

Vorwort

Burnout ist zwar keine offizielle psychiatrische Diagnose, hat aber als prägnanter Begriff für ein arbeitsbedingtes Erschöpfungssyndrom zu vielfältigen Untersuchungen geführt. Eine Studie besonderer Art legt Felicitas Sigrist vor. Es gelingt ihr, die bereits bestehende Literatur griffig und verständlich zusammenzufassen und mit einem eigenen, originellen Ansatz zu ergänzen.

Dieser besondere Ansatz beeindruckt mich sehr. Er basiert auf ihren Erfahrungen als Musiktherapeutin, berücksichtigt aber auch ihre reichen Kenntnisse als Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Schon diese berufliche Kombination ist ungewöhnlich und für ihr Werk höchst fruchtbar. Darüber hinaus gelingt es Felicitas Sigrist, aus der tiefen Kenntnis der Fachliteratur und dank ihres musiktherapeutischen und psychodynamischen Gespürs ein überzeugendes Konzept von Burnout als psychischer Resonanzstörung zu entwickeln.

Aus ihrer eigenen Studie sowie als Ergebnis weiterer Untersuchungen lässt sich nämlich ableiten, dass das persönliche Erleben (die qualitative Erlebensdimension aus der sog. Perspektive der ersten Person) für Burnout oft relevanter ist als das quantitative Arbeitspensum (die messbare Arbeitszeit aus der sog. Perspektive der dritten Person). Es macht deshalb Sinn, bei erschöpften Menschen therapeutisch nicht nur an quantifizierbaren Arbeitsprozessen zu arbeiten, sondern ebenso an der qualitativen Erlebensweise der Betroffenen. Diese in der Burnout-Literatur breit abgestützte Erkenntnis bekommt einen neuen Sinn, wenn – wie das die Autorin tut – nicht nur von persönlichen Haltungen (wie z.B. Perfektionismus) der Betroffenen ausgegangen, sondern auch ihre Resonanzfähigkeit berücksichtigt wird. Dann geht es vor allem darum, die „leib-seelische Bewusstseinsverankerung“ zu fördern und mit musiktherapeutischen Methoden vorher diskreditierte (oder abgewehrte) Facetten des eigenen Innenlebens kennen und akzeptieren zu lernen. Es gelingt Felicitas Sigrist, mit zahlreichen klinischen Fallbeispielen diesen erweiterten therapeutischen Zugang zu illustrieren.

Im gesamten Buch wird deutlich, wie viel Erfahrung im Umgang mit Burnout-Betroffenen die Autorin aus ihrer langjährigen therapeutischen Tätigkeit gewonnen hat: zuletzt auch als leitende Ärztin an der Privatklinik Hohenegg, wo sie eine Gruppentherapie für Burnout entwickelt und die Musiktherapie aufgebaut hat. Beim Lesen des Buches wird zudem deutlich, wie sehr die Autorin um Methodenintegration bemüht ist und wie gut sie sich in verschiedenen Therapieformen auskennt. Nicht zuletzt gewinnt das Buch dadurch, dass die Autorin selber Musikerin ist und als Harfenspielerin in Orchestern und bei kammermusikalischen Projekten mitwirkt. Dies dürfte ihre Wahrnehmungsfähigkeit für innermusikalische Resonanzprozesse noch wesentlich gefördert haben. So zeichnet denn gerade diese sensible und kreative Seite ihr gesamtes Buch aus.

Darüber hinaus ist das vorliegende Werk durch das didaktische Geschick von Felicitas Sigrist geprägt. Ihre Sprache ist ausgesprochen klar und schön. Die von ihr zusammenge-

stellten Tabellen und Schemata machen manches deutlich, was sonst in der Literatur unzusammenhängend dargestellt wird. So lohnt sich die Lektüre des Buches nicht nur für Musiktherapeuten, sondern auch für Fachärzte, Psychologen und interessierte Laien. Sie alle können von den im Buch reichlich vorhandenen Anregungen und Informationen profitieren.

Prof. em. Dr. med. Daniel Hell
Meilen, im April 2016

