

Dauerhaft auf Abruf

Viele Menschen haben verinnerlicht, dass nur Leistung und Stärke zählen, bis sie irgendwann **AM LIMIT** sind. Wie „Funktionierer“ erkennen, was sie antreibt.

VON STEFAN BOES

BERLIN. Stark sein, funktionieren, weitermachen: Viele Menschen haben verinnerlicht, dass nur Leistung und Ergebnisse zählen – bis sie irgendwann am Limit sind. Wie „Funktionierer“ erkennen, was sie antreibt, und sich von Pflichtgefühlen und Überlastung befreien.

Wer im Beruf erfolgreich sein will, muss funktionieren – und zwar ständig, ohne Kompromisse. Für Nina Schwarting war das nie eine Entscheidung, sie konnte gar nicht anders. Die 40-Jährige arbeitete als Führungskraft bei der Deutschen Bahn, der Otto Group und anderen großen Unternehmen, etablierte sich als Experte für modernes Lernen und entwickelte ein inzwischen weltweit verfügbares Lernjournal.

Lernen ist das Lebensthema der Hamburgerin, und so lernte sie irgendwann auch ihre vielleicht wichtigste Lektion: Sie

konnte nicht ewig so weitermachen. „Ich habe meinen Körper zehn Jahre lang ausgeschaltet“, sagt sie. Sie war rund um die Uhr erreichbar, schlief wenig, arbeitete permanent. Ihr Umfeld bemerkte, wie gereizt sie wurde, wie erschöpft, wie sehr sie verlernte, abzuschalten – und wie sie trotzdem immer weitermachte.

Ein zweites Lebensthema zog sich wie ein roter Faden durch ihr Leben: das Funktionieren. „So wurde ich geprägt. Ich habe gelernt, dass ich stark sein muss. Wenn ich funktioniere, sehe ich Ergebnisse.“

Es dauerte lange, bis Schwarting die Signale ihres Körpers ernst nahm. Die Schlafprobleme, die wachsende Erschöpfung, die Schulter, die sie irgendwann kaum noch spürte. „Mein

Körper war durch“, sagt sie. „Du kannst so nicht weitermachen“ bekam sie von Menschen außerhalb ihres beruflichen Umfelds zu hören.

KEINE RICHTIGE UNTERSTÜTZUNG ERHALTEN

Sie sprach auch am Arbeitsplatz über ihre Erschöpfung, wollte ihr Arbeitsmodell anpassen, stieß Veränderungen an. Doch sie drang nicht durch. „Ich wurde gehört, aber richtige Unterstützung habe ich nicht erhalten.“ Vielmehr sei ihr suggeriert worden, sie sei nicht stark genug für die Rolle. „Ich habe verstanden, dass ich als Person nichts zähle“, sagt sie. Und so zog sie irgendwann die Notbremse und kündigte. „Ich habe mich aus einem System herausgenommen, das nicht zu meinen Werten passt.“

Kathleen Kunze bezeichnet Menschen wie Schwarting als „Funktionierer“. Kunze

betreibt einen der reichweitenstärksten deutschsprachigen Instagram-Kanäle zum Thema Nervensystemregulation, arbeitet als systemische Coachin und Autorin. Gerade ist ihr neues Buch

„Raus aus dem Funktionsmodus zurück zu dir“ erschienen. „Funktionierer“, sagt Kunze, seien meist sehr gut darin, die Bedürfnisse anderer zu lesen und auf unausgesprochene Erwartungen zu reagieren. Eigentlich eine wertvolle Fähigkeit. Doch: „Menschen, die häufig funktionieren, fehlt oft eine ganz wichtige Fähigkeit: nämlich die, für sich selbst zu sorgen“, sagt sie. Also, dem Körper ausreichend Phasen der Erholung zu gönnen. Dieser innere Kompass gehe bei Menschen, die im Funktionsmodus feststecken, verloren.



Dauerhaft zu funktionieren bedeutet, dass das Nervensystem in einem hoch aktivierten Zustand bleibt.

Symbolfoto: Anastasia Shuraeva / Pexels

Sinne von: „Ich bin nur etwas wert, wenn ich etwas leiste.“

Diese Überzeugung hat Schwarting früh zur „Funktioniererin“ gemacht. Sie gehört zum Typus der „erfolgreichen Funktionierer“, also zu jenen Menschen, die rund um die Uhr Leistung erbringen und dafür bereit sind, alles andere im Leben hinten anzustellen. Kunze beschreibt in ihrem Buch noch weitere Typen: die „immer Erreichbaren“, die „Multitasker“, die „Ja-Sager“, die „Kümmerer“, die „zuverlässigen Pflichterfüller“, die „Selbstoptimierer“ und andere. Die Übergänge zwischen den Typen sind fließend.

Swarting war an diesem Punkt. Bis sie aufhörte, die Zeichen ihres Körpers zu ignorieren. „Ich wollte meinen Körper wieder spüren.“ Nach der Burnout-Diagnose absolvierte sie eine Ausbildung in neurosystemischer Integration, arbeitete mit einer Therapeutin und lernte Shiatsu kennen, eine japanische Massagetechnik. Bewegung, Sport, gesunde Ernährung, Körper- und Atemübungen gehörten heute fest zu ihrem Alltag. Sie kennt die Muster, die sie seit ihrer Kindheit antrieben. Sie hat gelernt, zu hinterfragen, was sie ein Leben lang geglaubt hat.

„Ich mache meinen Wert nicht mehr von Leistung oder Ergebnissen abhängig“, sagt sie. Heute arbeitet sie selbstständig und zeigt Führungskräften und Teams, wie ihr Nervensystem unter Druck reagiert und wie sie mit neurowissenschaftlichen Tools stabiler und wirksamer führen können. Aus der „Funktioniererin“, die fremde Erwartungen manage, ist ein Mensch geworden, der sich selbst führt und heute sagen kann: „Ich bin bei mir angekommen.“

Dauerhaft zu funktionieren bedeutet, dass das Nervensystem in einem hoch aktivierten Zustand bleibt. „Der Körper produziert dann kontinuierlich Stresshormone, die Atmung wird flacher und schneller, die Muskulatur bleibt angespannt, wir stehen dauerhaft auf Abruf“, erklärt Kunze. Mit der Zeit werde es immer schwerer, aus diesem Modus auszusteigen.

Nach Einschätzung von Hannah Schade sind immer mehr Menschen im Dauerstress. „Das Arbeitstempo, die Eigenverantwortung und die Erreichbarkeit sind deutlich gestiegen“, sagt die Sozialpsychologin vom Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund. Um trotzdem gesund zu bleiben, reagieren viele Menschen auf die hohe Zahl der Stressoren – also der inneren und äußeren Reize, die Stress auslösen können – mit

Sport oder Yoga, was auch hilfreich sei. „Aber so wird auch Entspannung zur abzuwickelnden Aufgabe statt zum erholsamen Freiraum.“

„Funktionierer“ funktionieren auch noch dann, wenn sie eigentlich abschalten wollen. Bei manchen setzt eine regelrechte Erholungsunfähigkeit ein, erklärt Schade. Wer chronisch gestresst ist, gerate in einen Zustand anhaltender Übererregung, bei dem sich Schlaf, Konzentration und Stimmung messbar verschlechtern. Je länger Menschen dauerhaftem Stress ausgesetzt seien, desto stärker verfestigten sich diese Symptome und desto deutlicher sinke die Belastbarkeit. „Irgendwann reagiert der Körper, als befände er sich in permanenter Alarmbereitschaft. Dauerstress wird dann zur existenziellen Bedrohung.“

WIE MAN DEM FUNKTIONSMODUS ENTKOMMT

Wichtig sei daher, häufiger Dinge zu tun, die keinen Nutzen haben, rät Schade. „Etwas Zweckfreies zu tun, nur, weil ich Lust darauf habe und es mich begeistert, das ergibt ein großes Gefühl von Freiwilligkeit und Freiheit, das Selbstwirksamkeit wiederherstellt.“

„Vielen ‚Funktionierern‘ fällt es sehr schwer, einfach mal nichts zu tun“, weiß Kunze. Genau das sei aber wichtig, um aus dem Funktionsmodus auszusteigen. Anfangen könne man damit, eine Minute am offenen Fenster zu sitzen, die gegenüberliegenden Bäume zu beobachten und weder etwas zu planen noch zu leisten. „Das wird den meisten Menschen anfangs schwerfallen: weil sie dann füh-

len, was sie gerade fühlen, weil sie merken, dass ihr Körper vielleicht an bestimmten Stellen verspannt ist, dass da Empfindungen sind, die nicht angenehm sind“, sagt die Coachin. „Wenn sie aber lernen, dass diese Stille sicher ist, können aus einer Minute irgendwann zwei, fünf oder zehn werden.“

Parallel gehe es darum, die emotionalen Reaktionen zu regulieren, die beim Ausstieg aus dem Funktionsmodus aufbrechen: Schuldgefühle, der Verlust des eigenen Produktivitätswerts, Scham. Entscheidend sei schließlich Selbstmitgefühl: „Hinter dem Funktionieren stecken häufig alte Prägungen, Glaubenssätze, manchmal traumatische Erfahrungen“, sagt Kunze. Einer dieser inneren Beweggründe könne sein, dass Menschen ihren Wert über Leistung und Erfolg definieren, im



Der perfekte Wurf.

8 Wochen

HAZ Digital für nur

3,50 € pro Woche



Und so geht's: QR-Code scannen, telefonisch ☎ 0800 12 34 304 (kostenfrei) oder online bestellen unter abo.HAZ.de/8wocheninformiert



Wissen, was Hannover und die Welt bewegt.

Hannoversche Allgemeine HAZ

Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Verrückt nach Diddl

Lissy Elbeshausen ist Fan der Diddl-Maus. Jetzt feiert die Comicfigur aus den 90ern ein Comeback

Die Retrowelle spült die Diddl-Maus in die Gegenwart. Ab Mitte 2026 soll das Kult-Wesen den deutschen Markt neu erobern. Hier erinnert sich ein Fan aus Hannover – und trauert einem verlorenen Ordner hinterher, der heute wohl mehrere Hundert Euro wert wäre. Erst waren es zehn Diddl-Blöcke, dann 20, dann noch mehr. Und jetzt sind sie weg. Wie das nun mal so ist mit den Sachen aus der Kindheit: Vergangenheit. Lissy Elbeshausen hat mittlerweile selbst Kinder, drei an der Zahl, sie lebt mit ihnen und ihrem Mann in Barsinghausen. Die 35-Jährige ist Fan der Diddl-Maus geblieben, wenn auch die Erinnerung reichen muss. Vorerst: Denn die Comicfigur steht vor einem Comeback. „Ich habe die ganzen Jahre gehofft“, sagt Lissy Elbeshausen.

In Deutschland waren Produkte der Maus mit den klobigen Füßen in den 90er-Jahren Sammel- und Tauschobjekte. Besonders die Blätter der Schreibblöcke, eingehaftet in großen Ordnern, gehörten zum Alltag vieler Schulkinder. Pausenhöfe verwandelten sich zeitweise in regelrechte Tauschbörsen. Die Maus zierte auch Briefpapier, Tage- und Freundebücher, Kaffeebecher, Bettwäsche und Schulranzen.

Nach mehr als zehn Jahren Pause gibt es all das wieder zu kaufen – vorerst nur in Frankreich und der Wallonie in Belgien. Deutschland soll Mitte 2026 folgen, wie das französische Vertriebsunternehmen Kontiki mitteilte. „Ich freue mich jetzt schon darauf, die ersten neuen Objekte zu kaufen“, sagt Elbeshausen.

Für die Barsinghäuserin geht es um den emotionalen Wert der Produkte. Damit ist sie nicht allein: Tatsächlich ist Nostalgie ein starker Kaufanreiz, sagt Mira Fauth-Bühler, Professorin für Wirtschaftspsychologie und Neuroökonomie an der FOM Hochschule für Ökonomie und Management in Stuttgart. „Menschen kaufen dabei weniger das Produkt an sich, mit seinem praktischen Nutzen – sie kaufen ein Gefühl. Mit einem Diddl-Block oder einem Kuscheltier bekommen sie ein Stück Kindheit zurück.“ Diese erinnern viele Menschen tendenziell als besonders positive Zeit. Auch wenn dem vielleicht gar nicht so war: „Mit jedem Abruf verändert sich die Erinnerung immer leicht“, sagt Fauth-Bühler. „Das bedeutet, dass sich das, was wir heute über die Vergangenheit zu wissen glauben, sehr wahrscheinlich nicht komplett mit dem tatsächlich Erlebten deckt.“ Oft wirke die Zeit wie eine rosarote Brille, die an ein unbeschwertes Früher denken lasse.

KINDCHENSHEMA ALS MARKETINGSTRATEGIE

Bei Elbeshausen ist es die Grundschulzeit, die sie mit Diddl verbindet. „In der zweiten oder dritten Klasse hat meine Sammelleidenschaft begonnen. Oft war ich mit meiner Omi bei Nanu-Nanu, wo sie mir einen Diddl-Block gekauft hat. Ich hatte Magnete, zwei Freundebücher, Diddl-Buntstifte und einen Kugelschreiber.“ Teilweise lebt die Tauschkultur neu auf, wenn auch in veränderter Form: Wäh-



Comeback der Diddl-Maus: Hier erinnert sich ein Fan zurück - und trauert einem verlorenem Ordner hinterher, der heute wohl mehrere Hundert Euro wert wäre.

Foto: Tim Schaarschmidt

rend früher auf dem Schulhof gefeilscht und getauscht wurde, finden sich Diddl-Liebhaber aktuell etwa in WhatsApp- oder Facebook-Gruppen zusammen.

Dabei arbeitet die Marke Diddl mit einem beliebigen Werbekonzept: dem „Cute Marketing“. Der Gedanke dahinter ist, dass sich Niedliches besonders gut verkauft. Und das wiederum funktioniert meistens mithilfe des Kindchenschemas – optische Merkmale, die dafür sorgen, dass wir etwas süß finden. „Das haben wir sehr stark bei der Diddl-Maus“, sagt Fauth-Bühler. „Die Maus ist bewusst extrem überzeichnet, gerade der Kopf ist sehr groß und die Maus weich und freundlich gestaltet.“ Und: „Denn je geringer der Betrag und damit das finanzielle Risiko, desto weniger schalten wir unseren Verstand ein und desto eher kaufen wir intuitiv. Produkte, die positive Gefühle auslösen, setzen sich dabei natürlich

sehr leicht und schnell durch, weil man sie als kleine Stimmungsaufheller sehen kann.“

KOLLEKTIVE ERINNERUNGEN

Gut zu sehen sei das derzeit bei der sogenannten „Little Treat Culture“: Bei diesem Konsumtrend belohnen sich insbesondere junge Menschen der Generation Z zwischendurch selbst mit kleinen Deko-Artikeln, Kosmetik oder hochwertiger Snacks, als „Serotonin-Boost“, um den Alltag besser zu bewältigen. Zumal Social Media eine wichtige Rolle spielt: „Die sozialen Medien würde ich immer als Turbo bezeichnen“, so Wirtschaftspsychologin Fauth-Bühler. „Durch personalisierte Inhalte und entsprechende Hashtags aktivieren sie kollektive Erinnerungen. Dann haben wir schnell diese viralen Wellen, die sich über Instagram oder TikTok verbreiten und bei vielen den Wunsch wecken, auch Teil der Gruppe zu sein.“

Was den Hype um die Diddls zudem befeuert, ist der Wert von manchen Teilen. Etwa der verlorene Diddl-Ordner, den die Sammlerin Lissy Elbeshausen früher besessen hat, wäre ihrer Einschätzung nach mittlerweile sicher hundert Euro wert. Jetzt sammelt sie wieder: „Ich schaue immer wieder bei Kleinanzeigen, ob jemand in der Gegend halbwegs günstige Sachen verkauft“, sagt sie. „Und vor Kurzem hat mir tatsächlich jemand eine Tasse mit ‚Ich bin immer für dich da‘-Aufdruck geschenkt. Damit habe ich das erste neue Diddl-Teil in meinen Haushalt zurückgeholt.“