

BUCH-TIPP



Nessmann: Dreimal Hölle und retour

Karl Nessmann nennt sein Buch ein „persönliches Fachbuch“. Er analysiert darin die Ergebnisse der Forschung und bringt diese in Bezug zur persönlichen Krankengeschichte, erklärt Ursachen, Symptome und Folgen von Burn-out, Depression und Sucht und liefert konkrete Hinweise über ganzheitliche Behandlungsmethoden für Körper, Geist und Seele für den Weg zurück ins Leben. Ein Erste-Hilfe-ABC und hilfreiche Fragen zur Selbstreflexion fassen die Ausführungen zusammen.

ZUR SACHE

Ratschläge für Burn-Out-Prävention von Karl Nessmann:

1. Achte auf Signale des Körpers! (Nessmann: „Bei mir war es Nervenschmerz.“)
2. Achte auf Signale der Seele bzw. deiner Gefühle! („Mir sagte sie: Meine Seele will baumeln, ich will mehr Ruhe und Frieden.“)
3. Achte darauf, was der Verstand dir sagen will! („Bei mir: Pass auf, dass du nicht in eine Gletscherspalte fällst.“)
4. Achte auf verbale-nonverbale Signale der Umwelt, von Freunden, Kollegen („Mach eine Pause, Urlaub, Auszeit.“)

Zu guter Letzt rät Nessmann: „Im Zweifelsfall orientiere dich an deinem Bauchgefühl, an deiner Intuition und folge der Stimme deines Herzens!“

Bildlich ausgedrückt, so Nessmann, fand er den Spruch auf einem Glückskeks sehr treffend: „Wenn man anfängt, seinem Passfoto ähnlich zu sehen, sollte man dringend Urlaub machen.“

Drei Höllenfahrten und wieder zurück

Karl Nessmann über seinen Weg ins Burn-out, seine Depression und Sucht und von dort wieder zurück.

KLAGENFURT (chl). Karl Nessmann war Medien- und Kommunikationswissenschaftler an der Uni Klagenfurt. In seinem Buch „Dreimal Hölle und retour!“ schreibt er über seine Burn-out-Erkrankung, seine Depression und Sucht. Für die WOCHE-Leser beschreibt er den Weg dorthin und zurück.

Der Weg ins Burn-out: „Ich gehöre offenbar zu jenen, die ein zufriedenes Leben geführt haben: erfolgreich auf der Uni und in der Gesellschaft, sportlich, glückliche Familie und eine Frau, mit der ich nach 40 Jahren immer noch zusammen bin. Man denkt sich: So einem kann das nicht passieren. Ist mir aber passiert, weil ich Muster verfolgte, die typisch sind für Menschen, die ein Burn-out erleiden: innere Antreiber wie ‚das muss jetzt sein‘, ‚ich muss pünktlich sein‘, ‚ich muss das und das noch erreichen‘ ... Also Persönlichkeitsmuster, die ich mir im Laufe des Lebens erworben habe.“

In meinem Beruf war ich sehr überlastet als Hochschullehrer in einem Modestudium wie Publizistik mit tausend Studenten. Der Knackpunkt war wieder ich selbst, da ich auch hier ein typisches Muster verfolgt habe: der Hilfsbereite. Ich war der, der für jeden Studenten ein Ohr gehabt und sich Zeit genommen hat. Dazu war ich noch der Ehrgeizige, was erst recht zu meiner Überforderung beigetragen hatte.

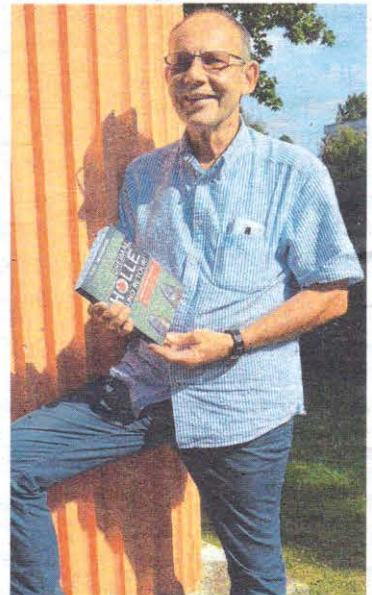
Du fühlst dich leer, alles dreht sich im Kreis, man kann sich nicht mehr konzentrieren, man vergisst. Und auf der körperlichen Ebene beginnt es

ebenfalls zu zwicken. Ich hatte einen starken Nervenschmerz in der Brust und reagierte entsprechend einem anerzogenen Muster: Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“

Der Weg in die Depression: „Trotz der körperlichen, geistigen und seelischen Symptome habe ich nicht reagiert, nichts unternommen, stattdessen kippte ich in eine Depression. Bis vor hundert Jahren nannte man eine Depression Melancholie, also Schwermut: Auf allen drei Ebenen fühlst du Schwermut, eine tiefe Traurigkeit. Und wo du im Burn-out ein kleines Loch in der Seele gespürt hast, fühlst du jetzt einen schweren Klumpen.“

Die Folge davon ist, dass man sich sozial zurückzieht. Geistig werden die Gedankenkreise immer stärker, was bei mir zu einem Zählzwang und extremen Entscheidungsschwierigkeiten führte. Du stehst im Geschäft und schaffst es nicht, drei Sachen einzukaufen. Die Schwermut äußerte sich auch in meiner Körperhaltung: Ich habe begonnen, in gebückter Haltung nach unten zu schauen, mit nach vorne hängenden Schultern und Beinen wie Blei.“

Der Weg in die Sucht: Viele Menschen greifen in einer Krise auf Suchtmittel zurück. Bei mir war es der Alkohol, denn den war ich als Genussmittel gewohnt. Der Konsum von Suchtmitteln führt kurzfristig zu einer Erleichterung: Die Schwere der Depression fällt ab und du fühlst dich kurzfristig leichter. Aber irgendwann beginnst du, diese scheinbare Entspannung immer öfter zu brauchen. Die Sucht hat einen eigenen Verlauf: Zuerst hast du das Verlangen nach immer mehr, dann folgt die Steigerung der Dosis und schließlich der Zwang: Du brauchst es unbedingt. Dazu kommt noch



Karl Nessmann und sein Buch „Dreimal Hölle und retour“ Lehner

die Schlaflosigkeit, die dich um zwei Uhr früh zum Kühlschrank treibt. Und eines Tages folgt der Kontrollverlust, da kippst du dir so viel rein, dass du nicht mehr du selbst bist.“

Der Weg zurück: „Ohne Hilfe schaffst du es nicht! Ich hatte das Glück, eine Frau und eine Familie zu haben, die hinter mir gestanden sind. Meine Frau hat mich eingewiesen, dafür werde ich ewig dankbar sein. Zur Hilfe gehören klarerweise die Ärzte, die Therapie, die Reha. Und auch eine Portion Glück: Ich hätte ja an Verletzungen aufgrund meines Kontrollverlustes schon hundert Mal irgendwo verbluten oder sonst etwas können.“

Mir zu Hilfe gekommen ist aber auch meine Persönlichkeitsstruktur: Aufgeben tut man einen Brief, aber nicht ich mich selbst.“

Buchpräsentation: 18. 10., 19 Uhr, Klagenfurt, Kärntner Buchhandlung.

Den gesamten Artikel lesen Sie unter: meinbezirk.at/2871629.