

RUEDIGER DAHLKE

SEELENINFARKT

Zwischen Burn-out und Bore-out – wie unserer Psyche wieder Flügel wachsen können





www.scorpio-verlag.de

Vollständige Taschenbuchausgabe 2021
© 2012 der Originalausgabe Scorpio,
ein Imprint der Europa Verlage GmbH, München
Logoentwurf: Hauptmann und Kompanie, Zürich
Umschlaggestaltung: Danai Afrati, München
Umschlagmotiv: © Adobe Stock/ST.art
Satz: Danai Afrati
Druck: Pustet, Regensburg
ISBN 978-3-95803-410-5
Alle Rechte vorbehalten.

DANK

Für Anregungen danke ich Margit Dahlke und Eckhard Graf. Christa Maleri und Dorothea Neumayr gilt mein Dank für Korrekturen, Christine Stecher für ihr bewährtes Lektorat. Rita danke ich für die schöne Zeit der Buchentstehung.

INHALT

Emiliadang za emem neden Bebensstir 10
TEIL I: DAS MODERNE KRANKHEITSBILD SEELENINFARKT 13
Grundsätzliches zum Thema Infarkt 14
Depression und Zusammenbruch 15
Das Ausmaß des Schreckens: Zahlen und Fakten 17
Definitionen und Diagnosen 20
Wer ist von Burn-out betroffen und warum? 20
Rückblick und Status quo in der schulmedizinischen
Diagnose 21
Be-Deutungen und Phasenmodell(e) 24
Die sieben Stufen des Abstiegs in den Seeleninfarkt 27
Individuelles Erleben und Fallbeispiele 32
Anzeichen und Vorbeugung von Infarkten 35
Diagnosehilfen (für Partner und Partnerinnen) 39
Warnsignale 43
Bore-out – Gegenpol und Ergänzung von Burn-out 44
Risikofaktor Unterforderung 48
Routine und ihre Schattenseiten 50
Auf der Suche nach den Hauptursachen für Seeleninfarkte 53 1. Faktor: Der Umgang mit Zeit 53 Überforderung und Stress 53 Lehrerberuf und Burn-out-Falle 57

Vorwort zur Neuausgabe von Seeleninfarkt I

Finladung zu einem neuen Lebensstil 10

Für etwas brennen oder an etwas verbrennen 59
Arbeitgeber und Firmenpolitik als Wurzel des Übels? 61
Kurzfristigkeit, Kurzsichtigkeit und das Problem
der Einseitigkeit 67
Gefährliche Zeitvorstellungen im Privat- und
Arbeitsleben 71
Lebenstempo, Zeitmanagement und die Qualität
des Augenblicks 74
Die Herausforderung des Hier und Jetzt 78

2. Faktor: Wertewandel im Arbeitsumfeld 84
Erfolgsstreben 84
Wenn Materielles nicht mehr glücklich macht 87
Arbeit als Chance und Gefahr 89
Fragen der Entlohnung und Honorierung 91
Vom Beruf zum Job 98
Arbeitsalltag und Erfüllung 103
Missachtung seelischer Wahrheiten und Ziele 109
Informationsüberflutung, Multitasking
und die neue (Un-)Freiheit 114

3. Faktor: Lebenssinn, Lebensinhalt 124
Was die Seele nährt 124
Mangel an sinnstiftenden Instanzen 132
Die Suche nach Halt 135
Eine persönliche Lebensphilosophie und Spiritualität 138
Die Chance der Neubesimnung 144
Hermetische Philosophie als Basis und Hilfe 146
Achtsamkeit für die Ur- oder Lebensprinzipien 149
Die Kraft der Hoffnung 158

Burn-out-Verstärker 159
Äußere Einflüsse 160
Ernährung 160
Mobilfunk und andere elektromagnetische Felder 165
Störzonen 175
Innere Einflüsse 180
Angst 180

Mobbing 181
Energielöcher, emotionale Problemfelder 183
Im Widerstand mit sich und der Welt leben 185

TEIL II: PRAKTISCHE SCHRITTE IN EIN ERFÜLLTES LEBEN 189

Konventionelle Hilfsmaßnahmen und Symptomkosmetik 190 Die Wellnessoasen-Wirtschaft 190 Work-Life-Balance(-Seminare) 191 Die Burn-out-Industrie 195

Umkehr und Lösung einer heillosen Situation: meine Therapieempfehlungen 197

Die drei Hauptprobleme an der Wurzel packen 198
Ideal eines vom Seeleninfarkt nicht bedrohten Lebens 200
Ein fast schon archetypischer Fall 200
Auswege aus dem arbeitsbedingten Seeleninfarkt 206
Die Be-Deutung erkennen 208

Wie Sie wieder zu Kräften kommen und kraftvoll leben 210 Schwingungsfelder nutzen 210 Glück und Wohlbefinden essen 212 IT-Fasten 216 Mit Energiespendern in Resonanz gehen 218 Die Aufgabe von Nachtragen, (An-)Klagen und Jammern 219 Auf Körperrhythmus und Energiekurve achten 220

Im Hier und Jetzt ankommen 224
Die Kunst des Müßiggangs 224
Der Weg in den Augenblick 226
Der verbundene Atem 230
Schweben im Wasser 233
Schwebeliegen 234

Hilfen zur Sinnfindung 235
Psychotherapie 235
Meditation 236
Innere Bilderreisen 239
Beispiel einer Eigentherapie mit geführten
Meditationen 243
Sich innere Heilbilder schaffen 251
Bei Überforderung und Burn-out 252
Bei Unterforderung und Bore-out 255

Aus der Glücksforschung lernen 260
Der Fluss als Lebensmuster 260
Die Gefahrenzonen kennen und meiden 265
Lebensglück finden 268

Vom Überleben zum Leben 272 Bewusst in einer Welt aus Schwingungen und Feldern leben 273

ANHANG 277

Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke 277 Adressen 283 Register 284

VORWORT ZUR NEUAUSGABE VON SEELENINFARKT

Als ich dieses Buch 2011 schrieb – genau vor zehn Jahren –, war die Situation, verglichen mit der heutigen, noch geradezu harmlos. Zunehmende Burn-out-Probleme wurden zwar auch damals schon von den im Buch ausführlich erläuterten Tendenzen gefördert: steigender Arbeitsdruck, zunehmende Hektik, wachsende Belastungen, dazu die Verkürzung von Partnerschaften und Arbeitsverhältnissen.

Die Ehe bis dass der Tod euch scheidet wird weiterhin durch den Trend zum One-Night-Stand ersetzt, und die Lebensarbeitsstelle entwickelt sich verstärkt Richtung Leih- und Zeitarbeit. Das sind die beiden entscheidenden Großtrends, die gemein- und weiterhin gegenüber den eingangs angeführten Druck-Faktoren übersehen werden. Wer in gesicherter Lebensarbeitsstelle und beglückender Beziehung geborgen lebt, auf (s)eine(n) beste(n) Freund(in) vertrauen kann, hat genug inneren Halt. Zumal wer da noch obendrein Lebensinhalt hat, ist sicher vor Burn-out.

Die Aussage und (Lern-)Aufgabe der beiden großen Trends zu immer kürzeren Liebes- und Arbeitsverhältnissen ist aus Sicht der Krankheitsbilder-Deutung von »Krankheit als Symbol« gleich geblieben und eindeutig. Sie legen nahe, in die Gegenwart zu kommen, ja in den berühmten Augenblick des Hier und Jetzt einzutauchen, statt sich auf eine gesicherte Zukunft zu verlassen. Wer sich sorgt, ist schlecht dran, aber wenigstens im Moment. Er sorgt sich Jetzt, fühlt sich Jetzt antriebslos und deprimiert, wenn auch mit Blick auf die (ungewisse) Zukunft.

Daraus lässt sich unschwer die Aufforderung lesen, sich statt erzwungen, lieber freiwillig auf den Augenblick einzulassen. »Ganz entspannt im Hier und Jetzt« lebt sich natürlich weiterhin ungleich besser als »völlig verkrampft im Wenn und Aber«. Die Eskalation der

Verkürzung der Arbeitsverhältnisse und Partnerschafts-Zeiten geht unvermindert weiter. Vor zehn Jahren schrieb ich noch vom One-Night-Stand, heute sind wir schon beim One-Evening-Stand gelandet. Die Lebensarbeitsstelle ist kaum mehr Thema, stattdessen verbreitet sich das aus den USA bekannte Hire-and-fire-System rasant, und die Auflösung – der für die Stabilität des Gemeinwohls entscheidenden – Mittelschichten schreitet rasch voran.

Das Corona-Koma war da nur noch ein erheblicher weiterer Schritt. Während Pharma-, Nahrungsmittel- und Internet-Konzerne Milliarden zusätzliche Gewinne scheffelten, verschwanden mittelständische Betriebe reihenweise von der Bildfläche. Der Grund liegt offensichtlich im Lobbyismus, der weiterhin ungehindert Triumphe feiert und den sich Klein- und Mittelbetriebe nicht leisten können, Konzerne aber sehr wohl. Sich christlich nennende Parteien verkommen zu gnadenlosen Lobbyisten-Kaderschmieden und entwickeln sich in ihren eigenen Schatten. »Gift-Schmidt« von der CSU winkt als typisches Beispiel eben mal Glyphosat, das Unkraut- und Gesundheits-Vernichtungsmittel vom neuen Monster-Konzern Bayer-Monsanto, für weitere fünf Jahre in der EU durch. Anschließend wird er für seine menschen- und deren Gesundheit verachtende Leistung mit einem hochdotierten Posten bei der Deutschen Bahn abgefunden, dem größten Glyphosat-Kunden der Republik, der dafür sorgt, dass Deutsche ungestört auf Unkraut-freien Bahndämmen in einer das ganze Land durchziehenden Glyphosat-Wolke reisen können. Die österreichische ehemalige Grünen-Chefin wechselt zum größten Glücksspiel-Konzern des Landes, der frühere deutsche Grünen-Chef zum Autokonzern BMW, der sozialdemokratische deutsche Ex-Kanzler zum russischen Staats-Gas-Konzern, die deutsche FDP ist von Anfang an Lobbyisten-Partei. Wäre da nicht die kleine Schweiz mit ihrer Basisdemokratie, man könnte meinen, es ginge gar nicht anders. Immerhin gibt es jetzt in Deutschland die Partei »dieBasis«, die sich ein ähnliches Modell von wirklicher Demokratie auf die Fahnen geschrieben hat.

Vor zehn Jahren lebten wir in Deutschland in einer vergleichsweise angstfreien, entspannten Situation. Inzwischen ist aber – den Anlass Corona nutzend – ein vorsätzlich herbeigeredetes, herbeigeschriebenes und erzwungenes, geschickt inszeniertes Angstfeld ungeahnten Ausmaßes entstanden. Obwohl hinter all den verschiedenen

I II

geschürten Ängsten in der Tiefe dieselbe Todesangst steckt, lassen sich die Menschen, die das nicht durchschauen, gegeneinander aufhetzen: die mit Seuchenangst gegen die mit Angst vor Freiheitsverlust, die mit Angst vor Impffolgen und -zwang gegen die mit Furcht vor wirtschaftlichem Desaster. Dazu kommt Angst vor der Angst. Es wurde bereits offen zum Denunzieren aufgerufen. Das ging so weit, dass sogar auf einer angeblich »spirituellen Plattform« geraten wurde, Andersdenkende über eine Denunziations-Plattform zu verpetzen. In kollektiv verängstigten und gegeneinander aufgehetzten Gesellschaften geht selbstverständlich die Solidarität und das Zusammengehörigkeitsgefühl zugrunde, die Risse ziehen sich durch Familien und Partnerschaften, und es entsteht eine ideale Atmosphäre für die Entwicklung von Burn- und Bore-out.

Diese hat Europa und die Welt bereits erfasst und die Burn-out-Gefahr dadurch weltweit noch deutlich weiter erhöht. Hunderte Millionen Menschen wurden über Monate – in sogenannte Lock-und für viele Knockdowns – gesperrt und fühlten sich verängstigt, schikaniert oder beides. Sie sind heute spürbar nervlich überreizt und – verglichen mit dem Zusustand vor zehn Jahren – mutloser und deprimierter.

Mittlerweile verzeichnen wir durch die oft wissenschaftlich unbegründeten maßlosen Maßnahmen gegen die Corona-Pandemie eine bewusst geschürte, enorme Zunahme der Angst – der österreichische Kanzler beispielsweise sagte ganz offen, er wolle, dass die Menschen Angst bekämen. Nicht nur er hat das geschafft. Fast alle Länder Europas bis auf Schweden folgten diesem Programm – mit dem Erfolg, ein enormes und in diesem Ausmaß unbekanntes Feld der Unsicherheit, Angst und Zukunftssorge zu etablieren. Diese oft fatale und jedenfalls weite Bevölkerungskreise verunsichernde und verängstigende Politik hält unvermindert an und destabilisiert unzählige Menschen seelisch.

Inzwischen sind wir in einem Stadium, wo sich in Ländern wie Deutschland, Österreich und der Schweiz die Impfquoten mit den nur vorläufig zugelassenen, gar nicht ausreichend getesteten Impfseren nur noch mittels Angstmache, Schikanen, Erpressungen und Drohungen erhöhen lassen. In den USA werden Bestechungen eingesetzt wie Essen, kleine Geldgeschenke usw. Diejenigen, die sich den unzureichend getesteten Impfstoffen nicht aussetzen wollen, werden

inzwischen ganz offen und vorsätzlich diskriminiert – auch wenn Politiker oft das Gegenteil behaupten. Den entstandenen Zwiespalt nennt man psychologisch Double-bind, eine Situation, die nach Gregory Bateson Kinder in den Wahnsinn treiben kann und jedenfalls überall für enorme Verunsicherung sorgt. Diese aber bereitet ebenfalls das Terrain für Burn-out.

Eine typische Situation, die verdeutlicht, wo wir medizinisch gelandet sind: Bei jahrelangen Versuchen mit m-RNA-Seren in der Krebsmedizin sind die Versuchstiere in so hoher Zahl verendet, dass es nie zu einer Zulassung kam. Im Impfbereich hat man sich nun die Tierversuche gespart und testet gleich an der Bevölkerung.

Prof. Ludwig, Chef der deutschen Arzneimittel-Kommission, sagte dann auch im öffentlichen Fernsehen, man werde erst in einigen Jahren wissen, wie sich die Impfstoffe auf den menschlichen Organismus auswirken. Der Chef der deutschen ständigen Impfkommission Prof. Mertens sagte sinngemäß, der Impfstoff sei nicht mit Lakritze zu vergleichen und unzureichend getestet, sodass die Kommission keine Impf-Empfehlung für Kinder aussprechen könne. Aber diesbezüglich Kompetenz-freie Politiker und das Heer ihnen gefälliger Journalisten fahren eine Kampagne nach der anderen für die – aus meiner ärztlichen Sicht – völlig unverantwortliche Impfung von Kindern und Jugendlichen mit den vorliegenden Impfstoffen.

Unter naturheilkundlich engagierten homöopathisch und anthroposophisch arbeitenden Ärzten gibt es fast überhaupt keine Impfbefürworter, aber auch in der übrigen Ärzteschaft wächst der Widerstand gegen versteckte Zwangsimpfungen, etwa wenn Krankenhauspersonal quasi zur Impfung erpresst wird oder Neueinstellungen von der »freiwilligen« Impfung abhängig gemacht werden. Nicht wenige Ärzte folgen der Erkenntnis aus düsterer Vergangenheit: »Wenn Unrecht zu Recht wird, wird Widerstand zur Pflicht.« Insofern dürfte es inzwischen sehr viele gefälschte Impfpässe geben, sodass die diesbezüglichen Statistiken mit steigendem Impfdruck immer unstimmiger werden.

Aber was bewirkt all das in der Bevölkerung? Wie fühlen sich betroffene ÄrztInnen, erpresste Eltern, gezwungene LehrerInnen, genötigte KindergärtnerInnen und viele weitere diskriminierte Berufsund Bevölkerungsgruppen? So viele Menschen werden vorsätzlich in geistig-seelischen Zwiespalt getrieben. Verängstigte Menschen sind

nicht nur abwehrschwach, sondern oft auch verzweifelt, innerlich zerrissen, verlieren ihren Glauben an ihr Land, erleben sich in ihren Freiheitsrechten beschnitten, in ihrer gesundheitlichen Grundeinstellung boykottiert, gehen ihres inneren Haltes verlustig – und werden haltlos. Wer aber seinen inneren Halt aufgeben muss, verliert immer häufiger auch seinen (Lebens-)Inhalt. Das wiederum führt direkt auf die Zielgerade zu Burn-out. Denn der ist keineswegs das Ergebnis von zu viel Arbeit, wie gewerkschaftlich engagierte Menschen gern suggerieren, sondern erfolgt viel eher aus falscher Arbeit, die keinen Sinn für die betroffenen Seelen ergibt. Wer aber mit dem Sinn seinen Lebensinhalt verliert, ist in großer Gefahr, in solch einen sinn- und inhaltslosen Leben auszubrennen.

Wer sich nicht mehr frei und entspannt, sondern genötigt und erpresst fühlt zu etwas, was seiner Seele und seinem Bewusstsein widerstrebt, wird weniger leicht in den Augenblick des Hier und Jetzt eintauchen, einen der entscheidenden Punkte, Burn-out zu vermeiden.

Die heute vorsätzlich herbeigeführte Stimmung von Mut- und Aussichtslosigkeit, die vielen die letzte Hoffnung auf ein erträgliches Leben nimmt und den Sinn raubt, ist somit ein ideales Klima für Burn- und Bore-out. Am sinn- und hoffnungslosen Leben verliert man leicht die Lust. Aber man kann auch an sinnentleerter oder sogar der Seele widerstehender Arbeit verbrennen oder sich in einem inhaltslosen, sinnbefreiten Leben zu Tode langweilen. Bore-out ist in den USA, unverständlicherweise in vielem unser Vorbild, schon rasant im Vormarsch. Die Situation für Burn- und Bore-out hat sich seit dem Ersterscheinen dieses Buches also bezüglich Seeleninfarkten keineswegs verbessert, sondern im Gegenteil erheblich verschärft und verschlechtert.

Dabei gibt es so gute und weit über den Arbeits- und Berufsbereich hinausweisende Ansätze, die sich auch für Betroffene in den letzten zehn Jahren sehr bewährt haben. Sie können auch weiterhin für mehr Lebensqualität sorgen, weshalb ich mich sehr freue, dass der Scorpio Verlag, der auch die Originalausgabe auf den Weg brachte, das Buch nach fünf Taschenbuch-Auflagen weiterführt, um auch zukünftig die Verbreitung der bewährten Therapiemaßnahmen zu ermöglichen.

Ruediger Dahlke, Pegeia, Juni 2021

EINLADUNG ZU EINEM NEUEN LEBENSSTIL

Heute gibt es zum Thema Burn-out etwa 60 Millionen Einträge bei Google und rund 100 allein deutschsprachige Buchpublikationen. Diese große Zahl ist Ausdruck der ungebrochenen Aktualität und Brisanz des Phänomens – und der Hilflosigkeit von Betroffenen und deren Familien, Freunden und Kollegen. Es gibt offensichtlich einen enorm großen Bedarf an Information über das Symptom Burnout und an tatkräftiger Unterstützung im akuten Fall. Echte Abhilfe bringt allerdings nur eine tiefere Betrachtungsweise, die das Grundsätzliche und Übereinstimmende in dieser Fehlentwicklung auf vielen Ebenen erkennt. Dann gelingt es, aus der Vielfalt des Problems Burn-out (von engl. ausbrennen) und seiner Kehrseite, dem Bore-out (von engl. bore = Langweiliges, Lästiges, to be bored = sich langweilen), ebenso einfache wie wesentliche Schritte zur Lösung herauszukristallisieren.

Dieses Buch kann Ihr Leben verändern, und das muss es auch, wenn es aus dem Seeleninfarkt heraushelfen oder ihn verhindern soll. Es wird im Idealfall Ihr Lebensgefühl wandeln. Dies wird aber nur gelingen, wenn Sie Ihr bisheriges Weltbild infrage stellen und einer Revision unterziehen.

Als vom Burn-out betroffener Mensch stecken Sie im Augenblick in der Situation, dass Sie eigentlich alles so machen oder gemacht haben, wie es andere auch tun und wie es überall geschieht, nur vielleicht etwas engagierter und besser. Und doch oder gerade deswegen landen Sie in der Burn-out-Falle. Diese breite kollektive Strömung, die tief in verschiedenste Gesellschaftsbereiche reicht und das Krankheitsbild des Seeleninfarkts hervorbringt, gilt es zu durchschauen, denn nur einer bekannten Gefahr lässt sich wirksam widerstehen.

Betrachten wir also im Folgenden, was es für eine Welt ist, die in diesem Ausmaß das Krankheitsbild Burn-out heraufbeschwört. Anders gesagt, es geht in diesem Buch an erster Stelle um das Weltbild, das zum Seeleninfarkt führt, denn nichts anderes stellt ein Burn-out-Syndrom dar. Zwar lassen sich an den Bereichen Arbeit und Partnerschaft die problematischen Mechanismen am deutlichsten aufzeigen und die letztlich verblüffend einfachen Lösungen demonstrieren, aber die Beschäftigung mit diesen Themen sind nur Etappen auf dem langen Weg zu einem neuen Weltbild und Lebensstil. Praktische Hinweise liefert der zweite Teil des Buches.

Eine umfassende Neuorientierung ist im wahrsten Sinne des Wortes not-wendig. Vor diesem Hintergrund ist es nicht nur wichtig, tiefer hinter die Kulissen der Gesellschaft zu blicken, sondern auch weiter bis in spirituelle Dimensionen des Menschseins, die so stark in Vergessenheit gerieten, dass sie sich heute über Krankheitsbilder wie Burn- oder Bore-out und letztlich Seeleninfarkte Beachtung verschaffen.

10 11

TEIL I

DAS MODERNE KRANKHEITSBILD SEELENINFARKT

GRUNDSÄTZLICHES ZUM THEMA INFARKT

Mit dem Infarktgeschehen sind wir durch das Krankheitsbild Herzinfarkt längst gut vertraut. Wenn der Organismus in seinem zentralen Bereich überfordert ist, das Herz nicht mehr genug Nahrung, sprich Sauerstoff, erhält und in Teilen stirbt, sprechen wir von Infarkt. Der Herzinfarkt ist im Rahmen der allgemeinen Herzproblematik die häufigste Todesursache in der modernen Gesellschaft. Die Versorgung des Herzens mit Blut und folglich Lebenskraft wird abgeschnitten, und damit bricht das Gesamtsystem des Betroffenen zusammen. Der dabei entstehende sogenannte Vernichtungsschmerz ist der schlimmste, den ein Mensch erleben kann. Er zwingt in den Augenblick des Geschehens und dazu, dem Herzen die maximal mögliche Aufmerksamkeit zu schenken. Wird die eigene Mitte stranguliert, wendet sich jeder - gezwungenermaßen - seinem Herzen zu. Kein anderes Ankommen im Moment des Hier und Jetzt ist so abrupt und schmerzhaft. Alles dreht sich in dieser Situation um das Herz und die Frage, ob es weiterarbeiten wird oder ob das physische Leben an diesem Punkt endet. Jede Form von Infarkt - des Herzens oder der Seele - zwingt in den Augenblick, wenn auch auf schrecklich unerlöste Art und Weise.

Im Sinne meines Buches *Krankheit als Symbol*¹ führen Symptome zur Lösung und verhindern ein Weitermachen wie bisher, das in die Irre geführt hat. Die beiden Fragen »Woran hindert es mich?« und »Wozu zwingt es mich?« zeigen diesen Weg. Die weiterführenden Fragen »Warum gerade mir, gerade das, gerade jetzt?« können zur Standortbestimmung und Neubesinnung führen.

Bezogen auf den Seeleninfarkt, deutet sich die größte Chance schon mit dem Hier und Jetzt des Augenblicks an. Dorthin führt

1 Siehe das Verzeichnis der Publikationen von Ruediger Dahlke im Anhang.

der Zusammenbruch im Burn-out, und darin liegt – aus spiritueller Sicht – auch die Chance des Wiederaufstiegs wie Phönix aus der Asche. Hier besteht zugleich die Möglichkeit echter Vorbeugung, und ein Leben in Achtsamkeit für den Augenblick ist auch das Ziel jedes spirituellen Entwicklungswegs. Vorbeugung geschieht, wenn es etwa gelingt, aus der Verzettelung in den Moment einzutauchen, aus dem Job einen Beruf zu machen, der zum Arbeiten und Sein im Augenblick des Hier und Jetzt animiert. Dann würde aus Arbeit Berufung und spirituelle Bewusstseinspraxis zugleich. Das ist sozusagen die erlöste Gleichzeitigkeit, die andere Seite jenes Multitaskings, das vor allem in die Burn-out-Falle führt.

DEPRESSION UND ZUSAMMENBRUCH

Mit der in unserer Gesellschaft herrschenden allgemeinen Körperfixierung war unser Blick lange auf körperliches Leid beschränkt. Jedoch ist unsere Seele mindestens ebenso vernachlässigt wie unser Körper, und die Folgen sind inzwischen unübersehbar. Sobald die Seele zu wenig Nahrung erhält und das Leben seinen Sinn verliert, droht der Seeleninfarkt. Wesentliche Teile der Seele nehmen nicht mehr am Leben teil, verweigern sich und sterben ab. Das Ergebnis ist Lethargie, wie sie sowohl bei Bore- und Burn-out als auch bei deren Eskalation, der Depression, typisch ist.

Die Schulmedizin und ihre Psychiatrie machen hier gar keine Unterscheidung, sondern erklären Burn-out und Depression für identisch. Doch rücken bei der Depression mit ihren Selbstmordgedanken das Thema Sterben und auch ungelebte Traurigkeit in den Mittelpunkt; insofern ergibt sich hier eine deutliche Differenzierungsmöglichkeit. So schlage ich vor, Depression als höchste Eskalationsstufe von Burn-out und Bore-out zu definieren; in Burn-und Bore-out also eine Vorstufe von Depression zu erkennen.²

Der Seeleninfarkt als Eskalation von Burn- und Bore-out und Depression ist ein Zeichen, dass alle Systeme zusammenbrechen. Betroffene verlieren nun jedes Interesse an ihrem Leben und am so-

² Mehr dazu in: Dahlke, Depression. Wege aus der dunklen Nacht der Seele (Literaturverzeichnis).

zialen Umfeld; sie können und kommen nicht mehr mit. Zuvor haben sie sich meist lange zusammengerissen und sich alle erdenkliche Mühe gegeben.

Wenn Burn-out mit seinen vielfältigen Anzeichen in den Seeleninfarkt übergeht, fallen die Betroffenen im wahrsten Sinne des Wortes aus – etwa aus Berufs- und Beziehungsgefügen. Sie können den Schein nicht mehr aufrechterhalten. Ein roboterhaftes Weiterfunktionieren wie häufig in der Vorphase des Burn-out ist einfach nicht mehr möglich. Wie bei anderen Infarkten geht beim Seeleninfarkt gar nichts mehr. Es kommt zum Kollaps, wenn die Seele nicht mehr mitspielt. Die Betroffenen sind wie Herzinfarktpatienten auf ähnlich schreckliche Art im Augenblick gefangen und fühlen sich extrem unwohl und ausgeliefert. Im Seeleninfarkt erscheint das bisherige Leben als sinnlos und nicht fortsetzbar und vor allem nicht fortführungswürdig. Und doch kann gerade diese Situation zum Umschlagpunkt werden und in eine ganz andere Qualität führen.

Die entsetzliche Leere, die vom Seeleninfarkt Betroffene verspüren – häufig nach der Überladung und Reizüberflutung der modernen (Business-)Welt im Sinne sogenannten Multitaskings –, karikiert geradezu jene Leere, die der Buddhismus anstrebt und als hohes Ziel spiritueller Entwicklung propagiert. Im Burn-out ist man aber weit auf den Gegenpol zu jeglichem Ziel geraten; das Leben scheint ohne lohnende Inhalte und ohne lohnendes Ziel nichts mehr wert zu sein. Die erhebende, auch als Nirwana bekannte Leere des Buddhismus bezieht sich demgegenüber auf die Freiheit von jeglichen Gedanken und wird im Augenblick der Befreiung und des Hier und Jetzt erlebt. Das ist auch das eigentliche Ziel des Krankheitsbilds Seeleninfarkt und seine Lösung. Selbst wenn gänzlich unvorbereitete Menschen völlig unbeabsichtigt in den Augenblick des Hier und Jetzt gezwungen werden, erfahren sie dessen Kraft manchmal unerwartet positiv.

Eine Zeit, die sich völlig im Wenn und Aber verliert und den Augenblick des Hier und Jetzt weitgehend aus den Augen verloren hat, bekommt ihn über den Seeleninfarkt in seiner unerlösten Variante aufgezwungen. Es mag bereits deutlich geworden sein, wie vertraut uns einerseits das Thema ist und andererseits wie nahe bei allen Infarkten Gefahr und Lösung beieinanderliegen. Sie können Schluss und Umkehrpunkt wie auch Chance im Leben sein.

DAS AUSMASS DES SCHRECKENS: ZAHLEN UND FAKTEN

Die folgenden Kapitel mit ihren Zahlen und Definitionen können Sie als Betroffene auch getrost überspringen, ohne den roten Faden zu verlieren. Doch mag es hilfreich sein, zu erkennen, wie häufig das eigene Leid ist und wie allgemein verbreitet die Falle, in die Sie geraten sind.

Für die moderne Leistungsgesellschaft ist bezeichnend, wie rasch diese relativ neue Seuche des Seeleninfarkts um sich greift. Unsere zunehmend dem Materialismus verfallene Gesellschaft hat die Seele über Jahrzehnte vernachlässigt und wird nun dem Schattenprinzip³ gemäß dazu gezwungen, sich zunehmend über Krankheitsbilder mit ihr zu beschäftigen.

Das internationale Handbuch seelischer Störungen (DSM) umfasste nach dem Zweiten Weltkrieg 26 Störungen; diese Liste wurde inzwischen auf knapp 400 aufgestockt. Addiert man die in diesem Handbuch angegebenen Häufigkeiten, ist über die Hälfte unserer Bevölkerung psychisch krank. Es ist also schon »normal«, seelisch krank zu sein.

Besonders heillos an dieser Situation ist, dass in Psychiatrie und Psychologie alles Definitionssache ist und das ganze Gebiet sich entsprechend als schwammig darstellt. Das wiederum wird von Pharmafirmen ausgenutzt, die zu ihren Drogen eifrig Krankheitsbilder erfinden. Ein Beispiel war das sogenannte Sissi-Syndrom, eine »psychische Störung«, an der die österreichische Kaiserin Elisabeth gelitten haben soll, bei der Missstimmung und Niedergeschlagenheit mit Heiterkeit überspielt werden. Wer will, könnte darin auch ein sich anbahnendes Burn-out-Syndrom erkennen. Ein anderes Beispiel ist, dass gerade erst der Entdecker der kindlichen Hyperaktivität auf dem Sterbebett gestanden hat, dieses Krankheitsbild passend zum entsprechenden Medikament erfunden zu haben. Der Zappelphilipp aus dem *Struwwelpeter* lässt grüßen.

Zu der Beliebigkeit der Benennung kontrastiert meist das schwere Leiden Betroffener. Nach Angaben der größten deutschen Ersatz-

³ Mehr zur notwendigen Auseinandersetzung mit dem ungeliebten Pol in: Dahlke, Das Schatten-Prinzip (Literaturverzeichnis).

kasse, Barmer GEK, sind psychische Ursachen der häufigste Grund für eine Krankenhauseinweisung, deutlich vor Herzinfarkt oder Rückenschmerzen. Die Zahlen der Deutschen Rentenversicherung ergeben außerdem laut Nachrichtenmagazin *Der Spiegel*⁴, dass psychische Störungen der häufigste Grund für Erwerbsminderungsrenten sind. In den letzten zehn Jahren sei deren Anteil von 24 auf knapp 40 Prozent gestiegen. Davon entfallen wiederum 40 Prozent auf depressive Störungen, also auch auf deren Vorstufe Burn-out. Die Barmer GEK verzeichnet einen Zuwachs der Depressionsbehandlungen in den letzten zehn Jahren um 117 Prozent. Das *Deutsche Ärzteblatt* zitiert eine Studie der Techniker Krankenkasse: »Jeder dritte Deutsche ist im Dauerstress.« Laut Virchow-Bund sind auch 80 Prozent der niedergelassenen deutschen Vertragsärzte selbst von Burn-out-Aspekten betroffen; fünf bis zehn Prozent sogar vom Vollbild.

Die Studie »Erholungsfähigkeit und Burn-out« der Bertelsmann Stiftung findet noch Erschreckenderes: Demnach gibt jeder zweite Befragte hohe oder erhöhte Belastungswerte im Arbeitszusammenhang an, jeder Dritte im persönlichen Bereich. Die Studie bringt ans Licht, dass es sich bei den Klagen um hohe Belastung, Ausgelaugtsein und mangelnde Regenerationsmöglichkeiten nicht um ein reines Arbeitsweltphänomen handelt, sondern um ein gesamtgesellschaftliches. Hohe Burn-out-Zahlen und schlechte Erholungsqualität finden sich unabhängig von beruflicher Stellung, Geschlecht und Alter. Lediglich körperlich aktive Personen schneiden durchschnittlich besser ab.

Aufrüttelnd ist auch, dass der Altersdurchschnitt der Betroffenen ständig sinkt. Selbst Dreißigjährige zählen mittlerweile zu den Opfern, und das Krankheitsbild kann offenbar alle möglichen Berufsgruppen treffen, wobei Männer auf dem Karrieretrip, die sich als Leistungsträger fühlen, vorrangig darunter leiden oder jedenfalls am meisten Beachtung auf sich ziehen. Nach meinen Erfahrungen ist die Betroffenheit in den obendrein miserabel entlohnten Sozialberufen ganz ähnlich groß und das Leiden mindestens so schwerwiegend. Und auch an die wachsende Zahl alleinerziehender überforderter und ausgelaugter Mütter ist zu denken; bei Bore-out werden leicht Frühpensionierte und Arbeitslose vergessen.

Burn-out, das vor wenigen Jahren kaum ein eigenständiges Thema war, wird als Krankheitsbild in Bevölkerung und Medien inzwischen akzeptiert. Dennoch bleibt seine Bewertung sehr ambivalent. Nach aktuellen Schätzungen leiden etwa 25 Prozent der berufstätigen Deutschen an Burn-out, wobei sich mit 30 Prozent der Bevölkerung relativ wenige davor fürchten. Die DAK (Deutsche Angestellten-Krankenkasse) stellte in einer Untersuchung fest, dass sich 73 Prozent ihrer Versicherten vor Krebs fürchten, 53 Prozent vor Unfällen, 52 Prozent vor Schlaganfällen und die Hälfte vor Alzheimer. Verglichen damit, ist das Krankheitsbild Burn-out also noch viel zu wenig ins Bewusstsein vorgedrungen; es wird jedenfalls als vergleichsweise weniger bedrohlich eingeschätzt.

18 19

⁴ Das Nachrichtenmagazin Der Spiegel brachte die Burn-out-Thematik Anfang 2012 als Titelgeschichte; die zitierten Zahlen sind Heft 6/12 entnommen.