

Deutschland €5,80
Österreich €5,80
Schweiz CHF 7,20



Outfittery
Männer-Outfits

LUNA
Lebt ihren Traum auf Ibiza

Helping
Berliner Start-up wird zum globalen Unternehmen

Jaguar
Die Legende lebt

Lern mit Ben
Einfach fotografieren lernen

Patricia Mayerhofer
Was Manager von einem PS lernen

Dr. Mirriam Prieß
Burnout die unterschätzte Krankheit

Arme Ritterschaft Christi und des salomonischen Tempels

Tempelritter





Foto: Rudie - Fotolia.com

BURNOUT

Dr. Mirriam Prieß Burnout die unterschätzte Krankheit

Fotos: Martin John Bieling

Dr. Mirriam Prieß erläutert im Gespräch mit dem UNITEDNETWORKER, was ein Burnout ist, wie es zu einem Burnout kommt und vorallem was man tun kann, um dauerhaft wieder zu sich selber zu finden.

Burnout hat heute in der öffentlichen Wahrnehmung irgendwie irgendwann jeder. Ist dies eine Modeerscheinung oder ist das Burnout eine früher verkannte und nicht beachtete Erkrankung?

Modeerscheinung hat in meinem Erleben immer den Hauch einer Bewertung des Unbedeutenden. Ich halte das Phänomen des Burnouts für ein ernst zu nehmendes Phänomen, was meines Erachtens nicht einfach mal kommt und wieder geht, sondern erst dann nicht mehr auftreten wird, wenn in unserer Gesellschaft ein entscheidendes Umdenken stattfindet.

Wie und warum entsteht ein Burnout?

Lange Zeit ist man davon ausgegangen, dass diejenigen, die ausbrennen, deswegen ausbrennen, weil sie überfordert sind und keine Grenzen ziehen können. Dies ist auch richtig – niemand ist jedoch weiter gegangen, sich nach der Ursache dafür zu fragen. Burnout entsteht dort, wo der Dialog verloren gegangen ist: Der Dialog zu sich selbst, zu der Umwelt und zu dem Leben. Burnout Betroffene besitzen entweder keine sozialen Kontakte mehr oder befinden sich in konfliktreichen Beziehungen – und, dies ist entscheidend: sie haben den Kontakt und die Beziehung zu sich selbst verloren. Wer mit sich nicht in Beziehung steht, der kennt weder seine Grenzen noch sein Maß. Er kann nicht an der richtigen Stelle Ja, noch an der richtigen Stelle Nein sagen. Anstatt ihrer wahren Identität folgen diejenigen, die ausbrennen, vielmehr einer Vorstellung von sich selbst und muten sich Bedingungen zu, die ihrem Wesen nicht entsprechen. Darüber erschöpfen sie sich immer mehr und werden schließlich krank.

Welche Symptome zeigen mir, dass ich an einem Burnout leide, und kann ich dies überhaupt feststellen?

Burnout entsteht niemals über Nacht, sondern entwickelt sich immer über einen längeren Zeitraum. Jedem Burnout geht immer ein Konflikt voraus. Es gibt vier verschiedene Phasen: Die Alarmphase, die Phase des Widerstandes, der Erschöpfung und des Rückzuges. In jeder Phase gibt es auf der gedanklichen, körperlichen, emotionalen Ebene und der Verhaltensebene stetig wachsende Symptome, die sich in ihrer Qualität Anzahl und Ausprägung ver-

stärken. Diese reichen von innerer Unruhe, Konzentrationsstörungen, Rücken, Magen, Kopfschmerzen, Herz-Kreislaufsymptomatik, Infektanfälligkeit, Schlaflosigkeit trotz Müdigkeit, Gefühle der Überforderung und wachsenden Erschöpfung, sozialer Rückzug, Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Gefühllosigkeit. Wichtig ist, dass jeder Weg in ein Burnout ein individueller ist – einige reagieren zunächst nur emotional – andere wiederum bemerken über zahlreiche Körpersymptome, dass sie auf dem Weg in die Erschöpfung sind.

Männer zum Beispiel weisen ein sehr typisches Merkmal auf: Sie haben aufgehört zu fühlen und fühlen sich dann irgendwann über den Körper. In dem Verständnis „nicht fühlen, heißt gut gehen“ muten sie sich so lange Bedingungen zu, bis massive Körpersymptome sie zum innehalten zwingen. Hierbei ist z. B. die Herz-Kreislaufsymptomatik ein häufiges Symptom. Ich denke da an einen Mann, der die klassischen Symptome eines Herzinfarktes hatte – kein Kardiologe fand eine organische Ursache. Aber auch das Symptom wie z. B. Schlaflosigkeit trotz Müdigkeit ist ein Symptom, was sehr häufig auftritt. Die Betroffenen finden nicht mehr zur Ruhe. Dies sieht so aus, dass sie z. B. um 23 Uhr zu Bett gehen, 2 Stunden schlafen, dann aufwachen und hellwach sind – und wenn sie Glück haben am frühen Morgen noch 1-2 Stunden Schlaf finden.

Kann ein Burnout organische Schäden nach sich ziehen? Und wenn ja, kann ein Hausarzt den Zusammenhang herstellen?

Je länger Sie sich Bedingungen zumuten, unter denen Sie psychisch leiden, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Körper irgendwann in Mitleidenschaft gezogen wird. Dies geht nicht von heute auf morgen, es geschieht aber. Aus den ersten sporadischen Symptomen, werden mehr Symptome und die Symptome beginnen sich irgendwann zu chronifizieren. Ein Bandscheibenvorfall entsteht niemals über Nacht, sondern aus z.T. jahrelangen Fehlhaltungen, Verspannungen und Belastungen. Je weniger aufrecht Sie Ihrem Leben begegnen können, umso mehr werden Sie dies auch im Rücken spüren. Jeder Hausarzt sollte deswegen seine Patienten immer auch nach psychischem Stress befragen



und einen offenen Blick für psychosomatische Zusammenhänge besitzen.

Burnout wird oft nur als Modeerkrankung von unseren Mitmenschen nicht ernst genommen. Wie kommuniziere ich meine Burnout Erkrankung nach außen, wenn ich darunter leide?

Dies kann nur jeder für sich selbst entscheiden. Vor dieser Entscheidung sollte sich jedoch jeder Betroffene überlegen, welche Konsequenz seine Äußerungen hat – denn alles, was wir tun und nicht tun, hat Konsequenzen – so auch die Kommunikation des eigenen Burnouts. Wem will ich was wie viel von mir sagen? Wo ist was notwendig zu äußern? Dies ist immer auch abhängig von dem Umfeld, in dem Sie sich bewegen. Überlegen Sie, wie privat Sie wo (und vor allem warum) werden wollen. Manchmal ist es so, dass Betroffene unbewusst ihre Erschöpfung dafür nutzen, um endlich die Grenzen zu ziehen, die sie vorher nicht ziehen konnten. Dies mag eine kurzfristige Erleichterung darstellen – ist aber niemals eine Lösung – im Gegenteil – meist führt dies zu mehr Leid auf Seiten ALLER Beteiligten. Ich empfehle vor diesem Hintergrund Ihre ganze Kraft und Konzentration auf Ihre aktive, selbstver-





verantwortliche Gesundheit zu legen und das dafür notwendige beruflich wie privat zu kommunizieren.

Wie kann ich von außen feststellen, ob jemand an einem Burnout leidet?

Das Problem ist, dass diejenigen, die ausbrennen, meist die Leistungsträger unserer Gesellschaft sind und bis zum bitteren Ende die Fassade aufrechterhalten. Wer also durch die Flure läuft und über sein Burnout klagt, von dem können Sie sicher sein, dass er zwar ein Problem, aber sicherlich kein Burnout hat. Insofern kann ein Leitsatz für Betroffene und das Umfeld gelten „Burnout Betroffene sind zunächst nicht zu erkennen“. Dieses Wissen kann

dazu verhelfen, mehr Sensibilität für das Umfeld zu entwickeln – Sensibilität und unbedingte Dialogfähigkeit. Viele Betroffene fallen deswegen nicht auf, weil sie in einem dumpfen dialogunfähigen Umfeld leben, was sich mehr auf die Funktion, als auf den Menschen konzentriert. Wenn das Umfeld jedoch dialogfähig ist, dann wird es merken, dass der Betroffene immer weniger im Dialog ist und es diesen immer weniger erreicht. Und dann gibt es irgendwann natürlich die klassischen Symptome: Steigerung des Arbeitstempos und Zeit, obwohl Sie und alle anderen sehen, dass der Betroffene an der Grenze ist, sozialer Rückzug, emotional unruhig, entweder aggressiv und reizbar oder de-

pressiv zynisch, immer wieder auftretende Krankschreibungen für 1-2 Tage usw. usw.

Wie sollte ich ihn darauf ansprechen, um ihm zu helfen?

Ganz wichtig: Immer die direkte und klare Ansprache. Dabei aber nicht sagen: Du bist ausgebrannt sondern: Ich erlebe dich in der letzten Zeit so und so. Dies bitte auch mit Beispielen belegen und darüber mit dem Betroffenen in den Dialog treten. Es gilt klar bei Ihrem Erleben zu bleiben, Veränderung einfordern, dafür mögliche Unterstützung anbieten und, wenn keine Veränderung stattfindet, Konsequenzen ziehen. Denken Sie daran, wenn Sie einfach wegsehen oder möglicherweise dem Betroffenen noch weitere Aufgabe geben, dann verhalten Sie sich, wie jemand, der einem Alkoholiker die Flasche reicht.

Sie sagen, man muss im Einklang mit sich selber sein und in einer Beziehung zu sich stehen. Wie merke ich, ob diese Beziehung nicht mehr da ist?

In Ihrer Fragestellung wird der entscheidende Brennpunkt deutlich, unter dem meiner Ansicht nach unsere Gesellschaft und das Gesundheitssystem leidet: Wir leben in einem System, was sich an der Störung orientiert anstatt an der Gesundheit. Die meisten definieren Ihre Gesundheit darüber, dass Sie keine Symptome haben. Tatsächliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit kann aber nicht erreicht werden, wenn wir erst reagieren, wenn die erste Störung auftritt. Insofern gilt es, Ihre Frage anders zu stellen: Woran erkenne ich, dass ich mit mir im Dialog bin? Um dies heraus zu finden, gilt es die Beziehung zu sich aufzunehmen. Mit sich in Beziehung zu sein, heißt, sich in seinem Wesen zu begegnen – es gilt, „ein Gefühl für sich selbst zu entwickeln“ und auf dieser Grundlage ein authentisches Leben zu führen.

Können Sie uns kurz etwas zu den 6 Lebensbereichen sagen, die im Gleichge-

Das Problem ist, dass diejenigen, die ausbrennen, meist die Leistungsträger unserer Gesellschaft sind und bis zum bitteren Ende die Fassade aufrechterhalten.

wicht sein sollten?

Es gibt sechs zentrale Lebensbereiche im Leben eines Menschen, die die Grundlage für ein erfülltes und gesundes Leben sind. Die Partnerschaft und Familie, Beruf, Gesundheit, Hobbys/Individualität, soziale Kontakte, Glaube und Spiritualität. In diesen sechs Lebensbereichen gilt es, sich im inneren UND äußeren Dialog zu befinden, d.h. also sagen zu können: Das bin ich, ich stehe da wo ich stehen will. Je mehr Bereiche fehlen oder konfliktbesetzt sind, umso anfälliger sind Sie. Diejenigen, die ausbrennen, leben meist nur zwei Bereiche – Beruf und Partnerschaft – und stellen beim näheren Hinsehen fest, dass auch dort mehr die Funktion als wirkliches Leben herrscht. Es gibt aber auch viele, die alle Bereiche mehr oder weniger ausgebildet haben und dann aber irgendwann feststellen, dass sie ein Leben eines Fremden führen. Äußerlich reich, innerlich arm und leer stehen Sie einem Leben gegenüber, von dem sie feststellen müssen, dass es eines ist, was ihnen nicht entspricht. „Ich finde in meinem Leben überhaupt nicht statt“ sagen viele, die erschöpft in die Beratung kommen. Leben ist Beziehung. Leben ist Begegnung. Wer diese Essenz nicht erkennt, der wird immer mehr in eine Funktion rutschen und das Leben verlieren.

Heute bei dem hektischen Leben ist es schwieriger aus dem Burnout dauerhaft raus zu finden. Wie schaffe ich es aus dem Burnout?

Sie haben vollkommen Recht, wir leben in einer Gesellschaft, die immer weniger auf Beziehung, sondern auf Funktion setzt. Eine Gesellschaft, in der der Narzissmus regiert und grenzenlose Prozessoptimierung- ob beruflich oder privat – zum „Lebensprinzip“ geworden ist. Dass wir darüber ein immer unmenschlicheres System erschaffen, unter dem wir selbst leiden – dies können wir nur dann verhindern, wenn wir uns endlich wieder dem Leben zuwenden – Dem Leben in seinen Möglichkeiten – und Unmöglichkeiten – Solange wir nicht bereit sind, uns von unserem eigenen Narzissmus zu verabschieden, nicht bereit sind anzuerkennen, dass jeder von uns seine Grenzen hat, dass im Leben nicht alles möglich ist, nur weil wir es wollen, dann werden wir nicht nur immer



erschöpfter, sondern das Leben wird auch immer eintöniger.

Wie kann ich mich vor einem Burnout schützen?

Werden Sie der, der Sie tatsächlich sind, und finden Sie zu Ihrem eigenem Leben – in Anerkennung der äußeren Möglichkeiten und Unmöglichkeiten des Lebens. Viele verwechseln das eigene Wesen mit ihrem Willen – und verkennen, dass das Leben

weder ein Wunschkonzert noch gerecht ist. Leben heißt immer auch Verzicht und Abschied nehmen. Es heißt Abschied zu nehmen, von dem, was nicht mehr ist und möglicherweise nie war – obwohl man es so gerne hätte. Es gilt mit den Möglichkeiten, die das Leben Ihnen bietet, umzugehen und daraus ein wesentliches Leben zu gestalten. Dies ist möglich – aber nicht immer an der Stelle, wo man meint, suchen und finden zu müssen.