

**Karl Nessmann:**

**Dreimal Hölle – und retour!**

**ausgebrannt, depressiv, abhängig**

Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise

*- Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen*

\* „Dreimal Hölle und retour“ - Buchtitel als Geschenk eines langjährigen Autoren- und „Löwen“-Freundes; wie er an einem 3. 8. geboren.

- Am 3. 8. 2016 wird das vorliegende Buch in Kärnten präsentiert. So wurde es am 13. 3. beschlossen, als beide Freunde beim „Reid'n-Wirt“ in St. Urban/Urbansee zusammen saßen und darauf anstießen, dass die „Alkohol-Sucht“ bald nur noch in Buchform, als Erinnerung bestehen werde.

„Buch als Therapie“ lautet die Überzeugung. Und „Reid'n“ bedeutet kärntnerisch „Kurve“. Lesen Sie, wie ein wundervoller, faszinierender Mann „die Kurve kratzt“ statt „abzukratzen“ ... MG

© Dr. Karl Nessmann 2016

Autor: Dr. Karl Nessmann

Buch-Projekt-Begleitung: Dr. Manfred Greisinger [www.stoareich.at](http://www.stoareich.at)

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

ISBN: 978-3-99057-185-9 (Paperback)

ISBN: 978-3-99057-186-6 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99057-187-3 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*Für meine Familie und Freunde!*

*K.N.*

# **Vom BURNOUT in die DEPRESSION und ABHÄNGIGKEIT - und zurück ins LEBEN**

Ich war völlig ausgebrannt und erschöpft, durchlebte mehrere depressive Episoden und lernte mit Sucht und Sehnsucht umzugehen. Ich schildere meine Leidensgeschichte - und den Weg aus der Krise zurück ins Leben – persönlich, umfassend und systematisch. Sie als Leserin/Leser erhalten einen authentischen Einblick in die Gefühlswelt eines Betroffenen. Gerade weil ich durch alle seelischen Tiefen gehen musste, die Hölle und das Grauen - mehrmals - kennenlernte, kann ich heute Glücksmomente mit Demut und Dankbarkeit wahrnehmen und meine Erfahrungen weitergeben.

Ich war Medien- und Kommunikationswissenschaftler, erfahren in der Bewertung von wissenschaftlichen Studien. So analysiere ich die Ergebnisse der Forschung und bringe diese in Bezug zur persönlichen Krankengeschichte. Ich erkläre die Ursachen, Symptome und Folgen des komplexen Erschöpfungssyndroms unserer Zeit. Als ausgebildeter Coach und Berater liefere ich auch konkrete Hinweise über ganzheitliche Behandlungsmethoden für Körper, Geist und Seele. Die Wirkungsweisen spiritueller, medizinischer und psychotherapeutischer Methoden werden konkret beschrieben. Burnout und die damit zusammenhängenden Themen Depression und Sucht werden wissenschaftlich fundiert und verständlich dargestellt. Laien wie Fachleute erhalten dadurch einen guten Überblick über Themenbereiche wie:

- Was ist Burnout? (Definition und Abgrenzung zur Depression)
- Wie macht sich das Erschöpfungssyndrom bemerkbar? (Symptome)
- Wodurch wird es ausgelöst? Warum ist das Ausgebranntsein in unserer Gesellschaft so verbreitet? (Ursachen, Gründe, Bedingungen)

- Gibt es Zusammenhänge zwischen Burnout, Depression und Sucht?
- Welche Wege führen aus der Krise? Wie können wir im Rhythmus bleiben? (Vorschläge zur Prävention und Therapie)

Dieses „**persönliche Fachbuch**“ versteht sich als Beitrag zu Forschung, Therapie und Prävention. Ein Erste-Hilfe-ABC zu Burnout, Depression und Sucht fasst die Ausführungen kompakt zusammen. Es beinhaltet auch hilfreiche Fragen, die Sie sich im Sinne der Selbstreflexion stellen können.

Das Buch richtet sich an folgende Lesergruppen:

- Menschen, die sich für das Thema generell interessieren,
- Fachleute, die sich mit Burnout, Depression und Sucht professionell beschäftigen (Ärzte, Psychotherapeuten, Präventionsberater, Wissenschaftler/Forscher etc.),
- Studierende, die auf der Suche nach fundierten Literaturquellen, Hintergrundinformationen und Fallbeispielen sind,
- Personen, die bei sich selbst bereits Erschöpfungssymptome feststellen, eine depressive Phase durchleben oder das Gefühl haben, von einer Person oder Substanz (Alkohol, Drogen, Medikamenten) abhängig zu sein, und einen Totalzusammenbruch noch verhindern wollen,
- Patienten, die bereits ausgebrannt sind und Wege aus der Krise suchen,
- sowie all jene Personen, die an praktischen Hinweisen für erfolgreiche Interventionen im Beruf oder im Privatleben (als Freund, Partner, Arbeitskollege, Vorgesetzter, Organisationsverantwortlicher) interessiert sind.

[www.uni-klu.ac.at/~knessman](http://www.uni-klu.ac.at/~knessman)

[karl.nessmann1956@gmail.com](mailto:karl.nessmann1956@gmail.com)

# **Inhalt:**

<b>1.) Zur Genese, Entstehung des Buches</b>	<b>11</b>
Forschungsstand, Ziel und Anspruch, Motivation und Funktion	
<b>2.) Was ist Burnout? Zur Theorie der Erschöpfung</b>	<b>26</b>
Das Erschöpfungssyndrom unserer Zeit	
Burnout-Trias	
Kräfteverlust, Möglichkeitsverlust, Verlust des schönen Lebens	
Burn-out, time-out: stiller Protest	
Der defekte Verbrennungsmotor	
<b>3.) Burnout-Symptome: Wie sich Erschöpfung bemerkbar macht</b>	<b>38</b>
Die 12 Phasen des Burnouts	
Entwicklungsverlauf der Erschöpfung: <b>meine „Krankengeschichte“</b>	
Exkurs: „Die andere Seite“ – Ergänzende Sicht der Ehefrau	
<b>4.) Vom BURNOUT in die DEPRESSION und SUCHT</b>	<b>68</b>
Der defekte Verbrennungsmotor, die Dame in Schwarz und Sehn-Süchte	
Henne-Ei: Was war vorher?	
Aktuelle Forschungen und persönliche Erfahrungen	
Unterschied zwischen Erschöpfungsdepression und klassischer Depression	
Depressive Stimmungen sind normal	
Die Rolle von Drogen, Alkohol, Medikamenten und anderen Süchten	
Zur Inflation der Süchte und zum konfusen Forschungsstand	
Beispiel: Alkoholabhängigkeit	
Die Mär vom willensstarken und willensschwachen Menschen	
Paradigmenwechsel im Umgang mit der Alkoholproblematik	
Hinter jeder Sucht liegt eine Sehnsucht	
Exkurs: Chronische Schmerzen und ihre Auswirkungen	

**5.) Wie Burnout entsteht und in Depression/Sucht führen kann 108**  
Körperliche Ursachen, oder: Die Rolle der Gene, Hormone und Botenstoffe  
Stress und seine Auswirkungen, oder: Die Rolle von Stress

**5.1.) Ursachenfeld 1: Beruf 118**  
Sechs Burnout-Faktoren des Arbeitsplatzes  
Das Papst-Syndrom: Arbeitsüberlastung  
Persönliche Erfahrungen: Fallbeispiele  
Mobbing am Arbeitsplatz: Schikane und Intrigen  
Fazit: Jeden Tag schuldig ins Bett

**5.2.) Ursachenfeld 2: Privat 132**  
Familie und Job unter einem Hut bringen  
Hera, Zeus und seine Geliebte  
Leistungsansprüche und Stress in Partnerschaften  
Trauerarbeit: Abschied nehmen

**5.3.) Ursachenfeld 3: Person 142**  
Woher die Leistungsansprüche kommen  
Die Eltern: freiwillige Selbstverknechter  
Zu wenig Lob und Anerkennung  
Anspruch auf Einzigartigkeit erzeugt Stress  
Wenn die Maske zerbricht  
Salvataggio und das Helfersyndrom  
Zuflüsterer und innere Antreiber  
Fazit: Persönlichkeitsfaktoren zusammengefasst

**5.4.) Ursachenfeld 4: Gesellschaft 159**  
Beschleunigung des Lebenstemos und gesellschaftlicher Wandel  
Leistung und Erschöpfung  
Der Anspruch auf Einzigartigkeit und der Zwang zur Selbstvermarktung

Narzissten und flexible Selbstvermarkter  
Einfluss der Medien: Chancen und Gefahren  
Fazit: Citius, altius, fortius: schneller, höher, stärker!

**6.) Die Suche nach dem Sinn des Lebens, Leidens - und Gott** 184

Der Glaube an Gott und der Glaube an mich  
Was das Leben von uns erwartet  
Spiritualität und Wissenschaft: Glaube und Gesundheit  
Fazit: Den Lebenssinn finden!

**7.) Der entscheidende Faktor: Zeit** 194

Die ZEIT rennt mir davon  
Der irrite Versuch, ZEIT zu gewinnen  
Freund, du hast ZEIT  
Die ZEIT braucht ZEIT

**8.) Die Ursachen für meine Erschöpfung und mein Anteil dabei** 201

Alle Faktoren zusammengefasst  
Sturm auf hoher See: Mastbruch beim Segeln  
Die große Frage der Verantwortung

**9.) Wege aus der Krise** 212

**9.1.) Meine Strategie** 213

Im Sturm des Lebens die Segel setzen und die Kapitänsrolle einnehmen  
Krise als Chance / Nicht über vergossene Milch jammern

**9.2.) Meine Ziele** 217

Was will ich eigentlich? Was will ich nicht mehr? Wohin führt der Weg?

<b>9.3.) Mein Therapieplan</b>	<b>221</b>
Körper, Geist und Seele/ Schritt für Schritt	
<b>9.4.) Medizinische Behandlung</b>	<b>228</b>
Medikamente und Nebenwirkungen/Wann benötigen wir	
Antidepressiva?/Gibt es ein „natürliches“ Antidepressivum?/Macht der	
Darm depressiv?/alternativmedizinische Maßnahmen	
<b>9.5.) Psychotherapie und Coaching</b>	<b>241</b>
Die Reise zurück/Zur Auswahl der Therapeuten und	
Therapierichtung/Kritische Anmerkungen zur Gruppen- und Einzeltherapie	
<b>9.6.) Methoden für Körper, Geist und Seele</b>	<b>250</b>
Atemübungen/Bewegung/Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen/Im	
Rhythmus des Lebens bleiben/Übungen zur Entschleunigung und zur	
Stärkung des Selbstwertes/Übungen zum Druckabblassen	
<b>9.7.) Methoden, bei denen ein Notizblock oder ein Therapeut hilfreich sein kann</b>	<b>269</b>
Glaubenssätze und Antreiber/Autosuggestionen bzw.	
Affirmationen/Tagebücher: der Dankbarkeit, der Entscheidungen, der	
Erfolge/Hilfreiche Fragen/Fragen zu Burnout, Depression oder Sucht	
<b>9.8.) Lebensweisheiten</b>	<b>283</b>
Potschasn – nur mit der Ruhe/Innehalten/Der Weg führt nach innen/Leben	
in Balance und im Rhythmus leben/Die Sorge um sich/Du Selbst	
sein/Loslassen/Liebes Leben!	

<b>9. 9.): Exkurs: Macht <i>Positiv Denken</i> krank oder gesund?</b>	<b>293</b>
<b>10.) Evaluation: Bin ich auf dem „richtigen“ Weg?</b>	<b>299</b>
Gefahr des Ego-Trips / Gefahr der Selbstüberschätzung / Verhaltensänderungen erfolgen nicht von heute auf morgen/Rückfälle gehören dazu/Grenzen erkennen und auf Signale achten/Nicht ständig nach dem Glück streben/Markus, der Gärtner	
<b>Fluch oder Segen?</b>	
<b>11.) Exkurs: Burnout von Organisationen und Gesellschaften</b>	<b>316</b>
Welterschöpfung und Bankrotterklärung Die 12 Phasen des gesellschaftlichen Burnouts Wege aus der Krise: Antikörper entwickeln und „durchwurschtln“ Fazit: Die Gesellschaft hat den Verstand verloren und brennt aus!	
<b>12.) Erste Hilfe-ABC gegen Burnout-Depression-Sucht</b>	<b>334</b>
<b>13.) Literatur/Quellenverzeichnis</b>	<b>348</b>
Gebet von Antoine de Saint-Exupéry	
<b>Widmung und Danksagung</b>	<b>357</b>

# **1.) Zur Entstehung des Buches**

*Meistens kommt es anders, als man denkt*

Eigentlich wollte ich nur wissen, was mit mir los war. - Um welche Art von Erkrankung handelte es sich bei mir? War es ein Burnout, eine Depression oder gar eine Sucht- bzw. Abhängigkeitserkrankung? Die Ärzte waren sich anfangs diesbezüglich nicht einig, ihre Diagnosen völlig unterschiedlich.

2011 lag ich völlig ausgebrannt und erschöpft mit kürzeren Unterbrechungen über mehrere Monate im Krankenhaus, in insgesamt sechs (!) verschiedenen Kliniken und dachte mir: *Jetzt ist es aus mit mir. Das war es. Mit 55 Jahren am Ende. Hmm!* Ich tröstete mich damit, dass ich ein tolles, ja sogar streckenweise ein „erfolgreiches“ Leben gehabt hatte, immerhin 10 Jahre länger als mein Vater, der vor 40 Jahren verstorben war. Ich sinnierte vor mich hin und sagte zu mir: *Verdammt! Ich komme nicht mehr auf die Beine. Ich kann und will nicht mehr. Was ist los mit mir? Wie konnte es so weit kommen? Wie soll es weitergehen? Wie komme ich aus dieser Krise jemals wieder heraus?* Ich hatte zu dieser Zeit keine Ahnung, keinen Plan. Aber irgendwann ging es doch wieder aufwärts und ich erblickte ein Licht am Horizont und sagte zu mir: *Das war es noch lange nicht. Das Leben erwartet noch einiges von mir. Meine Familie braucht mich noch. Ich werde wieder gesund!*

Gegen Jahresende kam ich Gott sei Dank wieder auf die Beine, erholte mich. Als ich wieder einen klaren Kopf hatte, begann ich Anfang 2012 damit, meine Tagebuchnotizen aus dem Krankenhaus zu sortieren und die Krise bewusster zu verarbeiten. So listete ich beispielsweise die Erschöpfungssymptome auf und verglich sie mit den Diagnoseinstrumenten und wissenschaftlichen Erkenntnissen. Das Ergebnis war eindeutig: Ich hatte alle Phasen des Burnout Prozesses - von der emotionalen, geistigen und körperlichen Erschöpfung, über den Alkoholmissbrauch bis hin zur Depression – durchgemacht; und das mit aller Wucht und Intensität. Als

Wissenschaftler mit einiger Erfahrung in der Bewertung von Untersuchungen bin ich es gewohnt, Einzelphänomene in Zusammenhängen zu reflektieren. Daher wurden die Symptome, die ich bei mir beobachtet hatte, in fünf (und nicht wie häufig in der Literatur nur in zwei oder drei) Kategorien zusammengestellt: körperliche (physische), geistige (mentale), seelische (emotionale) sowie Symptome auf der Einstellungsebene (Gedanken) und der Verhaltensebene (Handeln).

Als nächstes wollte ich eine Antwort auf die so häufig an mich gestellte Frage finden: *Wie konnte dir das passieren, wo doch ohnehin alles bestens ist? Du hast einen super Job, bist Professor an der Universität, erfolgreicher Coach, Trainer und Lehrgangsleiter; du hast eine tolle Familie und liebe Freunde, „du bist für uns der Fels in der Brandung“, Retter in der Not, immer für alle da; du bist gesellig, humor- und temperamentvoll, kommunikativ, kreativ und sportlich: Bergsteiger, Segler, Skitourengeher, Läufer ...* Ja, so lauteten die Zuschreibungen. So haben mich viele erlebt. Und ich mich zum Teil auch. Das Selbst- und das Fremdbild liegen nicht weit auseinander. Was sind die Ursachen für diese Erschöpfung? Wodurch wird sie ausgelöst? Liegt es an meiner Person oder an der Situation? Wo liegt die „Schuld“: bei mir oder bei den Lebensumständen? Bald wurde mir klar, dass es sich bei dieser Schuldfrage um ein Scheinproblem handelt. Als ambitionierter Segler sei mir folgender Vergleich gestattet: Wenn beim Segeln eine Leine reißt, können wir uns auch fragen, ob die Leine zu schwach oder der Wind zu heftig war oder ob es am nicht fachgerechten Handling lag?

Die Frage, wodurch die Erschöpfung ausgelöst wird, ob und inwieweit es an der Person oder Umwelt liegt, wird die Forschung wahrscheinlich nie klären können. Auch nicht die Frage, wer wann unter welchen Umständen in eine Burnout-Falle tappen, depressiv oder abhängig werden wird. Darüber sind sich auch jene Wissenschaftler einig, die die Forschungsergebnisse der letzten 40 Jahre systematisch zusammengetragen und kritisch hinterfragt haben. Und da hilft es auch nichts, wenn zu den mittlerweile Tausenden von empirischen Studien, die an mehr als 60

Berufsgruppen in den verschiedensten Kulturen und Ländern durchgeführt wurden, noch weitere hinzukommen. Zu unterschiedlich und spezifisch sind die jeweiligen Lebensverläufe, die Situationen und Umweltbedingungen - beruflich wie privat. Als ziemlich gesichert gilt, dass es sich um einen Mix von inneren und äußeren Umständen, von individuellen Persönlichkeitsmerkmalen und Umweltbedingungen handelt und (wie sollte es in der Forschung anders sein) dass die Korrelation, also die Wechselwirkung der beiden Bereiche ausschlaggebend ist. Erst die Kombination von **privaten und beruflischen Fehlentwicklungen und Schicksalsschlägen bringt uns an den Punkt, dass wir völlig ausbrennen**. Im Zuge der persönlichen „Ursachenforschung“ habe ich die inneren und äußeren Faktoren, die für mein Burnout verantwortlich sein könnten, aufgelistet und mit Ergebnissen der empirischen Forschung und mit theoretischen Modellen in Bezug gebracht. Die Notizen wurden dann in **vier Ursachenfeldern Beruf, Privat, Person, Gesellschaft** zusammengefasst und zeigten auf, wie komplex und vielschichtig das Ursachengeflecht ist. Dabei wurde deutlich, dass Burnout, Depression oder Sucht nicht nur individuelle, sondern auch gesellschaftspolitische, soziale und volkswirtschaftliche Probleme sind.

Die drei Syndrome werden von den Fachleuten den psychischen Erkrankungen zugeordnet. In Österreich nehmen jährlich rund 900.000 Menschen das Gesundheitssystem aufgrund von psychischen Erkrankungen in Anspruch. Sie bekommen Psychopharmaka verschrieben. Seit der letzten flächendeckenden Erhebung sind die Verschreibungen um ein Viertel (!) gestiegen. In einer aktuellen österreichischen Studie zum Thema „Gesundheit bei der Arbeit“ betrachten bereits ein Viertel der Befragten den Leistungsdruck am Arbeitsplatz als Problem. Die Gruppe der Menschen, die psychischem Druck ausgesetzt ist, wird immer größer: 43 Prozent fühlen sich nach der Arbeit „leer und ausgebrannt“ (vgl. [www.ikp.at](http://www.ikp.at) oder [www.meinungsraum.at](http://www.meinungsraum.at), Oktober 2012). Bereit mehr als 400.000 Menschen in Österreich leiden an einer behandlungsbedürftigen Depression. EU-weit sollen 38 Prozent der Bevölkerung an seelischen Erkrankungen leiden, in den USA sind es 46 Prozent. Weltweit erkranken

jede vierte Frau und jeder achte Mann im Laufe des Lebens mindestens einmal an einer Depression.

Über 1 Million ÖsterreicherInnen haben ein Problem mit dem Alkohol: 760.000 konsumieren für die Gesundheit riskante Alkoholmengen und 340.000 Österreicher sind alkoholkrank, geht aus Zahlen der Statistik Austria hervor. „Viele von ihnen haben mindestens zwei zusätzliche psychische Erkrankungen, besonders häufig Depressionen und Angststörungen.“ (vgl. [www.alkoholohneschatten.at](http://www.alkoholohneschatten.at)). Eine Untersuchung des Instituts für Höhere Studien (IHS) hat ergeben, dass die mit Alkoholismus direkt verbundenen Kosten rund 375 Millionen Euro betragen. Die indirekten Kosten für Frühpensionierungen oder Arbeitsausfälle sind hier noch nicht eingerechnet. Die durch Alkoholmissbrauch verursachten Gesamtkosten werden für Europa auf 58 Milliarden Euro geschätzt. Mehr als 14 Millionen EU-BürgerInnen sind alkoholabhängig. Davon werden weniger als 10 % behandelt.

Vor diesem Hintergrund ist bereits von einer **Epidemie** die Rede. Die Experten reden längst von einer **globalen bzw. kollektiven Erschöpfung**. Daher werden diese drei „Volkskrankheiten“ auch aus medizinischer und psychotherapeutischer Sicht ein immer relevanteres Thema. Im sog. ICD (Internationale Klassifikation psychischer Störungen) der WHO werden diese drei Syndrome detailreich aufgelistet, wobei Burnout in der derzeit vorliegenden Fassung (ICD-10) noch nicht als eigenständige Erkrankung, sondern als „Zustand der Erschöpfung“ (Z-Diagnose) erfasst wird. Depression und Alkoholkrankheiten werden im ICD-10 in der F-Klasse (d. i. die eigentliche Krankheitsdiagnose) angeführt. Die Experten sind sich darüber einig, dass in der nächsten Fassung der WHO-Kriterien (ICD-11) Burnout in die Gruppe der F-Diagnose aufgenommen wird.

In der Öffentlichkeit wird Burnout häufig als „Modeerkrankung“ heruntergespielt. Psychische Leiden dieser Art sind mittlerweile so stark verbreitet, dass man sie nicht mehr als seltene Ausnahmeerscheinung abtun kann. Für die Betroffenen (und das kann ich aus eigener Erfahrung

behaupten) bedeutet die „Krankheit“ allerdings einen massiven Leidensdruck und ist häufig mit einer depressiven Episode sowie mit Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenmissbrauch verbunden, der wiederum unter bestimmten Umständen in eine Abhängigkeit führen kann.

- Die Fachleute unterscheiden zwischen Missbrauch und Abhängigkeit. Ersterer liegt vor, wenn jemand beispielsweise mehr Alkohol trinkt, als etwa die WHO empfiehlt (z. B. mehr als zwei bis drei Glas Bier oder Wein pro Tag). Eine Abhängigkeitserkrankung liegt vor, wenn jemand ein ungestilltes Verlangen nach der Substanz (Alkohol oder Medikament) hat, immer höhere Mengen benötigt (sog. Toleranzentwicklung) und die Dosis nicht mehr regulieren kann (sog. Kontrollverlust). Das war schließlich bei mir der Fall.

Nachdem ich auch davon betroffen war, setzte ich mich mit den Themen Depression und Sucht intensiv auseinander und recherchierte den aktuellen Forschungsstand dazu. Die Recherche zu diesen Themen erwies sich als äußerst schwierig, denn das Bild, das sich mir in der wissenschaftlichen Literatur dazu zeigte, war gelinde ausgedrückt mehr als chaotisch. Die Begriffe sind unklar und vage definiert. Die Ergebnisse der empirischen Forschungen sind zum Teil sehr widersprüchlich. Über die Ursachen und Behandlungsmethoden herrscht regelrecht ein Wettstreit der Meinungen. Wie auch immer: Ich wurde neugierig und wollte wissen, worin der Unterschied zwischen Burnout und Depression liegt, welche Rolle dabei die Abhängigkeit bzw. Sucht spielt und wie diese Phänomene miteinander zusammenhängen. Sind Burnout und Depression die Ursache für Suchtverhalten oder die Folge? Die Analyse meines Falles ergab folgendes Ergebnis: **Vom Burnout in die Depression und Sucht.** Dementsprechend ist auch das Buch strukturiert.

Schließlich wollte ich auf die ebenso häufig gestellten Fragen eine Antwort geben können: *Wie bist du aus der Krise herausgekommen? Was hast du gemacht, dass du wieder fit bist? Was war ausschlaggebend für die Genesung? Wie bleibt man im Rhythmus – bzw. wie kommt man wieder in diesen?* Manche wollten es besonders genau wissen und fragten nach dem

entscheidenden Wendepunkt. War es das Absetzen der Psychopharmaka (Antidepressiva), mein persönliches Trainingsprogramm oder die Einstellungsänderungen? Es ist ein Bündel von Faktoren, die letztlich ausschlaggebend waren, dass ich aus der Krise herausgefunden habe. Die Maßnahmen für Körper, Geist und Seele wurden schließlich auf Basis meiner persönlichen Tagebuchnotizen zusammengestellt - zuerst nur aufgelistet und im weiteren Schreib- und Reflexionsverlauf systematisch gebündelt. Schließlich unternahm ich den Versuch, meine **persönlichen Bewältigungsstrategien** (von Experten auch **Coping**-Maßnahmen genannt) den einzelnen Erschöpfungssymptomen zuzuordnen und die Wirkungsweise spiritueller, medizinischer und psychotherapeutischer Methoden zu beschreiben. Die Ergebnisse sind im Kapitel „Wege aus der Krise“ dokumentiert.

**Viele Wege führen nach Rom** und ebenso viele aus der Krise. Um dies zu veranschaulichen, werde ich parallel zu meinem Weg den von *Markus, dem Gärtner*, einflechten. Markus ist mein Nachbar und hilft mir gelegentlich im Haus und Garten. Er ist 2009 im Alter von 45 Jahren als Reaktion auf seine Lebenskrise zu Fuß von Klagenfurt nach Rom marschiert und von dort weiter über den Jakobsweg nach Santiago de Compostela. Markus war etwa ein halbes Jahr lang unterwegs und legte ca. 5 000 km zu Fuß zurück – ohne Geld, aber mit einer ordentlichen Portion Selbstvertrauen und Vertrauen in die Welt. Vertrauen darauf, dass er den weiten Weg schaffen und unterwegs Arbeit und Essen bekommen wird. Vertrauen in die Menschen, dass sie ihm weiterhelfen, wenn er in Not ist und dass ihm hilfsbereite Menschen Wegzehrung mit auf den Weg geben werden. Er hielt sich mit Gelegenheitsarbeiten in der Gastronomie und bei Weinbauern über Wasser und gelangte über viele Um- und Irrwege ans Ziel. Sein Glaube an die eigene Kraft, sein Durchhaltevermögen, seine Ausdauer und Beharrlichkeit halfen ihm dabei, sein persönliches Ziel zu erreichen. Auf diese Art und Weise konnte Markus seine damalige Lebenskrise besiegen – zumindest eine Zeitlang. Seine außergewöhnliche Geschichte wird uns in diesem Buch begleiten.

Zurück zur Genese dieses Buches. Vorerst dachte ich nur an eine Veröffentlichung in Form eines Fachartikels. Aufgrund der enormen Fülle des Datenmaterials ist letztlich ein Buch entstanden. Jetzt hatte ich die Leser vor Augen - all jene Menschen, die mit diesen Phänomenen in Berührung kommen: entweder als Patienten oder als betroffene Angehörige, Freunde, Arbeitskollegen, aber auch Fachleute (Therapeuten, Ärzte), die sich mit diesen Krankheiten professionell beschäftigen. Vor allem die junge Generation, die Studentinnen und Studenten, hatte ich im Blick, insbesondere jene, die auf der Suche nach geeigneten Fällen, Forschungslücken und Theoriebildungen sind. Sie sollen von meinen Ausführungen profitieren und diese diskutieren. Diese Imagination, die bildhafte Vorstellung des Lesers, der Leserin, lieferte mir schließlich die Kraft und Motivation, nicht aufzugeben, durchzuhalten, am Ball zu bleiben, das Werk schließlich zu vollenden – und zwar ganz nach dem Motto: „*Freude an der Arbeit lässt das Werk trefflich geraten.*“ (Aristoteles)

## Forschungsstand:

Es existiert mittlerweile eine unübersehbare Vielfalt an Ratgeberbüchern, wissenschaftlichen Studien sowie Fachbeiträgen zur Diagnostik und Behandlung von Burnout, Depression und Abhängigkeitserkrankungen.

*Ratgeberbücher*, die von Betroffenen geschrieben wurden, wie z. B. vom Kärntner Banker Gerhard Huber (2010 a, b) oder vom Wiener Unternehmer (Almdudler Chef) Thomas Klein (2011 a, b), um zwei aktuelle österreichische Autoren zu nennen, sind spannend zu lesen und liefern wertvolle Impulse – vor allem darüber, wie die Autoren ins Burnout und in die Depression hineingeschlittert und wieder herausgekommen sind. Allerdings geben sie für meinen Geschmack einen zu tiefen Einblick in ihr Leben und Leiden und haben einen zu starken „Outing-Charakter“. Trotzdem bin ich froh darüber, dass sie mir zum richtigen Zeitpunkt „zugeflogen“ sind. Sie haben mir in der schweren Krisenzeit über den Berg geholfen, mir mit ihren Aussagen „Gib nicht auf!“ oder „Leben gefunden!“

Hoffnung gegeben. Auch das Buch von Miriam Meckel „Brief an mein Leben“ hat mich berührt. Die Kommunikationswissenschaftlerin der Universität St. Gallen beschreibt ihre „Erfahrungen mit einem Burnout“ (so der Untertitel) und macht deutlich, was geschieht, „wenn wir ständig unterwegs sind und permanent kommunizieren, aber nicht mehr sagen können, was uns glücklich macht.“ Natürlich gibt es auch amerikanische Autoren, die ihren Leidensweg mit Depression und Sucht beschreiben. Hiervom möchte ich zwei Bücher hervorheben.

„Anatomie der Schwermut. Über die Krankheit Depression“ von Hochschulprofessor Lewis Wolpert und „Saturns Schatten. Die dunklen Welten der Depression“ von Andrew Salomon, einem in New York und London lebenden Schriftsteller und Journalisten. Die beiden Bücher erwähne ich deshalb, weil sie über das Autobiographische hinausgehen und, ähnlich wie mein Buch, auch einen wissenschaftspublizistischen Anspruch erheben. Lewis Wolpert erörtert ausführlich die psychologischen und biologischen Theorien, die zur Erklärung der Depression aufgestellt wurden. Als Biologe bezieht er klare Position und findet für seine Krankheit eher genetische als psychische Erklärungen. Andrew Solomon, der sich mit Medikamenten und Drogen über Wasser hält, legt sich diesbezüglich nicht fest, wohl aber erläutert er verschiedene Therapieformen und die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse. Beide Autoren zeigen jedenfalls auf, wie man mit Depression und Süchten aller Art leben kann.

*Die wissenschaftliche Literatur* ist nicht mehr überschaubar und für den Laien schwer verständlich. Es gibt mittlerweile über 6000 Publikationen zum Themenbereich *Burnout* – darunter zahlreiche Studien zu einzelnen Berufsgruppen, vorwiegend über helfende bzw. soziale Berufe. Doppelt so viele Studien wurden zum Thema *Depression* und *Sucht* (bzw. Abhängigkeit) durchgeführt. Glücklicherweise liegen bereits Meta-Studien vor, in denen die bisherige Forschung analysiert, kritisiert und kommentiert wurde, wie etwa vom französischen Soziologieprofessor Alain Ehrenberg „Das erschöpfte Selbst“, eine umfangreiche Darstellung der

Depressionsgeschichte (inklusive der Entwicklung von Antidepressiva und Sucht) in Kombination mit einer Zivilisationsdiagnose (französische Originalausgabe 1998, deutsche Auflage 2008). Seither wurden die drei Syndrome Gegenstand zahlreicher soziologischer Gegenwartsanalysen. Beim 36. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Soziologie im Herbst 2012 beschäftigten sich die Teilnehmer sogar explizit mit den vielfältigen Erschöpfungs- und Depressions- und Angstzuständen der westlichen Industrienationen. Daraus entstand ein Sammelband mit dem Titel „Leistung und Erschöpfung“ (vgl. Sighard Neckel und Greta Wagner, 2013). Namhafte Soziologen behandeln hier **Burnout im Kontext der Wettbewerbsgesellschaft und diagnostizieren die Erschöpfungs- und Depressionssymptome als Leiterkrankung des subjektivierten Kapitalismus.**

Die amerikanischen Autoren Wilmar Schaufeli und Dirk Enzmann haben bereits 1998 in ihrem Buch „The Burnout Companion to Study and Practice“ eine flächendeckende Sichtung der Forschungsliteratur vorgenommen, auf die wiederum die meisten deutschsprachigen Autoren zurückgreifen. Die deutsche Wissenschaftssoziologin und Kulturanthropologin Ina Rösing hat 2003 in ihrem Buch „Ist die Burnout-Forschung ausgebrannt? Analyse und Kritik der internationalen Burnout-Forschung“ eine ähnliche Leistung vollbracht. Werke, die einen Gesamtüberblick bieten, wissenschaftlich fundiert und verständlich formuliert sind, gibt es wenige. Hierzu zählt etwa das Standardwerk „Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung“ vom deutschen Psychologieprofessor Matthias Burisch. Das Buch ist Anfang der 90-er Jahre in 1. Auflage erschienen und wurde mittlerweile mehrfach überarbeitet (4. Auflage 2010). Der Autor sichtet nicht nur die gesamte Forschungsliteratur, sondern stellt auch sein eigenes Burnout-Modell vor. Ein weiteres sehr wichtiges Werk stammt von den beiden deutschen Psychotherapeuten Andreas Hillert und Michael Marwitz (2006). Auch sie versuchen in ihrem Buch „Die Burnout Epidemie“ dem Phänomen auf die Spur zu kommen und gehen u.a. der Frage nach ob **die Leistungs-gesellschaft ausbrennt**. Und schließlich sei noch der von den

österreichischen Autoren Michael Musalek und Martin Poltrum herausgegebene Sammelband mit dem Titel „Burnout – Glut und Asche“ (2012) erwähnt. Die zwei Autoren sind unter anderem am Anton Proksch Institut Wien (eine Spezialeinrichtung für Abhängigkeitserkrankungen) tätig, engagieren sich auch im Bereich der Burnout-Prävention und gehen neue Wege in der Behandlung. Ich werde mich auf all diese Überblickswerke beziehen, aber auch Einzelwerke der Pioniere zur Burnout-, Depressions- und Suchtforschung (sofern ihre Aussagen noch relevant sind) zitieren. Daneben gibt es noch eine Reihe von *Fachbeiträgen, die von Ärzten oder Psychotherapeuten verfasst wurden*, die ebenfalls sehr informativ sind und in dieser Arbeit Erwähnung finden werden. Ein häufiges Muster dieser Beiträge besteht darin, dass die theoretischen Erkenntnisse mit Fallbeispielen bzw. Aussagen von Patienten untermauert sind. Diese Darstellungsform ist für den Lesser, die Leserin spannend und aufschlussreich zugleich, denn sie liefert theoretische Einsichten und gibt einen Einblick in die Gefühlswelt der Patienten.

Was in diesen Publikationen allerdings fehlt, ist der rote Faden, die durchgehende Geschichte. Die komplexen Zusammenhänge und Wechselwirkungen der vielfältigen Ursachenfaktoren werden dabei nicht so deutlich. **Eine Publikation, die einen Fall ganzheitlich beschreibt und mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen in Verbindung bringt**, wird zwar von der Wissenschaft immer wieder gefordert, liegt bislang aber noch nicht vor. Ebenso fehlt eine kompakte, leicht lesbare und auf das Wesentliche konzentrierte Übersicht über die aktuelle Forschung - ein Buch, das Burnout in Verbindung mit Depression und Sucht reflektiert. Diese Lücke will der vorliegende Beitrag schließen.

Alle hier genannten Ratgeber- bzw. Outing-Bücher erzählen ihre Geschichte und bedienen sich einer bestimmten, auf drei Akte festgelegten *Dramaturgie*: vor, in und nach der Krise. Die Journalistin der Zeit-Online-Redaktion Ursula März hat dieses Erzählmodell ebenfalls erkannt und beschreibt in ihrem Artikel „Wenn nichts mehr geht“ ([www.zeit.de/24.3.2010](http://www.zeit.de/24.3.2010)) das gängige Muster der Krisengeschichten. Die