



Immer noch ein Tabuthema

## Burnout – Wundbrand der Seele

VON RUEDI JOSURAN

● **Je früher man Anzeichen für ein Burnout erkennt, desto schneller kann man den Burnout-Teufelskreis unterbrechen und negative Folgen für die Gesundheit vermeiden. Voraussetzung dafür ist aber, dass Burnout vor allem am Arbeitsplatz kein Tabuthema mehr ist.**

Vor 17 Jahren veränderte ein Ereignis mein Leben für immer: ein unsichtbares Leiden. Ich geriet in einen ständigen Erklärungsnotstand, mir selbst gegenüber und auch gegenüber anderen. Eine gravierende Einschränkung der Lebensqualität. Bis dahin kannte auch ich Zweifel, Ängste, Stimmungsschwankungen, Unsicherheiten. Sie kamen und gingen. Doch dann war plötzlich alles anders: Ich war unfähig, überhaupt Gefühle zu empfinden. Nachts lag ich wach, konnte nicht schlafen, endlos grübelte ich vor mich hin. Ich versuchte alles, um mich abzulenken und irgendwie Haltung zu bewahren.

Ich setzte alles daran, die Fassade aufrechtzuerhalten. Schliesslich war ich beim Tagesfernsehen von SF DRS angekommen. Eines meiner Medienvorbilder, Kurt Felix, sagte mir eine erfolgreiche TV-Karriere voraus. Und dann das ... Ich fühlte eine Traurigkeit ohne Trauer, hatte eine diffuse Angst ohne irgendeine konstruktive Komponente. Ständig plagten mich Schuldgefühle ohne Ende.

Für meinen Zustand hatte ich aber weder ein Röntgenbild noch eine Beschreibung. Heute würde ich von einer «Seelen-Grippe» sprechen. Eine Odyssee von Arzt zu Arzt begann, bis es hiess: «Depression». Depressiv sein bedeutet für den Buchautor Holger Reiners, «am Wundbrand der Seele zu leiden wie an einer schlimmen Infektion mit oft tödlichem Ausgang.»

### Für Burnout gibt's keine Röntgenbilder

Als besondere Merkmale der Depression erwähnt Holger Reiners die quälende und zermürbende Wunschlosigkeit, die tiefe

Traurigkeit ohne Trauer, die übergrosse Angst. In dieser Zeit hätte ich mir (neben den Fachleuten) ein Gegenüber

**Ich wünschte mir ein Gegenüber, das nicht wertet und verurteilt.**

gewünscht. Eine Person, die nicht wertet, nicht verurteilt – die einen Raum schafft. Die es ermöglicht, dass ich nicht allein bin mit allen Fragen, mit der Hoffnungslosigkeit, der Ungewissheit. Schlussendlich ist eine überwundene Depression, nachträglich gesehen, auch eine grosse Erfahrung. Zu diesem Erfahrungsschatz gehört eine ausgeprägte Feinfühligkeit, besonders im Umgang mit anderen Menschen und Mitarbeitenden. So eine Krise fordert den Erkrankten auf, zu klären, was eigentlich zählt im Leben. Alles kommt auf den Prüf-



### Individuelle Arten von Burnout

Seitdem ich meine eigene Geschichte öffentlich gemacht habe, kommen immer wieder Menschen auf mich zu. Menschen, die diese Zeiten der Depressionen auch erlebt haben. Jeder hat seine individuelle Form von Burnout, jeder seine eigene Geschichte.

Ich erinnere mich an ein Gespräch in einem Café am Flughafen Zürich-Kloten mit einer ehemaligen Kollegin aus Pionierzeiten des Lokalradios.

Ich nenne sie Laura. Sie hatte innert 10 Minuten schon den dritten Espresso getrunken. Ich kannte sie als fast unerträgliche Plaudertasche und ewig Aufgestellte. Doch bei unserem Treffen liess sich Zeit für jeden Satz. Ihre Sprache war leise, monoton, langsam, kraftlos.

In der ersten Zeit meiner Depression kam mein Glaube fast vollständig zum Erliegen.

«Manchmal schaffe ich es einfach nicht mehr. Da häng ich so drin in den Denkspiralen. Schlafen ist auch so eine Sache. Irgendwann schlafe ich zwar doch ein und wache am nächsten Tag wieder auf. Aber

normal wäre etwas anderes. Organisch ist alles abgeklärt. Alles am richtigen Ort, mit den üblichen Durchschnittswerten.

Die Kehrseite ist halt, dass das, was ich mit mir trage, nicht sichtbar ist und auch nicht einfach durch eine OP zu beseitigen ist.»

### Der Aktivitätsradius wird immer kleiner

Fast alle, die diese lästigen Symptome bei sich wahrnehmen, möchten diese so schnell wie möglich loswerden. Das ist schade. Denn diese Symptome geben uns Informationen über Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte. Nicht hinschauen, weghören, nicht fühlen wollen ist eher die übliche Reaktion. Heilsam war dies auch bei mir nicht. Auch Laura war noch zu sehr mit dem Gedanken beschäftigt, ob sie jemals

wieder wie «ein normaler Mensch» hätte leben können. Ohne Ängste, Selbstzweifel, Vorwürfe, Energielosigkeit. Tägliche Anforderungen konnte sie immer weniger allein bewältigen. Der Radius von Aktivitäten wurde immer stärker eingeschränkt. Ihren

Kolleginnen und dem Freundeskreis hatte sie zu vermitteln versucht, wie sie sich fühlte. Verstanden fühlte sie sich aber nie wirklich. Ihre

beste Freundin hatte ihr zuletzt am Handy gesagt: «Mach dir ein schönes Wochenende, geh mal schön essen, dann wird's wieder.» Immer mehr wollte sie sich die qualvolle Frage nach ihrem Befinden – «Wie geht es, was machst du so?» – ersparen. Sie hätte sonst Rechenschaft ablegen müssen über ihr Leben, das aus den Fugen geraten war. Über den Riss in der mühsam aufgebauten Maske.

Zwei Tage später sassen wir wieder beim Espresso. Laura gehört zu der Sorte Frauen, die überzeugt sind, dass ein Burnout nicht zu einer Karrierefrau passt. Bei mir passte es damals auch nicht. Doch heute bin ich dankbar, dass ich diese schwächste Zeit zugelassen habe. Und zudem habe ich eine neue geistliche Erfahrung gemacht. Nämlich die, dass Gott sich aus meinem Leben nicht zurückgezogen hat. Ich muss heute kein Doppelleben mehr aufrechterhalten. Ich muss den verletzten Teil in mir nicht mehr verbergen. In der Zwischenzeit habe ich viele Menschen erlebt, die den Mut hatten, zu ihrer Schwäche zu stehen und das persönliche Tabu Burnout öffentlich zu machen.

●

83

83% aller Arbeitskräfte fühlen sich in der Schweiz gestresst. Zudem leiden in den letzten Jahren immer mehr Berufstätige an Burnout.

stand, von der eigenen Lebensführung, den persönlichen Beziehungen über den Beruf bis zu den Lebenszielen. In dieser ersten Zeit meiner Depression kam mein Glaube fast vollständig zum Erliegen. Die Texte aus der Bibel sagten mir nichts mehr. Lieder und Anbetungszeiten erschienen mir sinnlos. Nach meinem Empfinden verhallten die Gebete im Kosmos, ohne dass sie irgendwo ankamen. Es schien mir, als hätte sich Gott verabschiedet.

Gott ist nicht abhängig davon, ob ich die Kraft habe, an ihn zu glauben.

Aber dabei blieb es nicht. Ich erkannte deutlich, Gott hatte sich nie verabschiedet oder aus meinem Leben zurückgezogen. Er ist grösser als mein Glaube und grösser als mein Unglaube, grösser vor allem als meine Depression. Von seiner Liebe kann auch die Depression mich nicht scheiden. Gott ist nicht abhängig davon, ob ich die Kraft habe, an ihn zu glauben. Er ist für mich da, bevor ich überhaupt glauben kann, bevor ich lieben und etwas leisten kann.