

Burnout: aus der Erschöpfung in die Kraft

Annette Konzett: Mit grossem Interesse habe ich Ihr Buch gelesen, Herr Dr. Ruch, und Sie darum gebeten, uns einen kurzen Eindruck darüber zu vermitteln, was Sie dazu bewogen hat, sich mit speziell diesem Kapitel der psychotherapeutischen Praxis intensiver auseinanderzusetzen, welche Erfahrungen Sie damit gemacht haben, wie die Perspektive Ihrer Behandlungsart mit genau dieser Symptomatik zu sehen ist, etc.

Sie sagen, dass es sich beim Burnout um ein <energetisches Problem handelt, das sich schleichend entwickelt> und Sie haben zur Bewältigung dieser energetischen Krise Übungen und Verhaltensangebote entwickelt und sie in Ihrem Buch hinterlegt, das sowohl FachkollegInnen wie auch Betroffenen Einblicke in die Zusammenhänge wie auch Ausblicke aus der Krise in eine neue, bewusste Lebensweise verschafft.

Dr. Hanspeter Ruch: Als Psychologe und Psychotherapeut mit langjähriger Berufserfahrung bin ich vor fünfzehn Jahren erstmals auf das Burnout gestossen. Das, was Betroffene mir damals berichtet haben, machte mich betroffen und hellhörig. Um die Ursachen und Hintergründe, die in die Erschöpfung führen, zu verstehen und Wege aufzuzeigen, wie die Krise bewältigt werden kann, begann ich mich mit diesem Thema zu befassen und habe dazu auch ein Buch geschrieben.

Alles begann damit, dass Klienten und Klientinnen in meine Praxis kamen, die zwischen vierzig und fünfzig Jahren alt waren und beruflich wie auch privat viel erreicht hatten. Sie klagten über Müdigkeit und eine grosse Erschöpfung. Sie hatten Symptome wie Unwohlsein, Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Enge in der Brust, Übelkeit und Verdauungsprobleme. Viele litten unter Schlafstörungen. Sie waren häufig gereizt und reagierten auf Störungen ungehalten. Bei der Arbeit fiel es ihnen schwer, sich zu konzentrieren und die von ihnen geforderten Leistungen zu erbringen. Sie konnten nicht verstehen, was mit ihrem Leben geschehen war und weshalb die Bewältigung des Alltags so schwierig war. Zusätzlich zu schaffen machte ihnen, dass die Menschen um sie herum ihre Not meistens nicht

wahrnahmen. Häufig bekamen sie zu hören, dass sie sich nur zusammennehmen müssten und dann würde alles gut werden. Doch dem war nicht so. Im Gegenteil. Je mehr sie sich zusammennahmen, desto schwächer wurden sie und desto tiefer wurde die Krise.

Was aber fehlte diesen Menschen? Was war mit ihrem Leben, das nicht mehr funktionierte, passiert? Was waren die Ursachen ihrer Schwierigkeiten? Waren sie depressiv und wollten sich dies nicht eingestehen? Dies waren Fragen, die mich anleiteten. Um mehr über das Phänomen Burnout in Erfahrung zu bringen, begann ich Fachbücher zu lesen, fand in diesen jedoch keine Antworten, die mich befriedigten. Die meisten Bücher waren zu theoretisch und für die Betroffenen nur beschränkt hilfreich. Viele orientierten sich an psychologischen Theorien, die das Burnout in seinem Wesen nicht zu erfassen vermochten.



Hanspeter Ruch



Die meisten Klienten und Klientinnen führten ein aktives Leben und meisterten den Alltag souverän. Da der Stress überhand nahm und ihnen die Zeit zum Erholen und Auftanken fehlte, begannen die Kräfte zu schwinden. Ohne dies zu realisieren, gerieten sie in eine Erschöpfung, die ein solches Ausmass annahm, dass ihr Lebensgefüge auseinanderbrach. Sie fühlten sich schutzlos und dünnhäutig und waren vom Leben überfordert. Beim Einkaufen konnte es geschehen, dass sie plötzlich einen Schweissausbruch bekamen und den Laden fluchtartig verlassen mussten. Am Morgen auf dem Weg zur Arbeit erlebten sie den Lärm und das Gedränge am Bahnhof derart intensiv und überwältigend, dass sie rechtsumkehrt machten und nach Hause gingen. Oder dann glaubten sie, da sie sich gut fühlten, die Krise bewältigt zu haben. Kaum, dass sie sich anstregten und eine Aufgabe in Angriff nahmen, fühlten sie sich entkräftet. Um sich zu erholen, mussten sie sich hinsetzen und eine Pause einlegen.

Je vertrauter ich mit dem Burnout wurde, desto klarer wurde mir, dass das Burnout primär ein energetisches Problem ist, das sich schleichend entwickelt. Wird der Energieverlust nicht gestoppt, vertieft sich die Krise, eine Erschöpfungsdepression kann entstehen. Dadurch dass ich mich mit dem Thema Lebensenergie befasste und ergründete, wie

diese aufgebaut und stabilisiert werden kann, begann ich nicht nur das Burnout mit anderen Augen zu sehen, sondern es öffneten sich neue Wege der Therapie. Um Burnoutbetroffenen zu helfen, die Krise zu bewältigen, zeigte ich ihnen Übungen, die dazu dienen, das Entspannen und Loslassen zu lernen, Kraft und Energie aufzubauen und die Verankerung im Leben zu festigen. Diese Übungen zeigten bei den meisten Klienten und Klientinnen grosse Wirkung. Die Kräfte kehrten zurück und die Erschöpfung liess nach. Vom Erlebten gestärkt und mit neuem Selbstvertrauen, gelang es ihnen, das Lebensgefüge wieder aufzubauen und den Weg zurück ins Leben zu finden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Psychotherapie bestand darin, dass sie ihr Leben vereinfachten, Unbewältigtes klärten und sich mit ihren Mustern, Konzepten und Glaubenssätzen befassten. Burnoutbetroffene neigen dazu, sich mit hohen Erwartungen unter Druck zu setzen und Anerkennung und Wertschätzung durch Leistung zu erlangen. Muster dieser Art gilt es aufzudecken und aufzulösen, denn sie kosten Kraft und tragen massgeblich zum Entstehen des Burnouts bei.

Das Bewältigen eines Burnouts ist ein komplexer und anspruchsvoller Prozess, der Zeit und Geduld, aber auch eine Haltungsänderung erfordert. Strategien und Techniken, die darauf abzielen, möglichst schnell wieder fit zu werden und optimal zu funktionieren, nützen wenig. Der Haltungsänderung kommt eine zentrale Bedeutung zu. Zu dieser gehört, dass man während des Tages regelmässig Pausen einlegt, das Entspannen und Loslassen übt und die eigenen Ressourcen fördert. Darüber hinaus geht es darum, die Prioritäten neu setzen und das Leben so ausrichten, dass man trotz Stress, Sorgen und Zeitdruck bei Kräften bleiben und den Alltag meistern kann. Annette Conzett:

Haben Sie herzlichen Dank für Ihren informativen Text! Der Kontakt mit Ihnen hat mich gefreut und sicher ist es Ihnen gelungen, unsere Leserschaft neugierig auf Ihr Buch zu machen.