

# Ausgebrannt!

**BURNOUT** Angst und Suizidgedanken bestimmten das Leben von Herbert L. Er erzählt, wie er sich den Weg aus der Leere bahnt.

out-Selbsthilfegruppe.  
Hier treffen sich Menschen wie Herbert L. und tauschen sich aus. „Einer hört, wie es dem anderen ergangen ist“, so schildert die Therapeutin die Gruppendynamik. Burnout, erläutert sie, „ist eine Depression, die durch die Lebensgeschichte entstanden ist.“

Ein „schleichender Prozess über Jahre“ sei es gewesen, erinnert sich Herbert L. „Ich hab bis zu 16 Stunden am Tag gearbeitet und nie abgeschaltet.“ Wenn er nach der Arbeit um 23 Uhr nach Hause kam, machte der Pädagoge schon wieder Pläne für sein Geschäft. „Man muss gebrannt haben, um auszubrennen“, sagt er.

## Atemnot und ein Riss

Dieses Ausbrennen begann mit Rückenschmerzen. Dann Lustlosigkeit, Atemnot, Herzschmerzen. Dann, als wollte der Körper ihn warnen, ein Riss in der Kniesehne. Drei Monate war der Pädagoge zu Hause, sein Unternehmen lief weiter, aber vor seinem inneren Auge wuchs der Berg der Aufgaben, die er bewältigen wollte: „Du siehst irgendwann nur noch den Berg, den du nicht mehr wegschieben kannst.“

## Im Auto sitzen geblieben

Dann kam jener Tag im März dieses Jahres, als es nicht mehr ging. Herbert L. war spät von der Arbeit nach Hause gekommen, er öffnete mit dem elektrischen Drückler das Garagetor, das Tor ging auf, doch Herbert L. fuhr nicht in die Garage. Er schaltete den Motor ab und blieb im Auto sitzen. Er konnte nicht aussteigen, er wollte sich nicht mehr regen. Nach zwei Stunden half ihm seine Frau aus dem Auto und führte ihn zu seinem Bett. Zwar gab es noch diesen inne-

ren Appell: *Morgen geht es wieder.* „Aber ich bin nicht mehr aus dem Bett gekommen“, erinnert sich Herbert L. Angst und Panik ergriffen den dreifachen Familienvater, aber er wusste nicht, wovor er Angst hatte.

Mittlerweile hat er eine Reha hinter sich, trifft sich regelmäßig mit einem Psychotherapeuten und besucht die Selbsthilfegruppe von Gabriele Keck. All dies sei hilfreich. Doch Herbert L. ist überzeugt: „Niemand kann verstehen, was Burnout ist, der es nicht selbst hat.“ Da sei eine innere Unruhe. Das laufende Gefühl, etwas tun zu müssen, aber nichts mehr tun zu können. Schließlich die Selbstmordgedanken: „Nur meiner Frau und dem schnellen Handeln eines Mitarbeiters habe ich zu verdanken, dass ich dies nicht in die Tat umgesetzt habe.“

Solchen Geschichten habe er früher keinen Glauben geschenkt, sagt L. Doch seit er die „Phasen der totalen Leere“ selbst erfahren hat, versucht er in immer neuen Worten, diesen Zustand zu beschreiben: „Es ist ein Blick in einen tiefen Brunnen, alles schwarz und du fällst in den Brunnen, fällst und fällst.“

Menschen mit Burnout beschreibt Gabriele Keck als „in der Regel sehr leistungstarke Menschen“, denen häufig ihr Perfektionismus und ihr Ehrgeiz zur Falle wird. Als Leiterin der Selbsthilfegruppe versuche sie, „Orientierung zu geben“, aber so leicht sei das nicht. „Wer einen heftigen Burnout hat, findet selten zur früheren Leistungsfähigkeit zurück. Nicht selten müssen die Betroffenen ihren Beruf aufgeben und sich mit einer Herabminderung der Erwartungen begnügen“, weiß Keck. Wenn es überhaupt gelinge, sich von der

Krankheit zu lösen, dann funktioniertere das über den „Weg der Achtsamkeit“, sagt die Therapeutin, die selbst ein Burnout bewältigt hat.

Auch Herbert L. geht diesen Weg. Er meditiert, übt Qi Gong, verbringt viel Zeit mit der kleinen Tochter: Er geht mit seinem Hund spazieren und versucht von dessen Gelassenheit zu lernen. Die innere Unruhe habe nachgelassen, „viele ist besser geworden“. Doch ihm fehle eine Perspektive. Wie soll er sein Haus abbezahlen? Wie kann er seine Frau und seine Kinder unterstützen?

## Hoffnung auf Anerkennung

Aufkeinen Fall will Herbert L. zurück in seinen Pädagogeng-Beruf. Er bereut, nicht schon vor zehn Jahren angestiegen zu sein. Hinweise habe er genug erhalten; von seiner Frau, von einem Kollegen, von seinem Hausarzt. „Doch mir wurden die falschen Maßstäbe, nach denen ich lebte, nicht bewusst.“

Der Versuch, alles kontrollieren zu wollen; die vergebliche Hoffnung, von seinen Schülern mehr Anerkennung zu erhalten; das Bedürfnis, die eigene Krankheit zu verleugnen – all das war ihm nicht bewusst geworden.

Beinahe verwundert blickt der 44-Jährige auf die beiden letzten Jahrzehnte seines Lebens zurück: „Was hab ich die ganzen Jahre nur gemacht?“ Doch er blickt auch nach vorne, wenn auch noch etwas müde: „Ich bin relativ ziellos, aber ich will und muss ein anderes Leben beginnen.“

„Sich zu outen, das ist das Schwierigste. Dann zerbricht die Maske, die man sich zugelegt hat, um nach außen stark zu wirken.“

Herbert L.  
an Burnout leidend

## Männer reden selten über die Krankheit

**Selbsthilfegruppe** Vom VAK unterstützt, hat sich in Forchheim eine Burnout-Gruppe organisiert. Von Gabriele Keck (Heilpraktikerin für Psychotherapie) geleitet, trifft sich die Gruppe am zweiten Donnerstag jeden Monats um 19 Uhr im Mehrgenerationenhaus Forchheim, Paul-Keller-Straße 17.

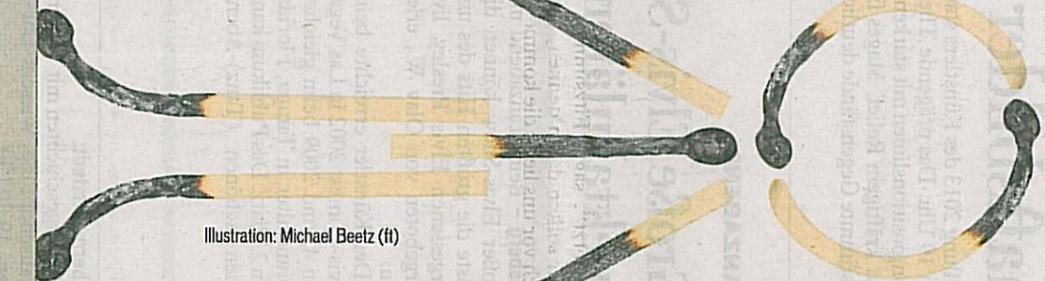


Illustration: Michael Beetz (ft)

**Statistik** Burnout ist auf dem Vormarsch. Das belegt das Wissenschaftliche Institut der Allgemeinen Ortskrankenkassen (WIdO) durch die Auswertung der Daten von zehn Millionen AOK-Versicherten. Entfielen 2004 auf je 1000 Versicherte noch acht Tage mit Krankschreibungen wegen Burnouts, waren

es 2010 bereits 72,3 Tage bei 1000 Versicherten.

**Studie** Dass Burnout – medizinisch korrekt „Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ genannt – besonders Frauen betrifft, scheint widerlegt. Zumindest widerspricht eine Studie der

Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit (DGMG) am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf (UKE). Das Fazit: „Ärzte diagnostizieren depressive Symptome und Burnout-Symptome bei Männern wesentlich seltener als bei Frauen“, sagt DGMG-Präsident Frank Sommer. Man gestehe es den

Männern nach wie vor nicht zu, depressive Verstimmungen oder Burnout-Symptome zu haben. Nur wenige Männer trauen sich laut Professor Sommer über Burnout-Symptome zu sprechen, weil sie Angst haben, Repressalien im Berufsleben zu erfahren und als Schwächling zu gelten.