

Burnout

Wie ein Paar die Krise meistert

Wer ausgebrannt ist, hat nichts mehr zu geben. Weil ihm alles zu viel wird. Kann die Beziehung so etwas überleben? Ja, kann sie. Zwei Protokolle einer Rettung

SIE IST 46. NENNEN WIR SIE BIRGIT. SIE SCHENKT UNS IHRE GESCHICHTE. ABER DAFÜR NICHT IHREN NAMEN

„Er zog sich zurück, jeden Tag ein Stückchen mehr“

Da hängt ein Foto in unserer Küche. Es zeigt meinen Mann Joe im Herbst 2010 in Thailand. Er strahlt darauf bis über beide Ohren. So sind Fotos: Sie offenbaren stets nur einen Augenblick, one moment in time. In Wahrheit war nichts fröhlich an diesem Urlaub. In den Monaten zuvor hatte Joe geschuftet wie ein Besessener. Es war nie genug. Er war Geschäftsführer eines Taxiunternehmens, und sein Chef hatte immer noch mehr Aufgaben für ihn. Dass das alles zu viel für ihn war, sah irgendwie jeder – außer Joe selbst. Der Chef sagte, Joe müsse mal dringend an seinem Zeitmanagement arbeiten. Joe tat, was er konnte. Am Abend kotzte er sich bei mir aus über diesen Mann, der ihn so im Griff hatte, doch am Morgen saß trotzdem wieder als Erster im Büro. Bloß gut, dass wir Thailand gebucht hatten, dachte ich. Endlich Tapetenwechsel. Die erste Ernüchterung gab's schon am Flughafen von Bangkok. Wir

mussten nur umsteigen, keine große Sache eigentlich. Joe schob den Gepäckwagen, mitten im Gedränge blieb er auf einmal stehen und drehte sich um, ich sah, wie ihm der Schweiß über die Wangen lief. „Ich muss raus hier!“, sagte er. „Weg von diesen Menschen.“ Er hielt sich an mir fest und schnappte nach Luft, seine Hände zitterten.

Auf einmal merkst du, dass sie deinen Mann richtig klein gekriegt haben. Was denkt man da? Ich dachte: Lass ihn einfach runterkommen. Aber Joe kam nicht runter. Er schlich sich jeden Tag vom Strand zurück ins Hotel, loggte sich ins Intranet seiner Firma ein, um Abrechnungen zu kontrollieren oder Dienstpläne zu checken. „Geht's noch? Können die nicht mal ohne dich klarkommen?“, fragte ich. Nein, konnten sie offenbar nicht.

Genützt hat es nichts, denn nach unserer Rückkehr ging gleich die Post ab. Der Chef machte eine Riesenszene, weil Joe angeblich einen superwichtigen Auftrag nicht bearbeitet hatte. Das war der Moment, in dem irgendwas in Joes Kopf ausgehakt haben muss. Er hat sofort gekündigt, ohne nachzudenken. Zuhause brach er dann zusammen. Bis dahin wusste ich nicht, wie das geht: zusammenbrechen. Joe, mein kräftiger Kerl, lag plötzlich vor mir auf den Terrakottafliesen, zusammengekrümmt wie ein Embryo. Ich habe noch nie einen Mann so heulen sehen. „Erschöpfungssyndrom“, sagte der Arzt.

Also doch. Joe hatte einen Burnout! Was dann kam, war das Warten auf einen Therapieplatz. Das hat Wochen gedauert – eigentlich unglaublich, wenn man so drüber nachdenkt. Ich versuchte jedenfalls, für Joe da zu sein, so gut es ging. Das klingt leicht, und ich weiß ja auch, was hilft, wenn einer erkältet im Bett liegt. Aber was hilft einem ausgebrannten Mann? Ich kochte ihm sein Lieblingsessen: Kartoffeln mit Rosenkohl und Béchamelsauce. Früher hätte er mich dafür umarmt. Jetzt hockte er am Küchentisch und stocherte auf seinem Teller herum. Er reagierte auf nichts, was ich erzählte. Über seine Gefühle wollte er auch nicht reden. Joe zog sich zurück, jeden Tag ein Stückchen mehr. Mal warf er mir vor, ihn zu bedrängen. Dann klagte er, ich würde mich nicht für seine Probleme interessieren.

Nach ein paar Wochen zog er ins leere Kinderzimmer. Unsere Tochter ist ja schon groß und wohnt nicht mehr bei uns. „Ich brauch jetzt mal meine Ruhe“, meinte Joe. Nachts hörte ich ihn durchs Haus geistern. Ich blieb einfach im Bett. Beruhigen konnte ich ihn ja doch nicht.

Am Sonntag vor seiner ersten Reha gab's dann den großen Knall. Wir zofften uns im Flur. Ich sagte: „So geht's nicht weiter.“ Joe meinte, er denke sowieso gerade über eine Trennung nach. Er müsse mich vor sich schützen. Jetzt war ich es, die dringend mal raus musste. Ich warf mir die Jacke über und ging eine lange Runde um den Block. Dieser Moment war für mich echt der Tiefpunkt.

Joe sprach sonst mit keinem. Er saß nur vor dem Rechner – seinem einzigen Freund. So dachte ich zumindest. Irgendwann bekam ich mit, dass er in einem Burnout-Forum unterwegs war. Was machte er dort? Ich loggte mich einfach ein. Ich wollte lesen, was er geschrieben hatte. Am Anfangs war ich total verletzt: Wieso vertraute Joe das alles diesen Menschen an – und nicht mir? Aber offenbar tat es ihm gut, sich mit anderen auszutauschen. Mit Leuten, die sich fühlten wie er. Ein paar Tage später hab ich's nicht mehr ausgehalten und Joe gestanden, dass ich jetzt auch im Forum war. Große Erleichterung: Er war nicht böse auf mich. Dieses Gespräch war eine Art Dammbbruch, weil wir endlich mal offen reden konnten. Ich begann sogar selbst ein offenes Tagebuch im Forum. Was da an Kommentaren zurückkam, an Verständnis, das hat mir sehr gut getan.

So haben wir uns wie zwei Maulwürfe durch die dunklen Gänge des Burnout gegraben, gemeinsam und doch jeder für sich. Nach 14 Monaten und zwei Therapieaufenthalten sind wir wieder bei uns angekommen. Noch wackelig auf den Beinen, aber guter Dinge. Ich weiß: Wir schaffen das! <

ER IST 51. NENNEN WIR IHN JOE – AUCH ER HEISST IM WIRKLICHEN LEBEN ANDERS

„Ich fand alles so stressig und hatte zu nichts mehr Lust“

Habe ich geahnt, dass mit mir etwas nicht stimmt? Lange Zeit nicht. Erst in der Woche vor dem Urlaub wurde es mir klar. Da hatte ich schon Sehstörungen und diesen Tinnitus, hab mich aber zusammengegrissen: Wer sollte sonst die ganze Arbeit machen? Auf dem Weg zum Job bekam ich im Auto eine Panikattacke. Ich schaffte es noch, auf den Seitenstreifen zu fahren. Während um mich der Berufsverkehr tobte, saß ich mit Herzrasen da und glaubte, ich müsse gleich ersticken. Nach einer Weile legte sich die Panik. Statt zum Arzt fuhr ich ins Büro. Dort hockte ich vor meinem Bildschirm, sah diesen Berg von Emails und Aufgaben, konnte aber mit nichts beginnen. War komplett leer im Hirn und unendlich müde. Ich schlief sowieso schon lange nicht mehr richtig, nachts stand ich auf und nahm Tabletten, um wenigstens mal für ein paar Stunden entspannen zu können.

Natürlich dachte ich, im Urlaub würde alles besser werden. Aber ich war gedanklich nur im Geschäft. Erschreckend: Sonst erinnere ich mich an fast nichts von diesen Thailand-Ferien! Wieder daheim, meldeten sich sofort alle Symptome zurück: Das Sehen strengte mich unglaublich an, der Pfeifton im Ohr nervte. Meine Bandscheibe und mein rechtes Knie schmerzten. Aber ich wollte nicht gleich am ersten Arbeitstag fehlen. Drei Stunden hielt ich es im Geschäft aus. Doch als mein Chef mir Vorwürfe machte, konnte ich nicht mehr – und kündigte. Ich sah keine andere Lösung. Meine Karriere, mein Ruf: Es war mir echt scheißegal.

Was mich in der Zeit danach am meisten gequält hat? Der Frust über meinen Körper, der mir den Dienst versagte. Ich fand alles stressig, hatte zu nichts Lust. Die meiste Zeit versuchte ich einfach nur, den Tag irgendwie rumzukriegen. Selbst ein Einkauf im Supermarkt, den ich früher noch nach einem 14-Stunden-Tag erledigt hatte, kostete mich eine immense Kraft. Danach musste ich mich erst mal für zwei Stunden hinlegen. Ich war oft neben der Spur. Einmal ging ich joggen, >>>

PROTOKOLL

dabei muss ich wohl die Orientierung verloren haben. Birgit erzählte mir später, die Polizei habe mich nach Hause gebracht. Mir war das so peinlich!

Für meine Frau muss es furchtbar gewesen sein. Ich war launisch, ungerecht und ungeduldig. Mir ist völlig klar – und war es auch damals –, was für eine Zumutung ich war. Aber ich konnte nichts an meinem Verhalten ändern. Ich weiß noch immer nicht, warum. Man hat einfach keine Power für irgendwas. Deswegen hatte ich Birgit gegenüber ständig ein schlechtes Gewissen. Ich weiß, das klingt kitschig. Aber an meiner Liebe zu ihr habe ich nie gezweifelt. Wir hatten zwischendurch ja auch gute Momente, vor allem nach meinem ersten Aufenthalt in der Kli-

nik. Doch der Scherbenhaufen, den ich angerichtet hatte – beruflich, familiär, finanziell – war noch lange nicht beseitigt. Ich musste wieder in die Klinik. Mein Glück: Es gab dort einen Therapeuten, dem ich vertrauen konnte, was echt nicht selbstverständlich ist. Er half mir, mich nach und nach zu erneuern. Ganz langsam fand ich zurück in meine Mitte und konnte sozusagen das Schneckenhaus verlassen, in das ich mich zurückgezogen hatte.

Ich mache mir keine Vorwürfe mehr und habe mich mit mir selbst versöhnt. Alles fühlt sich noch ungewohnt an. Es ist ja auch ein Neuanfang. Ohne die Ärzte und Therapeuten hätte ich es sicher nicht geschafft. Auch nicht ohne das Internet-Forum, in dem ich mir den Kopf frei schreiben konnte. Und auch nicht ohne die Liebe meiner Frau. <



„Jeder hat die Chance auf ein neues Glück“

Der Hamburger Burnout-Experte und Coach **Dirk-Oliver Lange** erklärt, wie man dem erschöpften Partner zur Seite steht – und wie die Heilungs-Chancen stehen

Herr Lange, woran kann ich erkennen, dass mein Partner einen Burnout hat?

Es gibt verschiedene Stufen, die ein Burnout-Betroffener in der Regel durchläuft. Die ersten drei Stufen kennen viele von uns: 1. Man will sich ständig beweisen. 2. Man macht alles selbst, statt die Arbeit zu verteilen. 3. Eigene Bedürfnisse und Konflikte werden verdrängt, körperliche Symptome wie chronische Müdigkeit übergangen.

Und wann wird es brenzlig?

Wenn jemand offenkundige Probleme wie übermäßigen Stress leugnet und sein Leben komplett der Arbeit unterordnet, wenn er sich aus seiner Umwelt zurückzieht und zynisch wird: Dann dreht sich die Abwärtsspirale immer schneller. Die Persönlichkeit verändert sich, typische Burnout-Folgen sind innerer Leere, Gefühllosigkeit, Aggression und depressive Verstimmung.

Führen diese Symptome zwangsläufig zum totalen Zusammenbruch?

Viele gehen bis an ihre Grenze, weil es sonst kein Erwachen gibt. Denn so lange ich im Burnout noch funk-

tioniere, geht es ja weiter – ich kann jede besorgte Kritik als Angriff abtun, einfach weitermachen, da ich eh schon jedes Gefühl für die anderen und mich selbst verloren habe. Bis in den roten Bereich, wo die Systeme versagen.

Was kann ich als Angehörige tun?

Nicht viel – außer für den anderen da zu sein, ihm zu signalisieren, dass man zu ihm steht und ihm zuhört. Mir ist wichtig, das zu betonen. Sicher kann ich mich informieren, bei einer fachkundlichen Stelle anrufen und meinem Partner eine Broschüre hinlegen. Aber lesen muss er sie selbst.

Und wenn er sich dagegen sträubt?

Es ist nicht anders als bei einer Alkoholsucht: Die Erkenntnis, krank zu sein, muss vom Erkrankten selbst kommen. Er muss bereit sein, Hilfe von außen anzunehmen. Der Partner muss wissen: Der Burnout hat nichts mit ihm zu tun, ihn trifft keine Schuld. Ich rate dringend dazu, dass sich auch Angehörige Unterstützung bei einem Coach oder Therapeuten suchen.

Wie stehen die Chancen auf Heilung?

Das Erschöpfungssyndrom ist sehr gut heilbar. Beim Coaching geben wir dem Erkrankten neue Werkzeuge an die Hand, mit denen er sein Leben wieder meistern kann und bauen Schritt für Schritt sein Selbstwertgefühl wieder auf. In jedem Burnout liegt die Chance, ein neues Glück zu finden.

Hilfe für die Betroffenen

++ Das Beratungsunternehmen LifeB arbeitet mit Medizinern, Heilpraktikern, Therapeuten und Psychologen zusammen und ist Mitglied im Verein Burnout-Zentrum. Schwerpunkte: präventives Coaching, Betreuung nach der Therapie, Workshops, Seminare (www.lifeb.de, www.burnoutzentrum.com).

++ Im Burnout-Forum können Betroffene über ihre Erfahrungen diskutieren (www.burn-out-forum.de).

++ Buch-Tipp: „Burnout – Wenn die Maske zerbricht. Wie man Überlastung erkennt und neue Wege geht“ von Manfred Nelting, Mosaik, 19,99 Euro



Anzeige 1/1

