

Kleine Geschichte der Erschöpfung

Von Georg Klaus



Im Grenzbereich zwischen Körper und Geist existiert ein unscharfes Feld von Eigenwahrnehmungen, in dessen vielfältiger Gestalt das Fehlen von Lebensenergie, das Gefühl von Schwäche und Kraftlosigkeit eine besondere Aufmerksamkeit erhalten hat. Erschöpfungssymptome werden schon in der Geschichte immer wieder in Form unterschiedlicher Syndrome auf unterschiedliche Weise beschrieben. Die unterschiedliche Art und Weise der Beschreibungen kann wie ein Barometer für größere medizinische und soziale Veränderungen gelesen werden.

Heute betonen viele Berichte: „Wir leben im anstrengendsten Zeitalter überhaupt, früher war alles besser.“ Erweitert man aber den Blick, haben wir alle die Tendenz, unsere Zeit als die jeweilig herausforderndste zu betrachten, indem wir wehmütig auf die Vergangenheit blicken und sie leicht romantisieren. Schon bei den alten Griechen oder im Mittelalter wurden Erschöpfungszustände erwähnt. Während die Anzeichen sehr ähnlich beschrieben wurden, lagen die Unterschiede hauptsächlich in den jeweiligen Erklärungsmodellen und Begründungen.

Im religiösen Kontext des 16. Jahrhunderts wurde mit der Färbung einer persönlichen Schuld Erschöpfung auch als Trägheit oder Acedia bezeichnet und galt als eine der sieben Todsünden. Die Acedia, eine theologische Version der Melancholie, im Mittelalter sehr negativ geächtet. Erschöpfte Menschen waren damals Sünder, weil sie mental nicht stark genug waren und nicht die Willenskraft hatten, ihr Leben Gott zu widmen.

Einige historischen Vorstellungen von Erschöpfung ähneln heutigen Ansichten, wie z.B. die Theorie der Neurasthenie des 19. Jahrhunderts, die davon ausging, dass uns das Stadtleben durch Beschleunigung und Reizüberflutung Energie raubt. Die Aufmerksamkeit wird von uns selbst nach außen abgelenkt. Die Mobilität in Zügen, Autos und Telegrafen beschleunigt den Rhythmus des Lebens. Die Erschöpfung wird dabei als Reaktion auf eine überbordende äußere Dynamik verstanden. Eine heute eher witzige Theorie der Masturbationspanik zeigt schon im 18. Jahrhundert eine Hinwendung von theologischen hin zu medizinischen Modellen.

Ausgehend von der mittelalterlichen Säftelehre, bestand die Annahme, dass man durch zu viel Selbstbefriedigung wertvolle Lebensenergie verliert und wenn man das zu oft tut, wird man blass, schwach und krank. Mit Hilfe solcher medizinischen Argumente sollten Menschen dazu gebracht werden, im Sinne der Moral und Religion zu handeln.

Es gab aber auch den Aspekt der Beschreibung von erschöpften Menschen als Ausdruck einer besonders feinfühligem, sensiblen und empfindsamen Seele. So finden wir schon in Goethes Faust das bekannte Zitat: „Nachbarin, Euer Fläschchen!“, womit ein damals übliches Riechfläschchen mit „Englischem Riechsalz“ gemeint war, einem Ammoniumcarbonat, das mit ätherischen Ölen parfümiert wurde.

In der klassischen Antike galt Melancholie als ein Zustand, unter dem nur besondere Individuen litten. Der Melancholiker war oft ein Künstler, Gelehrter oder Träumer. Während der Romantik war Neurasthenie eine Modekrankheit, die sich viele Autoren und Künstler mit großer Leidenschaft zu eigen machten. Neur-

astheniker galten als sehr empfindsam, kultiviert und gebildet: ein durch und durch überlegenes Geschöpf. Jeder wollte so sein. Wie etwa berühmte Personen wie Franz Kafka, Oscar Wilde und Virginia Woolf, die alle die Diagnose Neurasthenie erhielten.

In der Renaissance gab es eine Menge bizarrer Rezepte für Energydrinks mit Zutaten wie Goldstücken und Teilen von seltenen Tieren.

Bei einer Liegekur, die hauptsächlich Frauen verschrieben wurde, sollte viel Milch und viel rotes Fleisch verzehrt werden. Ziel war, an Gewicht zuzulegen, man wurde ruhiggestellt und von Freunden und Familie isoliert. Die Frauen wurden so der öffentlichen Gesellschaft entzogen, daran gehindert, sich weiterzubilden und zu arbeiten, während Männer sich eher eine Beschäftigungstherapie suchen sollten, irgendwas Sportliches. Ein amerikanischer Arzt empfahl Ausritte in der Prarie.

Einige praktische Hinweise

Heute gilt es nicht mehr als stigmatisiert, wenn man sagt, dass man Burnout hat. Da hängt eher noch ein Stigma an der Depression. Aber unter einer Burnout-Diagnose leidet das Selbstbild oft nicht so sehr. Menschen mit Burnout können Menschen sein, die viel Verantwortung tragen. Wenn man sagt, dass man sich gestresst fühlt, klingt das, als wäre mal viel beschäftigt und könnte einen sog. „Erschöpfungstolz“ zeigen. In einigen europäischen Ländern gilt das sogar als medizinische Diagnose. In Schweden und den Niederlanden kann man sich mit der medizinischen Diagnose „Burnout“ krankschreiben lassen.

Ich lasse Klienten/innen gerne durch mentale Aufstellungen entwickeln, was geschehen würde, wenn die belastenden Aspekte verschwinden. Erstaunlicherweise können durch die dann aufkommende Fragen: „Wie will ich eigentlich leben, was erfüllt mich, was bedeutet leben für mich“, erneute Perspektiven von Stress auftauchen, in denen sich positive Erwartungs-, Hoffnungs- oder Sehnsuchtsgefühle einmischen. Eine zu perfektionistische Lebensplanung ohne Stress und Herausforderungen kann selbst Stress erzeugen.

Im Gespräch geht es darum, die grundsätzlichen dynamischen Widersprüche im allgemeinen und individuellem Alltagsleben zu erkunden. Spannungen, die uns Lebensenergie kosten, den Kraftverlust chronisch perpetuieren und schließlich zum fremdbestimmten Ausschöpfen der Energiereserven führen können. Wobei ich davon ausgehe, dass wir Menschen einen angemessenen Energiehaushalt haben.

Die Wahrnehmung von Energielosigkeit meint eigentlich, dass Energie irgendwo gebunden ist und den eigenen autonomen Entscheidungen nicht mehr zur Verfügung steht.

Nicht zu vergessen sind die Entwicklung ausgleichender innerer Haltungen, wie Offenheit, Ehrlichkeit, Authentizität und Empathie im konkreten Alltag allen Menschen gegenüber. Mein Lehrer Carl Rogers meinte: „Therapie ist ein Ersatz für Liebe, die sich in der Fähigkeit entwickelt, „allen fühlenden Wesen“ mit innerer Ausgeglichenheit, Akzeptanz und Hilfsbereitschaft zu begegnen. Unter dieser humanistischen Färbung können wir als Gesundheitspraktiker/innen durch unsere Tätigkeit bereichernd dazu beitragen, die Welt mit Helligkeit, Licht und Liebe füllen.“