

1 Fatigue verstehen – Wissen

Im ersten Teil dieses Buches soll Wissen zum Thema Fatigue zusammengefasst werden. Fatigue ist im Kontext dieses Buches keine spezifische Krankheit und kein Syndrom, sondern ein Symptom, das bei vielen unterschiedlichen Krankheiten vorkommt, und dem wir uns als solches nähern wollen. Es wird deshalb nur dann, wenn sinnvoll oder nötig, auf spezifische Erkrankungen eingegangen. Für alle Teile dieses Buches gilt: nicht alles wird auf Sie zutreffen und, wenn Sie sich derzeit in einer ärztlichen Behandlung befinden, und die Information, die Sie hier lesen, stark von Ihrem Therapieansatz abweicht, fragen Sie vielleicht nach, warum dies oder jenes in Ihrem Fall nicht zutrifft. Machen Sie grundsätzlich nur diejenigen Übungen, die im Rahmen Ihrer Behandlung vertretbar sind.

Wir wollen uns diesem Symptom wissenschaftlich, d. h. physiologisch, psychologisch, kulturell, historisch und sprachlich nähern, weil alle diese Ebenen jede Person betreffen, die an Fatigue leidet. Sie können sich einen Überblick verschaffen und die vielen Dimensionen des Symptoms näher betrachten. Dieses Kapitel soll Ihnen auch grundlegende Kenntnisse vermitteln, die Ihnen im Kontakt mit Ärzt:innen oder auch beim eigenständigen Recherchieren helfen sollen. Ziel ist, mehr Wissen und damit Sicherheit im Umgang mit Informationen zum Thema Fatigue zu gewinnen. Dieses Kapitel hat deswegen nicht Vollständigkeit zum Ziel – dieses Vorhaben wäre zum Scheitern verurteilt – sondern vielmehr das Legen eines möglichst nützlichen Grundsteins. Ein Fundament, auf das Sie bauen können.

1.1 Was bedeutet Fatigue?

Eine einheitliche Definition des Begriffs Fatigue ist kaum möglich. Der Begriff wird, gegenüber in der Bedeutung verwandter deutscher Worte wie Müdigkeit und Erschöpfung, häufig im medizinischen Kontext angewandt, was sicher mit seiner Verwendung in anderen Sprachen zu tun hat. Fatigue ist international, wenngleich das Wort ursprünglich aus dem Französischen stammt. Da man sich bei einem international verwendeten Fachbegriff, über kulturelle Besonderheiten hinweg, auch ein Stück weit einigen muss, ist die medizinische Fatigue klarer und leicht anders beschrieben als die sonstigen, sozusagen umgangssprachlichen, Fatigue.

1.1.1 Versuch einer Definition

In diesem Buch soll es um die klinisch auftretende Beschwerde der Fatigue gehen, aber natürlich auch viel um Wahrnehmung. Wie wir etwas bewerten und nennen, hängt natürlich nicht nur davon ab, wie die internationale Medizinwelt einen Begriff definiert, sondern auch, was wir damit verbinden. Also ist Fatigue für die gefragte Person dasselbe wie Erschöpfung oder etwas ganz anderes? Wie verhält es sich mit Müdigkeit? Aufgrund der Schwierigkeit der Definition des Begriffes, ist er auch schwer gegen diese Begriffe abzugrenzen. ► Abb. 1.1 zeigt einen Auszug synonym verwendeter und verwandter Begriffe. Welcher Begriff spricht Sie besonders an, wie nennen Sie Ihr Empfinden und was beschreibt es am treffendsten?

Das Spannende an der Verwendung des Begriffes »Fatigue« ist sicherlich, dass, obwohl in jeder Krankheitsdefinition und in jedem Fachartikel eine eigene Definition existiert, es dennoch möglich ist, sich mit diesem Begriff zu verbinden und auf die Frage »Leiden Sie an Fatigue?« eine Antwort zu finden. Die Schwierigkeit, das Erleben von Fatigue zu beschreiben, stammt sicherlich auch aus der Komplexität und Globalität des Erlebens: Fatigue ist kein Kitzeln im linken kleinen Zeh, sondern ein Erleben, das den gesamten Organismus, physisch und psychisch, miteinbezieht.



Abb. 1.1: Fatigue und ihre Verwandten

Fatigue hat als Körpersymptom Signalcharakter. Man könnte sie an dieser Stelle leicht mit Schmerz vergleichen. Dieser dient evolutionär dazu, Gefahren aus dem Weg zu gehen oder sich von diesen zu entfernen. »Weg da«, sagt er. Dabei ist der akute Schmerz in vielen Fällen gut in der Lage, dies zu erreichen und Schlimmeres zu vermeiden. Man denke an die heiße Herdplatte. Fatigue macht analog auf einen Mangel an Energie aufmerksam. Die natürliche Konsequenz, zu der Fatigue aufruft, ist also Ruhe. »Leg dich hin«, sagt sie, um Reserven zu schützen und mit ihnen zu haushalten. Auch hier ist dies in der akuten Situation sicherlich nützlich. So braucht man nach einem körperlichen Training Regenerationszeit. In einer chronischen Situation ist diese Aufforderung aber weder ausreichend noch adäquat.

Fatigue als Beschwerde ist besonders schwierig, beziehungsweise unmöglich, von außen zu bewerten. Vom Aktivitätsniveau oder dem Beobachtbaren ausgehend kann man sich zwar bemühen, auf das dahinterstehende Energieniveau zu schließen, aber sich natürlich auch irren. Die Medizin ist in großen Teilen auf objektivierbare Befunde, Bilder, Laborbefunde und so weiter, ausgerichtet und tut sich schwer damit, ein Maß für subjektives Erleben zu finden. ► Kap. 1.6 gibt einen Überblick über verwendete Fragebogen. Besonders schwierig wird es dann noch einmal, wenn es nicht nur darum geht, Energie und Fatigue zu objektivieren,

sondern auch noch darum zu beurteilen, warum jemand etwas tut oder nicht tut. Auf den Punkt gebracht heißt es: »Wollen Sie nicht oder können Sie nicht?«

Sollten Sie jemals mit dieser oder einer ähnlich formulierten Frage konfrontiert worden sein, dann hat dies möglicherweise viel Ärger bei Ihnen verursacht. Es liegt etwas Vorwurfsvolles schon in der Frage. Tatsächlich ist eine wichtige Unterscheidung bei Fatigue die nach einer Störung des Antriebs. Antriebsstörungen kommen zum Beispiel bei depressiven Erkrankungen vor. Dabei ist der Antrieb, also der Weg zwischen Impuls und Umsetzung gestört. Es kann sein, dass erst gar keine Wünsche in Handlungsimpulse umgewandelt werden, eine Art Motivationslosigkeit. Oder auch, dass diese Impulse zwar aufkommen, aber früh im Prozess ausgebremst werden. Das nennt man dann Antriebshemmung. »Wollen« ist also auch ein Prozess, der gestört sein kann und nicht komplett unserer Kontrolle unterliegt. Man kann auch manchmal nicht wollen können.

Bei Fatigue, insbesondere wenn sie chronisch ist, ist in meiner Erfahrung der Antrieb erhalten, es entstehen also noch Wünsche und Impulse, die aber nicht oder nicht leicht umgesetzt werden können. Viele Getroffene leiden gerade darunter, dass sie nicht lustlos herumliegen, sondern sich damit quälen, viele Pläne zu haben. Dadurch entsteht keine Spannungslosigkeit, oder gar eine Entspannung, sondern eine lähmende Spannung. Die Spannung des »Wollens aber nicht Könnens«. Man könnte sagen: Fatigue ist Erschöpfung plus Antrieb.

Gleichzeitig ist die Trennung zwischen Wollen und Können, wenn man sie als Mauer ohne Türen versteht, auch ein Stück weit künstlich. Sie ist vermutlich deswegen so wichtig, weil wir »Wollen« in unserer Kontrolle vermuten und »Können« sich unserer Kontrolle gänzlich entzieht. Bei einer unsichtbaren Beschwerde wie Fatigue ist sie vermutlich deswegen so bedeutend, weil sich Betroffene oft in eine Position gedrängt fühlen, in der sie ihre Beschwerden beweisen müssen. In der ihnen nicht geglaubt wird, wie es ihnen geht. In der ihnen nahegelegt wird, mit genug »Willen« oder »Disziplin« könne man das doch alles regeln. Und dass sie es noch nicht geregelt haben, ist Beweis für ihre Disziplinlosigkeit. Das ist ein rein moralisches Argument einer Gesellschaft, die Begriffe wie den »inneren Schweinehund« entwickelt, den man an die Leine nehmen und

in den Griff bekommen muss, und wenig Verständnis dafür hat, wenn das nicht geschieht.

So einfach ist die Trennung zwischen Wollen und Können aber nicht und beides können wir zum Teil beeinflussen, zum anderen Teil auch nicht. Sie können sicher auch bei Erschöpfung manchmal etwas trotzdem tun. Andererseits kann es auch manchmal sehr schwer sein, Motivation und Wollen entstehen zu lassen. Beides ist wichtig in der Fatigue und es kann hilfreich sein, mehr Flexibilität in diese Begriffe zu bekommen. Für sich selbst und im Kontakt mit anderen.

1.1.2 Seiten von Fatigue

Wenn man Menschen mit Fatigue fragt, wie sie ihre Beschwerde beschreiben, dann erhält man nicht nur unterschiedliche Vokabeln wie oben genannt, sondern auch viele zusätzliche Beschreibungen. In diesen Beschreibungen stecken oft unterschiedliche Nuancen der Beschwerde. Da Fatigue alle Lebensbereiche betrifft, das Soziale, die Person, ja sogar die Identität, kommen in der Beschreibung auch Aspekte aus all diesen Bereichen vor.

Eine Übersichtsarbeit, in der Studien zusammengefasst wurden, mit Menschen mit Fatigue und unterschiedlichen Grunderkrankungen (Multiple Sklerose (MS), Herzinsuffizienz, Rheuma, Nierenleiden, und chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD)), untersuchte 2020 die »Natur« von Fatigue. Also wie lässt sich Fatigue und ihr Erleben beschreiben? Dabei tauchten bestimmte Begriffe immer wieder auf, wie die »leere Batterie«, Begleitsymptome wie Depressionen, Schlafstörungen oder kognitive Einschränkungen, aber auch das Gefühl, nicht verstanden zu werden. Auch wurde hier das Spannungsfeld zwischen Plänen und dem eigenen Anspruch einerseits und dem Möglichen andererseits immer wieder benannt (Jaime-Lara et al., 2020).

► Abb. 1.2 zeigt mögliche Aspekte des Fatigue-Erlebens, die in der Erkrankung und in der Behandlung relevant sein können. Bestimmte Begriffe treffen vermutlich mehr auf Sie zu als andere. Dies kann auch wechseln oder sich je nach Situation unterscheiden.



Abb. 1.2: Aspekte von Fatigue

Fatigue zeichnet sich für Viele vor allem durch ein Fehlen oder einen Verlust aus. Es fehlt an Kraft, an Energie, aber auch an Lust. Manchmal fehlt gar das Gefühl von Sinn. Es fehlt die Freude, manchmal auch das Gefühl, selbst Einfluss nehmen zu können. Mental macht sich Fatigue häufig auch durch einen Mangel an Konzentration und Klarheit, manchmal als »Nebel« beschrieben, bemerkbar. Hinter den Defiziten besteht ein Gefühl der Unruhe und Anspannung. Die Beschwerde in ihren Einschränkungen, aber auch das Gefühl, nicht richtig verstanden zu werden, machen einsam und führen zu sozialem Rückzug. Spielen alle diese Facetten bei Ihnen eine Rolle? Was ist besonders bedeutsam für Sie? Was fehlt Ihnen in der Skizze noch? Sie können dazu die Vorlage online verwenden.

1.2 Eine kleine Geschichte der Fatigue

Fatigue ist ein Symptom, das Sie oder Andere als Individuum betrifft. Einerseits ganz subjektiv. Andererseits finden Beschwerden und deren Erleben immer in einem Kontext statt, der diese und auch den Umgang mit ihnen beeinflusst. Fatigue, Erschöpfung und Müdigkeit gab es immer. Ihnen wurde, je nach gesellschaftlicher Entwicklung, unterschiedliche Bedeutung zugeschrieben.

1.2.1 Im Mittelalter – Effektivitätsmarker und wichtiger Teil des einfachen und noblen Lebens

Im Mittelalter wurde Erschöpfung als das Ergebnis körperlicher Anstrengung betrachtet, wie bei harter Arbeit oder langen Reisen. Sie war damit etwas, das unbedingt zum Leben dazugehörte, insbesondere in den Milieus, die körperlich arbeiteten, wie Bauern oder handwerkliche Berufe. Sie war dort jedoch »trivial« und deswegen, im wörtlichen Sinne, erstmal nicht der Rede wert. Die Beschäftigung mit Anstrengung und ihrer Auswirkung auf Arbeit, ihre Effektivität und Effizienz, führte jedoch nach und nach zur Einführung von klaren Arbeitszeiten und Pausen, die abhängig von der Tätigkeit und der einhergehenden Erschöpfung waren. Fatigue wurde dort nicht als Erkrankung verstanden, sondern als eine Phase. Sie wurde mit »Leere« und »Verlust« von Kraft und, wörtlicher, Schweiß und anderen Körpersäften, in Zusammenhang gebracht. Es galt, ihr zu trotzen. So wurden Krieger und Ritter mit äußerlichen Zeichen von Erschöpfung und Zermürbung beschrieben, die trotzdem weitermachten und siegreich waren. Diese »Ausdauer« sah man als besonders ehrenvoll und als Zeichen innerer Stärke an. »Bloß keine Schwäche zeigen« war das Motto. Helden erlitten und erduldeten. Im Kontext von Reisen und Pilgerfahrt gehörte Erschöpfung auch mit dazu. Sie war Ausdruck des Geleisteten und ihre Anzeichen »adelten« die Erschöpften.

Obwohl Fatigue nicht als Erkrankung oder als krankhaft betrachtet wurde, gab es doch viele Ideen zu ihrer »Behandlung«, also wie man sich

wieder »erfrischt«. Vom klassischen, aber spirituell und symbolisch aufgeladenen Wassertrinken bis hin zu Kristallen und Talismanen, die böse Geister austreiben sollten, hatte man viele Ideen.

1.2.2 Moderne und Neuzeit: Komplexes und mehrschichtiges Erleben

In der Moderne wurden die Formen und Grade von und Gründe für Fatigue mehr unterschieden. Die Welt veränderte sich. Es gab lärmende, dicht besiedelte Städte, die Erschöpfung parat hielten, es etablierte sich der Begriff der Kriegsmüdigkeit und Fatigue war nicht nur eine Folge der körperlichen Anstrengung, sondern auch der geistig-emotionalen. In der Medizin und Heilkunst waren die »Körpersäfte« besonders bedeutend. So ist das Wort »erschöpft« gerade bildlich für ein Fehlen dieser. Auch die »Heilmittel« entwickelten sich weiter. Jetzt standen Kaffee, Nikotin und Alkohol zur Verfügung, die Beschwerlichkeiten zu lindern.

Durch die Aufklärung wurden das Fühlen und Erleben viel bedeutsamer. Besonders sozial höher gestellte Zeitgenossen berichteten von Strapazen und beschrieben ihren Bezug dazu blumig. Neben dieser »inneren Fatigue« war weiterhin die »beobachtbare« Fatigue von Arbeitenden bedeutsam. Um Prozesse effizient zu gestalten, war es nötig, die Energie und Ermüdbarkeit, die mit ihr einherging, im Blick zu behalten. Dabei halfen auch die zunehmende Mechanisierung und Einführung von Maschinen, die beschwerliche Aufgaben erledigen oder zumindest erleichtern konnten. Andere Anstrengungen wie Reisen und Abenteuer galten dagegen als besonders wertvoll und ehrbringend.

Mit den neuen Möglichkeiten wurden plötzlich alte Regeln erschüttert. Das soziale Gefüge wurde durchlässig und man konnte sich, zumindest theoretisch, durch reine Anstrengung in eine höhere soziale Schicht und zu mehr Wohlstand arbeiten. Geradezu manischer Ehrgeiz wurde in vielen geweckt, die Arbeit war nicht mehr nur Lebenserhalt, sondern auch eine Möglichkeit, aufzusteigen. Gleichzeitig wurde in der erschöpften Gesellschaft das Konzept »Erholung« etabliert. Es entstanden Bäder und Reisen durften auch einer Erholung und dem Gefühl von

Leichtigkeit dienen und mussten nicht zwangsläufig bilden und schon aus Prinzip anstrengen.

Durch die voranschreitende Mechanisierung veränderte sich das Bild der Arbeit und der Arbeitenden nachhaltig. Das Ziel der Maximierung von Effizienz und damit Geschwindigkeit und Profit wurde auf dem Rücken der Arbeiter:innen verfolgt. Diese wurden, inklusive ihrer Ermüdbarkeit, wie Maschinen betrachtet, studiert und behandelt. Wie kann man das meiste rausholen? Immer wieder kam es zu Aufständen. Die harte Arbeit ermüdete und gefährdete dabei nicht nur die Gesundheit derer, die sie maßgeblich verrichteten. Sie wurde auch als Gefahr der Produktivität und damit des Wohlstands verstanden und erhielt damit eine neue Konnotation: Fatigue macht leistungsschwach.

Um die Jahrhundertwende herum etablierte sich das Konzept der mentalen Erschöpfung. Fatigue als Gefühl, das nicht nur in körperlicher, sondern eben auch in geistiger Anstrengung seinen Ausgang haben konnte. Mental erschöpfend wirkte dabei so einiges: Die Straßen waren nun mit leuchtenden Schildern und anderen Lichtquellen gefüllt, immer mehr Zeitungen kamen auf. Die Menschen waren viel mehr Reizen und einer höheren Informationsdichte ausgesetzt als noch einige Jahre zuvor.

1.2.3 Jahrhundertwende und zwanzigstes Jahrhundert: Die Welt im Wandel

Am Ende des neunzehnten Jahrhunderts, kurz vor der Jahrhundertwende etablierte sich ein neuer Begriff für ein grassierendes gesundheitliches Problem: »Neurasthenie«, etwa »Nervenschwäche«, wurde die starke Müdigkeit, die viele Menschen betraf, genannt. Eine der ersten beschriebenen Patientinnen Freuds litt unter ihr. Neurasthenie war das erste auf Fatigue basierende Syndrom und beinhaltete neben der Müdigkeit Ängste und Sorgen. Eine psychosomatische Erkrankung also, die nicht nur Individuen betraf, sondern auch als Zeichen gesellschaftlicher Veränderungen verstanden wurde.

Mit dem zwanzigsten Jahrhundert kamen, neben technischen Fortschritten, politische Auseinandersetzungen und bald zwei Weltkriege. Diese verlangten nicht nur den Soldaten einiges ab. Die Heimkehrer

zeigten, obwohl sie zum Teil körperlich unversehrt schienen, körperliche Zeichen des Krieges, wie auch starke Fatigue, Schlafstörungen und beispielweise Zittern. Die Ohnmacht in den Schützengräben wurde über diese Körperbeschwerden geradezu mit nach Hause gebracht.

Mit dem Totalitarismus, also zum Beispiel im Deutschland des Nationalsozialismus, wurde Fatigue zur Schwäche umgedeutet. Schwäche und Menschen, die sie zeigten, wurden abgelehnt und als unwert betrachtet. Besonders »starke« Menschen, vor allem Männer, wurden propagiert. Müdigkeit und ihre Abwesenheit waren großes Politikum.

Auch die Wissenschaft machte mit dem zwanzigsten Jahrhundert große Fortschritte. Ein besonderes Interesse lag zunächst auf dem Hormonsystem. Man erkannte den Zusammenhang zwischen zu geringen Schilddrüsenhormonen und erheblichen körperlichen und geistigen Einschränkungen, darunter auch Müdigkeit und Konzentrationsfähigkeit. Kurz dachte man, die Fatigue besiegt zu haben, indem man Hormone gab. Es wurden auch Versuche mit Testosteron, beispielsweise durch das Implantieren tierischer Hoden, unternommen, allerdings mit vielen Nebenwirkungen und ohne durchschlagenden Erfolg.

Im Anschluss wurde an unterschiedlichen Stimulanzien, zum Beispiel an Amphetaminen, geforscht. Stoffe wie Kokain wurden nach ihrer Entdeckung zunächst bedenkenlos als Wundermittel gegen Müdigkeit beworben. Die mittelfristigen Folgen führten jedoch zu einem Umdenken und brachten Ernüchterung.

1.2.4 Heute: Warum sind wir so müde?

Eine einfache Antwort gibt es darauf immer noch nicht. Auch wenn sich Menschen seit Jahrhunderten bereits Gedanken zu dieser Frage gemacht haben. Immer, wenn man jetzt etwas zu diesem Thema liest, dann spielt das Konzept und das Wort »Stress« eine große Rolle. Die Idee davon, dass kontinuierliche Belastung schädigt und gefährlich werden kann, ist jedoch noch relativ neu.

Besonders der Arbeitsplatz scheint hier von Bedeutung. In den letzten Jahrzehnten haben chronische Schmerzen und Burn-out im Zusammenhang mit Arbeit immer mehr zugenommen. Menschen sitzen verkrümmt