

Lass deiner Seele

Alles wird kürzer. Arbeitsverhältnisse und private Beziehungen. Wir wollen überall Zeit gewinnen. Und sehen nicht, dass wir unsere Zeit verlieren. Das Leben lässt uns keine Zeit mehr zum Innehalten. Und wer nicht innehält, verliert den Inhalt, den Sinn aus den Augen, wird haltlos. Der Seeleninfarkt, Burnout, Depressionen drohen, die häufig nicht erkannt werden. Dr. Ruediger Dahlke hat ein aufrüttelndes Buch („Seeleninfarkt“, Scorpio-Verlag) darüber geschrieben. Im ENGELmagazin zeigt er die verkannte Gefahr auf und den Weg zum richtigen Bewusstsein, das die Seele aus diesem Gefängnis befreit.

Flügel wachsen

VON DR. RUEDIGER DAHLKE

Letztlich wollen wir alle glücklich werden und glauben, dadurch zu erreichen, dass wir alles bekommen, was wir wollen. Aus spiritueller Perspektive wäre es so einfach, bräuchten wir doch nur zu wollen, was wir bekommen. Jedoch versuchen es die meisten über Anstrengungen, die ihnen alles ermöglichen sollen, was sie sich wünschen. Diese Suche nach Erfolg um beinahe jeden Preis, hat heute einen zumeist sehr hohen Preis. Manche sind tatsächlich bereit, für Geld jeden Preis zu zahlen. Natürlich sind die Konsequenzen teuer. Im Gegensatz dazu resignieren andere frühzeitig und landen im bisher weitgehend unterschätzten Bore-out-Syndrom, wo einen nichts und niemand mehr interessiert. Tatsächlich kann man sich nicht nur zu Tode schuften, sondern auch langweilen. Immer weniger Menschen hören auf ihre innere Stimme, ihren (Schutz-)Engel sondern immer mehr auf die Einflüsterungen des Zeitgeistes, der von immer größer, besser und mehr träumt.

Die Zahlen sprechen eine beeindruckende Sprache: Neun Millionen (vor allem Männer) sollen inzwischen allein in Deutschland an Burnout leiden, darunter über die Hälfte der niedergelassenen Mediziner. Und da stellt sich nun die Frage, wie soll jemand, der selbst im Burnout hängt, diese Diagnose bei jemand anderem stellen und diesem dann auch noch Auswege weisen. Zum anderen wird hier deutlich, dass all diese Mediziner offenbar keinen tieferen Sinn mehr in ihrem Tun finden.

Möglicherweise wird die Diagnose deshalb viel zu selten gestellt – etwa wie bei der Depression, wo eine deutsche Studie enthüllte, dass über die Hälfte der depressiven Männer nie die richtige Diagnose bekommt, weil Ärzte das Krankheitsbild viel zu selten erkennen. Tatsächlich sieht die Schulmedizin gar keinen Unterschied zwischen

Burnout und Depression. Aus Sicht der deutenden Medizin (die „Krankheit als Symbol“ sieht) ist der Unterschied sehr deutlich, steht doch bei Depression das Thema Sterben im Vordergrund. Wohingegen Burnout den Mangel an Lebenssinn offenbart. Allerdings münden tatsächlich beide Krankheitsbilder unbehandelt im Seeleninfarkt, dem Zusammenbruch aller seelischen Funktionen. Und damit in Apathie und Lethargie.

Die massenhaft zum Burnout-Syndrom führende Ausgangssituation ist offensichtlich. Der Druck in der modernen Arbeitswelt nimmt laufend zu. Firmen überarbeiten Firmen, um sie effektiver zu machen und das gelingt auch. Die Leistung steigt allenthalben. Heute produzieren viel weniger Menschen viel mehr als noch vor einem Jahrzehnt. So steigen die Dividenden der Aktien und die Burnout-Zahlen.

Wie kommen diese enormen Leistungssteigerungen zustande? Stellen werden gestrichen und Leerlauf ausgemerzt. Wenn aus Unternehmersicht kein Sand mehr im Getriebe ist, sind meistens auch die kleinen spontanen Pausen verschwunden und damit auch die Zeit zum Innehalten. Wo aber ein Mensch nur noch vorwärts machen soll und nicht mehr zum Innehalten kommt, verliert er nicht selten den Sinn aus den Augen. Wer nicht mehr innehält, erhält auch keinen Inhalt mehr, keinen inneren Halt, und so wird er erst haltlos und später meist ungehalten. Entsprechend erlebten wir parallel zu den dramatisch steigenden Burnout-Zahlen die Geburt des Wutbürgers. Ein Teil der Bevölkerung resigniert also, der andere lehnt sich auf, was offensichtlich ungleich gesünder ist.

Aus der Sicht der Arbeitgeber wird daher oft der Perfektionismus des Einzelnen für die nicht länger übersehbare Misere verantwortlich gemacht. Es wird auf mehr Leistung, Flexibilität

Bitte umblättern ▶

► Fortsetzung von Seite 49

und Verfügbarkeit gesetzt. Das fördert den Trend von der Arbeitsstelle auf Lebenszeit zu Zeit- und Leiharbeit. Dadurch wiederum fühlen sich die Abhängigen wirklich abhängig, fremdbestimmt und herumgeschubst.

Aber gegenseitige Schuldzuweisungen führen bekanntlich nicht zu Lösungen. Unterm Strich lässt sich feststellen, dass die Arbeitsplätze immer unsicherer und die Anstellungszeiten immer kürzer werden. Bevor wir uns auf eine Seite schlagen und ins Wertes verfallen, ist ein Ebenen-Wechsel hilfreich. Tatsächlich finden wir in Partnerschaften ein ganz ähnliches Phänomen. Hier ging die Entwicklung ähnlich rasant vom Partner fürs Leben zum Lebensabschnittspartner, manchmal auch noch mit dem Adjektiv „aktuell“ weiter eingeschränkt.

Die Scheidungsraten sind selbst in einem katholischen Land wie Österreich innerhalb von 30 Jahren von 26 auf 50 Prozent gestiegen. Parallel dazu ging es von der Groß- über die Klein- zur Keim-Kind-Familie, den sogenannten Dinks (double income – no kids. Doppeltes Einkommen – keine Kinder). Die letzte Stufe bilden die Singles, die bereits die Großstädte beherrschen und auf One-Night-Stands hoffen.

Die Zeit wird immer knapper, alles immer kürzer

So werden auch hier die Beziehungen und Verhältnisse immer kürzer – wenn man beim One-Night-Stand überhaupt noch davon sprechen kann. Es handelt sich offenbar um eine Parallelentwicklung von Arbeitsverhältnissen und Beziehungen. Nur gibt es bei letzteren niemanden, auf den sich die Verantwortung abschieben lässt. Niemand zwingt uns, unser Beziehungsleben derart zu verkürzen und oberflächlich zu gestalten.

Bevor wir nun ins allgemeine Lamentieren verfallen, lohnt es sich, im Sinne von „Krankheit als Symbol“ den Blick nicht nur in die Breite, sondern auch in die Tiefe zu richten, um das Gemeinsame beider Tendenzen zu erkennen. Die Zeit wird immer knapper, alles immer kürzer. Wenn wir diesen Trend ins Extreme denken, steckt dahinter die Aufforderung, mehr in den Augenblick zu kommen und weniger in der Vergangenheit zu hängen und in die Zukunft zu fliehen. Statt ganz verspannt im Wenn und Aber des

modernen Lebens ginge es darum, ganz entspannt ins Hier und Jetzt einzutauchen.

Das weiß der Buddhismus und auch unsere Bibel, die rät, sich die Vögel des Himmels zum Vorbild zu nehmen, die weder säen noch ernten und dennoch leben. Tatsächlich ist häufig bewusstes Eintauchen in den Moment der ideale Ausweg aus der Burnout-Sackgasse.

Wer innerlich brennt, ist nicht gefährdet auszubrennen

Zusammen mit dem anderen großen Thema des Lebenssinns ergibt sich hier die große Chance, der Seele wieder Flügel zu verleihen. Wer Inhalt in seiner Arbeit findet, wem sie Beruf und folglich Berufung und Ruf ist, und wer sie begeistert ausführt, der kann fast unendlich arbeiten. Mozart hatte schwerste finanzielle Sorgen und musste in kurzer Zeit extrem viel komponieren. Aber er litt nicht an Burnout, weil er für sein ureigenes Thema brannte. Wer innerlich brennt, ist nicht gefährdet auszubrennen. Wer dagegen statt eines Berufes nur einen Job hat, ist immer in dieser Gefahr – vor allem wenn dann noch Beziehungsprobleme hinzukommen.

Aber selbst eine erfüllende Arbeit garantiert noch keine lebenslange Lösung, wie Pensionschock und Rentendepression zeigen. Auch alle Energie in die Familie zu investieren, ist noch kein ausreichendes Rezept, wie das Leere-Nest-Syndrom zeigt, das häufig eintritt, wenn das jüngste Kind ausgeflogen ist. Dass materielle Ambitionen nicht durchs Leben tragen können, ist den meisten klar. Das Häusle-Bauer-Syndrom verdeutlicht es – wie die beide anderen Ausdrücke noch eine moderne Bezeichnung für Depression.

In jenen Kulturen, in denen die Religion noch das Leben bestimmt, wie etwa im indischen Tibet, finden sich weder Burn- und Bore-out-Syndrom noch Depressionen. Leider ist es schwer, in einer Phase wie der Moderne, die Bevölkerung zu ihrer angestammten christlichen Religion zurückzubringen. Viele tendieren heute eher zu neuen Ufern und füllen das entstandene Vakuum im Bereich der spirituellen Szene.

Tatsächlich kann eine Lebensphilosophie, wie sie meiner Arbeit zugrunde liegt und sich in meiner Buch-Trilogie („Die Schicksalsgesetze“, „Das Schattenprinzip“ und „Lebensprinzipien“) ►

► ausdrückt, auch einem modernen Leben ausreichend Sinn und Tiefe geben. Ohne tragfähige Lebensphilosophie lässt sich weder die Burn- noch die Bore-out-Gefahr bannen und der Seeleninfarkt wird zur ständigen Bedrohung. Auch ganz praktische Ebenen gilt es zu bedenken. Erheblichen Vorschub erhalten Seeleninfarkte im Sinn von Depression und Burnout durch falsche Ernährung. Wer heute etwa Fleisch isst, nimmt damit im großen Stil Angst- und Stress-Hormone zu sich, denn in den Großschlachthöfen müssen die Tiere regelmäßig zusehen, wie vor ihnen Artgenossen geschlachtet werden. In der so entstehenden Panik schütten sie alles, was sie an entsprechenden Hormonen haben, aus, und das landet über das Fleisch im Essen. Und Säugtiere, wozu biologisch auch wir zählen, haben dieselben Angst- und Stresshormone wie Menschen. Verschlimmernd kommt hinzu, dass etwa Schweine in ihrem kurzen Leben entsetzliche Qualen durchleben, die nach meinen Erfahrungen ebenfalls in ihrem Fleisch stecken. Von den 60 Millionen, die allein Deutsche in einem Jahr verspeisen, kommen 99 Prozent aus Tier-Zucht-Häusern der entsetzlichsten Art. Die sehr reinlichen und sensiblen und sogar sensitiven Tiere (wer sonst kann Trüffeln unter der Erde riechen) werden die fünf Monate ihres erbärmlichen Lebens gezwungen, in ihrem eigenen Kot zu vegetieren.

Sonne und Wind spüren sie nie auf ihrer empfindlichen Haut. Dabei werden viele von ihnen wahnsinnig und der Rest verfällt in Apathie und Lethargie. Panikattacken kamen erst mit der Massenhaltung und –schlachtung. Auffallen sollte auch, dass heute ein Drittel der Bevölkerung einmal im Leben „verrückt“ wird im Sinne einer Psychose und so viele mit Depressionen, mit einem Burn- und Bore-out in Lethargie und Apathie verfallen.

Der Zusammenhang, der von allen mir bekannten östlichen Lehrern wie etwa Thich Nathan gelehrt wird, ist auch für westliche Menschen nicht länger übersehbar. Vegane Ernährung weist hier einen einfachen und über die Maßen entlastenden, ja beglückenden Ausweg, der nicht nur Burnout vorbeugen, sondern unserer Seele wieder Flügel wachsen lassen kann. ☘



Dr. Ruediger Dahlke, Bestsellerautor. Schrieb: „Seeleninfarkt – zwischen Burn- und Bore-out“ (Scorpio Verlag), „Peace-Food – wie Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt“ GU, „Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben“, „Das Schattenprinzip“ und „Lebensprinzipien“ (alle Goldmann-Arkana), „Krankheit als Symbol“ (Bertelsmann) Infos: www.dahlke.at und www.taman-ga.at