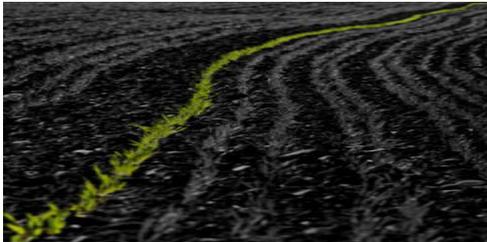


## ***Ausgebrannt: Boden für neue Saat***



Immer häufiger geht das Thema Burnout durch die Presse – zuletzt in einem „GEO kompakt“ – Heft auf mehr als 150 Seiten. Das ist gut, denn damit findet ein Thema immer mehr öffentliche Beachtung, das meines Erachtens auch auf gesellschaftliche Entwicklungen hinweist, die dringend einer Korrektur bedürfen.

Auch in meiner Praxis habe ich zunehmend Klienten, die einen Burnout erlitten haben oder kurz davor stehen. Kein Wunder, denn bis zu 7% der Erwerbstätigen in den westlichen Industriestaaten gelten als Betroffene – das wären in Deutschland allein 3 Mio. Menschen. Ein Anstieg der Fallzahlen zeigt sich nicht nur in meiner Praxis – auch in den Statistiken: allein von 2004 – 2011 um 700%.

Oft wird in den Statistiken auf die Größenordnung des durch Burnouts verursachten wirtschaftlichen Schadens (aktuell 6,3 Mrd€ jährlich) hingewiesen. Meine Klienten fühlen sich durch diese Betrachtung oft so, als wären sie schuld an diesen Verlusten. Selten höre ich von einem Klienten, daß sein Unternehmen auf Grund der wirtschaftlichen Auswirkungen erkannt hat, daß mehr Unterstützung und Anerkennung seiner Beschäftigten notwendig ist; erfordert dies doch von einem Unternehmen eine vollständige Änderung seiner eigenen Werte. Denn die extrem hohe Anspannung, mit der unser Arbeitsleben verbunden ist, beruht ja nicht nur auf einer global organisierten Arbeitswelt, auf einer Informationsmenge, die nicht mehr beherrschbar scheint, sondern vor allem auf der Tatsache, daß der arbeitende Mensch als Individuum keine Rolle mehr spielt und sich in seinem Leben, in seiner Lebensgeschwindigkeit dem Rhythmus der Arbeit anzupassen hat.

Mit der Intensität unserer Arbeits-, aber auch unsere Lebenswelt kann die physische und psychische Entwicklung der Menschen oft nicht mehr Schritt halten. Viele meiner Klienten leiden unter dem Gefühl, nicht mehr als Mensch mit all ihren Besonderheiten und Lebensbedürfnissen wahrgenommen zu werden. Sie bekommen keine Anerkennung mehr und sehen immer weniger Sinn in ihrer Arbeit.

Diese Intensivierung und Beschleunigung des Lebens betrifft jedoch nicht nur den Beruf. Viele meiner Klienten meinen, auch in ihrem Privatleben zahlreiche Dinge tun zu müssen, zu denen sie oft weder die Zeit noch die Kraft haben. Das Ausmaß der Erfahrungen und der Tätigkeiten scheint aktuell ein Niveau erreicht zu haben, das Menschen zunehmend als so belastend empfinden, daß sie damit nicht mehr zurecht kommen. Eine grundlegende Änderung scheint daher immer dringender erforderlich.

Die meisten meiner Klienten haben sich bereits lange vor dem ersten Arztbesuch im Internet über die Symptome des Burnout informiert und sie mit ihren eigenen Symptomen verglichen. Und obwohl viele von ihnen bereits zu diesem Zeitpunkt fast alle Symptome aufwiesen, meinten sie dennoch (zu) lange, ihr Problem allein in den Griff bekommen zu können. Bei den meisten begannen die Symptome mit Schlaflosigkeit und daraus resultierender Müdigkeit, Gereiztheit und Mißmut. Die Arbeit ging immer mühsamer, aber auch immer fehlerhafter von der Hand. Das Immunsystem wurde anfälliger, das Herz-Kreislaufsystem prägte erste Krankheitssymptome aus.

Das nahmen viele meiner Klienten schon ernst – sie gingen zum Arzt, nahmen Tabletten. Doch die Situation verbesserte sich nicht. Sie wurden matter und kraftloser, jede Anstrengung schien sie zu überfordern. Die Empfindungen verloren sich - letztlich erschien ihnen alles sinnlos. Oft sagen ihnen Familienmitglieder und Freunde, daß sie sich als Persönlichkeit vollkommen verändert haben, daß der Mensch, wie man ihn kannte, verschwunden ist. Auch wenn ich zahlreiche Überschneidungen mit der Depression sehe, ist der wesentliche Unterschied der, daß sich beim Burnout die Verzweiflung vor allem auf das berufliche Umfeld konzentriert. Zudem begegnen die Betroffenen der Verzweiflung zunächst mit extrem verstärkten Anstrengungen (was das endgültige Ausbrennen natürlich nur beschleunigt), und reagieren bei Erschöpfung eher mit Angst und Wut (nicht mit Trauer und Melancholie wie an Depression Erkrankte). Für einige meiner Klienten war erst mit dem vollständigen Zusammenbruch der Punkt erreicht, an dem sie endlich Hilfe annehmen konnten.



Bei diesen Klienten ist der Versuch, aus dem Ausgebranntsein in ein neues Leben zu finden, oft ein schmerzhafter Prozeß. Denn auch eine Kindheit, in der es durchaus zugewandte Eltern gab, eine Kindheit, an die sich meine Klienten positiv erinnern, kann durch überdurchschnittlichen Leistungsdruck oder nicht kindgemäße Anforderungen ein mangelndes Ich-Bewußtsein erzeugen. Oft stellt sich dann bei eingehenderen Gesprächen heraus, daß niemand da war, dessen Augen zu strahlen begannen, wenn sie das Kind nur sahen, niemand, der es einfach so geliebt hat, wie es war, niemand, der ihm seine Probleme erleichtert und es auf seinen Wegen begleitet hat. Diese Erkenntnis, aber auch die positive Auseinandersetzung mit den Prägungen und Erfahrungen der Eltern, bildet die Basis für ein neues Verständnis ihrer bisherigen Lebenswege.

Mit diesem Verständnis finden sie eine neue Herangehensweise an die alten Probleme und setzen neue Prioritäten für ihr Leben. Wo auch immer die Ursachen für die aktuelle schwierige Situation meiner Klienten liegen, immer bildet das Wissen um den eigenen Wert und um das Eingebundensein in ein größeres Ganzes die Basis für eine Änderung. Oft sind zahlreiche Steine aus dem Weg zu räumen – eine Arbeit, in der man keine Wertschätzung erfährt oder die keinen Sinn ergibt, ein Partner, der das aus der Kindheit bekannte Muster fortsetzt oder sogar ganze bisherige Lebensentwürfe.

Die eingangs erwähnten Techniken der Meditation und Entspannung bleiben in der Regel wichtige Begleiter, denn sie helfen, den Menschen auf seinem neuen Weg und in seinem Zusammenhang zu halten.



**Dr. phil. Claudia Rieck**  
*Heilpraktikerin (Psychotherapie)*  
*Heilpraktikerin (Klassische Homöopathie)*

**Praxisgemeinschaft am Lietzensee im Centro Delfino**  
Dernburgstraße 59, 4. OG - 14057 Berlin  
**TELEPHON** (030) 467 212 87 **HANDY** (0172) 790 3248  
**WEB** [www.hegistai.eu](http://www.hegistai.eu) **E-MAIL** [info@hegistai.eu](mailto:info@hegistai.eu)