

URHEBERRECHTLICHER HINWEIS

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein privaten Zwecken genutzt werden. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, die über den in §§ 45 bis 63 Urheberrechtsgesetz geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

© **Axel Gauster/Nell-Breuning-Haus**

Sende-Manuskript

**Interview (Radiofeature) mit Prof. Dr. Michael Bach
in Tallinn/Estland Juni 2013**

Sprecher

Rasante materielle und wissenschaftliche Entwicklungen zwingen den Menschen heute geradezu zur schnellen Anpassung. Meistens gegen ihren Willen und gegen ihre wirklichen Bedürfnisse. Die seelische Entwicklung ist aber viel langsamer. Prof. Dr. Michael Bach, Chefarzt und leitender ärztlicher Direktor des Modalpartikel Chiemsee in Süddeutschland.

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Wir haben mehrere einhunderttausend Jahre gebraucht, um uns zum Mensch zu entwickeln. Und werden jetzt von der technologischen Entwicklung überholt. Wir erleben immer öfter das Gefühl, dass wir unsere Lebenssituation, zum Beispiel der Arbeitswelt, nicht unter der subjektiven Kontrolle haben. Wir müssen uns immer mehr verlassen auf Maschinen, Geräte oder andere Personen. Das trägt bei zu dieser Verunsicherung, die dann letztlich auch zu entsprechenden psychischen Belastungen führt.

Sprecher

Menschen machen Systeme. Weil sie das können. Aber die Folgen können auch unerwartet sein. Zum Beispiel Turbokapitalismus ohne Rücksicht auf menschliche Bedürfnisse. Der Geist ist aus der Flasche. Und da will er nicht mehr hinein.

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Also ich denke, dass wir ja letztlich nur aus unserer Wahrnehmung heraus Systeme entwickeln können. Ich nehme ein Beispiel: Unser Sehen ist ja, wenn sie das gesamte Frequenzspektrum des Lichts hernehmen, ist es ja sehr klein. Das heißt wir erleben immer nur einen kleinen Ausschnitt unserer Umwelt. Gleichzeitig bilden wir uns aber ein, dass wir Globalisierung denken und auch fühlen. Wir können sie ja nur durch die Brille unserer Gehirne sehen. Und die entwickeln sich einfach nicht so rasch.

Sprecher

Wahrscheinlich ist die Flasche dieses Geistes auch schon weg. Aber es kann ja auch einmal eine Anpassung nach unten, so zu sagen, geben. Eine Kehrtwende. Trotz Geist und trotz Flasche.

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Was ich damit sagen will ist, dass ich glaube, dass wir an einem Punkt sind, wo wir letztlich die Beschleunigung zurücknehmen müssen, weil wir sonst immer mehr die Kontrolle verlieren, was wir vermeintlich noch zu kontrollieren glauben.

Sprecher

Wenn das aber nicht geschieht, dann gibt es eben seelische Folgen. Privat und durch Arbeit. Burnout und Depression zum Beispiel. Wie es dazu kommt, ist längst erforscht. Dafür gibt es zum Beispiel den Begriff der so genannten ‚Selbstverbrennung‘.

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Ich habe den Begriff der ‚Selbstverbrennung‘ im Zusammenhang mit der Definition des aktiven Burnout gebraucht. Aktives Burnout bedeutet, dass ich als Individuum bereit bin, über meine Grenzen hinaus Leistung zu erbringen. Mich selbst auch auszubeuten. Mich selbst nicht mehr wahr zu nehmen. Meine Bedürfnisse und auch meine Grenzen. Was letztlich zu dieser Erschöpfung und zu diesem Ausgebrannt sein auch beiträgt. Daher der Name Burnout – ausgebrannt sein.

Sprecher

Jahrzehnte haben die Ärzte danach gesucht: Was macht den Menschen krank? Die so genannte Pathogenese. Mittlerweile wird ein neues Modell genutzt: Die Salutogenese.

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Was in den letzten zwanzig bis dreißig Jahren entwickelt wurde. Das Salutogenese-Modell ist letztlich der Frage verpflichtet: Was macht uns gesund? Was hält uns gesund? Salus das Heil oder die Gesundheit. Und ich denke, dass das ja die viel spannendere und entscheidendere Frage ist angesichts der Herausforderungen, denen wir uns täglich stellen müssen.

Sprecher

Dieses Konzept kennen wir, ohne es zu ahnen, ja auch im privaten Leben. Welche gesunden Lebensmittel gibt es? Wie halte ich mich durch Sport gesund? Wie und mit wem gestalte ich mein soziales Leben? Es geht darum, ...

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

... nicht nur zu überlegen, wie werde ich wieder gesund, wenn ich schon einmal krank geworden bin. Sondern eigentlich im Sinne des Präventionsgedankens frühzeitig Konzepte zu entwickeln, damit ich gar nicht erst krank werde. Und ich glaube, dass ist die Entwicklung der Zukunft.

Sprecher

Hohe berufliche und private Belastungen durchzustehen geht nur dann, wenn genügend eigene Reserven vorhanden sind.

O-Ton Prof. Dr. Michael Bach

Wir haben in der Psychosomatik dazu ein Balancemodell. Auf der einen Seite die Belastungen, die Stressoren. Auf der anderen Seite die Ressourcen. Mit Ressourcen meine ich jetzt meine persönlichen Fähigkeiten und Stärken, um mit Krisen und Belastungen gut umzugehen. Die meisten Menschen machen den Denkfehler, wenn sie sehr belastet sind, dass sie dann als erstes auf ihre persönlichen Ressourcen verzichten oder die zurück stellen, weil ich ja gerade so viel zu tun habe. Und genau das ist der Fehler. Dann wenn ich viel um die Ohren habe, dann muss ich Extrazeit in die Ressourcen legen.

Sprecher

Zum Beispiel Entspannung, Meditation oder ein Musikinstrument spielen. Also einen eigenen, wirklichen Ausgleich suchen, um das Gleichgewicht zu halten.

