

Burn-out: Der Verrat an sich selbst

Interview. Mirriam Prieß sagt, beim Burn-out verliert man sich – die Arbeit sei gar nicht das große Problem

VON MAGDALENA VACHOVA

„Auch das größte Problem dieser Welt hätte gelöst werden können, solange es noch klein war“ steht auf der Homepage von Mirriam Prieß, Ärztin, Beraterin und Autorin. Die Prävention ist ihr Credo und Thema ihres neuen Buchs „Finde zu dir selbst zurück“.

KURIER: Ihre Theorie vom Burn-out widerspricht der gängigen Meinung, man sei überarbeitet. Woher kommt Burn-out also?

Mirriam Prieß: Die Menschen brennen aus, weil sie die Beziehung zu sich selbst verloren haben. Es geht um den inneren und äußeren Dialog. Zudem stehen sie meist in vielen anderen konfliktreichen Beziehungen. Das Problem daran: Wer sich selbst nicht mehr spürt, der kann weder seine Grenzen, noch seine Notwendigkeiten erkennen. Grundsätzlich kann man sagen: Ohne Konflikt gibt es kein Burn-out. Der ist entweder äußerlich oder innerlich und beide haben als Konsequenz, dass die Betroffenen ein Leben führen, das nicht ihrem Wesen entspricht. Dadurch erschöpfen sie.

Wie kann man sich von sich selbst so weit entfernen?

Viele verlieren sich über den Alltag. Einige, weil sie nicht bereit sind, an der richtigen Stelle für sich einzutreten. Sie verlieren sich, weil sie an der falschen Stelle ja sagen obwohl sie eigentlich nein meinen – oder umgekehrt. Viele haben auch Angst vor den Konsequenzen des Ich-Seins.

Warum?

Meist führt erst schärfstes Leid zur Veränderung. Der Weg zu sich selbst ist immer mit Konsequenzen verbunden, die die meisten erst dann bereit sind zu zahlen, wenn sie ganz unten sind. Viele verhalten sich wie ein Kind, das sich die Hand vor die Augen hält. Der Weg zu sich selbst erfordert Mut.

In Ihrem neuen Buch widmen Sie ein Kapitel der Frage: Warum machen wir das, was uns schadet? Wie lautet die verkürzte Antwort?

Die verkürzte Antwort lau-



ter: Wir folgen meist dem, was uns geprägt hat, anstatt unserem eigenen Wesen. Hier geht es um Beziehungen, wie etwa zu den Eltern. Hat ein Kind Eltern gehabt, die es in seinem Wesen erkannt und bestätigt haben, wird das Kind zu einem begegnungsfähigen Menschen, der weiß, wer er ist. Dieser Mensch kann der Welt und dem Leben auf Augenhöhe begegnen. Unverarbeitete Erlebnisse und Beziehungen – in der Kindheit oder später – prägen Menschen. Etwa, wenn man gescheitert ist oder massive Ablehnung erfahren hat. Hat man das nicht verarbeitet, werden daraus Vorstellungen und Verhaltensweisen, die verhindern dass man in seinem Leben weiterkommt.

Kommt Burn-out also gar nicht von zu viel Arbeit?

Dem Ausbrennen geht meist ein langer Verrat an sich selbst voraus. Burn-out kommt schon auch vom Überarbeitet-Sein, aber vor allem kommt es vom Nicht-bei-mir-Sein. Es gibt dann zu viel an der falschen und zu wenig an der richtigen Stelle.

Um welche Bereiche des Lebens geht es hier?

Um die sechs zentralen, sie bilden die Grundlage für ein gesundes Leben: Partnerschaft und Familie, Beruf, Gesundheit, soziale Kontakte, Hobbys und Individualität, Glaube und Spiritualität. Wer von sich sagen kann, er steht im Leben dort, wo er wirklich sein will, der ist weit entfernt von einem Burn-out. Diejenigen, die nur ein oder zwei Bereiche entwickelt haben, können das von sich nicht sagen. Oder es sind zwar alle Bereiche ausgebildet, beim näheren Hinsehen erkennt man aber, dass das alles mehr Schein ist statt Sein. Die Betroffenen leben oft nur eine Vorstellung von sich selbst.

Sie erkennen direkt bei Mitarbeitergesprächen in Firmen, ob jemand Burn-out-gefährdet ist. Woran sehen Sie das?

Das Problem ist, dass ich meist erst dann gerufen werde, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist und gar nichts mehr geht. Ich erkenne potenziell gefährdete Mitarbeiter daran, dass sie sich übergren-

zenlose Leistung definieren und nicht wirklich dialogfähig sind. Es sind die guten Seelen des Teams, die ständig für andere da sind oder aber die, die ständig auf der Überholspur sind.

Einmal im Burn-out: Wie findet man zurück ins Leben?

Es gibt nur einen Weg: Die Beziehung zu sich selbst wieder

aufnehmen und herausfinden an welchen Stellen im Leben man sich erschöpft hat, das klären und wieder zu seinem inneren und äußeren Gleichgewicht finden. Leisten und in seinem Leben ankommen kann nur, wer sich in seinem Leben zu Hause fühlt. Alles andere ist bestenfalls kurzfristige Oberflächenberuhigung.

Ohne Inneren Konflikt kein Burn-out, sagt Ärztin Mirriam Prieß. Das persönliche Dilemma muss man lösen

Mirriam Prieß: Ärztin, Konfliktberaterin, Autorin

Lebenslauf

Mirriam Prieß studierte Medizin in Hamburg, Schwerpunkt Psychosomatik. Ihr Wissen um Ängste und Depression brachten die heute 42-Jährige nach jahrelanger medizinischer Praxis zur Beratung. Seit 2005 begleitet sie Unternehmen bei Umstrukturierungsprozessen, unterstützt mit Krisenmanagement und Konfliktberatung, coacht Führungskräfte in ihrem Stressmanagement. Prieß ist zudem Lehrbeauftragte an der Brand Academy Hamburg und hält Vorträge zu den Themen Gesundheitsmanagement und



Prävention mit dem Schwerpunkt Burn-out. Sie ist Autorin der Bücher „Burn-out kommt nicht nur von Stress“ (erschienen 2013 im Südwest Verlag) und „Finde zu dir selbst zurück“ (erschienen im April 2014, Südwest Verlag).

