

## 2 Einleitung

Als ich 1996 zum ersten Mal unter einem Burnout-Syndrom litt, hatte ich selbst keine Ahnung, um was es sich da handelte. Der Begriff selbst war noch nicht so bekannt, die Psychosomatik erfuhr noch relativ wenig Beachtung.

Heute ist es so, dass der Begriff Burnout durch die Erschöpfungszustände Prominenter bekannt geworden ist und die breite Öffentlichkeit sich etwas darunter vorstellen kann. Die Psychosomatischen Kliniken sind überfüllt, lange Wartezeiten die Regel. Termine zur ambulanten Psychotherapie sind auch schwer zu bekommen. Mein Hausarzt sagte mir kürzlich, dass bereits mehr als die Hälfte aller Patienten keine Beschwerden mehr haben, die auf organische Schäden zurückzuführen sind.

Nun, ich war 2007 zum zweiten Mal in meinem Leben zu einer stationären Behandlung in einer psychosomatischen Klinik und konnte meine Erfahrungen mit dem Burnout-Syndrom erheblich ausbauen. Abgesehen davon, dass ich meine Arbeitsfähigkeit

wiedererlangte, stellte ich aber auch fest, dass zwar die meisten Patienten denken, sie wüssten, was ein Burnout ist, bei genauer Nachfrage aber nicht erklären können, was das eigentliche Problem ist.

Mein Therapeut sagte schon bei meinem ersten Klinikaufenthalt zu mir, ich sei ein kognitiver Mensch (also ein Mensch, der alles verstehen will). Damals habe ich dem wenig Bedeutung beigemessen. Aber er hatte recht: Sobald ich etwas genau verstehe, kann ich besser damit umgehen. Dies habe ich schon mehrmals an mir festgestellt. Also habe ich mir die letzten 11 Jahre intensiv Gedanken darüber gemacht, was ein Burnout-Syndrom ist und wie man damit umgehen kann.

Ich kann mir vorstellen, dass es auch anderen Menschen so geht und dass sie besser verstehen möchten, wie sie mit dem Zustand eines Burnouts umgehen können. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Meine Erfahrungen und mein Verständnis eines Burnouts haben mir immer wieder geholfen, damit umzugehen und meine Arbeitsfähigkeit wiederherzustellen.

Lassen Sie mich aber gleich klarstellen: Ich bin kein Mediziner oder Psychologe. Ich habe auch nicht vor, ein solcher zu werden. Ich bin Ingenieur, der in seinem eigenen Unternehmen arbeitet und damit sehr zufrieden ist. Alles, was ich hier in diesem Buch schreibe, entspricht meinen persönlichen Erfahrungen, die ich mit meinem Erschöpfungssyndrom gemacht habe. Ich denke, dass diese Erfahrungen anderen Patienten helfen *können*, aber nicht *müssen*! Insofern gebe ich hier KEINE medizinischen Ratschläge, sondern schildere lediglich meine persönlichen Erfahrungen und stelle das Modell vor, mit dem ich mir das Syndrom erklären kann.

Vergessen Sie bitte nie, der Mensch ist ein Individuum. Anatomisch sind wir zwar weitestgehend identisch, aber ansonsten reagieren wir sehr individuell auf äußere und innere Belastungen. Die Behandlung eines Burnout-Patienten kann äußerst schwierig sein. Zu viele unterschiedliche Stressoren können zu dem Zustand führen, ganz unterschiedliche Symptome auftreten. Viele der Symptome können genauso gut organische Ursachen haben, wes-

halb eine Abklärung auf organische Defekte immer zuerst vorzunehmen ist. Bei der Therapie ist auch immer die Ausgangssituation des Patienten zu berücksichtigen.

Was ich empfehlen würde, wenn man mich um Rat fragte:

- Haben Sie Geduld mit Ihrem Hausarzt. Die Abklärung auf organische Defekte ist wichtig und kann etwas dauern. Andererseits hat es mich z. B. auch beruhigt, zu erfahren, dass ich organisch gesund war (Schwindel z. B. kann auch an Augen, Ohren, HWS, Herz u. a. liegen)
- Steht fest, dass Sie unter psychosomatischen Beschwerden leiden, gehen Sie zu einem Facharzt oder Psychotherapeuten.

Insgesamt glaube ich, dass für eine optimale Behandlung sowohl der Arzt als auch der Therapeut vonnöten ist. Warum das so ist, erkläre ich später noch. Nichtsdestotrotz halte ich es aber für ungünstig, mit der Einstellung „Jetzt machen Sie mal“ zum

Arzt oder Therapeuten zu gehen. Niemand hat an Ihrer Gesundheit ein so großes Interesse wie Sie selbst. Deshalb arbeiten Sie am besten aktiv mit. Darunter verstehe ich z. B.,

- dass Sie Fragen stellen, um den Therapieansatz zu verstehen,
- dass Sie sich Medikamente (Wirkungsweise und Nebenwirkungen) erklären lassen,
- dass Sie Problem, Ursache und Wirkung verstehen lernen,
- dass Sie auf Ihre Symptome, und wann sie auftreten, achten, um sie später genauer beschreiben zu können.

Ich selbst habe in den letzten Jahren auch einige Bücher zum Thema gelesen. Aber ein Buch „von Patient für Patient“ geschrieben ist eher selten. Wenn ich selbst dieses Buch bei meiner ersten Burnout-Krise (die auch die schlimmste war) gehabt hätte, wäre mir viel Leid erspart geblieben.

Ziel dieses Buches ist es deshalb, dass der Leser (i. d. R. Betroffener und kein Arzt) versteht, was ein

Burnout-Syndrom ist und wie er das Syndrom bewerten kann.

Haben Sie erst mal verstanden, wie man mit Erschöpfungszuständen wie dem Burnout umgehen kann, haben Sie die Möglichkeit, aus der **Krise** eine **Chance** zu machen. Dazu bedarf es lediglich einer gewissen Geisteshaltung und der Bereitschaft, sein Leben zu ändern. Lassen sich mich deshalb erst erklären, was ich unter einem Burnout-Syndrom verstehe, wie man es behandeln kann, wie man vorbeugen kann. Schließlich möchte ich aufzeigen, wie man aus der Krise eine Chance machen kann. Eine Chance auf ein besseres und gesünderes Leben.