

Eckhard Roediger

Burnout und Depression vorbeugen

Bevor aus Erschöpfung
Krankheit wird

© 2007

gesundheit aktiv
anthroposophische heilkunst e.v.
Johannes-Kepler-Strasse 56
D-75378 Bad Liebenzell
Telefon 0049 7052 9301-0
Telefax 0049 7052 9301-10
verein@gesundheitaktiv-heilkunst.de
www.gesundheitaktiv-heilkunst.de

© 2007

Lizenzausgabe Schweiz
anthrosana
Verein für anthroposophisch
erweitertes Heilwesen
Postplatz 5
Postfach 128
4144 Arlesheim
Telefon 061 701 15 14
Telefax 061 701 15 03
info@anthrosana.ch
www.anthrosana.ch

ISBN 978-3-905364-15-6

Weitere Vereine in Belgien, Dänemark,
England, Finnland, Frankreich, Island, Italien,
Norwegen, Österreich, Rumänien, Schweden,
Spanien, den Niederlanden und den USA

Burnout und Depression vorbeugen

Bevor aus Erschöpfung Krankheit wird

Eckhard Roediger

Inhalt

Vorwort	2
Einleitung	3
Der ganz alltägliche «Wahnsinn»	3
... und eine mögliche Variation	4
Ein ausgeglichenes Gefühls- und Seelenleben	5
Physiologische Grundlagen	5
Das Fühlen im Zentrum	7
Was macht die Seele krank?	8
Auflösung – Sich verlieren – Sucht	8
Erstarrung – Burnout – Depression	9
Burnout und Depression vorbeugen	10
Geistesgegenwart üben	10
Quellen der Kraft	12
Balance zwischen Bewusstsein und Tun	14
Balance zwischen Ich und Welt	17
Rhythmische Zeitgestaltung	18
Seelische Gesundheit als soziale Aufgabe	20
Ausblick	23
Anmerkungen und Literaturverzeichnis	24

Vorwort

«Es sind nicht die belastenden Erlebnisse an sich, die uns krank machen, sondern unser Unvermögen, angemessen darauf zu reagieren.»

Unter diesem Leitsatz steht das Anliegen des Autors Eckhard Roediger, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Wege aufzuzeigen, wie dieses uns alle mehr oder weniger kennzeichnende Unvermögen zu erkennen und positiv zu verwandeln ist. In einfacher, gut verständlicher Weise führt er in die Grundzüge des menschlichen Seelenlebens ein und beleuchtet die polaren Einseitigkeiten, zu denen wir in unserem Reagieren und Handeln neigen. Leitfadenartig wird dem Leser an kleinen, überschaubaren Schritten aufgezeigt, wie er die für ihn typischen Einseitigkeiten überwinden und in ein gesundes inneres Gleichgewicht führen kann; unbewusste, krankmachende Reaktionsmuster können damit durch ein neues, bewusstes Verhalten überwunden werden.

Mit dieser Broschüre steht der grundlegenden Einführung in das Krankheitsbild der Depression und den Möglichkeiten ihrer therapeutischen Behandlung von Wolfgang Rissmann «Depression und seelische Verstimmungen» (Heft 178) ein kleiner, lebenspraktischer Ratgeber zur Seite.

Heidrun Loewer

Einleitung

Der ganz alltägliche «Wahnsinn»

Frau B. ist eine alleinerziehende Mutter, die als Sekretärin arbeitet. Es ist 14.30 Uhr und um 15.00 Uhr muss sie losfahren, um ihr Kind vom Hort abzuholen. Da kommt der Chef herein und bittet sie, nur ganz schnell diesen kleinen Text abzutippen, «der heute noch raus muss». Innerlich kocht sie, aber sie weiss, dass der Chef das nicht ohne Not tut, denn er kennt ihre Situation und unterstützt sie, so gut es geht. Also versucht sie eine Freundin am Handy anzurufen, damit diese (wieder einmal) ihren Sohn mit nach Hause nimmt. Dafür muss sie dann wieder abends auf deren Tochter aufpassen, wenn sie eigentlich gerne etwas für sich tun würde. Während sie den Telefonhörer ans Ohr klemmt, versucht sie, das neue Textverarbeitungsprogramm zu starten, was wieder ewig braucht. Sie spürt, wie ihre Schultern verspannt sind. Es meldet sich nur die Mailbox. Also doch wieder die Eltern fragen, obwohl die neulich erst gesagt haben, dass das Kind so wild sei und ihm wohl der Vater fehle (der Vorwurf, warum sie sich auch habe trennen müssen, steht mal wieder unausgesprochen im Raum). Die Mutter erklärt sich widerstrebend bereit, das Kind abzuholen. «Aber nur bis 16.30 Uhr, weil ich dann einen Friseurtermin habe!» Sie bedankt sich höflich bei der Mutter und legt auf. Unter ihre Schuldgefühle mischt sich Wut: «Warum muss ich immer diesen Stress haben?» Sie schreibt eilig den Text und macht dabei natürlich mehr Tippfehler als sonst. Ein Blick auf die Uhr sagt ihr, sie muss los! Ausdrucken, Unterschrift, Abspeichern, dabei vergisst sie, den richtigen Speicherort anzugeben und die Datei ist weg. Okay sie muss los, morgen wird sich die Datei wiederfinden. Sie rast los, jetzt bloss keinen Unfall bauen! Viel Verkehr, Baustelle, Stau – zehn Minuten zu spät bei der Mutter, Vorwürfe («Das hat man davon, wenn man dir helfen will. Der Friseurtermin ist jetzt futsch!») Sie beisst die Zähne zusammen, obwohl sie innerlich kocht – ich werde die Mutter bald wieder brauchen, jetzt bloss kein falsches Wort. Auf der Heimfahrt nervt der Junge. Fast wäre ihr die Hand ausgerutscht. Schnell noch etwas einkaufen, zu Abend essen, das Kind ins Bett bringen. Sie sitzt auf der Couch, allein, Kopfschmerzen, innere Unruhe, sie fühlt sich gereizt. Eigentlich wollte sie heute Abend mit einer Freundin ins Kino gehen, aber jetzt noch mehr Trubel? Nein, sie will niemanden mehr sehen. Innerlich jedoch brummt es weiter. Sie schaltet den Fernseher an. Nachrichten: Wieder ein verwahrlostes Kind aufgefunden. Sie macht aus, geht zum Fenster, schaut in die Dunkelheit. Es ist nichts Besonderes passiert, nur der normale Alltagsstress, dennoch fühlt sie sich erschöpft und ausgebrannt und fragt sich: «Wofür das alles?» Und im Hintergrund leise die Frage, die sie kaum zu denken wagt: «Was, wenn ich jetzt einfach hier rausspringe und weg bin?»

So oder so ähnlich sieht der Alltag für viele von uns aus. Die Arbeitsbelastungen nehmen zu, die soziale Unterstützung wird brüchiger, in der Freizeit will man etwas erleben, dabei wird manchem das Geld knapp. Jahrelang geht es gut: Wir haben Ziele, auf die wir hinarbeiten und wir leben von der Hoffnung, dass es später besser wird. Aber wann ist später? Wir werden älter, es dauert länger, sich zu erholen. Erschöpfungsgefühl, Anspannung und Gereiztheit nehmen zu. «Wehwehchen» kommen, die am nächsten Tag nicht gleich wieder weg sind. Könnte es sein, dass wir etwas ändern müssen, bevor ...?

Was also können wir tun, um den Belastungen des Alltags besser standhalten zu können?

Es liegt in der Natur des Menschen, dass mit zunehmendem Alter die Kräfte nachlassen und vermehrt gesundheitliche Probleme auftreten. Dennoch hängt es auch von unserem Verhalten ab, ob sich diese Erkrankungstendenz stärker oder schwächer bemerkbar macht. Wir haben heute ein relativ ausgeprägtes Bewusstsein dafür, dass gewisse belastende Einflüsse von aussen unsere Gesundheit bedrohen. Immer mehr Menschen versuchen daher, durch eine gesunde Ernährung und natürliche Lebensumgebungen gut für ihren Körper zu sorgen. Diese Versuche, sich passiv zu schützen und vor belastenden Ausseneinflüssen abzuschirmen, haben jedoch eher vermeidenden Charakter.

Eine weitere Möglichkeit aber ist, Gesundheit von innen heraus aktiv zu fördern, indem man dem krankmachenden (pathogenen) einen aktiven, gesundheitsfördernden (salutogenen) Lebensstil entgegensetzt. Anliegen dieser Broschüre ist es, den Blick über die körperliche Orientierung hinaus auf Massnahmen zu lenken, die von der seelisch-geistigen Seite her zu einer gesunden Lebensgestaltung beitragen können. Die eingangs geschilderte Situation könnte damit ohne viel Aufwand auch ganz anders verlaufen:

... und eine mögliche Variation

Das werden Sie kennen: Sie kommen angespannt nach Hause. Der unabgedeckte Frühstückstisch schaut Sie an. Sie fühlen, wie Sie sich innerlich verkrampfen.

Sie atmen tief durch und sagen zu Ihrem Kind: «Au wei, da können wir gar nicht zu Abend essen. Komm, hilf mir schnell beim Abräumen und in der Zwischenzeit machen wir uns einen schönen Tee und du erzählst, was es in der Schule gab.» Sie giessen den Tee auf und setzen sich damit in Ihren bequemen Rückzugssessel. Das Kind setzt sich dazu und beschwert sich über den Klassenlehrer und seinen Banknachbarn. Als alles erzählt ist, wird es ihm langweilig und es verschwindet in sein Zimmer.

Sie empfinden die augenblickliche Stille und fühlen nur, wie der Atem in Sie ein- und auszieht, sonst nichts. Sie gehen ans Fenster, schauen in das Abendrot, sehen den Wolken nach und lassen den Blick in die Unendlichkeit des Himmels «ausatmen». Alle anderen Gedanken winken Sie freundlich weiter und lassen sie aus dem Bewusstsein ausziehen. Natürlich ist die Datei immer noch weg, aber Ihnen fällt ein, dass sie natürlich im temporären Speicher abgelegt ist. Da werden Sie sie morgen herausholen. Dann lassen Sie den Gedanken weiterziehen. «Warum hat meine Mutter nicht mehr Verständnis für meine Situation?» – der Gedanke zieht weiter, der Atem fließt. Der Tee duftet nach Zimt und Koriander. Nach fünf Minuten sind Sie entspannter und können sich nun doch vorstellen, noch ins Kino zu gehen. Sie bereiten das Abendessen und fragen Ihren Sohn, ob er es heute mal schafft, allein einzuschlafen, wenn er noch eine halbe Stunde länger lesen darf. Sie versprechen ihm, dass er sich am Sonntag wünschen darf, was Sie zusammen unternehmen. Damit ist er einverstanden und macht sich auf den Weg ins Bett und zu seinem Buch. Sie legen ihm die Telefonnummer der Nachbarin hin und sagen ihm Gute Nacht. In Ihnen schwingt die Vorfreude und morgen ist weit weg. Am nächsten Morgen sind Sie zwar etwas müde, aber der Kino-Abend klingt in Ihnen nach. Sie haben das Gefühl, es war **Ihr** Abend und das lässt die Arbeit gleich leichter erscheinen.

Eigentlich hat sich nichts verändert gegenüber der ersten Geschichte – nur, dass Sie aktiv aus dem gewohnten negativen Verhaltensmuster ausgestiegen sind. Sie haben aus einer bewussten Entscheidung heraus den Körper und seine Sinne in eine positive Richtung gelenkt und dadurch Ihrem Seelenleben eine andere Färbung gegeben. Sonst nichts. Aber für Ihr Erleben ist das eine ganze Menge! Natürlich sind die Belastungen die gleichen geblieben, aber die innere Einstellung, mit der Sie an die Dinge herangehen, ist eine andere geworden. Und davon, mit welcher Stimmung Sie an eine Aufgabe herangehen, hängt sehr viel ab.

Ein ausgeglichenes Gefühls- und Seelenleben

Physiologische Grundlagen

Durch unsere Stoffwechselprozesse sind wir mit der Welt verbunden. Über die Sinnesorgane und die Nahrung wirkt die Umwelt unbewusst in unseren Körper hinein. Für diese Prozesse haben wir kein Bewusstsein. Sowohl in den Sinnesprozessen als auch in der Verdauung sind wir «schlafend»; wir wissen nichts davon, wie die Verdauung arbeitet, was unsere Leber tut, oder wie sich unsere Muskeln bewegen. Wir verfügen selbstverständlich

über diese Kräfte, aber im Grunde genommen sind sie uns von der Natur geschenkt. Es sind letztlich nicht unsere Kräfte, die unseren Körper bewegen, sondern die Kräfte der Natur, die uns zur Verfügung gestellt werden. Im Grunde müssen wir froh und dankbar dafür sein, wenn der Körper unseren Vorstellungen gehorcht und tut, was wir möchten. Aus diesen Kräftewirkungen heraus können wir auch unbewusst-automatisch tätig werden. Wir sagen dann, dass wir etwas «wie im Schlaf» tun. In krankhafter Form zeigt sich das Überwiegen des unbewusst-mitbewegten Menschen im impulsiven beziehungsweise süchtigen Handeln, bei dem unter Umständen nicht einmal Erinnerungen an das Getane bleiben.

Demgegenüber treten im Bereich der Nerventätigkeiten die Lebensprozesse zurück. So dachte man früher, dass die Nerven keinerlei Regenerationsfähigkeit hätten, was inzwischen jedoch widerlegt ist. Dennoch ist die Fähigkeit der Nerven, sich zu erneuern, im Vergleich zur Blutbildung oder der Heilungsfähigkeit der Haut deutlich vermindert. Durch diese, die Lebensprozesse dämpfende Nerventätigkeit entsteht im inneren Erleben gewissermaßen ein «leerer Raum», in dem die Lebensprozesse zurücktreten und in dem relativ frei wach-bewusste Gedankentätigkeiten möglich sind. Das, was die Sinne unbewusst an uns herantragen, wird in diesem Raum durch bewusste Urteile «festgestellt» und dadurch zur Ruhe gebracht. Aus dem unbewusst-schlafenden Mitschwingen mit den Weltenprozessen können wir durch die wache Gedankentätigkeit ein stabiles inneres Selbst- und Weltbild herauskristallisieren, das sich in unseren Körper einprägt. Die Nerventätigkeit erzeugt in den Körperprozessen eine Tendenz zur Starre, die sich im Extremfall auch krankhaft bis hin zur Verhärtung und Verknöcherung auswirken kann. Im Normalfall jedoch ermöglicht uns die Nerventätigkeit, in Gedankenruhe – herausgehoben aus dem Miterleben mit der Welt, in einer gewissen Gelassenheit – Bezüge zu einem überdauernden Ziel- und Wertesystem aufzubauen. Das gibt unserem schwingenden Seelenleben erst eine gewisse Festigkeit und Zuverlässigkeit.

Wie diese Festigkeit verloren gehen kann und wir dann von dem Miterleben der Körperprozesse überwältigt werden, kann jeder Mensch nachvollziehen, der einmal einen Panikanfall hatte: das Denken wird verschwommen, der Körper tobt und man droht, von den Gefühlen überflutet zu werden und zu ertrinken. Es ist sehr schwer, in diesen Situationen einen «kühlen Kopf» zu bewahren, das heisst die Kraft der vernünftigen Gedanken dazu einzusetzen, die Gefühle wieder zu ordnen oder zu fesseln. Bildlich gesprochen kann man die Nerventätigkeit vergleichen mit der Aufgabe eines Seemanns, der auf bewegter See sich mit seinem Sextanten am Fixsternhimmel orientiert und dadurch erst Position und Richtung im Meer erkennen kann.

Das Fühlen im Zentrum

Da, wo sich die bewussten Nervenprozesse und die unbewussten Stoffwechselprozesse durchdringen, entsteht das Gefühl wie ein traumhaftes Erleben an der Grenze zwischen Wachen und Schlafen. Gefühle erleben wir immer im Zusammenhang mit Körperprozessen. Dies zeigt sich auch daran, dass beim Fühlen in der Regel der Körper mitreagiert, zum Beispiel beim Erröten, beim Anstieg des Herzschlages, beim Blasswerden oder wenn man vor lauter Aufregung auf die Toilette muss. Aber auch bei Sinnesreizen, die uns gefühlsmässig berühren, reagiert der Körper mit. So zieht es sich beispielsweise in unserem Oberbauch zusammen, wenn wir ein Kind hinfallen sehen, der Fuss wippt mit, wenn uns eine Musik «bewegt».

Diese Fähigkeit ermöglicht uns ein mitfühlendes Einlassen auf die Welt und dadurch eine innere Bereicherung und Erkräftung, die uns erlebend mit der Welt verbindet und Motive schafft, sich aktiv gestaltend mit der Welt wieder neu zu verbinden. Das starre «Das-Kenne-ich-schon», in dem sich die Nerventätigkeit in Vorurteilen übersteigert bemerkbar macht, lähmt dieses Einlassen und bewirkt ein Gefühl der inneren Abgetrenntheit bis hin zum Absterben, wie es für Depressionen typisch ist. Ein feinfühliges, liebevolles, warmes und tätiges Sich-Verbinden mit der Welt ermöglicht, etwas entstehen zu lassen, was uns und anderen Freude macht und uns die Hoffnung gibt, dass sich die Dinge gut entwickeln werden. Zuversicht kommt also aus dem Fühlen und nicht aus der Vernunft. Dieses vertrauensvolle Einschlafen in den Tätigkeitsstrom, in dem uns die Zukunft entgegenkommen kann, ist das Gegenteil von dem Ohnmachts- und Hoffnungslosigkeitsgefühl, in dem sich depressive Menschen von der Welt abgeschnitten fühlen.

Ein gesundes Seelenleben bewegt sich in einem inneren Schwingen zwischen träumendem Eintauchen in die Welt und reflektierendem Aufwachen.

Was macht die Seele krank?

Es wurde beschrieben, dass das Seelenleben schwingt zwischen der Tendenz, sich einzulassen auf die Welt und sich von der Welt abzugrenzen (siehe Abbildung 1). Das sympathische Einschlafen in die Sinnesprozesse fördert den Weltbezug, das antipathische Aufwachen in der Nerventätigkeit ermöglicht erst ein stabiles Selbsterleben. In beiden Richtungen bestehen Erkrankungstendenzen.



Auflösung – Sich verlieren – Sucht

Wenn wir mit innerer Beteiligung ganz in das Geschehen um uns herum eintauchen, sind wir im Erleben nicht bei uns, sondern in der Umwelt und vergessen uns selbst und die Zeit. Dies wird als «Flow-Erleben» beschrieben und zeigt Übergänge zur Trance.

Die Übersteigerung des Weltbezuges kann dazu führen, dass der Mensch sich in den Tätigkeiten verliert, immer stärkeres Begehren nach diesem lustvoll-genießerischen Eintauchen entwickelt bis hin zur Sucht.

Wir erleben dieses Gefühl bei leidenschaftlichem Spielen und Sporttreiben, aber auch beim Tanzen, in der Sexualität, ja sogar bei der Arbeit. Eine allzu offene Hinwendung an die Welt kann also dazu führen, dass man sich