannten Hip-Hop-Band „Lyroholika“ war er Anfang der 2000er-Jahre fester Bestandteil der hiesigen Szene. Nach der Auflösung der Gruppe wandte er sich neben Solo-Projekten dem Bildungssektor zu, wo er bis heute beruflich tätig ist. Er kommentiert zudem als Autor die Alternativlosigkeit von Zeitenwende und technokratischer Transformation. Dabei versucht er, den Glauben an Gott, die Reformierbarkeit der Fassadendemokratie, eine Ordnung ohne Herrschaft und natürlich den musikalischen Durchbruch nicht zu verlieren.