

Die lebensverändernde *Kraft* eines Burn-outs



JONNY HOFER

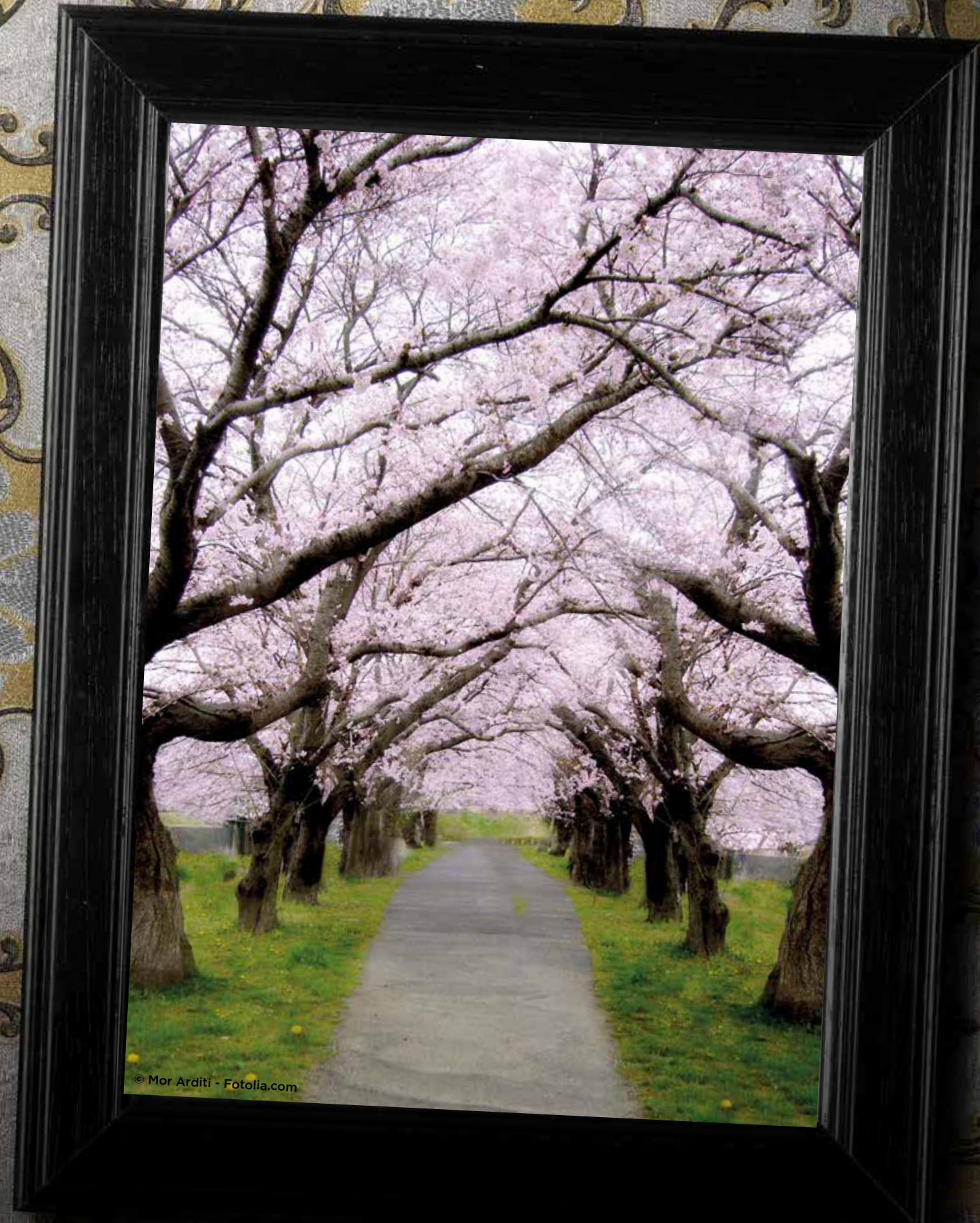
Müdigkeit und Lustlosigkeit machen sich breit – man fühlt sich ausgelaugt und schon die kleinste zu erledigende Sache ist zu anstrengend. In unserer schnelllebigen Zeit leiden viele Menschen unter diesen Symptomen, so auch unser VITA-Autor Jonny Hofer, der vor einigen Jahren von seinem Arzt die Diagnose Burn-out bekam. In einem sehr offenen Gespräch schildert er Ihnen, liebe Leserschaft, seine persönlichen Erfahrungen dazu und wie er es wieder geschafft hat, glücklich und zufrieden zu sein.

Lieber Jonny, wie kam es denn zu deinem Burn-out? Gab es eine ausschlaggebende Situation oder hast du schon länger gespürt, dass etwas nicht stimmte?

Heute weiß ich, dass es ein langer, langsamer und vor allem schleichender Prozess war. Wirklich bemerkt habe ich nur, dass ich immer schneller erschöpft war – egal ob ich gearbeitet habe oder spazieren gegangen bin. Irgendwann kam dann noch eine dauerhafte innere Unruhe dazu – die Schlafstörungen, an denen ich bereits seit Jahren litt, waren schon Gewohnheit. Nachdem irgendwann eine Erkältung die nächste ablöste und ich fast durchgehend Schnupfen hatte, bin ich dann zum Arzt gegangen – genauer, zu den Ärzten. Es wurde so manches untersucht. Es wurde nur eine Allergie gefunden und meine Schilddrüse funktionierte auch einwandfrei, aber irgendwoher

mussten ja die fast chronischen Infektionen kommen. Ein Arzt vermutete, dass es an einer Überlastung, einer Überarbeitung lag, dass diese Infekte immer wieder ihren Weg zu mir fanden und er befragte mich daraufhin auch über meine Schlafgewohnheiten. Da war sie dann, die Diagnose: Burn-out. Er empfahl mir, ich solle insgesamt etwas kürzer treten, auch einmal für ein paar Wochen in Urlaub fahren, dann würde ich mich auch wieder erholen.

Gemacht habe ich das natürlich – nicht! Es ging ja auch so. --->



Aber dann kam der Tag, an dem ich beim Läuten des Telefons meine Hand nicht mehr an den Hörer brachte und beim Aufstehversuch umfiel. Es folgte, wie ich heute weiß – im Grunde folgerichtig – ein leichter Schlaganfall. Nach einem halben Jahr war davon für Außenstehende zwar nichts mehr zu sehen, jedoch kamen zu den anfangs genannten Symptomen des Burn-outs nun auch noch Antriebslosigkeit und äußerst starke Stimmungsschwankungen dazu, die irgendwann allerdings nur noch Stimmungstiefs waren. Der Schlaganfall war für mich noch einmal gut ausgefallen, da holte ich mir mitten im Sommer eine Lungenentzündung und lag nur noch im Bett. Nachdem diese Krankheit überstanden war, wollte ich weder aufstehen noch mit jemandem sprechen noch irgendwo hin. Dieser Zustand wurde immer schlimmer und schlimmer, ich bekam immer wieder Angstzustände, die teilweise so schlimm waren, dass ich lieber alleine aß, denn mit der Familie am Tisch zitterten meine Hände so stark, dass zum Beispiel das Löffeln von Suppe völlig unmöglich war.

Warst du in stationärer Behandlung?

Ja, mein nächster Schritt war eine psychiatrische Klinik. Da ich bereits vor dem Klinikaufenthalt die Höchstdosis von 375 mg des Antidepressivums Venlafaxin bekam, kamen in der Klinik noch weitere Pillen dazu, deren Namen ich längst vergessen habe. Dennoch waren es die neue Umgebung und das fehlende Telefon, die mir dabei halfen, wieder etwas auf die Beine zu kommen. Ich sah die anderen Patienten und es erschien mir, als würde es ihnen allen noch viel schlechter gehen als mir, und genau dieser Gedanke half, mich an mein Wissen zu erinnern – „Meine Güte Jonny! Jahrelang erzählst du in Trainings, wie das Hirn funktioniert und was man mit diesem Wissen im Verkauf oder in der Kommunikation anfangen kann, jetzt nutzt das Wissen doch auch für dich und deine Situation“. Nach einigen Tagen der Eingewöhnung begann ich wieder kurze Geschichten zu lesen, in einem Buch meiner Frau, das ich vorher mit Sicherheit nicht gelesen hätte und dessen Titel dann aber zu meinem „Klinikmotto“ wurde: „Ich pflanze ein Lächeln“ von Thích Nhat Hanh.

Hast du auch alternative Heilmethoden in Erwägung gezogen? Wenn ja, welche waren das und wie wirkten sie?

Meine Frau brachte mir eine CD in die Klinik, die sie bereits selbst nach ihrer Krebsoperation jeden Tag gehört hatte: „Gesundheit kommt aus der Seele“ von Nikolaus B. Enkelmann. So hörte ich nun morgens, mittags und abends diese CD und zwischendurch las ich die kurzen Geschichten. Die Wochen in der Klinik brachten eine spürbare Verbesserung meines geistigen Zustandes. Was mir allerdings auch immer klarer wurde: Wenn ich nicht selbst etwas dafür tue, werde ich auch nicht wirklich gesund – und das wollte ich sein, allein schon wegen der Pillen. Ich begann wieder (wie vor vielen Jahren bereits) ein Glückstagebuch zu führen, in dem ich alles eintrug, was mir schön oder positiv vorkam, beispielsweise Dinge wie „Ich habe eine fremde Person angelächelt und gegrüßt“ oder „Die Mandarinen waren lecker“ – keine Selbstverständlichkeit zu dieser Zeit. Ich entdeckte auch, dass eine CD, die ich eigentlich für meine Frau gekauft hatte, mich unheimlich entspannte und beruhigte:

„The Dance Of Innocents“ von Peter Kater & Nawang Khechog (die ich im Übrigen auch heute noch jeden Tag zur Meditation abspiele). Nach dem Klinikaufenthalt befasste ich mich intensiver mit Themen wie Achtsamkeit und Meditation, noch stärker mit den Themen Psychologie, Psychiatrie und Hirnforschung sowie mit den kognitiven Therapieverfahren und ich setzte auch relativ zügig die Medikation ab.

Inwiefern veränderte sich die Sichtweise auf dein Leben allgemein?

Rückblickend bin ich dankbar für diese Zeit und die Erfahrungen, die ich dadurch machen konnte. Ich habe endlich verstanden, dass es das Wichtigste im Leben ist, es authentisch zu leben, also wirklich der zu sein, der man ist, und nicht jemand, der dauerhaft eine Rolle spielt, nur um jemand zu sein, von dem er glaubt, dass ihn andere so sehen möchten. Mein Weg in dieses authentische Leben wurde begleitet von den neuen Erfahrungen in der Meditation, im achtsamen Umgang mit mir, meiner Familie, meinen Freunden, meinen Mitarbeitern, Klienten und Kunden. Ich verdiene heute zwar viel weniger als früher, dafür mache ich aber nur noch das, was ich möchte. Wenn ich merke, dass der Kopf „leer“ ist, dann lege ich mich auch schon einmal mitten am Tag hin oder gehe einfach hinaus. Auch meinen Trainings- und Coaching-Teilnehmern kommt diese Zeit heute zugute.

Was waren damals deine wichtigsten Kraftspender und wie geht es dir heute?

Meine wichtigsten Kraftspender waren und sind ganz klar meine Frau Rosemarie und meine Söhne, jedoch auch die verschiedenen Lehrmeister und Coaches, die ich selbst hatte und habe, wie Nikolaus B. Enkelmann, Erhard F. Freitag, Rudolf Vogl und Stéphane Etrillard.

Es gibt heute leider viele Betroffene, die mit sich zu kämpfen haben. Abschließend möchte ich dich daher bitten, diesen Betroffenen Mut zu machen und sie mit ein paar „Hilfe zur Selbsthilfe-Tipps“ zu unterstützen.

Zuerst einmal möchte ich jenen, die eine solche Erfahrung noch nicht gemacht haben, ans Herz legen:

„Leben Sie Ihr Leben so authentisch, so stimmig, so echt und zu Ihrer Individualität passend, wie irgend möglich, denn dann müssen Sie sich wegen der beschriebenen Situation überhaupt keine Sorgen machen“.



Diejenigen, die bereits betroffen sind, sollten auf keinen Fall die Hoffnung aufgeben, denn man kann wieder gesund werden. Ich bin es! Als ehemals Betroffener sehe ich die kognitiven Therapieverfahren als weitaus am besten geeignet dafür. Natürlich sind alle Menschen verschieden, jedoch gibt es Studien, die beispielsweise nachgewiesen haben, dass bei einer Therapiedauer von zwölf Wochen mit der kognitiven Therapie ca. 79 % der ursprünglich stark depressiven Menschen wieder völlig genesen sind, während dies bei der Therapie mit Antidepressiva nur bei etwa 20 % der Fälle von Depression oder Burn-out handelt, sind meine Tipps sehr einfach:

Lernen Sie meditieren

Nutzen Sie Angebote wie Qigong oder Tai-Chi

Gehen Sie spazieren, am besten jeden Tag einmal

Hören Sie beruhigende Musik, eventuell auch Musik, die Sie zum Träumen verleitet, bei der Sie vor Ihrem geistigen Auge Bilder entwickeln können, die Ihnen gut tun

Trennen Sie sich von Menschen, die Sie herunterziehen. Wenn Sie etwas brauchen, dann Mitgefühl, kein Mitleid – denn Sie wollen und sollen nicht leiden. Wenn Sie sich von diesen getrennt haben, trennen Sie sich meist auch von Ihren negativen Gewohnheiten, wenn Sie einige Tipps für sich nutzen und auch weiter nutzen

Das Interview führte Elke Grössler

VITA-Autor Jonny Hofer ist Coach, Trainer, Vortragredner für gehirn-konforme Kommunikation und Berater für gehirn-konformes Marketing, www.jonnyhofer.com

Buchtipp:

Thich Nhat Hanh

Ich pflanze ein Lächeln

Goldmann Verlag

