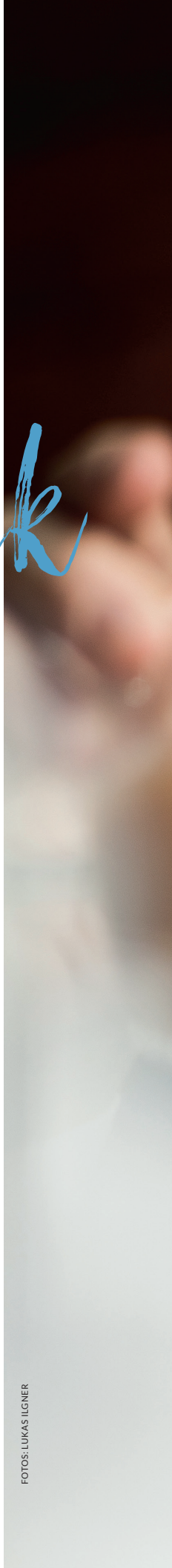
"Es gibt kein Problem, das man nicht durch Entwicklung lösen kann."

Wolfgang Lalouschek



Einfach alles hinschmeißen – das klingt für Menschen in beruflichen wie privaten Krisen verlockend. Doch selten ist eine radikale Lösung die beste, erklärt der Wiener Neurologe und Burnout-Spezialist Wolfgang Lalouschek im Interview des Monats und verrät Auswege aus belastenden Situationen.

INTERVIEW: KRISTIN PELZL-SCHERUGA

Tee oder Kaffee?
Schwarztee mit Milch, ohne Zucker.

Wer kommt zu Ihnen in die Praxis?
Menschen in unterschiedlichsten Nöten und Krisen, tendenziell mehr Frauen. Erstens, weil sie nach wie vor gesellschaftlich häufig mehr als eine Belastung im Leben haben – und dafür auch weniger Anerkennung bekommen. Diese Mischung macht für Kristen disponierter. Und zweitens, weil Männer eine höhere Schwelle haben, überhaupt Hilfe zu suchen. Die gehen oft lieber etwas trinken.

Sind die Probleme Ihrer Patienten eher medizinischer oder eher psychischer Natur?
In vielen Fällen sind es Krisen der Psyche, der Seele, des Lebens. Auslöser können aber auch medizinische Probleme sein wie Schlafstörungen, Depressionen, Kopfschmerzen oder Resless Legs. Gerade letzteres wird oft nur rein neurologisch betrachtet, obwohl es bei vielen Menschen Ausdruck einer bewussten oder im Unterbewusstsein arbeitenden Stresssituation ist.

Wie weiß man, ob ein Problem oragnische Ursachen hat oder seelische?
Das herauszufinden, ist die Kunst. Man muss zunächst den Menschen besser kennenlernen, um gemeinsam abschätzen zu können, auf welcher Ebene die Problemstellung liegt – und was sinnvolle Schritte zu einer Lösung sind. Als erste Schritte können je nach Indikation Medikamente ebenso zum Einsatz kommen wie etwa Coaching.

Auch Nahrungsergänzungsmittel? B-Vitamine etwa sollen ja gut gegen Stress helfen.
Nahrungsergänzungsmittel kommen auch zum Einsatz. Aber ich bin hier zurückhaltend, weil es diesen

FOTOS: LUKAS ILGNER

PROF. DR. WOLFGANG LALOUSCHEK, 54, ist Neurologe und systemischer Coach. Als Vorstand des Lehrstuhls für Psychosomatik an der Wiener Sigmund Freud Universität und vor allem als medizinischer Leiter des Gesundheitszentrums »The Tree« steht der ganze Mensch, seine körperliche und seelische Gesundheit und wie man Menschen auch aus tiefen Krisensituationen heraushelfen kann, im Zentrum seiner Arbeit. Lalouschek lebt mit in einer Patchwork-Familie (fünf Kinder) in zweiter Ehe in Wien. Info: www.neurologie-wien.at

starken Trend nach einfachen Lösungen gibt. Ein Nahrungsergäzungsmittel löst keine Krisen. Das Motto: „Ich weiß, was für dich gut ist“ mag ich generell nicht so gerne. Ich erarbeite lieber etwas mit dem Menschen, wovon er selbst überzeugt ist. Auch den Trend "Ich kaufe mir etwas, um meine Probleme zu lösen" hinterfrage ich sehr. Das mag da und dort seine Berechtigung haben – etwa in Bereichen, wo es neue Erkenntnisse gibt in Bezug auf Zusammenhänge zwischen Darmflora und der Psyche. Aber unser Wirtschaftssystem generiert aus jedem Problem einen Markt. Auch Therapeuten und Begleiter sind letztlich Anbieter. Mein Behandlungsgrundsatz ist: Ich versuche mich möglichst rasch überflüssig zu machen.

Wie viele Sitzungen sind imSchnitt notwendig?
Das ist ganz unterschiedlich. Ich habe Erfahrungen gemacht, wo ein Gespräch zur Lösung verholfen hat. Andere Menschen begleite ich vier bis fünf Jahre lang. Nicht so intensiv und nicht wöchentlich, aber immer wieder.

Gibt es ein spezielles Alter, in dem Lebenskrisen gehäuft auftreten?
Ich berate manchmal auch Jugendliche, aber meistens Personen zwischen 25 bis 65 Jahren. Zwischen 40 und 55 würde ich so den Gipfel sehen.In diesem Alter häufen sich Belastungen, da stellen sich Fragen der Lebensperspektive, oft auch Beziehungsfragen. Da steht das Leben auf einem Prüfstein. Wir merken dann allmählich, dass unser Leben nicht so viele Freiheitsgrade hat, wie wir gedacht haben. Und wir fragen uns: „War es das jetzt?“

Also die typische "Midlife-Crisis"?
So würde ich es nicht bezeichnen, das wäre eine Simplifizierung. Zu mir kommen viele Menschen mit der Überschrift: "Burnout". Das ist natürlich keine medizinische Hauptdiagnose. Für mich ist es vielmehr eine Art Entwicklungskrise. Etwas, vielleicht das Beste in uns, möchte sich entfalten, kann aber nicht, aus verschiedenen Gründen. Es klopft dann immer wieder stärker von innen an.

Warum leben so viele Menschen nicht das Leben, zu dem sie uneingeschränkt "Ja" sagen können?
Das fängt ganz früh in der Kindheit an. Wir werden erzogen, wie die Sardinen in der Büchse zu leben und möglichst rasch einen Job zu finden. Anstatt dass wir aufwachsen in dem Bewusstsein, dass ich auch selbst für mein Leben sorgen kann und zwar auf die Weise, die mir gemäß ist. Wir werden gestreamminded für ein Schulsystem, das seit hundert Jahren fast unverändert ist und die Neugier von Millionen von Kindern abtötet. Wir werden von Kindesbeinen an deformiert. Ein gesundes Kind ist kooperativ und neugierig. Im Zuge dieses Entwicklungsprozesses gehen uns diese Bereitschaft zur Kooperation und die Neugierde verloren. Das macht uns krank. Dazu kommen dann oft Erzieheungbedinungen, wo Anerkennung nur über Leistung möglich ist. Wo ich vielleicht eine Berufsausbildung mache aus Gründen, die nicht meinem Inneren entsprechen. Wo ich dann aber dank meiner Berufsausbildung in einen gut bezahlten Job komme und mir ein Leben baue, das von einem hohen Gehalt abhängig ist. Da komme ich dann sehr schwer wieder heraus.

"STABILITÄT ist eine Illusion: Wenn wir uns nicht verändern, werden wir verändert", sagt Burnout-Spezialist Wolfgang Lalouschek.

BUCH-TIPP. Wolfgang Lalouschek: Der Tag, an dem ich alles hinschmeiße. Wege aus der Krise und wie man sie findet. ecowin, € 24,-.

Gilt das auch für Beziehungen?
Ja, ich erlebe viele Beziehungen, die eigentlich getrennt werden müssten, wo keine Entwicklung stattfindet und die nur auf Grund von Konventionen erhalten werden. Andersrum erlebe ich auch Beziehungen, die nie die Chance bekommen, die sie eigentlich verdient hätten. Es gibt viele Einflüsse. Die ständige Erreichbarkeit, die mich nicht mehr zu Ruhe kommen lässt. Medien, die mir signalisieren, dass es doch so einfach ist, Kinder, Partnerschaft und Beruf miteinander zu jonglieren. Die Wahrheit

„Für mich ist Burnout eine Entwicklungskrise: etwas in uns möchte sich entfalten – und wird daran gehindert.“

PROF. DR. WOLFGANG LALOUSCHEK,
Facharzt für Neurologie, Psychotherapeut und systemischer Coach.

ist aber: das war noch nie einfach. Das alles ergibt die richtige Melange, die Menschen dazu treibt, zu lange Dinge zu tun, die ihnen nicht gut tun oder zu viel davon zu machen. Sich keine Regeneration mehr zu gönnen – insgesamt zu viele negative Sachen im Leben zu haben und zu wenig positive. Diese Art von Burnout kann jeden treffen. Dem kapitalistischen System ist es gut gelungen, uns dazu zu bringen, uns unsere eigenen Gefängnisse zu bauen.

Aber was ist die Lösung? Alles hinter sich lassen und und neu durchstarten?

BEIM GESPRÄCH. Neurologe Wolfgang Lalouschek mit CR Kristin Pelzl-Scheruga im Gasthaus Rebhuhn.

FOTOS: LUKAS ILGNER

Wordrap

LEBENSMOTTO: Für die Welt und Menschen, die ich liebe, da zu sein.
ICH ESSE AM LIEBSTEN: Mediterran.
LIEBLINGSFILM: Ich mag Filme, die mich berühren, wie „Gibt es zu Weihnachten Schnee?“ (1996).
ICH HÖRE AM LIEBSTEN: „Bach, Mozart, Beethoven und Jazz.

Es gibt kein Problem, dass nicht durch Entwicklung gelöst werden kann. Revolution wäre, alles hinzuschmeißen. Das ist aber nur in Ausnahmefällen eine gute Lösung. Revolutionen haben meistens zu etwas Schlechterem geführt. Entwicklung ist viel unaufdringlicher, nicht so spektakulär. Es sind kleine Schritte, die zählen. Wo immer ich diese Entwicklung beginne, in meinem ganz persönlichen Bereich, in einer beruflichen Strategie, in der Beziehung – wichtig ist der erste Schritt. Auch der längste Marsch beginnt mit dem ersten Schritt.

Was könnte dieser erste Schritt sein?
Das ist ganz verschieden. Ich versuche immer schon im ersten Gespräch mit meinen Patienten eine spontane Formulierung ihrer Sehnsucht zu bekommen. Jemand sagt zum Beispiel: „Ich kann in diesem Hamsterrad nicht weiter laufen.“ Und ich frage nach: „Sondern?“ Dann kommt plötzlich das Positive. „Ich will mich selbst akzeptieren“, könnte eine Antwort sein. Danach beginnt der Entwicklungsprozess. Das erfordert natürlich auch Mut. Solange wir versuchen, die Wahrheit zu verdrängen, sitzt sie uns im Nacken. In meinem Buch erzähle ich von vielen Beispielen.

Was raten Sie konkret gegen Stress im Job?
Bis zu einem gewissen Ausmaß ist Stress etwas Positives. Herausforderungen stärken unseren Körper und Geist. Wird der Stress aber so groß, dass die Ressourcen zur Bewältigung nicht mehr ausreichen, wird der Organismus zusehends geschwächt.

Was hilft dann?
Einerseits aktive Regeneration wie körperliche Bewegung. Leider nehmen viele Menschen ihr berufliches Stressmuster in den Sport mit, was letztlich zu noch mehr Stress führt. Besser ist, man geht es moderater an, dafür regelmäßig. Es ist aber auch wichtig, eine Sache im Leben zu haben, der ich mich mit Hingabe widmen kann, was aber nicht mit Stress verbunden ist. Das kann Musik machen sein, Töpfern oder Gärtnern. Und es braucht auch passive Regeneration – Zeiten, wo ich gar nichts tue, wie genügend Schlaf. Das Fatale: Nichtstun ist für viele Menschen so unangenehm geworden, dass sie sich lieber selbst Schmerz zufügen, als eine Viertel Stunde lang ruhig in einem Sessel zu sitzen. Das ist verrückt.

Was tun Sie selbst für Ihre Gesundheit?
Ich fahre immer mit dem Fahrrad in die Praxis. So bin ich täglich eine Stunde unterwegs. Zusätzlich gehe ich zwei bis drei Mal pro Woche 45 Minuten in den Wald laufen. Ich habe einen Beruf, bei dem ich mich richtig am Platz fühle, und arbeite mit Menschen, die ich gerne mag. Kraft hole ich mir auch beim Klavier spielen und bei meiner Familie – sie ist mir sehr wichtig.