



© 2016 Ingrid Hammer-Tschepisch

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

ISBN

Paperback: 978-3-99057-006-7

Hardcover: 978-3-99057-007-4

e-Book: 978-3-99057-015-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung

Aufbruch

**Fünfzehn Menschen reden über ihr
Burnout**

INHALT

- 006 Vorwort
- 009 Dominik
Inmitten eines Bauprojekts kam der plötzliche Zusammenbruch
- 016 Anna
Anna hat durch ihr Burnout eine Schatztruhe an neuen Möglichkeiten entdeckt
- 026 Susanne
Susanne schluckt jetzt nicht mehr alles und sagt auch öfter Nein.
- 035 Finn
Jetzt tut Finn keine Dinge mehr, die schädigend für ihn sind
- 044 Irmgard
Irmgard ist selbst ihre beste Freundin geworden
- 054 Herbert
Das Burnout ließ Herbert förmlich erwachen
- 064 Martina
'Erst die Arbeit, dann das Spiel' war früher ein gängiges Lebensmotto für Martina
- 073 Dominik - nach einem Jahr
Neues hat sich für Dominik aufgetan

- 083 Maria
Mit ihrem festen Willen, den Maria schon in der Kindheit hatte, geht es wieder aufwärts
- 092 Michael
Das Burnout war 'a g'scheite Detschn' für Michael
- 101 Evelin
Ihren Blick auf Lösungen gerichtet – das hat Evelin sehr geholfen
- 110 Thomas
Das Burnout hat Thomas für immer verändert und geprägt
- 121 Ferri
Aus dem alten Trott herauszukommen fällt Ferri noch nicht so leicht
- 130 Christina
Das Leben fühlt sich für Christina wieder rund an
- 140 Angelika
Im Nachhinein betrachtet erscheint Angelika das Burnout als nichts Böses mehr
- 149 Burnout-ABC
Anregungen, Tipps, Ermunterungen für mehr Achtsamkeit
- 159 Glossar, Erläuterungen

Vorwort

Unsere Arbeitswelt ist der Taktgeber für unser modernes Leben. Die Kennzeichen sind Beschleunigung, Globalisierung, Druck, Stress und Verdichtung. Oftmals ist die ständige Erreichbarkeit für den Betrieb erforderlich und wird meist unwidersprochen erfüllt. Dies, sowie private Aspekte und Belastungssituationen führen in die Sackgasse des Burnouts, aus der häufig ein langwieriger Rückweg zu beschreiten ist.

Um Linderung, Ermunterung und Heilung zu schaffen, wird bereits viel getan. Spezielle Reha*-Einrichtungen und Programme werden angeboten, Bücher und Ratgeber zum Thema sind am Markt, ÄrztInnen, TherapeutInnen und BeraterInnen sind damit befasst und dennoch scheint die Zahl der Betroffenen ständig im Steigen zu sein.

Die finanzielle Belastung für die Volkswirtschaft durch Arbeitsausfälle und Krankenstände ist beträchtlich. Doch auch die betroffenen Menschen leiden furchtbar unter dieser Situation, die am Höhepunkt vielfach mit dem totalen Zusammenbruch, einem Gefühl der völligen Leere oder mit einer Erschöpfungsdepression einhergeht.

In diesem Buch erzählen fünfzehn Menschen sehr ehrlich, authentisch und eindrucksvoll wie sie in verschiedenen Lebensphasen in ein Burnout hineingeschlittert sind. Rückblickend schildern sie, welche Lebensumstände und Belastungssituationen sie in die Burnout-Falle gebracht haben. Sie beleuchten

ebenso ihre persönlichen Befindlichkeiten, erzählen von ihren Ängsten, Verzweiflungen, den schlimmsten Gedanken und der Befürchtung, niemals wieder gesund zu werden.

Sie berichten aber auch von ihren Wünschen und Hoffnungen, ihren Stärken, den Glauben an sich, ihren Strategien und Möglichkeiten, sowie der Geduld, die sie diese Leere überwinden und neuen Lebensmut finden ließ. Oftmals waren Familie, befreundete und andere Menschen eine große Hilfe und Bereicherung, dieser totalen Erschöpfungssituation zu entkommen, um wieder ein stabiles und freudvolles Leben führen zu können.

Zur Bewältigung eines Burnouts gibt es keine einfachen Patentrezepte. Jeder Mensch wird nach eigenen und individuellen Wegen suchen, die hilfreich und passend sind, um das Burnout zu überwinden. Dieses Buch will Betroffene und Gefährdete bei dieser Suche unterstützen. Es soll aber auch dazu motivieren, ein Burnout rechtzeitig zu erkennen und Mut machen, selbst in sehr schlimmen und entmutigenden Zeiten, an die eigenen Kräfte und Resilienzen zu glauben.

Die sehr persönlichen Schilderungen von ehemals Betroffenen sollen den Glauben an sich selbst, sowie den Antrieb für Veränderungen stärken, vor allem aber dazu motivieren, eigene Schritte und Wege aus dem Burnout zu finden und zu gehen.

Alle ErzählerInnen möchten anonym bleiben, deshalb sind alle Vornamen in diesem Buch frei er-

funden. Wohnorte werden ebenfalls nicht genannt. Es kann aber gesagt werden, dass die ErzählerInnen in dieser Lebensphase in Österreich, Deutschland und Holland beheimatet waren.

Die vorliegenden Lebensgeschichten werden so wieder gegeben, wie sie die Erzählenden geschildert haben, authentisch, mit Dialektwörtern und Redewendungen gespickt, vor allem aber mit viel Herzblut und Engagement erzählt. So soll und kann auch viel von den einzelnen Persönlichkeiten sichtbar bleiben und durchschimmern.

Dafür bin ich allen InterviewpartnerInnen zu großem Dank verpflichtet. In den Gesprächen war noch viel von der Betroffenheit, den Emotionen und Gefühlen spürbar, die meine GesprächspartnerInnen in der Zeit ihres Burnouts bewegt und ihr Leben auf den Kopf gestellt haben. Für diese Offenheit bedanke ich mich ebenfalls sehr herzlich.

Neben den vielen Anregungen, Tipps und Möglichkeiten, die die befragten Personen durch ihre Geschichten beisteuern, befindet sich am Ende des Buches ein Burnout - ABC mit weiteren Vorschlägen und Ermunterungen für Betroffene, Gefährdete und Interessierte, einem Burnout frühzeitig vorzubeugen oder aus diesem herauszufinden.

Ingrid Hammer-Tschepeisich

Dominik

Dominik hat unseren Gesprächstermin vergessen, er ist gestresst. Ich freue mich, dass er einem neuerlichen Treffen zustimmt und bin schon gespannt auf seine Geschichte. Etwas zurückhaltend beginnt unser Gespräch, lockerte sich aber im Laufe der Zeit immer mehr auf. Verständlich, denn es geht bei einem Burnout um hoch emotionale und berührende Lebenseinschnitte. Nach einem Jahr darf ich nochmals bei ihm nachfragen.

Der Zusammenbruch kam ganz plötzlich

Meine Burnout-Geschichte hat wahrscheinlich schon früh begonnen. Mit zwanzig Jahren war ich mit der Schule fertig, bald darauf habe ich geheiratet, zwei Kinder bekommen und ich stehe seit damals im Berufsleben.

Ich war immer sehr stolz darauf, alles selber geschafft zu haben. Mit 26 Jahren, da studieren andere noch. Ich habe zu diesem Zeitpunkt schon alles das geleistet!

Ich arbeite jetzt schon lange in der Baubranche und vor zwei Jahren bekam ich ein großes Projekt übertragen. Ich war natürlich sehr stolz darauf. Dieses Projekt war mein Liebkind. Mein ganzes Herz steck-

te darin, denn so etwas bekommt man sicher nicht alle Tage.

Ich habe schon immer viel gearbeitet, weil ich ein Typ bin, der am Ende des Tages ein Ergebnis sehen will. Dieses Bauprojekt war eine große Herausforderung für mich, weil auch das Team in diesen zwei Jahren stark gewechselt hat. Letztendlich sind vom alten Team nur mehr zwei Mitarbeiter übrig geblieben, alle anderen haben gewechselt oder sind weg gegangen. Auch das spricht schon Bände.

Ich habe mich bei diesem Projekt um fast alles gekümmert, auch um Dinge, die andere nicht oder zu spät gemacht haben und da hätten bei mir schon die Alarmglocken läuten sollen.

Wenn es Probleme gab, war ich zur Stelle. Ich war ohnehin der Ansprechpartner für alle, die an diesem Projekt beteiligt waren, sowohl innerhalb als auch außerhalb der Firma.

Im Nachhinein kommt es mir so vor, wie wenn um mich herum lauter Leute gestanden wären, die alles auf mich abgeladen haben.

Ich sah die Kinder nur noch an den Wochenenden

Die Überstunden nahmen zu und auch die Arbeit an den Wochenenden. Früher war es mir sehr wichtig, meine Kinder am Abend noch eine halbe Stunde zu sehen, doch das ließ sich in dieser Zeit absolut nicht mehr machen.

Also ging ich einen Kompromiss ein und sah die Kinder nur noch an den Wochenenden.

Für die Familie blieb folglich wenig Zeit, ebenso für meine Freunde. Für sie war letztendlich überhaupt keine Zeit mehr vorhanden. Sie wussten, dass ich wegen des Projektes viel arbeitete und ließen mich immer mehr in Ruhe, man könnte auch sagen, sie zogen sich zurück.

Mich hat damals nur noch das Wissen aufrecht gehalten, dass dieses Projekt zeitlich begrenzt ist. Danach wird alles besser – so dachte ich jedenfalls.

Ich spürte schon, dass es mir schlechter und schlechter ging und dass ich bald nicht mehr imstande sein würde, zu arbeiten. Dennoch wurde mir immer mehr Arbeit aufgehalst und ich dachte halt, ich arbeite zu ineffizient und wahrscheinlich nicht gut genug.

Im Sommer machte ich mit meiner Familie eine Woche Urlaub. Davon erwartete ich mir natürlich sehr viel an Erholungswert. Nebenbei plagte mich das schlechte Gewissen, ob ich in dieser Projektphase überhaupt Urlaub nehmen darf und kann. Danach war ich zwar einigermaßen erholt, aber sobald ich in der Arbeit war, merkte ich, dass ich es fast nicht mehr schaffte.

Ich sprach damals mit meinem Chef, damit ich mehr Unterstützung in Form von Personal bekomme, das wurde mir zwar versprochen, aber eingehalten wurde nichts davon.

Der Zusammenbruch kam dann ganz plötzlich. Als ich eines Abends bei meinem Haustor angelangt war, spürte ich, ich kann nicht mehr.

Ich rief meine Mutter an und sagte nur: „Hilf mir bitte, Mama“ Daraufhin war ich für eine Woche im Krankenstand. Da war nur ich wichtig, alles andere war plötzlich nebensächlich und unbedeutend, sogar meine Kinder, meine Frau und auch die Arbeit. Ich dachte nur an mich.

Insgesamt war ich zwei Monate im Krankenstand. Ich glaube, mein Arzt hat gemerkt, welch aktiver Typ ich bin und hat mir deshalb den Krankenstand immer stückweise verordnet. Dies konnte ich leichter annehmen, als wenn ich gleich gewusst hätte, ich bleibe volle zwei Monate zu Hause. Denn das schlechte Gewissen plagte mich deswegen nach wie vor, aber so war es erträglicher für mich.

Vor den letzten fünf Wochen Krankenstand hatte ich ein Gespräch mit meinem Vorgesetzten. Er sagte, das sei für ihn ok, aber zu Weihnachten würde er sich den früheren Dominik wieder zurück wünschen. Da fiel eine Last von mir ab, weil ich die Sicherheit hatte, wieder in die Firma zurückkehren zu können.

In dieser Zeit ging ich sehr viel im Wald spazieren und ich war mir selbst sehr wichtig und nah. Ich habe damals auch viel geschrieben. Meine Frau hätte gerne gehabt, dass ich einiges im Haus erledige, ich konnte und wollte aber nicht. Das hat meine Frau leider nicht wirklich verstanden.

Ich denke, ich habe es meiner Umgebung nicht wirklich gut kommuniziert, wie schlecht es mir damals ging. Eine Woche vor Weihnachten war ich wieder an meinem Arbeitsplatz. Ich war in dieser Woche wenig motiviert und müde. Mich hielt nur aufrecht, dass dann auch in unserer Firma Weihnachtsferien waren. Ich erinnere mich noch, dass an die 600 Emails in meinem Posteingang waren.

Zusagen von der Firma wurden doch nicht eingehalten

In meinem Krankenstand habe ich mir selbst die Besuche beim Psychologen und eine Woche in einer Reha-Klinik finanziert. Ich fragte meinen Chef, ob mir die Firma dies bezahlen würde. Er sagte zwar zu, aber jetzt sind 3 Monate vergangen und ich hab noch nichts davon bekommen. Ich mag ihn auch nicht immer darauf ansprechen, das ist mir unangenehm, auch wenn mich meine Frau öfter fragt, ob ich deswegen schon mit ihm geredet habe. Darüber bin ich letztlich sehr enttäuscht, denn es wäre eine kleine Anerkennung von Seiten der Firma auch für meinen Einsatz gewesen.

Es gab auch Überlegungen, dass ich in eine andere Abteilung wechseln könnte, aber auch das wurde von der Firma nicht eingehalten. Ich habe das Gefühl, von den Chefs wollte niemand etwas mit meinem Burnout zu tun haben, denn es könnten ja dann auch andere Kollegen kommen und mehr Unterstützung einfordern.

Das Bauprojekt wurde ohne mich abgeschlossen. Das hat mir natürlich leid getan, weil ich es ja war, der es aufgebaut hat – aber so war es halt.

Mein Ziel wäre, nur mehr 40 Stunden in der Woche zu arbeiten, ohne Überstunden machen zu müssen. Ich versuche jetzt halt pünktlich vom Büro wegzukommen, allerdings musste ich letzten Sonntag bereits wieder 6 Stunden im Büro verbringen, um die anfallenden Arbeiten einigermaßen erledigen zu können.

In den letzten Monaten habe ich doch auch meine Freizeit wieder mehr genießen können, aber ich bin in der Gefahr, alles exzessiv zu betreiben, da muss ich aufpassen.

Ich weiß nicht genau, warum ich so bin. Vielleicht wollte ich immer meinem Vater beweisen, dass ich in allem gut bin. Mein Vater hat meine Familie verlassen, als ich zwölf Jahre alt war und auch damals wollte ich schon immer mit guten Leistungen punkten, im Sport genauso wie in der Schule.

Am schrecklichsten war für mich die Erkenntnis, ohnmächtig zu sein und dass der Körper einfach streikt und nicht mehr gehorcht.

Ich habe aber doch die Einsicht gewonnen, dass das Materielle nicht alles ist, was im Leben zählt, wandern kostet gar nichts und ist wunderschön.

Was ich noch lernen muss, ist das Nichtstun, weil ich ja immer ein Ergebnis sehen will.

Da wird mir aber die Reha, zu der ich allerdings erst in drei Monaten gehen kann, sicher sehr weiter helfen, darauf freue ich mich schon.

Leider hat meine Frau nicht das große Verständnis dafür, weil ich ja dann wieder sechs Wochen von zu Hause weg bin.

Anderen Menschen würde ich raten, mit dem Chef frühzeitig von der Überforderung zu reden, damit Hilfen und Maßnahmen gesetzt werden können, bevor es zu spät ist. Das gleiche gilt aber auch für Familie und Freunde, damit sie die Situation verstehen können.

Wichtig ist auch, das Burnout nicht als persönliches Versagen zu sehen, denn es ist ja immer ein Umfeld daran beteiligt.

Anna

Diesmal darf ich meine Interviewpartnerin in ihrem Haus besuchen. Endlich angekommen, werde ich herzlich begrüßt und in einen behaglichen, mit Holzofen beheizten Raum geführt. Schnell ist die eisige Kälte vergessen. Mit einem Abstand erzählt mir Anna die Geschichte ihres Burnouts, das sie lange nicht wahrhaben wollte. Doch jetzt besitzt sie eine Schatztruhe aus der sie für sich schöpfen kann.

Die Pflege ist meins

Im Jahr 1978 habe ich die Ausbildung zur Krankenschwester gemacht. Ich war eine hundertprozentig überzeugte Krankenschwester, ich habe es genossen, wenn viel „Action“ war, habe viel reanimiert, es war toll für mich. Ich bin ganz, ganz gern arbeiten gegangen. Mein Arbeitsplatz war damals die Herz-Intensiv-Station in einem Spital.

Ich bekam mein erstes Kind, wir heirateten, ich bekam ein zweites Kind und habe neben den Kindern immer im Krankenhaus gearbeitet. Mein Mann und ich haben dann aber entschieden, dass ich zu Hause bleibe und das Mutter-Sein genieße. Dennoch ist mir diese Entscheidung nicht ganz leicht gefallen. Es hat aber nicht lange gedauert, da hat bereits die Hauskrankenpflege bei mir angeklopft

und ich bin zum Schnuppern mitgefahren. Zuerst dachte ich mir, um Gottes Willen, was da hinter den Türen auf mich wartet, das mach ich sicher nie.

Ich soll doch wenigstens nur aushelfen wurde mir gesagt. Doch auf einmal habe ich gemerkt, dass die Pflege in diesem Bereich einen ganz besonderen Stellenwert hat. Es war bei mir dann plötzlich immer mehr Freude und ein Leuchten da. Es war ehrenhaft für mich, in diese Häuser hineingehen zu dürfen. Ich wurde geholt von Menschen, die Hilfe brauchten und es hat mir so gut gefallen, dass ich 25 Jahre in der Hauskrankenpflege tätig war.

Acht Jahre später wurde unser dritter Sohn geboren. Ich war zwar danach im Sonderurlaub, habe aber immer nebenbei gearbeitet, später bin ich wieder mit 15 Stunden eingestiegen. Dann habe ich mich hinauskatapultieren lassen und das kam so. Zuerst habe ich die Stationsleitung bekommen, dann die Bezirksleitung und dann übernahm ich für drei Bezirke die Pflegedienstleitung.

Ich kleines Würstel dachte, dass ich da meine Wertehaltungen einbringen kann. Ich habe jedoch unterschätzt, dass es da sehr viel um Politik geht. Ich bin immer weiter weg vom Patienten gekommen, wo mein Herzblut drin steckte. Da spürte ich schon eine Unstimmigkeit in mir, doch ich habe es nicht erkannt. Ich ging oft schon mit Angst in die Landesgeschäftsstelle. Durch Umschichtungen und Umstrukturierungen ist leider auch mein großes Vorbild,

eine Visionärin weg gekommen und ich hatte das Gefühl, dass menschliche Werte nicht mehr so viel zählen wie früher.

Die Art und Weise, wie dann gearbeitet wurde, war nicht mehr ganz das, wofür ich mich eingesetzt hatte. Wir waren vorher ein gutes Team, hatten regelmäßig Supervision und haben uns gegenseitig getragen. Doch plötzlich herrschte Konkurrenzdenken unter den Pflegedienstleiterinnen.

Viele von meinem alten Team haben gekündigt. Ich bin ein positiv eingestellter Mensch und dachte, das wird schon zu machen sein, diese neue Struktur. Man ist ja schließlich an mich herangetreten.

Schon damals habe ich schlecht geschlafen und war aufgeregt bei jeder Handlung, die ich setzte. Auf die Signale, die mein Körper ausgesandt hat, habe ich nicht gehört.

Ich hatte nie Zeit

Das wird sich wieder geben, dachte ich und hab nur gearbeitet. Außerdem war ich noch nicht sattelfest mit Statistik-Bögen und mit dem PC, weil ich ja eine sehr Praktische bin. Es kann gut sein, dass dabei mein Ego mit im Spiel war, denn ich kann gut mit Menschen umgehen und bin vielleicht nicht so der Manager-Typ. Vielleicht habe ich mich aus Image- und Prestigegründen dorthin schicken lassen. Ich habe eineinhalb Jahre in der Leitung verbracht und es ist mit meiner Stimmung immer mehr bergab gegangen. Ich dachte, gut, ich bin jetzt 50 Jahre alt, vielleicht ist das ja normal, dass man sich

nimmer so freuen kann. Es hat soviel Energie gekostet zu arbeiten und mir fehlte die Leichtigkeit. Ich dachte, irgend etwas ist nicht in Ordnung mit mir. Mein Mann hat mich zusätzlich kritisiert, weil ich so viel gearbeitet habe.

Meine Nichte und der Neffe sind damals öfter zu mir nach Hause gekommen und ich hab mir stets gedacht, sie sind schon wieder da – ich hab doch keine Zeit, obwohl ich sie sehr gern mochte. Die Nachbarin plauderte auch gerne mit mir und ich dachte, hoffentlich steht sie nicht draußen, denn ich hab keine Zeit. Meine Kinder sind nach Hause gekommen, ich dachte wieder, ich hab eigentlich keine Zeit für sie. Das ist mir immer im G'nack* gesessen und war sehr anstrengend für mich.

Du hast einen Batzen Burnout

Inzwischen war ich eine Spezialistin für Demenz und sollte ein Ganztagesseminar in der Landesgeschäftsstelle abhalten. Ich wurde an diesem Morgen um vier Uhr früh wach und hatte eine Panikattacke, meine Herzfrequenz lag bei 160. Ich habe nur geheult und bat meinen Mann um Hilfe, denn mir ging's wirklich schlecht. Da muss ich jetzt gleich weinen, wenn ich nur dran denke. Mein Mann wusste nicht was los ist und schickte mich zum Hausarzt. Dieser kannte mich und sagte: 'Du bleibst sofort zuhause, du hast einen Batzen* Burnout'.

Innerlich dachte ich, Blödsinn, ich doch nicht, ich habe das unterrichtet, ich kenne die Vorstufen ge-

nau. Er schickte mich in den Krankenstand. Ich rief die Pflegedirektorin an, nahm das Wort Burnout aber nicht in den Mund. Ich sagte nur, dass ich einen erhöhten Puls hätte. Vorher war ich noch niemals im Krankenstand.

Meine Neurologin meinte, ich solle einmal nur SEIN, nicht nur funktionieren, das solle ich lernen. Ich dachte wieder nur, was ist denn das. Damals meinte ich auch, dass ich mich zur Reha zwar anmelden werde, aber sicher nicht sechs Wochen von meiner Familie und der Arbeit weg sein kann. Mir wurden auch Psychopharmaka verschrieben, die habe ich nie geschluckt, denn als Krankenschwester schluckt man das nicht. Ich habe jeden Arzt angelogen und gesagt, ich nehme sie eh.

Ich musste ein dreiviertel Jahr auf einen Platz in einer Reha-Klinik warten. Dazwischen hab ich nur gelitten. Es kam mir so vor als verliere ich meine Identität. Ich habe nicht mehr gewusst, wer ich bin, was ich denke, konnte nicht arbeiten, konnte nichts kochen, ich bin nur herumgelungert* und dachte um Gottes Willen, wie kann es mit mir nur weiter gehen. Andererseits habe ich es aber ausgehalten und durchgestanden.

In dieser Zeit musste ich monatlich zur Krankenkasse kommen. Ich kam mir dabei wie eine Aussätzige vor. Ich dachte ständig, wie kann ich nur psychisch krank sein und das ging mir sehr nahe.