

dtv

Viele Millionen Deutsche leiden unter einem Burnout. Fühlen auch Sie sich manchmal leer, ausgebrannt, ausgepowert? Für alle, deren überhitzte Lebenselemente im körperlichen und psychischen Super-Gau zu enden drohen, hat der Arzt und Psychotherapeut Dr. Helmut Kolitzus ein originelles Anti-Burnout-Programm entwickelt mit vielen Übungen und Beispielen aus seiner Praxis. Es beginnt mit einer Standortbestimmung: Wie sieht meine persönliche Stresssituation aus, welche Lebensqualität hat mein Leben, dargestellt als Kurve, was ist mit meiner Energiebilanz – woher bekomme ich meine Energie, wofür verwende ich sie? Wie steht es um meine Wertehierarchie, meine Spiritualität, Kreativität und Gesundheit? Um meine Finanzen, meinen Beruf, meine persönlichen Beziehungen? Jede Veränderung beginnt im Kopf: Dr. Kolitzus beschreibt anschaulich konkrete Strategien hin zu einem erfüllteren Leben voller Freude und Begeisterung.

Dr. med. Helmut Kolitzus ist Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie, Lehrtherapeut, Supervisor und Filmemacher (HFF). Nach fünf Jahren als Chefarzt leitet er seit über zwanzig Jahren eine Psychotherapie-Praxis in München-Schwabing. Zu den Themen Burnout, Sucht am Arbeitsplatz, Depression, Coabhängigkeit etc. hält er Vorträge und Seminare für Firmen und Behörden (s. www.kolitzus.de). Buchveröffentlichungen: ›Die Liebe und der Suff. Schicksalsgemeinschaft Suchtfamilie‹ (1997, 11. Auflage in Vorbereitung), ›Ich befreie mich von deiner Sucht‹ (8. Auflage 2010). ›Call-in-TV. Angelockt + abgezockt!‹ (zus. mit Chris Wolker; 2008), ›Im Sog der Sucht. Von Kaufsucht bis Onlinesucht‹ (2009).

Dr. med. Helmut Kowitzus

Das Anti-Burnout- Erfolgsprogramm

Gesundheit, Glück und Glaube

Deutscher Taschenbuch Verlag

Für meine Kinder Matthias und Marlene, die sich zu meiner Freude beide für den Arztberuf entschieden haben.

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
finden Sie auf unserer Website
www.dtv.de**



Originalausgabe 2003

8. Auflage 2012

© Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagbild: The Stock Illustration Source / Abe Gurvin

Innenillustrationen: Jan Tomaschoff

Gesetzt aus der Palatino und der MetaPlus

Gesamtherstellung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34013-7

Inhalt

Vorwort zur 6. Auflage	8
Vorwort: Am Marterpfahl des Stressalltags	11
Wozu dieses Buch Sie anregen möchte	13
Was ist Burnout?	19
Der Tunnelblick	20
Wer erkrankt besonders häufig am Burnout-Syndrom?	21
Die geschichtliche Perspektive	28
Vor der Kernschmelze: Phasen des Ausbrennvorgangs	29
Phasen des Burnout	31
Der Test: Habe ich ein Burnout?	32
Gesellschaftliche Bedingungen	33
Mein persönliches Stressmodell	38
Stress – nur ein Modewort? Ursachen und Hintergründe	41
Stress und Burnout	42
Kontrolle oder Ausgeliefertsein?	46
Zwei Typen	48
Die Symptome der Überforderung	49
Leiden ist leichter als lösen	50
Sex, Stress und Burnout	51
Ein literarischer Fall	52
Wann ärztliche und/oder psychotherapeutische Hilfe notwendig ist	53
Lebensqualität als Lebenskurve	55
Fünf Fallbeispiele	57
Und die Zukunft?	64
Der Energiekuchen:	
Woher bekomme ich meine Energie? Wohin geht sie?	67
Fünf Fallbeispiele	68
Energiebilanz – immer neu	72

Arbeitssucht: Häufig bei Burnout-Geschädigten	74
Arbeitssucht – Bei Burnout-Geschädigten fast die Regel	74
Fragebogen über süchtiges Arbeiten	79
Zeit – unser kostbarstes Gut	81
Tipps zum Zeitsparen	82
Die Wertehierarchie: Unser geheimer Kompass	92
Lebenskrise = Sinnkrise = Wertekrise	92
Lebenskonzepte sind Wertekonzepte	95
Welche Werte sind die richtigen?	98
Der Glaube – »Wie hältst du’s mit der Religion?«	105
Kreativität und Spiritualität	116
Auswege aus dem Burnout durch Kreativität?	117
Kreativität ist existenziell wichtig	125
Gesundheit	134
Salutogenese	145
Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts: Wie bleibe ich gesund?	153
Zurück zum Glück	164
Was macht eine Gesellschaft glücklich?	167
Voraussetzungen für persönliches Glück	171
Geld	178
Das finanzielle Desaster	178
Aussagen über das Geld	181
Wie ist Ihre Einstellung zum Geld?	183
Vom Umgang mit Menschen:	
Wer tut mir gut? Wer schadet mir?	186
Kontaktpflege	186
Menschen, die wir nicht auswählen können	189
Überlegungen für die Zukunft	193

Die wichtigsten Entscheidungen unseres Lebens:	
Beruf und Partnerschaft	197
Beruf	197
Partnerschaft	200
Entlastende Rituale und Handlungen	203
Aberglaube	203
Gegenstände und ihre Magie	205
Ballast abwerfen: Freiräume für Neues schaffen	206
Die Magie des Zeichensystems Kleidung	208
Stärken und Schwächen: Erkenne dich selbst	211
Selbsterkenntnis – das Schwierigste	212
Das Werte- und Entwicklungsquadrat	213
Erwachsen sein	218
Loslassen: Entspannungstechniken	
zum täglichen Gebrauch	220
Verschiedene Techniken	221
Jahresrückblick und Wunschzettel für das kommende Jahr	227
Der Fluss des Lebens	229
Hören – Lesen – Schauen: Einige Empfehlungen	233
20 Musikstücke klassisch	233
10 Literaturempfehlungen	236
20 Filme	236
10 Ratgeber	240
Zum guten Schluss: Keep it simple	242
Anleitung zum Unglücklichsein/Glücklichsein	248
Dank	249
Hilfreiche Internet-Adressen	250
Literaturverzeichnis	251
Register	253

VORWORT ZUR 8. AUFLAGE

Liebe Leserinnen und Leser,

inzwischen sind fast zehn Jahre vergangen seit der Entstehung meines Buches, das Sie in Ihren Händen halten. Obwohl ich – als einer der ersten Autoren – sicher war, dass das Burnout-Syndrom eine zunehmende Bedeutung haben würde, konnte ich kaum damit rechnen, dass die Diskussion 2011 derartige Dimensionen annehmen würde. Dabei blieb vieles sehr oberflächlich. Plötzlich fühlten sich viele Prominente berufen, sich in Büchern und Talkshows als Burnout-Geschädigte zu outen. Bei ihren Darstellungen kamen allerdings Themen wie Kreativität und Spiritualität, auch Erotik und Sexualität viel zu kurz. Warum verwendete man unendliche Redeschleifen für die Darstellung des Leidensweges – und so wenig für die Lösung der Probleme, ja letzten Endes für eine realitätsorientierte Psychotherapie? Warum kam Sucht nur so ganz am Rande vor? Der Selbstheilungsversuch mit verschiedenen Suchtmitteln wie Alkohol, Medikamenten, Zigaretten, Koks und Co. ist doch allzu naheliegend.

Warum sprach man ständig von einer Diagnose, obwohl es doch um ein Syndrom geht, hinter dem sich neben Formen der Depression (es gibt nicht *die* Depression!) Süchte bis hin zur Magersucht, Arbeitssucht, handfeste Persönlichkeitsstörungen bis hin zur narzisstischen und zur Borderline-Störung verbergen können, aber gelegentlich auch der Erklärungsversuch, warum man nicht in der Lage ist, den gestiegenen Anforderungen eines Arbeitslebens gerecht zu werden. Auch im Abflauen der hektischen Diskussion, die prima Auflagen und Einschaltquoten garantierte, in den ironischen Bilanzen wie »Gefühlte Epidemie« (Zeit 1. 12. 2011) oder »Modediagnose Burnout« (Deutsches Ärzteblatt Nov. 2011) hat man erstaunlicherweise vergessen, dass Burnout schließlich der GAU ist. Die Burnout-Gefährdeten und -Geschädigten aller Berufe neigen wie Süchtige dazu, ihr Problem für sich zu behalten. Erst wenn es ganz schlimm kommt, sind sie bereit, Hilfe anzunehmen. Die meisten leisten über Jahre Maximales, in der Regel

für andere, getragen von einem Idealismus und nicht selten einer narzisstischen Fehleinschätzung dessen, was sie so alles bewegen können. Ganz plötzlich kommt dann der Gedanke bzw. der ganz konkrete Leidensdruck, dass es so auf die Dauer nicht weitergehen kann und soll. Leben, um zu arbeiten – oder arbeiten, um zu leben!?

Aber ich kann Ihnen Hoffnung machen: Die Psychotherapien im Sinne einer Salutogenese (vgl. S. 134 ff. im Buch) sind hoch-effizient.

Jede Veränderung beginnt im Kopf! Das ist die eine wichtige Erkenntnis. Und die andere, die sich bei der Arbeit an Burnout-Problemen regelmäßig zeigt: Die Menge macht das Gift. Das bedeutet manchmal auch Verzicht auf den eigenen Überanspruch. Glück ist Talent für das Schicksal, hat Novalis gesagt. Und diese Talente – use it or lose it – müssen und können wir trainieren. Das Schicksal selbst können wir ansonsten nicht ändern.

Kreativität: Zur Entlastung so wichtig bei Burnout, aktiv wie passiv. Schauen Sie auf meine Musik-, Literatur- und Film-Empfehlungen ab Seite 233. Ich bin stolz darauf, wenn z. B. eine Burnout-Patientin kurz vor Weihnachten ihre Therapie für beendet erklärt und sich nicht nur ein Keyboard zulegen will, sondern auch eine Kamera, um sich künftig diesen Hobbys vermehrt zu widmen. Andere sind gar direkt nach der Stunde zu einem bekannten Musikhandel in München gefahren und haben sich dort Träume erfüllt (oder sie haben sich für einen Malkurs angemeldet etc.). Ich selbst habe mir bei einer phantastischen Pianistin – Alexandra Trousova – nach langer Pause Klavierstunden geleistet. Seitdem kommt mein Flügel nicht mehr zur Ruhe. Und ich habe eine neue Einstellung zum Instrument und zur Musik bekommen.

»Kunst ist schön«, hat der schwierige und originelle Karl Valentin gesagt, »aber sie macht viel Arbeit« – und, darf ich hinzufügen, selten reich. Aber darum geht es auch gar nicht. Kreativität ist eine urmenschliche Fähigkeit und eine wichtige Stütze auf dem Weg aus dem Burnout. Eine weitere ist die Spiritualität: ihre Klärung ist eine wichtige Aufgabe, die nicht nur bei Heirat, Geburt und Tod geleistet werden sollte.

Gibt es den/das Burnout? Nach meiner Überzeugung sehr

wohl, obwohl Burnout keine adäquate Würdigung findet in den üblichen Kodierungssystemen der Medizin. Burnout kann begleitet sein von andern körperlichen oder psychischen Erkrankungen. Deshalb ist Sorgfalt angesagt, aber eben keine übertriebene Abklärungswut insbesondere bei Privatpatienten. Die in Mode gekommenen »Check-ups« bis hin zum CT und MRT, zur Magen- und Darm-Spiegelung, EEG etc. sind – so die Überzeugung von Fachleuten – in dieser Form sinnlos. Sie bieten keineswegs wie ein ordentlich abgewickelter TÜV-Test eine Garantie für die Gesundheit. Vor allem lautet dann häufig das Urteil: »Sie haben nichts!« Ach was! hätte Lorient gesagt. Es kann aber auch verdächtige grenzwertige Befunde geben, die zu weiterer Unruhe und weiteren Untersuchungen führen nach dem alten Medizinerwitz, dass es ohnehin keinen gesunden Menschen gibt, nur einen, der noch nicht genügend untersucht wurde ...

Die erhitzte Diskussion hat vielleicht wenigstens dazu geführt, dass man schlicht gesagt psychische Ursachen für körperlich-psychisches Unwohlsein bis hin zu monatelangem Ausfall eher ernst nimmt. Es gibt eben gar nicht so selten z. B. die sogenannte »somatoforme« Störung ohne Nachweis körperlicher Defekte. Ich bin Facharzt für Psychosomatische Medizin. Diese Bezeichnung gibt es erst seit wenigen Jahren. Dabei hat schon Hippokrates die Krise der Medizin vor über 2000 Jahren darin gesehen, dass die Medizin der Psyche und des Körpers getrennt wurden.

Last but not least möchte ich Sie auf meine bei Vorträgen und Seminaren bewährten Listen auf S. 248 verweisen, die die Thematik des Burnout auf den Punkt bringen: Als Gegenstück zu Watzlawicks »10 Regeln zum Unglücklichsein« »10 Regeln zum Glück«. Denken Sie drüber nach!

Mit besten Wünschen!

Ihr Dr. med. Helmut Koltitzus

VORWORT: AM MARTERPFAHL DES STRESSALLTAGS

*»Ich will keine Veränderung mehr.
Ich habe mich so an mich gewöhnt.«*
PAULO COELHO: DER ALCHEMIST
*»Der Himmel hilft niemals denen,
die nicht handeln wollen.«*
SOPHOKLES

Geht es Ihnen auch so: Sie stehen am Marterpfahl der täglichen Sorgen und Pflichten? Und Sie überlegen sich, wie Sie aus den verteufelten Stricken freikommen können? Sagen Sie auch – wie der Ranger in dem deutschen Kultfilm ›Der Schuh des Manitu‹ –, dass Ihnen »die Gesamtsituation« nicht gefällt? Dann sind Sie hier richtig. Wollen Sie gar konkrete Rezepte oder einen Cocktail an Vorschlägen für Ihr weiteres Leben? Dann lesen Sie ruhig weiter!

Von den beiden ersten Zitaten favorisieren Sie hoffentlich das zweite. In dem Bestseller ›Der Alchimist‹ von Paulo Coelho geht es genau um diese Spannung: zwischen dem Drang einerseits, vorwärts zu stürmen zu neuen Ufern, und dem Wunsch andererseits zur meditativen Rückschau und Versenkung, z. B. eine Pilgerreise zu unternehmen nach Santiago de Compostela.

Denken Sie daran: »Lang ist der Weg der Theorie, kurz und erfolgreich der der Praxis.« Der römische Schriftsteller Seneca hat das präzise formuliert. Aber sicher war er genauso wenig theoriefeindlich wie unser großer deutscher Denker Immanuel Kant, der es auf die Formel brachte: »Nichts ist praktischer als eine gute Theorie.« Es lohnt sich also unbedingt, eine gute Theorie zu entwickeln, denn: JEDE VERÄNDERUNG BEGINNT IM KOPF.

Ohne gute Taktik, ohne kluge Strategie gewinnen wir die Spiele des Lebens nicht. Kopfloses Anrennen gegen eine gut organisierte Abwehr hat noch keiner Fußballmannschaft Erfolg gebracht ... Wenn der Trainer in der Pause seinen Spielern dann auf die

richtige Art »den Kopf wäscht«, d. h. die falschen Gedanken benennt und neue, erfolgreichere in den Gehirnen verankert, kann es schlagartig besser laufen.

Schnelles Handeln

Wir verlieren Kopf und Kragen, wenn wir in einem brennenden Haus das Philosophieren oder Diskutieren anfangen – oder gar ins Psychologisieren verfallen wie der Ranger und der Indianerhäuptling Abahachi am Marterpfahl in »Bully« Herbigs Erfolgsfilm. Da fragt Abahachi seinen (Zwangs-)Blutsbruder, der genau wie er einem schlimmen Ende entgegensieht: »Was hast denn du in letzter Zeit?« – »Ich bin mit der Gesamtsituation unzufrieden!« Sie beginnen, über ihre sinnlosen Tätigkeiten – Herumreiten und Anschleichen – zu rasonieren. Wenig später sitzen sie erneut in der Klemme, gefesselt in einem brennenden Haus. Wieder fangen sie ihren deplatzierten Streit an, während Abahachis Zwillingbruder Winnetouch vergeblich versucht, die lodernen Flammen durch Pusten zu löschen.

In brenzligen Situationen geht es um schnelles, trotzdem nicht kopf-loses Handeln. Da sollte man gut präpariert sein – so wie bei Bränden oder Flugzeugabstürzen über dem Meer: Die Zahl der Überlebenden steigt um ein Vielfaches, wenn zum Beispiel eine Notwasserung von der Besatzung und den Passagieren vorher geistig und/oder tatsächlich schon einmal durchgespielt wurde.

Humor als (Über-)Lebensstrategie

Ein wichtiger Faktor zur Bewältigung des Lebens ist der Humor, der bekanntlich bedeutet, dass man »trotzdem lacht«. Wir bewegen uns im Minenfeld der täglichen Probleme ständig zwischen den Polen der ernsthaften Reflexion und der ironischen Distanz zur Welt und zu uns selbst. Wahrscheinlich ist es kein Zufall, dass insbesondere die Juden mit ihrer jahrhundertelangen Leidensgeschichte der Verfolgung eine äußerst intensive Beziehung zum Humor haben.

WOZU DIESES BUCH SIE ANREGEN MÖCHTE

Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Leben? Fühlen Sie sich manchmal ausgebrannt, müde, erschöpft? Wachen Sie nachts mit trüben Gedanken auf und fühlen sich tagsüber zerschlagen? Haben Sie schon gedacht, hinter den vielen Wehwehchen stecke eine schlimme Krankheit – und sind zu Ärzten verschiedener Fachrichtungen gegangen, die aber nichts feststellen konnten? Zweifeln Sie manchmal sogar am Sinn des Lebens, fragen Sie sich, ob das nun immer so weitergehen wird? Trinken Sie zu viel Alkohol, rauchen Sie, essen Sie zu viel? Werden Sie gelegentlich zynisch und ungerrecht zu den Menschen, mit denen Sie beruflich zu tun haben? Oder gar zu Ihren Partnern und Familienangehörigen?

Wahrscheinlich leiden Sie dann unter dem Zustand, den wir neudeutsch »Burnout« nennen! In manchen Lebensabschnitten »brennt die Kerze an beiden Enden«, wie man sprichwörtlich sagt. Kein Wunder, dass irgendwann ein Gefühl von Erschöpfung und Leere auftritt.

Burnout ist ein Prozess des Ausbrennens, der geprägt ist von starker körperlicher und/oder psychischer Erschöpfung, von Negativismus und Zynismus gegenüber sich selbst, seinen Mitmenschen und der eigenen Arbeit – und von dem Gefühl von Sinnlosigkeit und Ineffektivität. Das Ganze entsteht aus besten Motiven: der Menschheit zu helfen, die Welt zu verbessern und selbst zu den Edelsten zu gehören.

Dieses Buch soll Sie aus der Sackgasse des Burnout herausführen, sodass Sie Ihr Leben wieder als ein spannendes Gesamtkunstwerk erleben können!

Jede Veränderung beginnt im Kopf – und der guten Idee muss das Handeln folgen. Es gibt unendlich viele Programme, um körperlich fit zu werden, schlank zu bleiben oder zu werden, körperliche und geistige »Problemzonen« zu bearbeiten ... Was den meisten Menschen aber fehlt, ist ein Sinn im Leben, aus dem sich vernünftige Schritte zur körperlichen und psychischen Ge-

sundheit von ganz allein ergeben. Wer unglücklich und ohne Ziel ist, für den müssen immer neue Fitnessprogramme her, neue Diäten, neue esoterische Denksysteme, neue Psycho- oder Körpertherapien. Neben den üblichen Süchten gibt es schon eine neue: die Sucht nach Ratgebern.

Das Geniale ist meistens einfach

Dieses Buch will zurückführen zu den einfachen Überlegungen. Durch leicht nachvollziehbare Übungen finden Sie heraus, was der Ist-Zustand Ihres Körpers, Ihrer Seele und Ihres Lebens ist – um daraus Strategien für eine bessere Zukunft zu entwickeln.

So betrachten wir etwa die Kurve Ihrer *Lebensqualität*: Wie ist mein Leben bisher verlaufen? Noten zwischen 0 (= miserabel) und 10 (= super) ergeben Ihre individuelle Kurve. Wie soll sie künftig weitergehen?

Und ziehen eine *Energiebilanz*: Woher bekomme ich wie viel Energie? Wofür verwende ich wie viel meiner Lebensenergie?

Wir befassen uns mit Ihrer *Werte hierarchie*: Aus einer Fülle von Werten – Liebe, Wohlstand, Aussehen, Ansehen etc. – ermitteln Sie Ihre momentane Position und entwickeln eine neue Wertehierarchie mit ganz neuen Prioritäten. Die Werte sind unser innerer Kompass, nach dem wir – mehr oder weniger bewusst – unser Leben ausrichten.

Was ist mit Ihrer *Spiritualität*? Wie halten Sie es mit der *Religion*? Es geht nicht darum, ob Sie Kirchensteuer zahlen, sondern um Ihre innere Einstellung, Ihre Orientierung. Wann haben Sie zuletzt darüber nachgedacht?

Wie steht es um Ihre *Kreativität*? Warum haben Sie die in den Jahren extremer Beanspruchung fast immer vernachlässigt? Wie könnten Sie sie wiederbeleben? Kreativität ist ein Grundpfeiler der menschlichen Existenz. Als Kinder sind wir alle kreativ, sind wir alle Künstler. Und wir können diese Seite wiederentdecken.

Was ist mit Ihrem *Körper*? Haben Sie den gut in Schuss gehalten? Oder laborieren Sie schon länger daran, dass Sie ja eigentlich etwas tun sollten, aber leider ... Wer schlecht mit seinem Körper umgeht, geht auch schlecht mit seinem Geist um. »Sit mens sana

in corpore sano« (Es soll ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sein): Diese Erkenntnis der Römer ist nur allzu wahr. Die Glückshormone kommen nur so geflossen, wenn man sie über körperliche Aktivität in Gang bringt. Was zunächst wie Mühsal aussieht, wird schließlich zum inneren Muss: Bewegung.

Das *Glück* bedarf einer gesonderten Betrachtung: Welche Bedingungen, welche Inhalte machen es aus? Was bedeutet Ihr persönliches Glück? Dazu gehört banalerweise auch *Geld*: Wie gehen Sie damit um? Nachlässig oder verantwortungsvoll?

Nichts ist wesentlicher für unser Wohlbefinden als die *Menschen*, mit denen wir leben: Wer tut uns gut, wer schadet uns? Ein Blick in die Vergangenheit und in die Gegenwart hilft, in der Zukunft sorgfältiger auszuwählen, aber auch sorgfältiger Kontakte zu pflegen.

Stärken und Schwächen: Niemand von uns ist ohne Schwächen. Aber wir haben auch unsere Stärken! Und es gibt jeweils eine Kehrseite der Medaille, d. h. Schwächen können in bestimmten Situationen ihre guten Seiten zeigen, Stärken können unter Umständen durch Übertreibung zu Schwächen werden. Sind wir uns unserer Stärken und Schwächen deutlicher bewusst, kommen wir im Leben besser zurecht.

Allmählich gewinnen Sie so ein Bild Ihrer inneren Einstellungen – und entdecken wahrscheinlich schon beim ernsthaften Nachdenken darüber erste Ansätze zur Veränderung. Dieses Buch fasst alles zusammen, was ich in vielen Praxisjahren an Anregungen gefunden und gesammelt habe. Ich versuche, Ihnen zu zeigen, wie Sie – ohne sich von Rat-Schlägen verfolgt zu fühlen – Ihren ganz individuellen Weg einschlagen können.

Alle meine Überlegungen sind keineswegs am grünen Tisch entstanden, sondern entspringen eigenem Leben und Leiden. Ich schreibe also nicht wie Karl May über Länder, die ich nie gesehen habe. Über fünfzig Jahre Lebenserfahrung, über zwanzig Jahre als Arzt und Psychotherapeut (als Arbeitnehmer, als Chefarzt und als Selbstständiger und Arbeitgeber), noch mehr als Ehemann und Vater haben Spuren in meinem Kopf und Körper hinterlassen. Arbeitsüberlastung bis Arbeitssucht, aber auch Gefühle der Freude über den Erfolg kenne ich ebenso wie die Ver-

zweiflung über das Zuviel an Stress im Dreieck zwischen Praxis, Seminaren und – last, but not least – Familie.

Die meisten von Ihnen brauchen keineswegs eine längere Psychotherapie, um sich aus Ihrer als Elend empfundenen Situation zu befreien. Ein einfaches Ja zum Leben genügt. (Wenn Sie aufgrund Ihres Leidensdrucks jedoch feststellen, dass psychotherapeutische Hilfen notwendig sind, zögern Sie nicht, sie auch in Anspruch zu nehmen. Sich helfen zu lassen ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche!)

Wenn wir die Ratgeber genauer betrachten, finden wir viele durchaus wertvolle Tipps zur besseren körperlichen Fitness, Psychostrategien zum Erfolg etc., aber – mit wenigen guten Ausnahmen, auf die wir uns beziehen – kaum Überlegungen zum *Kern unserer Persönlichkeit*, zu unseren Überzeugungen, zum *Sinn des Lebens*. Die mittel- bis langfristige Erfolglosigkeit vieler Ratgeber beruht darauf, dass Menschen nur vordergründig an ihrer Fassade arbeiten sollen bzw. wollen, aber ihre wesentlichen Überzeugungen, d. h. ihre Wertehierarchie nicht ändern.

Nehmen wir ein krasses Beispiel: Ein Mensch mit einem Suchtproblem legt vor allem Wert darauf, immer und überall Zugang zu seinen Drogen zu haben, sei es nun Alkohol, Heroin, Haschisch, der Computer oder seine Arbeit. Als Nächstes kommt dann vielleicht das schnelle Auto, die Clique von Freunden mit vergleichbarem Wertesystem, Fußball, der Schäferhund, dann endlich die Kinder – und ganz zuletzt die Ehefrau, die sich genauso fühlt wie hier erkennbar: als »das Letzte« ... Ohne eine grundlegende Änderung der Wertehierarchie wird es hier nie Verbesserungen geben. Das Ende mit körperlichen und psychischen Problemen, mit Zerfall der Ehe und Familie ist absehbar.

Nachdem wir also gemeinsam Ihren Ist-Zustand ermittelt haben, geht es an Veränderungen. Hier stoßen wir auf das alte Problem: die Angst vor der Freiheit. Wie schon Goethe sagte: »Man denkt an das, was man verließ; was man gewohnt war, bleibt ein Paradies.« Nun, ich will Sie wahrlich nicht aus einem Paradies verschrecken, allenfalls aus der Sackgasse Ihrer alten Gewohnheiten, mit denen Sie schließlich im Burnout gelandet sind.

Sie können Ihr Lebensdrehbuch umschreiben, mit neuen Inhal-

ten versehen. Dann wird Ihr Leben eine Wende nehmen, die Sie selbst herausgearbeitet haben.

Dabei bestimmen Sie Ihr Tempo selbst! Mit Ihrem individuellen Tempo gehen Sie voran, manchmal schneller, manchmal langsamer.

Allerdings sollten Sie versuchen, immer wieder einen kleinen Schritt über die Angschwelle hinauszugehen. Sonst bleiben Sie doch in Ihrem Sessel vor dem Fernseher sitzen! Eine frühere Patientin erreichte in ihrem Leben die entscheidende Wende, als sie einen alten, lieb gewonnenen Sessel, in dem sie früher grübelnd geraucht und getrunken hatte, auf den Sperrmüll warf.

Jede Veränderung beginnt im Kopf – das wurde schon betont. Im Kopf bereiten wir unsere Zukunft, unser Handeln vor.

Danach geht es um konkrete Lösungen! Und dazu braucht es Mut.

Unser Leben ist ein Kunstwerk – und wir, nur wir allein haben die Aufgabe, es so gut wie möglich zu gestalten. Und wir haben nur eine einzige Chance dazu. Solange wir vor der Verantwortung für unser Leben fliehen, sind wir nicht glücklich, nicht kongruent, nicht in Übereinstimmung mit uns selbst. Führen Sie deshalb lieber ein bewusstes und glückliches Leben! Es ist viel zu kurz, um z. B. für dreieinhalb Stunden Fernsehen täglich vergeudet zu werden. Dieses Buch gibt Ihnen Strategien an die Hand, Sie glücklicher zu machen.

An seinem Ende finden Sie Hinweise auf interessante Filme, Literatur, Ratgeber, Musik und Internet-Adressen, wo Sie weitere Informationen und Anregungen bekommen können.

Sie sollten sich ein *Glückstagebuch* zulegen, ein schönes, ansprechendes Notizbuch mit vielen leeren Blättern. Dort können Sie – während und/oder nach der Lektüre dieses Buchs – Ihre eigenen Gedanken zu den vorgeschlagenen Übungen notieren, sie später überprüfen und fortschreiben.

Alles, was Sie schreiben, gehört Ihnen auch. Gesprochenes und Gehörtes sind einen Augenblick später wieder verschwunden. Was wir notieren, ist festgehalten, spielt sich zudem auf einer erwachsenen, reflektierten Ebene ab, da wir Schreiben wesentlich später lernen als Hören und Sprechen.

Wenn Sie Ihre Gedanken gerne mit anderen teilen möchten, können Sie sich auch zu meinen Seminaren (siehe www.kolitzus.de) anmelden (Anmeldung unter dr.h.kolitzus@t-online.de oder 089/89 59 08 22). In Tagesseminaren arbeiten Sie kreativ mit anderen Menschen, die ihr Leben neu ordnen wollen. Meine Bezeichnung für die Seminare: ABS. Das erinnert Sie sicher an Anti-Blockier-System, und genau so ist es gemeint: Blockaden vorbeugen oder aufheben.

Erfolg ist nichts Unanständiges, sondern eine Freude. Kreative Lösungen sind besser als hingebungsvolles Problematisieren. Zum Glück und zum Erfolg gehören *Entspannungstechniken*, die uns von dem Stress entlasten, der sonst zum Burnout führt.

»Übrigens ist mir alles verhasst, was mich bloß belehrt, ohne meine Tätigkeit zu vermehren oder unmittelbar zu beleben.«

J. W. VON GOETHE,
zitiert von Friedrich Nietzsche in seiner Einleitung zu ›Vom Nutzen und Nachteil der Historie für das Leben‹

Geburtstage und Silvester eignen sich bestens zu einem Rückblick: Was ist gut gelaufen, was hat gefehlt? Was hat mir gutgetan, was sollte ich eher vermeiden? Wo habe ich mal wieder übertrieben? Und dann können wir uns einen *Wunschzettel* für das nächste Jahr schreiben: Was kommt darauf vor? Was besser nicht? Wer kommt darauf vor? Wer besser nicht?

Wünsche, die wir nicht haben, können auch nicht in Erfüllung gehen. Wie sagte der Dichter und Philosoph Voltaire: »Ich habe beschlossen, glücklich zu sein.« Was ich mit Ihnen trainieren möchte, ist das »Talent für

das Schicksal«, laut Novalis das »Glück«.

WAS IST BURNOUT?

Im Brockhaus von 1978 finden wir folgende Definition: »Kern-energie-technik: Durchbrennen von Reaktor-brennstäben oder Komponenten infolge zu geringer Kühlung (Kühlmittelausfall) oder zu hoher Wärmeerzeugung (unkontrollierte Kernspaltung).« Damit hätten Sie nicht gerechnet, oder? Die psychologische Definition fehlt in der damaligen Ausgabe. An dem Beispiel eines inzwischen gängigen Begriffs sehen wir also, wie sich Wissen entwickelt, wandelt, wie Sprache versucht mitzuhalten mit der veränderten Realität.

Als Kind des Elektronikzeitalters und als Nutzer des Internet habe ich als Nächstes zu einer aktuellen, unmittelbar zugänglichen Quelle gegriffen: www.wissen.de. Hier findet sich wiederum die physikalische Definition als erste – und dann die zweite, psychologische: »Ein von dem amerikanischen Psychoanalytiker H.J. Freudenberger geprägter Begriff für eine Krankheit, bei der Idealismus, Arbeitseifer und Begeisterung schwinden und zeitgleich körperliche Beschwerden auftreten (Dauermüdigkeit, Magenschmerzen, Schlafstörungen). Burnout trifft vor allem Menschen in helfenden Berufen, die mit besonders hohem Anspruch ins Berufsleben gestartet sind, aber auch Menschen, denen die berufliche Anerkennung versagt bleibt oder die ihren Karrierehepunct überschritten haben.«

In dem viel gelobten elektronischen Lexikon Encarta wird das Thema von einer etwas anderen Seite angepackt, die die Definition oben gut ergänzt: »Burnout-Syndrom (englisch für ›ausgebrannt‹ sein): Zustand der chronischen Erschöpfung, der durch Antriebs- und Leistungsschwäche, Gedächtnisstörungen, Niedergeschlagenheit und Müdigkeit gekennzeichnet ist, häufig begleitet von einer allgemein erhöhten Anfälligkeit für Infektionen. Besonders häufig hiervon betroffen sind Menschen in Berufen des sozialen und medizinischen Bereichs, etwa Lehrer, Sozialarbeiter, Ärzte und Krankenschwestern, sowie Personen, die an sich besonders hohe Anforderungen stellen und über

einen langen Zeitraum viel Engagement in ihre Tätigkeit investieren.«

Zu Beginn meiner Recherchen stieß ich in der ›Apotheken-Umschau‹ auf einen aufschlussreichen Artikel von Christine Wolfrum zu unserem Thema. Ein Burnout-Syndrom führt zu Störungen des Wohlbefindens: »Die Betroffenen fühlen sich erschöpft und leer. Sie sehen den Sinn ihrer Arbeit nicht mehr und haben den Glauben an sich selbst verloren. Beim Burnout-Syndrom können außerdem erhebliche Konzentrations- und Gedächtnisstörungen auftreten ... Je nach Veranlagung kommt es zu Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Schwindelsymptomen oder Muskel- und Rückenschmerzen ...« – und jetzt ein wichtiger Nachsatz – »... meist ohne ausreichenden körperlichen Befund.« Das zeigt schon vorweg die Gefahr für alle Burnout-Geschädigten: Wie viele andere psychosomatisch Kranke landen sie bei Ärzten oder Heilpraktikern, die an den Symptomen herumkurieren, ohne die Ursachen im Lebenskonzept zu erkennen, zu benennen und anzugehen.

Der Weg ins Burnout kann fünf bis zehn Jahre dauern, nicht ohne erhebliche negative Auswirkungen wie allgemeine Niedergeschlagenheit (›Depression‹), reduzierte körperliche und psychische Lebensqualität und Chronifizierung, d. h. Verschleppung und Verstärkung von Symptomen. Burnout ist keine einheitliche Krankheit, sondern ein Syndrom, ein Sammelsurium von möglichen schwächeren oder stärkeren Symptomen, die durchaus Krankheitswert bekommen können.

Viele Symptome des Burnout fallen unter die Kategorie »soma-toforme Störung«, d. h., wir Ärzte finden kein somatisches Korrelat, keine röntgenologisch, labordiagnostisch oder ähnlich »be-weisbare« Krankheit. Aber: Der Patient fühlt sich miserabel. Also müssen wir ihm helfen.

Der Tunnelblick

Alle Burnout-Geschädigten entwickeln eine Art Tunnelblick für das Leben, wie Betrunkene, die darauf achten müssen, beim nächsten Schritt nicht zu stolpern. Der enge Blickwinkel führt