

1 Vorwort

Der bekannte Burnout-Fachmann Matthias Burisch hat das Burnout-Syndrom einmal eine „*begriffliche Quelle*“ genannt. Will man es in die Hand nehmen und begreifen, dann quillt die wabernde Masse zwischen den Fingern hindurch und entgleitet. So hat man, um zu beschreiben, was ausgebrannte Menschen erleben, Listen mit über 100 Symptomen zusammengestellt und Verläufe mit 4, 7, 8 oder 10 Stadien beschrieben – je nach Autor. Noch unübersichtlicher sind die Theorien zur Entstehung dieses Erschöpfungszustandes und noch zahlreicher die Therapieangebote zur Krankheit des Ausbrennens. Von Psychopharmaka bis zum Flow-Coaching, vom Reha-Aufenthalt bis zur schamanistischen Reise wird alles geboten und als Erfolg versprechend angepriesen.

Nicht erst seit Sportler wie Sven Hannawald oder Sebastian Deisler, Popstars wie Mariah Carey oder Ricky Martin sich geoutet haben, ahnt man, wie häufig das Krankheitsbild „Burnout“ ist. Und nicht erst seit sich der Nirvana-Sänger Kurt Cobain mit

seinem Lebensmotto „It's better to burn out than to fade away“ (besser ausbrennen als verblassen) erschossen hat, weiß man um schwere Auswüchse solcher Erkrankungen. Jeder von uns kann betroffen sein. 20 - 25 % aller Menschen leiden irgendwann in ihrem Leben einmal unter dem Burnout-Syndrom. Besonders betroffen sind Helfer- und Dienstleistungsberufe, aber es kann tatsächlich jeden treffen.

Wie soll ein Betroffener sich im Dschungel der Theorien zurechtfinden? Wie soll man die Tiefen der Therapieangebote ausloten, wie aus einer Quelle etwas Griffiges machen? Es muss jemand wie Sascha Dengel kommen, ein medizinischer Laie und jemand, der in seinem Leben früher nicht viel mit Psychologie am Hut hatte, aber einer, der sich trotzdem einer Herausforderung zu stellen weiß.

Sascha Dengel, der Autor des Buches, ist ein typisches Quallenopfer, ein Kandidat fürs Ausbrennen: selbständig, ein Selfmade-man, ein Kopfmensch, ein Selbstausbeuter, ganz ohne Star-Allüren, aber mit dem unbedingten Willen für andere da zu sein –

und vor allem jemand, der es nicht gut aushält, mit seinem Latein am Ende zu sein. Gerade deshalb ist er aber nicht nur Opfer, sondern eben auch ein Quallenfänger geworden, jemand der Lösungen entwickelt und dafür zur Not auch über den Teller- rand schaut. Und so hat sich der Fachmann für IT- Solutions auf den Weg gemacht, um ein Projekt anzufangen, das sich nur wenige in seiner Lage zugetraut hätten: Er hat als Betroffener ein Buch über das Burnout-Syndrom und über seine ganz konkreten Erfahrungen damit geschrieben.

Das Buch ist ein Schatz der Selbsthilfeliteratur. Es ist geradezu genial einfach gehalten, grundehrlich und bescheiden: Nie wird ideologisch verbohrt argumentiert, nie wird schulmeisterlich geraten, immer wird auf die Erfahrung als Lehrmeister verwiesen, und immer schwingt an den wesentlichen Stellen ein ebenso respektvolles wie vorsichtiges „*Es könnte natürlich bei anderen auch anders sein*“ zwischen den Zeilen mit.

Schließlich ist das Buch eine Fundgrube für alle, die ebenfalls gerne über den Tellerrand schauen. Dabei

verliert es sich nicht in uferlosem Philosophieren, wozu doch gerade Themen wie die Traditionelle Chinesische Medizin oder die Achtsamkeit einladen. Das Buch ist schließlich für Erschöpfte gedacht – und hier ist der Autor herrlich mitfühlend mit seinem Leser, indem er unnötige Längen vermeidet. Zum Nachlesen gibt es das Literaturverzeichnis.

Ich habe Sascha Dengel in meiner Eigenschaft als Arzt und Psychotherapeut kennen gelernt. Sehr früh während unserer zahlreichen und guten Gespräche habe ich gemerkt, dass er die Dinge auf seine eigene Art und Weise verstehen muss: Manchmal war ich versucht, mehr psycho-logisch als logisch zu argumentieren – er gerade umgekehrt. Manchmal hatte ich auch Bedenken wegen einiger seiner Therapieansätze in der Vergangenheit, wozu die Cholinцитrat-Infusionen gehörten: Er ließ sich nicht beirren, denn er ist Ingenieur und Techniker, und was funktioniert, das ist für ihn wert, aufgehoben und durchdacht und weiterempfohlen zu werden. So einfach ist das!

Und so bin ich froh, dass er auch auf meinen letzten Rat nicht gehört hat. Als er die AHG Klinik Berus

verließ, war er nämlich noch nicht in seiner alten Form, 50 % - 60 % seines alten Energieniveaus hatte er – wenn ich recht erinnere – wieder. Trotzdem ging er in der Absicht, wieder zu arbeiten und zusätzlich das Buch zu schreiben. Ich habe ihn vor erneuter Selbstüberforderung gewarnt. Er hat auf seine ihm eigene Art milde gelächelt und für den Rat gedankt...

Sascha Dengel hat ein wunderbares Buch geschrieben und damit an den roten Faden seines Lebens wieder anknüpfen können: Lösungen entwickeln – nie für sich alleine, sondern immer auch und gerade für andere, die es nötig haben. Und wenn das kein Therapieerfolg ist: am roten Faden seines Lebens dranbleiben, trotzdem es nicht immer leicht ist!

Ich wünsche dem Buch von Herzen viel Erfolg. Es gehört zu den wenigen Laien-Selbsthilfebüchern über Burnout, die aus einer begrifflichen Qualle ein handzahmes Eichhörnchen machen.

Überherrn im September 2008

Jürgen Horn

Facharzt für Psychosomatische Medizin,
Psychiatrie und Psychotherapie