

EINLEITUNG

1

Diese Zeilen wurden von mir im Jahr 2011 für die fünfte Auflage unseres Buches geschrieben und sind noch immer gültig. Sie sollen auch in dieser Auflage vorangestellt sein:

2

Das Wunderbare an unserer Arbeit ist, dass sie mit uns lebt und durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, aber auch durch eigene Erfahrungen und jenen unserer Patienten und Patientinnen erweitert wird. Das Ausgangsthema unserer Arbeit war das Übergewicht, und es ist uns bei vielen Menschen gelungen, ihnen zum angestrebten Wunschgewicht zu verhelfen. Manchmal blieb, trotz des erreichten Zieles, bei jenen Menschen eine Unzufriedenheit bestehen, die wie eine Art innere Leere beschrieben wurde. Wir konnten auch spüren, dass durch diese Unzufriedenheit das erreichte Idealgewicht nicht dauerhaft gehalten werden konnte. Ein Teufelskreis begann von vorne und es wurde unser erklärtes Ziel, diesen zu unterbrechen.

4

Bei all dieser Arbeit übersah ich mich selbst, meine eigenen Energiereserven begannen leer zu werden und ich hätte selbst genauer darauf hören sollen, was ich den Menschen in der Praxis und im Spital erzählt hatte. Sie kennen den Begriff „Burnout“ – ich war kurz davor und hatte es nicht einmal gemerkt. Mein Selbsterhaltungstrieb war glücklicherweise noch stark genug und ich spürte, dass ich bei fahrendem Zug abspringen musste. Ich nahm ein Jahr Karenz und verließ das Krankenhaus. Es war ungewohnt, „frei“ zu sein, wenn kein Dienstplan mehr den Tag und oftmals auch die Nacht diktiert und strukturiert. Es war plötzlich so viel Zeit da, für mich, aber auch für neue Projekte. In dieser Zeit entwickelte ich mit meinem Team unser englischsprachiges Buch und ich verbrachte viele Wochen in Irland.

5

6

7

Mein Horizont erweiterte sich wieder und viele Dinge, denen ich hinterherjagte, erschienen mir plötzlich nicht mehr so wichtig. Es war ein bewusstes Unterbrechen der Erfolgspirale, und es hat mir wahrlich gutgetan. In mir fand ein Umdenken statt. Ich wechselte meinen Arbeitsplatz und meinen Wohnsitz, durchschritt viele tiefe Täler, aber ich bereute meine Entscheidung keine Sekunde!



Es ist mir völlig bewusst, dass die wenigsten Leserinnen und Leser dieses Buches die Möglichkeit haben, für ein Jahr aus ihrem Beruf auszusteigen, gerade in diesen Zeiten, wo sich jeder glücklich schätzen muss, einen Arbeitsplatz zu haben. Aber man kann ja auch mal für ein Wochenende „aussteigen“ ... anders denken ... an nichts denken ... sich wieder spüren ... neu kennenlernen.

Mich faszinierte die Ursache meines eigenen Energieverlustes, und als Arzt wusste ich auch, dass es dafür eine medizinische Erklärung gibt.

Mein wunderbarer Lehrer Univ.-Prof. Dr. Sepp Porta hat in seinem Buch „Ausgepowert“ sehr interessant und leicht verständlich die Ursachen für diesen Zustand beschrieben. Der Weg ins Burnout ist mit chronischem Stress gepflastert, der Weg aus dem Burnout mit kluger Nachhaltigkeit.

Wenn Sie so wollen, entstand aus meiner eigenen Geschichte und dem Forschen nach der Ursache des Energieverlustes und wie ich dagegenwirken kann, das Neue in diesem Buch.

1
2
3
4
5
6
7

Energie aufladen bedeutet auch, die Zeit und Urlaubsressourcen, die man hat, richtig zur Entspannung einzusetzen. Es scheint ein Paradoxon zu sein, dass gerade in einem Zeitalter, in dem Urlaub und Freizeit zu den wichtigsten Fixpunkten im Leben eines Menschen gehören, genau diese Zeit, die der Entspannung dienen soll, am meisten stresst. Wir setzen uns gewollt und freiwillig Belastungen aus, auf die wir eigentlich gar nicht mehr reagieren können, und das führt in vielen Fällen zur totalen Erschöpfung. Eine typische Aussage zurückkehrender Urlauber ist: „Am ersten Tag nach dem Urlaub war im Büro so viel los, dass die ganze Erholung der letzten 14 Tage weg war.“ Diese Aussage zeigt schlichtweg, dass dieser Urlaub keinen Erholungseffekt hatte. Freizeit und Urlaub sollten zur Entspannung und zum „Aufladen“ der Energieakkus dienen. Wenn es richtig gemacht wird, sind wir am Arbeitsplatz und im Alltagsleben stressresistenter, resilienter, wie es so schön heißt. Wir sehen die Dinge dann klarer und beim Auftauchen von Problemen auch gleich die Lösungen. Die Gefahr eines „Burnout“-Syndroms rückt in weite Ferne. Aber wie verwenden wir unsere kostbare Zeit? Wie versuchen die meisten von uns, sich zu entspannen?

Auch hierbei, wenn es um unsere persönlichsten Bedürfnisse geht, lassen wir uns nur allzu oft von der erfolgsorientierten Gesellschaft treiben. Das Urlaubsziel ist längst nicht mehr die Entspannung und Erholung. Je weiter weg und exotischer, je abenteuerlicher die Reise ist, umso besser. Man arbeitet monatelang hart und sammelt alle Urlaubstage für den großen Event! Stundenlanges Umherirren auf fremden Flughäfen, um sich dabei strengsten Sicherheitskontrollen und Leibesvisitationen zu unterziehen, entspannt nicht im Mindesten.

Am Urlaubsziel angekommen, beginnt dann der richtige Stress. Man möchte ja im besten Fall Land und Leute kennenlernen und hat da so schon vorab sein eigenes Programm zusammengestellt. Mindestens drei Sehenswürdigkeiten pro Tag stehen am Programm, die besichtigt werden müssen. Jeder Basar und Souvenirladen muss nach Schnäppchen, nachgemachten T-Shirts, Uhren etc. durchstöbert werden. Alle sportlichen Angebote des Hotels, vom Jet-Ski-Fahren bis hin zum Sprung von der höchsten Brücke des Landes werden gebucht und ausprobiert. Die Mutigsten bringt man noch in die Tiefen des Meeres, um mit den Haifischen zu schwimmen. All das wird in Anspruch genommen und getan, selbst wenn der aufregendste und anstrengendste Sport während des Jahres nur das Surfen im Internet ist. Bei all diesen Aktivitäten darf man natürlich auf das Fotografieren



nicht vergessen. Man benötigt doch mindestens 3000 Fotos für den traditionellen und berühmt berüchtigten Diashowabend, auf den alle Freunde das ganze Jahr schon gespannt warten. Der stressigste Teil des Urlaubes kommt aber erst. Schließlich und endlich muss noch das liebevoll gestaltete Buffet des Hotels leergegessen werden. Sogenannte landestypische Spezialitäten, wie Nudeln in fetter Soße oder Pizza mit Pommes, müssen selbst in Indonesien vernichtet werden. Schließlich muss man die hohen Hotelkosten wieder irgendwo hereinbringen und so viel essen, wie vorher eingezahlt wurde. Das alles geschieht im optimalsten Fall. Man hat nicht gleich am ersten Tag Durchfall, das tolle Hotel hält tatsächlich, was es verspricht, die Klimaanlage im Zimmer funktioniert auch noch bei 45° C im Schatten. Auch die einheimische Ungezieferpopulation besitzt Gastfreundlichkeit und meidet das Hotel.

Nach diesem Szenario, das eine Zusammenfassung der Urlaubsgeschichten vieler gestresster Menschen ist, ist es absolut kein Wunder, dass der sogenannte Urlaubseffekt gleich am ersten Tag in der Arbeit wieder weg ist.

Passagen zum Himmel oder zur Hölle werden im selben Reisebüro gebucht.

1

Der langen Beschreibung kurzer Sinn: Anstelle von 14 stressigen Urlaubstagen empfiehlt es sich, immer wieder kürzere Urlaube einzulegen, welche die leeren Akkus wieder sinnvoll aufladen. Durch die verlockenden Fernreiseangebote wird man blind für die Schönheiten des eigenen Landes. Ich meine damit nicht, dass Sie in Zukunft keine fremden Länder mehr entdecken sollen. Erliegen Sie nur nicht dem Irrtum, dies helfe Ihnen, Ihre Energiespeicher aufzutanken. Mir ist es ja genauso ergangen. Bis ich einen Vortrag in einer einheimischen Therme gehalten habe. Es gefiel mir so gut, dass ich einfach meinen Aufenthalt um ein Wochenende verlängerte.

2

3

Unglaublich, was es da zu entdecken gab, diese Vielfalt, die mir angeboten wurde. Es war alles da, was das Herz begehrt. Ein Angebot an Entspannung und wohltuenden Anwendungen, die niemals in einem Wochenende konsumiert werden können – aber allein der Gedanke, es das nächste Mal zu tun, entspannt schon. Unzählige Möglichkeiten, nach dem Lustprinzip Sport zu betreiben, und last but not least ein kulinarisches Angebot, welches seinesgleichen sucht. Alles vor der Haustür und nur durch meine Arbeit von mir entdeckt. Es war herrlich – **genießen mit allen Sinnen**.

4

5

Hier trifft sich meine wissenschaftliche Arbeit mit dem eigenen Erleben und der Tatsache, dass Ungleichgewicht immer durch Überbelastung entsteht. Mir wurde klar, dass mein Konzept für das Abnehmen nicht nur ein Lebensstil für übergewichtige Menschen im Speziellen, sondern eine Chance für alle Menschen im Ungleichgewicht ist. Ungleichgewicht im Lebensstil muss sich nicht zwingend durch Übergewicht bemerkbar machen.

6

7

Geht es Ihnen nicht auch so: Die Inspiration fehlt, der Antrieb, Dinge zu tun, die früher einmal Spaß gemacht hatten und wichtig waren. Ich weiß, dass Sie Ihr Leben nicht komplett ändern können, jeder von uns muss arbeiten, hat Verantwortung, hat Kredite abzubezahlen etc. Es gibt jedoch einfache Möglichkeiten, wieder unser Gleichgewicht zu finden. Um etwas in seinem Leben zu ändern oder Neues anzunehmen, muss man Vor-

gänge, die zum Jetztzustand geführt haben, zu verstehen lernen. Darauf will ich auf den nächsten Seiten eingehen, um Ihnen in den weiteren Kapiteln Anregungen zu liefern, wie Sie Ihre energiebringenden Tage verbringen könnten.

„Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.“

Friedrich von Schiller

Wir haben in den vergangenen Jahrzehnten unzähligen Menschen zugehört, die zu uns gekommen sind und uns ihre ganz persönlichen Erfahrungen zum Thema Übergewicht berichtet haben.

- Uns hat die junge Frau erzählt, wie sie nach der ersten Schwangerschaft wieder ihr Normalgewicht erreichen wollte und mit Diäten begann, die zum bekannten Jo-Jo-Effekt führten.
- Uns hat der Mittvierziger beschrieben, dass er seinen Lebenswandel nicht verändert und trotzdem zugenommen habe.
- Uns berichtete eine stark übergewichtige Frau verzweifelt von den vielen erfolglosen Diäten, die sie schon versucht hatte.
- Der erfolgreiche Jungunternehmer fragte uns, wie es kommen kann, dass er zugenommen hatte, obwohl er weniger aß.
- Mütter erzählten uns, dass ihre Kinder immer mehr zunehmen, obwohl sie doch eigentlich ganz normal kochen würden.

Wie viele, viele andere Menschen auch, standen diese beispielhaft genannten Personen, als sie zu uns kamen, vor der Frage, was sie bloß tun könnten, um endlich die überzähligen Kilos wieder loszuwerden. Wir haben diesen Menschen zugehört, uns mit ihren ganz unterschiedlichen „Übergewichtsbiografien“ auseinandergesetzt und in langjähriger, interdisziplinärer Zusammenarbeit einen erfolgreichen Ansatz entwickelt, von dem wir heute sagen können: