

WOLFGANG KRAHÉ & HEINZ J. WEIGT

# MEIN ERSCHÖPFTES ICH

BURNOUT – ENERGIEBLOCKADEN LÖSEN  
UND DIE LEBENSKRAFT WIEDERFINDEN



Wolfgang Krahe  
Heinz-Jürgen Weigt

Mein erschöpftes Ich  
*Burnout – Energieblockaden lösen  
und die Lebenskraft wiederfinden*

Gestaltung: Kerstin Fiebig | ad department  
Lektorat: Dr. Adele Gerdes, Bernadette Langer  
Druck & Verarbeitung: Westermann Druck Zwickau

© jkamphausen  
in J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld 2013

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

1. Auflage 2013

ISBN Printausgabe 978-3-89901-791-5  
ISBN eBook 978-3-89901-811-0

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt  
und ist alterungsbeständig. Weitere Informationen hierzu  
finden Sie unter [www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de).

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen  
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte  
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Für Katja und Brunhilde

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Geleitwort .....   | 9         |
| <b>Einleitung: Noch ein Ratgeberbuch?</b> .....                              | <b>13</b> |
| Burnout und Depression – die Krankheiten unserer Zeit .....                  | 14        |
| Bezogensein: die menschliche Existenz .....                                  | 16        |
| „... zu Tode erschöpft“ .....  | 21        |
| Das Burnout: ein komplexes Geschehen .....                                   | 22        |
| Ausbrennen im Stillstand.....  | 26        |
| Der Untergang als Lösung?.....   | 29        |
| <b>Bezogensein</b> .....   | <b>31</b> |
| Die existenziellen Bezüge des Menschen .....                                 | 31        |
| Ohne Bezogensein – „... in der Hölle“ .....                                  | 33        |
| <b>Der Bezug zum Selbst</b> .....  | <b>39</b> |
| Plastisch, anschaulich und sehr hilfreich: die Chakren .....                 | 42        |
| Die Basis: das Wurzel-Chakra .....   | 44        |
| ÜBUNG: Basis-Chakra: „Lockerung und Verwurzelung“ .....                      | 47        |
| Lustvolle Hinwendung zum Leben: das Sexual-Chakra .....                      | 47        |
| ÜBUNG: Sexual-Chakra: „Swingendes Becken“ .....                              | 50        |
| Das Kraftzentrum: das Solarplexus-Chakra .....                               | 50        |
| ÜBUNG: Solar-Plexus-Chakra: „Belebendes Spüren“ .....                        | 53        |
| Sehnsucht, Liebe, Trauer, Schmerz: das Herz-Chakra .....                     | 54        |
| ÜBUNG: Herz-Chakra: „Der heilende Blick in den Spiegel“ .....                | 58        |
| „Erhebe deine Stimme ...“: das Kehl-Chakra .....                             | 59        |
| ÜBUNG: Kehl-Chakra: „Klingen, Tönen“ .....                                   | 60        |
| Erkenntnis und Intuition: das dritte Auge .....                              | 62        |
| ÜBUNG: Stirn-Chakra: „Intuition, Inspiration“ .....                          | 63        |
| „Dein höchster Punkt ...“: das Scheitel-Chakra .....                         | 64        |
| ÜBUNG: Scheitel-Chakra: „Die Vereinigung von Licht<br>und Erde spüren“ ..... | 66        |
| Die Sehnsucht der Eisprinzessin .....  | 67        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Der Bezug zum Du .....</b>                                   | <b>75</b>  |
| „Bodenstation und Höhenflug“ – Basis-Chakra .....               | 75         |
| ÜBUNG: Basis-Chakra: „Einander standhalten“ .....               | 80         |
| Lustvoll zugewandt – Sexual-Chakra .....                        | 81         |
| ÜBUNG: Sexual-Chakra: „Donald Duck“                             |            |
| versus „Tantrische Umarmung“ .....                              | 85         |
| Die Rolle der Kraftzentren – Solarplexus-Chakra .....           | 86         |
| ÜBUNG: Solarplexus-Chakra: „Die Brücke zum Du öffnen“ .....     | 90         |
| „Someone to love ...“ – Herz-Chakra .....                       | 91         |
| ÜBUNG: Herz-Chakra: „Der heilende Blick“ .....                  | 105        |
| „... talking to you ...“: Kehl-Chakra .....                     | 106        |
| ÜBUNG: Kehl-Chakra: „Gemeinsam Klingen und Tönen“ .....         | 109        |
| „Mode-Chakra?“ – Stirn-Chakra .....                             | 110        |
| ÜBUNG: Stirn-Chakra: „Der gemeinsame Traum“ .....               | 112        |
| „Transformation ...“ – Scheitel-Chakra .....                    | 113        |
| ÜBUNG: Scheitel-Chakra: „Der transpersonale Kanal“ .....        | 116        |
| <br>  |            |
| <b>Die Brücke zum Ganzen .....</b>                              | <b>119</b> |
| Brücken bauen, immer weiter ... .....                           | 120        |
| „Existenzsicherung...“ – Basis-Chakra.....                      | 127        |
| ÜBUNG: Basis-Chakra: „Den eigenen Platz der Kraft finden“ ..... | 131        |
| „Hungrig aufs Leben ...“ – Sexual-Chakra .....                  | 133        |
| ÜBUNG: Sexual-Chakra: „Das lustvolle Spiel des Lebens“ .....    | 139        |
| Selbstbehauptung – Solarplexus-Chakra .....                     | 140        |
| ÜBUNG: Solarplexus-Chakra: „Manifest werden“ .....              | 144        |
| „Die Raupe und der Schmetterling“ – Herz-Chakra .....           | 145        |
| ÜBUNG: Herz-Chakra: „Du bist fertig, wenn Du die Flügel         |            |
| bei allen siehst“ .....   | 147        |
| „Viele Stimmen in meiner Brust ...“ – Kehl-Chakra .....         | 149        |
| ÜBUNG: Kehl-Chakra: „Von Engeln und Narren“ .....               | 156        |
| „Auge in Auge mit dem Zeitgeist?“ – Stirn-Chakra .....          | 156        |
| ÜBUNG: Stirn-Chakra: Eintauchen in Mainstream .....             | 162        |
| „Erleuchtung ...“ – Scheitel-Chakra .....                       | 162        |
| ÜBUNG: Scheitel-Chakra: „Die Pforte des Himmels“ .....          | 167        |

|  |         |
|--|---------|
| „Auf gutem Wege ...“: die Chancenvielfalt .....                      | 169     |
| Grundfrage Nr. 1: Energiestau oder Energieverlust? .....             | 170     |
| Grundfrage Nr. 2: „Bin ich bereit, das Eintrittsgeld zu zahlen?“ ... | 172     |
| Die psychologischen Zugänge .....                                    | 173     |
| Die körperliche Ebene – medizinische Zugänge .....                   | 175     |
| Körpertherapeutische Zugänge .....                                   | 178     |
| Zum Schluss: Die spirituelle Sicht? .....                            | 181     |
| <br>Nachwort .....   | <br>183 |
| <br>Literaturempfehlungen .....                                      | <br>185 |
| <br>Dank .....   | <br>195 |
| <br>Über die Autoren   |         |
| Dr. Wolfgang Krahe .....   | 197     |
| Heinz-Jürgen Weigt .....   | 198     |
| <br>Neugierig geworden? – Hat Sie das Buch berührt?.....             | <br>199 |

*Die Fallgeschichten in diesem Buch sind anonymisiert, verdichtet und modifiziert. Wir haben dafür Sorge getragen, die Identität unserer Freunde und Klienten in den Geschichten gut zu schützen.*

## Geleitwort

Das Buch von Wolfgang Krahe und Heinz-Jürgen Weigt hat sofort mein Interesse geweckt, und zwar in erster Linie deshalb, weil ich mich selbst seit vielen Jahren mit dem Thema Burnout-Prävention befasse. Die beiden Autoren lokalisieren das Burnout in der Nähe verbreiteter psychischer und psychosomatischer Störungen wie Depression, Angst und Sucht. Burnout-Prävention mit den von ihnen dargestellten Mitteln soll u.a. dazu beitragen, dass es gar nicht zu einer Fehlentwicklung kommt. Sie kann auch dazu beitragen, dass die erwähnten Risiken und Erkrankungen flacher verlaufen oder ganz ausbleiben.

Als Ausgangspunkt wählen Wolfgang Krahe und Heinz-Jürgen Weigt die Sieben Chakren aus der hinduistischen und buddhistischen Gesundheitslehre:

*Das Basis-Chakra: Verwurzelung*

*Das Sexual-Chakra: Vitalität*

*Das Solar-Plexus-Chakra: Wirksamkeit*

*Das Herz-Chakra: Begegnung und Liebe*

*Das Kehl-Chakra: Kommunikation nach innen und außen*

*Das Stirn-Chakra: Geistige und intuitive Erkenntnis*

*Das Scheitel-Chakra: Spiritualität*

Diese Perspektive ist innerhalb der Burnout-Literatur neu und ungewöhnlich. In der Regel wird in Veröffentlichungen bisher mit Gegenüberstellungen von Stressoren und Salutogenese-Maßnahmen argumentiert.

Dabei werden völlig zu Recht auch soziologische und politologische Perspektiven eingenommen. Es gelingt den Autoren jedoch, etwaige Bedenken von Leserinnen und Lesern auszuräumen, es handle sich bei der Chakren-Lehre um Ergüsse diffuser Mystik oder vage, verstaubte Lehren aus vergangenen Welten. Ihre lebendige, verständliche Sprache und ihre anschaulichen Beispiele aus der gegenwärtigen Gesellschaft machen überzeugend sichtbar, dass das Modell der Sieben Chakren auch bei der aktuellen Burnout-Gefährdung im gegenwärtigen Arbeitsleben zu Klärung, Milderung und Behebung des Leidens beizutragen vermag.

Die Sieben Chakren erörtern sie in den drei darauffolgenden Kapiteln in Form des sogenannten „Drei-Brücken-Modells“ in Hinblick auf ihren Beitrag zur Burnout-Prävention der Person.

*Die Brücke zu sich selbst*

*Die Brücke zum Du*

*Die Brücke zu Gemeinschaft und Gesellschaft*

Dieser Aufbau der Argumentation ist schlüssig. Denn so, wie die Burnout-Gefährdung auf diesen drei Ebenen entstehen kann, wird sie über das Brücken-Modell präventiven Interventionen zugänglich. Wir erkennen darin eine Verwandtschaft mit dem Modell des TZI-Paradigmas von Ruth Cohn: Ich, Wir, Thema und Globe. Auch hier besticht der Text der Autoren durch anschauliche Fallbeispiele aus Beratung, Psychotherapie und Alltag, durch einladende Übungen zur eigenen Präventions-Praxis und durch originelle Vergleiche, getragen von einem gütigen, wohlwollenden pointierten Humor.

Wer sich mit dem Begriff „Chakra“ und mit den psycho-physiologischen Implikationen des Konzepts nicht verbinden kann, mag sich dennoch den Themen und Lebensmotiven zuwenden, die damit verbunden werden. Dann gewinnt die Chakren-Lehre eine unmittelbare Plausibilität für das eigene Leben:



Wir ringen um eine Grundierung unseres Lebens; wir erleben Schwankungen in unserer Vitalität; wir hadern vielleicht mit unserer begrenzten Wirksamkeit oder müssen sie klug dosieren, wenn sie sehr ausgeprägt ist; wir sehnen uns nach Liebe und können sie geben; unser ganzes Leben ist u.a. Kommunikation; unsere Einsichten finden auf vielen Ebenen statt; schließlich orientieren wir uns an Werten, Sinn und Hoffnung.

Im letzten Kapitel geben die Autoren einen Überblick über psychotherapeutische, medizinische, integrative und spirituelle Zugänge zu Behandlung und Selbst-Behandlung. Sie warnen dabei vor dramatischen Vereinnahmungen, nehmen zu in der Gesellschaft verbreiteten Vorurteilen dezidiert Stellung und betonen die kontinuierliche Wahlfreiheit des Menschen.

Das Buch lädt dazu ein, das eigene Leiden ernst zu nehmen und zu würdigen. Es zeigt heilsame Möglichkeiten der Selbst-Konfrontation auf und beschreibt geeignete Schritte der Selbstkorrektur. Es legt nahe, sich selbst und anderen Personen gegenüber eine Haltung der Liebe zu entwickeln. Ich habe es mit Freude gelesen. Ich wünsche Leserinnen und Lesern, dass sie darin Impulse zur Selbsterkenntnis und zur Gestaltung einer guten Lebensqualität für sich und für andere Menschen finden.

Köln und Bonn, Sommer 2013

*Prof. Dr. Jörg Fengler*



## Einleitung: Noch ein Ratgeberbuch?

**E**s gibt ein Gefühl, das mehr und mehr um sich greift: das Gefühl, einfach keine Kraft mehr zu haben. Die Alltagsaufgaben, die man gestern noch nebenbei gemeistert hat, erscheinen einem wie unbezwingbare Berge. Man ist zu Tode erschöpft und gleichzeitig ungeheuer angespannt, möchte nur noch schlafen – macht aber nachts kein Auge zu, aus Unruhe und geplagt von Ängsten. Existenzängste, die Furcht vor dem großen Scheitern, davor, dass die eigene Existenz wie ein Kartenhaus zusammenbricht, dass man schamvoll, angesichts der eigenen Fehler, vor den Trümmern seines Lebens steht: nutzlos, einsam und von den wichtigsten Menschen verlassen. Körperliche Schwäche zermürbt einen ebenso wie tiefe Hoffnungslosigkeit. Manchmal sehnt man sich nach dem Tod, nach dem ultimativen Schlaf, der aus all dem erlöst.

Da ist der Angestellte, der sich voll reinhängt, sich bei vierzig Grad Fieber in die Firma schleppt und den dennoch zunehmend die Angst peinigt, es reiche nicht, er sei nicht gut genug, er werde alles verlieren: erst die Arbeitsstelle, dann den Wagen, dann die Frau, dann die Wohnung ... Da ist der mittelständische Unternehmer, der plötzlich überschwemmt wird von den Ängsten, dass er die Liquidität seiner Auftraggeber überschätzt hat, dass seine Rechnungen nicht bezahlt werden, er seine Lieferanten nicht bezahlen kann, der den Konkurs seiner Firma auf sich zurasen sieht wie ein Geisterfahrer den Gegenverkehr. Da ist der Werbefachmann, dem früher die Ideen nur so zuflogen und der nunmehr stumm dasitzt und sich nur noch leer fühlt. Da ist die junge Mutter, die zwei Kinder

locker versorgte und nun beim dritten Kind, wenn es nachts schreit, weinend zusammenbricht, sich außerstande sieht aufzustehen – gequält von der Vision, sich oder ihr Kind oder beide zu töten. Vollständige Hoffnungslosigkeit angesichts von Lebensaufgaben, deren Erfüllung doch die eigene Daseinsberechtigung ist: das ist es, was viele Menschen quält. Sicherlich nicht immer hochdramatisch – manchmal spielt es sich ganz unauffällig ab, im Stillen –, doch stets ist es mit viel Leid verbunden, für die Betroffenen und für die Menschen um sie herum: ihre Familie, ihre Freunde. Oft – und das ist ein Teil des Leidvollen – gibt es überhaupt keine rechte Erklärung: Man weiß nicht, woher die eigene Not rührt, man spürt einfach nur, dass es nicht mehr geht, dass man nicht mehr kann: sich nicht mehr freuen kann, keine Zuversicht mehr empfindet, kein Interesse, keine Kraft.

### **Burnout und Depression – die Krankheiten unserer Zeit**

Dieses Buch ist aus der Praxis entstanden. Bei unserer praktischen Arbeit mit Menschen – beispielsweise Menschen, die unter dem leiden, was als Burnout oder als Depression diagnostiziert wird – haben wir die Erfahrung gemacht: Es gibt eine unerschöpfliche Vielfalt an Möglichkeiten. Wir arbeiten tiefenpsychologisch, wir wenden Techniken aus der humanistischen Psychologie, der tiefenpsychologisch fundierten Psychologie und der Verhaltenstherapie an ebenso wie körper- und atemtherapeutische und yogisch-meditative Übungen, und wir haben auch keine Berührungsängste hinsichtlich der medizinisch-pharmakologischen Errungenschaften. Dieser breite, integrative Zugang ist sehr spannend und sehr hilfreich; es ist ein guter Zugang zum Verständnis und zur Behandlung von seelischen Problemen wie Burnout oder Depression – und weit darüber hinaus. Deshalb richtet sich dieses Buch nicht nur an die immer größer werdende Schar von Menschen, die direkt involviert sind in psychisches Leid, in Burnout oder Depression. Sondern es richtet sich an eine breite Leserschaft – an all die, die interessiert sind an psychischen Prozessen und

den Möglichkeiten, ihnen auf die Spur zu kommen und sie in gute Richtungen voranzutreiben. Dazu haben wir viel an Erfahrungen machen dürfen in unserer Arbeit, eine Fülle von Erkenntnissen sammeln und eine außerordentliche Breite an Möglichkeiten kennenlernen dürfen. Ihnen, unserer Leserin, unserem Leser, diese Breite so zu vermitteln, dass Sie sowohl in puncto Wissen und genereller Orientierung als auch in puncto Lebenskraft profitieren – und wer von uns möchte das nicht? –, ist das große Anliegen dieses Buches.

Ein konkreter „Anpack“ ist dabei das aktuelle Syndrom des Burnouts, neben der Depression die Krankheit unserer Zeit. Am Burnout werden wir die Dinge immer wieder exemplarisch deutlich machen. Der Begriff „Burnout“ ist ein sehr gutes Bild, das praktisch sofort jedem einleuchtet. Die Flamme, die einmal brannte, ist erloschen oder vielleicht auch nur zu einem kleinen Flämmchen geworden. Manche Burnout-Therapie lehrt, auf kleiner Flamme weiter zu brennen, andere Verfahren gehen davon aus, dass es gut sein könnte, mit neuem Sauerstoff und vor allem mit neuem Brennstoff wieder zu lodern. Diese Wege sind immer für manche richtig und für andere nicht. Der eine fühlt sich optimal zuhause in einer entschleunigten Welt mit viel Ruhe, und für ihn ist es richtig. Der andere will sich lieber wieder im Feuer der Leidenschaften verzehren, und auch das ist eine akzeptable Lebensweise. Wichtig ist allein die Möglichkeit, die jeweils gute, passende Wahl für sich zu treffen.

Im Grunde gibt es viele Optionen, die Dynamik von Burnout-Phänomenen zu beschreiben. Ein roter Faden ist: Subjektiv erscheint diese Reaktion der Psyche im Bewusstsein des Betroffenen als Mangel an Lebenskraft, Verlust der erlebten Fähigkeiten und Kompetenzen mit Einbuße des Empfindens von Selbstwirksamkeit und der Sicherheit bezüglich des Lebenssinnes. Objektiv ist die energetische Mangelsituation deutlich erkennbar an der lethargischen, pessimistischen und sich verweigernden Haltung des Betroffenen. Ebenfalls objektiv gehen mit Burnout messbare physiologische Veränderungen einher.

Der Kernbereich, auf den es hier ankommt, ist der Bereich der Energie, der Energiefluss. Das ist erst einmal ein vergleichsweise abstrakter, das heißt wenig „greifbarer“ Bereich. Will man ihn anschaulich machen, beschreiben und erklären und sich ihm gar mit praktischen Übungen und anderen konkreten Maßnahmen annähern, braucht es sinnfällige Zugänge.

Als für Beschreibungen, Erklärungen und Übungen sehr hilfreich hat sich das plastische und anschauliche Bild der Energiezentren, der sogenannten Chakren, erwiesen. Im Buddhismus/Hinduismus sind Chakren Transformationszentren, in denen die Lebensenergie, der Wirbelsäule nahe, vom Steiß bis zum Scheitel durch einen Kanal durch den Körper fließt und dabei gewandelt wird. Diese Betrachtungsweise hat sich in unserer Arbeit als überaus nützlich erwiesen; beispielsweise sind viele körperliche Symptome und Phänomene, die im Alltag einer psychosomatischen Praxis auftreten, damit gut beschreibbar. Man hat hier einen guten, sinnfälligen und probaten Zugang zu wesentlichen Energie- oder auch Burnout-Aspekten. Dieser Zugang mag für den einen oder anderen unserer Leser unvertraut sein – und vielleicht argwöhnt er an dieser Stelle „religiöse oder ideologische Weichenstellungen“. Dem ist ganz sicher nicht so – im Gegenteil. Was unsere Arbeit kennzeichnet, ist gerade der Verzicht auf Ideologien welcher Art auch immer. Es geht uns um Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden, Ihr Ausschöpfen des Maximums an Lebenskraft – nicht mehr und nicht weniger. Und hinsichtlich des Zugangs über die Chakren ist festzustellen: In der Begegnung mit vielen Menschen über die Jahre trafen wir keinen, gleich welcher Weltanschauung und Bildung er war, der diesen Zugang nicht hilfreich fand.

### **Bezogensein: die menschliche Existenz**

Was den Menschen ausmacht – was wesentlich ist für sein seelisches Wohlergehen, sein gutes Leben –, ist fassbar über den Begriff „Bezogensein“. Es gibt drei existenzielle Dimensionen, die diese Bezogenheit für uns Menschen hat: Erstens ist es die Dimension der Beziehung zum eigenen

Selbst, zweitens ist es die Beziehung zum Anderen und drittens ist es die Beziehung zu dem, was man das Ganze nennen kann. Diese drei Dimensionen sind existenziell für uns Menschen.

Wir erzählen in diesem Buch von unseren Erfahrungen mit dem, was diese Bezogenheiten konkret im Leben eines Menschen bedeuten. Und damit zusammen hängt: wie es kommt, dass heute Erschöpfung, Burnout und Depression so übermächtig sind – und wie dies sich für den Einzelnen anfühlt. Wir skizzieren, auf welche Weise die unterschiedlichen existenziellen Ebenen heute wegbrechen, so dass die „Krankheiten unserer Zeit“ mehr und mehr zuschlagen. Und wir gehen den Wegen der Heilung nach; zeichnen die Wege der heilenden Bezugnahme nach.

Ein ganz konkreter Ansatz ist der energetische; ein sinnfälliges Bild ist hier das des Energieflusses. Mit Blick auf die existenziellen Bezogenheiten des Menschen kann man sagen: Seelische Gesundheit hat zu tun mit gutem Energiefluss: zum eigenen Selbst, zum Du, über das Ich und Du hinaus zum Ganzen. Auf diesen unterschiedlichen Daseinsebenen nährt er uns. Anschaulich vorstellen kann man sich hier beispielsweise energetische Brücken, Energiebrücken.

Diesem uns nährenden energetischen Fluss werden wir im Buch ganz konkret nachgehen, und zwar ausgehend von dem Bereich, zu dem jeder von uns jederzeit Zugang hat: ausgehend von dem eigenen Körper. Denn dort beginnt der gute Energiefluss. Wir werden ihm nachgehen, ganz konkret: mit sinnfälligen Bildern und Erklärungen wie beispielsweise mit dem plastischen Instrument der Energiezentren, der Chakren. Und mit konkreten Übungen. Unsere Überzeugung ist: Ein guter Zugang zu den vielfältigen Herausforderungen und Möglichkeiten, mit denen wir es alle in energetischer Hinsicht heute zu tun haben, erfordert sowohl Wissen als auch tägliche Praxis. Dieses Buch beleuchtet durchaus auch fachliche Aspekte. Denn das Bescheidwissen ist wichtig – beispielsweise das Bescheidwissen über die vielen Faktoren, die zum „Strotzen vor Energie“ oder vice versa zum Burnout beitragen. Anders gesagt: Die Gedanken sind wichtig,

weil es darauf ankommt, zu verstehen. In diesem Sinne werden wir Ihnen erzählen von unserer Arbeit mit Menschen und was sie uns lehrt darüber, was passiert, wenn die Lebensenergie nicht fließt – und vor allem darüber, wie die Lebensenergie wieder zum überbordenden Quell werden kann, der sie ja einmal war. Doch dafür braucht es mehr als bloß die gedankliche Ebene, das logische Verstehen. Deshalb ist dieses Buch auch eine Einladung, sich auf die Erlebnisebene zu begeben: Energie als ein spürbares Phänomen zu erfahren, mit ganz konkreten, praxiserprobten Übungen. Wenn Sie umfassend profitieren möchten von diesem Buch, folgen Sie dieser Einladung, begeben Sie sich auch auf die Erlebnisebene. Dann empfinden Sie Energie als ein spürbares Phänomen und ihre ganz persönlichen Bezüge zu dieser Energie.

Zusammengefasst: Dieses Buch will insofern umfassende Orientierungshilfe sein, als es Theorie und Praxis vermittelt, und zwar sowohl hinsichtlich der Problemursachen als auch hinsichtlich der Lösungen. Es beleuchtet die unterschiedlichen existenziellen Ebenen dessen, was es heißt, heute Mensch zu sein, und von da aus die „Krankheiten unserer Zeit“, und es reflektiert die reiche Palette wirksamer Möglichkeiten, sie anzugehen. Die Palette reicht von Maßnahmen, die jeder selbst auf der Stelle und jederzeit in seinem Alltag gut einsetzen kann, bis hin zum umfassenden psychotherapeutischen Herangehen – wobei wir auch hier die Vielfalt der Optionen im Blick haben: Wir gehen auf die Tiefenpsychologie ebenso ein wie auf die Fortschritte der Psychopharmakotherapie und – um ein ganz anderes Beispiel zu nennen – auch auf die Wirkungen von Meditation und Yoga. Gutes Leben resultiert aus Bezogenheit, Beziehung und Begegnung – in drei existenziellen Dimensionen: zu sich selbst, zum Anderen und zum umfassenderen Ganzen. In diesen drei Richtungen gut, intensiv verbunden zu sein ist das Beste, was uns Menschen passieren kann.

Ein ganz konkreter „Anpack“ liegt – gerade heute und für jeden – im Zugang über Energiebrücken; diese Energiebrücken auszubauen, zu war-



ten und zu pflegen – dabei will dieses Buch begleiten und „geleiten“. Denn hier liegt unsere große Chance darauf, Freude, Liebe, Lust in unserem Leben zu haben. Anders gesagt, die Chance auf unser Geburtsrecht: das Leben zu genießen und sich immer wieder neu von ihm bezaubern und verzaubern zu lassen, geerdet in einem guten Fundament aus Verantwortung und Mitgefühl, für uns selbst, für den Anderen und für die Welt.

Dabei, diese Chance auf unser Geburtsrecht wahrzunehmen, können wir alle jede Unterstützung gebrauchen. Und eine solche Unterstützung will dieses Buch sein. Ohne jeden Anspruch darauf, irgendwelche Wahrheiten zu verkünden – weder psychologische noch spirituelle, weder religiöse noch politische. Alles was wir wollen, ist: Sie auf Ihrem Weg unterstützen.



## „... zu Tode erschöpft“

**A**m Anfang psychischer Krisen steht häufig eine Art von Abwärts- spirale. Sie kann beispielsweise so aussehen, dass man im Laufe der Nacht erwacht und von einer starken inneren Unruhe geradezu überschwemmt wird. Was tagsüber Sorge macht, aber durch Aktivität noch in Schach gehalten werden kann, erscheint in diesen Nachtstunden als die unmittelbar bevorstehende Katastrophe: Die Firma ist dem Untergang geweiht, die Ehe steht vor dem Aus, Arbeitslosigkeit und Zum-Sozialfall-Werden wirken wahrscheinlicher als alles andere, die unheilbare Krankheit brütet schon im Körper – überschwemmt von Adrenalin liegt man stundenlang wach; am Tage ist man zu Tode erschöpft.

Durch die fehlende Erholung entsteht ein Teufelskreis: Die Kräfte schwinden immer mehr, und damit lässt die Fähigkeit nach, dem wachsenden Druck innerer Ängste einen Schutzwall gesunder Verdrängung oder auch Kompensation entgegenzusetzen und so die Realität auszuhalten. Tagsüber fühlt man sich immer schwächer, ängstlicher, erlebt sein Leben oder das seiner Liebsten als bedroht, im gesundheitlichen wie auch im beruflichen und im sozialen Bereich. Versuche, diesen Angstpegel durch Sport, Alkohol, Computerspiel oder was auch immer im Zaum zu halten, sind immer weniger erfolgreich.

Jeder, der durch eine solche Abwärtsspirale gegangen ist, berichtet davon, dass ein sehr enger Zusammenhang besteht zwischen Schlafmangel und der Macht von Ängsten und Depressionen. Wenn dieser Zustand anhält, mündet er oftmals in etwas, das in der beruflichen Welt Burnout genannt wird

und weitgehend identisch ist mit dem, was einen Psychiater bzw. einen Psychotherapeuten dazu veranlasst, eine Depression zu diagnostizieren.

### **Das Burnout: ein komplexes Geschehen**

Befindet ein Mensch sich in einer solchen Abwärtsspirale, ist ein relativ verbreiteter Automatismus die Suche nach Verantwortlichen: Die erschöpfte und verunsicherte Seele versucht, einen Schuldigen auszumachen, in der – zumeist unbewussten – Hoffnung, den Beschuldigten gleichsam „an die Wand zu stellen“ werde das eigene innere Gleichgewicht und damit die innere Ruhe wiederherstellen: „Die ständigen Umstrukturierungsprozesse haben mich meine ganze Kraft gekostet.“ „Keine Wertschätzung durch die Vorgesetzten, dazu die Missachtung der Kollegen, und außerdem diese ganze IT-Geschichte, welche die Leute verdummt ... all das ist schuld an meinem Kollaps.“ „Nach 20 Jahren mit dieser unkooperativen Frau bin ich ein seelisches Wrack.“ „Und jetzt auch noch die drohende Arbeitslosigkeit bei den Hypotheken ... ich bin innerlich tot.“

Eine Geschichte, die den Kranken zum Opfer der Umstände macht, gibt es gerade in Burnout-Situationen oft. Oder auch eine Geschichte darüber, warum trotz so viel Engagement und gutem Willen der Zusammenbruch nicht zu vermeiden war. Dazu zwei wichtige Punkte: Erstens gilt es stets, der Unerträglichkeit spezifischer Lebenssituationen und dem menschlichen Leid mit Respekt zu begegnen. Zweitens darf darüber jedoch nicht vergessen werden, dass wesentliche Ursachen gerade von Burnout-Phänomenen oft in viel, viel früheren Lebensphasen zu suchen sind. Man könnte sagen, irgendein Krug im Leben eines betroffenen Menschen wurde so lange zum Brunnen getragen, bis er brach. Weniger poetisch gesprochen: Die Belastbarkeit der wesentlichen Ich-Strukturen dieses Menschen hatte immer schon Grenzen; jahrelang hat es aber gereicht, waren die Ich-Strukturen tragfähig genug, um den Ansprüchen des Lebens gerecht zu werden – und nun reicht es eben nicht mehr. Das ist nicht im Geringsten wertend gemeint. Jede Kultur braucht beispielsweise Men-

schen mit vergleichsweise starren, rigiden Ich-Strukturen, die dadurch oft belastbarer sind als andere, und sie braucht außerdem empfindsamere Menschen, die auf schwache Reize sensitiv reagieren, durch starke indes aus der Bahn geworfen werden können. Man denke beispielsweise an das Schicksal berühmter Musiker wie Janis Joplin, Amy Winehouse oder Kurt Cobain, deren empfindsame Seele damit überfordert war, Künstler zu sein in einer Welt, die geprägt ist von permanenter Überstimulation, sei es durch Aufputzmittel oder durch Fans, und durch eine gnadenlose Musikindustrie.

Wesentlich für seelisches Wohlergehen ist, dass jeder Mensch an einem Platz lebt, der seinem Wesen gerecht wird. Plakativ gesagt: Ein Stemm-eisen ist in der Uhrmacherwerkstatt in der Regel ebenso wenig hilfreich wie der feine Mikroschraubendreher des Uhrmachers im Straßenbau. Andererseits gilt: Die Dinge ändern sich. Die menschliche Psyche, die Persönlichkeitsstrukturen unterliegen im Laufe des Lebens Veränderungen, und häufig sind es gerade bestimmte Schwellensituationen, und zwar solche, in denen die Identität sich wandelt, in denen diese Strukturen herausgefordert werden und die Gefahr besteht, dass sie zusammenbrechen. Grundsätzlich ist man immer gut beraten, wenn man eine seelische Krise wie etwa Burnout als ein Element einer zumeist langen, also weit zurückreichenden Geschichte betrachtet.

Peter lerne ich kennen, als er nicht mehr arbeiten kann, dazu wortwörtlich nicht mehr in der Lage ist: Er ist außerstande, seinen Computer zu starten. Panik, tiefste Verzweiflung überschwemmt ihn, wenn er sich an seinen Schreibtisch setzt und sein Tagwerk beginnen will, also den Rechner hochfahren und das CAD-Programm starten, mit dem er arbeitet. Panik und tiefste Verzweiflung, oder, anders gesagt, sein psychischer Zusammenbruch, als Burnout diagnostiziert, bringt uns beide zusammen: den Psychotherapeuten und den Maschinenbauer. Gemeinsam rekonstruieren wir, peu à peu, die Geschichte, die ihn schließlich an diesen Punkt brachte. Peters lange Geschichte seines Burnouts: