

# 1 Einleitung – über dieses Buch und wie es dazu kam ...

In meinem beruflichen Alltag habe ich sehr oft mit den Existenzsorgen von Arbeitnehmern zu tun. Gerade Menschen, die an Burnout erkrankt sind, wissen nicht, wie es weitergehen soll. Die Erkrankung wird zusätzlich durch die finanziellen Ängste verschlimmert. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Betroffenen leichter mit der Krise zurechtkommen, wenn sie wissen, was in beruflicher und finanzieller Hinsicht auf sie zukommen kann.

Wichtig ist mir, den Betroffenen einen Weg aufzuzeigen, wie sie aus dem Berufsalltag aussteigen können und dann auch wieder zurückkehren können, und dies möglichst schonend, denn es gilt, einen Rückfall zu vermeiden.

Dieses Buch soll nicht nur den Menschen eine Hilfe sein, die aus dem Berufsalltag aussteigen möchten oder dies bereits getan haben. Es soll auch einen Weg für diejenigen aufzeigen, die ihren Arbeitsplatz nicht verlassen können oder wollen. Darüber hinaus ist von der Burnout-Krise nicht nur der unmittelbar Erkrankte betroffen, es gibt auch mittelbar Betroffene. Damit sind die Menschen im Umfeld eines Erkrankten gemeint, wie Ehepartner, Kinder und Freunde. In der kritischsten Phase eines Burnouts ist der Erkrankte oft nicht in der Lage, ein Buch zu lesen. Dann können die mittelbar Betroffenen anhand dieses Buches erfahren, was zu tun ist und wie sie helfen können. Sie können dem Erkrankten damit eine riesige Last abnehmen und ein Stück zu seiner schnelleren Genesung beitragen. Ich bin froh, dass dieses Buch mittlerweile auch von Arbeitgebern und Betriebsräten genutzt wird, aus diesem Grund sind in Kapitel 6 umfangreichere Ausführungen nötig geworden, mit vermehrten Hinweisen auf die Rechtsprechung. Für Arbeitnehmer verständlich durch die Beispiele.

Dieses Buch erhebt nicht den Anspruch, den wissenschaftlich medizinischen Bereich wiederzugeben oder seine Aussagen durch statistische Erhebungen zu belegen. Dieses Buch ist aus einer Überzeugung heraus – meiner Überzeugung – geschrieben. Diese habe ich anhand von Beobachtungen gewonnen, zunächst meiner selbst, meiner Familie, in meinem freundschaftlichen Umfeld und letzten Endes vor allem aufgrund meiner beruflichen Erfahrungen.

Da ich weiß, dass solche eher sachlichen Bücher schwer zu lesen sind, habe ich beschlossen, das Buch möglichst so zu formulieren, wie ich in Gesprächen mit Freunden darüber sprechen würde.

Nichts im Leben geschieht ohne Sinn. Ich freue mich jedenfalls, dass Sie dieses Buch aus vielen ausgewählt haben. Vielleicht ist es auch das »xte« auf dem Gebiet, das Sie lesen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit Hilfe dieses Buches ein paar weitere Erkenntnisse gewinnen, vielleicht auch etwas Gelassenheit, Hoffnung und Mut. Falls Sie sich dieses Buch für sich selbst gekauft haben, stehen Sie sicherlich entweder am Anfang oder am Ende eines Burnout-Prozesses und befinden sich vielleicht schon auf dem Weg der Besserung. Ich weiß aus eigener leidvoller Erfahrung, dass man, sofern man sich in der Extremphase des Burnout-Prozesses befindet, nicht in der Lage ist, ein Buch zu diesem Thema zu lesen, weil man dies entweder nicht möchte und nach wie vor auf der Flucht vor seinen Gedanken und Ängsten ist, oder aber weil man sich in einer so mächtigen Depression befindet, in der einen nichts und schon gar nicht ein Buch erreichen oder gar helfen kann. Falls Sie am Anfang eines Burnout-Prozesses sind, finden Sie in diesem Buch hoffentlich das eine oder andere Kapitel, das Ihnen hilft, gerade noch davonzukommen oder rechtzeitig alles Erforderliche in die Wege zu leiten, um dann in Ruhe gesund werden zu können. Falls Sie am Ende eines Burnout-Prozesses sind, kann ich Ihnen versichern, dass Sie das Schlimmste hinter sich haben und Ihnen dieses Buch hoffent-

lich Mut macht und eine Anleitung dazu gibt, wie Sie wieder in den Alltag und das Berufsleben zurückfinden können. Auch wenn Sie dieses Buch geschenkt bekommen haben und irgendwann einmal beginnen, es zu lesen, hat es jedenfalls einen Sinn und wird Sie in Ihrem Prozess weiterbringen, denn nichts im Leben geschieht ohne Sinn. Leider kann man dies immer nur im Nachhinein erkennen.

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, dass dieses Buch in höchstens 4 Stunden lesbar sein muss. Sie brauchen es nicht von Anfang bis Ende ganz zu lesen, wenn dies für Sie jetzt noch zu anstrengend ist. Es kann Ihnen auch als Nachschlagewerk dienen, in dem Sie nach Bedarf die Kapitel lesen können, die Sie ansprechen. Keines der Kapitel soll mehr Zeit als 30 Minuten in Anspruch nehmen. Mit Ausnahme der Kapitel 5, 6 und 7. Dort benötigen Sie pro Unterkapitel nicht mehr als 30 Minuten.

Ich selbst bin an einer typischen Burnout-Depression vorbeigeschlittert, vielleicht befand ich mich zeitweise auch mittendrin, wollte es jedoch nicht wahrhaben. Jedenfalls hatte ich immer genügend Argumente, mich abzulenken und nicht genau hinzuschauen. Es begann schleichend in den vergangenen Jahren. Ich hatte alles, was der allgemeinen gesellschaftlichen Moralvorstellung entspricht, soweit auf den Weg gebracht. Ich hatte studiert, meinen Beruf als Rechtsanwältin begonnen, geheiratet und habe zwei wundervolle Kinder. Ich hatte also die besten Voraussetzungen, ein glücklicher Mensch zu sein. Äußerlich schien alles intakt zu sein, innerlich fühlte es sich aber erstarrt und kraftlos an. Als ich diesen Zustand dann nicht mehr länger ignorieren konnte, dachte ich: »Kein Wunder, mit zwei Kindern und diesem anstrengenden Beruf« (das war wohl eher das kleine Männchen, das mit ewigem Negativen und »Schwarzmalen« beschäftigt ist). Auf der anderen Seite sagte das Positive in mir: »Das ist doch wunderbar, du hast zwei gesunde wundervolle Kinder, die an sich relativ stressfrei sind, wenn man sich alle anderen in der Umgebung so anschaut. Darüber hinaus

hast du einen super interessanten Beruf, indem du mit den verschiedensten Menschen zusammenkommst und die Möglichkeit hast, diesen zu helfen und diesen den Ärger und Streit mit anderen abzunehmen. Was will man mehr!?!« Ich wollte natürlich mehr, ich wollte auch noch die eigene Kanzlei, denn bei mir stand das gruselige Alter von 40 Jahren vor der Tür. Mein Traum war es immer gewesen, eine eigene Kanzlei zu haben. Auch dieser Traum wollte und musste noch erfüllt werden. Mir gelang es also, mich mit noch mehr Stress weiterhin prächtig abzulenken und wie gewohnt vor meinen Gefühlen und Gedanken zu fliehen. Ich befand mich somit auf direktem Wege in das »Ausgebrannt sein«.

Zu Hause und in der Beziehung zu meinem Mann hat dann natürlich nichts mehr so recht funktioniert. Ich hatte an allem etwas auszusetzen, mein Mann hatte ein nörgelndes, unzufriedenes Monsterweib an seiner Seite.

Wie habe ich es also geschafft, gerade noch mal davon zukommen?

Ich hatte das große Glück, Freundinnen an meiner Seite zu haben, die immer wieder in der Lage waren, mir schrittweise weiterzuhelfen. Eine davon mit den spirituellen und psychologischen Fähigkeiten, die sie im Laufe ihres Lebens erworben hatte, die andere Freundin durch ihre unendliche Geduld und Beharrlichkeit, sich alles anzuhören und mich mit ihren Fragen geduldig weiterzubringen, ohne jemals irgendeinen meiner Schritte zu beurteilen.

Ich begann, mich mit den Dingen hinter den Dingen zu beschäftigen, kaufte mir psychologische Bücher, Glücksbücher und auch spirituelle Bücher. Im Anhang dieses Buches finden Sie eine Liste mit Buchempfehlungen dazu. Diese Bücher haben mir alle, jedes auf seine Weise, Stückchen für Stückchen weitergeholfen, weil ich eine andere Sichtweise auf die Dinge erhalten habe und diese verinnerlichen konnte. Ich habe auch die ver-

schiedensten Behandlungsmethoden ausprobiert, begonnen bei der Schulmedizin und der Chinesischen Medizin über Heilpraktiker und Homöopathie, Osteopathie bis hin zur Heilbehandlung. Ich war nur noch mit meinen Problemen beschäftigt und ging mehr und mehr meinen eigenen Weg, wobei das Beziehungsleben auf der Strecke blieb. Dies war auch durch die unzähligen Glücks- und Beziehungsbücher, die ich während dieser Zeit gelesen habe, nicht zu leugnen oder gar zu ändern. Sie mögen sich jetzt fragen, ob Sie ein Beziehungsbuch gekauft haben. Hier kann ich Sie beruhigen, ich möchte Ihnen an dieser Stelle lediglich klarmachen, dass Sie auf dem Weg in das Burnout-Syndrom, mittendrin, oder auf dem Weg aus dem Burnout heraus, immer auch Ihre funktionierende Beziehung im Auge behalten müssen. Burnout kann auch in gewisser Weise »ansteckend« sein. Es sind hier beide Partner gefragt, um die Krise zu bewältigen und sie nicht in eine noch größere münden zu lassen.

Parallel zu meinem Privatleben war in meinem Berufs-  
alltag der eklatante Anstieg von Mandaten auffällig, die  
eindeutig in diesen Bereich einzuordnen waren. Da ich  
mich als Fachanwältin für Arbeitsrecht natürlich überwiegend  
mit arbeitsrechtlichen Mandaten beschäftige, ist mir die zuneh-  
mende Zahl der Arbeitnehmer aufgefallen, die über einen län-  
geren Zeitraum krankgeschrieben waren oder aber der Ansicht  
waren, dass sie an ihren Arbeitsplatz nach einer längeren  
Krankheit unmöglich zurückkehren könnten. Noch vor circa  
10 Jahren hatte ich immer wieder mit so genannten »Mobbing-  
fällen« zu tun, die in zunehmendem Maße in den vergangenen  
zwei bis drei Jahren in »Mandaten« mündeten. Ich stellte mir  
daher die Frage, ob die früheren »Mobbingfälle« nicht auch im  
Zusammenhang mit Burnout standen, man dafür aber vor we-  
nigen Jahren noch keinen Begriff gefunden hatte.

Früher »Mob-  
bing« – heute  
»Burnout«?

Burnout ist für viele eine »peinliche oder eingeblendete« Erkrankung, wenn es überhaupt als Krankheit gesehen wird. Aufgrund der leidvollen persönlichen Erfahrungen war ich dann relativ schnell in der Lage, meinen Mandanten auf den Kopf zuzusagen, dass sie wahrscheinlich an einem klassischen Burnout-Syndrom und dessen Auswirkungen litten. Erstaunlich war für mich, die Erleichterung meiner Mandanten zu sehen, als sie erkannten, dass sie offen sprechen konnten und auf Verständnis für ihre Erkrankung trafen. Teilweise war mein Hinweis auf eine mögliche Burnout-Erkrankung auch die Erklärung für viele zurückliegende Krankheitsmonate, für die sie bisher immer nach Entschuldigungen gesucht hatten. Immer wieder musste ich auch erleben, dass diese psychische Erkrankung in den Köpfen der Menschen als »peinliche« Erkrankung möglichst unter dem Deckmantel des Schweigens gehalten werden sollte. Immer wieder kamen Mandanten zu mir, die in den zurückliegenden Jahren bei dem gleichen Arbeitgeber gut und gerne gearbeitet hatten und nun davon überzeugt waren, ihren Arbeitsplatz selbst fristlos kündigen zu müssen. Dies darf und muss nicht sein, wie ich Ihnen in den dafür vorgesehenen Kapiteln noch näher erläutern werde.

Das Thema begegnet einem überall und zunehmend. Aufgrund dieser zunehmenden Zahl von Burnout-Mandaten keimte in mir der Gedanke auf, hierüber zu schreiben. Wenige Wochen nach den ersten Gedanken hierzu war ich auf einem Fachseminar, bei dem ich eine frühere Studienkollegin getroffen habe. Man kam freudig ins Gespräch. Wie dies für Frauen so typisch ist, ging es auch recht schnell um das Thema Beziehung. Am Ende dieses Gespräches waren wir umringt von mehreren Kolleginnen und Kollegen, die mit riesigen Ohren meinem Erfahrungsbericht lauschten und am Ende der Meinung waren, sie befänden sich alle auf direktem Wege in diese Erkrankung. Ein Kollege hat zu mir direkt gesagt, ich müsste darüber ein Buch schreiben und Vorträge hierüber halten. Spaßeshalber habe ich ihm geantwortet: »Das werde ich wohl tun müssen.« Auf dem Heimweg ging

mir dieser Gedanke nicht mehr aus dem Kopf, und als ich zu Hause angekommen war, erfuhr ich von einer Bekannten, dass ihr Mann unter dem Burnout-Syndrom leide. Dem nicht genug, war ich am Abend zu einer Weinprobe eingeladen, bei der ich mit der Frau neben mir ins Gespräch kam. Diese berichtete mir von ihren Depressionen und von dem Burnout, unter dem ihr Mann litt. Sie können sich sicherlich vorstellen, dass dies ein anregendes Gespräch war. Am Ende des Abends hatte ich meinen Entschluss gefasst. Dieses Buch musste ich schreiben. Es ließ mich einfach nicht in Ruhe, weil mir das Thema überall begegnete, und in der Zwischenzeit ist es eine echte Herzensangelegenheit geworden.

