

Axel Berger | Thorsten Thews

Das Buch zur
Burnout-Prävention

DER BRENNENDE HAMSTER



Arbeiten Sie noch
oder qualmen Sie schon?

campus

Der brennende Hamster

Axel Berger | Thorsten Thews

DER BRENNENDE HAMSTER

Das Buch zur
Burnout-Prävention

Arbeiten Sie noch
oder qualmen Sie schon?

Campus Verlag
Frankfurt/New York

© Campus Verlag GmbH

ISBN 978-3-593-50923-5 Print
ISBN 978-3-593-43926-6 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-43947-1 E-Book (EPUB)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Copyright © 2018 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Umschlaggestaltung: Zeichenpool, München

Umschlagmotiv: © Shutterstock / Studio Ayntaka

Satz: Oliver Schmitt

Gesetzt aus: Minion und Myriad

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany

www.campus.de

Inhalt

Vorwort	7
Bedienungsanleitung – Wie Sie am besten mit diesem Buch arbeiten	8
Szenenwechsel – Was wir für Sie und mit Ihnen tun können: Prävention und Hilfestellung	10
Die Autoren	13
Thorsten Thews	13
Axel Berger	17
Das Phänomen Burnout	21
Wie häufig sind Burnouts in der Gesellschaft?	23
(K)ein Kapitel speziell für Frauen – dafür mit Chips & Schokolade	24
Was ist denn nun ein Burnout?	26
Ursachen von Burnout	28
Symptomatik des Burnouts	40
Der Weg in den Burnout: Hamster sind entzündlich	67
Geschichten aus der Praxis, kleine Tipps und anderer Hamsterkrams	73
Der persönliche Check	77
Noch etwas Theorie, bevor es um Lösungen geht	82
Der Weg hinaus: Den Hamster löschen	85
Sie brauchen Hilfe?	86
Prävention & Co. – Sie wollen es selbst versuchen?	88

Prävention: Hamster mit Haltung	91
Gnothi seauton (Γνώθι σεαυτόν)	92
Wie kann ich frei sein?	103
Was treibt mich an?	111
Wie nutze ich meine Zeit?	116
Wann ist genug genug?	124
Der schlaudere Hamster	127
Schritt 1: Stressfaktoren eliminieren	129
Schritt 2: Frusttoleranz entwickeln	159
Schritt 3: Einen Hamsterplan erstellen	181
Noch nicht ganz das Ende: Anhang	
Nachwort	207
Making of und Outtakes oder: Was ich noch zu sagen hätte	211
Kontaktangaben	215
Literatur	217
Raum für Notizen	218

Vorwort

Trotz allen Engagements kommen Sie nicht so recht voran? Manchmal haben Sie den Eindruck, dass sich alles gegen Sie verschworen hat? Sie sind oft müde?

Ist das dann schon ein Burnout?

Nein, wohl eher ein bedauerliches Phänomen, das Alltag genannt wird. Der ganz normale Wahnsinn eines jeden aktiven Menschen.

Wenn allerdings der Blick dauerhaft nach unten gerichtet und die Stimmung über mehrere Wochen im Keller ist, das Ziel aus den Augen verloren wird, sich das Hamsterrad scheinbar immer schneller dreht und selbst ein Zehn-Stunden-Schlaf keine Erholung mehr bringen will, dann sieht die Sache schon anders aus, dann ist die Lunte entzündet: Der Hamster brennt – oder kokelt zumindest schon.

Geht es Ihnen ähnlich? Dann ist dieses Buch für Sie geschrieben, denn genau diesen brennenden Hamstern widmen wir diese und die folgenden Zeilen. Nach unserer Auffassung kann sich jeder eines Tages im Hamsterrad wiederfinden und bemerken, dass er dem Flammpunkt bedrohlich nahe gekommen ist.

Doch wir wollen ehrlich und fair mit Ihnen sein: Wie bei jedem guten Ratgeber werden Sie nach der Lektüre schlauer sein als vorher. So wird es auch in diesem Fall sein. So weit, so gut. Wir sind überzeugt, insgesamt ein sehr hilfreiches und informatives, wenn auch nicht vollumfängliches Buch zu dem Thema Burnout zu Papier gebracht zu haben. Gerade die vielen Beispiele aus der Praxis, gepaart mit medizinischem Wissen, verständlich aufbereitet, angereichert mit eigenen Erfahrungen, machen es zu einem hoffentlich hilfreichen Buch. Die Erfahrungsberichte im Buch stammen aus der Feder von Axel Berger, das Therapeutisch-Theoretische von Thorsten Thews. In einigen Kapiteln hatten wir jedoch beide

etwas zum Thema beizutragen. Vielleicht erkennen Sie ja beim Lesen, von wem welcher Text stammt.

Für alle medizinisch Interessierten: Eigentlich hatte das Manuskript ursprünglich noch circa fünfzig Seiten mehr. Wir haben uns aber entschlossen, uns stärker auf die Lebenswirklichkeit eines brennenden Hamsters zu konzentrieren. Somit ist das Buch keine wissenschaftliche Abhandlung über das Thema Burnout, sondern ein Helfer vor der Not, mit Lösungsansätzen, Hilfestellungen und nützlichen Tipps für den Alltag, um dieser schlimmen Erkrankung begegnen zu können.

Die genannten Erfahrungsberichte sind alle wahr, wurden aber aus tierschutzrechtlichen Gründen anonymisiert. Für die teilweise recht deutliche Sprache entschuldigen wir uns nicht. Manchmal muss etwas mit klaren Worten gesagt werden, wenn notwendig auch mal mit (schwarzem) Humor. Sie werden später noch verstehen, warum.

Bedienungsanleitung: Wie Sie am besten mit diesem Buch arbeiten

Wir haben es bewusst unkoordiniert-koordiniert gehalten. Wie auch im wahren Leben kommt dem »theoretisch fachlichen Bereich« immer wieder die Wirklichkeit dazwischen, in Form von auf den ersten Blick scheinbar unet eingeworfenen Kapiteln.

Unser Tipp: Lassen Sie sich einfach darauf ein – wechseln Sie den Blickwinkel.

Ein weiterer Tipp: Nutzen Sie den reichlich vorhandenen Weißraum für eigene Notizen und Gedanken. Sollten Sie ein E-Book gekauft haben, dann wird es schwierig mit den Notizen im Buch. Ein paar Blatt Papier können helfen!

Wir haben am eigenen Leibe erfahren – und sehen es in der Praxis täglich neu – dass diese heimtückische Erkrankung in Bezug auf Herkunft, Status oder Bildungsstand keinen Unterschied macht. Aber – und das ist die gute Botschaft – es gibt Hoffnung und eine sehr gute Chance auf Besserung.

Warum diese frohe Botschaft? Weil wir das Leben eines brennenden

Hamsters aus dem Effe kennen und wissen, wie schwierig es sein wird, die beschriebenen Empfehlungen in die Praxis umzusetzen. **Aber wenn »wieder Aufstehen und Weitermachen« die einzige Alternative ist, dann wird Ihnen dieses Buch im Alltag ein wertvoller Helfer sein. Versprochen!**

Uns geht es darum zu sensibilisieren, denn Achtsamkeit, auf sich selbst zu achten, ist der erste Schritt zur Besserung. Sich nicht mehr ganz so allein zu fühlen, zu wissen, woher das eine oder andere Symptom kommt, oder die Warnsignale zu erkennen und die vielen kleinen Tricks für den Notfall werden Ihnen helfen, etwas besser durch den Alltag zu kommen und Ihre Situation zu verbessern, denn Erkenntnisgewinn und Akzeptanz entspannen und nehmen den Druck.

Zu Ihrer und unserer Sicherheit: ACHTUNG! – Gedanken können töten! Dieses Buch soll helfen. Zum einen soll es als Informationslieferant und zum anderen als Impulsgeber fungieren.

Die Autoren haben sich diesem Thema mit dem nötigen Respekt vor einer der erschreckendsten, weil so hinterhältigen Krankheiten genähert, aus ihrem eigenen Leben, von ihren eigenen Erfahrungen sehr viel preisgegeben und versucht, in dem Ganzen auch die nötige Prise Augenzwinkern nicht zu vergessen, doch ein Buch hat auch ganz klare Grenzen. Es kann und soll nicht den Weg zum Arzt oder Therapeuten ersetzen.

Sich dem Thema Burnout komplett alleine zu stellen ist nicht zu empfehlen. Gerade das »Nicht-drüber-reden« macht es den Betroffenen und Angehörigen oftmals doppelt schwer und erzeugt häufige Missverständnisse.

Daher an dieser Stelle der wichtige Hinweis: Sollten Sie das Gefühl haben, sich bereits »mittendrin« zu befinden, vielleicht sogar schon einmal Selbstmordgedanken gehegt haben, dann ist es höchste Zeit, die Reißleine zu ziehen.

Sollte das so sein, legen Sie sofort dieses Buch aus der Hand und gehen Sie in ein Krankenhaus. Jetzt! Planen Sie keinen Arztbesuch für »morgen« oder lassen Sie sich nicht von zugegebenermaßen oftmals unfassbar langen Wartezeiten für einen Termin bei einem Therapeuten abhalten. Dieses Buch, Foren, die Telefonseelsorge oder Selbsthilfegruppen sind dann nicht mehr der richtige Ansprechpartner für Sie. Gehen Sie jetzt, und suchen Sie sich Hilfe! Es wird sich lohnen, denn eines können wir

versprechen: Der Wunsch, zu sterben, allem ein Ende zu machen, wird in der Regel bald mit einer Besserung Ihres Zustandes verschwinden!

Die Empfehlung gilt auch für Freunde und Bekannte, denen sich ein Betroffener anvertraut hat. Handeln Sie lieber zu früh als zu spät. Der alte, leicht abgewandelte Spruch »Lieber einmal im Leben zu vorsichtig als ein Leben lang tot« ist in so einem Fall oberstes Gebot.

Gerade wenn sich (potenziell) Betroffene immer mehr zurückziehen – ein typisches Symptom bei Burnout –, aber auch bei Selbstmordgefährdeten, ist ein maximal wachsamer Blick geboten! Menschen, die sich fest entschlossen haben – aus welchen Gründen auch immer –, ihrem Leben ein Ende zu setzen, strahlen oft eine merkwürdige Ruhe und Gelassenheit aus, die sogenannte »Ruhe vor dem Sturm«. Wenn also ein Freund oder Partner, den Sie in einer seelischen Ausnahmesituation erlebt haben, plötzlich ganz ruhig und gelassen wirkt, dann ist Nachfragen angesagt: Kann das sein, dass sich das Thema wirklich erledigt hat? Oder ist es eher so, dass derjenige eine »finale Lösung« plant?

Szenenwechsel – Was wir für Sie und mit Ihnen tun können: Prävention und Hilfestellung

Der (möglicherweise drohende) Burnout hat Ihr Leben verändert? Daran ist nichts mehr zu ändern. Fakt ist: Es wird nie wieder, wie es einmal war. Das können Sie sich getrost abschminken. Aber Sie können, wenn Sie einige der in diesem Buch beschriebenen Anregungen umsetzen, gestärkt, klüger und weiser Ihren weiteren Lebensweg beschreiten oder das Schlimmste abwenden. Das ist doch auch schon mal was.

Möglich, aber nicht sehr wahrscheinlich: Wenn Sie es richtig verstehen und anwenden, kann dieses Buch sogar Ihr ganzes Leben verändern. Doch wir wollen nicht zu viel versprechen. *Kleine Schritte sind besser als große Worte*, soll Willy Brandt einmal gesagt haben. Wir schließen uns dem an.

Wir sagen: Freuen Sie sich über die kleinen Erfolge und Verbesserungen, holen Sie sich Schritt für Schritt Ihr Leben zurück – es lohnt sich!

Eine weitere sehr wichtige Empfehlung: Geben Sie dieses Buch, nachdem Sie es gelesen haben, Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin und bitten Sie ihn oder sie, es zu lesen. Denn das Gefühl, verstanden zu werden, ist eine sehr wichtige Komponente in der Bekämpfung von Burnout. Zusammen geht es leichter. Versprochen!

Nun aber genug der Vorrede. Begleiten Sie uns auf eine Reise in den Burnout und wieder hinaus!

Ihre (in alphabetical order)

Axel H. W. Berger

(Unternehmer, Hamster
und Autor)

& **Thorsten Thews**

(Heilpraktiker, Berater, Hamster
und ebenfalls Autor)

PS: Bei der Erstellung dieses Buches sind keine Hamster zu Schaden gekommen.

Die Autoren

Bevor die Reise richtig losgeht, sollen Sie noch etwas mehr über die beiden »Animateure« wissen, da es ja nicht unbedingt an der Tagesordnung ist, gleich von zwei Hamstern bespaßt zu werden.

Der Beschluss, ein gemeinsames Buch zu schreiben, wurde nach einem Vortrag von Herrn Thews zum Thema Burnout auf einem Unternehmertreffen getroffen, an dem Herr Berger teilgenommen hatte.

Fangen wir mit dem Fachmann an. Welcome on stage: Thorsten Thews.

Thorsten Thews

»Du bist ein Seeleningenieur«, meinte ein guter Freund einmal zu mir. Diese Wortschöpfung beschreibt tatsächlich ganz gut, wofür ich brenne ...

Ich wurde 1968 in der nordwestlichsten Ecke Deutschlands geboren und machte mich nach dem Abitur auf, die große Welt für mich zu entdecken. Bis Oldenburg bin ich gekommen und habe dort meine große Liebe, meine Frau Doris, kennengelernt. Einige Zeit später machte unser Sohn Thorben unsere Familie komplett.

Nach dem Studium der Nachrichtentechnik in Wilhelmshaven und Zwischenstationen in Bremen, München, Berlin und Hamburg zog es mich an die Hunttestadt zurück, vor deren Toren (meint: Ortsschild) ich nun mit meiner Familie wohne und als Heilpraktiker meine Praxis für heilkundliche Psychotherapie betreibe.

Bevor es dazu kam, arbeitete ich fast fünfzehn Jahre als leitender Ingenieur in verschiedenen Unternehmen.

Nun könnte man ja auf die Idee kommen zu fragen, wie es denn zu diesem Berufswechsel vom Ingenieur zum Therapeuten und Coach kam. Gut, dass Sie es ansprechen, das will ich gerne beantworten:

In meinem Beruf als Ingenieur habe ich viele Stunden, Tage und Nächte damit verbracht, daran zu arbeiten, was ich für Erfolg hielt. Meine Familie erlebte mich in dieser Zeit meist abwesend, selbst wenn ich zu Hause war.

Ich glaubte damals jedoch fest daran, dass alles notwendig war, was ich tat und wie ich handelte. Und die nachweisbaren Zahlen gaben mir Recht: Regelmäßig übertraf ich gemeinsam mit meinem Team die an uns gestellten Erwartungen. Ich spürte jedoch in mir, dass sich statt der ersehnten Zufriedenheit nur noch mehr Unrast, Leere und Missmut breit machten. Je mehr ich strampelte und mich abmühte, desto schwieriger wurde es.

Wie konnte das sein? Ich entsprach doch in jeder Hinsicht dem Prototyp einer erfolgreichen technischen Führungskraft, und früher oder später würde ich mit einiger Sicherheit einen großen Karrieresprung machen. Ich fühlte eine innere Zerrissenheit in mir: Ich funktionierte prächtig, aber ich lebte nicht!

Meine Frau hatte zweifellos bemerkt, dass sich in mir etwas sehr Umwälzendes bewegte. Und sie zeigte wieder diese eine Fähigkeit, die ich unter vielen anderen Fähigkeiten an ihr sehr schätze: Sie stellt keine bohrenden Fragen, wenn sie merkt, dass etwas in mir Bewegung ist, sondern wartet, bis sich die Dinge geordnet haben und ich bereit bin, zu sprechen.

Als es dann schließlich so weit war und ich ihr erzählte, dass ich der Meinung wäre, es müsste sich grundlegend etwas in meinem Leben verändern, ich wüsste nur noch nicht, wie, sagte sie: »Ich hatte mich schon gefragt, wie lange du noch so weitermachen willst.«

Sie hatte also längst bemerkt, dass sich etwas ändern muss! Warum hatte ich das nicht selbst schon früher erkannt?

Fakt ist: Wir können nicht ernsthaft andere Ergebnisse erwarten, wenn wir nur weiter so handeln, wie wir es immer schon getan haben. Erst eine Veränderung bringt auch neue Ergebnisse. Und nur eine gewollte und zielgerichtete Veränderung bringt erwünschte, erleichternde, erstrebenswerte Ergebnisse.

Heute weiß ich, dass die Einsicht, dass eine Veränderung notwendig

ist, häufig erst kommt, wenn der Leidensdruck bereits immens ist. So sind wir Menschen konstruiert.

Meine Frau wusste instinktiv, dass es sinnlos gewesen wäre, mich durch Bitten oder Belehren zum Umdenken zu bewegen, da ich noch nicht genügend Leidensdruck aufgebaut hatte, um diesen Schritt wirklich zu wollen. Sie fuhr fort, als sie bemerkte, dass nun offenbar der richtige Zeitpunkt gekommen war: »Du hast dich verändert. Früher warst du fröhlich, offen und energiegeladener. Heute sehe ich dich mit gehetztem, leerem Blick. Wenn ich dich überhaupt mal sehe.« Dann fragte sie: »Was treibt dich an?«

Das war der Hammer auf dem Zündplättchen. »Was treibt dich an?« Genau das war die Kernfrage. Was treibt mich an? Was sorgt dafür, dass Dinge sich verändern? Bin ich der Fahrer meines eigenen Busses? Welches Programm läuft in mir ab? Ich wollte unbedingt wissen, was mich antreibt. Welchem Sinn ich mich verpflichtet hatte, unbewusst oder bewusst. Der vordergründige, klassische Sinn, nämlich meine Familie zu ernähren, konnte es nicht sein, denn meine Frau hatte ihren eigenen Job und unsere Einkommen waren recht sicher.

Könnte es um Status, Besitz, Anerkennung und Bewunderung gehen? Was trieb mich an, meinen Tag, meine Zeit und meine Gedanken ganz auf den Job auszurichten? Dass mein Streben etwas mit Materiellem zu tun haben musste, war mir instinktiv klar. Aber wie konnte ich aus eigener Kraft dazu kommen, diesem offensichtlich unsinnigen Treiben wieder einen Sinn zu geben, so dass ich lebte und nicht nur funktionierte? Ich hatte zunächst keine schlüssige Antwort. Jede Beschäftigung mit dem Thema, jeder Gedanke, den ich in den folgenden Tagen und Wochen darauf verwandte, führte mich zum Ausgangspunkt zurück. Nur mit dem Unterschied, dass sich nun noch mehr Fragen aufgehäuft hatten, deren Beantwortung mir ein Rätsel waren. Ich war in eine Sackgasse geraten und suchte verzweifelt einen Ausweg – der sich dann langsam, aber sicher zeigte.

Die nachfolgenden Jahre verbrachte ich damit, an mir zu arbeiten und das zu lernen, was ich heute als mein Handwerkszeug betrachte.

Meine zentralen und universellen Werkzeuge sind dabei Feedback und aktives Hinhören. Etwas, das ich zuvor als Nachrichteningenieur nur zwischen Maschinen analysiert und perfektioniert hatte. Nun waren meine Kommunikationsfähigkeiten zwischen Menschen gefragt.

Und ich stellte fest, dass mir das ungeahnt und unerwartet leicht fiel. Ich erzielte erstaunliche Ergebnisse, indem ich begann, mit Menschen zu reden, zugewandt hinzuhören und mit ihnen leidenschaftlich kreative Lösungen zu erarbeiten.

Innerhalb kurzer Zeit änderte sich meine Sichtweise auf den Menschen grundlegend. »Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar«, lässt Antoine de Saint-Exupéry den Fuchs dem kleinen Prinzen verraten. Eine Erkenntnis, in der ich Sinn fand. Doch erst viel später gelang es mir, den Prozess, den ich in mir erlebte, so strukturiert zu ergründen und zu beschreiben, dass ich ihn anderen zugänglich machen konnte. Das war Ende 2007, als ich begann, mein Praxis- und Beratungskonzept zu entwickeln und zu beschreiben. Einige Zeit später gründete ich meine Praxis und mein Beratungs- und Coachingunternehmen Tieftaucher.

Im Nachhinein frage ich mich oft, was es denn nun genau war, das mir dazu verholfen hat, meinen Sinn im Leben zu finden oder besser gesagt wiederzufinden.

Ich bin heute davon überzeugt, dass es in uns (genauer: in unserem Unterbewusstsein) eine Instanz gibt, auf die alle Aktivitäten, jedes Streben und Wollen, ausgerichtet wird. Diese Instanz bestimmt den ersten Gedanken morgens beim Aufstehen und schickt uns mit dem letzten Gedanken in den Nachtschlaf: Es ist unser zentraler Auftrag, Lebenszweck, unsere Berufung, unsere innere Mitte. Manche mögen das Seele oder Geist nennen.

All das, wonach wir streben, was oder wem wir uns zuwenden, wen oder was wir ablehnen, wird unbewusst durch diese Instanz geprüft und abgewogen. Wenn es der Sache dienlich ist, verfolgen wir es, wenn nicht, lehnen wir es ab. Wir spüren diesen Einklang, wenn die Dinge mühelos und leicht von der Hand gehen, wenn es »flutscht«, wenn wir im »Flow« sind. Sobald es mühsam wird, sich ein Hindernis nach dem anderen aufstellt, arbeiten wir gegen unsere innere Instanz, unsere innere Mitte.

Heute habe ich einen Beruf gefunden, der die Bezeichnung »Berufung« verdient. Und ich bezeichne mich als »gelöschten Hamster«.

In meiner Praxis komme ich häufig mit kokelnden, glühenden, brennenden oder ausgebrannten Hamstern zusammen, denen ich geeignete Löschmittel an die Hand geben möchte. Vieles von dem, was ich als hilf-

reich erfahren habe, gebe ich gerne zusammen mit meinem Coautor Axel Berger mit diesem Buch an Sie weiter.

Nur der Form halber: Natürlich ist uns bewusst, dass die Erkenntnisse, die wir in diesem Buch beschreiben, nicht allesamt durch uns entdeckt wurden, sondern auf zum Teil Jahrtausende altem Wissen beruhen. Auch wollen wir nicht verschweigen, dass wir in der einschlägigen Literatur Konzepte gefunden haben, die wir für sinnvoll und nützlich halten und Ihnen deshalb gerne nahebringen wollen.

In der Literaturliste finden Sie eine Auflistung der Werke, die uns inspiriert haben.

Jedoch gibt es auch eigene, aus der Praxis gewonnene Ansätze wie den Burnout-Prozesskreis, den Daseinstempel oder die Beschreibung von Burnout als Entzündung der Seele, die wir Ihnen ab dem übernächsten Kapitel genauer vorstellen möchten.

Doch zunächst kommt nun noch Herr Berger zu Wort:

Axel Berger

Ich wurde 1971 im schönen Bremen geboren und bin ausgebildeter Kaufmann, Versicherungs-, Werbe- und Marketingfuzzi, Irrläufer, erfolgreicher Versager und Wiederaufsteher. 2006 bin ich der Liebe wegen in das noch schönere Oldenburg gezogen und heute Inhaber einer Werbeagentur mit Verlag, Autor, immer noch glücklich verliebt, Hundevater – und bekennender »brennender Hamster«. Neben der Betreuung von Agenturkunden geben wir noch rund drei Monatszeitungen heraus. Das bedeutet zwei- bis dreimal im Monat Redaktionsschluss und Druckabgabe. Stress pur!

Eigentlich schreibe ich, wenn ich nicht gerade Werbung mache, Krimis und Kinderbücher. Warum nun ein Sachbuch? Die Antwort ist, wie eigentlich immer im Leben, relativ einfach. Erstens: Weil es mir Spaß macht und ich so einiges zu dem einen oder anderen Thema zu schreiben ... äh ... zu sagen habe. Und zweitens: weil ich den vielen anderen brennenden Hamster da draußen etwas Fürsprache und Support geben möchte, denn: 2013 im September hat es mich das erste Mal richtig weg-

gehauen. In Italien, am Mittelmeer, im Urlaub. Nach einer zweitägigen Anreise mit dem Wohnmobil (Oldenburg – Porto Verde, 2015 Kilometer, das muss man auch erst mal schaffen) waren wir endlich angekommen. Zeit für fünf Tage dringend benötigten Jahresurlaub, bevor es wieder zurück in unsere Werbeagentur gehen würde.

Nach dem Essen, auf dem Rückweg zum Wohnmobil, ging es los: Ich konnte nicht mehr gehen, nicht mehr stehen. Meine Lebensgefährtin schaffte gerade noch, mich ins Wohnmobil zu verfrachten. Dann ging nichts mehr, wie ein Käfer lag ich auf dem Rücken und hoffte, dass es vorbeigehen würde. Das tat es aber nicht.

Kein Handyempfang. Wie ist eigentlich die Notrufnummer in Italien? Panik! Ich dachte, ich würde sterben. Endlich: Andere Camper hatten den Notarzt erreicht. Was folgte: »Geringfügige« Verständigungsprobleme. Dann: Meine erste Fahrt in einem Krankenwagen. Meine Freundin mit Wohnmobil und Hund im Dunkeln auf engen italienischen Küstenstraßen, hinterher.

Im Krankenhaus. Nichts. Ich lag auf dem Gang rum, gefühlte Stunden. Wieder »geringfügige« Verständigungsprobleme. Ganz schlimm. Lange Rede, kurzer Sinn: Ich fühlte mich nicht sonderlich gut aufgehoben. Irgendwann habe ich versucht aufzustehen. Es ging irgendwie. Was folgte (typisch Unternehmer, Entscheider): Ich habe mich selber entlassen.

Wir haben dann vor dem Krankenhaus im Wohnmobil übernachtet und sind am nächsten Morgen (ich hinten auf der Liegefläche) erst mal nach Deutschland geflüchtet und dann auf direktem Weg zurück nach Oldenburg. Über 2000 Kilometer gen Heimat.

Diagnose (später in Deutschland): Totalausfall des linken Gleichgewichtsorgans. Ich hatte so etwas Ähnliches wie einen Hörsturz erlitten. Nur ohne Hörverlust, dafür mit Drehschwindel, Schweißausbrüchen, Panik und »sich die Seele aus dem Leib kotzen«.

Viel war nicht zu machen. Der Arzt hatte aber einen guten Rat für mich: »Herr Berger, Sie sollten etwas kürzer treten.« Gute Idee. Gesagt, getan. Hier der Schnelldurchlauf der folgenden Monate: Agenturarbeit. November: Buchpremiere und -promotion, Lesungen & Co., Weihnachten, Agenturalltag. Februar: Haus gekauft. Mai: Umzug auf die Baustelle, Umbau, Agenturalltag, Umbau, Buch schreiben (Abgabetermin), Umbau, Agenturalltag.

2. August: Zwei Tage frei für ein Schreibwochenende im Bauschutt, Kollaps: Gleichgewichtsorgan die Zweite: Krankenwagen, eine Woche Krankenhaus. Danach: Wieder laufen lernen, während um mich herum das Haus fertiggestellt wurde. Agenturarbeit in Teilzeit. Der kleine Schwindelanfall für zwischendurch. Agenturarbeit in Fastvollzeit. Kleinere Rückfälle. Umzug der Firma in das neue Haus. Buch fertig geschrieben. Mittelgroßer Rückfall.

Zwischenfazit: Ich muss hier raus! Arzt und Krankenkasse genervt. Ein Monat Bad Staffelstein: Akutklinik für berufsbedingte Krankheiten, Burnout, Depressionen, Bulimie und Ähnliches. Heftig!

November: Pünktlich zurück zur nächsten Buchpremiere. Agenturarbeit. Weihnachten. Pause. Januar: Ich muss etwas ändern. Weiter geht's ... 15 Kilo abgenommen. Ernährungsumstellung, ein wenig Sport. Blutwerte wieder in Ordnung. Unglaublich: vom Diabeteskandidaten mit Fettleber in nur drei Monaten zu »okay«.

2015: Ein ständiges Auf und Ab. Alles nicht so einfach. Zwei Bücher veröffentlicht. Agenturarbeit. Teilweise wieder am Anschlag. Urlaubsbilanz: fünf Tage Ameland (Strandspaziergänge mit Frau und Hund, inklusive Schreiben eines Kurzkrimis, weil ich Lust dazu hatte).

Danach: Arbeit. Leichte Rückfälle. Therapeutin verschlissen. Untersuchungsmarathon inklusive Besuch in der Röhre, um Tumore und Demenz auszuschließen. Arbeit!

Ende 2015: Marlies, meine Freundin, zeigt erste »Brandwunden«.

Entschlussfassung: So machen wir nicht weiter.

2016: Erste ernsthafte Maßnahmen. Heute: Immer noch nicht alles gut, aber schon viel besser! Ich arbeite daran – brenne zwar immer noch, nur viel achtsamer, gesünder ernährter, leichter und mittagsschläfriger.

Noch Fragen?

Ich habe sicherlich nicht zu viel versprochen, oder? Wie ist es um Ihre Biografie bestellt? Was haben Sie zu bieten? Können Sie mithalten?

Aus »mein Haus, mein Auto, meine Yacht« ist mittlerweile »mein Hörsturz, mein Tinnitus, mein Herzinfarkt« geworden.

Aber nun genug mit der Hamster-Angeberei. Fangen wir an zu arbeiten! Was ist ein Burnout? Wenn Sie umblättern, werden Sie es erfahren!

Das Phänomen Burnout

Ready for burning ... äh ... boarding. Starten wir unsere Reise in den Burnout – und wieder heraus. Anschnallen, Augen auf und durch!

Der Burnout – ist er so plötzlich auf der Bildfläche erschienen wie der berühmte Springclown aus der Box? Nein, beileibe nicht. Das Phänomen permanenter Erschöpfungszustände, verminderter Leistungsfähigkeit und depressiver Stimmung ist bekannt, seitdem sich Menschen mit der strukturierten Erfassung von Krankheiten (oder sagen wir lieber: Störungen) befassen.

Es gibt jedoch drei Tendenzen, die Burnout zu dem Massenphänomen machen, das wir heute als so omnipräsent wahrnehmen:

- Die Bereitschaft, über seelische Befindlichkeiten zu sprechen und zuzulassen, dass man davon betroffen ist, ist deutlich gestiegen.
- Damit einhergehend gibt es in der Gesellschaft eine höhere Akzeptanz dafür, dass psychische Leiden ebenso menschlich sind wie körperliche Einschränkungen.
- Und die Erkenntnis ist gewachsen, dass etwas, was noch vor 30 Jahren nur vergleichsweise wenige Menschen betraf, nun durch Überbelastung am Arbeitsplatz, permanente Reizüberflutung, dem Drang, einem Ideal entsprechen zu müssen, und daraus folgend einen pathologisch zu nennenden Optimierungswahn – der fälschlicherweise Effizienz genannt wird – jeden treffen kann.

Burnout wurde erstmalig 1974 von Herbert J. Freudenberger, einem deutsch-amerikanischen Psychoanalytiker, wissenschaftlich beschrieben. Er charakterisierte Burnout als einen Erschöpfungszustand nach lang anhaltender Belastung.

Die große Aufmerksamkeit, die dem Phänomen Burnout seit einiger

Zeit zuteilwird, und die offensichtlich hohe Anzahl der Betroffenen führt dazu, dass die Möglichkeiten zur Behandlung dieser Störung mittlerweile gut beschrieben sind und die »Diagnose« Burnout kein Urteil mehr ist, sondern eine Chance (wir werden noch erläutern, warum das Wort »Diagnose« in Anführungszeichen gefasst wurde).

Außerdem – und das nur nebenbei – ist die Bezeichnung »Burnout« wesentlich griffiger und öffentlichkeitskompatibler als die traditionelle Bezeichnung dieses Störungsbildes. Bis in die 1970er Jahre hinein wurde der Zustand permanenter Erschöpfung, begleitet durch Muskelbeschwerden, Schwindelgefühle, Spannungskopfschmerzen, Schlafstörungen, Entspannungsunvermögen, Reizbarkeit und Verdauungsbeschwerden, depressive Stimmungslage und Angstsymptomatik nämlich unter dem Namen Neurasthenie geführt. Diese im ausgehenden 19. Jahrhundert wohl häufigste psychische Diagnose wurde als nervöse Erschöpfung im Zusammenhang mit der Industrialisierung und Verstädterung gesehen.

Burnout ist also nichts wirklich Neues. Es gab das Phänomen des »Ausbrennens« bereits vor mehr als 120 Jahren als ein weit verbreitetes Leiden, dessen Ursache in der zivilisatorischen Überreizung des Nervensystems im Zuge der damals neuen Hektik der Industriegesellschaft angenommen wurde.

Der Hauptunterschied der Neurasthenie zum Störungsbild des Burnouts ist dabei nicht die Symptomlage, sondern die Ursache der Störung, die heute eher in der individuellen Überlastungssituation als im gesamtgesellschaftlichen Veränderungsdruck gesehen wird.

Bemerkenswert ist, dass es Burnout eigentlich gar nicht gibt. Zumindest nicht als Krankheitsbild.

Während die Neurasthenie unter der Ziffer F48.0 Einzug in das internationale Klassifizierungssystem psychischer Störungen (ICD 10) gefunden hat und damit im Medizinersprech »Krankheitswert« besitzt, gilt dies nicht in gleichem Maße für den Burnout.

Da er kein klar umrissenes Störungsbild hat, wird er im ICD 10 ganz hinten in der Gruppe Z (Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten führen) geführt, wobei in der Untergruppe »Probleme verbunden mit Schwierigkeiten in der Lebensbewältigung« unter der Ziffer Z73.0 schließlich das