

AKTUELLE FACHDEBATTEN

Für Entscheider aus Medien, Politik, Wirtschaft & Gesellschaft

LAUFENDE DEBATTEN

Vielfältig, tiefgründig, richtungsweisend

MANAGEMENT SUMMARIES

Die wichtigsten Debatten zusammengefasst

DIGITALISIERUNG

BEST FOR
BUSINESS

AFTER WORK
LUXURY

03.04.2018

07.03.2018 BITTE AUSWÄHLEN

EXPERTE FÜR PSYCHOSOMATIK SPRICHT SICH FÜR MEHR BURNOUT-PROPHYLAXE BEI FÜHRUNGSKRÄFTEN AUS

Emotionale Intelligenz kann helfen, nicht in den Burnout zu schlittern



Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer, Chefarzt der Privatklinik Hubertus der Panorama Kliniken Scheidegg [Quelle: Panorama Kliniken]

In der traumhaften Landschaft des Allgäu, in Scheidegg, liegt die auf Psychosomatik spezialisierte Privatklinik Hubertus, die einen Spitzenplatz unter den psychosomatischen Einrichtungen in Deutschland eingenommen hat. Hier kam auch die Kommunikationswissenschaftlerin und Publizistin, Professorin Miriam Meckel, über ihren Burnout hinweg und schrieb später darüber ihr Buch "Brief an mein Leben".

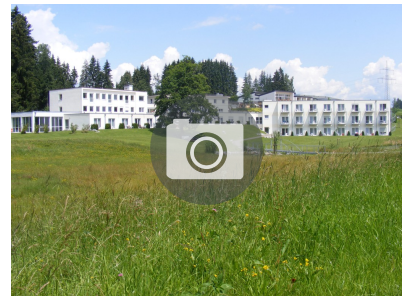
"Viele erfolgreiche Menschen kommen hierher", sagt der Chefarzt der Privatklinik Hubertus der Panorama Fachkliniken Scheidegg, Dr. Wolf-Jürgen Maurer. Er ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und kennt aus mehreren tausend Behandlungsfällen und Gesprächen die Ursachen dieser absoluten Erschöpfung. Meinungsbarometer.info fragte ihn in einem Interview über die Ursachen von Burnout bei Führungskräften, Unternehmern und Selbstständigen. Wir sprachen mit ihm auch über den Sinn eines "Technology Breaks" und des "Digital Detox" sowie über seine neue umfassende praxisorientierte Hörbuchreihe, in der er in 27 Folgen die psychosomatische Medizin als Beziehungsmedizin darstellt.

Herr Dr. Maurer. Beginnen wir gleich mit ihrer aktuellen umfassenden Hörbuchreihe, die Sie neben Ihrer Arbeit als Chefarzt aufgenommen haben. Was war der Grund für diese Veröffentlichung?

Wolf-Jürgen Maurer: Ich hatte immer schon den Wunsch, die Psychosomatik fachlich darzustellen. Da ich jetzt in ein Alter komme, in dem man über die Endlichkeit und den Tod nachdenkt, möchte ich etwas für die Nachwelt hinterlassen.



[Quelle: Westallgäuer Zeitung / Anima Mea]



[Quelle: Panoramafachkliniken]

Durch einen Zufall hörte die Frau eines Hörbuchproduzenten einem meiner psychosomatischen Fachvorträge zu. Ihr Mann hat ein eigenes Tonstudio hier im Allgäu mit dem Label „Anima Mea“ (Meine Seele). Und so wuchs die Idee einer kleinen Produktion. Im Studio ergab es sich dann, dass ich und der Produzent – der gleichzeitig auch Philosoph ist – immer mehr Themen aus dem Gebiet der Psychosomatik entwickelten. Und so ist aus der kleinen Produktion ein „Lebenswerk“ mit 27 Hörbüchern geworden.

Doch aus noch einem wichtigen Grund habe ich die Hörbuchreihe aufgenommen. Im Laufe meiner Klinik-Praxis in Scheidegg haben so viele Menschen mit psychischen und psychosomatischen Problemen zu mir gesagt: „Herr Dr. Maurer, wenn ich das, was ich hier gelernt habe, schon 20 Jahre früher gewusst hätte, dann wäre mir Vieles erspart geblieben.“ In unserem kopflastigen Schulsystem und in den rationalen Strukturen unserer Gesellschaft lernen wir überhaupt nicht, das Herz und das Gefühl zu schulen und auch präventiv etwas für uns zu tun. Mit dem Aufbau der emotionalen Intelligenz sollte man nicht erst beginnen, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen und krank geworden ist und die Strukturen schon verhärtet sind. Ich appelliere daran, am besten schon präventiv anzufangen, das Bewusstsein über sein Leben zu schulen und sich nicht erst in einem Hamsterrad zu erschöpfen und verlieren.

Gibt es auch eine andere Möglichkeit neben der Hörbuchreihe, an Ihren Erkenntnissen und Ihrem Wissen über die Psychosomatik teilzuhaben?

Zunächst kann man alle Hörbücher über die Seite von Anima Mea (www.anima-mea.org) einsehen, mit Hörproben und einer Kurzbeschreibung des jeweiligen Inhaltes. Nach der Produktion der 27 verschiedenen Hörbücher habe ich mir überlegt, zusätzlich noch bewussteinserweiternde Texte auf die Homepage von Anima Mea zu stellen. Hier schreibe ich über Fragen der Lebensfürsorge und der Selbstfürsorge, über Themen der emotionalen Intelligenz, über Achtsamkeit und Spiritualität. Letztendlich schreibe ich über alle Themen der Lebensführung. Ich schreibe aber auch über schwierigere Themen wie über den Umgang mit Schmerzen, Depression oder Zwängen und zu allem versuche ich, eine Lösungsstrategie anzubieten.

Sie schöpfen mit diesem Wissen natürlich aus Ihrem Erfahrungsschatz als Chefarzt in der Klinik in Scheidegg. Wie lange arbeiten Sie schon dort?

Seit 1995 – also seit 23 Jahren und damit von Anfang an – arbeite ich in den Panorama Kliniken Scheidegg, welche gemeinsam mit der Unternehmerfamilie Obenaus und Dr. Peter Dogs aufgebaut wurden. Seit 2008 bin ich Chefarzt der Privatklinik Hubertus.

Was für Menschen kommen in diese Privatklinik?

Zu uns kommen sehr viele erfolgreiche Menschen. Menschen, von denen wahrscheinlich viele da draußen denken: „Dem geht es doch gut, der muss doch glücklich sein, der hat doch eigentlich alles.“ Doch Pustekuchen: Ich habe schon sehr viele erfolgreiche und reiche Menschen behandelt, die doch sehr arm dran sind und die oft sehr einsam und manchmal auch sehr verzweifelt sind. Sie müssen oft eine riesige Hürde nehmen, sich überhaupt Hilfe zu holen. Ganz konkret sind das Menschen aus der Wirtschaft, Selbstständige, Unternehmer, Politiker aber auch alle Formen von Beamten, wie zum Beispiel Lehrer. Natürlich haben wir hier viele Privatversicherte und Selbstzahler, die sich eine Therapie einfach leisten wollen und auch können – falls die Kosten nicht sowieso über ihre jeweilige Versicherung übernommen werden. In der Regel bleiben sie fünf Wochen. Das ist ungefähr der Schnitt unserer psychosomatischen Kurzzeittherapie.

Sie nutzen für die Klinik in Scheidegg gern die Formulierung des „Zauberbergs“.

Ja, das ist richtig. Die Menschen können sich hier wirklich eine Auszeit gönnen auf dem Zauberberg Scheidegg, der 800 bis 1000 Meter hoch liegt. Sie können hier einen Blick auf ihr Lebenspanorama werfen und sich mit den Fragen beschäftigen: Wo komme ich her, wo stehe ich jetzt und wo will ich eigentlich hin? Mit welchen Mitteln probiere ich es und warum scheitere ich gerade? Oder warum komme ich gerade nicht weiter? Und dann suchen wir gemeinsam nach Lösungsstrategien. Die sind übrigens ganz pragmatisch gegenwarts- und lösungsorientiert, damit die Menschen wieder ihr Lebensfahrzeug flott kriegen und ihren Kompass wieder neu ausrichten können.

Welche psychosomatischen Störungen sind das konkret?

Ich habe über die Jahre sicherlich schon mehrere tausend Menschen therapiert, al-

lein die Privatklinik durchlaufen über 500 Patienten pro Jahr. Viele kommen zu uns mit einer Erschöpfungsdepression, mit einem Burnout, Ängsten oder mit Traumafolgestörungen. Menschen suchen bei uns Hilfe, die als Kompensation die Arbeit gewählt haben, die aber beziehungsverletzt und mitunter beziehungs-traumatisiert sind. Aber auch Menschen mit Essstörungen, körperlichen funktionellen Störungen und Schlafstörungen kommen zu uns.

Über ihre Inaktivitätstage an der Klinik wurde schon viel geschrieben, was verbirgt sich dahinter?

Allein sein mit sich, nicht produktiv sein und sich nicht von sich selbst ablenken! Nicht sprechen, nicht Musik oder Radio hören, kein Handy, keine Medien, kein PC, nichts lesen. Essen sich aufs Zimmer bringen lassen- Schlafen nur nachts, tagsüber nur aus dem Fenster schauen, beobachten, und allen Gefühlen Raum geben und ins Spüren und Empfinden kommen. Allenfalls nach-spürendes Schreiben ist erlaubt als Selbstreflexion. In dieser Phase fangen viele Menschen an, sich die wirklich wichtigen Fragen ihres Lebens zu stellen. Und Ihre vermiedenen Gefühle und Sehnsüchte holen sie ein, so dass sie wieder in Kontakt kommen mit ihrer Seele und ihren Gefühlen, die ja die wichtigsten Sensoren sind für eigene wirkliche Bedürfnisse.

Was halten Sie von dem Konzept des Digital Detox, also der digitalen Enthalt-samkeit?

Das ist bei uns ein großes Thema und betrifft vor allem die vielen Schaffer und Machertypen, die immer auf Sendung sind, und dabei den Kontakt zu sich selbst verloren haben. Wir haben das Glück hier, dass Scheidegg „am Ende der Welt“ liegt. Bei den Inaktivitätstagen schauen die Menschen auf die österreichischen Berge in Vorarlberg und haben zusätzlich gar keinen konstanten Mobilfunkempfang. Das ist the-rapeutisch sehr hilfreich. Denn gerade, wenn man eine Kurzzeittherapie macht und man mit sich in Kontakt treten soll, ist es sehr wichtig, nicht immer mit der Außenwelt zu kommunizieren. Ich verstehe Psychosomatik als Beziehungsmedizin. Spannungsreiche Beziehungen sind der Grund für die vielen psychosomatischen Folgestörungen und Erkrankungen. Oft liegt diesen ein Wackelkontakt zum eigenen Selbst und zu anderen Menschen zugrunde, ein Wackelkontakt also im Beziehungsbereich. Wir bringen den Menschen wieder bei, in den Gefühlskontakt mit ihrer Seele und ihren wahren Bedürfnissen zu kommen und dann die Beziehungen wieder so zu gestalten, dass sie tragfähig sind. Genau an dieser Stelle ist es wichtig, nicht immer im Außen-und Fern-Kontakt zu sein. Das von mir geschätzte Konzept der Achtsamkeit bedeutet ja gerade, ganz dort zu sein, wo man gerade ist, sonst ist der Körper hier und der Kopf ganz woanders, und die seelische Verbindung reißt ab, was immensen Stress erzeugt. Darum ist es mir für die Patienten so wichtig, dass sie Abstand aus dem Alltag und wirklich mal Zeit für sich haben. Einmal in der Woche machen wir einen Technology Break – hier sollen die Patienten wirklich mal absolut einen Tag die Finger von jedem technischen Gerät lassen. Dann können sie darüber reflektieren: Gelingt mir das noch? Was passiert mit mir? Werde ich kribbelig? Bin ich schon da-nach süchtig?

Warum ist dieser Technology Break so wichtig?

Wir dürfen nicht vergessen, dass unser Hirn nie schläft. Selbst nachts räumt es den seelischen Müll auf und arbeitet es unbewältigte Konflikte des Tages nach, die wir am Tag nicht gelöst haben. Und unser Hirn braucht ganz dringend Pausen. Und das gönnen wir unserem Hirn in unserer modernen Zeit eigentlich nie. Ich persönlich glaube, dass wir für den Permanentalarm der Dauererreichbarkeit, ständig unter Strom zu sein, nicht geschaffen sind. Wir fahren ständig unsere Antennen in die Welt aus, um zu schauen, wer was von uns will und was von uns erwartet wird. Und wir denken, dass wir etwas verpassen, wenn wir nicht ständig online, auf Sendung sind. Ist es nicht so, dass wir am Wochenende das Handy gar nicht mehr ausschalten und schnell noch diverse Mails checken? Vielen Menschen ist es gar nicht mehr wichtig, einmal allein in den Wald und in die Natur als „grünen Therapeuten“ zu gehen wäh-rend niemand weiß, wo man erreichbar ist. Genau das sollte uns aber wichtig sein, denn es ist aus meiner Sicht eine Form von Freiheit und Seelenhygiene. Wir sind arme Würstchen, wenn wir meinen, dafür keine Zeit mehr zu haben und uns das nicht mehr gönnen.

Viele Menschen kommen einfach an ihre Grenzen, ans Ende ihrer Kräfte. Was soll-te man in diesem Fall tun?

Wenn die Menschen an ihrer Grenze sind, sollten sie diese auch bewusst spüren, sich ehrlicherweise eingestehen, sollten wissen, was jetzt für sie wesentlich ist, und

was sie selbst brauchen. Sie sollten Verantwortung dafür übernehmen und wirkliche Prioritäten setzen. Eben diese emotionale Intelligenz, also diese emotionalen Soft Skills, braucht der Mensch, um in dieser hektisch gewordenen Welt überhaupt überleben zu können, aktiv für sich zu sorgen und gesund zu bleiben. Dies erfordert allerdings eine wirkliche Selbstbefreundung und mitfühlende Selbstakzeptanz, auch der eigenen Endlichkeit und natürlichen Grenzen. Leider wird der Körper gerade von Kopfmenschen regelrecht versklavt bis zur Selbstausbeutung, so dass er dann schliesslich in Streik treten muss, bevor er zusammenbricht. Dabei ist es klug, auf die Körpersignale zu hören und zu rechtzeitig zu kooperieren.

Ich habe mal eine Studie gelesen, wonach seit Einführung des Internets ein Web-Jahr so stressig sei wie früher drei Jahre ohne Internet. Dieses Verhältnis hat sich womöglich heutzutage noch einmal verschärft. Nur ein Beispiel: Schon nach einem kurzen Urlaub kann man seine Mails doch gar nicht mehr abarbeiten. Wenn man das tut, verliert man die Gegenwart und arbeitet sich nur noch an der Vergangenheit ab. Das ist schon ein großes Thema gerade im Zusammenhang mit der Stress-Resilienz und einer befriedigenden Lebensqualität.

Haben Führungskräfte ein besonders hohes Risiko, in ein Burnout zu kommen?

Burnout ist längst nicht mehr das Konzept, so wie es in den 70er Jahren von Herrn Freudenberg zum ersten Mal beschrieben worden war. Da waren besonders die Menschen aus den sozialen Berufen vom Erschöpfungssyndrom betroffen: Lehrer, Krankenschwestern, Psychiater, Therapeuten und so weiter. Später ist es dann immer mehr zur Manager-Krankheit geworden, die sich für die Arbeit aufopferten. Mittlerweile sind Kinder im Burnout, Schüler oder alleinerziehende Mütter. Ich kann sogar sagen, die Erschöpfung tritt bei immer mehr Menschen immer früher auf und zieht sich durch alle Berufe und Kreise. Doch um auf ihre Frage zurückzukommen: Menschen, die andere führen, haben natürlich viel Verantwortung und sie müssen schon genauer schauen, wie sie mit ihren eigenen Kräften und Grenzen und denen ihrer Mitarbeiter umgehen. Denn wir sind alle nur endliche Wesen. Gerade hier ist es wichtig, Angstmanagement zu betreiben. Viele Menschen kommen nämlich dann ins Burnout, wenn sie aus der frühkindlich geprägten Scham-Angst heraus immer noch mehr Dinge machen, nur um ihre Sorge zu beruhigen, noch nicht gut genug oder lebenswert zu sein. Und dadurch überschreiten sie dann ihre Grenzen, ohne dass sie das, was sie tun, lieben oder es sinnerfüllend erleben.

Können Sie hierfür ein Beispiel nennen?

Ich habe viele Menschen behandelt, die sich in eine Erschöpfungsdepression gearbeitet haben oder ins Burnout gekommen sind. Sie hatten oft eine Art Lebensphilosophie, die nach der Formel funktioniert: Selbstwert ist gleich Leistung mal Anerkennung. Es sind oft Menschen, die zum Beispiel frühe Bindungsverletzungen erlebt haben, frühe Verunsicherung in der Familie erfahren haben und die sich dadurch geschworen haben: „Ich will aber, dass die anderen sehen, was ich drauf habe, ich will mich beweisen, sie sollen mich anerkennen.“ Deshalb machen sie dann ihren Selbstwert abhängig von der Anerkennung, die sie für ihre Leistung bekommen. Diese Menschen arbeiten dann oft extrem viel, machen sich als Anerkennungsjunkies und Applausfetischisten also immer wieder abhängig von der Zustimmung anderer Menschen. Das Problem ist, sie fühlen sich selbst nie gut genug und es muss immer mehr Dasselben sein, gerade, wenn es einem schlecht geht. Denn wann weiß ich denn in diesem Fall, wann wirklich genug ist? Wo ist der Punkt, an dem ich meine Ängste, meine Scham und meine Selbstunsicherheit durch diese unbewussten Abwehr-Versuche in Form einer Überkompensation beruhigen kann? Genau dann sind wir schon gefangen im Hamsterrad.

Gestehen sich Führungskräfte vielleicht einfach nicht ein, dass sie überlastet sind und machen daher weiter, wie bisher?

Das habe ich ja schon ein bisschen erläutert mit der Selbstwert-Formel (Selbstwert über Leistung und Anerkennung): Gerade wenn es mir schlecht geht, trete ich noch mal richtig rein und beschleunige das Hamsterrad noch mehr. Ja nicht stehen bleiben, sonst holen mich meine Selbstzweifel und Ängste ein, oder das chronisch schlechte Gewissen. Ja keine Schwäche zugeben, sonst haut mich mein innerer Kritiker in die Pfanne! So sind viele strebsame sich aufopfernde Menschen emotional eigentlich dauernd auf der Flucht vor sich selbst. Bei Führungskräften hat das auch ganz viel mit dem Selbstbild von Stärke-Idealen zu tun. Vielleicht ist es bei Einzelnen auch ein narzisstisch überhöhtes Ideal-Selbstbild, was leider nicht selten hinter dem Getriebensein steckt. Es zeigen sich dann meist Glaubenssätze wie: „Nur Derjenige

ist etwas und okay, der alles im Griff hat, der immer stark ist, der immer alles weiß, der immer besser ist und weiter kommt als andere." Natürlich ist das ein Bild, welches in unserer Leistungsgesellschaft schon sehr viele infiziert hat. Und aus dieser inneren Schamwunde heraus kommt es regelrecht zur Verleugnung von Bedürfnissen, Symptomen und Ängsten und führt womöglich bis zum Totalcrash, der zur längst überfälligen Kurskorrektur zwingt. Ich erlebe ganz oft, dass viele Menschen viel zu spät sich Hilfe holen und in Behandlung kommen und sie sich das alles viel zu selten selbst eingestehen. Die ganze Umwelt weiß es oft schon, dass jemand nicht mehr kann. Aber man selbst verleugnet es noch. Das gehört zu diesem Krankheitsbild des Burnout und der Erschöpfungsdepression fast schon mit dazu. Und ich erkläre immer den Menschen: Die Grenzwahrnehmung gehört zu einem gesunden Selbst genauso dazu wie die Selbstehrlichkeit. Genau das ist ein Zeichen von emotionaler Intelligenz, denn zu viel sinnbefreiter Stress aus alter Angst macht letztendlich doof, un kreativ und krank, und führt nach Scheidegg.

Herr Dr. Maurer, vielen Dank für das Interview.

Wenn Sie mehr erfahren wollen über die 27-teilige Hörbuchreihe auf **Anima Mea**, dann folgen Sie diesem [Link](#). Informationen zur Privatklinik Hubertus in Scheidegg (Allgäu) finden Sie [hier](#).

← Zurück