

**Arbeitswelt** Burnout-Behandlung vertraut auch auf Heilkräfte der Philosophie

# Auf dem Rezept steht Seneca

Wer bei Google «Burnout» eingibt, erhält in Sekundenbruchteilen mehrere Millionen Ergebnisse. Allein die schiere Menge zeigt, dass der durch Antriebs- und Leistungsschwäche charakterisierte Erschöpfungszustand nicht nur zunehmend die Wirtschaft herausfordert, sondern auch die Wissenschaft alarmiert und zu neuen Therapieansätzen zwingt. Allerdings erstaunt, dass bis jetzt die Philosophie nur selten in Behandlungskonzepten Eingang findet – vielleicht deshalb, weil philosophische Lebenskunst eher als bloss hypothetischer, schöngestiger Entwurf und weniger als praxistaugliche Hilfe zur Problembewältigung betrachtet wird. Dabei erkannte Seneca schon vor zweitausend Jahren: «Ohne Philosophieren ist der Geist krank.»

Wie man den römischen Denker nutzbringend in die therapeutische Behandlungskette einbinden könnte, ist für Wissenschaftler ebenso herausfordernd wie schwierig. Es geht ja um nichts Geringeres als die Überwindung von Ängsten und Sorgen – angefangen bei alltäglichen Befürchtungen bis hin zu Existenznöten und anhaltenden, als Depression klassifizierten Verstimmungen. Gemäss heutigem Wissensstand dürften diese psychischen Störungen auf übertriebenen Erwartungen, falschen Meinungen und irrationalen Überzeugungen beruhen – ein epochenübergreifendes Phänomen, wie Tobias Ballweg vom Sanatorium Kilchberg festhält. «Nicht nur im kognitiven Erklärungsansatz, sondern auch in den konkreten Interventionsmassnahmen zeigen sich zwischen antiker Philosophie und moderner Psychotherapie verblüffende Ähnlichkeiten», so der überraschende Befund Ballwegs, eines diplomierten Psychologen und Philosophen. Ebenso erstaunlich sei der Umstand, dass Seneca in seinen Briefen ganz selbstverständlich von inhaltlicher und prozessualer Ressourcenaktivierung, Lernen am Modell sowie der Technik des Reframing Gebrauch mache, also der Umdeutung problematisch empfundener Verhaltensweisen, Ereignisse, Gedanken und Empfindungen.

## Sinnverlust, Daseinsängste

Zeitgemässe philosophische Therapie fokussiert deshalb nicht nur auf konkrete Problembewältigung und eine Korrektur problematischer Überzeugungen, sondern zielt auf eine grundlegende Transformation des Selbst- und Weltverhältnisses. Ballweg: «Es braucht als Fundament die Freundschaft mit sich selbst. Denn nur dann kann es zu wohlwollenden und freundschaftlichen Beziehungen zu andern Menschen kommen.»

Im Sinne dieser und anderer Erkenntnisse hat das Sanatorium Kilchberg im Januar 2013 erstmals die Philosophie als integrativen Bestandteil des Behandlungskonzepts SymBalance in der stationären Burnout-Behandlung eingeführt. Die Therapie umfasst neben einem regenerativen körperbezogenen ein psychotherapeutisches Programm, das durch ein Gruppenangebot Philosophie ergänzt wird. Laut dem Gruppenleiter Ballweg verleiht Philosophie dem therapeutischen Prozess wesentliche Impulse, sofern bestimmte Voraussetzungen bezüglich Themen- und Textauswahl, Textpräsentation, Gesprächsführung und Gestaltung des Settings erfüllt sind. Insbesondere geht es um den emotionalen Gehalt, die Praxisrelevanz und die Übertragbarkeit auf Alltagssituationen.

Burnout ist ja nicht nur eine Frage andauernder Arbeitsüberlastung, sondern hat auch eine existenzielle Dimension. Denn die Burnout-Patienten sehen sich aufgrund eigener Überforderungssituationen in ihrer persönlichen Identität infrage gestellt; damit einher gehen Erfahrungen von Sinnverlust und Daseinsängste. Dieser existenzielle Aspekt findet in der Burnout-Behandlung oft zu wenig Beachtung, denn viele Therapieangebote fokussieren lediglich auf die Bewältigung als bedrohlich empfundener Stresssituationen. Diese Lücke versucht man im Sanatorium Kilchberg durch die Integration der Philosophie zu schliessen. Innerhalb der «philosophischen» Gruppe werden sowohl der individuelle Lebensentwurf als auch die grundlegenden Wertvorstellungen jedes Einzelnen kritisch reflektiert. Anhand von Texten aus Antike, Neuzeit und Gegenwart werden persönliche Einstellungen zu Schicksal, Glück, Zeiterleben und Sterblichkeit sowie Erwartungen an das Leben und Ansprüche an die eigene Person zur Sprache gebracht. Die Philosophie dient dabei der Bewusstseinsverweigerung. Denn es gilt, nicht nur das Verhältnis zur eigenen Person, sondern auch die grundlegenden Haltungen zur äusseren Wirklichkeit gemäss antiker Auffassung im Interesse einer gelingenden Lebensführung neu zu bedenken und zu verändern.

Wie aber reagieren Burnout-Betroffene auf dieses neuartige Therapiekonzept? «Am Anfang schienen mir die Philosophiestunden eher exotisch. Im Nachhinein möchte ich diese jedoch auf keinen Fall missen.» Dies eine der vielen anonymisierten Rückmeldungen nach Abschluss des stationären Aufenthaltes. Erstmals wurde das Behandlungs-Manual auf den diesjährigen Lindauer Psychotherapie-Wochen dem psychiatrischen und therapeuti-

schen Fachpublikum vorgestellt – und stiess dabei auf ein so überraschend grosses Interesse, dass sich die Verantwortlichen spontan entschlossen, es demnächst zu publizieren und damit einer weiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Aus der philosophischen Zunft hingegen kamen unterschiedliche Reaktionen. Einige zeigten sich erfreut über die Wiederentdeckung der therapeutischen Ausrichtung der Philosophie, die ja vor allem in der Antike eine grosse Rolle gespielt hat. «Andere», so Tobias Ballweg, «sind hingegen skeptisch, weil sie von einer sehr akademischen Vorstellung von Philosophie als «theoretischem Diskurs» geprägt sind.»

## Grosser Bedarf

Beide Ansätze – einerseits Philosophie als Diskurs, andererseits die lebenspraktische Orientierung – dürften ihre Existenzberechtigung haben, was auch die Reaktionen der Patienten belegen. Sie leiden aufgrund eines Burnout-Prozesses an einer mittelgradigen bis schweren depressiven Episode und werden stationär behandelt. Der Bedarf nach einer störungsspezifischen Behandlung ist gross; so muss das Sanatorium Kilchberg zeitweise für die Burnout-Station eine Patienten-Warteliste führen. Das Therapiekonzept wird im Rahmen einer laufenden Studie wissenschaftlich evaluiert. Die bisher vorliegenden Ergebnisse der Gruppenprogramm-Analyse werden als ermutigend beurteilt. Bei der laufenden Weiterentwicklung spielen – neben dem objektiven Behandlungserfolg – die Rückmeldungen der Patienten eine zentrale Rolle.

Durch die Hintertüre der philosophiebasierten Burnout-Therapie dürften also Seneca und weitere Dichter der Antike neue Beachtung und Resonanz finden. Dabei ist gerade Seneca von erstaunlicher Aktualität, beschreibt er doch in vielen seiner Werke Stresssituationen und deren Bewältigung. So findet sich in seiner Abhandlung «Über die Kürze des Lebens» ein zeitloser Satz, der als Credo die moderne Burnout-Behandlung und -Prävention umreisst: «Das Leben ist lang, wenn du es nur zu nutzen verstehst.»

*Werner Knecht*