

M. Burisch:

DR. BURISCHS BURNOUT-KUR – FÜR ALLE FÄLLE

Anleitungen für ein gesundes Leben

Springer-Verlag, Berlin-Heidelberg 2015. 157 S., 7 Abb., 1 Tab., € 19,99

ISBN: 978-3-662-46774-9

ISBN: 978-3-662-46775-6 (E -Book)

Burnout ohne Ende? Oder: Burnout am Ende? Das kommt darauf an, aus welcher Blickrichtung man dieses Phänomen unserer Zeit und Gesellschaft(en) betrachtet.

Für die Medien, allemal die „stärkste Kraft in diesem Spiel der unterschiedlichsten Interessen“, ist das Thema inzwischen „ausgelutscht“ (Originalton unter Journalisten). Da haben längst andere Angst-Themen Fuß gefasst, nicht zuletzt die „drohende Demenz“. Die Ärzte standen dem Burnout ohnehin seit jeher ambivalent gegenüber. Therapeutisch schwer fassbare organische Symptome brachten kaum dauerhaften Behandlungserfolg; und die seelischen waren zumeist noch schwerer fassbar, geschweige denn therapie-zugänglich (Stichwort: gesellschaftlich dominiertes Phänomen). Außerdem wurden sie nicht von ihren Klassifikationen unterstützt, nämlich Weltgesundheitsorganisation (WHO), die sich spürbar bedeckt hielt und im „Geburtsland des Burnout“, der Amerikanischen Psychiatrischen Vereinigung (APA), ohne jeglichen Kommentar (auch in ihrer neuesten Lehrbuch-Ausgabe, dem DSM-5®).

Bleiben also die vielfältigen Therapie-Richtungen, die sich des Themas angenommen haben, allerdings nur aus ihrer (leider begrenzten) diagnostischen und therapeutischen Sicht. Nicht völlig abwegig im Einzelfall, aber für die Gesamt-Situation eben auch nur wenig hilfreich.

Bleibt schließlich die letzte Gruppe, die dann „die Hunde beißen“, nämlich die Betroffenen. Ihnen ging es nicht gut, ihnen geht es nicht gut, ihnen wird es nicht gut gehen – trotz aller Hilfs-Angebote. Irgendetwas muss aber geschehen, denn ihre Zahl wächst, ergreift immer jüngere Jahrgänge und inzwischen auch das (berufstätige oder gar doppelt belastete) weibliche Geschlecht. Was also tun?

An konkreten Ratschlägen mangelt es nicht, das muss fairerweise zugestanden werden. Allerdings überwiegend deutschsprachig. In Mitteleuropa liegt einer der Kernbereiche der Burnout-Bedrohung. Und hier zentriert sich auch das erwähnte Angebot zum Erkennen, Verstehen, Behandeln – und vor allem sich selber Schützen bzw. aus der Gefahren-Zone ziehen. Allerdings sind nicht wenige der aus dem Boden geschossenen (halb-)fachlichen Literatur-Angebote so genannte Me-too-Offerten. Durchaus nicht unnötig, aber dann doch bezüglich Ursachen – Hintergründe – Gefährdung deutlich begrenzt. Gerne hätte man deshalb ein möglichst breites Informations- und Hilfs-Angebot. Und vor allem eines, das wissenschaftlich seriös, alltags-tauglich, jedem verständlich, selbst-kritisch und damit je nach Gefährdungs-Kombination und gebotener Zurückhaltung erfahrungs-basiert ausfällt, d. h. was ist real umsetzbar und was geht halt leider nicht.

Hier ist das Angebot schon sehr viel dünner, nachvollziehbar. Einiges aber gibt es, und das sollte auch bekannt und genutzt sein. Dazu gehört das Informations-, Lehr- und Lernbuch des deutschsprachigen „Altmeisters der Burnout-Wissenschaft“: Prof. Dr. Matthias Burisch, früherer Fachbereich Psychologie der Universität Hamburg, der mehr als 30 Jahre zum Thema Burnout forschte und lehrte und dessen Buch *Das Burnout-Syndrom – Theorie der inneren Erschöpfung* 2014 die 5. Auflage erreichte und als Standardwerk im deutschen Sprachraum gilt. 2008 gründete er deshalb das Burnout-Institut Norddeutschland (BIND), kann damit auch nach der Emeritierung weiterforschen, lehren und beraten und hat inzwischen ein zusätzliches Buch herausgegeben, nämlich *Dr. Burischs Burnout-Kur – für alle Fälle*.

Das klingt erst einmal weniger tiefgründig, geht aber neben dem fundierten Inhalt wohl auf die Erfahrung zurück, dass man selbst bittere psychosoziale Erkenntnisse nicht allzu formalistisch oder gar „oberlehrerhaft“ vermitteln sollte; denn hier zählt vor allem etwas, was auch im Untertitel zum Ausdruck kommt, nämlich *Anleitungen für ein gesundes Leben*.

Nun mangelt es – wie angedeutet – an solchen Angeboten nicht. Die überwiegende Mehrzahl hat aber einen Nachteil, nämlich ihre recht spezifische Stoßrichtung. Professor Burisch versuchte aber schon in seinem erfolgreichen Fachbuch ein möglichst breites Spektrum zu erfassen bzw. potentielle Lösungen zu vermitteln. Denn es geht halt nicht nur – wie so oft angeboten – um Persönlichkeitsstruktur, partnerschaftliche,

familiäre und vor allem berufliche und damit wirtschaftliche Aspekte allein, es ist das berühmte Zusammenspiel wichtiger Komponenten, auch wenn schließlich ein jeweils subjektiv entscheidender Faktor die Rest-Gesundheit auszuhebeln droht. Was also muss man tun?

Man muss viele Betroffene gesehen und beraten haben, um zu merken, nirgends geht es so individuell zu wie im Negativen, insbesondere bei Burnout-Gefahr. Und deshalb 157 Seiten von dem bezeichnenden Stichwort-Beginn A wie Abschalten bis Z = Zufriedenheit. Man muss das Buch nicht durchlesen, man blättert es durch und bleibt hängen, und zwar dort, wo es ggf. „weh tut“. Denn danach sollte ja die Korrektur erfolgen. Und wenn das so leicht wäre, dann wäre es auch ohne Burischs Burnout-Kur möglich gewesen, sollte aber eben nicht sein. Und so liest man sich in durchaus flott geschriebene und lesefreundlich gedruckte Passagen ein wie: Burnout – gibt's das überhaupt? Was soll ich mir unter Burnout vorstellen? Definitionen – und zwar reichlich. Ferner: Woran merkt man, dass man seine Grenzen überschritten hat, wie spielt sich Burnout ab, welche Berufe sind riskant, woher kommt's und gibt es gefährdende Umstände (wer – wie – wo – warum). Und schließlich: Wer trägt die Schuld (und zwar nicht nur der oder die anderen)?

Danach die Empfehlungen: Nämlich die Auslöser von Burnout-Fällen, -Zwickmühlen und -Konflikten erkennen, inhaltlich fundiert, aber locker formuliert in Kapiteln wie schwacher Energienachschub, täglicher Ärger, gebeugt unter fremden Lasten, Schwachstellen, innere Bremse, Hunger nach Belohnung u. a. m. Spätestens hier ist dann auch etwas dabei, was so manchem Betroffenen bei kritischer Selbstschau weh tut, wo er doch einfach nur informiert, bestätigt und wieder aufgebaut sein wollte...

Nun gibt es aber auch Opfer im wahrsten Sinn des Wortes (selbst- und fremd-induziert), die in eine regelrechte Burnout-Notfallsituation abgerutscht sind. Damit wird es dann so richtig ernst (Originalton des Autors: „Die nächstliegende Möglichkeit – „ich bring mich“ – nüchtern diskutieren“). Andererseits: Ein paar Alternativen beleuchten. Die alte, weise Aufforderung „Ruhig Blut!“ verbreiten, die bei jüngeren Generationen in Vergessenheit zu geraten droht. Hier bietet dann die Burisch'sche Burnout-Notfall-Ambulanz konkrete Hinweise, die vielleicht etwas plakativ wirken, in ihrer nüchternen Auflistung aber den kritischen Chaos-Situationen („jetzt ist mir alles e-

gal“) die dramatische Spitze nehmen. Und zwar allein durch das dann doch eindrückliche Notfall-Angebot, das so gut wie immer greift, wenn man es halt auch zum rechten Zeitpunkt vor sich liegen hat.

Es stimmt schon, was der Klappentext des Buches anpreist: „Basiswissen für Neugierige, Hilfen zur Selbsthilfe für Betroffene, einen Notfalkoffer für Akutfälle“. Übrigens ein kleiner Satz am Ende, der das meiste Burnout-Elend gut charakterisiert und gleichzeitig Hilfe signalisiert: „Sie müssen nicht in Ihrer(!) Falle ausharren“. Ja, das trifft es, auch wenn es trifft. Und deshalb ist dieses Buch tatsächlich eine Kur mit konkreten Anleitungen für ein gesundes Leben und empfehlenswert wie das parallel laufende Fachbuch des Autors auch (VF).