

Einleitung

»Die Erschöpfung darf sich nicht in der Seele breitmachen«, sagt sie. »Das hat meine Mutter immer gesagt. Körperlich darf man sich ruhig verausgaben, aber die Seele muss man davon freihalten.«

Haruki Murakami – »Hard-boiled Wonderland und das Ende der Welt«

Vor dem Fenster, hinter dem ich sitze und schreibe, schwirren Schwalben auf und ab. Sie bauen ein Nest unter dem Strohdach des alten dänischen Hofes, den ich mehrmals im Jahr aufsuche, um mich zu erholen. Hinter mir sitzt meine Tochter und spielt auf ihrem Laptop. Ich spüre ihre Lust, sich dem Spiel hinzugeben. Wie sie, so scheinen auch die Schwalben, die hier jedes Jahr nisten, unermüdlich zu sein, sie kommen und gehen in einem fort und vermitteln vor dem Hintergrund der großen, schilfbestandenen Ebene voller Wildgänse ein Bild des intakten, unermüdlichen Lebens, in dem es keine Erschöpfung gibt. Auch meine Tochter ist weit davon entfernt, jemals so etwas wie Erschöpfung zu zeigen.

Mein Leben hier ist so voller Beschäftigung wie zu Hause und in meiner Praxis als Psychiater, aber es gehört mir und meiner Tochter. Wir dürfen hier ganz uns selbst sein. Gewiss, für andere Menschen wäre es langweilig, immer an den gleichen Ort zu fahren. Sie suchen das Neue, Aufregende, sie wollen sich in den Sand eines südlichen Strandes legen und in der Sonne braten und nichts tun. Mich würde das nur weiter von mir weg bringen.

Es ist Jahre her, als ich mit meiner damals neunjährigen Tochter den Strand entlang spazierte und sie plötzlich anfang, rätselhaft zu reden. Es sei ihr bewusst, dass sie allein im Leben sei. Ich möge mir vorstellen, dass alles, was sie sehe, wie ein Film sei, der nur ihr gezeigt werde. Niemand sehe diesen ihren Film, so wie niemand ihre Gedanken haben könne. Niemand fühle ihre Gefühle, als nur sie. Wir gingen hier zwar nebeneinander, aber keiner von uns sei wirklich beim andern, jeder stecke in seinem Film drin, es gebe keine Möglichkeit, in die Welt des andern hinüberzuwechseln. Bei mir sei das auch so. Wenn ich sie sehe, so tauche sie bloß in meinem Film auf. Ich würde ihr nie wirklich begegnen.

Was das mit dem Inhalt dieses Buches zu tun haben könnte, möge jeder selber herausfinden. In der Idee meiner Tochter scheint mir aufzuscheinen, worin wohl das Kernproblem unserer Auseinandersetzung mit uns selbst und mit der Welt bestehen mag, und warum wir dabei Gefahr laufen, uns zu erschöpfen, als handle es sich bei der Erschöpfung um jenen Zustand von uns selbst, aus dem allein die Begeisterung – im doppelten Sinn dieses Wortes – uns zu erretten vermag und nicht Untätigkeit und Ruhe. Die Welt scheint etwas zu sein, das wir – oder sollten wir vielleicht sagen: die Leibnizsche Monade? – in Form einer sekundären

Innenwelt, die mit unserer primären interferiert, zu leisten haben, so wie der Vater mit der Mutter kollidierte, sich vertrug oder verschmolz. Daran entscheidet es sich, wie weit wir im Leben kommen, und auf welche Weise. Dass wir uns irgendwann dabei erschöpfen, erscheint mir gewiss, die Frage ist lediglich, ob wir uns wieder begeistern werden.

Mein Buch, das begleitend zur Praxis entstand, erhebt keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit. Auch mag ich, wie manch anderer auch, nicht alles orthodox auffassen oder korrekt – im Sinne des jeweiligen Autors – zitiert haben. Es spiegelt die aus der psychiatrisch-psychotherapeutischen Praxis inspirierte Auseinandersetzung mit dem Erschöpfungsproblem, wie ich es bei meinen Patienten antreffe. Es hat darüber hinaus mit mir selber zu tun in dem Sinne, als auch ich – mittlerweile sind es fast zwanzig Jahre her – an einem Burnout herum machte, den ich damals – ohne psychotherapeutische Unterstützung – gerade noch selber mittels Selbsteinsicht und einer Verhaltensmodifikation stoppen konnte. Heute ergibt sich der Vorteil beim Therapieren aus meinem Alter (ich bin 1953 geboren), aus der Selbsterfahrung mit dem Problem der Erschöpfung, aus meiner psychologischen und philosophischen Bildung, die mir nützliche Vergleichsoperationen ermöglicht, und aus der Tatsache, dass ich nicht allein Arzt bin, sondern viele Jahre in der Wirtschaft gearbeitet habe, von der Pike bis zur Geschäftsleitung. Ich kenne die betriebliche Realität und die heutige Führungs- und Arbeitsproblematik aus eigener Erfahrung.

Wer sich einen raschen Überblick über die wichtigsten Aussagen des Buches verschaffen will, kann dies durch Lesen der Kapitelanfänge auf einfache Weise bewerkstelligen und das Vorkapitel Hypothese zu Rate ziehen. Das Spezifische meines Ansatzes ist vielleicht darin zu sehen, dass ich in Bezug auf das Ausbrennen jene Faktoren für besonders wichtig halte, die mit dem Selbstbild zu tun haben. Dem Dienst an diesem Selbstbild unterstelle ich, dass er die dem physiologischen Stresssystem inhärenten Möglichkeiten auf eine besondere Weise nutzt. Das geht solange gut, als das, was ich Begeisterung nenne, dadurch ständig aktualisiert wird. Für den gleichsam epischen Wissenshintergrund in Bezug auf das Phänomen des Ausbrennens möchte ich an dieser Stelle auf das Werk von Burisch hinweisen, das einen brillant geschriebenen Überblick über die meisten relevanten Probleme im Zusammenhang mit dem Ausbrand liefert (Burisch 2006).

Es bleibt anzumerken, dass die in diesem Buch beschriebene Gesamtproblematik auf grob geschätzte zwei Drittel der in der Praxis gesehenen Fälle eines behaupteten Burnouts zutrifft. Das restliche Drittel leidet zwar unter durchaus vergleichbaren Symptomen, gelangte jedoch nicht durch die in diesem Buch ins Zentrum gerückte psychophysiologische Dynamik im engeren Sinne in diese Lage. Hier liegt in der Regel eine durch eine oder mehrere Persönlichkeitsstörungen, eine (verdeckte) Psychose, durch ein protrahiertes Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätssyndrom (ADHS), durch frühe und wiederholte Psychotraumatisierung oder langanhaltende Depressivität habituell gewordene Belastungsintoleranz zugrunde, kombiniert mit schädlichem Umgang mit Nahrungs- und Suchtmitteln, sowie mit Bewegungsmangel. Was beim Burnout des sonst gesunden Menschen Folge der psychodynamisch begründeten, lange praktizierten Überschätzung und Übersteigerung der eigenen Möglichkeiten ist – letztlich also Aus-

druck von Vitalität, deren Zusammenbruch die systematische Überanstrengung zur Voraussetzung hat –, ist hier die Konsequenz einer mehr oder weniger primären, meist krankheitsbedingten, als unüberwindlich erfahrenen Einengung und Behinderung des psychophysiologischen Spielraums. Die Endstrecke ist weitgehend dieselbe. Deshalb kann dieses Buch dem Praktiker auch in diesen Fällen nützliche Hinweise liefern.

Mein Dank gebührt den zahlreichen Kolleginnen und Kollegen, mit denen ich mich in all den Jahren austauschen durfte, wobei es oft gar nicht in erster Linie um die Belange des in diesem Buch behandelten Themas ging, sondern um grundlegende Auseinandersetzungen mit den Konzepten der Psychologie und psychologischen Therapie. Ebenso sehr geht mein Dank an einige meiner langjährigen Patientinnen und Patienten, die, ohne es zu wissen, mit zur Klärung der in diesem Buch dargelegten Zusammenhänge durch ihre zum Teil tiefsinnigen und erhellenden Einsichten, sowie ihren eindrücklichen Biografien beigetragen haben.

Seit vielen Jahren pflege und schätze ich die Zusammenarbeit mit der Burnout-Abteilung der Privatklinik Meiringen auf dem Hasliberg, die von Frau Dr. Barbara Hochstrasser geleitet wird, sowie mit der Privatklinik Wyss in Münchenbuchsee (Bern) und ihrem Leiter für Burnout-Behandlungen, dem Fachpsychologen Andi Zemp. Die Therapien dieser Institute erzielten nachhaltige Erfolge, auf die wir in der ambulanten Nachbehandlung optimal anknüpfen können. Im Rahmen dieser Kooperation war immer wieder viel zu lernen. Ich möchte nicht versäumen, an dieser Stelle für die ausgezeichnete und stimulierende Zusammenarbeit auch im Namen meiner Klientinnen und Klienten zu danken.

Mein ganz spezieller Dank geht an Dr. Toni Brühlmann, emeritierter Direktor der Privatklinik Hohenegg (Zürich) und ehemaliger Leiter der dortigen, hochgradig renommierten Burnout-Abteilung, der sich eingehend mit dem Manuskript auseinandergesetzt hat, und dessen Rückmeldungen ich entnehmen durfte, dass mein Text einen wertvollen Beitrag zur aktuellen Diskussion zu leisten vermag. Toni Brühlmann verbindet in selten gewordener Weise den psychologischen mit dem philosophischen Standpunkt und ist Autor zahlreicher Publikationen zum Thema Burnout und Reifung. Gleichmaßen fühle ich mich Dr. Ruprecht Poensgen, Leiter der Fachbereiche Psychologie, Medizin, Pflege, Krankenhaus und Pädagogik des Kohlhammer-Verlags tief verpflichtet, der und dessen ausgezeichnetes Lektorat sich des Buchprojekts in professioneller Weise annahm.

Dänemark, im September 2014