

Ein gesundheitspraktischer Blick auf chronische Erschöpfung

von Georg Klaus und Gerhard Tiemeyer

Der folgende Text bezieht sich auf ein schweres Leiden, das oft Fatigue genannt wird. Die gesundheitspraktische Sichtweise ist zugleich auf Müdigkeitssymptomatik allgemein übertragbar.

Wer einem Menschen mit chronischer Fatigue begegnet, begegnet zunächst einer tiefen Erschöpfung. Doch schon nach kurzer Zeit wird deutlich: Erschöpfung betrifft nicht nur den Körper. Sie verändert die Beziehung des Menschen zu nahezu allem, was sein Leben bisher getragen hat – zur Arbeit, zur Familie, zu Freunden, zum eigenen Körper und schließlich auch zu sich selbst.

Aus medizinischer Sicht richtet sich die Aufmerksamkeit zunächst auf die Erkrankung, ihre Ursachen und ihre Behandlung. Diese Perspektive ist unverzichtbar.

Gesundheitspraxis beginnt zusätzlich an einer anderen Stelle. Sie fragt **nicht nur**, welche Krankheit vorliegt, sondern auch:

Wie kann dieser Mensch unter den gegebenen Bedingungen wieder Zugang zu Gesundheit finden?

Diese Frage verschiebt den Blickwinkel: Krankheit verschwindet nicht aus dem Blick, aber neben ihr erscheint der Mensch als Handelnder, Wahrnehmender und Gestaltender seines Lebens.

Gesundheitspraxis versteht sich deshalb nicht als Konkurrenz zur Medizin, sondern als ihre Ergänzung. Während medizinische Behandlung nach den Ursachen einer Erkrankung sucht, richtet Gesundheitspraxis ihre Aufmerksamkeit auf die Möglichkeiten, die dem Menschen trotz seiner Erkrankung bleiben.

Gerade Menschen mit chronischer Erschöpfung erleben häufig, dass ihr Leben fast ausschließlich unter dem Gesichtspunkt der Defizite beschrieben wird. Gespräche kreisen um Laborwerte, Diagnosen, Symptome und Einschränkungen. All dies ist notwendig. Es beschreibt jedoch nicht das ganze Leben.

Gesundheitspraxis fragt deshalb zusätzlich:

- *Was trägt diesen Menschen noch?*
- *Welche Erfahrungen vermitteln ihm trotz aller Begrenzungen ein Gefühl von Lebendigkeit, Verbundenheit oder innerer Stimmigkeit?*

Diese Fragen verändern die Erkrankung nicht. Sie verändern jedoch häufig die Qualität des Erlebens.

Erschöpfung verändert das innere Beziehungsgefüge

Menschen sprechen oft so, als gäbe es nur ein einziges Ich. Im praktischen Gespräch zeigt sich jedoch etwas anderes:

- Da ist ein Teil, der weiterhin leistungsfähig sein möchte.
- Ein anderer möchte sich ausruhen.
- Einer sorgt sich um die Zukunft.
- Ein anderer möchte niemandem zur Last fallen.

- Einer kämpft gegen die Müdigkeit an.
- Ein anderer hat längst aufgegeben.

Chronische Erschöpfung verändert dieses innere Gefüge; besonders häufig entsteht ein Konflikt zwischen dem vertrauten Leistungsstreben und den Grenzen des Körpers. Das Leistungsstreben orientiert sich an den Möglichkeiten der Vergangenheit. Der Körper antwortet mit Erschöpfung. Beide geraten gegeneinander. Der Mensch kämpft dann nicht nur mit seiner Erkrankung, sondern zugleich gegen Teile seiner selbst.

Gesundheitspraxis versucht deshalb nicht vorschnell zu entscheiden, welche innere Stimme recht hat. Sie interessiert sich zunächst dafür, dass alle Stimmen gehört werden. Denn jede verweist auf ein berechtigtes Anliegen.

- Das Leistungsstreben erinnert an Verantwortung, Gestaltungskraft und Selbstwirksamkeit.
- Die Müdigkeit erinnert an Schutz, Regeneration und die Anerkennung von Grenzen.
- Die Sorge denkt an die Zukunft.
- Die Hoffnung hält Möglichkeiten offen.

Gesundheit entsteht nicht dadurch, dass eine dieser Stimmen siegt. Gesundheit entsteht dort, wo zwischen ihnen wieder eine verständigungsfähige Beziehung entstehen kann.

Hier beginnt das, was wir als **Beziehungsheilkunde** verstehen.

Nicht die einzelne innere Stimme soll verändert werden. Entscheidend ist die Qualität ihrer Beziehung zueinander.

Die Müdigkeit braucht keinen Sieg

Unsere Alltagssprache ist voller Bilder des Kampfes.

- Wir bekämpfen Krankheiten.
- Wir überwinden Müdigkeit.
- Wir besiegen Schmerzen.
- Wir dürfen nicht nachgeben.

Diese Sprache kann Kräfte mobilisieren und Hoffnung geben. Sie kann aber auch dazu führen, dass der Mensch sich selbst zum Gegner wird.

Gerade bei chronischer Fatigue lohnt es sich deshalb, eine andere Möglichkeit in Betracht zu ziehen.

Was verändert sich, wenn die Müdigkeit nicht mehr als Feind betrachtet wird?

Nicht als Herrscher. Nicht als moralischer Gegner. Sondern als eine Wirklichkeit, mit der der Mensch in Beziehung treten muss.

Es geht nicht mehr darum, ob die Müdigkeit „gewinnt“ oder das Leistungsstreben „siegt“. Es geht um etwas Drittes: um den Menschen, der beide wahrnimmt.

Erst wenn der Mensch weder vollständig mit seinem Leistungsanspruch noch vollständig mit seiner Erschöpfung identisch wird, entsteht ein innerer Ort, von dem aus beide Seiten betrachtet werden können.

Aus dieser beobachtenden Position kann eine neue Freiheit entstehen.

Nicht die Freiheit, wieder grenzenlos leistungsfähig zu sein, sondern die Freiheit, die eigene Situation bewusster zu gestalten.

Hier beginnt gesundheitspraktische Selbstkompetenz.

Sie entsteht durch Selbstwahrnehmung und nur sehr selten aus Selbstüberwindung.

Das gute Maß – eine zentrale Gesundheitskompetenz

In vielen Bereichen unseres Lebens lernen wir, Ziele zu verfolgen, Schwierigkeiten zu überwinden, Grenzen zu verschieben und uns anzustrengen. Wesentlich seltener lernen wir etwas anderes: **das gute Maß zu finden.**

Dieses gute Maß lässt sich weder aus Büchern ableiten noch von anderen Menschen übernehmen. Es muss immer wieder neu entdeckt werden. Das gute Maß ist eine Erfahrungsgröße, die keiner Norm folgt. Sie zeigt sich oft zunächst nur als feine Empfindung.

- Heute reicht ein kurzer Spaziergang.
- Heute ist ein Gespräch möglich, aber kein Einkauf mehr.
- Heute ist eine Stunde konzentriertes Arbeiten stimmig.
- Heute braucht der Körper deutlich mehr Ruhe.

Diese Signale sind selten spektakulär und werden leicht überhört – vor allem dann, wenn das Leistungsstreben noch nach den Maßstäben des früheren Lebens urteilt.

Gesundheitspraxis versteht deshalb Aufmerksamkeit als eine zentrale Gesundheitskompetenz. Es geht um die Fähigkeit der Selbstbeobachtung, jene offene, interessierte Wahrnehmung, die fragt:

Was ist heute möglich?

Und nur selten „Was müsste möglich sein?“ und möglichst nie an ‚Idealen‘

Wer das gute Maß findet, gewinnt etwas Wertvolleres: die Fähigkeit, sich immer wieder neu zu orientieren.

Die Kunst, mit den eigenen Kräften Freundschaft zu schließen

In der medizinischen Versorgung beschreibt Pacing den bewussten Umgang mit den vorhandenen Energiereserven. Besonders bei ME/CFS gilt diese Haltung heute als eine der wichtigsten Empfehlungen.

Gesundheitspraxis übernimmt diesen Gedanken und versteht ihn umfassender. Es geht um eine Form der Beziehungsgestaltung

Viele Menschen erleben ihren Körper erst dann bewusst, wenn er nicht mehr funktioniert. Vorher war er selbstverständlich. Er trug, gehorchte und ermöglichte.

Mit der Fatigue verändert sich dieses Verhältnis. Der Körper widerspricht, setzt Grenzen und entzieht sich den vertrauten Erwartungen.

Viele erleben diesen Wandel zunächst als Verlust. Vielleicht lässt er sich aber auch anders verstehen: nicht als Kampf zwischen Körper und Wille, sondern als Beginn eines neuen Dialogs.

Der Körper spricht nun deutlicher als früher.

Die Frage ist nicht mehr, wie man ihn zum Schweigen bringt. Sie lautet vielmehr:

Wie kann ich lernen, dem Körper und der Psyche zuzuhören, ohne ihnen blind ausgeliefert zu sein?

Pacing wird zu einer Übung, die eigene Aufmerksamkeit immer feiner werden zu lassen.

Der Mensch beginnt wahrzunehmen,

- welche Tätigkeiten Kraft schenken,
- welche Kraft verbrauchen,
- welche Begegnungen beleben,
- welche erschöpfen,
- welche Gedanken beruhigen,
- welche den inneren Druck verstärken.

Pacing wird damit zu einer Schule der Unterscheidung.

- Nicht jede Aktivität ist Belastung.
- Nicht jede Ruhe ist Erholung.
- Nicht jede Grenze bedeutet Verzicht.
- Und nicht jede Anstrengung führt zum Ziel.

Das Ich braucht einen Beobachtungsort

Viele Menschen erleben chronische Fatigue so, als müssten sie sich zwischen zwei Möglichkeiten entscheiden: Entweder sie geben der Müdigkeit nach, oder sie kämpfen gegen sie an.

Beide Wege führen häufig in eine Sackgasse. Denn beide setzen voraus, dass der Mensch sich vollständig mit einer der beiden Seiten identifiziert. Entweder bestimmt das Leistungsstreben sein Handeln, oder die Erschöpfung bestimmt sein Leben.

Gesundheitspraxis eröffnet eine dritte Möglichkeit: Sie lädt dazu ein, einen inneren Beobachtungsort einzunehmen. Von dort aus wird nicht gefragt: **Wer hat recht?** Sondern: **Welche Beziehung entsteht gerade zwischen den verschiedenen Kräften in mir?**

Mit dieser kleinen Verschiebung verändert sich der Blick. Das Leistungsstreben erscheint nicht mehr nur als Antreiber. Es erinnert an Verantwortung, Gestaltungskraft und den Wunsch, am Leben teilzunehmen. Die Müdigkeit erscheint nicht mehr ausschließlich als Hindernis. Sie macht auf Grenzen aufmerksam und schützt vor Überforderung.

Zwischen beiden entsteht ein Spannungsfeld, das nicht durch Sieg oder Niederlage aufgelöst werden muss.

Auch unter schwierigen Bedingungen Menschen zu helfen, zeitweise ihr Inneres von einem ruhigen, gelassenen, sicheren Ort aus zu betrachten, ist eine der wichtigsten und oft auch schwierigsten Fähigkeiten in der gesundheitspraktischen **Beziehungsheilkunde**.

Sie richtet ihre Aufmerksamkeit nicht auf die Frage, welcher innere Anteil verändert oder beseitigt werden soll. Im Mittelpunkt steht die Qualität der Beziehungen zwischen den verschiedenen Kräften des Menschen.

Dabei geht es um Beziehungen

- zwischen Leistungsstreben und Müdigkeit,
- zwischen Körper und Selbstverständnis,
- zwischen Erwartungen und Möglichkeiten,
- zwischen Vergangenheit und Gegenwart.

Als Begleiter*innen helfen wir dem Ich, in einem eigenen sicheren Raum zu sein und eine Zeitlang nur wahrzunehmen, ohne Partei zu ergreifen. Wir selbst achten darauf, unsere Impulse für die ein oder andere Wahl, für den ein oder anderen Rat, zurückzuhalten oder nur als wirklich offene Möglichkeiten in den Raum zu stellen.

Beziehung statt Beherrschung

Unsere Kultur bevorzugt häufig eindeutige Lösungen.

Ein Problem soll beseitigt werden.

Ein Symptom soll verschwinden.

Eine Grenze soll überwunden werden.

Diese Denkweise ist in vielen Bereichen erfolgreich. Im Umgang mit chronischer Erschöpfung und vielen anderen Leiden stößt sie jedoch an Grenzen.

Denn der Mensch kann sich seinem eigenen Organismus nicht wie einem äußeren Gegner gegenüberstellen. Er bleibt immer Teil desselben Lebenszusammenhangs.

Vielleicht besteht deshalb die eigentliche Aufgabe nicht darin, den Körper zu beherrschen, sondern eine tragfähige Beziehung zu ihm zu entwickeln.

Gesundheitspraxis ersetzt damit den Gedanken der Beherrschung durch den Gedanken der Beziehung.

Gesundheit entsteht nicht allein im Körper. Sie entsteht in den Beziehungen, die ein Mensch lebt.

- In der Beziehung zu seinem Körper
- In der Beziehung zur unbewussten psychischen Welt.
- Zu seinen Gefühlen.
- Zu seinen Gedanken.
- Zu anderen Menschen.
- Zu seiner Arbeit.
- Zur Natur.
- Zu seinen Werten.

- auch zu einer spirituellen Wirklichkeit.