

ZUM THEMA: BURNOUT-PROPHYLAXE IM STAU?

V. Faust:

BURNOUT: erschöpft – verbittert – ausgebrannt

Erkennen – Behandeln – Vorbeugen

S. Hirzel-Verlag, Stuttgart 2011. Audio-CD (Hörbuch), Laufzeit: 66 Min., € 19,80

ISBN 978-3-7776-2171-5

Zwei Aspekte sind von Interesse:

– Zum einen *Burnout* - und kein Ende. Kein gesundheits-relevantes Thema mit gesellschaftlichem, konkret: beruflichem Anteil hat die Medien in letzter Zeit so elektrisiert, wengleich auch mit fast 40-jähriger Verzögerung (Begriff und Beschwerdebild wurden erstmals 1974 beschrieben). Kaum ein Thema dürfte aber auch in Zukunft so belastend-aktuell sein bzw. bleiben. Denn vor allem die „beruflichen Daumen-Schrauben“ (alte Foltermethode) werden vielleicht oftmals unbemerkt, aber - psychologisch immer raffinierter - kontinuierlich angezogen. Die seelischen, geistigen, psychosozialen und sogar körperlichen Folgen lassen nicht auf sich warten. Die Zahl der Betroffenen wächst. Ein Ende ist nicht abzusehen.

Hier muss also etwas geschehen. Von „Oben“ im weitesten Sinne ist keine Hilfe zu erwarten. Dort mag Burnout zwar nicht so sehr zu Hause sein, aber eine Lösung hat man dort auch nicht. Im Gegenteil: Der Konkurrenzkampf ist beinhart, bleibt beinhart - und wird nach unten seine Opfer fordern, nicht zuletzt in den berüchtigten „Sandwich-Positionen“ (hochgearbeitet, kenntnisreich, aber wider besseres Wissen Anordnungen vom grünen Tisch weitergeben und ausüben müssen). Manche steigen deshalb aus, immer mehr steigen gar nicht ein (eine Entwicklung, die den zuständigen Stellen in der Tat zunehmend Sorgen bereitet; man hätte es aber ahnen können). Die meisten aber sind gezwungen, in Tret-Mühle oder Hamster-Rad zu bleiben, obgleich ihnen das gesundheitlich nicht gut tut und auch weitere Kreise zu ziehen pflegt (Partnerschaft, Familie, Freundeskreis u. a.). Ihnen wird deshalb geraten, sich selber zu retten.

Das ist an sich kein schlechter Ratschlag. Die Frage lautet nur: wie? Doch dafür gibt es in der Tat inzwischen zahlreiche Informationen, mehr oder weniger fachlich gebunden oder lockerer am Alltag orientiert, für die Gesamtheit der Betroffenen oder einzelne Berufsgruppen, ja sogar geschlechtsspezifisch: inzwischen nicht nur für Männer, mehr und mehr auch für (berufstätige) Frauen. Neuerdings auch für immer Jüngere und immer Ältere. Kurz: Die Angebot-Palette ist breit und dicht. Die Nachfrage scheint groß zu sein, das Geschäft blüht, was aber in diesem Fall nicht nur nachteilig ist.

– Deshalb der zweite Aspekt: Manche Burnout-Betroffene fühlen sich nicht bedroht. Sie scheinen glücklicher gestellt, sind es aber nicht. Die einen merken es nicht - bis zum definitiven seelisch-körperlichen Absturz. Die anderen haben ihren Symptomatik-Schwerpunkt auf rein körperlicher Ebene und werden auch dort behandelt, was ohne Berücksichtigung der eigentlichen Ursachen natürlich seine Erfolgsgrenzen haben muss.

Wieder andere, zumal die wachsende Anzahl, erkennt die Gefahren am Horizont - weiß aber nicht, wie sie zu mildern sein könnten. Sie stecken zu tief in ihren Aufgaben-Zwängen, als dass ihnen hier noch rettende Ideen zu Hilfe kämen. Sie neigen zur Resignation und damit zur Endstufe, heimlicher Hilf- und Hoffnungslosigkeit (nach außen oft mit den bekannten unangenehmen Stress-Wesenszügen: Ironie, Sarkasmus oder Zynismus).

Die häufigste Reaktion auf eine entsprechende Korrektur-Empfehlung lautet deshalb auch: Ja wann denn? Dieses „wann“ kommt spontan (und irgendwie sogar erleichtert) und ersetzt das viel wichtigere „wie“. Wenn man also dem gestressten Burnout-Gefährdeten sagen könnte, wann er sich Zeit nehmen könnte, über dies und jenes nachzudenken und später ggf. einzuleiten, dann wäre schon viel gewonnen.

Dieses Zeit-Dilemma ist das Basis-Problem, scheinbar. Dahinter steht natürlich die Unfähigkeit, sich überhaupt noch einmal Zeit zu nehmen, vor allem für sich selber. So paradox sich dies anhört, es ist eines der schädlichsten Hinderungsgründe für die notwendige theoretische Umbesinnung, der dann auch praktische Konsequenzen folgen sollten. Bleiben wir also beim Thema: Ja wann denn?

Und hier könnte sich eine sonderbare Lösung abzeichnen. Sie ist allseits bekannt, ständig wachsend, von jedem gefürchtet (wenn nicht gar verflucht) und meist den anderen in die Schuhe geschoben. Gemeint ist der banalste Zeit-Räuber unterwegs: der Stau. Wer auf Verkehr im eigenen Gefährt angewiesen ist (die überwiegende Mehrzahl) weiß inzwischen aus den täglichen Stau-Meldungen, wie viel Zeit er auf dem Asphalt verliert. Dabei ahnt er vielleicht auch, dass er daran beteiligt ist. Man kennt, aber verdrängt den mahnenden Satz: Klage nicht über den Stau, Du bist der Stau!

Der Stau könnte also ein neues Zeit-Fenster eröffnen. Dies vor allem für das Auto-Radio bzw. seine Audio-CD-Möglichkeiten (hat inzwischen fast jeder). Das Spannende, ja irgendwie sogar Hilfreiche ist das Paradoxe: Im ungeliebt-erzwungenen Stillstand sich mit Überlegungen auseinandersetzen müssen, die dem eigenen Gesamtkonzept eine neue Wendung geben könnten, zumindest aber helfen, die so dringend benötigten seelisch-geistig-körperlichen Reserven zu schonen. Der Ort könnte nicht besser gewählt sein, mögen böse Zungen behaupten. Zumindest aber wäre der Nutz-Effekt eines ansonsten zermürenden Stillstands oder Schleichens zumindest erörterungswert.

Das Gleiche gilt übrigens für die ärgerlichen Verspätungen auf Flughäfen und Bahnhöfen, nur eben ohne rollenden (bzw. jetzt stehenden) eigenen Untersatz. Stau oder Wartezeiten als Möglichkeiten zur Nachdenklichkeit: erkennen - verstehen - verhindern.

Oder kurz: Warum keine Audio-CD in Situationen nutzen, die ansonsten nur Stress, Verdruss, Ärger und handfeste Nachteile verheißen. Und vor allem nicht zu ändern sind, was alles noch schlimmer macht (alte psychophysiologische Erkenntnis: zur Untätigkeit verdammt ist zermürender als sich wenigstens körperlich abreagieren zu können).

Damit also die scheinbar sonderbare Empfehlung: Wenn schon Stau (oder Wartezeiten), dann eine Audio-CD nutzen, die sich mit dem modernen Phänomen Burnout beschäftigt, insbesondere was dessen Vermeidung anbelangt.

Burnout vermeiden oder zumindest die Gefahr reduzieren?

Hier steht inzwischen eine Audio-CD zur Verfügung, die sich einerseits mit den bekannten (aber eben nicht realisierten bzw. konsequent verdrängten) Ursachen, Hintergründen und Gefahren beschäftigt, zum anderen aber eine Art strategische Vermeidungs-Basis bietet. Das geschieht in den meisten anderen Angeboten auch, wobei sich in diesem Fall eine etwas sonderbare Konstellation ergibt: Von einem Universitäts-Professor für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, nach jahrzehntelanger leitender Tätigkeit inzwischen pensioniert, aber weiterhin in eigener Privatpraxis tätig, würde man - schlicht gesprochen - höher angesiedelte Vorschläge erwarten. Man würde ihm auch viele Fachbegriffe verzeihen (müssen), die seinen beruflichen und wissenschaftlichen Alltag von früher charakterisierten und im Pensionsalter dann wohl auch nicht abhanden gekommen sind. Doch genau dies ist nicht der Fall. Professor Dr. Volker Faust kann zwar auf zahlreiche Publikationen und mehr als ein halbes hundert Bücher zurückblicken (vom Taschenbuch bis zum Lehrbuch), aber hier bietet er etwas an, was man zunehmend bei „alten“ Professoren findet, die sich und anderen nichts mehr beweisen müssen und wenigstens zuletzt den Wert grundlegender, einfacher, aber effektiver Vorbeugungs- und Behandlungsempfehlungen erkennen - und weitergeben.

Und dies in dem erwähnten Hörbuch über Burnout im zweiten Teil dieser Audio-Stunde mit der Frage: Wie kann man Burnout vermeiden - und zwar möglichst alltags-bezogen? Dazu gibt es - so sein Eingeständnis - eindrucksvolle Therapie-Schemata, aber wiederum ganz einfache bzw. realitäts-gerechte Empfehlungen, die durch ihre Schlichtheit leider wenig beeindrucken oder noch weniger zur Nachahmung anregen. Aber sie sind wirkungsvoll, wenngleich zuerst „nur hinter dem Komma“. Das Stichwort heißt: Eigen-Initiative, leidenschaftslos, aber beharrlich.

Was alles empfiehlt also der Nervenarzt alter Prägung, um eine verhängnisvolle Entwicklung zu vermeiden, die vermutlich zur Zeit seines eigenen Studiums und der ersten Assistenten-Jahre gar kein Thema gewesen sein dürften? Nachfolgend ein Teil seiner Empfehlungen in komprimierter Form. Dabei übergehen wir die möglicherweise nur ärztlich oder psychologisch unterstützte Situations-Analyse mit der strategischen Ausrichtung, der inneren Haltung, Selbst-Organisation, Markt-Strategie, den Netzwerken und Allianzen u. a. Auch die Identifikation der „Antreiber“

(fachlich: Stressoren) lassen wir aus. Wir bleiben bei den so genannten Banalitäten, die - wie erwähnt - so schlicht sind, dass sie jeder übersieht - souverän und riskant. Zum Beispiel:

– **Freizeit bleibt freie Zeit:** Wir haben freie Zeit, mehr als unsere Vorfahren, jedenfalls im Arbeitsvertrag. Was wir daraus machen, ist eine andere Sache. Hier spielt auch die Freizeit eine Rolle, die längst nicht mehr unsere freie Zeit ist. Bei manchen ist die Freizeit-Gestaltung inzwischen ein heimlicher, ja heimtückischer Aderlass in jeder Hinsicht. Heimtückisch deshalb, weil man nicht gerne einsieht, dass man seine eigene Freiheit beschneidet. Gleichwohl: Eine nüchterne Analyse beweist, dass sich unsere Freizeit immer mehr von der freien Zeit entfernt. Wenn wir das so wollen, geht es in Ordnung. Wenn allerdings der erzwungene Stress am Arbeitsplatz durch den freiwilligen Stress in der Freizeit verstärkt wird, sollten wir uns wenigstens über die Konsequenzen klar sein. Zumindest in der Freizeit ist die Freiheit der Entscheidung noch durchsetzbar.

– **Riskante Betriebsamkeit:** Dies alles hat etwas mit unserem überaktiven Lebens-Rhythmus zu tun - teils beruflich aufgezwängt, teils selber zugelassen oder gar gebahnt. Das Gefühl, sich in beiden Bereichen aufs Äußerste zu engagieren, muss ja an die Grenze der Belastbarkeit stoßen. Die Folgen sind bekannt: überlastet und schließlich erschöpft. Das wird aber nicht immer als Warnsignal gesehen, bzw. lange nicht. Die Psychologen sprechen sogar von „entgleisungs-gefährdeten Genuss-Arbeitern“ statt von „Vernunft-Arbeitern“ und von einem „Erschöpfungs-Stolz“. Man weiß zwar nicht mehr genau, was man alles erledigt hat und bisweilen nicht einmal mehr warum. Doch die sich ausbreitende bleierne Müdigkeit, eher als Dauer-Mattigkeit auslaugend, signalisiert wenigstens: Man hat sich rechtschaffen abgearbeitet, wenn auch schließlich im „Zustand besinnungsloser Betriebsamkeit“. Dadurch ist natürlich auch der Zugang zur Regeneration, vor allem aber zum kreativen Müßiggang verbaut. Dabei weiß jeder: Die echte Muße, die dann auch zur Gelassenheit beiträgt, ist die eigentliche Voraussetzung für das, was wir als Regeneration im Allgemeinen und geistigen Re-Aktivierung bis zur verlorenen Kreativität im Speziellen benötigen. Wem das zu lasch vorkommt, wer es etwas dynamischer formuliert wissen will, der erinnere sich an den Satz: Tritt einen Schritt zurück, um wieder besser

Anlauf nehmen zu können. Manche formulieren es direkter: Es gibt auch ein Leben vor dem Tode...

– **Genügend Schlaf:** Viele gehen einem wachsenden Schlafdefizit entgegen, das sie abends immer später ins Bett bringt, obgleich sie morgens unverändert früh raus müssen. Nun gibt es bekanntlich Kurz-, Normal- und Langschläfer. Doch das ist eine Frage der individuellen Konstitution und sollte unabhängig von den beruflichen und selbst-gewählten Bedingungen entschieden werden. Tatsache aber ist, dass wir heute 1 bis 2 Stunden weniger schlafen als unsere Vorfahren. Die hatten mehr Arbeit, wir mehr Stress. Die Frage ist: wer bräuchte den ausreichenden Schlaf dringender? Unser fortlaufendes Schlafdefizit ist natürlich in jungen Jahren noch kein ernsteres Problem, wohl aber spätestens im Rückbildungsalter. Ähnlich wie beim Hörsturz oder beim Tinnitus, bei dem ein so genanntes Lärm-Konto mit hereinspielt, wird auch das chronische Schlafdefizit schließlich seinen Preis fordern. Mit anderen Worten: Man muss sich gut überlegen, ob man sich jeden Abend bis spät in die Nacht durch das Fernseh-Angebot zapft, statt rechtzeitig das Bett aufzusuchen und sich durch Ermüdungs-Lesen in den Schlaf einzureihen. Leider sind viele inzwischen zu müde um zu lesen, bemerken aber auch nicht, wie sie sich durch das spät-abendliche Fernsehen „überdrehen“ und einen eher unerquicklichen Schlaf provozieren.

– **Nickerchen:** Auch darf inzwischen über das früher so verschmähte Nickerchen gesprochen werden, das heute aus strategischen Gründen als „Power-Nap“ bezeichnet wird. Dabei käme uns nicht nur das Mittags-Schläfchen zugute, es gibt noch zwei weitere physiologische Schlaf-Dispositionen am Tag, nämlich am späten Vormittag und am frühen Abend. Aber ein Mittagsschläfchen würde die überlange Tages-Zeit wenigstens in zwei erträglichere Hälften teilen - und die notwendige Regeneration fördern. Andere, als leistungsintensiv bekannte Nationen fördern dies bereits mit schallgedämpften Schlafröhren am Arbeitsplatz.

- **Ausreichend körperliche Aktivität**, und zwar nicht stoßweise, sondern regelmäßig. Möglichkeiten hierfür wären: ein täglicher Gesundmarsch bei Tageslicht oder Fahrradfahren, Schwimmen, Gymnastik, Gartenarbeit bzw. jede körperaktive Sportart, und zwar ohne gesundheitsgefährdenden Ehrgeiz. Allerdings sollten wir uns nichts vormachen: Fahrrad-Fahren ist wieder Mode und sinnvoll, aber letztlich bewegt sich nur unsere untere Hälfte. 20 Bahnen schwimmen wäre günstig, aber wir schwimmen ja nicht, wir baden. Gymnastik ist wieder im Kommen, besonders beim weiblichen Geschlecht, aber bestenfalls einmal die Woche. Gartenarbeit im herkömmlichen Sinne wirkt emotional besonders ausgleichend, geht aber ins Kreuz. Der tägliche Gesundmarsch bei Tageslicht hat da unbestreitbare Vorteile: Licht, Luft und Bewegung. Und Letzteres mit rund 100 Schritten pro Minute. Wenn noch zwei Stöcke zum Einsatz kommen, dann haben wir 50% mehr Leistung und 30% Gelenk-Schonung. Kurz: Körperliche Aktivität bringt's, aber so richtig genutzt wird sie praktisch nicht.

- **Gesundes Nahrungsverhalten**: viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und sich ansonsten an die jedermann bekannten Ernährungsregeln halten. Immer häufiger „gesundheits-strategisch eingesetzt“ wird inzwischen auch das selbst-geschrotete 6-Korn, also die 6 wichtigsten Kornsorten. Sie werden abends geschrotet und gewässert und dann morgens mit Obst, Nüssen, Milch oder Joghurt genossen (wir erinnern uns an unsere Oma mit ihrem Ausspruch: „iss Nüsse, Bub, das ist Gehirnnahrung...“). Da wäre dann also alles drin, was der Organismus an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und vor allem Ballaststoffen braucht.

- **Alkohol und Kaffee in Maßen, Nikotin meiden, keine Rauschdrogen**: Beim Alkohol kennt inzwischen jeder die Grenz-Dosen, beim Kaffee soll der Coffeinismus ab 6 Tassen beginnen, Nikotin und die Pille haben sich als besonders Hirnschlaggefährlich erwiesen, weshalb auch niemand begreift, warum inzwischen ausgerechnet das weibliche Geschlecht in den besten Jahren zur Zigarette greift. Rauschdrogen sind tabu, drohen aber durch die Hintertür wieder Terrain zu gewinnen, sprich in Form von Designer-Drogen und als Gehirn-Doping.

- **Erlernen von Entspannungstechniken** wie Autogenes Training, Yoga, Progressive Muskelrelaxation u. a. - und zwar bevor man sie braucht. Und dann auch

regelmäßig nutzen. Wer in schlechter Verfassung ist, kann auch schlecht lernen. Deshalb rechtzeitig einen entsprechenden Vorsprung einplanen.

- **Stärkende Maßnahmen** „entdecken“, die zwar in der Regel am wenigstens ernst genommen oder gar belächelt werden, in Wirklichkeit aber eine große Rolle spielen, und zwar nicht nur organisch, sondern auch seelisch und psychosozial. Beispiele hierfür sind Bürstenmassagen, Wechselduschen, Saunagänge u. a.

- **Psychosoziale Hilfen:** Was versteht man darunter? Im Prinzip alles, was sich so selbstverständlich anhört, dass man es eigentlich nicht besonders erwähnen müsste - scheinbar. In Wirklichkeit sind gerade Burnout-Gefährdete unschlagbare Meister im Verdrängen alt-bekannter und bewährter Strategien gegen chronische Erschöpfungszustände. Daher bringt es vielleicht mehr, wenn man eine moderne Ausdrucksweise bemüht, sprich: Fördern Sie Ihre Resilienz, also die alt-bewährte Widerstandskraft gegen die Widrigkeiten des heutigen Berufslebens.

- Dazu gehört unter anderem die **Pflege von Hobbys** und sonstigen Tätigkeiten außerhalb des Berufs. Denn wenn der Beruf zum Hobby wird - wie von Workalkoholics gerne behauptet -, plötzlich aber beides zum Problem wird, was bleibt dann? Im Burnout-Griff neue Hobbys zu erlernen ist allerdings schwer, wenn man nicht irgendein Zugpferd hat, das einen mitreißt. Aber alte Hobbys von früher gibt es genügend, und die warten auf ihre hilfsbereite Reaktivierung.

- Ein weiterer wichtiger Punkt ist die **Pflege von Kontakten:** Zwischenmenschliche Beziehungen schützen vor einer Dauer-Erschöpfung und vor allem vor dem „Ausbrennen“. Das gilt für alle Kontakte, also Hausgemeinschaft, Nachbarschaft, Verein, sonstige Bekannte. Das gerne belächelte „Schwätzchen“, das man besonders dem weiblichen Geschlecht anlastet, ist psychohygienisch viel nützlicher als allgemein zugestanden. Allerdings ist es manchmal schwer, den richtigen Gesprächspartner zu finden. Außerdem überfällt einen heutzutage ohnehin jeder mit seinem eigenen Sorgen-Paket und will gar keinen für beide Seiten ergiebigen Dialog führen. Auch findet man in der Tat niemanden, der einen in einer seelischen oder psychosozialen Not-Situation ein paar tröstende Worte vermittelt.

– Hier hilft weiter, was schon in der Antike empfohlen wurde, nämlich die **Soliloqui**: Das kommt aus dem Lateinischen und heißt solus = allein und loqui = sprechen, also das Gespräch mit sich selber, das Selbst-Gespräch. Keine Angst, man wird deshalb heute nicht mehr als geisteskrank eingestuft, wenn man mit sich selber spricht, denn immer mehr Handy-Besitzer haben einen unsichtbaren Knopf im Ohr und reden laut und ungeniert mit ihrem telefonischen Gesprächspartner über die intimsten Sachen. Außerdem sollte man seine Selbst-Gespräche tatsächlich allein führen, gleichgültig wo, also auch im Pkw, im Wald, im Büro oder zu Hause.

Doch viele Menschen finden heute kaum noch eine Möglichkeit, sich offen über ihre Nöte zu unterhalten. Sie verstummen, schlucken alles runter, werden krank. Selbstgespräche sind da ein uraltes Hilfs-, ja Heilmittel, um nicht innerlich langsam „vom seelischen Müll erdrückt zu werden“. Möglich sind Einzelgespräche mit sich selber, aber auch Dialoge mit klagendem und tröstendem Part, ja sogar eine virtuelle Gerichtsverhandlung: Als Staatsanwalt klagt man zunächst halblaut, aber durchaus vehement seinen Kummer. Das kann bereits eine spürbare Erleichterung bringen. Dann schlüpft man in die Rolle des Verteidigers, der die Situation aus der Sicht des scheinbaren Urhebers, beispielsweise eines boshaften Kollegen, rücksichtslosen Vorgesetzten, streitsüchtigen Partners u. a. darstellt. Ein übrigens schwieriges und unter Umständen schmerzliches Unterfangen, wenn man wirklich versucht, gerecht zu sein. Schließlich aber kommt der Richter zu Wort: Er fasst Anklage und Verteidigung zusammen und fällt - nach tiefem Luftholen - ein möglichst objektives und faires Urteil, meist einen Kompromiss, vielleicht verbunden mit Empfehlungen für weitere nerven-schonende Vorgehensweisen.

Solche Selbstgespräche sind also Jahrhunderte alt und werden jetzt langsam wiederentdeckt. Sie sind auf jeden Fall erstaunlich heilsam, wenn sie lange genug trainiert, objektiv durchgezogen und konsequent praktiziert werden. Allerdings sollte man sich nicht zu viel vornehmen und möglichst überschaubare Situationen verhandeln. Auch empfehlen sich eher mehrere kleine Klärungen pro Tag als ein großer „Prozess“.

– Eine weitere psychosoziale Hilfe bietet der alte Bibelspruch: „**Geben ist seliger denn Nehmen**“. Inzwischen von den Psychologen geprüft und als in der Tat wirkungsvolle Strategie im Alltag erkannt. Und zwar nicht nur materiell, auch ideell, zwi-

schenmenschlich in jeder Form, zu jeder Zeit, gegenüber jedem Bedürftigen. Diejenigen, die sich hier einbringen, scheinen mit einer bis ins hohe Alter wirkungsvollen Stabilisierung ihrer seelischen, geistigen, körperlichen und psychosozialen Kräfte belohnt zu werden. Stichwort: Ehrenamt.

– **Von vorangehenden Generationen lernen:** Wir alle jagen hinter den Experten für ein langes Leben her. Das sind jedoch nicht die Gerontologen, Geriater, Geropsychologen und Gerontopsychiater, es sind die Hochaltrigen selbst. Diese alten Menschen sagen oft: vor allem drei Dinge hätten sie stabilisiert, auch in schwerer Zeit:

- Erstens Gläubigkeit, das war zu ihrer Zeit wichtig, später hieß es Religiosität, und heute nennt man es Spiritualität. Das heißt, ein Mensch, der eine eher *spirituelle Einstellung* hat, tut sich offensichtlich leichter mit den Unbilden dieser Welt.
- Der nächste Punkt ist genauso gewöhnungs-bedürftig, nämlich *Dankbarkeit*. Dankbarkeit ist nicht gerade das, was in unserer Zeit und Gesellschaft übermäßig gepflegt wird; und wenn wir mal so zurückdenken, bei uns ist es auch nicht weit her. Daher auch ein neuer Fachbegriff, der vor allem beim Burnout eine Rolle spielt: die Gratifikations-Krise. Also nicht unbedingt nur auf Dankbarkeit warten, sondern selber Dankbarkeit pflegen, für sich und sein Umfeld. Einer muss ja den Anfang machen.
- Der letzte Punkt schließlich ist noch irritierender, nämlich *Demut*. Und zwar nicht Demut im Sinne des Alten Testaments, ständig die andere Wange hinhalten, sondern eine strategische Demut. Altersforscher sagen, mit listigen Äuglein würden die Alten immer wieder äußern, wie wichtig es ist, dass man eben mal Fünfe gerade sein lässt, um in demütiger Haltung dann doch besser durch diese Welt zu kommen.

Auf diese Weise wird uns dann allen klar, was schon der alte Schopenhauer gesagt hat: Ja, „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Doch der geniale Spötter Karl Kraus wandte einschränkend ein: „Schon recht, aber gesund ist man erst wieder, wenn man alles tun kann, was einem schadet...“.

Dieser leise Anflug von „Selbst-Ironie“, zumindest aber „gelebten Therapeuten-Lebens“ ist es dann auch, der diese Zeilen durchaus lesenswert bzw. dieses Hörbuch hörensenswert macht. Sogar im Stau (ES).