

# Burnout überwinden

## Experten-Interview mit Carola Kleinschmidt

Wie lässt sich eine solche Erschöpfungskrise im Leben meistern? Wie geht das Leben nach dem akuten Tiefpunkt weiter? Was hilft dabei, ganz gesund zu werden und zu bleiben und nicht wieder in die Erschöpfungsfalle zu tappen? Wir haben dazu ein Interview mit der Diplombiologin Carola Kleinschmidt geführt. Sie ist Expertin für Burnout-Prävention und hat zur psychischen Gesundheit in der Arbeitswelt mehrere Bücher geschrieben.

**Frau Kleinschmidt, wie lange dauert es, bis Betroffene sagen: *Ich bin wieder gesund*?**

Viele brauchen Monate. Therapeuten sagen oft: Gesund zu werden, dauert in etwas so lange, wie es dauerte, bis man völlig erschöpft war. Dr. Manfred Nelting, von der psychosomatisch orientierten Gezeitenklinik in Bonn, verabschiedet seine Patienten zum Beispiel mit den Worten: *Ich wünsche Ihnen, dass es Ihnen in zwei Jahren noch viel besser geht als heute.*

Er weiß, dass der Einstieg in den Alltag den Betroffenen extrem viel abfordert und oft eine Phase von Hochs und Tiefs folgt, bevor man sich wirklich wieder stabil und belastbar fühlt.

**Gibt es denn Faktoren, die die Rückkehr in den Job erleichtern?**

Durchaus. Viele finden leichter in den Job zurück, wenn sie nicht zu lange damit warten. Genauso ist es wichtig, dass die Kollegen und Vorgesetzte sie dabei unterstützen. Das heißt nicht, dass man die Rückkehrer in Watte packen sollte. Eher geht es darum, gemeinsam zu schauen, welche Tätigkeiten zur Person passen. Dazu ist eine gewisse Offenheit im Umgang mit Überlastung hilfreich.

**Was ist nötig, um den Burnout dauerhaft hinter sich zu lassen?**

Menschen, die wieder gesund wurden, gelang dies am besten, indem sie ihr Selbstwertgefühl grundlegend verändert haben. Während sie vorher extrem abhängig davon waren, dass sie von außen Lob und Anerkennung für ihre Tätigkeiten bekommen haben und immer alles richtig machen, hatten sie nach der Krise eine innere Freiheit entwickelt.

Innere Freiheit heißt, dass sie in der Therapie und in der Auseinandersetzung mit sich selbst ein Gespür entwickelten, dass sie wertvolle Menschen sind – ob sie nun super Leistung bringen oder nicht. Manche erleben zwar auch einen Rückfall. Unter jenen, die einen Burnout aber überstanden haben, gibt es aber keinen, der sein Leben nicht grundlegend verändert hat.

## **Was ist wichtiger: Die Umstände zu verändern oder seine Haltung zum Stress?**

Beides spielt zusammen. Wenn tatsächlich nur die äußeren Umstände die Kraft hätten, Menschen in den Burnout zu treiben, müssten in Firmen mit hohem Druck, reihenweise Leute ausfallen. So ist es aber nicht. Die innere Einstellung spielt eine ebenso große Rolle. Viele Betroffene erzählen, dass sie schon lange vor dem Zusammenbruch spürten, dass etwas nicht stimmt: Schlafprobleme, Schmerzen, ständig schlechte Laune – so was.

Aber sie haben diese Signale nie als Warnsignal ernst genommen. Es sind Menschen, die locker über ihre persönlichen Grenzen weggehen, um ein Ziel zu erreichen. Und wenn sie unsicher werden, dann fangen sie erst recht an zu rödeln. Sie haben keine Notbremse – und schliddern so immer tiefer in die Erschöpfung.

### **Die Rückfallquote bei Burnout ist leider hoch...**

Das stimmt. Ehemals Betroffene sagen etwa, dass sie sich immer noch gefährdet fühlen. Deshalb machen sie mit ganz großer Akribie ihre Übungen, meditieren regelmäßig oder machen Entspannungs- und Körperübungen.

Ich denke, diese Menschen sind nicht mehr unbedingt gefährdet, aber sie haben sich etwas aufgebaut, um sich zu schützen. Ich habe Menschen getroffen, die an einem bestimmten Punkt sagten: *Ich bin eigentlich nicht krank. In meinem Leben liegt schlicht irgendwas total schief, so dass ich meine Energie verpulvere. Ich finde jetzt raus, was das ist.* Sie stellen fest, dass ihnen eigentlich nur Selbsterkenntnis helfen kann.

Zum Beispiel die Frau, die einen Frisörsalon aufgemacht hatte – das war immer ihr Traum gewesen. Doch eines Tages versagten ihre Beine. Erst ging sie zum Arzt. Organisch war aber nichts zu finden. Da hat sie sich auf ihr Sofa gelegt und nachgedacht.

Irgendwann ist sie darauf gekommen, dass sie sich mehr mit sich selbst beschäftigen sollte: Sie war immer durch ihr Leben gerannt – darum die Beine – und hat ihren Mann gestanden. Vor vielen inneren Themen war sie dagegen davongelaufen.

Sie hat auf diesem Weg herausgefunden, was ihr die Krise sagen will. Ihren Friseursalon hat sie dann abgegeben. Heute ist sie wieder ganz gesund. Man muss allerdings dazu sagen: Auch diese Frau hat sich eine Ärztin an die Seite geholt, die sagte: Wenn irgendwas ist, was bedrohlich ist, bin ich für Sie da. Sie hatte sozusagen ein Netz für den Notfall.

Aber einfach in die Klinik gehen oder sich eine Auszeit gönnen und Kraft schöpfen, dann aber genauso weitermachen wie vorher – das funktioniert nicht.

**Frau Kleinschmidt, Danke für das Gespräch.**