

SCORPIO

DR. MICHAEL KÖNIG

BURN-OUT

Das quantenmedizinische
Heilkonzept

Diagnose – Prävention – Soforthilfe

SCORPIO

1. eBook-Ausgabe

© 2012 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, Berlin · München

Umschlaggestaltung und Motiv: David Hauptmann,

Hauptmann & Kompanie Werbeagentur

Satz: BuchHaus Robert Gigler, München

Konvertierung: Broelhaus/Commission

ePub-ISBN 978-3-942166-89-8

Das eBook einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

www.scorpio-verlag.de

Für Ute

INHALT

EINLEITUNG 9

1. ERSCHÖPFT –

warum die Symptome verdrängt werden 14

Übersehene Anzeichen 14

Die überanstrengte Gesellschaft 18

Unterdrückte Bedürfnisse 23

Die Rolle des Bewusstseins 26

Bewusstsein in der Quantenphysik 29

Energiemangel – physikalisch gemessen 34

Die Macht der Gefühle 37

Emotionale Unabhängigkeit 42

Lösung von alten Konditionierungen 46

Übung 1: Tiefes, bewusstes Atmen 49

2. AUSGEBRANNT –

was zur geistigen Erschöpfung führt 52

Geistige Ressourcen liegen brach 52

Digitales Multitasking 56

Arbeitsgedächtnis und Selbstkontrolle 60

Das rationale Zeitalter 66

Die Macht der Gedanken 74
Der Einfluss der Medien 78
Reines Bewusstsein 82
Bedeutung von Glaube und Spiritualität 86
Befreiender Glaube 90
Die Energie der Liebe 95

Übung 2: Stille Meditation 103

3. ENTSPANNEN –

wie wir zur inneren Ruhe finden 105

Der tägliche Arbeitskampf 105
Körperliche Stressreaktion 108
Permanenter Kampfmodus 112
Gefährliche Ohnmachtgefühle 115
Gelernte Hilflosigkeit 118
Das Geheimnis der Resilienz 120
Stressbewältigung 122
Entspannung und Spiritualität 124
Souveränität als Grundhaltung 126

Übung 3: Tiefenentspannung 130

4. ERLEUCHTET –

wie wir unser inneres Licht zum Strahlen bringen 132

Heilendes Licht 132
Lichtmangel 135
Das Licht der Seele 139
Die seelischen Essenzelektronen 142
Ererbte Traumata 146
Wiederkehrende Altlasten 151
Der Hyperraum 155

Energietransfer aus dem Hyperraum 158
Erleuchtung 161
An der energetischen Ursprungsquelle 165

Eta-Energie empfangen 167
Übung 4: Rückführung 168

5. KRAFTVOLL – *Quellen der Energie* 173

Energiezentren 173
Das Prinzip der Selbstheilung 177
Die Aufgaben der Chakren 182
Synergien durch Düfte und Farben 188
Heilende Steine 191
Energieräuber 196
Das Ende der Feindschaften 201
Die Energie der täglichen Dinge 203
Energie und Ernährung 207

Übung 5: Energiemeditationen 214
Lockerung 215
Herzchakra-Meditation 216
Chakrenmeditation 217

6. ACHTSAM – *ein erfülltes Leben* 219

Die Kraft des Loslassens 219
Den eigenen Rhythmus finden 224
Neue Arbeitsformen 228
Gesellschaftliche Perspektiven der Transformation 231

Quellen- und Literaturverzeichnis 237
Register 238

EINLEITUNG

Ausgebrannt, leer, am Nullpunkt – immer mehr Menschen leiden unter dem Burn-out-Syndrom. Sie klagen über Erschöpfung, massive körperliche Beschwerden, Depressionen und Suizidgedanken. Nichts geht mehr, diese schockierende Erfahrung wirft die Betroffenen völlig aus der Bahn. Hilflos sehen sie zu, wie ihnen das Leben entgleitet. Wie kann es so weit kommen? Warum werden die Alarmzeichen häufig übersehen? Gibt es langfristige Heilungschancen, oder ist Burn-out eine Störung, die sich jederzeit wiederholen kann?

Als Quantenphysiker beschäftige ich mich seit geraumer Zeit mit Fragen der körperlichen und seelischen Gesundheit. Auf diesem noch jungen Forschungsgebiet sind in den vergangenen Jahrzehnten bahnbrechende Entdeckungen gemacht worden. Die Konsequenzen erlauben einen völlig neuen Blick auf das menschliche Energiesystem und sind daher besonders im Hinblick auf das Burn-out-Syndrom geradezu revolutionär.

Inzwischen lassen sich die Voraussetzungen für Gesundheit, Energie und Lebensfreude naturwissenschaftlich exakt analysieren. Ausgehend von der Quanten- und Biophysik, konnte man feststellen, dass energetische Prozesse auf der subatomaren Ebene unseres Organismus ein komplexes Geschehen formen, das wesentlich über unser Wohlbefinden entscheidet. Dabei werden Körper, Geist und Seele als ein Informationssystem betrachtet, in dem alles wechselwirkend

miteinander verbunden ist. Seit man weiß, dass unser Bewusstsein steuernd in diese Prozesse eingreift, können wir mit Sicherheit sagen: Wir alle haben es selbst in der Hand, ob wir von Glück erfüllte Wesen sind oder ob wir in Krankheit und Depression versinken. Wir haben große Gestaltungsmacht, größer, als die meisten ahnen.

Das Konzept der Quantenheilung entwickelt aus den zentralen Prinzipien der modernen Quantenphysik eine Heilmethode, die blockierte Energie wieder freisetzt. Damit gehört die Quantenheilung zu den vielversprechendsten Therapien, die uns zurzeit zur Verfügung stehen. Was sie so revolutionär macht, ist die Tatsache, dass man keinen Arzt und keinen Heiler dafür braucht, sondern allein durch Wissen und Bewusstheit Selbstheilungskräfte in Gang setzen kann. Jeder ist seines Glückes Schmied, heißt es in dem bekannten Sprichwort. Doch wir sind noch viel mehr: potenzielle Schöpfer unserer Gesundheit und unserer Vitalität.

Alles ist Energie. Dieser Satz gilt in der Quantenphysik als grundlegende Erklärung für das, was wir sind und was uns umgibt – von der einzelnen Zelle bis zum Universum. Auch unser Organismus ist nicht starre Materie, sondern besteht aus schwingenden Elementarteilchen. Von größter Bedeutung ist dabei, dass ein permanenter Energietransfer stattfindet. Ist dieser Austausch gestört, so hat das einen empfindlichen Energieverlust zur Folge. Was auf der Ebene der Elementarteilchen als Blockade zu beobachten ist, wird anschließend auch auf der physischen und psychischen Ebene manifest, als körperliche und seelische Erkrankung, ausgelöst durch Energiemangel.

Leider wissen bisher nur wenige um diese Wirkmechanismen. Noch immer hängen die meisten Menschen dem mechanistischen Weltbild an, das Geist und Materie voneinander trennt. Statt unser Bewusstsein zu entwickeln und Hoheit über unser Leben zu gewinnen, liefern wir uns negativen Bedingungen aus, die Körper und Seele zermürben. So ist es

auch kein Zufall, dass das Burn-out-Syndrom zu einem beängstigenden Massenphänomen werden konnte. Es ist ein Zeichen dafür, dass wir den Kontakt zu uns und unseren Energien verloren haben.

Bisher versuchte man, dem Burn-out-Syndrom mit dem gesamten Spektrum traditioneller Therapien zu begegnen. Psychotherapie, Verhaltenstherapie und Selbsterfahrung werden angeboten, dazu medikamentöse Behandlungen. Doch die Heilerfolge bleiben häufig aus. Zu massiv sind die Krankheitsbilder, zu tief wurzeln offenbar die psychischen und physischen Beschwerden. Deshalb verlagert sich das Interesse zunehmend auf den sogenannten komplementärmedizinischen Bereich. Darunter versteht man diagnostische und therapeutische Verfahren, die Ergänzungen und Erweiterungen des schulmedizinischen Ansatzes suchen.

Die Quantenheilung nimmt hier eine Sonderstellung ein. Sie ist nicht eine Therapie von vielen, sondern ermöglicht eine neue Einstellung zu sich selbst, mit der man langfristig gestörte Energieflüsse reaktivieren kann. Dementsprechend geht dieses Buch dem Phänomen Burn-out in neuartiger Weise auf den Grund. Es zeigt Ihnen, wie Sie Einfluss auf jene energetischen Prozesse nehmen, die Ihnen dauerhaft Vitalität schenken. Sie werden erfahren, dass Burn-out kein Schicksal ist, sondern die Folge mangelnder Achtsamkeit und fehlender Selbstwahrnehmung. Auf spannende und leicht verständliche Weise möchte ich Sie in die verborgene Welt der Elementarteilchen führen, die im biophysikalischen Sinne den Energiehaushalt des Menschen regeln. Mit diesen Erkenntnissen eröffnen sich Perspektiven der Heilung auf einer ganzheitlichen Ebene, durch die Verknüpfung ältester spiritueller Weisheit und modernster Physik.

Ganz gleich, ob Sie erste Anzeichen eines Burn-outs spüren oder bereits in der Spirale der Erschöpfung gefangen sind – dieses Buch nimmt Sie mit auf eine Reise zu sich selbst, bis in die feinsten Strukturen Ihres Organismus, damit Sie selber ak-

tiv werden können. Mit leicht nachvollziehbaren Übungen werde ich Ihnen praktische Hinweise geben, wie Sie Ihr Bewusstsein erwecken lassen und innerlich wie äußerlich gesund. So können Sie Ängste und traumatische Erfahrungen bearbeiten, falsche Konditionierungen und verdrängte Verletzungen werden ausgeleitet. Wir müssen die zerstörerischen Kräfte kennen, die auf den Menschen heute einwirken, von Stress, Lichtmangel und falscher Ernährung bis hin zu Ohnmachtgefühlen und Ängsten. Durch innere Reinigung, Meditation und Aktivierung der Energiezentren gelangen wir zu seelischer Ausgeglichenheit und körperlicher Stärke.

Das Ziel der Quantenheilung ist es, umfassende Regenerationsprozesse in Gang zu setzen. Gerade beim Burn-out-Syndrom hat sich diese Methode bewährt, weil sie unmittelbar und wirkungsvoll beim gestörten Energieaustausch ansetzt. In meine Seminare kommen mittlerweile viele Schulmediziner. Auch klassisch ausgebildete Ärzte wissen um die Begrenztheit der Möglichkeiten, Burn-out-Patienten mit pharmazeutischen Mitteln zu therapieren. Ihnen ist klar, dass es kein Medikament gibt, mit dem man einen Burn-out behandeln kann. Deshalb suchen sie nach einer Erweiterung der Heilmöglichkeiten.

In meinen täglichen Arbeitsfeldern der Quantenphysik und der Komplementärmedizin erlebe ich eine große Nachfrage gerade aus dem Kreis der Mediziner. Sicher, es mag einen harten Kern der Traditionalisten geben, die sich diesen Themen rundheraus verweigern. Doch im Grenzbereich von Medizin und Psychotherapie, im Kontext der Behandlung psychosomatisch bedingter Erkrankungen, hat sich dies längst geändert. Eine wachsende Gruppe von Ärzten öffnet sich den energie- und quantenmedizinischen Möglichkeiten. Das beobachte ich auch auf wissenschaftlichen Kongressen, wo Biophysiker und Quantenphysiker referieren – im Publikum sitzen überwiegend Mediziner.

Wichtig ist mir dabei, dass das Konzept der Quantenhei-

lung streng wissenschaftlich fundiert bleibt. Wie bei allen neuen Entwicklungen sind durch Popularisierung und Missbrauch auch oberflächliche Varianten im Umlauf. Zwar wird der Begriff Quantenheilung verwendet, aber was tatsächlich quantenphysikalisch passiert, wird nicht vertieft. Deshalb erläutere ich in diesem Buch auch Theorien der Grundlagenforschung und bereite sie so auf, dass sie einem Laien verständlich werden. Was wir brauchen, ist ein tiefer gehendes naturwissenschaftliches Verständnis für das Wesen von Energie und die Ursachen des Energiemangels. Daher gebe ich Ihnen einen Einblick in das Wunderwerk unseres Körpers und unserer Seele, wie es von der modernen Physik auf verblüffend neue Weise erforscht wurde.

Die höhere Zielsetzung der Quantenheilung ist eine umfassende Transformation, die eine spirituelle Entwicklung einschließt. Ohne ein sinnstiftendes, werteorientiertes Bezugssystem können wir unser Bewusstsein nicht aus dem Zustand der Fesselung herausführen. Erst die Selbstverortung im erweiterten Kontext einer sinnerfüllten Welt weist uns einen Platz zu, an dem wir uns in unserer Einzigartigkeit annehmen können und unser Leben frei gestalten.

Bereits bei den ersten Anzeichen von Erschöpfung wird dieses Buch Ihnen helfen, Ihr Energiesystem zu stabilisieren und Erkrankungen zu vermeiden. Niemand muss zum Opfer eines Burn-outs werden – vorausgesetzt, er kennt das Geheimnis der energetischen Lebensweise. Wenn Sie wissen, was Ihnen guttut und wie Sie Ihre Energie wiederfinden, haben Sie den Schlüssel für eine ganzheitlich ausbalancierte Existenz in Händen. Sie werden neue Kraftquellen erschließen und Energieverluste vermeiden. Sie werden spüren, wie Sie Körper und Seele in einem Zustand energetischer Harmonie halten, Tag für Tag. Entdecken Sie Ihre verborgenen Potenziale und betreten Sie den Weg des Lichts und der Liebe. Es ist alles in Ihnen und wartet nur darauf, erweckt zu werden.

1. ERSCHÖPFT –

warum die Symptome verdrängt werden

Übersene Anzeichen

Jeder Burn-out ist eine Aufforderung zur Transformation. Spürt ein Mensch, dass sich seine Erschöpfung einem Punkt nähert, an dem er den Anforderungen seines Alltags nicht mehr gewachsen ist, so ist das ein ernstes Alarmzeichen. Kommt es schließlich zum Zusammenbruch, müssen wir darin eine unmissverständliche Aufforderung zur Veränderung sehen. Jeder Zusammenbruch trägt daher grundsätzlich die Chance zu einem Neuanfang in sich. Es geht um Loslassen, aber auch um Vertrauen. Wir werden herausgefordert, nicht nur unsere Gesundheit zum Thema zu machen, sondern auch unser geistiges Bezugssystem, aus dem wir Lebensvertrauen ziehen können. Worauf stützen wir uns? Mit welchen Werten leben wir? Worauf können wir uns verlassen? Was gibt uns Kraft?

Wir haben es beim Burn-out mit einem Phänomen zu tun, das nicht einfach eine vorübergehende Krankheit ist, die mit bestimmten Therapien geheilt werden kann. So hätten wir es natürlich gern, ganz im Sinne einer vereinfachten Sicht auf den Körper. Viele Menschen betrachten sich in Analogie zu einer Maschine, deren Störung behoben werden kann, indem man einfach ein defektes Teil austauscht. Genauso verhalte es sich auch mit dem Körper und der Seele, meinen sie. Wenn ein entzündeter Blinddarm entfernt werden könne, so müss-

ten doch auch Schmerzen, Müdigkeit und Depression irgendwie zu eliminieren sein. Sie wünschen sich eine rasch wirkende Methode, die alle Störungen behebt und den Organismus gleichsam repariert – als ginge es um ein Auto, bei dem die Zündung nicht mehr funktioniert.

Gerade diese eindimensionale Haltung ist es, die zum Burn-out führt, in Verkennung der Tatsache, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Wir sind mehr als die Summe unserer Teile. Und wir leben in einer Zeit, in der jeder Einzelne die Gesamtverantwortung für sich übernehmen sollte. Nur so kann er sein Leben mit Lebensfreude, Glück und Gesundheit bereichern. Letztendlich müssen wir also selbst dafür sorgen, dass es uns gut geht. Während ein Kind noch darauf bauen kann, dass seine Eltern nach ihren Möglichkeiten alles für seine freie Entfaltung tun, muss der Erwachsene selbstständig unterscheiden lernen, was ihm guttut und was sein Wohlbefinden fördert.

Dieser Lernprozess bleibt aber häufig aus. Ein verantwortlicher Umgang mit sich selbst ist eher selten zu beobachten. Wir haben verlernt, auf uns zu achten und uns nachhaltig mit Energie zu versorgen. Stattdessen haben wir uns Verhaltensweisen angewöhnt, die selbstschädigend wirken und zu körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung führen: zum Burn-out-Syndrom. Es wird als eine jener Zivilisationserkrankungen eingestuft, die sich am raschesten ausbreiten, vorrangig in den westlichen Industriegesellschaften. Immer mehr Menschen fühlen sich gehetzt und ausgepowert. Sie sind überarbeitet und beziehungslos, verlieren alle Lebensfreude und driften in tiefe Resignation. Alles wird zu viel. Nichts geht mehr.

Wir sollten uns bewusst sein, dass das Leben kostbar ist und dass wir es deshalb auch als einen Schatz betrachten sollten, der größter Achtsamkeit bedarf. Deshalb ist jede Störung ein Warnzeichen, das sich auf das Gesamtsystem bezieht.

Doch wir behandeln die Symptome lieber isoliert und verdrängen die Möglichkeit, dass wir sehr grundsätzlich über uns nachdenken sollten. Insofern bilden die typischen Phasen eines Burn-outs ab, wie unfähig viele sind, einen aufmerksamen und respektvollen Umgang mit sich selbst zu finden.

Jeder Burn-out hat eine Vorgeschichte. Interessanterweise wird sie von den Betroffenen jedoch meist nicht wahrgenommen. Vielmehr leben sie mit Belastungen, derer sie sich nicht bewusst sind. Deshalb empfinden sie den Burn-out als ein plötzliches, schicksalhaftes Ereignis, das ihnen ein Rätsel bleibt. »Warum gerade ich?«, fragen sie. Gerade schien das Leben noch in Ordnung zu sein, auf einmal aber sind sie wie blockiert. Einen Auslöser dafür mag es gegeben haben, vielleicht eine heftige Auseinandersetzung unter Kollegen oder ein misslungenes Projekt. Doch solche Ereignisse erscheinen eher wie der berühmte Tropfen, der ein randvoll gefülltes Fass zum Überlaufen bringt. Und erst jetzt stellen sie sich die überfällige Frage, was eigentlich nicht stimmt mit ihrem Leben.

Aus der Perspektive des Betroffenen kündigt sich der Burn-out eher unspektakulär, fast unmerklich an. Eine schleichende Erschöpfung ergreift von ihm Besitz. Er fühlt sich müde, vielleicht auch ein wenig überfordert. Dennoch schenkt er diesen Anfangssymptomen keine besondere Beachtung. Warum auch? Schließlich ist der Alltag der meisten Menschen durch Hektik und Zeitmangel geprägt. Viele sind atemlos, ohne es recht zu bemerken. Das Arbeitspensum steigt, bedingungslose Verfügbarkeit und Erreichbarkeit sind selbstverständlich in einer vernetzten Welt. Stress ist kein Ausnahmestand mehr, sondern ein vorherrschendes Grundgefühl. Worüber sich also beschweren?

Hinzu kommt die Scham. Kaum jemand gibt gern zu, dass er nicht mehr mühelos alles schafft, was von ihm gefordert wird. In einer Gesellschaft, in der allein Leistung zählt, hat man Stärke zu zeigen. Nichts fürchten wir so sehr wie die

Demaskierung unserer Schwäche. Also strengt man sich noch mehr an, gönnt sich noch weniger Ruhepausen und tut alles, um reibungslos zu funktionieren. Unterdessen mehren sich die Alarmsignale – Schlafstörungen, chronische Schmerzen, auffällig häufige Infekte. Hinzu kommen emotionale Schwankungen zwischen Aggression und Depression, Konzentrationsprobleme und diffuse Ängste. Doch auch diese Symptome werden beiseitegeschoben oder als vorübergehendes Formtief abgetan.

Darauf folgt eine Phase der sogenannten Depersonalisierung. Der Betroffene ist in seiner Emotionalität so stark eingeschränkt, dass er weder sich selbst noch andere als fühlende Wesen wahrnimmt. Ihm fehlt es an Empathie. So, wie die eigenen Gefühle verdrängt werden, werden sie auch beim Gegenüber nicht mehr erkannt, und das Handlungsspektrum verengt sich auf Routinen. Daher behandelt man sich selbst und sein Umfeld nur noch auf der Funktionsebene. Besonders deutlich wird dies in helfenden Berufen, wie sie Ärzte und Krankenpfleger ausüben, aber auch beispielsweise in Lehrberufen oder Berufsfeldern, die auf intensivem Kundenkontakt basieren. Fachleute sprechen von Affektstarre. Eine emotionale Gleichgültigkeit entsteht, ein automatenhaftes Verhalten, mit dem die Aufgaben abgearbeitet werden. Nicht selten geht diese Haltung mit der Geringschätzung anderer einher, manchmal sogar mit einer zynischen Haltung.

In der nächsten Phase neigen die Betroffenen folgerichtig zum Rückzug. Sie fühlen sich unverstanden von Familie, Freunden und Kollegen und ziehen die selbstgewählte Isolation vor. Mit dem Wegfallen der Kontakte entsteht ein Vakuum, das mit Grübeleien und Selbstzweifeln gefüllt wird. Um sie zu kompensieren, erscheinen Süchte als einziger Ausweg. Oft ist es Alkohol, manchmal auch ein Aufputzmittel oder Psychopharmaka. Selbst exzessives Shopping gehört in diese Kategorie. All das wirkt weiter schwächend. Weil die Ener-

gien längst nicht mehr ausreichen, wächst dem Überforder-ten nun alles über den Kopf: der Beruf, die Familie, die Freunde. Bis es zum Kollaps kommt.

Wie aus heiterem Himmel überfällt den Erschöpften eine völlige Lähmung, mitten im vertrauten Alltag. Selbst kleinste Herausforderungen sind plötzlich nicht mehr zu meistern. Gerade noch eiferte man einem nahezu perfektionistischen Selbstbild nach, nun erscheint alles sinnlos. Unwertgefühle machen sich breit, Antriebsschwäche gleitet über in Passivität. Gedanken an Selbstmord tauchen auf, die Sehnsucht, dass endlich Schluss sein soll mit dem selbstgewählten Wahnsinn permanenter Überlastung. Manche sprechen von einem Seeleninfarkt. Spätestens jetzt lautet die Diagnose Burn-out.

Das Umfeld ist zumeist entsetzt, weil die Erkrankten kaum Hinweise auf ihren besorgniserregenden Zustand gegeben haben. Doch gerade dies ist ein Symptom. Übersehene Anzeichen und die Überspielung von Problemen gehören wesentlich zum Krankheitsbild des Burn-outs, der insofern auch als gestörte Selbstwahrnehmung charakterisiert werden kann. Deshalb ist es wichtig für jeden, sich eingehend mit seinem Befinden auseinanderzusetzen. Wer sich systematisch ignoriert und kleinere Störungen unbearbeitet lässt, befindet sich bereits auf dem Weg zum Burn-out. Allerdings scheint es ein typisches Phänomen zu sein, dass wir uns nicht adäquat wahrnehmen. Dies hat strukturelle Gründe, die unmittelbar mit unserer Lebensweise zu tun haben und mit den gesellschaftlichen Bedingungen, unter denen wir uns behaupten müssen.

Die überanstrengte Gesellschaft

Die Zahl der Burn-out-Fälle hat inzwischen alarmierende Ausmaße angenommen. Vor Kurzem hat die Weltgesund-

heitsorganisation WHO festgestellt, dass mindestens 26 Prozent aller Arbeitsausfälle in der EU psychisch bedingt sind. Nach Untersuchungen der AOK befinden sich 30 Prozent aller deutschen Arbeitnehmer in einem Zustand schwerer Erschöpfung. Allein im Zeitraum von 2004 bis 2010 ist hier die Zahl der an Burn-out-Erkrankten um das Neunfache gestiegen. Das Wissenschaftliche Institut der AOK errechnete, dass im Jahr 2010 knapp 100.000 der gesetzlich krankenversicherten Mitglieder am Arbeitsplatz fehlten. Und dabei sind noch nicht einmal jene berücksichtigt, die privat versichert sind, oder Mütter, die Familienarbeit leisten.

Skeptiker unterstellen demgegenüber, dass ein Burn-out nur ein Vorwand sei, sich der Verantwortung zu entziehen. Sie mutmaßen, dass es sich um einen Modebegriff handele, hinter dem sich Bequemlichkeit, wenn nicht Faulheit verberge. Selbst das Deutsche Ärzteblatt, die Fachzeitung der Bundesärztekammer, sprach von einer »Modediagnose«, als sei Burn-out ein Phantomleiden. Doch das Burn-out-Syndrom ist weder eine Modekrankheit noch eine Flucht. Es ist Ausdruck eines Lebensmodells, in dem das menschliche Maß verloren ging. Längst geht es nicht mehr um das vermeintliche Versagen Einzelner, es geht um die Symptome einer überanstrengten Gesellschaft.

Unsere Leitlinien und Wertevorstellungen haben sich in den letzten 100 Jahren fundamental verändert. Wir beobachten heute einen allgemeinen Werteverlust, der sich als Abkehr von Religiosität, Spiritualität und ethischen Überzeugungen äußert. Wenn den Menschen Werte gleichgültig werden, dann werden sie auch sich selbst gegenüber gleichgültig. Heute haben wir es mit einer Rücksichtslosigkeit zu tun, die in vielen Bereichen unserer Gesellschaft sichtbar wird. Das beobachten wir im Finanzwesen und in der Art und Weise, wie wir mit den Ressourcen unseres Planeten umgehen, aber auch mit den Ressourcen des Menschen, der Ar-

beitskraft, der Gesellschaft. Überall herrschen die Gesetze des kurzfristigen Profits. Man denkt in kleinen Zyklen und setzt auf den kurzzeitigen Erfolg, statt zu bedenken, welche Auswirkungen langfristig zu erwarten sind.

Die Konsequenzen sind nicht mehr zu übersehen. Es sind destruktive und instabile Systeme entstanden, die zum Kollaps neigen. Längst zeigen sich überall Krisensymptome. Unser Finanzsystem gerät aus den Fugen, die Umweltzerstörung erreicht bedrohliche Ausmaße. Ein Zustand der Überdehnung ist erreicht, in dem die Systeme ihre Funktionszusammenhänge nicht mehr gewährleisten können. Was sich auf der Makroebene abspielt, wiederholt sich auf der Ebene des Einzelnen. Auch der Mensch kollabiert in diesen Systemen, weil er keine Rücksicht auf sich selber nimmt. Er lebt an seinen Bedürfnissen vorbei und verliert seine Orientierung. Der innere Kompass fehlt, er brennt aus, und irgendwann ist die Flamme erloschen.

Viele registrieren diese Tendenz mit Fatalismus. Der Konkurrenzdruck wächst, und es scheint keinen Ausstieg mehr zu geben aus der Schleife von Überlastung und Erschöpfung. Wer sich den Strukturen verweigert, muss mit dem Verlust von Arbeitsplatz und sozialer Anerkennung rechnen. Selbstausschöpfung wird zum Prinzip, Pardon wird nicht gegeben. Scheinbar haben wir keine Wahl: Entweder wir passen uns an oder wir entziehen uns und stürzen ins Bodenlose. Burn-out ist daher eine Erkrankung, die weniger die Schwachen, nicht Belastbaren trifft, sondern gerade jene, die unbedingt stark sein wollen. Oft sind es die Leistungsbetonten und Engagierten, die Idealisten und Pflichtbewussten, die betroffen sind. Zuweilen können sie sogar beeindruckende Erfolge aufweisen – bis sie unvermittelt vor dem Zusammenbruch stehen.

So beschreibt es auch Starkoch Tim Mälzer, den Millionen Fernsehzuschauer als gut gelaunten Entertainer kennen. Mälzers Geschichte ist typisch für Burn-out-Patienten. Jahrelang

ging es nur aufwärts. Er wurde zum Publikumsliebbling, arbeitete bis zu 18 Stunden täglich und war ständig auf Reisen. Sein gesamtes Leben ordnete er der Karriere unter. Eines Tages brach er während der Dreharbeiten zu seiner Kochshow mit einem Weinkrampf zusammen. Dem Magazin *Stern* erzählte er später: »Ich habe mich damals ins Auto gesetzt und hatte das Gefühl, jetzt hilft nur noch gegen die Wand fahren. Ich dachte: Das machst du jetzt. Einfach Schluss.« Und er bekennt: »Das war eine nüchterne Entscheidung, nix Depressives. Auch keine Traurigkeit oder Schlappeheit, nur Leere.«

Ähnlich schildern es Prominente wie Popstar Robbie Williams, Schalke-Coach Ralf Rangnick, Startenor Roberto Vilazón oder der SPD-Politiker Matthias Platzeck – öffentliche Personen also, die wir von fern bewundern und in deren Innerem sich unbemerkt Qualen abspielen. Über Jahre hinweg sind sie extrem einsatzfähig und belastbar. Sie schonen sich nicht und verkörpern mit ihrem hohen Leistungsethos das Bild des aktiven, selbstbestimmten Menschen. Dass sie es versäumen, achtsam mit ihren Energieressourcen umzugehen, ist ihnen nicht bewusst. Mit der alleinigen Konzentration auf den Beruf verkümmern alle anderen Lebensbereiche. »Sie definieren sich fast ausschließlich über den Job«, sagt Mentaltrainer Holger Fischer, der Spitzenfußballer betreut. »Sie sehen sich kaum noch als Ehemann, Partner oder Freund. Es zählt nur noch der Job. Bei einer Niederlage fühlen sie sich wertlos. So entsteht ein unvorstellbarer Druck, an dem viele zerbrechen.«

Vom Burn-out bedroht sind aber auch Menschen, denen wir täglich begegnen: der Lehrer unserer Kinder, die Verkäuferin, die nebenan wohnt, der Versicherungsangestellte, mit dem wir einen Schadensfall abwickeln. Sie alle werden durch den Burn-out jäh aus dem Leben geworfen, einstmals Getriebene, denen nun nichts mehr gelingt. Treffen kann es jeden, unabhängig von Beruf und sozialer Schicht. Burn-out ist kein

Luxusproblem, sondern ein völliges Versagen im Umgang mit dem Leben, das in ganz unterschiedlichen Bereichen zum Ausdruck kommen kann.

Oft ist eine stationäre Behandlung erforderlich. Erst in der Schutzzone einer Klinik, weitab vom gewohnten Umfeld, sind dann erste Klärungen möglich. Der Patient kann sich den krank machenden Bedingungen entziehen und Abstand gewinnen. Aus der Distanz heraus betrachtet er nun sein Leben und wird angeleitet, sich die Art seiner Belastungen vor Augen zu rufen. Mit standardisierten Fragekatalogen bemüht man sich um Ursachenforschung. Besonders die beruflichen Bedingungen stehen dabei im Mittelpunkt. Befragt, worunter sie am meisten leiden, geben die Patienten neben einer zu hohen Arbeitsbelastung vor allem häufige Chefwechsel, fehlende Kommunikation und mangelnde Wertschätzung an. Sie sind frustriert und enttäuscht, fühlen sich vielfach missverstanden. Deshalb erscheint ihnen alles sinnlos.

Das klingt plausibel. Andererseits dürfte klar sein, dass ideale Arbeitsbedingungen eher selten sind in unserer Berufswelt. Konflikte sind vielmehr die Regel, deshalb kommt es darauf an, wie man sinnvoll mit ihnen umgeht. Krisenkompetenz ist gefragt, Stressresistenz, soziale Intelligenz. Doch reicht das aus? Ganz offensichtlich fehlt es an innerer Ruhe, an Souveränität und Energie, um sich den letztlich erwartbaren Klippen des Berufsalltags zu stellen. Sicher, wir leben in schwierigen Zeiten, mit Zwängen und Ängsten. Doch auch vorangehende Generationen mussten sich unter widrigen Bedingungen behaupten, erlebten politische Willkür, Kriege, existenzielle Nöte. Die medizinische Forschung war noch nicht so weit entwickelt wie heute, die Versorgung mit Lebensmitteln war oft unzureichend.

Seit das Burn-out-Syndrom ein öffentliches Thema geworden ist, rätseln Ärzte und Psychologen deshalb darüber, warum sich eine kollektive Erschöpfung gerade durch die hoch

entwickelten Industriegesellschaften zieht. Rein äußerlich jedenfalls scheint es uns relativ gut zu gehen, verglichen mit den Menschen früherer Epochen. Wir haben Nahrung im Überfluss, gute medizinische Versorgung und ein funktionierendes soziales Netz, das uns bei Krankheit und Arbeitslosigkeit vor bitterster Armut bewahrt. Wir könnten uns glücklich schätzen, dass wir unter historisch günstigen Bedingungen leben dürfen, ohne Kriege, Seuchen, Hungersnöte. Wie kann es trotzdem zu einem kollektiven Energiemangel kommen, der zuweilen lebensbedrohlich wird?

Unterdrückte Bedürfnisse

Die Einheit von Körper, Geist und Seele wird heute niemand mehr bestreiten, der sich ernsthaft mit den Bedingungen unserer Existenz auseinandersetzt. Alles ist mit allem verbunden, diese grundlegende spirituelle Erkenntnis ist mittlerweile auch eine naturwissenschaftlich erhärtete Tatsache. Nicht zuletzt durch die Quantenphysik wurde die strukturelle Gleichheit dieser Ebenen belegt. Dennoch verhalten wir uns so, als seien diese Sphären getrennt. Die gewaltigen Errungenschaften unserer Zivilisation sind darauf zurückzuführen, dass wir gelernt haben, Körper, Geist und Seele zu isolieren und auszubeuten. Täglich unterwerfen wir unsere ureigensten Bedürfnisse dem Takt der Arbeitswelt, die uns mit immer neuen Aufgaben bedrängt. Wir hören nicht auf unseren Körper, wenn er nach Ruhe und Schlaf verlangt. Wir ignorieren unsere Seele, wenn sie verzweifelt nach Ausgleich und Entspannung sucht. Und unser Geist? Er scheint geradezu besessen davon, das Hamsterrad immer schneller zu drehen.

»Höher, schneller, weiter« ist ein Motto, das nach wie vor auf große gesellschaftliche Akzeptanz setzen kann. Bereitwillig opfern wir unsere Persönlichkeit und unser Privatleben

dem allgegenwärtigen Leistungsprinzip. Die Kommunikationsforscherin Miriam Meckel hat in ihrem Buch *Brief an mein Leben* ausführlich über ihren Burn-out geschrieben und versucht herauszufinden, wie sie in diese Falle lief. Ihre Selbstdiagnose verrät einiges darüber, wie getrieben viele sind: »Ich habe bislang versucht, meine Leistung, meine Erfolge, meinen Input, meine Schnelligkeit zu steigern, irgendwie immer auf der Suche nach dem nächsten Kick, der genug Adrenalin ausschüttet, damit ich mich gut fühle und weiß, es ist richtig, was ich mache.«

Diese Sätze könnten viele von uns unterschreiben. Geradezu begierig auf mehr, stürzen wir uns in blinden Aktionismus. Tritt dann die Droge Erfolg hinzu, fühlen wir uns bestätigt und kommen um die Sinnfrage herum. Wir fühlen uns gut, trotz Müdigkeit und Erschöpfung, weil wir Bestätigung erfahren. Doch dann werden wir auf einmal gezwungen, innezuhalten. Die Willenskraft erlischt. Dunkelheit umgibt uns, alle Kräfte sind wie weggesogen. Was folgt, ist der Systemabsturz, die völlige Leere.

Nach neuesten Untersuchungen ist es nicht ein Zuviel an Arbeit, was krank macht, sondern die Einstellung zu sich selbst und die Prioritäten, die gesetzt werden. Die Gründe für einen Burn-out müssen also wesentlich tiefer liegen. Sie sind nicht allein durch tatsächliche Überlastung zu erklären. Vielmehr entziehen uns die Bedingungen, unter denen wir leben, offenbar so viel Energie, dass wir es nicht mehr schaffen, unsere Akkus aufzuladen. Ein Ungleichgewicht ist entstanden. Wir haben verlernt, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen. Neben den kulturellen Erklärungen für den Burn-out sollten wir deshalb fragen, was Energiemangel im substanziellen Sinn bedeutet. Von welcher Energie ist hier die Rede?

Vordergründig betrachtet, ist uns klar, dass wir Energie in Form von Nahrung aufnehmen müssen, um lebensfähig zu sein. Durch Verstoffwechslung können wir die Inhaltsstoffe