

# Wenn Meditation nicht reicht

Hilfe annehmen? Geht gar nicht. Viele tun sich schwer  
den Weg zum Therapeuten zu finden.  
Dabei kann jeder in die Lage kommen, dass er Hilfe braucht.

TEXT DIETMAR HANSCH



## DIETMAR HANSCH

*ist Facharzt für Innere Medizin und Psychotherapie und leitet das Kompetenzzentrum Depression und Angst der Klinik Hohenegg am Zürichsee. Von ihm erschien kürzlich im Knauer Verlag: „Burnout. Mit Achtsamkeit und Flow aus der Stressfalle“.*

**JEDER MENSCH KANN** jederzeit in eine Situation geraten, in der kritische Ereignisse längerfristig hohen psychischen Druck erzeugen: der neue Chef, der einen mobbt, der Engpass in der Firma, der die Arbeitsbelastung für sechs Monate verdoppelt, ein schwerer Krankheitsfall in der Familie oder der Partner, der die Trennung ankündigt.

Trifft einen so etwas unerwartet und hart, dann kann man auf der Erschöpfungsspirale über jenen „Point of no return“ hinaus geraten, ab dem sich der Prozess selbst verstärkt, sodass man ihn allein nicht mehr stoppen kann. Als Erstes werden wichtige Funktionen der Selbststeuerung untergraben. Entlastende Entscheidungen sind nun immer weniger möglich. Stöhnend korrigieren wir die veraltete Jahreszahl in jedem Dokument immer wieder neu – die Idee, einfach den Textbaustein zu aktualisieren, kommt uns nicht mehr.

Wenn schließlich die Erholungsfähigkeit zusammenbricht – Stichwort Schlafstörungen –, entsteht das Bild einer Erschöpfungsdepression, nicht selten begleitet von Symptomen einer Angststörung. Und nun haben wir es eben nicht mehr mit einer diffusen Modekrankheit, sondern mit einer handfesten medizinischen Diagnose zu tun, die eine Therapie dringlich macht. Die Leistungsfähigkeit im Beruf ist beeinträchtigt, und selbst einfache Alltagsaktivitäten können zu unüberwindlichen Hindernissen werden.

Gelingt es, früh aus dieser Spirale auszuweichen, kann es glimpflich abgehen. Wenn es die Situation erlaubt, mit klaren Entscheidungen Entlastung zu schaffen, kann ein Urlaub nach kurzer Krankschrift genügen.

**BEI HOCHGRADIGER ERSCHÖPFUNG** aber braucht es eine stationäre Psychotherapie, zumindest eine ambulante Psychotherapie bei längerer Krankschrift. Dann geht es um Dinge wie: Hilfestellung beim „Aufftanken“, Klärung der Lebenssituation: Wo ist Entlastung möglich? Eine Zusatzaufgabe abgeben, doch einen Pflegedienst für den demenzten Vater bestellen? Es geht darum, die inneren Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass solche Abgrenzungsentscheidungen möglich sind, Bewusstmachen eigener Bedürfnisse und Rechte beispielsweise, oder die Priorisierung der Werte.

Bleibt nach einer solchen Entlastung die Besserung aus oder kommt es zu Rückfällen, deutet das darauf hin, dass der Ursachenschwerpunkt anders als bei der bisher beschriebenen Erschöpfungsvariante nicht im Außen, sondern im Inneren liegt.

Solche Eigenanteile entziehen sich gern der eigenen Wahrnehmung und sind schwie-

rig zu ändern. Auch hier ist die Hilfe eines Therapeuten anzuraten. Es gibt nicht die typische Burnout-Persönlichkeit – im ungünstigen Kontext können die meisten Persönlichkeitsakzentuierungen zu energiezehrenden Konflikten führen. Tatsächlich betrifft das oft Eigenheiten, die den Betroffenen zu einem sehr geschätzten Zeitgenossen machen: hohes Verantwortungsgefühl und Pflichtbewusstsein, große Präzision („Perfektionismus“) oder eine immense Hilfsbereitschaft („Helfersyndrom“). Weitere disponierende Eigenheiten wären: starke Abhängigkeit von äußerer Bestätigung (mit oder ohne vermindertes Selbstwertgefühl), der Anspruch, alle Lebensbereiche aus eigener Kraft positiv gestalten zu können („Machermentalität“), Überidentifikation mit dem Beruf in Verbindung mit einem Mangel an weiteren Ressourcen (Beziehungen, Hobbys, Sport), eine hohe Ängstlichkeit/Empfindlichkeit in Verbindung mit der Neigung zu sorgenvollem Grübeln.

Typisch sind ferner Defizite bei sozialen Kompetenzen wie Abgrenzungsvermögen oder der Fähigkeit zum Delegieren.

Die Breite dieses Spektrums zeigt, wie vielfältig die Therapieansätze hier unter Umständen sein müssen: Steigerung des Reflexionsniveaus, Vermittlung psychologischen Hintergrundwissens, Training von Kompetenzen und mentalen Techniken wie Entspannung und Achtsamkeit, aber auch das Wahrnehmen und Zulassen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse.

Hier braucht es eine lange laufende ambulante Psychotherapie, die in den „guten Phasen“ konsequent weitergeführt werden sollte, wenn die nötige Energie zur psychischen Veränderung verfügbar ist. Die Ergänzung durch eine Form von Gruppentherapie kann sinnvoll sein: geteiltes Leid ist halbes Leid, im Spiegel der anderen zeigen sich eigene Ecken und Kanten, nirgendwo kann man besser soziale Kompetenz trainieren.

Es gibt noch eine dritte Variante, so etwas wie eine sich schleichend über Jahre entwickelnde „existenzielle Erschöpfung“, deren Ursachenschwerpunkt mehr auf der Ebene von Geist und Erfahrung liegt: Überdross in Folge von Routine, Sisyphosgefühle, Frustration durch Erfahrung mangelnder Veränderbarkeit menschlichen Verhaltens und gesellschaftlicher Strukturen. Betroffen sind oft hochintelligente Menschen, bei denen sich hohe Ideale verbinden mit einem unbestechlichen Blick auf eine Realität, die ja tatsächlich viele Negativtrends zeigt, beginnend schon bei den Morgen- nachrichten.

Die geistige Desillusionierung eilt dann der Erschöpfung der biologischen Lebenskräfte voraus. Symptome wie Melancholie, abnehmende Begeisterungsfähigkeit, Verbitterung oder gar Zynismus sind oft milder, dafür aber hartnäckig. Auch wenn Abhilfe hier häufig besonders schwierig ist, so sollte sie doch versucht werden. Sie kann bestehen in allen Varianten philosophischer, religiöser oder spiritueller Beratung oder Lebenspraxis, aber auch in Psychotherapie.

Ausgefuchste kognitive Therapeuten können versuchen, relativierende Grautöne und „dialektische Elastizität“ in Weltbild und Denkmuster der Betroffenen zu bringen. Man kann zum Wechsel in neue Betätigungsfelder anregen oder die Aktivierung anderer Seinsebenen wie Körper und Sinne fördern.

Vielleicht muss es nicht gleich die eurhythmische Interpretation des eigenen Namens sein – aber einen nüchtern-rationalen „Kopffüßler“ das Tanzen zu lehren, wäre hier keine abwegige Idee.

Auch ist es in vielen Fällen nicht erforderlich, bis in die Kindheit zurückzugehen. Oft ermöglicht das pragmatische Prinzip „Der Lösung ist egal, wo das Problem herkommt“ eine ausreichende Hilfe. Moderne Psychotherapie fokussiert nicht nur auf Defekte und Probleme – sie stärkt Stärken und fördert Selbstkompetenz. Das hilft nicht nur dabei, auf der Befindensskala von -8 auf +1 zu kommen. Man kann sich damit auch von +1 auf +8 katapultieren.

*Mail: [info@spiegel-wissen.de](mailto:info@spiegel-wissen.de)*

**In Gelassenheit verfällt der Autor, wenn er von oben auf einen See schaut – die evolutionären Bereiche seines Gehirns wissen dann: Du hast Wasser, Fische, und Feinde sind nicht im Anmarsch.**