

Im Höllenfeuer des Burnout

Medien- und Kommunikationswissenschaftler Karl Nessmann hat sein Burnout – inklusive Depression und Alkoholsucht – rückblickend in einem Buch verarbeitet, das auch zum Überdenken üblicher Behandlungsformen anregen möchte.

Drei Höllen in zehn Jahren hat Karl Nessmann erlebt und überlebt: Hand in Hand mit seinem Burnout gingen auch Depression und Sucht – ein nicht untypischer Teufelskreis. Schon während einer der ersten Besserungsphasen, als die baldige Rückkehr in die Hölle noch nicht abzusehen war, begann der damals an der Uni Klagenfurt lehrende Medien- und Kommunikationswissenschaftler mit dem Schreiben. Eine Tätigkeit, die ihn über Jahre hinweg begleiten sollte. „Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen“ lautet der Untertitel und die Lektüre bietet beides: persönlich gefärbte Erfahrungsberichte, die bis ins Detail seinen Leidensweg ebenso wie die Kurskorrektur nachvollziehen lassen, abgerundet durch einen kurzen Beitrag seiner Frau, die eine Außensicht liefert.

Ebenso viel Raum wie dem persönlichen Erleben widmet Nessmann den angekündigten Erkenntnissen: Von Berufs wegen einer wissenschaftlichen Arbeitswei-

se verpflichtet, zitiert und kommentiert er nicht nur die am Markt befindliche Fachliteratur von Elliot Aronson et al. „Ausgebrannt“ bis Lewis Wolpert „Anatomie der Schwermut“. Er analysiert auch sämtliche an ihm erprobten Behandlungsformen sowie deren erlebte (In)Effizienz. Immerhin möchte er, wie er betont, mit seinem Buch auch selbst einen Beitrag zur Burnout-Forschung, -therapie und -prävention liefern.

Orientierung im Komplexen

Nessmann regt beispielsweise an, zwischen selbst- und fremdbestimmtem Burnout zu differenzieren. Unter selbstbestimmtem Burnout versteht er ein aus Persönlichkeitsfaktoren wie der inneren Einstellung, dem eigenen Leistungsdenken und dem Hang zum Perfektionismus resultierendes Ausgebranntsein. Das fremdbestimmte Burnout hingegen wurzelt seiner Ansicht nach in ungünstigen Bedingungen beruflicher und familiärer Natur.

Nessmann hat sich zum Ziel gesetzt, auch den Konnex zwischen Burnout, Depression und Sucht in seiner Kausalität darzustellen; ein Themenkomplex, zu dem er die gängige Forschungsliteratur „gelinde ausgedrückt mehr als chaotisch“ empfindet. Aus der retrospektiven Betrachtung des eigenen Falls leitet er folgenden typischen Ablauf ab: vom Burnout in die Depression und schließlich in die Sucht.

Dieser Kausalitätskette folgend strukturiert er auch sein Buch: Vier Kapitel sind den von ihm identifizierten Ursachenfeldern (Beruf, Privates, Person und Gesellschaft) gewidmet, die folgenden präsentieren mögliche Wege aus der Krise. „Es gibt keine allgemeinen Patentlösungen“, konstatiert Nessmann, bevor er von der klassisch-medizinischen Behandlung über Psychotherapie, Atemübungen und der Erarbeitung von stärkenden Glaubenssätzen einen weiten Bogen möglicher Interventionen spannt. Sein wichtigstes Prinzip lautet: Eigenverant-

wortung für die Heilung übernehmen.

Zwei Zugänge für Ärzte

Das „persönliche Fachbuch“, wie es der Autor selbst tituliert, kann für Ärztinnen und Ärzte in zweierlei Hinsicht interessant sein, zählen sie doch einerseits zu einer der Burnout-gefährdetsten Berufsgruppen und sind andererseits – vom Hausarzt bis zur Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin – gerade jene Expertinnen und Experten, von denen sich Betroffene Verständnis und Heilung erhoffen. Ein bisschen Durchhaltevermögen verlangt das Werk seinen Leserinnen und Lesern durch seine Detailfreude allerdings ab.

Karl Nessmann: Dreimal Hölle – und retour! ausgebrannt, depressiv, abhängig. Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise. Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen myMorawa, Morawa Lesezirkel GmbH 2016; EUR 24,67

