

# „Burnout kommt nicht vom Job“

Die Ursachen für Erschöpfung verortet die Medizinerin **Mirriam Prieß** nicht in Überarbeitung, sondern in Kindheitsprägung

## Frau Prieß, warum boomt das Thema Resilienz?

Weil der Anteil der Erschöpften in der Bevölkerung immer weiter zunimmt, selbst bei den jungen Erwachsenen. Der Leidensdruck ist enorm, die Therapie- und Behandlungsplätze sind überlaufen. Die Anzahl der Fehltag aufgrund psychischer Probleme und Erkrankungen hat sich in zehn Jahren mehr als verdoppelt. Ohnehin suchen die meisten Menschen erst Hilfe, wenn sie kurz davor sind, unter der Belastung zusammenzubrechen.

## Meinen Sie mit Erschöpfung Burnout?

Ja.

## Gemeinhin gilt ein stressiger, überfordernder Job als potenzieller Auslöser. Warum widersprechen Sie dieser Auffassung?

Ich habe lange Zeit als Ärztin in einer psychosomatischen Fachklinik praktiziert. Nach und nach wurde deutlich, dass ein Burnout nicht durch zu viel Arbeit entsteht, sondern durch nicht gelingende Beziehung.

## Das müssen Sie bitte erklären.

Wir stehen ständig in Beziehung, beruflich wie privat. In Beziehung zu unseren Mitmenschen, zu dem System, in dem wir uns befinden, zu unserer Lebenssituation und in Beziehung zu uns selbst. Leben ist Beziehung. Beziehung ist Begegnung. Und die Voraussetzung dafür liegt im Dialog. Burnout-Erkrankte führen konfliktreiche Beziehungen oder besitzen keine sozialen Kontakte mehr. Sie haben die Beziehung zu sich selbst verloren oder hatten nie eine, deshalb nehmen sie ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen nicht wahr.



»Wer keine Beziehung zu sich selbst hat, nimmt seine Grenzen nicht wahr«

### Mirriam Prieß

Die Hamburgerin ist Resilienz-Coach, Unternehmensberaterin und Buchautorin

## Was verstehen Sie unter einer Beziehung zu sich selbst?

Die Fähigkeit zum inneren Dialog, mir in meinem Wesen zu begegnen, herauszufinden, wer ich tatsächlich bin, und auf dieser Grundlage das zu leben, was mir entspricht. Die gelingende Beziehung zu mir selbst ist Grundlage für gelingende Beziehung, um der Welt offen und auf Augenhöhe zu begegnen. Wer mit sich selbst, seinem Umfeld und dem Leben im Dialog steht, verfügt über Resilienz.

## Wovon hängt diese Fähigkeit ab?

Größtenteils von den Erfahrungen der ersten Lebensjahre. Dort lernen wir Beziehung. Nicht durch einzelne Situationen, sondern durch die Atmosphäre, in der wir aufwachsen. Entscheidend ist, wie die Eltern mit sich selbst, miteinander, mit ihrem Umfeld und mit uns in Beziehung treten. Als kleine Wesen wissen wir nicht, wer wir sind, wir brauchen die Begegnung mit den Eltern, um einen

Bezug zu uns zu entwickeln. Nehmen Vater und Mutter mich so an, wie ich bin? Können sie sich in mich einfühlen? Sind sie zugewandt? Wenn ich diese Erfahrung täglich mache, lerne ich Dialog.

Dann kann ich eine echte Identität und auch die vielbesagte Selbstliebe entwickeln.

## Was passiert, wenn diese Prägung schiefläuft?

Erlebe ich Ablehnung, Mangel und Leere, beginnt das Leben mit einer existenziellen Krise und damit verbundenen inneren Wahrheiten, die mich und mein Leben in Form von inneren Realitäten negativ prägen. Entscheidend ist, dass die Eltern mir vermitteln, dass ich so, wie ich in meinem Wesen bin, gut bin.

## Dann entwickle ich Resilienz?

Genau, sie ist die Fähigkeit, zu sich selbst und zu dem, was ist, zu stehen und diesem auf Augenhöhe zu begegnen. Damit meine ich auch die Begrenzungen und Härten, auch sie müssen wir annehmen.

## Also resignieren?

Eben nicht. Menschen, die wenig resilient sind, unterliegen dem Irrtum, Widerstandsfähigkeit entstehe durch Widerstand. Sie kämpfen so lange gegen das Unabänderliche an, bis sie keine Kraft mehr haben. Viele fallen in eine Opferrolle und finden nicht mehr heraus. Resiliente Menschen kämpfen nicht, sie nehmen an, was ist, und machen daraus das Bestmögliche. So bleiben sie im Fluss des Lebens und wachsen.

## Was passiert, wenn es mir an Widerstandskraft mangelt und ich in eine Krise gerate?

Je mehr ich zu meiner echten Identität gefunden habe und in mir den Wert trage: „Ich bin mehr als die Situation“, umso leichter kann ich starke Belastungen, Stress und Schicksalsschläge bewältigen. Dann kann ich scheitern, weil ich mich nicht gleich komplett infrage stelle. Dann kann ich auch Verluste verkraften, denn ich bin mehr als das Äußere. Je weniger ich „ich“ bin und je mehr ich mich über das Außen identifiziere, umso krisenanfälliger bin ich.

## Nun lässt sich die Kindheit nicht mehr zurückholen. Oder lässt sich später noch etwas ändern?

Und wie. Wir können unsere Kindheit nicht nachholen, aber die dort entstandenen falschen Überzeugungen auflösen, den inneren und äußeren Dialog lernen und so zu erfüllten Beziehungen finden. Ich würde mich so freuen, wenn wir uns als Gesellschaft in diese Richtung entwickeln könnten. Bewusste Ernährung, Sport usw. sind uns wichtig, aber die Seele vernachlässigen wir nach wie vor.

Viele körperliche Symptome sind eigentlich Ausdruck einer psychischen Problematik, eines ungelebten oder falschen Lebens. Ich habe Patienten erlebt, die geringfügige orthopädische Probleme hatten und trotz Morphium unter wahn-sinnigen Rückenschmerzen litten.

## Wie baut man Resilienz konkret auf?

Man kann lernen, mit sich selbst in Dialog zu treten. Dazu sollte man täglich ein paar Minuten die 5-Elemente-Übung durchführen.

## Und wie geht die?

Man nimmt sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit und begegnet sich selbst mit

Interesse, Offenheit, Empathie, Respekt und Wertschätzung – immer auf Augenhöhe. Es geht darum, sich selbst zu öffnen für die eigenen Gedanken und Gefühle. Und sich von der Haltung, das, was nicht sein darf, ist auch nicht, zu verabschieden.

## Wie geht es dann weiter?

Dann sollten wir uns über unsere inneren Realitäten bewusst werden und uns von ihnen befreien. Beispielsweise: Ich bin nur etwas wert, wenn ich leiste. Oder: Ich werde nur gemocht, wenn ich mich anpasse. Oder: Wenn ich nicht tue, was der andere will, werde ich abgelehnt oder gar verlassen. Dazu müssen wir häufig die damit verbundenen Erfahrungen und Enttäuschungen aus der Kindheit verarbeiten.

## Ist es nicht unfair, den Eltern die Schuld zuzuschreiben, die meisten geben doch ihr Bestes?

Es geht nicht um Schuldzuweisung. Wichtig ist, dass wir anerkennen, was ein Kind braucht, um zu sich selbst zu finden, um beziehungsfähig zu werden, und das ist Begegnung auf Augenhöhe – und fernab von Schuld anerkennen, welche Konsequenz es hat, wenn dies nicht der Fall ist. Die Bandbreite ist groß: von „Du bist ein Unfall“ bis zu den Königskindern, die für alles in den Himmel gehoben werden. Wir können uns von falschen Selbstbildern nur befreien, wenn wir sie in ihrem Ursprung lösen. Dazu gehört, die damit verbundenen und meist verdrängten negativen Gefühle wie Angst, Trauer, Wut und den Schmerz zu fühlen und zu verarbeiten. Da führt kein Weg daran vorbei.

## Glauben Sie, dass viele Menschen dazu bereit sind?

Viele flüchten aus Angst vor dem Schmerz häufig in das Unechte, in die Kompensation, in Status, Konsum und Ablenkung. Meist bis zum Zusammenbruch. Gleichzeitig wächst die Sehnsucht nach echter Begegnung, nach einem Sinn, der unter anderem in fernöstlichen Religionen und Esoterik gesucht wird. Wir kommen jedoch nicht um uns selbst herum. Die Antwort auf unser Leben liegt in uns selbst. Ich sage nicht, dass es einfach ist, sich von seinen kindlichen Prägungen zu befreien, aber darin liegt der Schlüssel für unsere Freiheit und für unsere Beziehungsfähigkeit. Nur so können wir zu innerer Stärke und einem authentischen Leben finden. ■

INTERVIEW: ELKE HARTMANN-WOLFF

## 10 Schutz-faktoren

### Selbst-wirksamkeit

Das Vertrauen, die Anforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können

### Soziale Unterstützung

Zugriff auf fürsorgliche Beziehungen

### Kognitive Flexibilität

Die Fähigkeit, das Denken und Handeln situativ anzupassen

### Sinn im Leben

Die Orientierung an persönlichen Werten

### Selbstwertgefühl

Die positive Bewertung der eigenen Person

### Aktives Coping

Die Bewältigung von Stress und Krisen mittels problemorientierter Lösungsstrategien

### Positive Emotionen

Regelmäßiges Erleben von guten Gefühlen

### Kohärenzgefühl

Die Fähigkeit, die Anforderungen des Lebens als verstehbar, bewältigbar und sinnvoll zu empfinden

### Hardiness

Die Grundhaltung, Schwierigkeiten als Herausforderungen wahrzunehmen

### Optimismus

Die Erwartung, dass schon alles gut wird

# NAGELPILZ\* EINE VOLKSKRANKHEIT?

WAS MAN DAGEGEN TUN KANN

78 Prozent der Deutschen ist es wichtig, dass ihre Füße gepflegt aussehen.\*\* Doch trotz regelmäßiger Fußpflege kann es passieren, dass unsere Fußnägel plötzlich rissig werden und sich gelblich verfärben. Die Diagnose: Nagelpilz. Auch, wenn dieser nicht schmerzt, wirkt er sich negativ auf das Wohlbefinden aus. Es verunsichert unser Auftreten und wir wollen unsere Füße ungern zeigen. Ob in der Sauna oder im Strandurlaub – Menschen mit Nagelpilz gehen ungern an Orte, an denen sie Füße zeigen müssen.

Lästiger Nagelpilz!



Loceryl®

Jede zweite Frau schämt sich, wenn sie unter Nagelpilz leidet, bei den Männern ist es jeder Dritte.\*\*\*

**WAS VIELE NICHT WISSEN:** Nagelpilz ist keine Seltenheit, nur kaum einer spricht darüber. Rund zehn Millionen Menschen in Deutschland haben Nagelpilz.

## WIRKSAME HILFE UND LANGZEITWIRKUNG MIT LOCERYL

Aber kein Grund zur Sorge, Loceryl bekämpft Nagelpilz wirksam. Der medizinische Lack, der in der Apotheke erhältlich ist, bietet eine Langzeitwirkung und muss nur einmal wöchentlich angewendet werden. Der Wirkstoff dringt rasch ein und bekämpft den Pilz effektiv bis tief ins Nagelbett.

### EIN WEITERES PLUS

Loceryl ist wasserunlöslich und bleibt auch bei Reibung wirksam. Sport, Duschen oder Baden sind ohne weiteres möglich.

### DAS PLUS FÜR DIE FRAU

Zudem lässt sich während der Therapie kosmetischer Nagellack auftragen. Für viele Frauen ein wichtiger Grund, sich trotz Nagelpilz wohl in ihrer Haut zu fühlen.\*\*

Therapieerfolge mit nur einer Anwendung pro Woche möglich.

Effektive Langzeitwirkung  
Bekämpft den Pilz bis ins Nagelbett  
Wirkt unter kosmetischem Nagellack\*

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke



\* Ohne Befall der Nagelplatte/-matrix.  
\*\* Normales Nagellack nach Loceryl® Nagellack auftragen (10 min trocknen lassen).  
Loceryl® Nagellack gegen Nagelpilz: 30 mg/ml Wirkstoff (Nagellack). Wirkstoffe: Amorolfin, Amorolfin, Amorolfin. Anwendung: Nagellack ohne Befallung der Matrix. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Galderma Lab. GmbH, Düsseldorf, April 2018

\* Ohne Befall der Nagelplatte/-matrix, \*\* Ipsos Studie, Februar 2019, \*\*\* Ipsos Studie, März 2018