



Sendung vom 05.07.2006, 20.15 Uhr

Dr. Helmut Kolitzus
Burnout-Experte
im Gespräch mit Dr. Ellen Norten

- Norten:** Herzlich willkommen beim alpha-forum. Bei uns geht es heute um seelische Probleme und gesellschaftliche Phänomene. Unser Studiogast ist Dr. Helmut Kolitzus, Facharzt für Psychotherapie und Psychiatrie in München, der sich ganz besonders mit dem Burnout-Syndrom beschäftigt. Vor 20 Jahren kannte ich diesen Ausdruck "Burnout-Syndrom" noch gar nicht, heute ist er in aller Munde. Vielleicht sollten Sie uns zunächst einmal kurz erklären, was das eigentlich genau ist.
- Kolitzus:** Wenn Sie ein altes Lexikon haben und unter "Burn-out" nachsehen, dann finden Sie: "Kernphysik: Durchbrennen von Reaktorbrennstäben in Folge zu geringer Kühlung oder Überhitzung." Damit ist, schlicht gesagt, der GAU gemeint oder der Super-GAU, wie er oft falsch genannt wird. 1974 hat dann aber Freudenberg, ein Kollege von mir aus New York, diesen Begriff erstmals in den Psychobereich übertragen und ihn folgendermaßen beschrieben: "If staff burn out..." Er meinte damit das Ausbrennen eines Teams von Drogentherapeuten. Er beschrieb also eine Situation, die auch mir sehr gut bekannt ist. Seitdem hat dieser Begriff einen inflationären Gebrauch gefunden. Dieses Phänomen nimmt ganz offensichtlich zu, denn ungefähr ein Viertel der Berufstätigen leidet unter diesem Syndrom.
- Norten:** Man fühlt sich ja schon hin und wieder ausgebrannt: Man hat einen schweren Arbeitstag hinter sich, kommt abends nach Hause und fühlt sich hundemüde. Ist das bereits ein Burnout? Wo fängt sozusagen das Burnout-Syndrom an? Kann man davon sprechen, wenn man sich zehn Tage hintereinander ausgebrannt fühlt? Ist man dann bereits betroffen?
- Kolitzus:** Genau zu definieren, wann es anfängt, ist natürlich schwierig. Die ausgeprägten Zustände sind dann aber ganz klar: Denn im ausgeprägten Zustand treten ganz starke körperliche und psychische Symptome auf. Das geht bis hin zum Herzinfarkt oder zum Schlaganfall oder auch sehr häufig zum Hörsturz. Bluthochdruck ist ebenfalls ein sehr häufiges Phänomen. Dieses Syndrom ist ja gekennzeichnet durch die Verbindung von starker körperlicher und psychischer Erschöpfung, von Negativismus und Zynismus und eben auch von Ineffektivität. Meistens stehen dahinter allerdings sehr hohe Motive. Diese Menschen haben oft einen sehr hohen Leistungsanspruch, leiden unter Perfektionismus usw. So etwas stellt sich natürlich nicht innerhalb kürzester Zeit ein, sondern das dauert meistens längere Zeit. Hinzu kommt, dass dieses Syndrom über lange Zeit hinweg auch so gut wie immer verleugnet wird. Das ist ja bei den Lehrern sehr gut beschrieben worden, die es heute tatsächlich sehr schwer haben in ihrem Beruf. Wenn man jedoch in andere Berufe sieht, dann stellt man fest, dass man dieses Syndrom auch dort findet. Bei den Ärzten sind es 15 bis 30 Prozent, die darunter leiden. Wir Ärzte lernen ja momentan auch das Streiken gegen solche Arbeitsbedingungen und schlechte Bezahlung. Bei Pflegekräften tritt dieses Syndrom noch viel drastischer auf: Dort sind es 40

bis 60 Prozent, die ausgebrannt sind. Wobei es in den helfenden Berufen, zu denen ich ja auch gehöre, eben auch klassischerweise so ist, dass man das leugnet. Man meint, es wäre praktisch Berufsehre, dass man bis zum Umfallen arbeitet. Man meint, man müsse zuerst einmal brennen, um auszubrennen.

Norten: Ich würde zunächst gerne ein wenig in die Vergangenheit schauen. Es heißt ja immer, früher hätten die Menschen nicht so viel gearbeitet, früher seien die Zeiten noch ruhiger gewesen. Gab es denn aus Ihrer Sicht das Burnout-Syndrom auch bereits in der Vergangenheit?

Kolitzus: Ich denke, das gab es ganz sicher auch schon früher. Schon bei "Hamlet" oder "Faust" finden wir z. B. ähnliche Formulierungen. Bei den "Buddenbrooks" von Thomas Mann kommt das ebenfalls vor in der Beschreibung über den Senator Buddenbrook. Aber das Massenphänomen Burnout ist sicherlich eine Sache unserer Zeit. Wir haben heute ja die ziemlich perverse gesellschaftliche Situation, dass einerseits immer weniger Menschen immer mehr arbeiten müssen und andererseits immer mehr Menschen eines Teils ihres Selbstbewusstseins beraubt werden dadurch, dass sie nicht mehr arbeiten dürfen. Wir müssen uns daher dringend darum bemühen, dass wir erstens mehr Arbeitsplätze schaffen und zweitens die Arbeit wieder gerechter verteilen. Wir finden in unserer Praxis ja Ausschnitte aus ganz vielen Bereichen der Gesellschaft vor und das geht auch quer durch alle sozialen Schichten: Wir sehen, dass das wirklich überall der Fall ist. Da werden meinetwegen in einem Betrieb ganze Abteilungen zusammengestrichen und hinterher muss die Arbeit, die vorher von einem Dutzend Menschen gemacht worden ist, nun von drei oder vier Menschen gemacht werden muss. Die Arbeit ist also nicht weniger geworden, sondern die Übriggebliebenen sollen einfach mehr arbeiten. Es ist ja auch nicht zufällig, dass das Unwort des Jahres "Entlassungsproduktivität" lautete: Das ist schon ziemlich schlimm.

Norten: Wenn ich mir vorstelle, ich wäre eine Betroffene und mein Arbeitgeber würde mich über Gebühr strapazieren, dann könnte ich zu Ihnen kommen und mir bei Ihnen Hilfe holen. Ich könnte auch das Buch lesen, das Sie herausgegeben haben und das den Titel trägt "Das Anti-Burnout-Erfolgsprogramm". Sie wissen natürlich, was in diesem Buch drinsteht und ich selbst habe natürlich auch schon ein bisschen hineingelesen. Was wäre denn der erste Schritt, wenn ich nun gegen dieses Phänomen vorgehen möchte?

Kolitzus: Der erste Schritt wäre sicherlich, dass man eine Bilanz zieht in den verschiedenen Lebensbereichen, dass man sich genau ansieht, was im eigenen Leben eigentlich im Moment los ist, was einem fehlt, wie stark sich die eigene Lebensperspektive sozusagen trichterförmig eingengt hat, sodass man eigentlich nur noch arbeitet, isst und schläft und dabei die Partnerschaft vernachlässigt, den Sport vernachlässigt ebenso wie die eigene Kreativität und Spiritualität usw. Ich schlage davor, eine Lebenskurve zu zeichnen, eine Lebenskurve der Lebensqualität: Unten die Null steht hierbei für eine miserable Lebensqualität und die Zehn für eine hervorragende Lebensqualität. Dann sollte man von links nach rechts einfach mal von der Geburt angefangen rein intuitiv aufzeichnen, wie sich die Lebensqualität im Laufe des eigenen Lebens entwickelt hat, wie das eigene Leben verlaufen ist. Es gibt ja in jedem Leben Höhen und Tiefen, man sollte sich also fragen: "Wie bin ich eingestiegen, wie ist es dann weiterverlaufen?" Vielleicht sollte man das auch mal zusammen mit dem Partner machen und die beiden Kurven miteinander vergleichen. Das ist die eine Sache. Eine weitere wichtige Übung besteht darin, sich bestimmte Dinge aufzuschreiben. Ich plädiere ja überhaupt sehr für die Schriftlichkeit in diesem Bereich: Man sollte also nicht nur reden, sondern sich bestimmte Dinge zu verschiedenen Themen wirklich mal aufschreiben. Man sollte sich

also mal aufschreiben, wie es um die Energieverteilung steht: Woher bekommt man die eigene Energie und wohin geht die eigene Energie? Viele stellen sich dann, wenn sie sich im Prozess des Ausbrennens befinden, die Frage, wohin die eigene Energie eigentlich geht. Sie geht sehr oft – bei Ärzten z. B. ist das zu 75 bis 80 Prozent der Fall – in den Beruf. Da bleibt dann eben nicht mehr sehr viel übrig. Man muss sich in so einer Situation also darauf besinnen, woher die eigene Energie eigentlich kommt, weil es zwischen diesen beiden Bereichen eben oft ein großes Defizit gibt.

Norten: Ich denke mir, dass wohl die wenigsten Menschen so viel arbeiten möchten, dass sie am Ende völlig ausgebrannt sind. Sie haben in Ihrem Buch u. a. auch sehr drastisch beschrieben, wie die Situation bei den Ärzten aussieht. Was aber tun, wenn es so ist? Was tun, wenn der Arbeitgeber – meiner macht das Gott sei Dank nicht und deswegen leide ich sicherlich auch nicht unter diesem Phänomen – zu einem sagt: "Es stehen so viele Leute auf der Straße, die deinen Job haben wollen, also verlange ich, dass du mehr arbeitest! Wenn du das nicht machst, dann nehme ich eben einen anderen!" Der Druck nimmt also zu. Was soll man tun in solchen Situationen?

Kolitzus: Das ist sicherlich eine schwierige Situation, die wir in der Therapie ja auch täglich erleben. An diesen Bedingungen können wir natürlich im Prinzip nichts ändern. Aber die Life Event Forschung, wie das auf Neudeutsch heißt, also die Forschung über Lebensereignisse und Lebensbedingungen hat gezeigt, dass die entscheidende Frage immer lautet: Wie geht man mit diesen Bedingungen um? Ich sage immer, es gibt Lösungen, die kreativ sind und die es einem trotz dieser schwierigen Arbeitssituation ermöglichen, dass man das eigene Leben doch sehr viel erfüllter leben kann. Wir leben eben nicht in der Dritten Welt und müssen 70 oder gar 80 Stunden in der Woche arbeiten. Gut, manche machen das selbst bei uns, wenn sie nur ehrgeizig und perfektionistisch genug sind und die Anforderung des Arbeitgebers entsprechend ist. Aber sonst kann man meiner Meinung nach doch auch diejenigen Zeiten besser nutzen, und dafür plädiere ich, die man für die Partnerschaft oder die Freizeitgestaltung hat.

Norten: Ich will mal etwas ganz Provozierendes fragen. Es gibt ja auch den Standpunkt: Wenn man genug zu tun hat, dann kommt man gar nicht mehr dazu, über die eigenen Probleme nachzudenken! Makaber ausgedrückt heißt das: In Kriegssituationen oder in sehr, sehr angespannten gesellschaftlichen Situationen hatten und haben die Menschen gar keine Zeit, z. B. über Burnout nachzudenken. Könnte es nicht auch sein, dass eine bestimmte Beschäftigung, eine Ablenkung von diesem Phänomen wegführt?

Kolitzus: Sie sprechen das Phänomen an, dass das sehr lange geleugnet werden kann. Aber wenn ich mit jungen Menschen spreche mit Mitte Dreißig, die bereits einen Hörsturz hatten oder die ständig unter Bluthochdruck leiden, wo sich also der äußere Druck in einen hohen Blutdruck verwandelt hat, denn das ist ein sehr typisches Phänomen, oder wenn sie verschiedene Suchtmittel herangezogen haben, um ihr seelisches Gleichgewicht wiederherzustellen wie z. B. Alkohol oder zu viel essen oder zu viel Fernsehen etc., dann stelle ich fest, dass das eben lange Zeit geleugnet wird. Sicherlich ist es so, dass es in gesellschaftlichen Krisenzeiten weniger Selbstmorde gibt, aber das Burnout-Syndrom gab es z. B. während des Krieges auch. Es war halt nur so, dass die Menschen damals so sehr am Existenzminimum gelebt haben, dass sie sich gesagt haben: "Wir müssen erst einmal schauen, dass wir überhaupt überleben!" Erst danach fängt dann so etwas wie Lebensqualität an.

Norten: Sie haben vorhin ein Stichwort genannt, die Kreativität. Wie kann man denn kreativ mit dem Burnout umgehen, wenn man davon betroffen ist?

Kolitzus: Indem man eben diese Bilanz zieht und dann versucht, die eigene Gesundheit und das eigene Glück – das sehe ich nämlich als die obersten Ziele an – mehr zu pflegen. Man kann sich hinsichtlich der eigenen Kreativität z. B. überlegen, welches Instrument man früher gespielt hat. Ist es nicht möglich, dass man das wieder aus dem Keller holt? Kann man den Klavierdeckel nicht wieder hochklappen? Kann man nicht auch mal wieder passiv Kunst genießen? Die Städte in Deutschland haben in dieser Hinsicht ja unglaublich viel zu bieten. Deutschland hat doch ein unglaublich lebendiges und auch vom Staat subventioniertes kulturelles Leben, sodass man dafür gar nicht weit gehen muss. Man muss sich ja nur einmal die Zeitung vornehmen und nachschauen, was da täglich stattfindet. Man sollte also auch solche Dinge hin und wieder genießen. Ich denke, dass die Kreativität essentiell zum Menschen gehört – genauso wie die Spiritualität. Ursprünglich hingen diese beiden Bereiche ja sehr eng zusammen. Wenn man in eine barocke Kirche geht, dann weiß man, dass das mehr oder minder identisch ist. Wie gesagt, es geht darum, die eigene Kreativität wiederzuentdecken, ganz egal, was man dann genau macht, denn es gibt hier wirklich unendlich viele Möglichkeiten. Und man sollte wieder das Genießen lernen.

Norten: Sie haben soeben die Spiritualität angesprochen. Die Religion wird heutzutage ja zuweilen doch ein wenig zu klein geschrieben. Muss das nun die klassische Religion sein oder kann das vielleicht auch Meditation sein oder können das z. B. auch fernöstliche spirituelle Traditionen sein? Sekten wollen wir nicht empfehlen, das ist klar.

Kolitzus: Ich habe ja ganz bewusst von Spiritualität gesprochen, denn es geht mir nicht um die organisierten Kirchen. Das soll eben jeder so halten, wie er möchte. Friedrich der Große hat ja schon gesagt, jeder soll nach seiner Fassung selig werden. Es geht vielmehr darum, dass man sich diese Frage überhaupt stellt. Ich mache allerdings in meinen Seminaren häufig die Erfahrung, dass das Thema "Spiritualität" in Deutschland besonders heikel ist: Darüber wollen die Menschen eigentlich überhaupt nicht sprechen. Ich hatte mal einen Pfarrer als Patienten und der erzählte mir: "Sie müssen mal auf Folgendes achten. Selbst viele Partner wissen voneinander nicht, was sie jeweils glauben! Erst dann, wenn es zu Krankheit oder Tod oder Hochzeit usw. kommt, also zu wichtigen Ereignissen des Lebens, müssen sie dann innerhalb ihrer Partnerschaft überlegen, wie sie das rituell eigentlich gestalten wollen." Die Gretchenfrage, von der übrigens die meisten Menschen nicht mehr wissen, wie sie lautet, ist nun einmal: "Wie hältst du es mit der Religion?" Und genau diese Gretchenfrage muss man sich eben wieder ins Bewusstsein holen. Man sollte sich vielleicht auch einmal überlegen, was in dieser Hinsicht in der Familie geschehen ist. Ich bin z. B. an einem evangelischen stiftischen Gymnasium groß geworden, also zunächst einmal innerhalb einer sehr bestimmten anti-fortschrittlichen Umgebung. Dann kamen die sechziger Jahre und das Ganze kippte bei mir um. Man wendet sich also oft von solchen Dingen zunächst einmal ab im Leben; dann wendet man sich ihnen wieder zu und vielleicht erneut ab usw. Man sollte jedenfalls schauen, was da eventuell auch Positives gewesen ist. Jeder soll das nach seiner Fassung machen, aber er sollte wirklich darüber nachdenken. Es hat sich in Untersuchungen ja auch gezeigt, dass Menschen, die z. B. beten, schneller gesund werden. Aber es ist wirklich so: In Deutschland ist die Spiritualität wirklich ein wahnsinnig heißes Thema. Das merke ich jedes Mal aufs Neue.

Norten: Die Kirchen bei uns in Deutschland sind ja schon auch Gebäude bzw. Orte, in denen bzw. an denen man Ruhe und Geborgenheit finden kann. Es muss freilich nicht immer die Kirche selbst sein, das kann auch ein Ort in der Natur sein oder eine Gedenkstätte.

Kolitzus: Ja, es ist in dieser Hinsicht nicht entscheidend, ob man nun gleich so fromm

ist wie ein Indianer, der die Göttlichkeit bzw. Spiritualität in der Natur sucht, oder ob man das in einer romanischen oder barocken Kirche sucht. Das ist jedem selbst überlassen. Ich denke jedenfalls, dass man durchaus nachempfinden kann, dass solche Dinge offenbar ein essentielles Bedürfnis des Menschen sind. In Bayern hat z. B. jedes noch so kleine Dorf eine schöne und repräsentative Kirche: Das ist ja nicht zufällig so. Auch in den ehemaligen Ostblockstaaten ist es ja so: Was hat sich durch all diese Jahrzehnte der massiven Unterdrückung erhalten? Die Spiritualität und sogar die ritualisierte Spiritualität.

Norten: Genau darauf wollte ich nun zu sprechen kommen: auf das Ritual. Auch im persönlichen, im familiären Bereich gibt es ja oft solche Rituale, da trinkt meinerseits die Familie immer am Samstagabend zusammen mit den Kindern Kakao usw. Solche Rituale bleiben den Menschen in Erinnerung und deswegen erzählen sie dann auch noch als erwachsene Menschen: "Bei uns war das so üblich, bei uns war das so und so..." Das sind ja oft schöne Erinnerungen, die so etwas wie Geborgenheit vermitteln.

Kolitzus: Ja, auf jeden Fall. Der Soziologe Aaron Antonovsky hat einmal gesagt, es gäbe so eine Art Familienpersönlichkeit. Darin ist natürlich immer ein ganzes System von Werten enthalten, aber vor allem auch von Ritualen. Gerade die Juden haben sehr viele Rituale entwickelt und sie je nach "Färbung" unterschiedlich erhalten. Sie haben völlig Recht: Man erinnert sich gerne an so etwas. Deswegen sollte man sich überlegen, ob man nicht für die eigene Familie bestimmte Rituale wiederentdecken sollte. Gemeint ist damit, dass man sich z. B. nicht vor dem Fernseher schnell irgendwelches Junkfood reinschiebt, sondern wirklich gemeinsam isst. Das gemeinsame Essen als Ritual ist ja in vielen Familien leider schon nicht mehr üblich – oder auch das Feiern von Weihnachten. In der Drogenklinik haben wir erlebt, dass viele unserer Patienten dort zum ersten Mal seit langem ihren Geburtstag gefeiert haben. Sie haben sich zunächst sogar oft gewehrt dagegen und gesagt, das sei in ihrer Familie nicht üblich gewesen. Wir haben das dann immer bescheiden, aber immerhin doch gefeiert, mit Singen usw. So etwas kann wirklich ein neuer Beginn sein, indem man sagt: "Ich nehme mich wahr, ich bin an diesem Tag geboren und deswegen kann ich mir jetzt für das nächste Jahr etwas vornehmen!"

Norten: Wenn ich so ein bisschen zurückdenke, dann habe ich das Gefühl, dass in der letzten Zeit Rituale eigentlich ein bisschen unmodern geworden sind. Als ich z. B. das Abitur gemacht habe, wurde uns das Zeugnis ganz formlos in der Bibliothek ausgehändigt, wenn man seine letzten Bücher abgegeben hat. Da gab es keine Feier, da gab es praktisch noch nicht einmal eine Gratulation. Das war alles sehr, sehr nüchtern. Im Nachhinein habe ich es daher immer bedauert, wenn mir andere erzählten: "Bei uns hat der Sextanorchor gesungen, es war alles ganz feierlich..." Ich denke, dass so etwas wirklich Marken im Leben sind, die da gesetzt werden – oder eben nicht gesetzt werden.

Kolitzus: Aber an meinen Kindern kann ich erkennen, dass das heutzutage wirklich wiederentdeckt wird. Es gibt heute z. B. auch wieder so etwas wie die Immatrikulationsfeier. Ich habe damals selbst noch eine erlebt: Sie lief allerdings mit großen Plakaten und Spruchbändern bereits unter Protest ab. Aber immerhin, es gab sie noch. Im nächsten Jahr war sie bereits abgeschafft und über viele Jahre hinweg war dann so etwas überhaupt nicht mehr üblich. Inzwischen entdeckt man allerdings solche Rituale wieder. Dies hat natürlich auch mit der Wiederentdeckung von Werten zu tun. Nach dieser antiautoritären Phase in der Erziehung, die es ja lange Zeit gegeben hat, überlegt man sich nun langsam wieder, dass diese komplette Umkehr in eine andere Richtung nicht wirklich das Richtige gewesen sein kann. Denn es gab ja damals wirklich einen kompletten Richtungswechsel ins gegenteilige Extrem. Davor hatte es diese so genannte "schwarze

Pädagogik" gegeben, wo das Brechen des Rückgrats quasi Erziehungsziel gewesen ist. Dann ging es völlig zum Antiautoritären, was jedoch ebenfalls zu sehr vielen Übertreibungen führte. Heute erkennt man jedoch wieder so langsam: "Hoppla, Disziplin, Fleiß, Ausdauer und eben auch Rituale, mit denen man ein Jahr beginnt usw., sind für das Leben essentiell wichtig."

Norten: Bleiben wir doch kurz bei den Werten. Wir hatten vorhin über die berufliche Situation gesprochen: Wäre es nicht denkbar, dass ein guter Firmenchef eben auch Rituale einführt wie z. B. eine schöne Weihnachtsfeier, zu der auch die Familien der Mitarbeiter eingeladen werden usw.?

Kolitzus: Ja, unbedingt. Ich habe ja auch immer wieder mit Führungskräften zu tun und sage dann: "Bitte schauen Sie zuerst einmal auf sich, wie weit Sie sich bereits im Burnout befinden, inwieweit Sie Ihre Gesundheit, Ihre Beziehung gefährden. Und dann übertragen Sie meine Anregungen wenn möglich bitte auch auf den Umgang mit Ihren Mitarbeitern." Aus den 14 Jahren, in denen ich selbst in einem Angestelltenverhältnis gearbeitet habe, ist mir z. B. noch gut in Erinnerung, dass es dort Betriebsausflüge gegeben hat, dass es dort Betriebsfeiern wie z. B. Weihnachtsfeiern gegeben hat. Es gab also vieles, was den Zusammenhalt gefördert hat. Ich war z. B. gerade wieder auf einer Konferenz einer Einrichtung, die ich momentan leite, wo wir einen Rückblick auf das letzte Jahr gemacht haben und dadurch den Zusammenhalt gestärkt haben.

Norten: Wenn man also einen Betriebsausflug macht und meinetwegen gemeinsam in den Zoo geht oder in die Berge fährt, dann verliert man zwar einen Arbeitstag, aber in der Endabrechnung ist es so, dass man dadurch mehr leistet, weil man deswegen motivierter und frischer an die Arbeit geht.

Kolitzus: Man muss sich einfach überlegen, welche Bedingungen die Menschen motivieren. Da gibt es zunächst einmal das Lob, das wirklich sehr, sehr wichtig ist. Häufig wird das aber leider so gesehen: "Kein Tadel ist bereits ein Lob!" Diese Ansicht ist aber ganz unsinnig. Es gibt zwar sehr viele unsinnige Autoaufkleber, aber ein wirklich guter Autoaufkleber lautet: "Haben Sie Ihr Kind heute schon gelobt?" Loben ist aber auch im Arbeitsbereich wichtig. Ich glaube, dass sich die Investition in einen schönen Ausflug in die Berge oder zu einem See oder zu einem Lokal, wo man sich abends gemeinsam unterhalten kann, wirklich mehrfach auszahlt.

Norten: Wenn man da zusammensitzt und etwas trinkt und die Stimmung ganz lustig ist, dann hat man vielleicht auch mal die Möglichkeit, Humor zu entwickeln und miteinander zu lachen. Welche Rolle spielt denn eigentlich der Humor in Bezug auf den Burnout? Sie haben uns eine Karikatur mitgebracht, auf der gezeigt wird, wie man mit diesem Phänomen auch lustig umgehen kann.

Kolitzus: Ja, das ist eine der Karikaturen von Dr. Jan Tomaschoff, einem Kollegen von mir. Er sagt, es sei sein eigenes Anti-Burnout-Programm, wenn er abends seinen Frust über das Gesundheitssystem und speziell über unsere Gesundheitsministerin usw. in solche Karikaturen hineinpackt und sich dadurch erholt. Er hat das in dieser Karikatur wirklich sehr schön zusammengefasst, denn es kann in der Tat sehr schnell so enden, wie hier in dieser Zeichnung angedeutet: Es bleibt von einem Menschen nur noch ein Häufchen Elend übrig. (In der Karikatur ist zu sehen, dass vom Burnout-Patienten nur mehr verbrannte Asche übrig ist; d. Red.) Humor ist ganz entscheidend. Es ist also nicht zufällig, dass die Juden doch sehr viele Komiker hervorgebracht und sehr viel Humor entwickelt haben. Das reicht ja bis zu Woody Allen, der, wie ich denke, ein ganz typischer Vertreter dieses Phänomens Burnout ist – aber auch des Humors und wie man mit diesem Phänomen umgehen kann.

Norten: Angenommen, ich leide unter Burnout: Da wird mir ja das Lachen sicherlich vergangen sein. Können Sie mir einen Tipp geben, wie ich in so einer

Situation wieder humorvoll werden kann?

Kolitzus: Ich denke, das geht dadurch, dass man in der Familie oder auch im Betrieb zusammensitzt und sich unterhält und auch zusammen etwas unternimmt. Man muss einfach die eigene Kreativität wieder pflegen, dann kommt das ganz von selbst wieder auf. Lachen ist wichtig und Kinder lachen ja jeden Tag sehr häufig. Irgendwer hat das sogar mal gezählt: Kinder lachen pro Tag ein paar Hundert Mal. Wir Erwachsene lachen jeden Tag leider nur sehr, sehr selten. Und manche erwachsene Menschen gehen zum Lachen quasi in den Keller, d. h. diese Menschen sieht man nie lachen. Die Physiologie selbst, das hat schon der alte Charles Darwin gesagt, wirkt eben auch zurück: Wenn wir lachen, dann unterstützen wir eben auch die positiven Elemente in uns. Und wenn wir unsere Mundwinkel in Richtung Erdmittelpunkt ziehen, dann wirkt auch das zurück auf unsere Psyche. Wenn wir aber lachen, fühlen wir uns gleich besser.

Norten: Es gibt ja sogar Lachclubs, in denen sich Leute treffen, um gemeinsam zu lachen – vielleicht, weil sie sonst nicht genug Gelegenheit dazu haben. Denn zuweilen ist das Lachen gesellschaftlich gar nicht so anerkannt: Wenn man irgendwo sitzt und sich im wahrsten Sinne des Wortes kaputtlacht, dann kann es schon sein, dass man schräg angesehen wird. Wie sollte sich die Gesellschaft auf das Lachen einstellen und mit dem Lachen umgehen?

Kolitzus: Man sollte das auf jeden Fall pflegen. Manche Kollegen von mir setzen das Lachen ja regelrecht therapeutisch ein: Das ist wunderbar, dagegen ist nichts einzuwenden. Ich denke, dass das Beobachten von Kindern hier wirklich hilfreich ist: Kinder lachen einfach spontan sehr viel. Aber Kinder gucken sich eben auch viel ab: Wenn eine Mutter grimmig ihren Kinderwagen schiebt, dann wird das Kind vermutlich auch nicht so häufig lachen. Wenn auch die Mutter locker ist, wenn sie Scherze macht, wenn sie nicht alles so furchtbar ernst nimmt, wenn sie nicht so furchtbar ängstlich ist, dann färbt auch das auf das Kind ab.

Norten: Wenn man gegen das Burnout-Syndrom vorgeht, dann nützt man damit ja – hoffentlich – auch der eigenen Gesundheit. Sie haben hierfür sogar einen Begriff in die Diskussion geworfen: "Salutogenese". Ich kannte diesen Begriff vorher nicht, aber Sie werden uns sicherlich gleich erklären, was damit gemeint ist, denn dieser Begriff spielt in Ihrer Arbeit eine ganz zentrale Rolle.

Kolitzus: In der Medizin konzentrieren wir uns ja sehr stark auf das Pathologische. Das Medizinstudium fängt – wie bei meinem Sohn soeben – eigentlich bei der Leiche an. Dadurch bekommt man eine ganz falsche Perspektive als angehender Mediziner und schaut auch während der ganzen Ausbildung immer wieder nur auf das Pathologische. Salutogenese ist demgegenüber der allgemeine Begriff dafür, wie wir Gesundheit erhalten bzw. wiedererlangen können – selbstverständlich auch durch Eigenaktivitäten. Interessanterweise stammt dieser Begriff nicht von einem Mediziner, sondern von einem Soziologen, der gesagt hat, dass wir genau das näher untersuchen müssen, wenn z. B. Menschen schwere Krankheiten überleben, obwohl 90 Prozent der Mediziner gesagt haben, dieser Patient habe nur noch ganz kurz zu leben. Dazu sagt dieser Soziologe, es sei wichtig, diese Familienpersönlichkeit zu erleben und zu pflegen. Darüber hinaus meinte er, dass sich ungefähr um das 30. Lebensjahr herum ein Gefühl von Ganzheit bildet. Genau dieses Gefühl haben jedoch sehr viele Menschen nicht mehr, weil sie eben in zerstörten oder zerstückelten Familien aufgewachsen sind. Antonovsky nennt das das "Kohärenzgefühl". Das ist das Gefühl, dass die Welt nicht völlig zerstückelt und vereinzelt ist, sondern dass es doch eine Überschaubarkeit des Lebens gibt. Dieses Gefühl hängt auch sehr stark mit Ritualen z. B. in der Familie zusammen. Er benutzte als Amerikaner dafür auch das altertümliche deutsche Wort der "Weltanschauung" und meinte damit dieses System von Regeln und

Ritualen, die man hoffentlich in der Familie in Form von Geborgenheit erlebt hat, um all das in der nächsten Generation weiterleben zu können. Das ist Salutogenese. Das ist also die Beschäftigung mit dem, was den Menschen gesund macht, und nicht mit dem, was ihn krank macht. Aber Letzteres überwiegt leider in unserem ganzen Gesundheitssystem: Eigentlich ist das viel mehr ein Krankheitssystem und gerade nicht ein Gesundheitssystem.

Norten: Ich möchte nun auf einen Punkt zu sprechen kommen, der immer wieder im Zusammenhang mit Stress eine Rolle spielt. Wir haben vorhin schon kurz darüber gesprochen: Wenn Menschen in geselliger Runde zusammensitzen, dann fließt in der Regel auch mal Alkohol. Wenn das nur hin und wieder der Fall ist, dann ist das sicherlich nicht schlimm. Aber leider ist es so, dass viele Menschen in Stresssituationen immer häufiger zur Flasche greifen und sich sagen, dass sie nun dringend ein paar Bierchen und ein paar Schnäpse brauchen, um überhaupt abspannen zu können, um überhaupt wieder runterzukommen nach dem Stress in der Arbeit. Eine solche Situation könnte jedoch gefährlich werden. Wann sollte man also vorsichtig werden und wann sollten vor allen Dingen auch die Angehörigen eines betroffenen Menschen genauer hinsehen?

Kolitzus: Das ist natürlich ein sehr weit verbreitetes Phänomen, mit dem ich mich schon sehr lange beschäftige. Der ritualisierte Genuss von Suchtmitteln, in unserer Gesellschaft ist das der Alkohol, ist ja gemeinschaftsfördernd, wie man ganz klar feststellen muss. Aber schon in den frühesten Veröffentlichungen zu diesem Thema finden sich eben auch die Begriffe des Missbrauchs und der Abhängigkeit, also auch die Gefahren, die mit den jeweiligen Suchtmitteln der Gesellschaft verbunden sind. Es gibt praktisch keine Gesellschaft ohne Suchtmittel. Ich plädiere also nicht für eine suchtmittelfreie Gesellschaft, denn so etwas wäre völliger Unsinn. Aber im Prozess des Burnout liegt es eben nahe, dass man die eigenen Gefühle, die dabei zu kurz kommen und unterdrückt werden, also die Gefühle von Ärger, Wut, Trauer, Angst wie z. B. Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes mit Rauchen, mit Trinken, mit zu viel Essen, mit zu viel Fernsehen "behandelt", also mit allen möglichen Suchtmitteln. In meinem Buch stehen ja auch verschiedene Tests, durch die man feststellen kann: "Hoppla, befinde ich mich möglicherweise bereits in diesem schwierigen Bereich, in dem es in Richtung Missbrauch und Abhängigkeit geht?" Beim Alkohol ist es eigentlich ganz klar: Wenn man nicht mehr selbst entscheidet, wie viel man trinkt, und einen stattdessen der Alkohol im Griff hat und man so viel trinkt, wie der Alkohol will, dann ist man abhängig. Das Entscheidende ist also, ob der so genannte Kontrollverlust eintritt – und der tritt bei ungefähr 70 Prozent derer auf, die abhängig sind. Für die Angehörigen ist das eine Katastrophe. Das ist ein Gebiet, mit dem ich mich nun schon seit ungefähr 15 Jahren beschäftige. Es gibt acht Millionen Menschen in Deutschland, davon alleine eine Million in Bayern, die indirekt unter der Sucht eines anderen Menschen leiden. Diese Gruppe wird viel zu wenig beachtet. Wir hatten vor einiger Zeit hier in München unter der Schirmherrschaft von Oberbürgermeister Ude einen Kongress mit 250 Teilnehmern aus Selbsthilfegruppen: Da war kein einziger Journalist anwesend! Wenn man jedoch irgendwo in einem Stadtteil eine Fixerstube aufmacht, dann kommen sofort zehn Fernsehteams. Das zeigt so ein bisschen, dass man ausschließlich auf den Suchtkranken achtet. Den Suchtkranken behandeln wir natürlich auch, das ist klar; ich möchte hier also nicht missverstanden werden. Aber ich sehe einfach die Gefahr, dass man das Elend von Menschen, die indirekt betroffen sind, einfach nicht sieht. Es gibt sehr, sehr viele Kinder und Partner von Suchtkranken in unserer Praxis.

Norten: Man spricht in diesem Zusammenhang auch von Koabhängigen und von der Gefahr, dass der Partner irgendwann mit zur Flasche greift. Auch die Kinder bekommen ja auf diese Weise schon sehr früh mit, dass die Mutter

und der Vater trinken – und fangen dann eben auch damit an. Das ist wohl in der Tat eine sehr große Gefahr. Wie soll man sich also schützen, wenn man sich in so einer Gefahr befindet, wenn man z. B. einen trinkenden Partner hat? Wie kann man sich schützen, damit man nicht selbst abgleitet? Wie kann man sich schützen, dass man selbst genügend Kraft behält und nicht seelisch quasi vor die Hunde geht?

Kolitzus:

Auch hier muss man eine Bilanz ziehen. Ich rate dann dazu, dem Suchtkranken einen Brief zu schreiben, in dem man wirklich alles an Gefühlen äußert und dabei an konkrete Beispiele und Situationen anknüpft und erklärt, was man dabei selbst mitmacht. Die Koabhängigen haben auch selbst das Recht, sich Hilfe zu suchen. Manche fragen ja sogar, ob es dafür denn auch Psychotherapien gäbe. Ich schreibe in unsere Anträge daher immer ausdrücklich hinein: "Der Patient oder die Patientin ist von Koabhängigkeit betroffen!" Da hat z. B. jemand in seiner Partnerschaft oder in seiner Kindheit, denn so etwas setzt sich eben leider – wie meinerwegen in der Kennedy-Familie – über Generationen fort, Alkoholmissbrauch erlebt. Was kann man also tun, wie kann man das unterbrechen? Indem man erstens einen Brief schreibt und dabei als Fazit sagt: "Ich will in dieser Situation so nicht weitermachen!" Ich darf vielleicht kurz an diesem Mobile demonstrieren, das ich mitgebracht habe, wie das in der Regel abläuft. So ein Mobile macht das Ganze immer recht sinnfällig – daher zeigen wir das auch unseren Patienten. Man kann soziale Zusammenhänge wirklich sehr gut als Mobile darstellen. Das zeigt nämlich, dass das Ganze auch immer beweglich ist und es verschiedene Ebenen hat. Ich habe hier ein Mobile mit einer Elterngeneration oben und den unten dranhängenden Kindern, zwei am Vater und zwei an der Mutter. Man sieht, wenn man an einer Person etwas macht, dann hat das Auswirkungen auf die anderen Personen. Man kann das natürlich *cum grano salis* z. B. auch auf einen Klinikbetrieb oder auf eine Behörde oder auf eine Firma übertragen, wo dann eben noch mehr Hierarchieebenen vorhanden sind. Gut, die Beweglichkeit und die Hierarchieebenen sind also wichtig. Nehmen wir den relativ häufigen Fall, dass sich der Vater in der Midliferisis befindet und immer schon gerne sein Bier getrunken hat und nun immer mehr trinkt. Ich hänge ihm jetzt, um das zu symbolisieren, einen Maßkrug an, der ja bekanntlich recht schwer ist. Was passiert jetzt? Nun, man sieht sofort, denn das ist ja sehr naheliegend, dass sich das Gleichgewicht verändert. Es zieht ihn regelrecht nach unten, es zieht ihn runter: Das kann man wirklich wörtlich so übertragen.

Norten:

Die Frau katapultiert es jedoch nach oben.

Kolitzus:

Ja, die Frau gerät nach oben, darauf komme ich gleich noch zu sprechen. Sie sehen, hier in diesem Mobile hat sich gleich alles verwickelt: Der Vater hatte offenbar gleich einen Clinch mit seiner Tochter. Wie es übrigens immer so ist, dass Kinder alles sofort merken: Kinder sagen sehr viel früher, dass z. B. mit dem Vater etwas nicht stimmen kann. Vor einiger Zeit kam eine sehr intelligente Frau zu mir und sagte: "Mein Sohn hat die Alkoholkrankheit meines Mannes schon vor sechs Jahren diagnostiziert. Ich selbst habe das erst vor sechs Wochen gemerkt!" Nun, die Frau ist dadurch also dort oben alleine: Das möchte sie natürlich auch nicht. Das Gleichgewicht ist nämlich aufgehoben: Der Vater befindet sich auf der Ebene der Kinder, was die Kinder jedoch auch nicht so gerne haben. Die Frau möchte nun vielleicht den Sohn auf ihre Ebene ziehen, was aber dem Sohn nicht gut tut und auch ihr nicht gut tut, denn das stimmt hinsichtlich der Rollen in der Familie einfach nicht. Alle versuchen daher jetzt ein neues Gleichgewicht herzustellen, weil dieses Gleichgewichtsgefühl nun einmal recht tief verankert ist in uns. Wie kann man das herstellen? Nun, die Lösung, die bei allen Zielgruppen immer wieder nahe liegt, besteht darin, dass die Ehefrau ebenfalls mit dem Trinken anfängt. Ich habe auch gleich noch ein zweites Gewicht mitgebracht, um das zu symbolisieren. Sie kann aber auch zu viel essen oder rauchen. Sehr viele Koabhängige essen oder

rauchen zu viel, betreiben also eine orale Abfuhr von Triebenergie. Denn die Sexualität ist in solchen Beziehungen oft schon längst ein Fremdwort geworden. Was jedoch immer viel zu wenig beachtet wird, ist die Tatsache, dass hierbei immer auch die Kinder mitwirken und betroffen sind. Der größte Teil der magersüchtigen Menschen kommt aus Familien, in denen es Alkoholprobleme gibt – meistens ist das der Vater, es kann aber auch die Mutter sein oder es können beide Elternteile alkoholsüchtig sein. Die Kinder werden jedenfalls verhaltensauffällig und werden dann als Erste zum Arzt geschleppt. Sie sind, wie wir sagen, die Indexpatienten. Es kann auch sein, dass die Kinder verstummen oder abhauen oder straffällig werden oder in der Schule zurückfallen usw. Irgendwann ist dann ein neues Gleichgewicht hergestellt, das jedoch krankhaft, also pathologisch ist und das vor allem zu Lasten der Frau und eben auch der Kinder geht. Keiner fühlt sich in so einer Familie mehr wohl. Natürlich können sich die Kinder hier unter dem Vater auch von ihm entfernen, indem sie sagen: "Ne, der liegt nur noch besoffen auf dem Sofa, statt mit mir zum Fußball zu gehen, was er eigentlich versprochen hatte." Die Kinder wechseln dann zur Mutter und alles hängt dann eben an ihr. Man sieht dabei, dass ihr das natürlich auch eine Menge Macht verleiht. Es passiert nun aber Folgendes. Der Vater bekommt durch das viele Trinken eine Entzündung der Bauchspeicheldrüse, also eine Pankreatitis: Das ist eine sehr dramatische Erkrankung, die auch zum Tode führen kann. Der Vater wird daher sofort vom Alkohol abgesetzt und intravenös ernährt. Man nimmt ihm also den Alkohol weg. Was dann passiert, ist jedoch auch ganz sinnfölig. Er ist nämlich ganz plötzlich dort oben alleine. Leider ist es jedoch nach meiner Erfahrung in der Inneren Medizin oft so, dass die Männer sich dann ganz toll fühlen und sagen: "Ha, ich trinke seit 14 Tagen nichts mehr!" Die letzten 15 Jahren vergessen sie dabei jedoch. Nun ist natürlich wieder ein Ungleichgewicht vorhanden und die Ehefrau fühlt sich nun unwohl: Sie wird nämlich durch diese positive Veränderung auf Seiten des Mannes ein Stück weit entmachtet. Und leider passiert es nun paradoxerweise oft, dass Frauen – noch nicht einmal bewusst, sondern oft unbewusst – ihre Männer wieder zum Trinken verleiten, damit das alte Gleichgewicht wieder hergestellt wird. Man sieht daran auch, dass die Entgiftung zwar einerseits im wahrsten Sinne des Wortes eine Erleichterung darstellt, aber gleichzeitig fängt damit erst der eigentliche Prozess an, wie die Ehepartner neu zu einander finden müssen! Diese Beziehung hat nämlich vielleicht nur deswegen geklappt, weil da Alkohol mit im Spiel gewesen ist. Nun müssen also die beiden eine ganz neue Ehe anfangen. Manche Beziehungen, manche Ehen werden dann auch beendet in so einem Prozess, weil die beiden feststellen, dass man so gar nicht mehr zusammenpasst. Aber auch das kann man ja in einer anständigen Form lösen oder eben in einer dramatischen und für alle Beteiligten tragischen Form machen. Um aber noch einmal auf die Kinder zu sprechen zu kommen: Die Kinder leiden ihr ganzes Leben unter den Verhältnissen, die sie da mitbekommen, sie leiden ihr ganzes Leben darunter, dass sie in solchen Familien aufgewachsen sind. Scheidungskinder hat man ja inzwischen sehr intensiv untersucht, wobei festgestellt werden kann, dass viele Scheidungen ja mit Suchtmittelmissbrauch zusammenhängen. In psychosomatischen Kliniken kann man ebenfalls einen Zusammenhang mit dieser Art von Familienverhältnissen feststellen. Dies ist aber bisher wissenschaftlich noch überhaupt nicht untersucht worden. Ich bin nun ungefähr zehn Jahre an diesem Thema dran, aber ich bin eben nicht an der Universität tätig und kann daher nicht in diesem Sinne Forschung betreiben. Ich habe jedoch eine Assistentin, die in einer psychosomatischen Klinik eine kleine Umfrage gemacht hat. Sie hat Folgendes herausgefunden: Wenn man wirklich genau nachfragt, dann stellt man fest, dass ungefähr 80 bis 90 Prozent der Patienten in dieser psychosomatischen Klinik hier in der Nähe von München vom Thema "Sucht" betroffen sind. Sie kommen entweder aus

Suchtfamilien und/oder haben eigene Suchtbetroffenheit.

Norten: Ist denn die Wahrscheinlichkeit, dass das Kind eines Süchtigen selbst süchtig wird, höher?

Kolitzus: Auf jeden Fall. Diese Kinder gehören in der Tat zum engeren Kreis der Risikogruppe. Man spricht ja oft von Vererbung: Das ist ein schwieriger Begriff, gerade auch in diesem Zusammenhang. Was aber offenbar über die Gene weitergegeben wird, ist wohl die Toleranz für den Alkohol. Es gibt in diesem Zusammenhang auch experimentelle Beobachtungen: Kinder von Alkoholikern zeigen weniger Wirkung beim Alkohol und haben auch weniger Katergefühle, wenn sie zu viel getrunken haben. Etwa ein Drittel dieser Kinder werden leider selbst abhängig. Sie müssen aber nicht abhängig werden: Es ist ganz wichtig, dass man hier keine Kausalität herstellt! Man muss sich besonders um sie kümmern, man muss die Defizite, die sie erlebt haben, den Mangel an Geborgenheit usw., aufarbeiten und sagen: "Schau, du musst nicht abhängig werden!"

Norten: Und man hat ja auch einen freien Willen zu entscheiden, ob man trinken möchte oder nicht. Selbst dann, wenn man Lust hat zu trinken, kann man sich ja sagen: "Nein, jetzt nicht!"

Kolitzus: Man kann, wenn man in so einer Familie aufgewachsen ist, z. B. lernen, dass man selbst deswegen besonders vorsichtig mit Suchtmitteln umgehen muss. Suchtmittel fangen eben z. B. bereits vor dem Fernseher, vor dem Computer, vor dem Videospiel an. Auch diese Passivität ist ja ein Kennzeichen der Sucht. Sie fangen eben auch sehr früh mit dem Rauchen an. Gott sei Dank ist es nun so, dass es nach vielen, vielen Jahren der Zunahme des Rauchens bei Jugendlichen nun wieder eine Abnahme gibt. Ich bin daher dringend dafür, dass man das ganz energisch fortsetzt. Denn später davon wieder wegzukommen, ist wirklich ganz, ganz schwierig.

Norten: Sie haben soeben die Computerspiele erwähnt. In diesem Zusammenhang wird ja auch teilweise das permanente Telefonieren mit dem Handy als Sucht genannt. Es gibt also auch Süchte, die nicht unbedingt durch die Einnahme von irgendwelchen Stoffen bzw. Chemikalien bedingt werden, sondern die einfach durch Handlungen entstehen.

Kolitzus: Ja, natürlich. Es gibt eben auch die nicht stoffgebundenen Süchte, wie wir sagen. Ich sehe den Suchtbegriff insgesamt viel weiter und behaupte, dass jeder Süchtige in der Regel so ein halbes bis ein Dutzend regelrechter Süchte hat. Mein letzter Chef hatte z. B. zwölf Süchte, die er auch aufzählen konnte. Es müssen nicht immer so viele Süchte sein, aber nehmen Sie als Beispiel die Kennedy-Familie, in der sich das ja über Generationen fortgesetzt hat. In dieser Familie gab es vielfache Süchte und Koabhängigkeiten. Wenn die Familientreffen haben, dann könnten sie gleich die verschiedensten Selbsthilfegruppen aufmachen.

Norten: Sie haben nun die Kennedys bereits mehrfach angesprochen. Über die Süchte dieser Familie ist eigentlich gar nicht so viel bekannt. Welche Süchte treten denn in dieser Familie auf?

Kolitzus: In den letzten Jahren wurde schon vermehrt darüber gesprochen. Der berühmte John F. Kennedy hat z. B. Amphetamine genommen, also antriebssteigernde Medikamente, er hat Kokain aus Polizeivorräten genommen, er hat täglich einen Cocktail von acht bis neun Medikamenten eingenommen usw. Er war also massiv betroffen. Diese dunklen Seiten einer so bekannten Persönlichkeit werden natürlich über lange Zeit hinweg nicht angesprochen in der Öffentlichkeit. Ich nenne diese Familie deshalb immer wieder, weil doch viele Menschen sich unter dieser Familie etwas vorstellen können. Wenn ich nur "Müller, Meier, Schmidt" sagen würde, dann könnte sich niemand etwas darunter vorstellen. Aber an der Kennedy-Familie wird doch die Tragik deutlich, die Tragik sowohl für die

Suchtbetroffenen wie auch für die Ehefrauen und Kinder, die ja z. T. ebenfalls in Süchte abgedriftet sind.

Norten: Aber für John F. Kennedy persönlich sah die Sache wohl ein wenig anders aus: Er hat ja immerhin sein Ziel, Präsident der USA zu werden, erreicht. Noch wichtiger, noch erfolgreicher kann man ja gar nicht werden. Wenn dieser Weg mit Süchten einherging, dann könnte man doch sagen: "Nun gut, dann trinke ich eben ab und zu mein Bier und nehme ein paar Tabletten und werde trotzdem Intendantin!" Eigentlich scheint mit diesen Süchten also doch etwas Positives zustande zu kommen.

Kolitzus: Nun, es ist immer die Frage, wie hoch der Preis ist, den man dafür zahlen muss. Wir sehen ja bei uns in der Praxis in der Tat eine ganze Reihe von Menschen, die sehr erfolgreich sind oder waren. Aber es kommt dann eben auch bei ihnen oft der Knick im Leben in Form einer Scheidung oder in Form des Verlustes eines wichtigen und hohen Postens. Man muss sich also überlegen, wie hoch der Preis ist, den man für diesen Erfolg zahlen muss: "Ist das wirklich mein oberster Wert?" Ist das so wie bei den Kennedys, bei denen der alte Kennedy damals ja in der Tat die Parole ausgegeben hat: "Einer meiner Söhne muss unbedingt Präsident werden!" Ob das seinen Söhnen und deren Angehörigen und Kindern Glück gebracht hat, darf aber sehr bezweifelt werden. Die Tragik dieser Familie ist ja fast unermesslich.

Norten: Kennedy war aber auch krank und damit sind wir bei einem wichtigen Punkt, den ich ebenfalls gerne ansprechen möchte mit Ihnen. Es gibt nämlich Menschen, die chronisch krank sind und die ihr ganzes Leben lang nicht mehr gesund werden. Das können Menschen sein, die z. B. unter einer starken Diabetes, also unter der Zuckerkrankheit leiden. Das können aber auch Menschen sein, die unter Epilepsie oder Schizophrenie usw. leiden. Es gibt natürlich auch den Behinderten, der im Rollstuhl sitzt: Da ist für den Außenstehenden die Beeinträchtigung leichter einzuschätzen, weil man sie eben sehen kann. Aber die Familienangehörigen müssen in jedem Fall Rücksicht auf diese Menschen nehmen: Sie müssen so jemanden unter Umständen über lange Zeit pflegen – und sind daher ebenfalls betroffen. Auch diese Menschen sind zwar nicht koabhängig, aber sie sind ihr ganzes Leben lang stark an bestimmte Beeinträchtigungen des Partners, des Vaters, der Mutter usw. gebunden. Wie können sie damit umgehen, denn auch das hat ja Auswirkungen auf ihr Leben?

Kolitzus: Das ist natürlich genauso schwer und auch diese Menschen geraten sehr häufig ins Burnout: Ihre Arbeit wird nicht gesehen, es wird einfach für selbstverständlich gehalten, wenn man einen schwer Kranken über lange Jahre hinweg begleitet. Die Gesellschaft sollte daher sehr viel mehr unternehmen zur Unterstützung derjenigen Menschen, die eine solche Last zu tragen haben. Es gibt aber auch hier Selbsthilfegruppen, in denen man andere Menschen, die von derselben Sache betroffen sind, trifft. Diesen Menschen muss man nicht lange erklären, worunter man leidet. Geteiltes Leid ist halbes Leid, sagt man ja auch. Dort kann man in der Tat Unterstützung finden. Man kann auch eine Beratung, eine Psychotherapie in Anspruch nehmen, damit man lernt, dass man tatsächlich ein Recht darauf hat, ein eigenes Leben zu führen. Es heißt ja: "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!" Es heißt eben nicht "mehr als dich selbst". Man kann auf die Dauer nun einmal nicht mehr geben, als man bekommt. Diese Bilanz muss einfach ausgeglichen sein. Bei Koabhängigen aller Schattierungen ist das natürlich schwierig. Ich habe ja auch ein Buch mit dem Titel "Ich befreie mich von deiner Sucht" geschrieben. Dieses Buch haben auch viele Menschen gelesen, deren Partner keine Suchtkrankheit hat, sondern eine andere Erkrankung. Viele dieser Menschen haben mich dann angerufen oder mir eine Mail geschickt und mir gesagt: "Bei mir geht es wirklich genauso zu. Ich versuche jetzt wirklich Lösungen zu finden!" Es

geht nämlich immer um "Lösung statt Lamento". Es geht darum, dass es auch für diese Menschen Möglichkeiten gibt, in schwierigen Situationen ein eigenes Leben zu führen. Ich möchte auch hier nicht missverstanden werden: Ich will auf keinen Fall die Schwierigkeit solcher Situationen wegreden und dennoch gibt es auch in solchen Lebenssituationen erstaunliche Möglichkeiten, wie man das eigene Leben selbst in die Hand nehmen und gestalten kann.

Norten: Ich würde jetzt doch gerne unterscheiden zwischen Suchtkranken und denjenigen, die meinetwegen aufgrund des Schicksals oder durch eine chronische Krankheit eine Behinderung haben: Bei einem Süchtigen können die Angehörigen immerhin darauf hoffen, dass er seine Sucht einmal überwindet. Wenn das geschafft wird, dann ist dieses Problem in der Tat gelöst. Einem kranken Menschen kann man so etwas jedoch nicht sagen. Und ich kann mir auch gut vorstellen, dass dabei die Angehörigen in einen regelrechten Spagat geraten: Auf der einen Seite möchte man natürlich dem Betroffenen helfen, auf der anderen Seite "frisst" er einen großen Teil der Energie auf, die man hat. Es kann sein, dass man dann Wut empfindet und im Anschluss daran ein schlechtes Gewissen hat, weil ja der Mensch, den man liebt und der einfach nur krank ist, diese Wut gar nicht verdient. Mich würde nun interessieren, wie Sie solchen Menschen helfen können, welche Tipps Sie ihnen mit auf den Weg geben können.

Kolitzus: Dies ist natürlich jeweils ein individuelles Schicksal, das man daher auch immer individuell betrachten muss. Aber auch diese Menschen haben eben ein Recht darauf zu leben. Indem man das zur Sprache bringt, hilft man bereits. Das ist ja zunächst einmal die Kunst der Psychotherapie. Die Veränderung beginnt nun einmal im Kopf, indem man dieses Problem zur Sprache bringt, indem man das Leid auch mal stehen lässt, indem andere anerkennen, was diese Menschen durchmachen. Das ist schon mal eine enorme Unterstützung – auch das Lob für dieses Engagement. Das heißt, diese Menschen müssen sich diese Art von Unterstützung oft erst suchen. Angehörige sind aber oft in Gefahr, sich in solchen Situationen aufzugeben, indem sie wirklich nur noch für andere leben. Ich habe früher einmal eine Gruppe für die Angehörigen schizophrener jugendlicher Patienten gemacht. Diese Menschen hatten meistens über Jahre hinweg keinen Urlaub mehr gemacht. Wir haben ihnen deutlich gemacht, dass ihr Kind nicht verhungert, wenn sie selbst mal in Urlaub fahren. Dies war dann sehr erleichternd für diese Menschen: Diese Erholung war sowohl förderlich für die Kranken wie auch für die Eltern; meistens waren das allerdings nur noch die Mütter, weil sich die Väter quasi "abgeseilt" hatten. So ein Urlaub ist in der Tat beiden Seiten zugute gekommen. Es gibt also mehr Möglichkeiten, als man zunächst einmal annimmt.

Norten: Sie haben soeben die Mütter angesprochen: Wie ist das mit den Frauen, die manchmal so eine Haltung der Aufopferung einnehmen? Das sind Frauen, die z. B. ihren Mann gerne pflegen, weil sie sich wichtig fühlen, wenn sie für ihn da sind. Wie kann man erkennen, wann man dabei sozusagen eine Grenze überschreitet, ab der es ungesund wird?

Kolitzus: Es ist natürlich eine große Kunst unterscheiden zu können, was sinnvolle Hilfe ist und wo die Koabhängigkeit beginnt. Wenn man nach dem Grundsatz lebt, "Ich tue alles für dich!", dann ist das wirklich zu viel. "Alles" ist immer zu viel. "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!" Man muss vielleicht tatsächlich unter Anregung eines Therapeuten darauf kommen: "Hoppla, ich habe ja auch ein Recht auf Leben!" Oft handelt es sich in der Tat um diese Sucht, gebraucht zu werden. Das sind Menschen, bei denen nach dem Tod des kranken Angehörigen oder bei Gesundung des Angehörigen eine ungeheure Leere entsteht. Sie sagen sich dann: "Was fange ich jetzt mit mir an?" Viele wollen dann lieber zurück in das, was sie kennen. Das Schwierigste ist also, aus diesem Teufelskreis herauszutreten

und zu sagen: "Außerhalb dieser bekannten Verhältnisse gibt es auch noch ein Leben!" Genau dieser Schritt macht vielen Menschen so Angst, dass sie lieber sagen: "Nein, ich bleibe bei diesem wahnsinnig schwierigen Partner, um bloß nicht etwas Neues erleben zu müssen." Genau davor haben sie ungeheure Angst!

Norten: Was kann man denn dem Partner sagen, wenn sich so ein Ungleichgewicht einstellt, wenn man das Gefühl hat, er saugt einen auf? Gut, bei einem Süchtigen ist das vielleicht ein Problem, weil er vermutlich nicht einsichtig sein wird. Aber wie ist das bei einem chronisch Kranken, der ja durchaus sieht, dass er der eigenen Familie einiges zumutet – obwohl er natürlich nichts dafür kann. Wie kann er selbst denn positiv damit umgehen?

Kolitzus: Meinen Sie nun den Kranken oder den Angehörigen?

Norten: Den Kranken.

Kolitzus: Man muss in jedem Einzelfall genau sehen, um welche Krankheit es sich handelt. Aber die Mitarbeit, die Kooperation des Kranken muss man in der Tat oft erst noch fördern, denn sie ist nicht in jedem Fall von vornherein vorhanden.

Norten: Sie haben gesagt, dass Koabhängige, dass Kosüchtige, dass die Familienmitglieder eines Menschen, der unter einer Sucht leidet oder schwer krank ist, oft sehr schnell unter dem Burnout-Syndrom leiden können. Damit sind wir wieder beim Burnout-Syndrom angekommen, mit dem wir ja unser Gespräch begonnen haben. Sie haben sich nun sehr, sehr intensiv mit diesem Thema beschäftigt: Wenn Sie in die Zukunft blicken, was würden Sie sich wünschen, was die Gesellschaft, was der Einzelne tun sollte, damit dieses Phänomen abnimmt, damit es in unserer Gesellschaft nur mehr eine kleinere Rolle spielt, denn ganz zum Verschwinden bringen wird man es wohl nie?

Kolitzus: Ich hatte ja vorhin unsere Gesellschaft als pervers bezeichnet: Wir sind so reich wie noch nie, aber gleichzeitig haben wir offenbar nur mehr wenig bzw. immer weniger Lebensqualität. Ganz wichtig ist natürlich, dass wieder viel mehr Menschen einen Arbeitsplatz haben; das ist entscheidend. Es geht also darum, dass die Politiker einen Ansatz finden, wie sie die Arbeit wieder gerechter verteilen, sodass mehr Menschen an diesem Arbeitsleben teilnehmen können. Und es geht darum, dass man in Behörden, dass man in Firmen wirklich so etwas wie Supervision einführt. Es wird immer behauptet, solche Dinge wären zu teuer. Ich kann da nur erwidern: Die Folgekosten von Burnout sind sehr viel teurer, als wenn man sich einmal unter der Leitung eines erfahrenen Supervisors zusammensetzt und die Dinge gemeinsam bespricht und dabei auch Lösungen findet, damit die Lebensqualität am Arbeitsplatz wieder steigt. Diese Lebensqualität kann man z. B. dadurch steigern, dass man wieder mehr Selbstverantwortung übernimmt, dass man als Angestellter mehr Lob und Anerkennung bekommt. Es muss nämlich gar nicht immer das Geld sein, das ist nicht das einzig Entscheidende. Es ist nicht schlecht, wenn man mehr verdient, aber wenn man gemeinsam darüber spricht, dann findet man oft überhaupt erst mal die Probleme – und als Nächstes dann eben auch die Lösung.

Norten: Könnten solche Experten wie Sie nicht auch die Politiker beraten? Klar, dass mehr Arbeitsplätze entstehen müssen, ist ja offensichtlich. Aber es geht eben auch darum, dass die Hintergründe dabei transportiert werden.

Kolitzus: Unter den Politikern finden sich natürlich oft Menschen, die mit großem Ehrgeiz antreten und im Wesentlichen ihre Karriere im Visier haben. Man erinnert sich heute ja kaum noch an jemanden wie Herrn Möllemann und sein schlimmes Ende. Leider können auch im Bereich der Politik Geld, Macht, Sex und Sucht Beweggründe des Handelns sein. Aber es gibt natürlich auch Politiker, deren Wirken man unterstützen sollte. Ich bin über

jeden Politiker aus jeder Partei froh, der sich über so etwas überhaupt Gedanken macht und der einen neuen Gedanken in diese Diskussion einbringt, so wie das vor einiger Zeit Herr Platzek zu Beginn der jetzt amtierenden Großen Koalition getan hat. Ich kann mich nicht daran erinnern, dass ein Politiker im Hinblick auf Familie und Kinder schon mal etwas so Positives gesagt hätte. Ich fand das sehr erleichternd.

Norten:

Das war nun ein positives Wort zum Schluss. Ich danke Ihnen, dass Sie bei uns hier im Studio waren. Das war Dr. Helmut Kolitzus, Psychotherapeut und Facharzt für Psychiatrie in München. Ich hoffe, auch Ihnen, liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, hat unser Forum gefallen. Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag und verabschiede mich.

© Bayerischer Rundfunk