

# Das eigene Leben leben: Wege aus dem Burnout



Schluss mit dem fremdbestimmten Dasein: Die Expertin ermuntert Erschöpfungs-Erkrankte, die Fäden für ihr Leben wieder selbst in der Hand zu halten.

Illustration: Verlag Südwest

Die Medizinerin Dr. Mirriam Prieß berät Betroffene und Unternehmen zum Thema Burnout. Die Fachfrau für erfolgreiches Gesundheitsmanagement coacht Führungskräfte, hält Seminare und schreibt Bücher.

Von Sabine Räh

Der Anteil von Krankschreibung wegen psychischer Erkrankungen steigt an, hat sich innerhalb von 15 Jahren mehr als verdoppelt. Als Zusatzdiagnose bei Depressionen und Anpassungsstörungen vermerken Mediziner inzwischen unter einer Zusatzcodierung „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“. Gemeint ist damit der Burnout, die emotionale Erschöpfung. An diesem Syndrom leiden Menschen, die „heiß gelaufen“ sind, deren Leidenschaft, Antriebskraft und Leistungsfähigkeit erloschen sind. Mit dem Krankheitsbild des Ausgebranntseins, von den einen als Medienhype bezeichnet, von den anderen als eine der gefährlichsten Volkskrankheiten beschworen, beschäftigt sich die Medizinerin Dr. Mirriam Prieß. Über die Ursachen für das Überlastungssyndrom forschte sie in ihrem Buch „Burnout kommt nicht nur von Stress“. In ihrem zweiten Ratgeber „Finde zu dir selbst zurück“ widmet sie sich der Frage, wie man sein Leben in Gesundheit, Zufriedenheit und beständiger Leistungsfähigkeit gestalten, wie man „im Gleichgewicht“ sein kann.

Die Medizinerin, die Privatpersonen sowie Unternehmen berät und behandelt, warnt davor, Burnout als Ausdruck von Schwäche zu werten. Der Erschöpfungszustand sei vielmehr der gesunde Selbstregulierungsversuch eines Menschen, der den Dialog zu sich verloren und konfliktreiche Beziehungen aufgebaut hat, sagt Mirriam Prieß: „Der meiste Stress entsteht in Beziehungen.“ Mit Fallbeispielen aus ihrer Praxis demonstriert sie

das Dilemma, wenn sich jemand Druck von außen beugt und nicht mehr seine eigenen Wünsche und Vorstellungen realisiert: „Immer mehr Menschen erschöpfen sich über ein nicht gelebtes Leben.“ Prieß unterscheidet sechs Lebensbereiche als Grundlage für ein gesundes Leben: Partnerschaft und Familie, Beruf, Gesundheit, soziale Kontakte, Individualität und Hobbys, Glaube und Spiritualität. Diese Faktoren tragen dazu bei, dass ein Mensch sich wohl und

wertgeschätzt fühlt, so Prieß: „Die Frage nach der eigenen Identität, ob man das lebt, was einem entspricht, ist keine Frage des Luxus – sondern es ist die einzige Frage, die sich jeder zu stellen hat, der gesund sein und leben will.“

wertgeschätzt fühlt, so Prieß: „Die Frage nach der eigenen Identität, ob man das lebt, was einem entspricht, ist keine Frage des Luxus – sondern es ist die einzige Frage, die sich jeder zu stellen hat, der gesund sein und leben will.“

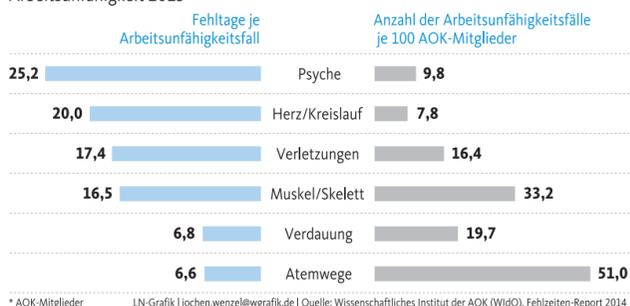
## Buchtipps

In ihrem Buch skizziert Mirriam Prieß anhand vieler in ihrer Praxis gesammelter Fallbeispiele, wie man der Erschöpfung entkommen kann.

Mirriam Prieß  
**Finde zu dir selbst zurück! – Wirksame Wege aus dem Burnout**  
Südwest-Verlag,  
208 Seiten,  
16,99 Euro



Arbeitsunfähigkeit 2013\*



## Was kann ich tun?

Der innere Dialog ist Voraussetzung für ein gesundes und erfülltes Leben, glaubt Dr. Mirriam Prieß. Wer diesen Dialog nicht führt, „verliert nicht nur seine körperliche, sondern auch seine psychische Kraft und Widerstandsfähigkeit...“ Es ist also wichtig, innere Bedürfnisse und die eigene Identität mit den äußeren Bedingungen der Lebensrealität ins Gleichgewicht zu bringen. Vier Grundsätze nennt die Medizinerin für eine Burnout-Prophylaxe:

**1** In dem Wissen, dass Burnout dort entsteht, wo die Beziehung zu sich selbst verloren gegangen ist, gilt es dafür zu sorgen, dass Sie **die Beziehung zu sich selbst pflegen**: Nehmen Sie sich bewusst Zeit nur für sich, in der Sie das tun, was Ihnen entspricht, in der Sie sich, wodurch auch immer, zum Ausdruck bringen. Entwickeln Sie einen Maßstab für sich, an dem Sie erkennen können, dass Sie mit sich im Dialog, im Gleichgewicht, sind.

**2** Je mehr Dinge Sie gleichzeitig tun, umso abgelenkter sind Sie von sich selbst. Nehmen Sie sich immer wieder Phasen am Tag, in denen Sie bewusst **nur eine Sache zur Zeit machen** und konzentrieren Sie sich darauf. Sie werden nicht nur sich selbst näher kommen, sondern sehen, dass auch Konzentration und Ruhe zurückkehren.

**3** Jedem Burnout geht ein Konflikt voraus: **ohne Konflikt kein Burnout**. Ein Konflikt entsteht niemals über Nacht, sondern beginnt immer mit einer Störung. Sorgen Sie für einen Dialog auf Augenhöhe mit Ihrem Umfeld, indem Sie Störungen direkt ansprechen und nicht so lange warten, bis sich ein Konflikt entwickelt hat.

**4** Menschen erschöpfen sich, **weil Sie häufig Ja sagen, obwohl sie Nein meinen**. Lernen Sie, konsequent zu sagen, was Sie meinen, und meinen Sie, was Sie sagen. Seien Sie ehrlich – sich selbst gegenüber und Ihrer Umwelt. Der größte Energieverlust entsteht durch Verrat „an sich selbst“, indem Sie sich Bedingungen zumuten, die Ihnen widersprechen.

● **Psychische Erkrankungen** als Ursache für Arbeitsunfähigkeit verursachen die längsten durchschnittlichen Ausfallzeiten und haben seit 2003 um 30 Prozent zugenommen. Hilfe bei Burnout bieten Betriebs- und Hausärzte, Krankenkassen, Gesundheitsämter sowie der amtsärztliche oder sozialpsychiatrische Dienst.

# Wenn Funktionieren alles ist: Burnouter sind Leistungsträger

Im Interview beschreibt Mirriam Prieß Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten und Heilungschancen für Erschöpfungs-Erkrankungen.

**Lübecker Nachrichten:** „Burnout“ als Diagnose, die immer noch Unverständnis oder Angst vor Stigmatisierung hervorruft: Wo treffen Sie eher auf solche Berührungspunkte, bei Personalchefs oder bei betroffenen Angestellten?

**Dr. Mirriam Prieß:** Bei beiden. Dies führt dazu, dass alle Beteiligten nicht auf die ersten Anzeichen reagieren, sondern so lange warten, bis die Situation eskaliert und niemand mehr wegsehen kann.

**LN:** Sechs „funktionierende“ Lebensbereiche helfen Ihrer Ansicht nach dabei, ein Ausbrennen zu verhindern (s.o.). Gibt es einen Lebensbereich, dessen prophylaktische Wirkung besonders groß ist? Oder einen, dessen Unterentwicklung besonders fatal wirkt?

**Prieß:** Je weniger Bereiche ausgebildet oder je konfliktbeladener diese sind, umso größer ist die Gefahr, sich zu erschöpfen. Je identifizierter Sie mit einem Bereich sind, umso mehr geraten Sie unter Stress, wenn es diesen Bereich nicht gibt oder er nicht wunschgemäß läuft. Bei den meisten Menschen spielen Beruf und Familie eine zentrale Rolle, so dass Konflikte dort sehr belastend sind.

**LN:** Sichere soziale Bezüge sind ein großes Plus. Werden im Einzelfall auch Familie und Freunde als Unterstützer einbezogen?

**Prieß:** Leben ist Beziehung. Leben ist Begegnung. Burnout entsteht dort, wo Begegnung nicht stattfindet. Vor diesem Hintergrund können Familie und Freunde notwendig

## Zur Person

**Dr. Mirriam Prieß**, Jahrgang 1972, studierte in Hamburg Medizin und promovierte im Fachbereich Psychosomatik. In Fort- und Weiterbildungen beschäftigte sie sich unter anderem mit Psychotherapie und Analyse, systemischer Therapie, Organisationsberatung und Philosophie mit dem Schwerpunkt Wirtschaftsethik. Mirriam Prieß arbeitete in einer psychosomatischen Fach-

klinik in Hamburg, in der ambulanten Behandlung von Stresserkrankungen und als Fachgutachterin im Zusammenhang mit psychosomatischen Erkrankungen. Heute berät sie Unternehmen, hält Vorträge und schult Menschen im Bereich Gesundheitsmanagement und Prävention. Die Medizinerin ist außerdem Lehrbeauftragte an der Brand Academy Hamburg und Autorin.



ge und hilfreiche Unterstützung bieten – vorausgesetzt, es handelt sich um intakte Beziehungen.

**LN:** Ich bin ausgebrannt: An wen wende ich mich, wo finde ich Hilfe?

**Prieß:** Der Hausarzt, der Sie krank schreibt, kann Ihnen weitere Anlaufstellen nennen. Auch Ihre Krankenkasse kann freie Therapieplätze nennen. Vor allem aber gilt es, sich wieder an sich selbst zu wenden, innezuhalten und sich in Ruhe zu fragen, welche Therapieangebote in Frage kommen. Der Weg aus dem Burnout ist immer der Weg zurück zu sich selbst.

**LN:** Was ist schwieriger: als Beraterin in Unternehmen die Weichen im Gesundheitsmanagement zu stellen oder im Einzelfall die persönlichen Probleme zu bearbeiten?

**Prieß:** Ich bin immer nur so wirksam, wie das Gegenüber bereit ist, sich in Frage zu stellen und Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Dies gilt sowohl für die Einzelberatung als auch für die Beratung eines Unternehmens. In beiden Fällen gilt es, eine Kultur des Dialogs

zu entwickeln, also sich selbst und seinem Umfeld offen auf Augenhöhe zu begegnen. Als zusätzliche Prophylaxe für Unternehmen kann unter Einbeziehung des Betriebsarztes ein Netz mit Burnout-Sprechstunden gespannt werden.

**LN:** Sie treffen in einer Abteilung eines Unternehmens auf besondere Probleme: Coachen Sie dann auch die betreffende Führungskraft?

**Prieß:** Ein Unternehmen kann nur der gesund führen, der in der Lage ist, sich selbst zu führen. Also wird auch der Abteilungsleiter einbezogen. Je mehr er bereit ist, sich darauf einzulassen, umso erfolgreicher gestaltet sich der Prozess. Glücklicherweise gibt es einige Führungskräfte, die stark genug sind, nicht nur ihre Mitarbeiter, sondern auch sich selbst in Frage stellen zu lassen. Das ist kein Ausdruck von Schwäche, sondern von persönlicher Weiterentwicklung.

**LN:** Was tue ich prophylaktisch, um einem Ausbrennen zu entgehen? Wie zahlen Sie persönlich auf Ihr Energiekonto ein?

**Prieß:** Der größte Energieverlust entsteht durch den Verrat „an sich selbst“, dort, wo Sie sich Bedingungen zumuten, die Ihnen widersprechen. Je mehr Sie in den einzelnen Lebensbereichen ein Leben leben, das Ihnen entspricht, umso weiter sind Sie von einem Burnout entfernt. Wer vorbeugen will, sollte sich fragen: Stehe ich dort, wo ich stehen will? Fühle ich mich in den einzelnen Lebensbereichen zu Hause? Bin ich das wirklich? Und um auf Ihre zweite Frage zu antworten: Ich lebe das, was ich vertrete.

**LN:** Ein Klient ist ausgebrannt und will/muss sein Leben, seine Prioritäten ändern. Wie führt man ihn an sinnvolle Reaktionen heran und vermeidet extreme Entscheidungen und radikale Schnellschüsse?

**Prieß:** Sie sprechen einen wichtigen Punkt an, der häufig bei Burnout-Betroffenen, aber auch sonst überall dort auftritt, wo Extreme gelebt werden: Irgendwann folgt das gegenteilige Extrem. Bei Burnout-Betroffenen meint das radikale Veränderungsschlag von einem Le-

ben in Selbstverleugnung und Unterdrückung. Wer früher immer Ja gesagt hat, läuft Gefahr, nur noch Nein zu sagen. Wer sich aufgeopfert hat, lässt sich versorgen. Und wer sich überleistet hat, zieht sich auf eine einsame Almhütte zurück. Aber das andere Extrem ist nie die Lösung, sondern die Wiederholung der gleichen Abläufe. Eine gute Beratung hilft dem Betroffenen, den Blick auf sich selbst und das Jetzt zu richten – und nicht die Vergangenheit zum Maßstab für das Heute zu machen. Ungelebtes Leben kann nicht nachgeholt werden.

**LN:** Ist Burnout heilbar?

**Prieß:** Burnout ist heilbar. Das setzt aber voraus, dass die Ursachen erkannt, bekämpft und gelöst werden. Wer versucht, sich nur mit Verhaltensregeln oder mehr Selbstdisziplinierung über Wasser zu halten, landet über kurz oder lang wieder an demselben Punkt.

**LN:** Wie hoch ist die Rückfallquote?

**Prieß:** Die Rückfallquote ist aus den genannten Gründen sehr hoch. Auch dauern die meisten Behandlungen unendlich lange: Wir haben viele Frühberentungen zu verzeichnen. Um das zu verhindern, ist es wichtig, in der Krankheit niemals die Frage der Schuld zu stellen – weder in die eigene Richtung noch nach außen. Es geht vielmehr um die Frage der Verantwortung für den Einzelnen und für die Allgemeinheit. Viele von uns leben in einem unmenschlichen System, das sie ausbrennen lässt. Es liegt in unserer Verantwortung, dieser Un-

menschlichkeit so zu begegnen, dass wir gesund bleiben können – mit der letzten Konsequenz, dass wir dieses unmenschliche System zur Not auch verlassen. Genauso liegt es aber auch in der Verantwortung des Systems, sich selbst auf seine Menschlichkeit hin zu überprüfen.

**LN:** Was kann, was sollte ich tun, wenn ich befürchte, jemand in meinem Umfeld steuert auf einen Burnout zu oder ist schon ausgebrannt?

**Prieß:** Ich empfehle die direkte Ansprache ohne Schuldzuweisung. Formulieren Sie Ihre eigene Diagnose: „Ich erlebe dich so, dass ich mir Sorgen mache.“ Führen Sie Beispiele an. Es gibt dann zwei Möglichkeiten: Der Betroffene hält inne und stellt sich dem Problem. Wahrscheinlicher ist aber, dass er oder sie sich vormacht, dass alles gut ist. Burnouter sind Leistungsträger, und die schieben solche Gedanken eher von sich. Bleiben Sie aber auch dann beharrlich und bieten Sie Ihre Unterstützung an. Natürlich nicht, indem Sie etwa dem Kollegen Arbeit abnehmen, sondern indem Sie ihm raten, sich Hilfe zu suchen. Wenn das alles nicht hilft, sollten Sie dem Betroffenen die Konsequenzen der Nichtakzeptanz aufzeigen. Die schwerwiegenden Konsequenzen für Gesundheit, Privatleben und berufliche Perspektiven sind oft das einzige, was die Betroffenen innehalten und handeln lässt. Leider ist es aber so, dass das Kind meist erst in den Brunnen fallen muss, bevor ein Betroffener aktiv wird.