Westallgäuer 27.12.2017

Wenn die eigene Maske bröckelt

Psychosomatik Burnout ist laut Dr. Wolf-Jürgen Maurer, Chefarzt der Panoramaklinik Scheidegg ein „Riesenthema". Meist gehe es darum, dass Menschen nach vermeintlicher Perfektion streben. Gesund ist aber, wenn man zu seinen Makeln steht

VON BETTINA BUHL

Scheidegg Halb Deutschland scheint erschöpft zu sein. Nicht nur zur Weihnachtszeit. „Die Erschöpfungswelle ist längst da", sagt Dr. Wolf-Jürgen Maurer, Chefarzt der Panoramaklinik in Scheidegg. „Jeder kennt einen, der schon einmal ausgefallen ist." Burnout ist ein „Riesenthema". Dabei gebe es noch keine klaren Zahlen, wie viele betroffen sind, noch nicht einmal „Burnout" als eine eindeutige Diagnose. Ist das Symptom eine Modekrankheit?

Das Interesse an diesem Thema ist jedenfalls groß. Wenn Dr. Wolf-Jürgen Maurer über Burnout referiert, ist das Auditorium, der Vortragsraum, in der Panoramaklinik voll. Über hundert Menschen lauschen – manche von ihnen als Teil der Therapie, andere aus Neugier. So ist es bei den meisten Vorträgen der Reihe „Psychosomatik Scheidegg". Etwa ein Drittel der Zuhörer, schätzt Maurer, kommen von außerhalb, sind keine Patienten der Klinik. Maurers Anliegen: Aufklären, mit einfachen, verständlichen Worten und Beispielen zeigen, was hinter der Psychosomatik steckt und wie es zu psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen kommt.

„Das Gemeinsame ist eine Verletzung früherer seelischer Grundbedürfnisse in der ersten, für die Bindung so wichtigen Lebenszeit. Das kindliche Bedürfnis nach Verbundenheit, Zugehörigkeit, Wertschätzung, einfühlsamer Bindung und Verständnis wurde meist nicht ausreichend befriedigt", sagt Maurer. Es gehe darum, auf die Botschaft der Symptome zu hören. Sie seien ein Echo der Seele auf die Art, wie ein Mensch lebt. Beispiel Burnout. Der „Burny", wie Maurer das Symptom auch salopp bezeichnet, sei ein Selbstregulierungsversuch eines Menschen, der ein Leben lebt, das seiner Identität und seinem innerem Wesen nicht entspricht. Er hat fast immer etwas mit mangelnd erlebter Wertschätzung, vor allem aber mit mangelnder Selbstwertschätzung und mangelndem Selbstmitgefühl zu tun. „Arbeit ist die beste Fluchtmöglichkeit in unserer Gesellschaft. Hier streben viele nach Anerkennung. Denn sie definieren ihren Selbstwert aus Leistung und Anerkennung."

Wolf-Jürgen Maurer ist Chefarzt der Panoramaklinik Scheidegg. Er hat die Hörbuchreihe Psychosomatik Scheidegg besprochen. Mittlerweile sind alle 25 Teile fertig und im Handel zu haben. Dort und in seinen Vorträgen freitags in der Klinik geht es auch um das Thema Burnout.
Archivfoto: Thomas Gretler

Meist verstecken sich Betroffene hinter einer Maske, versuchen so zu sein, wie sie meinen, dass es andere von ihnen erwarten. Doch sie leugnen, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, verneinen die Alarmsignale aus Angst, dass sie ihnen als Schwäche ausgelegt werden. Im Burnout bröckelt laut Maurer die Maske: „Es fällt all das weg, was nicht zum Wesen gehört."

Dem Konflikt begegnen

Über das Symptom werde heute viel gesprochen. Es sei gut, dass es in unserer leistungsorientierten Gesellschaft Menschen gibt, die hinter ihre Masken blicken lassen. Aber es gebe freilich auch Menschen, die gerne arbeiten und wenn sie Freude daran haben, sollen sie das laut Maurer auch tun – Angst vor Erschöpfung zu haben sei falsch. „Es geht um die Beziehung zur Arbeit, darum, eine gesunde Beziehung zu finden und auch Grenzen zu ziehen. Wo kommt die eigene Energie her und wo verliert man sie?"

Der Chefarzt hat in seinem Klinikalltag drei verschiedene Gruppen im Zusammenhang mit Burnout ausgemacht: Jene Gruppe, die für etwas gebrannt hat und sich verbrannt hat, jene Gruppe, die mit dem System kämpft und sich daran abgeschliffen hat und die Gruppe der Trittbrettfahrer. Wer in Maurers Klinik kommt, wurde vom Facharzt eingewiesen. Merkt das Personal, dass jemand Burnout vorschiebt, um einem Konflikt zu entgehen, werde er entlassen. Die Lösung bestehe darin, dem Konflikt zu begegnen, nicht sich zu verstecken.

Hörbücher als Hilfe für jeden

Maurer hat festgestellt, dass in Vorträgen zwar viel darüber gesprochen wird, wie man dem Körper etwas Gutes tun kann, aber selten geht es um die Seele. „Viele Menschen lehnen eigene Eigenschaften ab, die sie selbst als makelhaft beurteilen, und versuchen, diese hinter einer perfekten Fassade zu verstecken – aus Angst vor Ablehnung." Doch Nähe und Verbundenheit könne man nur empfinden, wenn man einen Mensch so kennen lernen kann, wie er ist. Dem Chefarzt geht es vor allem um Prävention – in seinen Vorträgen und auch in seiner neu erschienenen 25-teiligen Hörbuchreihe „Psychosomatik Scheidegg", die auf den Vorträgen basiert. Er versteht sie als Hilfe für jedermann.