



# Burn-out

TEXT ■ FRIEDRICH UND IRENE REHRBECK

## Die Seuche des 21. Jahrhunderts?

Zwei ehrliche Erfahrungsberichte

In unserer kapitalistischen Leistungsgesellschaft, die den persönlichen und wirtschaftlichen Fortschritt so zielstrebig vorantreibt, gibt es schon seit Jahren fast unsichtbare Opfer, die dem materialistischen System mit seinem Motto „schneller, höher, stärker“ nicht mehr gewachsen sind.

Ein Ausgleich für den anstrengenden Berufsalltag ist nicht einmal in der Freizeit erwünscht. Entspannung, Ruhe und „süßes Nichtstun“ sind beinahe verpönt. Sport, Aktivität und ständige Verfügbarkeit auch an Feierabend und Wochenende über Handy und Computer sind längst selbstverständlich. Als Folge eines nicht enden wollenden Erfolgsdrucks und ununterbrochener Zwangskommunikation und -information entsteht das „Burn-out-Syndrom“. Zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr könnte eine gravierende Veränderung der Lebensweise einsetzen, die in der persönlichen Entwicklung jedes Menschen angelegt ist. Körperliche und geistige „Fitness“ sollten sich langsam in Weisheit, Spiritualität und essenzielle Effektivität verwandeln. Aber die Politik braucht ewig junge, produktive, Geld anhäufende Bürger, um die steigenden Kosten der allgegenwärtigen persönlichen Bereicherung und Misswirtschaft zu finanzieren.

Der Begriff Stress entstand erst nach dem zweiten Weltkrieg im Zusammenhang mit traumatischen Kriegserfahrungen. Wir haben innerhalb von 75 Jahren unseren Leistungspegel so hochgeschraubt, dass in unseren Körpern täglich Gesundheitsgefährdendes geschieht. Biochemisch betrachtet, erleben wir unbemerkt dasselbe wie ein Soldat im zweiten Weltkrieg an der Ostfront im Schützengraben. Das ist schockierend.

Nach den Angaben der Bundespsychotherapeutenkammer stieg die Anzahl der Krankmeldungen wegen eines Burn-outs in Deutschland zwischen 2004 und 2012 um 700% – eine alarmierende Entwicklung. Trotzdem, oder vielleicht gerade deshalb, ist das Burn-out-Syndrom wissenschaftlich nicht als Erkrankung anerkannt. Im ICD-10 (ICD-10 ist die gültige Ausgabe 10 des „International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems“) gilt es als „Problem der Lebensbewältigung“, während es im „Diagnostischen und Statistischen Handbuch Psychischer Störungen“ als Form der Depression klassifiziert wird. Einfach ausgedrückt, ist der Mensch im wahrsten Sinne des Wortes ausgebrannt, erschöpft und ruhebedürftig, gleichzeitig aber hochmotiviert, die eigenen Bedürfnisse zu ignorieren.

beiden mehr „Deins“ und „Meins“ unterscheiden. Das war fatal, weil dadurch alle symbiotischen Verflechtungen in unserer Beziehung aufbrachen.

### Friedrich beschreibt seine Erfahrung so:

Bei mir setzten die Symptome mit 42 Jahren, genau am Beginn meiner Midlife-Crisis, ein. Damit liege ich in Bezug auf das Lebensalter von Burn-out-Patienten gut im Durchschnitt.

Es begann schleichend. Zuerst verstärkte sich ein Gefühl des „Angetriebenseins“. Eine Art Manie hatte sich über Jahre hinweg unmerklich in meinem Leben breit gemacht. Es gab zahllose Sachzwänge, warum es unumgänglich schien, dieses Tempo beizubehalten. Anfangs versprachen die Erfolge und die Anerkennung einen immer wiederkehrenden „Kick“ für mein Selbstwertgefühl. Aus heutiger Sicht ein wahnwitziges Verhalten. Leider kam auch für mich der Tag, an dem ich so erschöpft war, dass jeder „Kick“ ausblieb, auch wenn ich den Stimulus noch so sehr erhöhte. Es wollte sich kein Gefühl der Belohnung, der Zufriedenheit oder des Glücks einstellen. Im Gegenteil. Ich verfiel zusehends in eine Antriebslosigkeit, gepaart mit Schlaflosigkeit, Migräne, Depression, Wutattacken und Gereiztheit. Letztendlich war es die permanente Schlaflosigkeit, die mich zum Handeln zwang, denn ich schlief nachts oft nur eine oder zwei Stunden.

Mein erster Weg führte mich zu einer befreundeten Psychotherapeutin, der ich mein Leid klagte. Sie war es auch, die mir klarmachte, in welcher Lage ich mich befand, und dass nur ich allein etwas an dieser Situation verändern könnte.

Ungläubig und störrisch holte ich noch die Meinung eines Arztes ein. Aber auch dieser meinte, nachdem er mir tief in die Augen geblickt hatte, dass nur ich allein die Macht hätte, aus der Situation herauszukommen. Als einzige Alternative bot er mir die Verschreibung von Psychopharmaka und Schlafmitteln an. Beides konnte und wollte ich nicht akzeptieren! Nicht ich, nicht jetzt! Es war doch noch so vieles zu tun. Wie würde das mit dem Geldverdienen klappen, wenn ich plötzlich nicht mehr allen meinen Terminen nachkommen könnte? Was würden meine Freunde, Arbeitgeber, meine Frau denken? Versagens- und Existenzangst machten

sich breit. Ich war wie erstarrt, gelähmt, erschöpft und unendlich müde.

Genau in diesem Moment wurde mir bewusst: „Wenn ich so weitermache, werde ich bald sterben.“ Als ich diese Situation meiner Frau schilderte, sagte sie nur einen Satz: „Was, glaubst du, wird sich ändern, wenn du deine Situation nicht veränderst!“

Ich glaube, dass dieser Satz die eigentliche Heilung eingeleitet hat. Was danach trotz akuter Überlebensangst folgte, war eine radikale Lebensumstellung, gekoppelt mit Psychotherapie und naturheilkundlicher Behandlung. Ich sagte schweren Herzens alle Unterrichtstermine in einer Heilpraktikerschule für das nächste Jahr ab. Jedes Lob für meine Qualitäten und jeder Hinweis, wie unverzichtbar ich sei, änderte nichts mehr an meiner Entscheidung. Die Veränderungen waren hart und einschneidend, und es dauerte fast zweieinhalb Jahre, bis sich mein Leben wieder annähernd normalisiert hatte.

### Irene beschreibt diese schwierigen Jahre so:

Ich hatte schon seit der Heilpraktiker-ausbildung, der gleichzeitigen Ausübung meines ursprünglichen Berufes und dem Umzug von Wien ins Allgäu jahrelang ein Gefühl der Überforderung und Übermüdung. Geldmangel und Arbeitszeiten von 12 bis 14 Stunden pro Tag inklusive der Wochenenden leerten mich total aus. Meine Hoffnung, dass eine Erholungsphase folgen würde, zögerte sich immer weiter hinaus. Der Lohn für all die Opfer blieb aus. Als ich wiederholt meiner Not Ausdruck verlieh, setzten drei Mechanismen ein.

1. Mein Ehemann, Geliebter und Mitstreiter wurde zunehmend bestimmter im Abwiegen meiner sich wiederholenden Aussagen: „Ich schaffe es nicht mehr! Ich kann nicht mehr! Du bist auch völlig erschöpft! Wir müssen etwas gravierend verändern!“ Er antwortete oft: „Wir müssen so weitermachen, sonst können wir nicht überleben!“, und ich vertraute ihm.

2. Meine berufstätige Mutter, die ihre persönlichen Bedürfnisse und die emotionalen Ansprüche ihrer Kinder dem finanziellen Überleben der Familie opfern musste, war ein entsprechendes Vorbild in einer prägenden Phase meiner Kindheit und Jugend gewesen. Auch Friedrich hat ähnliche Kindheitserinnerungen an ständige Zeitnot der Eltern. Unsere Eltern

Die moderne Psychotherapie unterscheidet, ansteigend nach der Ausprägung der Probleme, fünf verschiedene Stufen. Die fünfte und letzte wird als „Knock-out“ bezeichnet. In dieser Phase ist es dem Patienten nicht einmal mehr möglich, durch eigene Kraft aus dem Bett zu kommen oder sich selbst angemessen zu versorgen. Zwischen den Phasen 1 und 5 setzt sich das Syndrom des Burn-out aus unterschiedlich starken, pathologisch relevanten Symptomen zusammen. Diese können einzeln oder in Kombination in unterschiedlicher Stärke und Qualität auftreten.

Zu den wichtigsten Anzeichen gehören: Lustlosigkeit, Schlafstörungen, Gefühle des Versagens, Existenzängste, Stimmungsschwankungen, erhöhtes Suchtpotenzial, mangelnde Konzentration, Verzweiflung, Gereiztheit, Essstörungen, Rückenschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen und Migräne, ein schwaches Immunsystem, permanente Erkältungen, Zynismus und ständiges „Sich-Sorgen“.

Weitere Anzeichen: Rückzug, um Distanz zwischen sich und die Welt zu bringen, Uneinsichtigkeit in die eigene Situation, Verbissenheit und das Gefühl, es doch noch schaffen zu müssen.

### Ein Paar – zwei Burn-outs

Mit dem Aufbau unserer Praxis als Heilpraktiker erteilte uns beide ein Burn-out, gleichzeitig und doch individuell unterschiedlich. Alle Paardynamiken und persönlichen, unerlösten seelischen Konflikte brachen wie eine unkontrollierbare Flut über uns herein. Und all das geschah über Jahre hinweg, lange unbemerkt und wie in Zeitlupe. Erst gab es immer noch den nächsten Urlaub, den nächsten freien Tag, das nächste freie Wochenende, das rettende Erholung versprach. In dieser Zeit empfanden wir bereits jede Freizeitgestaltung als unüberwindliche Kraftanstrengung. Dann wurde klar, dass auch am Ende dieser „Auszeiten“ nicht einmal annähernd ein Gefühl von Erholung, Kraft und Tatendrang auftauchte. Der Alltag ging weiter, und unser einziges Ventil war, zu schlafen, wann immer es möglich war. Gleichzeitig wurden unsere privaten Konflikte immer zahlreicher. Gegenseitige, liebevolle Unterstützung unter Selbstaufgabe wechselten sich zunehmend mit Wutattacken und Zusammenbrüchen ab. Irgendwann konnte keiner von uns



gehören der Nachkriegsgeneration an. Sie kämpften, aus ihrer Geschichte erklärbar, erst ums Überleben und dann um den ersehnten Wohlstand, der natürlich die Versorgung der Kinder mit einschloss, aber deren emotionale Befindlichkeiten hintanstellte.

Solche Muster werden in den ersten sechs Lebensjahren geprägt. Wird der passende Trigger ausgelöst, läuft das Muster von selbst ab, wie ein Computerprogramm. (vgl. DVD von Bruce Lipton: „Wie wir werden, was wir sind“). Der permanente Zwang, Erschöpfung und Krankheiten zu ignorieren, um unser Überleben zu sichern, verband Friedrich und mich in dieser Lebenssituation auf fatale Weise.

3. Zusätzlich hatte ich noch durch meine Künstlerlaufbahn als Geigensolistin ab dem sechsten Lebensjahr gelernt, niemals in meinen Anstrengungen nachzulassen: „Perfekt ist gerade gut genug.“ Ein Desaster für meine emotionale Entwicklung, denn der Lohn für meine Anstrengungen kam nur durch die anhaltende und perfekte Negierung des Lebens an sich.

All das ist der Humus für gnadenlose Selbstausschöpfung. Völlig erschöpft, fern der Heimat und abhängig von der Zusammenarbeit mit meinem Ehemann, der mich wahrscheinlich aus eigener Schwäche zusehends ignorierte, sah ich keinen Ausweg mehr. Ich stürzte ab.

Nachdem ich in meinen zwanzigern durch klassische Psychoanalyse eine Menge verarbeitet hatte, war ich nun plötzlich wieder therapiebedürftig. Ich versuchte einfach, den nächsten Tag zu überstehen, und seltsamerweise unterstützte ich meinen Ehemann immer noch, obwohl ich schon längst für mich selbst nicht mehr genug Kraft hatte. Ich übernahm seine Verpflichtungen, wenn er zusammenbrach, pflegte ihn auch in vielen durchwachten Nächten bei Migräne, Gallenkoliken und emotionaler Verzweiflung. Ich war unfähig, das sinkende Schiff zu verlassen und mich selbst zu schützen. In einer solchen Situation ist Veränderung anscheinend nicht mehr möglich.

Einzelne freundschaftliche Beziehungen waren mein Rettungsanker. Ich fühlte mich vereinsamt und am Ende all meiner Träume, Pläne und Vorstellungen für die Zukunft. Plötzlich lebte ich mit einem mir völlig Unbekannten im selben Haushalt. Ich litt lange Zeit still, was Frauen aus

»Biochemisch betrachtet, erleben wir unbemerkt dasselbe wie ein Soldat im zweiten Weltkrieg an der Ostfront im Schützengraben. Das ist schockierend.«

Scham anscheinend oft machen. Nicht Liebe und friedliche Kommunikation, sondern extreme Existenzängste und fortdauernde berufliche Pflichterfüllung bestimmten den Tag.

Aus diesem Chaos entstand seltsamerweise eine Strategie: Kraft und Energie sparen, Konzentration auf mich selbst, Therapie (Paar- und Einzeltherapie und naturheilkundlicher Aufbau).

Disziplin im Beachten der eigenen Bedürfnisse war oberstes Gebot. Wir hatten beide keine Übung darin, und die Konsequenzen waren radikal.

Totale Veränderung und Reduzierung der Tagesarbeitszeit, konsequentes Schlafen um 22:00 Uhr (mit Hilfsmitteln) und freie Wochenenden waren und sind heute noch unumgänglich. Jeder verbale Austausch wurde ständig durch paartherapeutische Richtlinien gesteuert. Versagen und Frustration waren an der Tagesordnung. Seltsamerweise waren wir fähig, gemeinsam diese Veränderungen durchzuziehen.

Nach den eigenen Erfahrungen und zahllosen Eindrücken, die wir durch unsere Arbeit mit Patienten sammelten, können wir über das Burn-out Folgendes resümieren:

A) Die Ursachen sind individuell und in der persönlichen Geschichte jedes Einzelnen zu finden.

B) Die Auslöser sind vielfältig und gesellschaftlich motiviert.

C) Die Lösungen sind auch individuell und werden leider von keiner offiziellen Stelle unterstützt.

#### Unsere Empfehlungen:

Paartherapie, Einzeltherapie, Aufbau der Lebenskraft und der hormonellen Konstitution.

Naturheilkundlicher Aufbau mit asiatischen Heilpilzen (z.B. Shiitake), Eleutherococcus, *Panax ginseng*, Melatonin, Yamswurzel u.s.w. über Monate und Jahre hinweg sind notwendig. (Niemals in Eigenregie, sondern immer mit Hilfe eines erfahrenen Therapeuten.)

Sport und jede andere Anstrengung körperlicher, emotionaler und geistiger Art sind streng untersagt! Langsames Gehen über kurze Strecken, das Sitzen auf einem Balkon und der Aufenthalt in der Natur sind allerdings sehr heilsam.

Außerdem ist es besonders wichtig, sich mitzuteilen. Die Scham über das eigene Versagen und das Gefühl, mit allem allein fertigwerden zu müssen, erzeugen einen seltsamen Teufelskreis, der nur durch Kommunikation mit Therapeuten und guten Freunden durchbrochen werden kann.

Hier eine Empfehlung einer befreundeten Psychotherapeutin, wenn die Naturheilkunde nicht ausreicht: vorübergehender Einsatz von SSRI (selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) wie Trazodon® (in Österreich und Schweiz: Trittico®), die in niedriger Dosierung beruhigend und schlaffördernd wirken. Sie sind ärztlich verschreibungspflichtig und haben teilweise erhebliche Nebenwirkungen.

Es dauert ein bis zwei Jahre, bis mit all dieser Hilfe und radikalem Arbeits- und Menschen„fasten“ eine Erleichterung zu verspüren ist. Romantisierung, „Think pink“ und esoterische, illusionäre Schönrederei helfen nicht. Die Grenzen der Leistungsfähigkeit bleiben eng, und jede Übertretung hat langwierige Folgen. ■

### Infos



**HP Irene und HP Friedrich Rehrbeck**, Heilpraktiker/in, Dozent/in, Seminarleiter/in, führen

zusammen seit 15 Jahren eine Praxis in Immenstadt im Allgäu. Seit 10 Jahren Studium und ausgewählte Integration des süd- und nordamerikanischen sowie nepalesischen Schamanismus in den Praxisalltag. Andere Praxischwerpunkte: Osteopathie, Psychotherapie, Traditionelle Chinesische Medizin, Ayurveda, Ausleitungsverfahren u.v.m.

Internet: [www.medizinderwildnis.de](http://www.medizinderwildnis.de)

facebook: Medizin der Wildnis