

Täglich kommen Menschen in Praxen und Kliniken und klagen über Erschöpfung. Es gibt in jeder Fachgruppe Leitlinien, um diese Erschöpfung ursächlich abzuklären. Und in der Mehrzahl der Fälle kann keine Erklärung gefunden werden. Die enttäuschten Patienten wenden sich von der Schulmedizin ab, suchen Hilfe bei naturheilkundlich tätigen Ärzten und Heilpraktikern, landen aber oft auch nach langem Leidensweg bei unseriösen Gesundheitsanbietern, wo sie viel bezahlen ohne den gewünschten Erfolg.

In der Werbung hört man: „weil ich es mir wert bin“, was signalisiert: tu etwas für dich und die Erschöpfung wird weniger sichtbar sein. Man „verschreibt“ sich selbst eine Kur und vieles andere. Die ärztliche Fachzeitschriften liefern Artikel wie: „Burn out, die neue Volkskrankheit“, die Fachzeitschriften der Ingenieurberufe empfehlen ein sabattical – ein Jahr Auszeit in der Natur, am anderen Ende der Welt am besten, um abzuschalten, sich zu distanzieren von dem, was Stress macht.

Sehen wir uns doch einmal die Entwicklung unserer Gesellschaft, der ganzen Welt an und versuchen zu verstehen, warum wir gerade jetzt und warum so viele Menschen unserer Tage so ausgebrannt sind.

„Wenn man ausgebrannt ist, muss man einmal für etwas gebrannt haben“. Das ist richtig, denn das burn out trifft immer hochengagierte Menschen, die vieles erreicht haben oder viel Potential in sich tragen. Die Ursache dafür, auszubrennen ist häufig darin zu sehen, dass diese Menschen selbst so viele Ideen haben, dass sie irgendwann den Überblick verlieren beim Umsatz ihrer Gedanken. Häufig können sie ihre Gedanken nicht zu Ende denken, weil äußerer Druck sie daran hindert oder Aufgaben von außen sie soweit in Anspruch nehmen, dass die eigenen wichtigen Gedanken immer häufiger einfach ausgeblendet werden müssen. Was zurückbleibt ist ein Gefühl der Leere, ein Verlust der Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns und schließlich aufgeben, interesselos werden, verzweifeln bis sogar hin zu Suizidgedanken. Die Familie, die Partnerschaft leidet darunter, es kommt immer häufiger zu Alkohol oder Tablettenmissbrauch, ein Teufelskreis, der einmal begonnen den Menschen immer schneller in die Tiefe schleudert.

Eine andere Ursache ist die tägliche Überforderung: der Tag beginnt mit meetings, unterbrochen durch Anrufe auf dem Diensthandy oder dem Festnetz ( „dieser oder jener Kollege muss noch zugeschaltet werden, haben Sie daran nicht gedacht“, so die Worte des Vorgesetzten, der sich selbst um diese Dinge nicht kümmert, wo er doch seine Autowerkstatt anrufen musste, um den nächsten Termin für den Ölwechsel zu vereinbaren). Zwischen zwei meetings müssen noch die fünfzig bis hundert emails bearbeitet werden, jeder will eine Auskunft, klar, dass abends einfach nicht mehr die geistige Kapazität vorhanden ist, den endlich terminierten Urlaub zu buchen und dann die Stimme der Partnerin: „Alles für das Geschäft, ich interessiere dich ja schon lange nicht mehr, vermutlich hast du längst eine andere, jüngere, nicht wahr?“ Diese andere mag es ja vielleicht geben, aber hier Entspannung zu vermuten, wäre irrig, eine zusätzliche Stress-situation entsteht.

Die hilflosen Helfer, von denen immer wieder verschiedenes geschrieben wird, scheitern daran, dass sie ihre Hilfsbereitschaft überhaupt nicht mehr an den Mann beziehungsweise an die Frau bringen können. Zu viele tägliche Kontakte mit Menschen, die jammern und klagen und zu viele Fallstricke aus den Reihen der Politik verhindern ebenso das gute Gefühl, etwas bewegt zu haben wie die unzähligen Möglichkeiten, die angeboten werden, um noch mehr spezialisiert zu sein. All diese sicheren guten Weiterbildungsmöglichkeiten verhindern, zu tun, was man im Innersten möchte. Verhindern,

dass man zupacken und helfen kann, verhindern intuitives Verhalten durch eine immer ausgefeiltere Strukturierung und einen Berg an Negativmöglichkeiten.

Am Beispiel: ein Radfahrer ist verunglückt und liegt blutend an Straßenrand: Die „normale“ Reaktion wäre, hinzugehen, ihn aufzuheben, zu verbinden und ihn nach Hause oder ins Krankenhaus zu bringen. Die Hinderungsgründe sind: es könnte eine Falle sein, er will mich ausrauben, oder; er könnte einen Wirbel gebrochen haben, ich warte lieber, bis professionelle Hilfe kommt, oder; er könnte HIV-positiv sein, ich stecke mich an, oder; wenn ich helfe, könnte es so aussehen, als habe ich den Unfall verursacht. Welcher Dschungel an Gedanken und Gefühlen verbunden mit dem unguten Gefühl, vielleicht nur mit dem Handy 110 gerufen, selbst aber nichts getan zu haben.

Die Problematik unserer Tage.

Die Nachrichten in Funk und Fernsehen sind voll mit Meldungen über Katastrophen zum Teil ganz in unserer Nähe. Mir reicht die Zeit nicht und nicht die Kraft, um nachzusehen, ob ich Hilfsgüter richten kann oder einen Geldbetrag überweisen, weil diese Woche - wie oben beschrieben, mir meine Tätigkeit keine Zeit zum Atmen lässt. Was bleibt, ist das schale Gefühl, nicht der Mensch zu sein, der ich im Innersten sein möchte; wieder einmal das Gefühl der verpassten Gelegenheit.

Und je perfekter ich mein Leben in den Griff bekommen möchte, umso größer wird die Diskrepanz zwischen wollen und handeln. Noch ein Grund, um auszubrennen.

Die zahlreichen Möglichkeiten, alles „richtig“ zu machen, verwirren unseren Alltag immer mehr. Kaum wird ein Mensch geboren, ja schon zuvor im Mutterleib, wird ausgeklügelt von jungen Müttern mit dem höchst denkbaren IQ, was man dem Kind angedeihen lässt. Viele Dinge, wie zum Beispiel PEKIP, Babymassage, Kurse für Mütter und Väter sind sicherlich sehr gut durchdacht und hilfreich für die frühkindliche Entwicklung. Später fördern musikalische Früherziehung und Kinderturnen sicherlich die soziale Kompetenz; was nach meiner Ansicht als Mutter dreier Kinder heute häufig auf der Strecke bleibt, ist das ruhige geborgene Miteinander zu Hause, die Sicherheit in der Familie.

Und: um Himmels willen kein häuslicher Perfektionismus!

Die jungen Mütter müssen bald wieder arbeiten, Sport muss auch sein, damit die Figur nicht aus den Fugen gerät und jetzt kommt die Ärztin in mir und sagt: „Vorsicht, wenn der Akku ausbrennt, wenn es zu einem burn out oder noch weiter gedacht zu einer Erschöpfung der Nebenniere kommt, dann sind all diese Bemühungen umsonst gewesen!“

Im Folgenden werde ich auf all diese, jetzt zugegebenermaßen provozierend angerissenen Themen im Einzelnen eingehen. Was ich zeigen will, ist: die unzähligen Möglichkeiten, die wir heute in unserer hochtechnisierten, höchstspezialisierten Welt haben, die jedem von uns zu vertretbaren Preisen zugänglich sind, verführen uns jeden Tag aufs Neue, zuzugreifen, dabei zu sein, äußerlich sichtbar dazuzugehören, bis es eines Tages nahezu zwangsläufig zum Zusammenbruch, zum burn out kommt, ohne Vorwarnung, ja oft gerade aus einem gewissen Hochgefühl, alles zu schaffen .

Gibt es eine bestimmte Persönlichkeitsstruktur, um ein burn out zu bekommen?

Grundsätzlich kann jeder Mensch ausbrennen, überfordert sein. Es gibt bei den Menschen unterschiedliche Toleranzgrenzen für Stress; so sind schon Kleinkinder manchmal überfordert, Schulkinder, Studenten, Auszubildende bis hin zu Professoren, Ärzten und Lehrern oder dem Ingenieur in leitender Stellung.

Wichtig scheint mir, schon möglichst früh seine Grenzen zu kennen, sie zu verteidigen, bevor es zu Überschreitungen kommt und damit zum burn out.

Grenzen kennenzulernen, ist nicht einfach. Das Kleinkind reagiert auf Verbote entweder mit Geschrei und Trotz oder mit Erschrecken und Gehorchen. Natürlich müssen von einem bestimmten Alter an Grenzen gesetzt werden, insbesondere, wenn die Grenzen anderer wie die der Eltern, Großeltern oder Spielkameraden verletzt werden. Vorsicht ist geboten, das Kind nicht zu überfordern.

Wer als Kind ständig über seine Grenzen gefordert wird, reagiert entweder mit Resignation, was sehr schnell zu mangelndem Selbstwert führt, oder es wird „ungehorsam“, was wiederum zu Bestrafungen bis hin zu enttäuschem Schweigen von Seiten der Eltern führen kann und damit wird das Kind sein Leben lang zu disziplinieren sein: Man muss nur nicht mit ihm sprechen, schon tritt eine ganze Kaskade an Reaktionen ein, die letztlich dazu führt, dass dieser Mensch seine Grenzen nicht aufrechterhalten kann.

Wir sehen: Fehlender oder geringer Selbstwert ist eine große Gefahr, an burn out zu erkranken.

Die nächste Betrachtung gilt den eigenen Grenzen.

Mir persönlich erscheint es sehr schwierig, die eigenen Grenzen zu definieren, noch schwieriger, sie überhaupt im Alltag zu sehen. Am schwierigsten aber ist es, diese Grenzen zu verteidigen.

Am Beispiel: Ich bin ein geborenes und dazu erzogenes Helferlein in Reinkultur. Frau, Mutter, einzige Tochter alter Eltern und dazu noch Landärztin. Prädestiniert für ein burn out, brennen an allen erdenklichen Enden, nicht wahr? Dazu recht ehrgeizig, neugierig, was meiner Ansicht nach die Ursache für Ehrgeiz ist; so ist es oft schwierig, meine eigenen Gedanken zu Ende zu denken. Zu viele Menschen suchen meinen Rat und meine Hilfe. Irgendwann vor Jahren in einer Klinik sagte man mir: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ Ich war zornig, denn genau das tat ich doch: meinen Nächsten lieben bis zum Umfallen, Tag und Nacht. „Ja“, wurde ich ausgelacht, „und wie und wann liebst du dich selbst? Dazu hast du ja gar keine Zeit!“ Tagelang schmolte ich und dachte nach, aber es stimmte. Denn wer sich selbst nicht liebt, wie soll er den anderen überhaupt wahrnehmen. Selbstaufgabe also ist keine Lösung, nicht der Weg zum besseren Menschen.

Jahre später sagte mir ein Kollege: „Sie haben die Achtsamkeit sich selbst gegenüber verloren.“ Dieses Wort, das mir so wichtig ist, diese Haltung, die der Dalai Lama lebt, ich hatte den Bezug dazu verloren.

Die Frage ist: Wie erkenne ich meine Grenzen. Mit den körperlichen ist es am einfachsten: wenn ich den Berg nicht besteigen kann, hinter meinen Begleitern zurückbleibe, habe ich meine Grenzen erreicht. Wenn ich mich zusammenreiße, breche ich nach einigen Metern atemlos zusammen, das ist dann auch für mich selbst nicht zu übersehen.

Vielleicht ist es dieses Atemlossein, auf das wir achten müssen; jeder kennt die Situation, in der einem „die Luft wegbleibt“. Oder dieser andauernde Husten, der nach einem Infekt übrigbleibt, ist auch der nicht nur eine verzögerte Rekonvaleszenz sondern auch Zeichen dieser Atemlosigkeit?

In einer Zeit eines schweren burn out, das ich aber nicht erkennen wollte, geschah es mir, dass ich nachts aufwachte und sehr schlecht atmen konnte. Ich war sicher, eine beginnende Herzinsuffizienz zu haben, war ich doch erblich damit belastet. Falsche Lebensführung - mir wohl bewusst – wenig Schlaf und Übergewicht waren ja auch Risikofaktoren. Der unvermeidliche Zusammenbruch folgte und mit vermehrtem Schlaf und Ruhe waren die Atembeschwerden plötzlich verschwunden.

Atemholen, eine Atempause machen, dies bekommt in unserem Zusammenhang plötzlich eine andere, eine lebenswichtige Bedeutung.

Es ist gar nicht unbedingt nötig, ein Sabbatical zu nehmen, auch wenn dies sicher gut wäre. Wie wäre es einfach mit regelmäßigem Atemholen?

**Achtsam sein und Atemholen**, zwei Dinge, die sich einfach anhören, aber schwierig durchzuhalten sind.

Ich habe auch keine ideale Regelung gefunden, mir aber angewöhnt, darauf zu achten, wenn mir „die Luft wegbleibt“ oder zu registrieren, wenn ich mich ärgere und mir zeitnah anzuschauen, wer oder was das Gefühl des Ärgers ausgelöst hat. Nur so kann ich meine Grenzen verteidigen.

### **Die Voraussetzungen, ein burn out zu erkennen:**

Jeder Mensch richtet sich seinen Alltag ein. Vom Aufstehen bis zum Schlafengehen folgen täglich sehr ähnliche Abläufe. Kluge Menschen empfehlen, die Zahnbürste in die andere Hand zu nehmen, die Haustür mit der linken statt mit der rechten Hand aufzuschließen und die andere Seite des Bettes zu benutzen, um die Gehirnhälften nicht „einzuschleifen“. Kein schlechter Gedanke, um aus dem Alltag Veränderungen herauszuholen, sich manches bewusst zu machen. Aber nicht genug.

Die Sache mit den beiden Hirnhälften ist bekannt, die eine Seite ist die rationale, pragmatische, die andere ist die kreative, emotionale.

Wieder ein Beispiel: Eine Patientin Ende 40, verheiratet, Mutter und berufstätig, sollte im Rahmen ihrer stationären Behandlung ihres burn out eine Bewegungstherapie bekommen. Die Aufgabe bestand darin, einfache Tanzschritte einmal mit dem linken Bein, dann mit dem rechten Bein auszuführen. Obwohl sonst recht sportlich gelangen ihr diese Bewegungen nicht, es bestand eine große Schwäche in ihrer linken Körperhälfte. Selbst ihr normaler Gang war gestört, sie hatte es nicht bemerkt. Erst nach vier Wochen mit anderen Therapien war es ihr möglich, diese Schritte zu tanzen in rasend schneller Abfolge, es fühlte sich – nach ihren Worten – an wie eine unglaubliche Freiheit.

Irgendwo habe ich gelesen: „Jedem Augenblick wohnt ein Zauber inne.“ Und das Wunder, der Zauber des Lebens, der Sinn, nach dem wird doch so viel gesucht. Es gibt Situationen, da wird dieser Zauber ganz deutlich: die Geburt eines Kindes, die Liebe eines Menschen, das Zusammengehören. Leider vergessen wir diesen Zauber oft viel zu schnell. Oder einmal erlebt wollen wir ihn ständig erleben. Aber wir können ihn oft gar nicht sehen. Wir erkennen den Zauber eines Augenblicks nicht; wenn wir vergessen, ihn zu suchen, dann sind wir schon mitten im burn out. Und da haben wir sie verloren: die Achtsamkeit.

Wie einfach und gleichzeitig wie schwierig, dies zu erkennen, wenn man ausgebrannt ist.

Manchmal sehen wir im Fernsehen Dokumentarfilme über Forscher in früheren Zeiten und bedauern, nicht selbst solche Dinge erleben zu können. „Heute ist ja schon alles bekannt“, hört man häufig von Jugendlichen. „Es gibt ja gar nichts mehr, das wir entdecken können.“ Und berühmt werden, „es allen zeigen, was ich kann“, das ist doch der Wunsch vieler. Darüber verliert man die Achtsamkeit sich selbst gegenüber.

Man muss definieren, was für einen selbst wesentlich ist.

Hier kommen wir zu einer weiteren Ursache für ein burn out: Keine klar definierten Ziele.

Nach Lebenszielen gefragt antworteten unsere Kinder: „Eine Familie haben, einen guten Beruf, materielle Sicherheit.“ Und sie alle bemühten und bemühen sich, dies zu erreichen. Wir unterstützen sie, denn die äußere Hülle ist etwas Wichtiges, zweifelsohne.

Und immer weiter geht die Leiter: Fach-Arzt, Fach-Arbeiter, Fach-Anwalt, Berufsfach-Schüler. Haben Sie schon einmal bemerkt, dass es für alle Dinge des Lebens Fach-Leute gibt? Fach- Leute für Lebensberatung?

Wer ist Fach- Mann/Frau für Katastrophen, für Überschwemmungen, Erdbeben oder Waldbrände?

Fach-Leute suchen die Schuldigen und finden oft auch welche. Fach-Leute für Krieg und Töten? Für Hunger und Seuchen? Gott etwa? Und wenn der christliche Gott gerade nicht präsent ist vielleicht Buddha oder Allah?

Warum suchen die Menschen Rückzugsmöglichkeiten im Spirituellen? Warum leben sie im Schleudergang zwischen den Religionen und besinnen sich nicht auf ihre eigene? Kennen sie diese überhaupt oder was hat die Buddha Figur auf einem süddeutschen Weihnachtsmarkt zu suchen? Warum mahnt der Dalai Lama die Menschen, sich wohl mit dem Buddhismus zu befassen, aber in der und mit der eigenen Religion zu leben?

Hier sind wir beim nächsten Auslöser für die Zunahme des burn out: Die gnadenlose bedenkenlose Globalisierung.

Was in der einen Kultur auch im Zusammenhang mit den geographischen und historischen Gegebenheiten erfreulich und richtig ist, muss nicht in einem anderen Land, in einer anderen Generation, in anderem Umfeld ebenso stimmig sein. Nicht jeder hat dieselben Möglichkeiten, zu lernen, zu reisen. Auch wenn unsere Politiker in Deutschland – soweit ich dies beurteilen kann – sich bemühen um Chancengleichheit, wird es diese doch niemals hundertprozentig geben können. Die Verherrlichung einer anderen Kultur ebenso wie deren Verdammnis führt jedoch immer zu einer inneren Zerrissenheit, einem inneren Kampf, durchaus und gerade für die Intellektuellen und deren Gerechtigkeitssinn und / oder Durchsetzungswillen. Wie schnell kann es hier zu einem Ausbrennen kommen, wenn man von und für verschiedene Seiten brennt.

Und gemeinerweise geschieht es gerade dann, dass man sich verliert, wenn man ganz bewusst für sich einen Weg sucht. Ein vielbenutzter Weg ist das Lesen von lebensberatenden Büchern, geschrieben von bekannten Autoren, und man weiß ja vom Taoismus: der Weg ist das Ziel. Man spürt, es muss sich etwas ändern auf dem eigenen Weg, man vertraut, dass andere Ähnliches erlebt haben und man hofft, irgendwo Antwort zu finden.

Auf dieser Suche bin ich auf ein Buch gestoßen, eine kleine aber hervorragend geschriebene Abhandlung über den Vergleich der westlichen Psychologie und den östlichen Religionen.

Hier wird der Unterschied unter anderem verdeutlicht im Sinnbild einer Pyramide. Die westliche Psychologie ist die Basis, vieles kommt auch von außen, man bedenke, wie viel Sand es gibt um die Pyramiden herum. Und die Spitze ist die östliche Religion. Völlig frei ist sie ganz weit weg von all dem Sand, sie ist viel kleiner als die Basis, das Ich ist auf ein Minimum reduziert. Diese Reduktion des Ichs und das Sorgen für andere, das Mitgefühl ist ein wesentlicher Grundsatz der östlichen Denkweise. Natürlich bestehen auch hier große Unterschiede. Während im Konfuzianismus Liebe und Mitmenschlichkeit im Vordergrund stehen, das Ich nicht wichtig ist und so die Gemeinschaft gefördert wird, steht beim Buddhismus das Leiden und „Durchleiden“ des gerade geführten Lebens im Mittelpunkt. Das bedeutet: Selbstlosigkeit und grenzenlose Hingabe zu Buddha führt ins Nirwana (Glückseligkeit). Und beim Taoismus wird früher begonnen, hier ist der Weg das Ziel. In der Betrachtung der östlichen Religionen heißt es, die westliche Psychologie strebe vor allem danach, das Ich, das Selbstwertgefühl zu stärken und nach außen zu verteidigen. Je stärker das Ich umso besser können die Grenzen erkannt und verteidigt werden.

Und hier fällt mir ganz spontan Goethe ein: „Edel sei der Mensch, hilfreich und gut.“

Und jetzt?

Wo sind die Unterschiede, das Spannende, das Vergleichen, wer bringt mich weiter, die westliche Psychologie, die christliche Religion: wenn dich einer auf die linke Wange schlägt, biete ihm die rechte? Konfuzius: Aufgabe des Ichs. Buddhismus: Leiden. Unsere evangelische Kirche: Jammertal?

An einem Urlaubstag sitze ich in Dänemark zwei Meter vom Wasser entfernt und schaue aufs Meer. Kleine Schaumkronen tanzen auf den Wellen, tiefblau spiegelt das Wasser den bewölkten Himmel. Und mir geht durch den Kopf:

Vielleicht sind es weder die Ziele und das Anerkennen der anderen, vielleicht ist es nicht das ausgeprägte Ich und dessen Grenzen, vielleicht ist es einfach das Wasser, die Sonne, die Regentropfen, der Wind, das Unkraut neben der Holzbank und das Erleben, einfach zu sein.

**Vielleicht ist es gar nicht das Tun, vielleicht ist es gar nicht das Kämpfen mit sich oder anderen, vielleicht ist es einfach: das S E I N?**