



Replik

Uns fehlt die Ruhe

Burnout-Patienten muss man ernst nehmen. Sie scheitern am Zwang, alles gleichzeitig zu erledigen. Doch es gibt ein Mittel, um die Lebenskrise zu meistern.

Von Marco Caimi

Als ich vor gut zwanzig Jahren mein Medizinstudium abschloss, waren Begriffe wie chronisches Müdigkeitssyndrom, chronisches Stresssyndrom oder Burnout so gut wie unbekannt. Heute können diese schon beinahe inflationär verwendeten Phänomene nicht mehr ignoriert werden. Viele Menschen sind dauernd müde, antriebs-, lust- und energie-los. Dies hat menschliche, gesundheitliche, gesellschaftliche und nicht zuletzt ökonomische Probleme zur Folge. Bereits im März 2009 beschrieb die *Süddeutsche Zeitung* das Burnout als gesellschaftlich anerkannte Edelvariante der Depression und Verzweiflung, die auch im Moment des Scheiterns das Selbstbild unangestastet lasse. «Ich bin die Fratze der Verzweiflung, die sich vor meinem inneren Auge spiegelt, wenn ich versuche, durch die Schiesscharten auf die Welt zu blicken», schreibt denn auch Miriam Meckel in ihrem persönlichen Burnout-Buch «Brief an mein Leben».

Zwei Fragen drängen sich auf: Wie konnte es zu der nicht länger abstreitbaren Zunahme an erschöpften oder ausgebrannten Menschen kommen, obwohl immer bessere diagnostische Massnahmen zur Verfügung stehen und eine täglich grösser werdende Armada von Psychotherapeuten und Psychologen Behandlungen anbietet?

Und darf man, wie dies die Professorin für Kommunikation Miriam Meckel gemacht hat, ein Buch über einen solchen Schicksalsschlag schreiben und gar materiell von einer persönlichen Leidensphase profitieren im Sinne der «Verwertung einer Lebenskrise» (*Weltwoche* Nr. 11/2010; Seite 13)?

Die neue Zeitkultur hat den Simultanten hervorgebracht: einen Menschen, der Dinge gleichzeitig und nicht nacheinander tut und dessen wichtigste Werkzeuge Handy (respektive iPhone oder BlackBerry) und Laptop heissen. Der Simultant kommt vermeintlich mit wenig Schlaf aus, ist daher praktisch rund um die Uhr aktiv, stets erreichbar. Man begegnet ihm in ICEs, in Flughäfen oder Bahnhöfen, wo er sich während der Arbeit Essen servieren lässt, mit seiner Freundin und danach mit seiner Frau telefoniert und auf der abendlichen Rückreise gleichzeitig am Laptop arbeitet, ein Bier trinkt, mit der Reisebegleitung flirtet und die Kinder mittels Handy und MMS ins Bett bringt.

Multitasking heisst das Zauberwort, welches in fast allen Lebensbereichen Einzug gehalten hat: In der Freizeitkultur, in der Esskultur, der Familienkultur, ja sogar in der Liebeskultur setzt man auf diverse Möglichkeiten der «Erlebnisverdichtung».

Nötig wäre eine eigene Introspektion, damit der Wirtschaftsmarkt, der uns zunehmend müde macht und ausbrennt, nicht länger uns Menschen beherrscht und manipuliert, sondern wir Menschen wieder ihn.

Dazu gehört auch die Feststellung, dass der Mensch wie das Leben polar funktioniert: Auf



Edelvariante der Depression: Burnout

den Tag folgt die Nacht, auf Spannung Entspannung. Es ist nicht die Menge der Arbeit, die Menschen in Erschöpfungszustände treibt, egal, ob man die Depressionen oder in der Tat «salonfähiger» Burnouts nennt, sondern der Mangel an physischer und insbesondere psychischer Regeneration. Oszillatives Arbeiten beinhaltet grosse Arbeitsspitzen (die ja sogar Spass machen könnten ...), abgelöst von Phasen der Ruhe, in welchen man wirklich nicht erreichbar ist. Die technische Entwicklung bietet uns viele Annehmlichkeiten, aber jede Medaille hat eine Kehrseite: Wir sind praktisch an jedem Punkt der Erde 24 Stunden lang er-

reichbar. Uns allein theoretisch dieser Möglichkeit zu entziehen, ist bereits schwierig. Ich laufe sechzig bis siebzig Kilometer pro Woche und trainiere zweimal meine sonst altershalber schwindende Muskulatur. Auch wenn das Abschalten nicht einfach ist – keine Minute davon möchte ich missen: Zeit nur für mich.

Mekels Buch berührt

Andererseits überfordert die dauernde Überkommunikation unsere psychophysischen Ressourcen. Evolutionsmässig konnten wir uns auf diese rasante Entwicklung nicht vorbereiten. Mitte der achtziger Jahre kommunizierten wir noch mit dem Festnetztelefon, und das Faxgerät fand seine Anfänge. Wenige führten bereits grössere Kisten im Auto mit, genannt Natel D und C. Keine 25 Jahre später ist die Kommunikation ubiquitär und nonstop.

All dies stellt, wie Philipp Gut richtig schreibt, einen endlosen Nährboden für die Burnout-Industrie dar. Auch stellt sich die Frage nach der Legitimation, ein Buch über ein persönliches Burnout zu schreiben. «Es bleibt seltsam unpersönlich, auch in den scheinbar intimsten Kapiteln», schreibt Peter Keller in der bereits zitierten *Weltwoche* über Meckels Buch. Dem kann ich nicht zustimmen, denn was kann es Persönlicheres geben, als über Ängste, Gefühllosigkeit, Träume und die Suche nach dem persönlichen Sinn des Lebens, zudem noch in einer so schönen Sprache, zu schreiben? Daher ist das Buch auch für Männer geeignet.

Und ja, die Legitimation für das Buch gibt es, denn es berührt, man hält inne und beginnt spätestens nach dessen Lektüre nachzudenken. Für eine Stelle gebührt Frau Meckel mein ganz besonderer Dank: «In dieser Verengung des Blickes und Empfindens kann ich andere Menschen nicht erreichen, vor allem aber kommen sie erst gar nicht an mich heran. Selbst mit Menschen, die mir sehr nahe sind, gelingt dies nicht mehr. Es ist wie ein versuchter Austausch, der daran scheitert, dass unsere «Übertragungsprotokolle» nicht kompatibel sind. Wir spiegeln unsere Sehnsüchte. Aber die Spiegelbilder berühren sich nicht.»

Marco Caimi, Jahrgang 1962, ist Arzt für Rehabilitation und Management-Trainer im Bereich innerbetrieblicher Gesundheitsförderung (Corporate Health) sowie Moderator und Autor diverser Fachseller sowie eines Blogs auf www.aequilibris.ch.