

ZUSAMMENBRUCH

Durchhängen, in den Seilen hängen bis zum Zusammenbruch: Dem Ausbrennen geht häufig eine Zeit frustrierender Anstrengungen voraus, verbunden mit einem tiefen Gefühl der Hilflosigkeit.



„Ich verliere mein Selbst“

Das Leben in der beschleunigten Gesellschaft hat seinen Preis: Seelische und körperliche Erschöpfungszustände sind weitverbreitet. Millionen Menschen klagen über Dauerstress, Burnout und Depressionen und suchen nach Wegen aus der Krise.

VON ANGELA GATTERBURG

Der Feind ist unsichtbar. Er schleicht sich auf tückische Weise ins Leben und vergiftet es langsam. Richard O., ein attraktiver Mann in den Vierzigern, ist erfolgreich, humorvoll, gesellig. Heute bleibt er gelassen, wenn er über seinen früheren Feind spricht, der in ihm saß und ein vitales Eigenleben führte.

Richard O. ist Kreativdirektor einer Werbeagentur in Frankfurt, vor einem Jahr erlebte er einen Burnout. Seinen vollen Namen will er nicht nennen, doch er spricht offen über seine inzwischen überwundene Krankheit. „Ich bin fest überzeugt davon: Es ist nicht der berufliche Stress, der einen krank macht, sondern die Verdrängung von Gefühlen.“

Er erzählt. Der Druck im Job war groß, für Freizeit und Freunde blieb wenig Zeit, Ärger oder Unbehagen drückte er weg. Doch seine Gefühle brachen sich auf körperlicher Ebene Bahn. Richard O. erlebte Angstzustände und Panikattacken, litt unter Lähmungserscheinungen in den Beinen, fühlte sich lustlos, freudlos, unkonzentriert.

„Mein Leidensdruck war immens, ich entwickelte Katastrophenphantasien und Existenzängste.“ Nach einer Präsentation beim Kunden brach er zusammen.

Kurz danach kam er in die Akutklinik Bad Saulgau.

Die Fachleute dort bescheinigten ihm eine emotionale und psychische Erschöpfung. „Es war, als hätte die Psyche den Körper stillgelegt“, sagt er selbst.

Die Lähmung in den Beinen erklärt er sich heute so: „Ich war seelisch nicht mehr in der Lage wegzulaufen.“

Andere Patienten dort hatten Ähnliches erlebt: innere Erstarrung, Schlafstörungen, physische Erschöpfung, Nervosität, Weinerlichkeit, Zusammenbruch. Bei manchen kamen noch Alkohol- und Medikamentenmissbrauch dazu.

Auslöser der Symptome bei den meisten Patienten: Dauerstress.

Stress gilt als Geißel der Industrienationen. Das Wort Stress kommt aus dem Englischen und heißt so viel wie Druck, Beanspruchung. Der Begriff ist die verkürzte Form von Distress und leitet sich von dem lateinischen Wort „distingere“ ab, was einengen bedeutet, und er hat zwei Gesichter: Der positive „Eustress“ befördert Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit, der negative „Distress“ hingegen führt zu chronischer Anspannung im Körper und zu dauerhaft erhöhter Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin.

Bei Stress steigen Muskelanspannung und Blutdruck, der Körper schüttet mehr Cortisol aus. Bei Dauerstress kann es zu Kopf-, Magen- oder Rückenschmerzen kommen, zu Tinnitus oder einem Hörsturz, zu Schwindelgefühlen, Nervosität, Reizbarkeit und Frustrationsgefühlen.

Weitere Folgen können sein: Herzrhythmusstörungen ohne erkennbare Ursache, chronische Schlafstörungen sowie Gedächtnisprobleme. Stress kann schließlich sogar die Blutgefäße verän-

dern und einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen.

80 Prozent der Deutschen empfinden ihr Leben als stressig, jeder Dritte klagt über Dauerstress in Job, Haushalt, Schule oder Studium. Leistungsdruck, Termintur, fehlende Wertschätzung im Beruf oder in der Partnerschaft, aber auch chronische Unterforderung erzeugen Stress, der zu einer echten Plage werden kann.

Der durch Stress verursachte Schaden kostet deutsche Unternehmen jedes Jahr einige Milliarden Euro. Wegen psychischer Leiden waren deutsche Arbeitnehmer im Jahr 2008 fast zehn Millionen Tage krankgeschrieben.

Stresserkrankungen äußern sich in vielen Formen und haben unterschiedliche Namen wie Burnout oder Depression. Fachleute sprechen manchmal auch von einer „Anpassungsstörung“, einer „depressiven Verstimmung“ oder einer „Erschöpfungsdepression“. Die Grenzen sind fließend.

Sicher ist: Was Menschen als stressend erleben, ist höchst subjektiv, schon deshalb, weil manche robuster sind als andere. Natürlich gibt es Belastungen, die kollektiv als stressend empfunden werden, beispielsweise Lärm, konstante Reizüberflutung oder Mobbing am Arbeitsplatz. Ansonsten aber gilt: Was den einen auf die Palme bringt, kann einen anderen völlig kaltlassen.

Nach Ansicht vieler Experten aber hat das Leben in der digitalen, beschleunigten Gesellschaft seinen Preis. Der

SOZIALSTRESS

Ausbrenner opfern sich häufig für andere auf und geraten in Sozialstress. Gleichzeitig sehnen sie sich selbst nach Trost und Zuwendung.



Stresslevel hat sich anscheinend bei den meisten Menschen erhöht. Dauerstress aber kann gravierende körperliche Folgen haben und eine schwere psychische Krankheit auslösen.

„Ich hatte das Gefühl, ich verliere mein Selbst“, schreibt der amerikanische Autor Andrew Solomon über seine Depression. Eine Gesellschaft, die sich Spaß, Optimismus und Erfolg verordnet, verdrängt die Depression oft und löst gerade dadurch bei Betroffenen und Angehörigen heftige Schuld- und Versagensgefühle aus. In einer krampfhaft lächelnden Welt fällt es vielen Menschen schwer, Trauer, Melancholie, Verlustgefühle und Pessimismus zuzulassen. Kein Experte würde empfehlen, diesen Gefühlen dauerhaft nachzugeben, doch der kollektive Wunsch, Leiden und Unglück mögen bitte schnell wieder verschwinden, offenbart zweifellos eine gewisse psychische Unreife.

Das „Streben nach Glück“ wird als allgemeines Recht in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung garantiert. Nur schaffen Erfolgsgebote sowie die permanente Behauptung, glücklich zu sein, offenbar kein Glück – immerhin wurden 2005 zwei Drittel aller weltweit produzierten Antidepressiva in den USA geschluckt.

Überhaupt werden psychische Erkrankungen häufiger diagnostiziert – nicht nur in den USA und in Deutschland, sondern auch in Frankreich und Japan.

Sicher, der Suizid des Nationaltorwarts Robert Enke im Herbst 2009 und der mutige, offene Umgang seiner Witwe mit der Krankheit ihres Mannes scheinen die allgemeine Sensibilität für das Thema Depression erhöht zu haben.

Andreas Biermann hat sich als Fußballprofi beim Hamburger Club FC St. Pauli kurz nach Enkes Tod offen zu seinen Depressionen bekannt; Sven Hannawald, ehemaliger Skisprungstar, erlitt vor einigen Jahren einen Burnout und spricht in Interviews darüber. Die prominente Kommunikationswissenschaftlerin Miriam Meckel beschrieb ihren psychischen Absturz in einem „Brief an mein Leben“; das Buch wurde ein Bestseller. Auch Posttraumatische Belastungsstörungen sind inzwischen weniger tabuisiert, nicht zuletzt durch heimkehrende Soldaten aus Afghanistan.

„Depression hat viele Gesichter“, sagt der Münchner Experte Florian Holsboer, einer der weltweit führenden Depressionsforscher. Sie sei, betont er, eine potentiell tödliche Krankheit (siehe Gespräch Seite 18).

Depressionen werden nach einer Schätzung der Weltgesundheitsorganisation im Jahr 2030 weltweit die höchste Krankheitslast durch verlorene Lebensjahre und verlorene Lebensqualität verursachen. Rund vier Millionen Menschen leiden in Deutschland an einer behandlungsbedürftigen Depression, und nach einer Umfrage der Deutschen An-

gestellten-Krankenkasse schlucken fast 800 000 Menschen regelmäßig Tabletten, um Stress, Ängste und Konflikte auszuhalten.

„Sie glauben gar nicht, wie oft ich mir furchtbare Geschichten über chronische Überforderung und Mobbing anhöre“, erzählt ein Münchner Internist. Diese Klagen seien in den letzten Jahren in seiner Praxis sprunghaft angestiegen – sicher auch in anderen Arztpraxen, denn Krankenschreibungen aufgrund psychischer Störungen haben erheblich zugenommen.

Ein Blick in die Arbeitswelt stimmt wenig optimistisch. So ergab eine Studie des Deutschen Gewerkschaftsbundes mit 4150 Beschäftigten, dass nur jeder Siebte zufrieden ist mit seinem Job, 52 Prozent bezeichnen ihre Tätigkeit als „mittelmäßig“, ein Drittel stuft den eigenen Arbeitsplatz sogar als „schlecht“ ein. Und laut einer Untersuchung des Kölner Rheingold Instituts fühlen sich die meisten Deutschen wie getrieben, sie tun zwar ihr Bestes, doch ihnen fehlt, was man gemeinhin Sinnerfüllung nennt.

Eine Umfrage der Berliner Beratungsfirma Gallup unter 500 Arbeitnehmern ergab: 66 Prozent der Angestellten machen Dienst nach Vorschrift und sind unzufrieden mit ihrem Job, 23 Prozent befinden sich im Zustand der inneren Kündigung. Lediglich der kleine Rest ist zufrieden.

Offenbar wächst der Druck von beiden Seiten – von innen und von außen.



SOZIALE HILFE

Andere um Unterstützung zu bitten und sich helfen zu lassen, ist der notwendige erste Schritt zur Heilung.

Ein cholerischer, ungerechter Chef und intrigante Kollegen können eine krankhafte Erschöpfung ebenso befördern wie eigene Perfektionsansprüche und die Verarmung des Privatlebens.

Mächtige Männer rutschen oft unmittelbar nach Beendigung ihrer Erwerbstätigkeit in eine Depression. Der plötzliche Bedeutungsverlust lässt den Serotonin-Level absacken.

Auch Menschen, die eine problematische Kindheit hatten, sind weniger stressrobust. Frühe Belastungen hinterlassen „Narben“ im Gehirn, die bei außergewöhnlichem Druck aufbrechen können – der Mensch wird krank.

Die Depression ist, biologisch gesehen, eine schwere Stoffwechselstörung des Gehirns. Nicht jeder Depression geht ein Burnout voraus. Bleibt die Frage: Was ist mit all den anderen durch Stress ausgelösten Krankheitsbildern? Und was ist es, das den Stress derart überhandnehmen lässt und die Psyche müde macht? Ist die Gesellschaft härter oder vielleicht nur wehleidiger geworden, sind die Menschen gerade in den materiell gut versorgten Industriestaaten dünnhäutiger? Burnout, die neue Zeitkrankheit, scheint sich rapide zu verbreiten, gleichzeitig ist es keine anerkannte medizinische Diagnose.

Ja, wo brennt's denn?, möchte man fragen angesichts der Pathologisierung der Gesellschaft durch einen Begriff, der Karriere gemacht hat: Zig Bücher sind

zum Thema erschienen, im Internet gibt es unzählige (oft unseriöse) Fragebögen und Foren, in denen sich Interessierte und Betroffene austauschen.

Der unscharfe Begriff Burnout, den der Psychoanalytiker Herbert Freudenberger 1974 populär gemacht hat, wird heute inflationär gebraucht. Wenig erstaunlich, denn diese Diagnose adelt: Nur wer gebrannt hat, kann ausbrennen, das ehrt den „Ausgebrannten“ und macht Burnout zu einer gesellschaftlich akzeptierten Diagnose. Die Depression dagegen ist sehr viel weniger populär, sie löst Angst aus und stigmatisiert.

Doch ist es für einen Leidenden letztlich nicht gleichgültig, ob der Arzt von „Depression“ oder „Burnout“ spricht?

Da streiten die Gelehrten. Die populäre Vokabel Burnout, geben Fachleute zu bedenken, ermögliche vor allem Männern einen offeneren, heilsameren Umgang mit der Krankheit. Das sei richtig, sagen die Burnout-Kritiker, allerdings fühlten sich die als depressiv Diagnostizierten jetzt doppelt stigmatisiert.

Eine Spurensuche zum Thema Stress, Depression und Burnout fördert denn auch unterschiedliche Einschätzungen zutage – wenn auch etliche Fakten unstrittig sind. Laut Holsboer erkrankt jeder zehnte Deutsche einmal in seinem Leben an einer schweren Depression. Meistens kommt zu einer Veranlagung ein auslösendes Ereignis von außen.

Ärzte und Kliniken, Psychologen und Therapeuten sind aber auf die Volkskrankheit nur mangelhaft vorbereitet. Nur etwa sechs bis neun Prozent der Betroffenen erhalten eine gute Behandlung.

Unter hohem Leidensdruck stehen ausgerechnet Menschen aus helfenden Berufen wie Ärzte, Pfleger und Krankenschwestern. Die Arbeitsbelastung in vielen Krankenhäusern und im Gesundheitswesen wirkt dabei als massiver Stressfaktor. Auch Sozialarbeiter, Erzieher und Lehrer stoßen häufig an psychische Grenzen, ein Viertel aller Bundespolizisten zeigt Burnout-Symptome, und immer häufiger klagen auch Schüler und Studenten über Druck, Belastungen, depressive Verstimmungen.

Auf dem Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN), der im vergangenen November in Berlin stattfand, wurde viel gesprochen über Depressionen und Burnout.

So wünscht sich DGPPN-Geschäftsführer Thomas Nessler eine anonyme Beratung für Sportler durch ein Krisentelefon sowie psychiatrische Routine-Untersuchungen durch Fachleute. „Gerade weil alle glauben, ein Spitzensportler kann doch keine Depression bekommen“, sagte er.

Während des viertägigen Kongresses gab es auch ein Angebot für Lehrer, die mit verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen zu tun haben. „50 bis 60

KLARES NEIN

Immer wieder „No!“ zu sagen ist wesentlich, um das Ich zu stärken und zu schützen.



Prozent unserer Klienten sind wegen Schulschwierigkeiten bei uns“, erklärte Beate Herpertz-Dahlmann, Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie am Universitätsklinikum Aachen.

20 Prozent aller Jugendlichen seien verhaltensauffällig, 3,7 Prozent aller Kinder zwischen 9 und 16 Jahren litten unter depressiven Störungen, die sich durch Teilnahmslosigkeit, aber auch Aggressionen, Unruhe, Unkonzentriertheit äußerten. Da die Hälfte aller psychischen Störungen bereits in Kindheit und Jugend beginnt, sei es wichtig, frühzeitig gegenzusteuern, um ein chronisches Leiden zu verhindern.

Doch es gibt eine weitere Gruppe von Bedürftigen, wie auf dem Kongress deutlich wurde. „Alle reden von den armen Schülern“, rief eine Realschullehrerin ins Mikrofon. „Wer schützt uns vor einem 16-Jährigen, der mit dem Messer auf uns losgeht? Was tun, wenn es anderthalb Jahre braucht, bis es für einen gestörten Jugendlichen einen Therapieplatz gibt – und das auch nur nach einem Suizidversuch?“ Was tun, fragten andere Lehrer, wenn Eltern jede Form von Betreuung verweigern, weil sie überfordert sind oder weil sie ihre Sprösslinge längst aufgegeben haben?

Gestresste Lehrer, gestresste Eltern, gestresse Schüler, klar, es gibt sie, aber die müssen nicht gleich krank sein, findet Manfred Lütz, Chefarzt des Kölner Alexianer Krankenhauses für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie.

Lütz ist ein Mann mit vielen Interessen und Begabungen, er hat einen Bestseller geschrieben*, ist gerngesehener Talkshowgast und ein unterhaltsamer Plauderer. „Im Zweifel ist jemand gesund“, sagt er und grinst. „Manchmal haben wir Probleme, aber das ist doch normal.“

Nicht jede Träne deutet auf eine Depression, nicht jede existentielle Krise wie etwa der Tod eines Angehörigen oder eine Scheidung mündet in eine Krankheit. „Seelische Erschütterungen gehören zum Leben dazu, und die kann man nicht einfach therapeutisch wegmachen“, sagt Lütz, „da helfen viel eher lebenserfahrene Freunde und die Familie.“

* Manfred Lütz: „Irre! Wir behandeln die Faltschen. Unser Problem sind die Normalen. Eine heitere Seelenkunde“. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh; 208 Seiten; 17,95 Euro.

Auch sollte kein Angestellter für sich einen Burnout reklamieren, nur weil der Chef ihn bittet, morgens mal etwas früher zu kommen, findet Lütz. „Bleiben wir mal auf dem Teppich.“

Andererseits aber, sagt er energisch, werde ein Drittel der Deutschen irgendwann im Leben mal psychisch krank: „Das ist sehr viel. Und die anderen zwei Drittel haben irgendeinen Angehörigen, der psychisch krank ist. Dennoch herrschen nach wie vor mittelalterliche Vorstellungen von psychischen Erkrankungen.“ Deshalb will er aufklären, und gerade deswegen wehrt er sich dagegen, Leute zu behandeln, die es eigentlich gar nicht nötig haben und die dann denjenigen die Therapieplätze wegnehmen, die sie wirklich brauchen.

Zumal die laienhafte These „Ein bisschen Therapie kann ja nicht schaden“ höchst gefährlich ist. „Denn auf diese Weise können Leute in eine Problemtrance hineingebracht werden, die psychisch kerngesund sind.“ In seine Obhut kommen Menschen mit ernstzunehmenden psychischen Erkrankungen, denn sein Kran-

kenhaus hat sich verpflichtet, alle stationär behandlungsbedürftigen psychisch Kranken des Kölner Südens unmittelbar aufzunehmen. Und da ist Lütz immer wieder erstaunt über die allgemeine Ahnungslosigkeit. „Manche wundern sich, dass nicht überall Gitter vor den Fenstern sind, dass die weitaus meisten Stationen offen geführt werden und dass die durchschnittliche Liegezeit etwa drei Wochen beträgt.“

Hilfe muss nicht immer gleich vom Arzt kommen. Wer sich ausgebrannt fühlt, niedergeschlagen, leer, kann auch bei einem erfahrenen Psychologen an der richtigen Adresse sein.

Der Hamburger Psychologe Matthias Burisch, Autor des wissenschaftlichen Standardwerks „Das Burnout-Syndrom“*, befasst sich seit 25 Jahren mit dem Störungsbild und plädiert dafür, den Begriff „nicht vorzeitig in der Tonne Pop-Psychologie zu entsorgen“. Der

* Matthias Burisch: „Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung“. Springer Verlag, Berlin; 344 Seiten; 29,95 Euro.



Name, sagt er, sei nur „das Etikett eines Pakets, in dem sich zugegebenermaßen sehr Verschiedenartiges befinden mag. Das macht aber das Paket nicht weniger brisant“.

Er verweist darauf, dass inzwischen in vielen Kliniken seriöse Behandlungskonzepte für Burnout-Klienten angeboten werden, die den Betroffenen nachweislich helfen, auch wenn noch nicht alle Zusammenhänge erforscht sind.

Burisch, der sowohl Firmen als auch Burnout-Betroffene psychologisch berät, unterscheidet zwischen „aktiven“ und „passiven“ Ausbrennern. Die aktiven stellen sich selbst unter einen strengen Leistungsdruck, die passiven sehen sich härteren Bedingungen gegenüber, etwa Arbeitsverdichtung, ständige Erreichbarkeit sowie Multifunktionalität, was so viel bedeutet wie: Jeder ist für alles zuständig.

All dies und die Angst, als Globalisierungsoffer zu enden, sagt Burisch, treibe die Menschen in die Selbstaussbeutung, der Grad der Autonomie nehme immer weiter ab, Bedürfnisse nach Sta-

bilität und menschlicher Nähe blieben auf der Strecke. „Nach meinem Eindruck“, erklärt der Psychologe, „nehmen die passiven Burnout-Fälle zu.“

In einer erfolgreichen Burnout-Behandlung müsse Abgrenzung neu gelernt werden, sagt Burisch. „Dazu gehört auch: nein zu anderen und zu sich selbst zu sagen und zu wissen, was man braucht und will.“ Das erfordert nach seiner Erfahrung einen hohen Grad an Selbstaufmerksamkeit.

Diese Art der Selbstaufmerksamkeit beherrscht der Informatiker Thomas W. inzwischen. Doch auch ihr ging eine Art Burnout voraus, wie er erzählt.

Er ist Mitgründer eines erfolgreichen Internet-Start-ups in Berlin. Die zeitliche Belastung durch den Job war enorm, dazu kam sein übertriebenes Pflichtbewusstsein. Er habe sich, sagt Thomas W. im Rückblick, „systematisch in den Burnout hineinnavigiert“. Er trieb keinen Sport mehr, nahm zu und litt unter Schlaflosigkeit.

Da er sich dringend eine Pause wünschte, nahm er eine längere Elternzeit. Mit der Distanz zum Büro kehrten seine Lebensgeister zurück, er arbeitete als Programmierer von zu Hause aus, entwickelte Geschäftsideen und gründete drei kleine Firmen. „Es war eine notwendige, selbstbestimmte Pause für mich mit völlig anderen Arbeitsinhalten“, sagt Thomas W. heute.

Nach drei Jahren kehrte er zu seiner alten Firma zurück, mit einem neuen, gestärkten Ich. Damit er sich das erhält, geht er jetzt regelmäßig ins Fitness-Studio, grenzt sich besser ab und setzt sich gegen Dinge zur Wehr, die ihm nicht gefallen. Auch das übertriebene Pflichtbewusstsein sei verschwunden, sagt er.

Herauszufinden, was hilft – das ist oft die schwierigste Frage, vor der ein Mensch steht, wenn sich sein Gemüt verdüstert.

In leichten Fällen ist vielleicht ein Coaching das Richtige. Die Hamburgerin Jutta Rossellit unterstützt vor allem Menschen, die darunter leiden, beruflich festzustecken. „Die kämpfen innerlich stark mit Gefühlen von Hilflosigkeit und Burnout“, sagt sie. Im Zentrum des Coaching stehe, eine persönliche Vision zu entwickeln und sie zu verfolgen. Genau das könnten Burnout-Gefährdete nämlich nicht mehr, erklärt Rossellit: „sich selbst, ihre Bedürfnisse und Fähig-

keiten wertschätzen“. So erklärte eine 27-jährige Marketingassistentin in der ersten Sitzung: „Eigentlich weiß ich, dass ich gut in Kundenkontakt und Kommunikation bin, aber ich fühle es nicht. Irgendwie habe ich den Kontakt zu mir verloren.“ Weitere Gespräche ergaben: Die Akademikerin empfand ihren Arbeitsalltag als Endlosprüfung und stufte sich innerlich als unzulänglich ein. In wenigen Coachingstunden gelang es ihr, die Selbstentwertung aufzudecken und zu neuem Arbeitselan zu finden. „Nach meiner Erfahrung erzeugt gutes Coaching immer eine Form von Aufbruch“, sagt Rossellit.

Raus aus der Erstarrung, rein in eine frische Erfahrung. Auf einmal erscheint der quälende Stress wie weggefegt.

Die Münchner Therapeutin Angelika Egger arbeitet mit Hypnosensitzungen und lösungsorientierter Kurzzeittherapie, beides hat sich bei Stressgeplagten bewährt. „Wenn ich im Stress festhänge“, sagt Egger, „verhakt sich die Wahrnehmung.“ Sobald ein Perspektivenwechsel gelinge, erklärt sie, erweitere sich die Selbst- und Weltwahrnehmung auf spielerische Weise.

„Ist das erst mal geschafft“, so Eggers' Erfahrung, „kann und will man an den alten Mustern nicht mehr festhalten, man fängt an zu lachen, die Situation wird entdramatisiert.“

Eine intakte Familie, Freunde, die Zugehörigkeit zu einer Stadt- oder Dorfgemeinschaft oder zu einer Kirche stabilisieren die Psyche. Nur lässt sich soziale Geborgenheit nicht auf Knopfdruck herstellen. Und so braucht es nach einem massiven Zusammenbruch häufig doch eine stationäre Behandlung – wie bei Werber Richard O.

Fünf Wochen blieb er in Bad Saulgau und lernte dort unterschiedliche Stressbewältigungsmethoden kennen. Als wichtigste Themen tauchten die Trauer um seinen verstorbenen Bruder und Ängste aus der Kindheit auf. Darüber sprechen zu können, in Einzel- und Gruppentherapie, empfand er als sehr heilsam.

Bis heute praktiziert er Yoga und Achtsamkeitsübungen im Alltag, hält Pausen ein, delegiert viel mehr Arbeit als früher. „Mein Leben hat sich verlangsamt“, sagt er. Sein Seelenleben ist dabei reicher geworden. Alle Gefühle sind ihm heute willkommen, auch Unbehagen, Ärger oder Trauer.