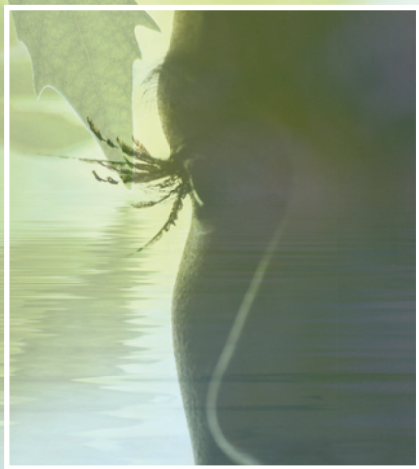
Michael Rosenberger



Ich bin hingeschüttet wie Wasser

Spirituelle Impulse für Menschen
in der Krise der Lebensmitte

echter

Michael Rosenberger

Ich bin hingeschüttet wie Wasser

Spirituelle Impulse für Menschen in der Krise der Lebensmitte

Michael Rosenberger

Ich bin hingeschüttet wie Wasser

Spirituelle Impulse für Menschen in der Krise der Lebensmitte

echter

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.

© 2009 Echter Verlag GmbH, Würzburg
www.echter-verlag.de
Umschlag: Christine Eisner (Foto: gettyone/shutterstock)
Druck und Bindung: fgb · freiburger graphische betriebe
ISBN 978-3-429-03152-7

Inhalt

Die geistliche Botschaft der Erschöpfung 7
Was dieses Buch will

»Hingeschüttet wie Wasser« 13
Wie sich ausgebrannte Menschen fühlen
(Sehen)

Einsam in der Verantwortung 23
Was hinter der Erschöpfung steckt
(Urteilen)

Sich hilfsbedürftig machen 39
Wie wir mit der Erschöpfung umgehen können
(Handeln)

A) Zu Beginn der Krise:
Wie sich die Krise anfühlt 43
B) Mitten in der Krise:
Nicht untergehen! 48
C) Schritte aus der Krise heraus:
Sich guten HelferInnen anvertrauen! 82
D) Unmittelbar nach der Krise:
Aus der Krise lernen 117
E) Mit größerem Abstand:
Ungeahnte Energiereserven empfangen 152

Quellennachweis 160

Die geistliche Botschaft der Erschöpfung Was dieses Buch will

Bis vor wenigen Jahren hätte ich nicht geglaubt, dass die Krise in der Lebensmitte Menschen so heftig und grundsätzlich »mit Haut und Haaren« erfassen kann. Und ich hätte mir trotz aller mir durchaus bekannten abstrakten Zahlen und Statistiken nicht auszumalen gewagt, wie viele Menschen es tatsächlich trifft. Vielleicht lag es daran, dass ich selbst noch nicht durch die Mitte des Lebens hindurch gegangen war und daher einfach naiv mit diesem Thema umging. Vielleicht hatte es auch damit zu tun, dass sich Menschen in der midlife crisis mir als jüngerem Seelsorger nicht anvertrauen wollten, weil sie ahnten, ich würde sie nicht wirklich verstehen können. Vielleicht aber haben sie sich mir sogar anvertraut, und ich habe es nur nicht in der vollen Dramatik begreifen und wahrnehmen können, weil ich davon selber noch zu unberührt war. Wenn Menschen von fundamentalen Problemen erzählen, dann kommen sie ja ganz zwangsläufig an die Grenzen sprachlicher Ausdrucksmöglichkeiten. Sprache neigt dazu, zu entdramatisieren, indem sie vergegenständlicht, sachlich und nüchtern berichtet. Die volle Verzweiflung eines Menschen muss man dann als Zuhörender zwischen den Zeilen herauslesen – dazu braucht man aber eine gehörige Portion eigene Erfahrung.
Wie dem auch sei: Seit einigen Jahren überflutet mich in meinem persönlichen und privaten Umfeld die Wahrnehmung von Menschen, die die Lebensmitte in heftigste,

tief aufwühlende und erschütternde Krisen geführt hat. Krisen, die nicht nur psychische Folgen haben, sondern auch körperliche. Krisen, die eine existenzielle Bedrohung und Umwälzung bedeuten und die bisherigen Lebenspläne der Betroffenen munter über den Haufen werfen. Krisen, die so mächtig sind, dass die Betroffenen lange Zeit kein Licht am Ende des Tunnels sehen – und im Extremfall sogar Gefahr laufen, ihrer Verzweiflung kurzschlüssig freien Lauf zu lassen.

Solche Krisen möchte dieses Buch betrachten. Sie sind gegenwärtig unter den etablierten, aber noch immer schwammigen und nicht klar definierten Fachbegriffen der »midlife crisis« und seit 1974 auch des »Burnout« (so der Psychologe Herbert Freudenberger und der Manager Sigmund Ginsburg unabhängig voneinander in zwei Publikationen) bekannt. Neuerdings gelangt des Weiteren die Rede vom »(Chronique) Fatigue-Syndrom« in den Wortschatz medizinischer oder psychotherapeutischer Diagnostik. Wenn auch für die Ätiologie unterschiedliche Überlegungen bestehen (Burnout-Syndrom: Stress der helfenden Berufe; Chronique Fatigue-Syndrom: Erschöpfung durch einen Virusinfekt oder eine Krebserkrankung; midlife crisis: Zerbrechen bisheriger Lebenskonzepte) und sich womöglich einzelne Spezifika im Sinne einer Differenzialdiagnose benennen lassen (wie z.B. der für das Burnout-Syndrom oft genannte Zynismus), fließen die Konzepte der drei Syndrome doch weitgehend ineinander. Eine klare Abgrenzung ist bisher kaum ersichtlich (vgl. Andreas Hillert/ Michael Marwitz, Die Burnout-Epidemie oder Brennt die Leistungsgesellschaft aus?, S. 219–231). Deswegen will ich mich auf einen Streit um die korrekte wissenschaftliche Terminologie

gar nicht einlassen. Das Einzige, was man eindeutig sagen kann: »midlife crisis« bezieht sich auf eine sehr konkrete Lebensphase, nämlich die Lebensmitte, also die Jahre zwischen 30 und 50. Die anderen Bezeichnungen sind prinzipiell unabhängig von den Lebensphasen. Gleichwohl wird in der Literatur auch für sie eine signifikante Häufung der Krankheitsbilder in der Lebensmitte konstatiert. Und damit konvergieren die Konzepte eben doch.

Ich möchte in diesem Buch Menschen mittleren Alters ansprechen, die sich in einer Phase der Erschöpfung oder kurz vor oder nach einer solchen Phase befinden. Zugleich möchte das Buch eine Hilfe für jene sein, die Angehörige oder FreundInnen solcher Menschen in der Krise sind. Sie reagieren oft mit Unverständnis und Hilflosigkeit und verschlimmern die Situation der Krisengeplagten eher, als dass sie diese lindern. Auch ihnen möchten meine Gedanken Hilfe und Orientierung geben. Schließlich kann das Buch vermutlich vielen Menschen zur Hilfe werden, die in einer anderen Lebensphase und an anderen Krankheiten leiden – vieles, was im Folgenden gesagt wird, lässt sich leicht auf ihre Situation übertragen, obgleich sie nicht direkt angesprochen werden. Gleichwohl muss ich in Bezug auf die Zielsetzung des Buches drei *Einschränkungen* machen:

1) Dieses Buch ersetzt weder einen Arzt noch einen Psychotherapeuten, im Gegenteil! Ich gebe allen, die sich mit den angesprochenen Krankheits- und Krisensymptomen identifizieren, den dringenden Rat, zum Fachmann oder zur Fachfrau zu gehen. Es mag manchmal schwer sein, eine kompetente Person zu

finden, die in diesem Feld therapeutisch wirkt – das habe ich selber als Seelsorger oft gemerkt, wenn ich Menschen eine solche Person empfehlen wollte. Trotz der Tatsache, dass Erschöpfungssyndrome heute als weit verbreitete, zeit- und gesellschaftstypische Krankheiten erkannt und anerkannt sind, gibt es immer noch viel zu wenige wirklich gute Fachleute, die den Betroffenen helfen können. Doch möchte ich Mut machen, nach solchen Fachleuten zu suchen. Es gibt sie, und sie werden von Jahr zu Jahr mehr. Dieses Buch kann deren unmittelbaren Rat und ihre Heilkunst nicht ersetzen, sondern den Heilungsweg Erschöpfter nur ergänzend und begleitend unterstützen.

2) Dieses Buch konzentriert sich auf die individuelle Seite der Erschöpfungskrankheiten. Es fragt danach, wie der einzelne Betroffene mit Erschöpfung und krisenhafter Depression umgehen kann, und wie ihm seine Angehörigen und FreundInnen dabei helfen können. Wohl wissend, dass die angesprochenen Krankheitsphänomene offenkundig mit unserer ins Extrem beschleunigten Leistungsgesellschaft und deren perfektionistischer Mentalität zu tun haben, beschränke ich mich als Moraltheologe doch auf individuelle Hilfen. Die systemisch notwendigen gesellschaftlichen und kulturellen Wandlungsprozesse, die es erlauben würden, die Gesamtzahl der Erkrankungen an Burnout-Syndrom zu reduzieren, sind Sache der Sozialethik. Teilweise gibt es dazu Ansätze in der Fachliteratur, wenngleich diese noch erheblicher Vertiefung und Verbreiterung bedürften (auch unter volkswirtschaftlichen Gesichtspunkten!).

3) Dieses Buch möchte spirituelle Impulse geben, nicht psychologische oder psychotherapeutische. Es stellt die Situation der Erkrankung in das Licht des christlichen Glaubens. Menschen, denen die Beziehung zu Gott etwas bedeutet, werden wie von selbst fragen, was ihre Erkrankung mit diesem Gott zu tun hat. Sie können gar nicht anders als das, was sie aufs Heftigste bewegt, vor Gott zu tragen und zu versuchen, es mit seinen Augen anzuschauen: Warum muss ich so sehr leiden? Was will Gott mir mit meiner Erkrankung zeigen? Wie kann er mir helfen, den langen und schier endlosen Weg bis zur Gesundung beharrlich und unverdrossen zu gehen? Es wird sich zeigen, dass die Bibel auf solche Fragen viele Antworten gibt – auch schon vor 2000 oder 2500 Jahren haben Menschen ähnliche Krisen erlebt. Umso mehr muss es verwundern, dass in der zahlreichen geistlichen Literatur der letzten Jahrzehnte kaum ein Buch zu diesem Thema geschrieben worden ist. Ich habe sehr danach gesucht und doch nichts Brauchbares gefunden (nach Redaktionsschluss dieses Buches erschien als erster Versuch Peter Abel, Spirituelle Wege aus dem Burnout).

In dieses Buch fließen auch eigene Erfahrungen der Lebensmitte ein. Ich habe diese Zeit selber nicht ohne »dunkle Nacht« (Johannes vom Kreuz) durchschritten und zuweilen nahe am Abgrund gestanden. In dieser Zeit schien es mir, als könnte es schlimmer kaum sein. Heute, mit ein wenig Abstand und mit dem Blick auf andere Menschen sehe ich, dass ich vergleichsweise gnädig davongekommen bin. Nicht wenige zieht es so tief in den Abgrund hinab, dass sie über lange Zeit praktisch völlig

handlungsunfähig werden. Ihnen und ihren Angehörigen möchte ich mit diesem Buch zeigen: Es gibt ein Ende der Durststrecke. Aber vor allem gibt es Hilfen im Glauben, um die Durststrecke zu verstehen und zu bewältigen.

Um zu dieser Botschaft zu gelangen, folgt das Buch den klassischen drei Schritten Sehen – Urteilen – Handeln. Zunächst wird kurz beschrieben, was Menschen in der Erschöpfung erleben und empfinden. Wir schauen genau hin: Was passiert mit ihnen rein körperlich, und was verändert sich in ihrem subjektiven Fühlen und Denken? Im zweiten Schritt gehe ich der Frage nach, was eigentlich hinter der Erschöpfung steckt. Jenseits allzu simpler Erklärungsversuche, die es gerade in den Boulevardmedien zuhauf gibt, soll gründlich und sorgsam nach den möglichen Ursachen für das Ausbrennen in der Lebensmitte gesucht werden. Erst im (zweifelsohne ausführlichsten) dritten Schritt können dann konkrete spirituelle Hinweise gegeben werden, wie in den verschiedenen Phasen der Krise Gottes Spuren gefunden werden können. Und neue, zukunftsweisende Lebensperspektiven.

Ich widme dieses Buch Dr. Johannes Fellinger in Dankbarkeit für seine erfahrungsgesättigten und weitblickenden Hinweise, allen Engeln, die mir auf Wegen durch die Wüste Brot, Wasser und gute Worte geschenkt haben, und jenen, denen ich während ihrer Durststrecken zum Engel werden durfte.

Michael Rosenberger

»Hingeschüttet wie Wasser«

Wie sich ausgebrannte Menschen fühlen

(Sehen)

Wenn ein Arzt einen Patienten zum ersten Mal vor sich hat, dann wird er – bevor überhaupt an eine Diagnose gedacht werden kann – diesen Menschen gründlich und unvoreingenommen untersuchen und anschauen. Er muss sich »ein Bild machen«, was diesem Menschen fehlt, worin sich seine Krankheit äußert. Je exakter dieses Bild ausfällt, umso eher wird der Arzt dem Menschen helfen können. Je mehr Details er übersieht, umso leichter läuft er Gefahr, eine Fehldiagnose auszustellen. Genau das ist die Frage des ersten Kapitels: Was fehlt einem Menschen, der an einer Erschöpfung in der Lebensmitte leidet? Welche Symptome zeigen sich, an denen die Krankheit diagnostiziert werden kann? Ohne hier medizinische Fachdiskussionen zu führen, werde ich die wesentlichen Merkmale zusammenfassen, in denen die zahlreichen Publikationen übereinstimmen (vgl. bes. Matthias Burisch, Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung; Andreas Hillert/Michael Marwitz, Die Burnout-Epidemie oder Brennt die Leistungsgesellschaft aus?).

Auf drei Ebenen lassen sich die klassischen Symptome von Burnout- oder Fatigue-Syndrom beschreiben: Zunächst gibt es rein physische Veränderungen, die nicht normal sind und die Lebensqualität der Betroffenen erheblich beeinträchtigen. Dazu kommen dann zweitens auffällige Verhaltensänderungen. Und schließlich können Betroffene nach und nach immer stärkere Veränderungen im eigenen Denken und Empfinden beobachten.

Auf der ersten Ebene *physischer Veränderungen* sind folgende Phänomene zu nennen, von denen selten alle, im Regelfall aber viele beobachtbar sind: Betroffene Personen bekommen plötzlich und ohne erkennbare Ursache Schwindelgefühle, die häufig wiederkehren oder gar

konstant vorhanden sind. Ihr Kreislauf kann Unregelmäßigkeiten aufweisen, der Blutdruck schwankt erheblich und unerklärlich. Im Extrem kann sogar häufiges Herzrasen beobachtet werden. Insbesondere der Sehsinn ist eingeschränkt, plötzlich sieht der Betroffene nicht mehr scharf, kann Schriften nicht mehr lesen, die für ihn zuvor nie ein Problem darstellten, und Gesichter vertrauter Personen aus einiger Entfernung nicht mehr erkennen. Diese Beeinträchtigung des Sehsinns kann schwanken, von Tag zu Tag, von Stunde zu Stunde, sie ist aber mehr oder weniger intensiv dauernd vorhanden. Manche PatientInnen leiden auch unter chronischen Kopf-, Rücken- oder Bauchschmerzen, die ähnlich wie die Sehstörungen je nach Situation erheblich schwanken können. Im Extremfall zeigen darüber hinaus starke Atemnot oder das Erleiden eines Hörsturzes an, dass jemand am Burnout erkrankt ist. – Für all diese physischen Phänomene können in den ärztlichen Untersuchungen keine organischen Ursachen gefunden werden. Sie scheinen »unerklärlich«.

Über diese Phänomene hinaus, die meist den Anfang der Erkrankung signalisieren, erleben Erschöpfungs-PatientInnen weitere körperliche Veränderungen, die häufig erst nach Wochen oder Monaten hinzukommen: Sie spüren eine ständige große Müdigkeit, vor allem am Morgen. Oft kann es geschehen, dass sie nach dem Aufwachen kaum aufstehen können – sie erfahren sich wie gelähmt und müssen größte Willensanstrengungen vollbringen, um überhaupt aus den Federn zu kommen. Auch nach leichten Tätigkeiten kehrt schnell eine große körperliche wie geistige Erschöpfung ein, die Kraft lässt nach, und der Wunsch nach Ruhe ist sehr ausgeprägt. Am liebsten