

RUEDIGER DAHLKE  
Seeleninfarkt



## *Buch*

Burn-out und Bore-out sind Symptome eines gravierenden Krankheitsbilds, für das es trotz zahlreicher Publikationen zum Thema bislang nur unbefriedigende Therapieansätze gibt. Der Ganzheitsmediziner Ruediger Dahlke ist überzeugt: Ein Seeleninfarkt kann nur kuriert werden, wenn er aus einer multidimensionalen Perspektive betrachtet und wirklich zur Wurzel des Problems vorgedrungen wird. In seinem Grundlagenwerk regt er dazu an, tiefer hinter die Kulissen der Leistungsgesellschaft zu blicken, krank machende Einstellungen und Verhaltensweisen zu identifizieren und vor allem die spirituellen Dimensionen des Menschseins einzubeziehen. Vor diesem Hintergrund eröffnen sich Wege aus dem Seeleninfarkt: Ruediger Dahlkes Präventions- und Therapieprogramm umfasst Meditationen, Energieübungen, Ernährungsempfehlungen und Tools zur Entwicklung der eigenen Lebensvision. Damit ausgerüstet, können wir uns den Gefahren stellen und sie als Wachstumsmöglichkeit nutzen.

## *Autor*

Dr. med. Ruediger Dahlke, geboren 1951, studierte Medizin in München und bildete sich zum Arzt für Naturheilweisen und in Psychotherapie weiter. Seit 1978 ist er als Psychotherapeut, Fastenarzt und Seminarleiter international tätig. Anfang 2012 öffnete das von ihm mitgegründete Seminarzentrum TamanGa in Gamlitz in der Süddeinermark. Als Pionier der Ganzheitsmedizin ist Dahlke ein gefragter Experte für Interviews und Talkshows. Er ist Autor von 50 Büchern, die in 27 Sprachen vorliegen. Viele wurden zu Bestsellern, darunter »Die Schicksalsgesetze«, »Das Schatten-Prinzip« und »Peace-Food«.

*Von Ruediger Dahlke sind im Arkana Verlag und im Goldmann Verlag Body, Mind & Spirit erschienen:*

Die Schicksalsgesetze (33856)  
Das Schatten-Prinzip (33881)  
Die Lebensprinzipien (33893)  
Das Licht-und-Schatten-Tagebuch (34130)  
Das Buch der Widerstände (34134)  
Krankheit als Weg (21558)  
Krankheit als Sprache der Seele (21813)  
Das große Buch vom Fasten (21902)  
Depression (21923)  
Herz(ens)probleme (21952)  
Die Psychologie des Geldes (21953)  
Das Raucherbuch (21954)  
Mandalas der Welt (22019)  
Von der großen Verwandlung (22036)  
sowie zahlreiche Audio-CDs mit Heilmeditationen

Ruediger Dahlke

# SEELEN INFARKT

Zwischen Burn-out und Bore-out

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2012 beim Scorpio Verlag GmbH & Co.KG,  
Berlin · München.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*München Super* liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Taschenbuchausgabe April 2014  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2012 der Originalausgabe  
Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, Berlin · München  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: Dominic Wilhelm, Zürich  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-22044-1

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

## **DANK**

Für Anregungen danke ich Margit Dahlke und Eckhard Graf.  
Christa Maleri und Dorothea Neumayr gilt mein Dank für  
Korrekturen, Christine Stecher für ihr bewährtes Lektorat.  
Rita danke ich für die schöne Zeit der Buchentstehung.

# INHALT

Einladung zu einem neuen Lebensstil 10

## **TEIL I: DAS MODERNE KRANKHEITSBILD SEELENINFARKT 13**

- Grundsätzliches zum Thema Infarkt 14
- Depression und Zusammenbruch 15
  - Das Ausmaß des Schreckens: Zahlen und Fakten 17
- Definitionen und Diagnosen 20
- Wer ist von Burn-out betroffen und warum? 20
  - Rückblick und Status quo in der schulmedizinischen Diagnose 21
  - Be-Deutungen und Phasenmodell(e) 24
    - Die sieben Stufen des Abstiegs in den Seeleninfarkt 27
    - Individuelles Erleben und Fallbeispiele 32
    - Anzeichen und Vorbeugung von Infarkten 35
    - Diagnosehilfen (für Partner und Partnerinnen) 39
    - Warnsignale 43
  - Bore-out – Gegenpol und Ergänzung von Burn-out 44
    - Risikofaktor Unterforderung 48
    - Routine und ihre Schattenseiten 50
- Auf der Suche nach den Hauptursachen für Seeleninfarkte 53
1. Faktor: Der Umgang mit Zeit 53
    - Überforderung und Stress 53
    - Lehrerberuf und Burn-out-Fälle 57

Für etwas brennen oder an etwas verbrennen	59
Arbeitgeber und Firmenpolitik als Wurzel des Übels?	61
Kurzfristigkeit, Kurzsichtigkeit und das Problem der Einseitigkeit	67
Gefährliche Zeitvorstellungen im Privat- und Arbeitsleben	71
Lebenstempo, Zeitmanagement und die Qualität des Augenblicks	74
Die Herausforderung des Hier und Jetzt	78
2. Faktor: Wertewandel im Arbeitsumfeld	84
Erfolgsstreben	84
Wenn Materielles nicht mehr glücklich macht	87
Arbeit als Chance und Gefahr	89
Fragen der Entlohnung und Honorierung	91
Vom Beruf zum Job	98
Arbeitsalltag und Erfüllung	103
Missachtung seelischer Wahrheiten und Ziele	109
Informationsüberflutung, Multitasking und die neue (Un-)Freiheit	114
3. Faktor: Lebenssinn, Lebensinhalt	124
Was die Seele nährt	124
Mangel an sinnstiftenden Instanzen	132
Die Suche nach Halt	135
Eine persönliche Lebensphilosophie und Spiritualität	138
Die Chance der Neubestimmung	144
Hermetische Philosophie als Basis und Hilfe	146
Achtsamkeit für die Ur- oder Lebensprinzipien	149
Die Kraft der Hoffnung	158
Burn-out-Verstärker	159
Äußere Einflüsse	160
<i>Ernährung</i>	160
<i>Mobilfunk und andere elektromagnetische Felder</i>	165
<i>Störzonen</i>	175
Innere Einflüsse	180
<i>Angst</i>	180

<i>Mobbing</i>	181
<i>Energielöcher, emotionale Problemfelder</i>	183
<i>Im Widerstand mit sich und der Welt leben</i>	185

## **TEIL II: PRAKTISCHE SCHRITTE IN EIN ERFÜLLTES LEBEN** 189

Konventionelle Hilfsmaßnahmen und Symptomkosmetik	190
Die Wellnessoasen-Wirtschaft	190
Work-Life-Balance(-Seminare)	191
Die Burn-out-Industrie	195

Umkehr und Lösung einer heillosen Situation:  
meine Therapieempfehlungen 197

Die drei Hauptprobleme an der Wurzel packen	198
Ideal eines vom Seeleninfarkt nicht bedrohten Lebens	200
Ein fast schon archetypischer Fall	200
Auswege aus dem arbeitsbedingten Seeleninfarkt	206
Die Be-Deutung erkennen	208

Wie Sie wieder zu Kräften kommen und kraftvoll leben	210
Schwingungsfelder nutzen	210
Glück und Wohlbefinden essen	212
IT-Fasten	216
Mit Energiespendern in Resonanz gehen	218
Die Aufgabe von Nachträgen, (An-)Klagen und Jammern	219
Auf Körperrhythmus und Energiekurve achten	220

Im Hier und Jetzt ankommen	224
Die Kunst des Müßiggangs	224
Der Weg in den Augenblick	226
Der verbundene Atem	230
Schweben im Wasser	233
Schwebeliegen	234



- Hilfen zur Sinnfindung 235
  - Psychotherapie 235
  - Meditation 236
  - Innere Bilderreisen 239
  - Beispiel einer Eigentherapie mit geführten Meditationen 243
  - Sich innere Heilbilder schaffen 251
    - Bei Überforderung und Burn-out* 252
    - Bei Unterforderung und Bore-out* 255
  
- Aus der Glücksforschung lernen 260
  - Der Fluss als Lebensmuster 260
  - Die Gefahrenzonen kennen und meiden 265
  - Lebensglück finden 268
  
- Vom Überleben zum Leben 272
  - Bewusst in einer Welt aus Schwingungen und Feldern leben 273

## **ANHANG** 277

- Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke 277
- Adressen 283
- Register 284

# EINLADUNG ZU EINEM NEUEN LEBENSSTIL

Heute gibt es zum Thema Burn-out etwa 60 Millionen Einträge bei Google und rund 100 allein deutschsprachige Buchpublikationen. Diese große Zahl ist Ausdruck der ungebrochenen Aktualität und Brisanz des Phänomens – und der Hilflosigkeit von Betroffenen und deren Familien, Freunden und Kollegen. Es gibt offensichtlich einen enorm großen Bedarf an Information über das Symptom Burn-out und an tatkräftiger Unterstützung im akuten Fall. Echte Abhilfe bringt allerdings nur eine tiefere Betrachtungsweise, die das Grundsätzliche und Übereinstimmende in dieser Fehlentwicklung auf vielen Ebenen erkennt. Dann gelingt es, aus der Vielfalt des Problems Burn-out (von engl. *ausbrennen*) und seiner Kehrseite, dem Bore-out (von engl. *bore* = Langweiliges, Lästiges, *to be bored* = sich langweilen), ebenso einfache wie wesentliche Schritte zur Lösung herauszukristallisieren.

Dieses Buch kann Ihr Leben verändern, und das muss es auch, wenn es aus dem Seeleninfarkt heraushelfen oder ihn verhindern soll. Es wird im Idealfall Ihr Lebensgefühl wandeln. Dies wird aber nur gelingen, wenn Sie Ihr bisheriges Weltbild infrage stellen und einer Revision unterziehen.

Als vom Burn-out betroffener Mensch stecken Sie im Augenblick in der Situation, dass Sie eigentlich alles so machen oder gemacht haben, wie es andere auch tun und wie es überall geschieht, nur vielleicht etwas engagierter und besser. Und doch oder gerade deswegen landen Sie in der Burn-out-Falle. Diese breite kollektive Strömung, die tief in verschiedenste Gesellschaftsbereiche reicht und das Krankheitsbild des Seeleninfarkts hervorbringt, gilt es zu durchschauen, denn nur einer bekannten Gefahr lässt sich wirksam widerstehen.

Betrachten wir also im Folgenden, was es für eine Welt ist, die in diesem Ausmaß das Krankheitsbild Burn-out heraufbeschwört. Anders gesagt, es geht in diesem Buch an erster Stelle um das Weltbild, das zum Seeleninfarkt führt, denn nichts anderes stellt ein Burn-out-Syndrom dar. Zwar lassen sich an den Bereichen Arbeit und Partnerschaft die problematischen Mechanismen am deutlichsten aufzeigen und die letztlich verblüffend einfachen Lösungen demonstrieren, aber die Beschäftigung mit diesen Themen sind nur Etappen auf dem langen Weg zu einem neuen Weltbild und Lebensstil. Praktische Hinweise liefert der zweite Teil des Buches.

Eine umfassende Neuorientierung ist im wahrsten Sinne des Wortes notwendig. Vor diesem Hintergrund ist es nicht nur wichtig, tiefer hinter die Kulissen der Gesellschaft zu blicken, sondern auch weiter bis in spirituelle Dimensionen des Menschseins, die so stark in Vergessenheit gerieten, dass sie sich heute über Krankheitsbilder wie Burn- oder Bore-out und letztlich Seeleninfarkte Beachtung verschaffen.



**TEIL I**

**DAS MODERNE KRANKHEITSBILD  
SELENINFARKT**

# GRUNDSÄTZLICHES ZUM THEMA INFARKT

Mit dem Infarktgeschehen sind wir durch das Krankheitsbild Herzinfarkt längst gut vertraut. Wenn der Organismus in seinem zentralen Bereich überfordert ist, das Herz nicht mehr genug Nahrung, sprich Sauerstoff, erhält und in Teilen stirbt, sprechen wir von Infarkt. Der Herzinfarkt ist im Rahmen der allgemeinen Herzproblematik die häufigste Todesursache in der modernen Gesellschaft. Die Versorgung des Herzens mit Blut und folglich Lebenskraft wird abgeschnitten, und damit bricht das Gesamtsystem des Betroffenen zusammen. Der dabei entstehende sogenannte Vernichtungsschmerz ist der schlimmste, den ein Mensch erleben kann. Er zwingt in den Augenblick des Geschehens und dazu, dem Herzen die maximal mögliche Aufmerksamkeit zu schenken. Wird die eigene Mitte stranguliert, wendet sich jeder – gezwungenermaßen – seinem Herzen zu. Kein anderes Ankommen im Moment des Hier und Jetzt ist so abrupt und schmerzhaft. Alles dreht sich in dieser Situation um das Herz und die Frage, ob es weiterarbeiten wird oder ob das physische Leben an diesem Punkt endet. Jede Form von Infarkt – des Herzens oder der Seele – zwingt in den Augenblick, wenn auch auf schrecklich unerlöste Art und Weise.

Im Sinne meines Buches *Krankheit als Symbol*<sup>1</sup> führen Symptome zur Lösung und verhindern ein Weitermachen wie bisher, das in die Irre geführt hat. Die beiden Fragen »Woran hindert es mich?« und »Wozu zwingt es mich?« zeigen diesen Weg. Die weiterführenden Fragen »Warum gerade mir, gerade das, gerade jetzt?« können zur Standortbestimmung und Neubesinnung führen.

Bezogen auf den Seeleninfarkt, deutet sich die größte Chance schon mit dem Hier und Jetzt des Augenblicks an. Dorthin führt

---

1 Siehe das Verzeichnis der Publikationen von Ruediger Dahlke im Anhang.

der Zusammenbruch im Burn-out, und darin liegt – aus spiritueller Sicht – auch die Chance des Wiederaufstiegs wie Phönix aus der Asche. Hier besteht zugleich die Möglichkeit echter Vorbeugung, und ein Leben in Achtsamkeit für den Augenblick ist auch das Ziel jedes spirituellen Entwicklungswegs. Vorbeugung geschieht, wenn es etwa gelingt, aus der Verzettelung in den Moment einzutauchen, aus dem Job einen Beruf zu machen, der zum Arbeiten und Sein im Augenblick des Hier und Jetzt animiert. Dann würde aus Arbeit Berufung und spirituelle Bewusstseinspraxis zugleich. Das ist sozusagen die gelöste Gleichzeitigkeit, die andere Seite jenes Multitaskings, das vor allem in die Burn-out-Falle führt.

## DEPRESSION UND ZUSAMMENBRUCH

Mit der in unserer Gesellschaft herrschenden allgemeinen Körperfixierung war unser Blick lange auf körperliches Leid beschränkt. Jedoch ist unsere Seele mindestens ebenso vernachlässigt wie unser Körper, und die Folgen sind inzwischen unübersehbar. Sobald die Seele zu wenig Nahrung erhält und das Leben seinen Sinn verliert, droht der Seeleninfarkt. Wesentliche Teile der Seele nehmen nicht mehr am Leben teil, verweigern sich und sterben ab. Das Ergebnis ist Lethargie, wie sie sowohl bei Bore- und Burn-out als auch bei deren Eskalation, der Depression, typisch ist.

Die Schulmedizin und ihre Psychiatrie machen hier gar keine Unterscheidung, sondern erklären Burn-out und Depression für identisch. Doch rücken bei der Depression mit ihren Selbstmordgedanken das Thema Sterben und auch ungelebte Traurigkeit in den Mittelpunkt; insofern ergibt sich hier eine deutliche Differenzierungsmöglichkeit. So schlage ich vor, Depression als höchste Eskalationsstufe von Burn-out und Bore-out zu definieren; in Burn- und Bore-out also eine Vorstufe von Depression zu erkennen.<sup>2</sup>

Der Seeleninfarkt als Eskalation von Burn- und Bore-out und Depression ist ein Zeichen, dass alle Systeme zusammenbrechen. Betroffene verlieren nun jedes Interesse an ihrem Leben und am so-

---

<sup>2</sup> Mehr dazu in: Dahlke, *Depression. Wege aus der dunklen Nacht der Seele* (Literaturverzeichnis).

zialen Umfeld; sie können und kommen nicht mehr mit. Zuvor haben sie sich meist lange zusammengerissen und sich alle erdenkliche Mühe gegeben.

Wenn Burn-out mit seinen vielfältigen Anzeichen in den Seeleninfarkt übergeht, fallen die Betroffenen im wahrsten Sinne des Wortes aus – etwa aus Berufs- und Beziehungsgefügen. Sie können den Schein nicht mehr aufrechterhalten. Ein roboterhaftes Weiterfunktionieren wie häufig in der Vorphase des Burn-out ist einfach nicht mehr möglich. Wie bei anderen Infarkten geht beim Seeleninfarkt gar nichts mehr. Es kommt zum Kollaps, wenn die Seele nicht mehr mitspielt. Die Betroffenen sind wie Herzinfarktpatienten auf ähnlich schreckliche Art im Augenblick gefangen und fühlen sich extrem unwohl und ausgeliefert. Im Seeleninfarkt erscheint das bisherige Leben als sinnlos und nicht fortsetzbar und vor allem nicht fortführungswürdig. Und doch kann gerade diese Situation zum Umschlagpunkt werden und in eine ganz andere Qualität führen.

Die entsetzliche Leere, die vom Seeleninfarkt Betroffene verspüren – häufig nach der Überladung und Reizüberflutung der modernen (Business-)Welt im Sinne sogenannten Multitaskings –, karikiert geradezu jene Leere, die der Buddhismus anstrebt und als hohes Ziel spiritueller Entwicklung propagiert. Im Burn-out ist man aber weit auf den Gegenpol zu jeglichem Ziel geraten; das Leben scheint ohne lohnende Inhalte und ohne lohnendes Ziel nichts mehr wert zu sein. Die erhebende, auch als Nirwana bekannte Leere des Buddhismus bezieht sich demgegenüber auf die Freiheit von jeglichen Gedanken und wird im Augenblick der Befreiung und des Hier und Jetzt erlebt. Das ist auch das eigentliche Ziel des Krankheitsbilds Seeleninfarkt und seine Lösung. Selbst wenn gänzlich unvorbereitete Menschen völlig unbeabsichtigt in den Augenblick des Hier und Jetzt gezwungen werden, erfahren sie dessen Kraft manchmal unerwartet positiv.

Eine Zeit, die sich völlig im Wenn und Aber verliert und den Augenblick des Hier und Jetzt weitgehend aus den Augen verloren hat, bekommt ihn über den Seeleninfarkt in seiner unerlösten Variante aufgezwungen. Es mag bereits deutlich geworden sein, wie vertraut uns einerseits das Thema ist und andererseits wie nahe bei allen Infarkten Gefahr und Lösung beieinanderliegen. Sie können Schluss und Umkehrpunkt wie auch Chance im Leben sein.



## DAS AUSMASS DES SCHRECKENS: ZAHLEN UND FAKTEN

Die folgenden Kapitel mit ihren Zahlen und Definitionen können Sie als Betroffene auch getrost überspringen, ohne den roten Faden zu verlieren. Doch mag es hilfreich sein, zu erkennen, wie häufig das eigene Leid ist und wie allgemein verbreitet die Falle, in die Sie geraten sind.

Für die moderne Leistungsgesellschaft ist bezeichnend, wie rasch diese relativ neue Seuche des Seeleninfarkts um sich greift. Unsere zunehmend dem Materialismus verfallene Gesellschaft hat die Seele über Jahrzehnte vernachlässigt und wird nun dem Schattenprinzip<sup>3</sup> gemäß dazu gezwungen, sich zunehmend über Krankheitsbilder mit ihr zu beschäftigen.

Das internationale Handbuch seelischer Störungen (DSM) umfasste nach dem Zweiten Weltkrieg 26 Störungen; diese Liste wurde inzwischen auf knapp 400 aufgestockt. Addiert man die in diesem Handbuch angegebenen Häufigkeiten, ist über die Hälfte unserer Bevölkerung psychisch krank. Es ist also schon »normal«, seelisch krank zu sein.

Besonders heillos an dieser Situation ist, dass in Psychiatrie und Psychologie alles Definitionssache ist und das ganze Gebiet sich entsprechend als schwammig darstellt. Das wiederum wird von Pharmafirmen ausgenutzt, die zu ihren Drogen eifrig Krankheitsbilder erfinden. Ein Beispiel war das sogenannte Sissi-Syndrom, eine »psychische Störung«, an der die österreichische Kaiserin Elisabeth gelitten haben soll, bei der Missstimmung und Niedergeschlagenheit mit Heiterkeit überspielt werden. Wer will, könnte darin auch ein sich anbahnendes Burn-out-Syndrom erkennen. Ein anderes Beispiel ist, dass gerade erst der Entdecker der kindlichen Hyperaktivität auf dem Sterbebett gestanden hat, dieses Krankheitsbild passend zum entsprechenden Medikament erfunden zu haben. Der Zappelphilipp aus dem *Struwwelpeter* lässt grüßen.

Zu der Beliebtheit der Benennung kontrastiert meist das schwere Leiden Betroffener. Nach Angaben der größten deutschen Ersatz-

---

<sup>3</sup> Mehr zur notwendigen Auseinandersetzung mit dem ungeliebten Pol in: Dahlke, *Das Schatten-Prinzip* (Literaturverzeichnis).

kasse, Barmer GEK, sind psychische Ursachen der häufigste Grund für eine Krankenhauseinweisung, deutlich vor Herzinfarkt oder Rückenschmerzen. Die Zahlen der Deutschen Rentenversicherung ergeben außerdem laut Nachrichtenmagazin *Der Spiegel*<sup>4</sup>, dass psychische Störungen der häufigste Grund für Erwerbsminderungsrenten sind. In den letzten zehn Jahren sei deren Anteil von 24 auf knapp 40 Prozent gestiegen. Davon entfallen wiederum 40 Prozent auf depressive Störungen, also auch auf deren Vorstufe Burn-out. Die Barmer GEK verzeichnet einen Zuwachs der Depressionsbehandlungen in den letzten zehn Jahren um 117 Prozent. Das *Deutsche Ärzteblatt* zitiert eine Studie der Techniker Krankenkasse: »Jeder dritte Deutsche ist im Dauerstress.« Laut Virchow-Bund sind auch 80 Prozent der niedergelassenen deutschen Vertragsärzte selbst von Burn-out-Aspekten betroffen; fünf bis zehn Prozent sogar vom Vollbild.

Die Studie »Erholungsfähigkeit und Burn-out« der Bertelsmann Stiftung findet noch Erschreckenderes: Demnach gibt jeder zweite Befragte hohe oder erhöhte Belastungswerte im Arbeitszusammenhang an, jeder Dritte im persönlichen Bereich. Die Studie bringt ans Licht, dass es sich bei den Klagen um hohe Belastung, Ausgelaugtsein und mangelnde Regenerationsmöglichkeiten nicht um ein reines Arbeitsweltphänomen handelt, sondern um ein gesamtgesellschaftliches. Hohe Burn-out-Zahlen und schlechte Erholungsqualität finden sich unabhängig von beruflicher Stellung, Geschlecht und Alter. Lediglich körperlich aktive Personen schneiden durchschnittlich besser ab.

Aufrüttelnd ist auch, dass der Altersdurchschnitt der Betroffenen ständig sinkt. Selbst Dreißigjährige zählen mittlerweile zu den Opfern, und das Krankheitsbild kann offenbar alle möglichen Berufsgruppen treffen, wobei Männer auf dem Karrieretrip, die sich als Leistungsträger fühlen, vorrangig darunter leiden oder jedenfalls am meisten Beachtung auf sich ziehen. Nach meinen Erfahrungen ist die Betroffenheit in den obendrein miserabel entlohnten Sozialberufen ganz ähnlich groß und das Leiden mindestens so schwerwiegend. Und auch an die wachsende Zahl alleinerziehender überforderter und ausgelaugter Mütter ist zu denken; bei Bore-out werden leicht Frühpensionierte und Arbeitslose vergessen.

---

4 Das Nachrichtenmagazin *Der Spiegel* brachte die Burn-out-Thematik Anfang 2012 als Titelgeschichte; die zitierten Zahlen sind Heft 6/12 entnommen.

Burn-out, das vor wenigen Jahren kaum ein eigenständiges Thema war, wird als Krankheitsbild in Bevölkerung und Medien inzwischen akzeptiert. Dennoch bleibt seine Bewertung sehr ambivalent. Nach aktuellen Schätzungen leiden etwa 25 Prozent der berufstätigen Deutschen an Burn-out, wobei sich mit 30 Prozent der Bevölkerung relativ wenige davor fürchten. Die DAK (Deutsche Angestellten-Krankenkasse) stellte in einer Untersuchung fest, dass sich 73 Prozent ihrer Versicherten vor Krebs fürchten, 53 Prozent vor Unfällen, 52 Prozent vor Schlaganfällen und die Hälfte vor Alzheimer. Verglichen damit, ist das Krankheitsbild Burn-out also noch viel zu wenig ins Bewusstsein vorgedrungen; es wird jedenfalls als vergleichsweise weniger bedrohlich eingeschätzt.

# DEFINITIONEN UND DIAGNOSEN

## WER IST VON BURN-OUT BETROFFEN UND WARUM?

Allenthalben hört man von Burn-out. Die Medien bringen es als Schlagzeile oder Titelthema; zahlreiche Studien widmen sich dem Problem des Ausgebranntseins. Fast alle benennen Überlastung durch Arbeitsstress als Ursache. Sie polarisieren aber hinsichtlich der Verantwortung. Entweder wird sie dem Einzelnen zugeschoben, weil der Betroffene perfektionistisch sei oder Raubbau an seinen Energiereserven treibe, oder den Firmen, weil sie zu viel Druck machten.

Vor dieser vereinfachten Sicht warnt der Psychiater Professor Ulrich Hegerl, Experte für Burn-out und Depression: »Stress im Job ist oft nicht die Ursache – und eine Auszeit kann alles noch viel schlimmer machen.« Dem entspricht die Erfahrung, dass Burn-out-verdächtige Patienten in aller Regel zuerst eine Woche »krankgeschrieben« werden, dann zwei, dann vier und so weiter. Wenn aber die Regenerationsfähigkeit gestört ist, was gar nicht selten der Fall ist, bessert sich dadurch nichts, sondern es wird eher dem sozialen Abstieg Vorschub geleistet. Unter Kollegen und im sozialen Umfeld gelten die Betroffenen als nicht mehr belastbar, was natürlich stimmt.

Aber auch »Diagnosen«, wie unzuverlässig, unwirsch, selbstbezogen, übertrieben empfindlich bis wehleidig und sich selbst bemitleidend, werden gestellt, bis hin zur Klassifizierung als Drückeberger. Firmen versuchen, Betroffene – jedenfalls bei schwacher Konjunktur – schnell und vorrangig loszuwerden, und die Chance auf Therapie und Umkehr des Prozesses wird oft vergeblich.

Von Medizinern wird der Begriff Depression klar vorgezogen, obwohl er von der Bevölkerung als deutlich diskriminierender abgelehnt wird. Doch hängt der Bezeichnung Burn-out ebenfalls etwas Negatives an, weil das Modewort auch einigen Trittbrettfahrern

scheinbar bequeme Ausstiegsmöglichkeiten eröffnet. Das Wort Seeleninfarkt wird der Problematik des Burn-outs in seiner Vielschichtigkeit von daher besser gerecht.

Leistungsunfähigkeit ist in einer Leistungsgesellschaft immer eine Provokation, denn die massenhafte Diagnose Burn-out signalisiert ihr: Hier läuft etwas grundsätzlich gegen ihre (Wirtschafts-)Interessen. Solange nur wenige betroffen waren, ließ sich das leichter auf deren persönlichen Lebensstil schieben. Als Massenphänomen zeigt der Seeleninfarkt aber, dass in der Gesellschaft insgesamt etwas aus dem Ruder läuft. Wobei in Schuldzuweisungen nie Lösungen liegen, gleichgültig ob Firmen die Verantwortung vorrangig bei der Einzelperson oder Wissenschaftler und Betroffene sie eher bei der modernen Arbeits- und Lebenssituation sehen. In der Projektion von Schuld liegt weder eine Chance noch eine Lösung. Es ist die vielschichtige Wirklichkeit und unsere Resonanz zu ihr, die es zu erfassen gilt, um herauszufinden, welche Lernaufgaben die zunehmenden Seeleninfarkte stellen und wo und wie wir daran wachsen können. Wichtig ist auch, mit Albert Einstein zu erkennen, dass Problemraum nie Lösungsraum ist. Das heißt, die Lösung liegt in der Regel tiefer als die Ebene, wo sich die Probleme zeigen. Wird eine Wiese von Maulwurfshäufen verunziert, ist jedem klar, dass die Lösung nicht auf dem Niveau des zerstörten Rasens liegt, sondern im Erdreich, wo »Grabowski« sein geschäftiges und in den Konsequenzen störendes Unwesen treibt.

## **RÜCKBLICK UND STATUS QUO IN DER SCHULMEDIZINISCHEN DIAGNOSE**

Der Begriff Burn-out wurde im Jahr 1974 erstmals von dem amerikanischen Psychoanalytiker Herbert Freudenberger verwendet. Allerdings hatte schon ein Jahrhundert zuvor der amerikanische Neurologe George M. Beard das Bild der Neurasthenie in die Medizin eingeführt, das rasch aufgegriffen wurde und dem Burn-out sehr weitgehend entspricht: Überreizung, Erschöpfung, Kraftlosigkeit und anderes mehr. Interessanterweise machte Beard dafür ursächlich die entwurzelnde Tendenz der industriellen Revolution verantwortlich. Die sensationshungrige Presse und vor allem die Hektik durch

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Ruediger Dahlke

## **Seelen-Infarkt**

Zwischen Burn-out und Bore-out  
Wie unserer Psyche wieder Flügel wachsen können

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 13,5 x 20,6 cm  
ISBN: 978-3-442-22044-1

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2014

Eine neue, spirituelle Deutung der Krankheitsbilder

Burn-out und Depression sind keine gewöhnlichen Krankheiten. Sie sind Ausdruck für das Leiden an der modernen Welt. Ruediger Dahlke bietet eine neue, ganzheitliche Deutung der Krankheitsbilder und ermöglicht ein tieferes Verständnis ihrer kollektiven und individuellen Hintergründe. Sein Präventions- und Therapieprogramm weist einen Weg, um gestärkt aus der Krise hervorzugehen, und ermutigt dazu, eine kraftvolle Lebensvision zu entwerfen. Nur sie kann uns befähigen, gesellschaftlichen Zwängen standzuhalten.



[Der Titel im Katalog](#)