

AUSGEBRANNT

Kehrseiten einer Illusion Dr. med. Andres Bircher

® Copyright by Edition Bircher-Benner 2012

Der Begriff „Burn-Out Syndrom“ stammt vom amerikanischen Psychologen Herbert Freudenberger (1975). Noch ist er als Krankheitsdiagnose nicht anerkannt. Zu erkennen sind drei Stadien:

1. Überforderung: extremes Leistungsstreben zur Erfüllung hoher Erwartungen, Überarbeitung und Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse und Beziehungen

2. Verleugnung: Überspielen eigener Probleme und Konflikte, Gereiztheit, Intoleranz, die zu Arroganz verleiten kann und zur Beschuldigung anderer für eigene Fehlleistungen, Rückzug, verheimlichen der Ängste und Unsicherheiten, Fehlentscheidungen, Schlaflosigkeit, Suchtgefährdung, Misserfolg, 3. Resignation (Depression): Zweifel an sich selbst und den Mitmenschen, an den eigenen Zielen, Verlust des Selbstvertrauens, Unentschlossenheit, Blockierung der geistigen Fähigkeiten, vollständiger Rückzug, Verbitterung, Suizidgedanken, extreme körperliche Erschöpfung, Schmerzen, Immunschwäche, Krebsgefährdung.

Burnout ist das Spiegelbild gesellschaftlicher Illusion, der Wahnidee Wachstums. Die tatsächliche Motivation zu Reichtum ist der Neid. Anders als die Eifersucht, bei der es um die Bevorzugung durch die Eltern ging, kennt der Neid nur zwei Personen, den Neidischen und den Beneideten. Neid ist bössartig, gemein und vernichtend. Es geht um Haben und Verlust, um Macht und Ohnmacht.

Von Ausbeutung und Armut geprägt kämpften einst Menschen in der industriellen Revolution für materielle Sicherheit und Freiheit, für einen Ausweg aus Versklavung und Elend, aus ihrer Ohnmacht gegenüber wenigen zufällig Reich gewordenen, die in gegenseitigem Neid die Unterdrückung organisierten. Mit zunehmender Sozialisierung entstand unter der neodarwinistischen Rechtfertigung des Kapitalismus im Norden eine Mittelschicht, die noch heute in Konsum und Wohlstand lebt, basierend auf der Ausbeutung der südlichen Halbkugel der Erde, der Ausbeutung durch Kolonisation und Schuldendienst: der Basis unseres Wohlstandes: Nescafé aus Plantagen verhungender Familien.

Das Burnoutsyndrom ist die Folge ökonomischen sinns. Die vielen tausend Patienten, die wir kennen lernen, waren unsere grössten Lehrmeister. Dabei haben wir gesehen, dass diejenigen, die in Bescheidenheit lebten, hilfsbereit

waren und Zufriedenheit ausstrahlten. Viele reiche Menschen dagegen litten unter Neid und Angst vor Armut. Wir haben gesehen, dass alle Menschengemeinsam im Grunde nur zwei wahre Bedürfnisse haben: Das Bedürfnis nach Sicherheit und das Bedürfnis verstanden zu werden. Das Burnoutsyndrom entsteht da, wo diese tiefsten Bedürfnisse weder erkannt, noch erfüllt werden oder wo unerfüllte Mitmenschen, Manager und Vorgesetzte uns nicht verstehen und uns daran hindern. Viele Menschen haben ihre persönliche Freiheit freiwillig aufgegeben. Als „Homo Faber“ bewegen sie sich hektisch im Spinnennetz selbst gewählter Gefangenschaft, im Streben nach vorgegaukeltem Glück durch Reichtum und gesellschaftliches Ansehen. Unbemerkt entfernen sie sich von der Erfüllung ihrer wahren Bedürfnisse und geraten in die einsame Leere der Sinnlosigkeit, ins Burnoutssyndrom, besonders dann, wenn der Neid und Unverständnis anderer am sie hindern.