

Zu diesem Buch

Nach der Zahl der Medienberichte zu urteilen, hat sich Burnout zu einer Epidemie des 21. Jahrhunderts entwickelt. Von der Illustrierten bis hin zu wissenschaftlichen Fachzeitschriften: Das Thema wird allerorten aufgegriffen. Gibt man das Suchwort »Burnout« bei Google ein, bekommt man mehr als 100 Millionen Treffer. Die Suchergebnisse reichen von allgemeinen Informationen über Möglichkeiten des selbstständigen Testens und Einschätzens der eigenen Burnout-Gefährdung bis zu – seriösen und unseriösen – Therapievorschlügen. Und auch der schier unüberschaubare Markt der Ratgeberbücher, der unterschiedlichen Therapien und auch Pseudotherapien zeigt die Popularität dieses Themas in der heutigen Zeit.

Nicht ohne Grund wird immer wieder von der »Burnout-Gesellschaft« gesprochen: Die vom Einzelnen erlebten und erlittenen Symptome von Erschöpfung und Ausgebranntsein spiegeln Probleme, mit denen die heutige Gesellschaft über alle Schichten hinweg zu kämpfen hat: immer weniger tragfähige soziale Netzwerke, im Rahmen eines angeblich zwingend nötigen immer weiteren, möglichst schnellen Wachstums steigender Leistungsdruck und, quasi als Kompensation dieser Aspekte, immer höherer individueller Konsum und höhere Ansprüche. Unter Burnout zu leiden ist dann ein Zeichen dafür, nicht mehr mit diesen von der Gesellschaft geforderten Anforderungen umgehen zu können, nachdem man – zumindest dem eigenen Erleben nach – viele Jahre versucht hat, alles zu geben und sich zu verausgaben.

Doch wenn es bereits so viele Informationen und Ratgeber zum Burnout gibt: Wozu noch ein Buch zu diesem Thema?

Menschen, die sich von Burnout bedroht fühlen oder manifest darunter leiden, ist durchaus bewusst, dass sie in ihrem Leben etwas verändern müssten, um dem drohenden Zusammenbruch zu entgehen oder, falls er sich bereits ereignet hat, wieder herauszukommen. Wer sich als überlastet erlebt, kennt meist die vielen guten Ratschläge: Er müsse sich weniger Stress machen, nicht so perfektionistisch sein, bestimmte Probleme weniger ernst nehmen, mal was für sich tun und so weiter.

Unser primäres Ziel ist es daher nicht, Ihnen weitere Ratschläge zu geben. Wenn sie helfen würden, dann hätten Sie dieses Buch ja nie in die Hand genommen. Zudem: Ratschläge sind auch Schläge. Sie zeigen den Betroffenen, dass sie etwas falsch machen. Niemand hört gerne, dass er etwas falsch gemacht hat, schon deshalb sind Ratschläge für viele Menschen wenig hilfreich. Um diese annehmen zu können, müssen die Voraussetzungen stimmen:

Wir müssen unseren persönlichen Stolz überwinden und uns eingestehen, dass wir Hilfe benötigen. Wir müssen Selbstdisziplin haben und die als hilfreicher erkannten Strategien auch konsequent umsetzen. Wir müssen motiviert sein, an unserem Leben etwas ändern zu wollen. Dieses Buch soll daher weniger ein Ratgeber sein, sondern ein Buch, das Sie über ebensolche Zusammenhänge informiert und damit vielleicht den Einstieg in tragfähige Veränderungsprozesse erleichtert.

Wir arbeiten seit Jahrzehnten tagtäglich mit Menschen, die sich als ausgebrannt erleben, bzw. mit Menschen, die an Depressionen erkrankt sind. Viele von ihnen hatten diverse Ratgeber-Bücher gelesen, oftmals solche, die irgendwelche Patientenzepthe anbieten, die dann der viel komplexeren Realität nicht standhalten konnten. Soweit diese Bücher tatsächlich mit der Hoffnung gelesen wurden, sie würden sichere Wege aus dem Burnout etc. weisen, war das Ergebnis schlicht Enttäuschung und Desillusionierung. Von diesen Erfahrungen ausgehend wollen wir Sie über den derzeitigen wissenschaftlichen Stand zum Thema Burnout und Depression informieren; das heißt, Meinungen und Wissen sowie Erfahrungen werden klar und differenziert dargestellt. Unsere Idee war, ein Ratgeber-Buch zu schreiben, dessen Attraktivität darin liegt, die in der Wissenschaft offenen Fragen einschließlich der Möglichkeiten, aber eben auch der Grenzen der verschiedenen Konzepte und therapeutischen Strategien als solche kritisch aufzuzeigen.

Wir gehen davon aus, dass Sie letztlich nur selbst für Ihr Leben entscheiden können, ob Sie Ratschläge benötigen und ob Sie aus den Informationen Konsequenzen für sich ziehen wollen. Die Autoren würden sich sehr freuen, wenn die in diesem Buch vorgelegten Informationen für Sie nützlich sind.

Wir danken dem Verlag, insbesondere Sibylle Duelli, sowie der Lektorin Anne Bleick dafür, sich auf dieses Buch eingelassen zu haben. Wir drei Autoren sind an der Schön Klinik Roseneck tätig. Das ist die derzeit größte Fachklinik Deutschlands für psychische und psychosomatische Erkrankungen Erwachsener und Jugendlicher. Ohne unsere Kollegen und insbesondere unsere Patienten wäre das Buch nicht zu dem geworden, was es ist. Für alle Anregungen und jede Unterstützung danken wir herzlich.

Schön Klinik Roseneck, Frühjahr 2018

Ulrich Voderholzer, Gabriele Hiller, Andreas Hillert