

Horst Kraemer  
Soforthilfe bei Stress und Burn-out



Horst Kraemer

# SOFORTHILFE

bei Stress und  
Burn-out

- Neue Energie  
in wenigen Tagen
- Coaching mit  
Neuroimagination
- Strategien der  
Vorbeugung

Kösel

Copyright © 2010 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

eISBN 978-3-641-04745-0

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



# Inhalt

Vorbemerkung .....	9
Einführung .....	16
Burn-out und seine Auswirkungen verstehen .....	32
Burn-out = ausgebrannt? .....	32
Burn-out und seine Folgen .....	38
Kommunikation und Stress .....	43
Kommunikationstypen .....	46
Stress verschlechtert jede Kommunikation .....	52
Stressprophylaxe im Betriebsalltag .....	54
Persönlichkeitsstärkung statt Schuldsuche bei anderen .....	55
Energie und Vitalisierung .....	57
Die Idee vom inneren Feuer .....	57
Vitalisierung – ein Gegenentwurf .....	59

Vitalisierung als Grundlage der inneren Balance ....	61
Anspannung und Entspannung statt Erstarrung ....	62
Kraft durch Höchstleistung .....	65
Körpereigene Energieproduktion oder:	
Das innere Kraftwerk .....	71
Leistungsbereitschaft und Embodiment .....	79
Der Burn-out-Zustand .....	83
Akutes Burn-out .....	83
Die Neurobiologie des Burn-out .....	87
NeuroStressFragmentierung (NSF) –	
eine körperliche Dysfunktion .....	91
Die drei Phasen des Burn-out .....	96
Coaching bei Burn-out .....	102
Selbstcoaching – selbstbestimmt zur	
eigenen Lösung .....	102
Coaching mit einem Profi .....	105
Neuroimagination:	
Soforthilfe bei Stress und Burn-out .....	109
Zurück zur eigenen Kraft: Entstressung	
mit Neuroimagination .....	109
Die Funktionsweise der Methode	
»Neuroimagination« .....	111
Neuroimagination in der Praxis .....	117
Verfestigte Körperreaktionen auflösen .....	127
Verdeckte Burn-out-Faktoren .....	129

Ein Coaching-Ansatz mit Neuroimagination .....	132
Das selbst gesteuerte (Anti-)Stress-Training .....	136
Ein Test zur Einschätzung Ihrer Stressbelastung ....	138
Eine Übungs- und Trainingsanleitung .....	143
 Professionelle Hilfe .....	 147
Analyse des Ist-Standes .....	150
Coaching als Intervention .....	152
 Das Leben nach dem Burn-out .....	 163
Heranführen an Belastungen .....	163
Zutrauen zurückgewinnen .....	164
Grenzen erkennen und setzen .....	165
 Work-Life-Integration: Ein Leben in Balance	167
Der Sinn des Lebens .....	167
Balance als Basis für ein geglücktes Leben .....	168
 Das Rückfall-Schutzprogramm .....	 171
 Schlussgedanken .....	 174
 Dank .....	 179
 Adressen .....	 181
 Literatur .....	 183







## Vorbemerkung

»Es gibt keinen Grund, dass ein Mensch wegen Burn-out länger als fünf Tage außerhalb seiner Kraft sein muss.«

Mit diesem Satz provoziere ich gerne zu Beginn meiner Vorträge zu diesem Thema. Und ich stehe dazu: Es ist möglich, seine mentale Fitness innerhalb von fünf Tagen wiederzuerlangen. Konzentrationsfähigkeit, Wahrnehmungsgenauigkeit und Denkfähigkeit als Grundlage der eigenen Urteilskraft zurückzugewinnen, ist aber nur die Grundvoraussetzung, den Burn-out-Zustand selbst zu beurteilen und entsprechende Maßnahmen selbstbestimmt einzuleiten. Wenn diese Grundlage geschaffen ist, geht die Arbeit erst richtig los: Es gilt herauszufinden, was dazu geführt hat, dass das persönliche Stresssystem eine Zwangspause für den ganzen Organismus eingelegt hat. Dabei darf kein einziger Lebensbereich ausgespart bleiben. Dies ist dringend nötig, um zu verhindern, dass das Stresssystem den Pausenmodus gleich wieder einstellt – also der Knock-out-Zustand wieder schneller da ist, als er gegangen ist. Insofern sind die erwähnten fünf Tage nur der Beginn, nach dem man seine Symptome wieder beeinflussen lernt und dann auch steuern kann.

Der Prozess der Selbsterkenntnis ist in diesen fünf Tagen oft schon eingeleitet, die notwendigen Veränderungen brauchen jedoch ihre Zeit. Wenn jemand durch geeignete Methoden, wie hier in diesem Buch eine vorgestellt wird, innerhalb von kurzer Zeit wieder einen klaren Kopf und somit über volle mentale Kraft verfügt, muss diese genutzt werden. Genutzt, um die ganze Lebensführung mit den zugrunde liegenden Haltungen zu überprüfen. Mit einer Methode nur die Stressbelastungsgrenze auszudehnen, funktioniert nicht wirklich – und verschiebt das Problem in die Zukunft. Meist werden die Symptome dadurch noch schlimmer. So geschieht es bei meiner Arbeit mit Burn-out-Betroffenen sehr häufig, dass ich mir erst ein ernsthaftes Versprechen geben lasse, eine ganzheitliche Analyse durchzuführen und an den entsprechenden Themen arbeiten zu dürfen, bevor ich mit dem Entstressungsprogramm überhaupt beginne.

### *Das persönliche Erleben des Burn-out*

Warum fühle ich mich berufen, meine Gedanken in das vorliegende Buch einzubringen? Die Beschäftigung mit Burn-out hat für mich zwei wesentliche Komponenten. Die eine hat mit meiner langjährigen Tätigkeit als Therapeut und den damit gewonnenen Erfahrungen zu tun, die andere ist von sehr persönlichen Vorgängen geprägt.

Zuerst jene Vorgänge, die mit meinem Beruf zusammenhängen. Es ist nun rund zwölf Jahre her, dass ich das, was wir heute als Burn-out bezeichnen würden, erstmals klar und deutlich in meiner neu eröffneten Praxis erlebte: Ein Lehrer wurde von einer guten Freundin begleitet und fast durch die Praxistür geschoben; es fehlte ihm völlig an eigenem Antrieb, selbst das Laufen wurde ihm zur unend-

lichen Qual. Darauf hatte mich meine Ausbildung nicht vorbereitet – die Realität hatte mich als Fachperson kalt erwischt.

Aber hinter dem Nebel dieser trüben Lebenserscheinung eines völlig in Untätigkeit versunkenen Menschen war diese Person erkennbar – schwer, aber immerhin doch so, dass sie mir in ihrem Wesen wieder bekannt vorkam. Der Blick der Augen, getrübt und verwässert, zeigte mir ein sehr ähnliches Bild, wie ich es von meiner Arbeit mit schwer traumatisierten Menschen her kannte. Und auch die mühsame Befragung des Mannes ergab, dass seine Symptome zum Teil extrem den Erscheinungsformen traumatisierter Patienten ähnelten.

Schon damals lag die Hypothese nahe, dass wir es bei diesem Burn-out-Bild mit einer zumindest ähnlichen neurobiologischen Wirkung der Gehirnprozesse zu tun haben, wie wir sie auch bei durch schlimme Ereignisse traumatisierten Menschen kennen. Meine Neugier war geweckt und ich konnte dann in diesem und in etlichen anderen Fällen mit der eigentlich für Traumatisierungen entwickelten Entstressungsmethode *Neuroimagination* (sie wird später ausführlich erläutert) relativ schnell einen Zugang zu den Ressourcen begünstigen.

Als dann eine 28-jährige Jungmanagerin zu mir kam, die im Zuge der großen Internethausse bereits in jungen Jahren zu enormem Erfolg gekommen war und von ihrem Hausarzt wegen Burn-out zu mir geschickt wurde, konnte ich aus diesen Erfahrungen heraus ein echtes Burn-out-Konzept entwickeln und anwenden. Die Wirkung war verblüffend: Die Arbeitsfähigkeit der jungen Frau konnte trotz schlechter Ausgangssituation innerhalb von zwei Wochen wiederhergestellt werden.

Mit der Zeit sprach sich der von mir vermittelte Ansatz herum. Immer häufiger wurden Menschen, deren Lebensdramatik nur mit Burn-out beschrieben werden konnte, von ihren Vorgesetzten oder Personalabteilungen zu mir ins Burn-out-Coaching geschickt. Und so entwickelte sich für mich die Arbeit mit Burn-out-betroffenen Menschen zu einer sehr befriedigenden Tätigkeit. Die recht schnell eintretenden positiven Resultate meiner Arbeit empfand ich persönlich als außerordentlich motivierend und bereichernd. Unser Ansatz, uns mit dem Ressourcenzugang auf neurobiologischer Ebene zu beschäftigen und unsere Gegenüber nicht als Patienten, sondern als Kunden zu begreifen, zeitigte große Erfolge. Wir hatten und haben es in der Regel mit hoch motivierten Kunden zu tun, die selbstständig die Trainings durchführen und mit der ihnen gewohnten Leistungs- und Verantwortungsbereitschaft ihr Leben wieder in die Balance bringen.

Und eigentlich hätte ich damit in meiner Coachingpraxis gut so weiterarbeiten können, ohne mir viele Gedanken zu machen. Aber die Herausforderungen wuchsen mit dem Erfolg. Immer mehr Menschen wollten die Methode erlernen, mit der wir arbeiteten. In relativ kurzer Zeit hatte ich die Verantwortung für insgesamt sechs Ausbildungsgruppen übernommen. Zeitgleich kam die Entdeckung hinzu, dass die Entstressungsmethode Neuroimagination auch bei Unfallopfern, die unter dem Begriff »Schleudertrauma« bis dahin als unheilbar und schwer erkrankt galten, erfolgreich sein kann. Diese Entdeckung stellte mein Leben in kürzester Zeit auf den Kopf. Nachdem ich mich von den Dimensionen überzeugt hatte (mindestens 230 000 Menschen im deutschsprachigen Raum leiden pro Jahr chronifiziert ohne Chance auf Verbesse-

rung unter den Folgen von Verkehrs- und anderen Unfällen), begann ich im Mai 2003 mit der Partner- und Investorensuche zur Realisation unseres Coachingkonzeptes, das ich zusammen mit einer Forschergruppe seit 1999 entwickelt hatte.

Damit ging der erste – berufliche – Themenkreis rund um das Burn-out in einen zweiten, sehr persönlichen, über. Aus all diesen Initiativen entstand die Brainjoin-Gruppe, die das Konzept der Neuroimagination, basierend auf den drei Säulen von Forschung, Lehre sowie Anwendung und Qualitätssicherung, professionell betreibt. Und ich kam quasi über Nacht dazu, ein Beratungsunternehmen zu gründen, zu führen und das dazu nötige Wachstum zu organisieren. Dies alles wurde durch die Ergebnisse und vor allem dem wachsenden Team von Menschen, die sich der Idee mit hohem ideellem Engagement verschrieben hatten, zu einer ungemein freudvollen Aufgabe.

Was hat das alles mit dem Thema »Burn-out« zu tun? Nun, im Sommer 2008 fand ich endlich Zeit zu einem Arztbesuch, nachdem ich drei Wochen lang zunehmend Schmerzen im Bauch verspürt hatte. Das Ergebnis: Ich hatte einen Niereninfarkt, und meine Leberwerte waren auch bedenklich. Da ich mich bezüglich Stress fachlich auf der Höhe zu befinden schien, war mir recht schnell klar, dass eine Gefäßverengung auch in den Nieren nicht ohne eine Adrenalinüberproduktion erfolgen konnte. Ein Gespräch mit meinem persönlichen Coach und die erste tatsächliche Auszeit seit 2003 brachten mich dazu, mich ein wenig realistischer als in den vergangenen Jahren mit mir selbst zu beschäftigen – mit einem erschreckenden Ergebnis:

Mein Körper zeigte irreparable Schäden an der Niere. Ich hatte 19 Kilogramm zugenommen. Körperliche Bewegung mied ich, mein Fahrrad trug noch die Versicherungsvignette von 2003. Meine Ehe war unter diesen Belastungen zerbrochen und die Scheidung vollzogen, wenn auch im beidseitigen Einvernehmen – doch was heißt das schon: Es ist ein persönliches Drama. Ich schlief durchschnittlich vier Stunden pro Tag. Ich frühstückte nicht, aß dafür abends später als 20.30 Uhr meist in Restaurants. 98 Prozent aller Anrufe waren geschäftlicher Natur. Persönliche Freunde hatten es aufgegeben, mich zu erreichen, freuten sich Gott sei Dank aber noch, wenn ich mich meldete.

All mein Expertentum hatte mir die ganze Zeit lediglich dabei geholfen, mich mental arbeitsfähig zu halten und Höchstleistungen zu erbringen. Aber es hinderte mich paradoxerweise, richtig für mich, meinen Körper und für meine sozialen Kontakte zu sorgen. Also musste ich mir zugestehen, dass mein Körper mir jetzt die Grenzen zeigte, die ich selbst nicht sehen wollte. All die warnenden Stimmen, die ich überhört hatte, wurden nun von meinem Körper mit einer einzigen Botschaft untermauert: »Ich mache nicht mehr mit.«

Es gab keine Alternative: Ich zog die Notbremse und konnte, nachdem ich Hunderten anderer Menschen gezeigt hatte, wie sie erfolgreich dem Stress vorbeugen, mich selbst erst einmal entstressen. Im nächsten Schritt lag es an mir, meine Haltung zu mir, meinem Beruf und zu meiner Lebensführung zu ändern. Dieses Buch ist unter anderem Bestandteil dieses Änderungsprozesses. Es brachte mich dazu, mir die Zeit zum Schreiben zu nehmen und darüber zu reflektieren, was sich da eigentlich abgespielt hat. Außerdem habe ich schon bei anderen Büchern die

Erfahrung gemacht, dass es mir guttut, Gedanken und Konzepte aus meinem Gehirn auf Papier zu bringen.

Insofern ist dieses Buch auch ein Experiment und ein Dokument zugleich. Als Coach für andere habe ich immer gewusst, in welcher Weise ich meine Mandanten anleiten und unterstützen konnte – für mich selbst muss ich die richtigen Schritte ergründen. Das Buch bemüht sich deshalb auch um ein konsequentes Selbstcoaching-Konzept. Das geschieht nicht deshalb, weil ein Coach (in diesem Falle ich) sich nicht von anderen beraten lassen will, sondern weil alle bisherigen Konzepte der Neuroimagination auf das selbstreflektierende Individuum bauen, das zu seinen Ressourcen und zu seinem eigenverantwortlichen Leben zurückfindet.



## Einführung

Um uns dem Thema anzunähern, möchte ich nachfolgend erst einige Vorüberlegungen grundsätzlicher Art vorausschicken, bevor ich einleitende Burn-out-Informationen anschließe. Weiter werde ich dann anhand von Beispielen zeigen, dass die Akutphase von Burn-out tatsächlich schon nach fünf Tagen beendet sein kann.

### *Fakt 1*

Zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr erkranken Frauen dreimal häufiger an einer Depression als Männer. Männer begehen in der gleichen Altersstufe dreimal häufiger Suizid. Dabei sind die Todesfälle durch klassische Stresserkrankungen wie Herzinfarkt und Unfälle nicht mitgerechnet.

### *Fakt 2*

Eineinhalb Jahre dauert es durchschnittlich, bis ein Mensch wegen Burn-out so handlungsunfähig ist, dass sein Zustand am Arbeitsplatz erkannt wird – und dies geschieht meist erst nach längerfristiger Krankschreibung. In der Zeit davor hat der Betroffene schon einiges erlitten und sein Arbeitgeber ein ordentliches Kostenpaket getra-



gen – erstens durch die reduzierte Arbeitsleistung, zweitens durch die Fehlleistungen am Arbeitsplatz mit oft lang anhaltender Kostenfolge und drittens durch die Stressauswirkung auf die Kollegen mit den entsprechenden Kompensationsleistungen des Teams. Nachdem das Problem erkannt ist, dauert es mindestens sechs Monate, bis klar ist, ob die Person den Arbeitsplatz wieder besetzen kann. Die Rückkehrquote liegt ca. bei 60 Prozent, wobei es sich erst nach einem weiteren Jahr zeigt, ob mit einer Arbeitsleistung von mehr als 70 Prozent in absehbarer Zeit zu rechnen ist.

Dies ist ein typischer Ablauf eines Burn-out aus Unternehmenssicht. Während hier die Kosten und betrieblichen Folgen betrachtet wurden, bedeutet es für den Betroffenen enormes Leid, mit einem Infragestellen des ganzen Lebens. Der Lebensqualitätsverlust ist enorm und oft sehr nachhaltig. Da die wichtigsten mentalen Voraussetzungen wie Konzentrationsfähigkeit, Erinnerungsfähigkeit, Wahrnehmungsgenauigkeit oder Denkfähigkeit stark eingeschränkt sind, funktionieren die bewährten und erprobten Bewältigungsstrategien nicht mehr. Und nun reduziert sich das Selbstwertgefühl. Die persönlichen Auswirkungen dehnen sich auf das Beziehungsnetz aus, die nächsten Angehörigen haben es mit scheinbaren Charakterveränderungen zu tun und die Krise weitet sich nicht allzu selten auf Partner und Kinder aus.

### *Fakt 3*

Lang anhaltende Stressbelastung führt zu einer neurobiologischen Reaktion im Gehirn inklusive einer Reduktion des ganzen Vitalisierungssystems. Behandlungen, die diese biologische Stressauswirkung nicht berücksichtigen

und als erste Priorität sehen, sind nur Symptombekämpfungen und daher unangebracht. Wenn als Erstes der Stressspeicher aufgelöst wird, ist der Burn-out-Zustand innerhalb von fünf Tagen beendet. Symptome können, nachdem die Ursache behoben ist, schnell und wirkungsvoll behandelt werden.

Daraus ergeben sich folgende Fragen:

- Wie kommt es, dass Männer weniger Hilfe suchen, und wie kann der Not von Männern und Frauen begegnet werden?
- Wie kann man frühzeitig bei sich selbst und bei anderen erkennen, dass Stress die Ursache von Symptomen ist?
- Wie kann eine Verwechslung mit psychiatrischen Diagnosen und Behandlungen vermieden werden?
- Wie gelingt es, den Stresskreislauf zu durchbrechen und den unheilvollen Stressspeicher aufzulösen?

Diese Fragen werden in diesem Buch aus verschiedenen Perspektiven betrachtet. Einerseits aus der Perspektive des Autors als Therapeut und Coach, andererseits aus der Perspektive persönlich betroffener Menschen, wobei der Autor sich selbst auch als Betroffener zu erkennen gibt. Weiterhin wird versucht, den Blick auf die *Ursache* von Burn-out zu lenken, denn dies ist die Grundlage dafür, um von den unheilvollen Symptombehandlungen abrücken zu können. Die Ursache, die sich im Kopf abspielt, ist nicht die einer psychischen oder seelischen Fehlstellung (psychische Erkrankung), sondern die einer biologisch, hormonell gesteuerten, also rein körperlichen Stressauswirkung. Die Verwechslung mit willens- und verhaltensbedingten

Erkrankungen bei Burn-out sorgt dafür, dass betroffene Menschen viel zu oft richtige Behandlungen erfahren – allerdings für die falsche Erkrankung.

### *Männer, Frauen und Burn-out*

Frauen sind eher bereit als Männer, eine Schwäche einzugestehen und dementsprechend Hilfe zu suchen. Sie begeben sich häufiger in Behandlung als Männer. Männer bleiben länger unbehandelt, suchen weniger Hilfe und ihre Situation verschlimmert sich dramatisch. Suizid ist nur die extremste, aber sichtbare Spitze der Probleme. Die Stufen davor sind jedoch auch mit erheblichem Leid verbunden. Schlafstörungen, Körperschmerzen, Wunden, die nicht heilen, Konzentrationsprobleme und Angstzustände werden mit sich herumgetragen und leider zu oft selbst »therapiert«. Der Versuch, mit den Schwächen so umzugehen, dass sie nach außen hin nicht auffallen, führt zu einem Kompensationsverhalten, welches die Grenzen von gesundem und anregendem zu schädlichem und selbstverachtendem Verhalten überschreitet. Übermäßiges Arbeiten, exzessives Sporttreiben, intensives Essen, zu viel trinken oder Medikamenten- und Drogenmissbrauch breiten sich langsam, aber sicher mit nachhaltigen und schlimmen Konsequenzen aus.

Ein Grund, eine Behandlung möglichst zu vermeiden, liegt neben dem Selbstkontrollbestreben auch in unserem medizinischen System: Mit einer Selbstverständlichkeit »begibt man sich in Behandlung« – was immer mit einer Verantwortungsübertragung an den Arzt oder Therapeuten verbunden ist. Die Selbstverantwortung, welche für erfolgsverwöhnte Menschen ein sehr hohes Gut und notwendig für die Selbstkontrollmöglichkeit ist, wird mit dem

Ausfüllen der Patientenerklärung abgegeben. Als Patient ist man ab diesem Moment den Ärzten ausgeliefert. Man kann nur noch vertrauen oder hoffen. Ob das, was nun geschieht, mehr nützlich als schädlich sein wird, erfordert großes Vertrauen. Diese Aufgabe der Selbstverantwortung führt in ein großes logisches Dilemma. Als Macher und Entscheider, als Führungsperson mit Personal- und Budgetverantwortung sich nur noch in Vertrauen zu üben, erfordert eine hohe Leistungsforderung an den betroffenen Menschen, dessen Kräfte und Fähigkeiten ja wohlgemerkt in einem reduzierten Zustand sind.

Wie wirkt es auf einen Menschen, der zum Beispiel 20 Jahre lang erfolgreich ein Unternehmen geleitet, die Verantwortung für ein Budget von 25 Millionen Euro getragen, den Nobelpreis in Physik bekommen hat, jedenfalls aus Eigenbetrachtung erfolgreich mit und durch seine Autonomie war, wenn er sich in eine psychosomatische Klinik begibt?

Versetzen Sie sich in die Lage von Herrn Bertram, 44 Jahre alt, Geschäftsführer einer Versicherungsgesellschaft. Nach einer Umstrukturierung übernahm er eine Ländereinheit, bei der in den vergangenen sechs Jahren sehr viel schiefgegangen war. Er wurde als Sanierer eingesetzt und musste gleichzeitig mit einer gewaltigen Marktveränderung klarkommen. Die Herausforderung war enorm. In dieser Zeit erkrankte auch noch seine Ehefrau, und über vier Wochen war nicht klar, wie schlimm die Diagnose bei ihr war, was einen weiteren Stressfaktor bedeutete. Nach einem halben Jahr höchster Belastung verlor er immer mehr seine Konzentration, machte Fehler und traute sich am Schluss keine Entscheidung mehr zu. Alle Lösungsansätze waren für ihn unbrauchbar. Der Endpunkt: ständig schweiß-

gebadet, kaum noch Schlaf, fahrig, emotional extrem wechselhaft, von gereizt und jähzornig bis lange Zeit apathisch. Sein Hausarzt schrieb ihn krank und schickte ihn zum Psychiater. Der diagnostizierte eine Erschöpfungsdepression auf der Basis eines typischen Burn-out.

Die Behandlung mit Medikamenten benötigte vier Wochen, bis der Zustand sich zumindest leicht verbesserte und die Klinikeinweisung anstand. Einen Vorabbesuch beschrieb Herr Bertram so: »Das war ein Schock. Stellen Sie sich das vor, ich bin wohl tatsächlich psychisch krank und soll in die Klinik. Dort gehen sie mit einem um, als wäre man entmündigt. Ich verstehe ja nichts von dem Fach, aber nach dem Gespräch mit der Oberärztin fühlte ich mich so klein und elend wie noch nie in meinem Leben. Wie soll es mir helfen, wenn ich plötzlich noch nicht einmal mehr mitreden darf, ich nicht einmal in den Park gehen darf, wenn ich will? Und dann die ganzen Menschen dort, die scheinen ja wirklich nicht mehr alle Tassen im Schrank zu haben. Bin ich wirklich genauso schlimm dran?«

Die Verzweiflung muss für einen Mann, der bisher selbstbestimmt gelebt hat, recht groß sein, um sich so anzuliefern, wie es leider allzu häufig vom Regelgesundheitsystem als selbstverständlich vorausgesetzt wird. Solche Erfahrungen bestätigen das Image und sind mit ein Grund, warum Menschen (vor allem Männer) lieber ihre Probleme ohne Fremdhilfe mit sich tragen, als Hilfe anzunehmen. Das Einlassen auf eine Behandlung geht meist mit einer persönlichen Verantwortungsübergabe einher, die als Selbstaufgabe erlebt wird. Diese Grundvoraussetzung zum Eintritt in eine psychosomatisch orientierte Klinik oder Behandlung schreckt viele ab.

Je gesünder die Psyche eines betroffenen Menschen ist, umso mehr schützt diese Person sich vor solchen Behandlungsbedingungen – mit der fatalen Folge, auf eine Behandlung lieber zu verzichten. Fatal, weil dann der Zustand mit den Symptomen nicht besser wird und nur allzu oft in einer unglaublichen Verzweiflung endet. Und leider wird hier dann der Suizid oft als einziger selbstbestimmter Ausweg gesehen.

Zurück zu Herrn Bertram: Dieser wusste tief in sich und war davon überzeugt, dass er nicht psychisch krank war. Er suchte nach Alternativen zur Psychiatrie und Psychosomatik. Er fand diese Alternative und schon sechs Wochen später hatte er seinen ersten Arbeitsversuch hinter sich. Er betrachtete sich zu 100 Prozent als arbeitsfähig und belastbar. Sein Aufsichtsratsvorsitzender konnte gar nicht so schnell eine Vertretungslösung organisieren, wie er selbst wieder fit und leistungsfähig an seinem Arbeitsplatz zurück war.

Es gibt diese Alternative – dass Burn-out nicht zum Knock-out führt, sondern lediglich eine Episode bleibt. Eine Episode, die zu einem Überdenken der Lebenssituation führt und eventuell rechtzeitig ein Neujustieren im Leben ermöglicht. Wenn dies zeitnah möglich ist, gibt es keine Unterbrechung oder gar einen Einbruch in der Biografie. Dann kann diese Episode als Gewinn und Bereicherung in der Lebensgeschichte verbucht werden.

Voraussetzung dazu ist es jedoch, dass betroffene Menschen die nötige Unterstützung auch annehmen. Wenn Burn-out das Stigma von psychischer Erkrankung mit lebenslanger Einschränkung oder jahrelangem Behandlungsbedürfnis anhängt oder angehängt wird, werden Menschen sich vor dieser Stigmatisierung schützen und

zu lange warten, bis sie sich den Verlust ihrer Vitalität durch Burn-out eingestehen. Solange die Behandlungen selbst nicht schnell und wirkungsvoll die Ursache, sondern unbefriedigend lange die Symptome therapieren, tun die betroffenen Menschen gut daran, sich vor diesen Behandlungen zu schützen.

Ich befragte eine Reihe von Personen aus unterschiedlichsten Berufen. 80 Prozent von ihnen kannten einen Menschen persönlich, der schon einmal länger als drei Monate wegen Burn-out krankgeschrieben war. Dieses direkte Erleben erzeugt Betroffenheit und ein Bewusstsein für die Problemstellung. Daraus resultiert aber auch ein Bewusstsein, dass es keine echte Lösung gäbe. Die Hilflosigkeit der Fehlbehandlungen wird genauso wahrgenommen und ist mit eine Ursache dafür, dass das Problem zu lange »übersehen« wird. Bei sich selbst noch mehr als bei anderen.

Wenn dies so bleibt, hilft die Diskussion, die aus all den Gründen geführt wird, nicht wirklich dabei, sich dem Thema zu stellen. Denn wenn die guten Behandlungen nicht nachhaltig wirken, kommt es immer wieder zur gleichen unheilvollen Diskussion: Hat die Person denn wirklich etwas oder bildet sie sich das nur ein? Diese Frage steht unausgesprochen und manchmal auch ausgesprochen im Raum. Und weiter wird die Unterstellung laut, dass die Person die Störung in den Griff bekommen würde, würde sie nur mehr Willen aufbringen.

Gleichwohl hat die aktuelle Diskussion nicht dazu geführt, Burn-out als reinen ideologischen Trick von Faulpelzen zu verteufeln. Wenn ein Begriff wie Burn-out ein in breiteren Bevölkerungsschichten bekanntes Verhalten treffend beschreibt, kommen auch die entsprechenden



Horst Kraemer

### **Soforthilfe bei Stress und Burn-out**

Neue Energie in wenigen Tagen – Coaching mit Neuroimagination – Strategien der Vorbeugung

eBook

ISBN: 978-3-641-04745-0

Kösel

Erscheinungstermin: August 2010

„Es gibt keinen Grund, dass jemand länger als fünf Tage wegen eines Burn-outs außer Kraft bleibt.“ Diese Aussage Horst Kraemers provoziert. Mit der von ihm entwickelten Methode der Neuroimagination hat der Autor jedoch tatsächlich schon viele Menschen schnell und effizient aus dem Burn-out herausgeführt: Aufgrund dieser nur wenige Tage beanspruchenden Methode kann ein Coaching, das die Selbstverantwortung stärkt, in nur kurzer Zeit bewirken, dass der Betroffene sich wieder nachhaltig gesund fühlt. Coaches, Therapeuten und Menschen, die einem Burn-out vorbeugen oder sich aus diesem Zustand schnell wieder herausbewegen wollen, finden in diesem Buch zahlreiche Beispiele, wie Kraft und Leistung auch unter Stress erhalten oder zurückgewonnen werden können.