

Burnout – wenn helfen krank machen kann.

Es ist nur schwer auszuhalten, wenn ein Mensch in der eigenen Umgebung einem Abgrund von Leere und Hoffnungslosigkeit entgegentaumelt. Je mehr der Betroffene seinen eigenen Zustand ignoriert, desto stärker versucht man als Außenstehender eine Veränderung herbeizuführen, sich zu engagieren, zu helfen. Nicht nur, dass sich der Betroffene dadurch noch viel mehr verschließt, man bringt sich dabei auch selbst in eine nicht zu unterschätzende Gefahr.



Mitgefühl ist Teil der menschlichen Natur. Ob wir wollen oder nicht, sobald wir eine emotionale Regung aus unserer näheren Umgebung nachvollziehen können, fühlen wir sie mit. Schmerz und Trauer, auch die Fröhlichkeit unserer Mitmenschen erleben wir gemeinsam mit ihnen, sie „stecken uns damit an“. Jede TV-Vorabendserie versucht uns auf eine emotionale Reise mitzunehmen und in der Regel sind es diese emotionalen Momente, die uns begeistern, und nicht die eigentliche Geschichte, die Handlung, der Plot.

Dieses „Erleben von Anderen“ dringt auch viel tiefer in uns ein, als wir es uns oft eingestehen wollen. Persönliche Beleidigungen, auch von Unbekannten, verfolgen uns oft monatelang. Aber auch das stumme Leid der Menschen, an denen wir täglich nur vorbeilaufen, belastet uns. Was für einen Unterschied macht es, ob man in einem wachsenden, sich entwickelndem Unternehmen tätig ist, oder in einer Firma, die mit Einsparungen und Reduktion um ihr Überleben kämpft? Auch wenn unser Bewusstsein immer wieder eine klare Trennung versucht, was uns zu belasten und zu erfreuen hat, und was nicht („Dienst ist Dienst und Schnaps ist Schnaps“) – in der Praxis funktioniert das nicht.

Wenn uns Dinge belasten und berühren, dann bilden sie gewissermaßen den Untergrund, auf dem wir uns durch den Tag bewegen. Wir lenken uns ab, konzentrieren uns auf andere Aspekte und tatsächlich scheint es zu klappen, die Sorgen und Probleme scheinen weit weg zu sein. Doch jedes kurze Innehalten, jede kleine Pause macht uns meist schnell und unmissverständlich klar: Was uns belastet, ist nur einen Wimpernschlag entfernt. So mancher baut sich eine ganze Welt aus Ablenkung und Pausenlosigkeit, um sich vor einem Schmerz (oder dieser Erkenntnis) zu schützen und rutscht damit immer tiefer in einen belasteten Zustand, mit immer deutlicheren psychosomatischen Signalen, aber das soll an dieser Stelle nicht im Zentrum stehen. Wie erlebt ein Mensch im nahen Umfeld, wie erlebt ein potentieller Helfer diese Situation?

Nach zwei bis drei Jahrzehnten Lebenserfahrung sind uns die stärksten Gefühle eines burnout-betroffenen Menschen durchaus vertraut. Kraft- und Motivationslosigkeit haben wir in Lebensphasen meist ebenso schon einmal erlebt, wie Momente depressiver Leere, Verzweiflung und den genervten Rückzug von anderen Menschen. Wir fühlen also mit, weil wir das kennen. Ob wir das wollen oder nicht. Gleichzeitig erinnert uns die Nähe eines burnout-belasteten Menschen aber auch an unsere

eigenen Momente der Schwäche, konfrontiert uns mit Aspekten UNSERES Lebens, die wir oft nicht sehen wollen oder sehen können. Über uns denken wir in solchen Momenten aber auch nicht nach, wir sind konzentriert auf den Betroffenen. Unsere eigenen Gefühle schieben wir als vermeintlichen Nebeneffekt unserer Anteilnahme zur Seite. Es geht ja nicht um uns! WIR sind ja nicht betroffen!

Den Kontakt mit Betroffenen erleben wir belastend. Anstrengend. Manchmal unerträglich. Nicht selten sind es unsere eigenen Gefühle, unsere Sorgen und Ängste, die wir dabei vermeiden wollen. Der Wunsch nach Auflösung dieser Situation wird immer größer. Im Fokus unserer Aufmerksamkeit steht aber nach wie vor der Betroffene, den wir als Ursache unserer Belastung eindeutig identifiziert haben. Für viele Helfer ist es ein naheliegender Irrglaube, Betroffener und Helfer wären zwei voneinander völlig unabhängige Personen. Als hätte der Eine nichts mit dem Anderen zu tun. Als ginge es nur um Ursache und Wirkung: „Würde SEINE Gefühlslage, SEINE emotionale Situation sich verbessern, würde es MIR auch wieder besser gehen.“ Psychologisch ungeschulte Menschen bauen so ungewollt einen hohen Handlungsdruck auf die Betroffenen auf.

Beim Betroffenen hat das zur Folge, dass er sich noch tiefer in sein Schneckenhaus zurückzieht, noch weniger greifbar wird. Manchmal entzieht er sich dem Kontakt sogar vollständig. Auch wenn es oft unausgesprochen bleibt: Dringend sucht er Hilfe, bekommt aber statt mitfühlendem (!) Verständnis nur Handlungsanweisungen („Jetzt mach doch mal was!“). Jeder Satz schreit ihm entgegen, wie falsch und problematisch seine Wahrnehmung, sein aktueller Zustand ist. Nur ein Helfer, der in einem guten Kontakt zu seiner eigenen Situation ist, kann ihm wirklich helfen, indem er angstfrei die Darstellung einer Welt akzeptieren kann, die für den Betroffenen in diesem Moment seines Lebens Realität ist. Zudem dieser in einem kritischen Zustand ohnehin nicht wirklich handlungsfähig sein wird.



Manchmal entlädt sich der innere Druck eines Helfers aber auch in einer hohen eigenen Aktivität. Mit viel gutgemeinter Hilfe versucht man dem Betroffenen die nächsten Schritte vorzubereiten. Häufig wird dies auch dankbar angenommen und suggeriert dem Helfer damit –fälschlicherweise– den Gedanken, auf dem richtigen Weg zu sein. Kein

Psychologe, kein Therapeut würde das tun: Einem Betroffenen konkrete Handlungsvorschläge unterbreiten und damit die Verantwortung für diesen Schritt zu übernehmen! Gerade für den Helfer kann die aus diesem Vorgehen resultierende innere Last so groß werden, dass er selbst zum Opfer wird. Es gibt durchaus einige Fälle, in denen der Helfer, durch seine Hilfe in eine noch größere Burnout-Krise geraten ist, als der Betroffene. Zu schwer drückt das Gewicht der übernommenen Verantwortung auf die eigene Brust und jede weitere Anfrage erhöht das Gewicht noch mehr. Einmal begonnen, ist es für Laien sehr schwer, diese selbst geschaffene Abhängigkeitsspirale wieder zu verlassen.

Auch dem Betroffenen ist damit nicht wirklich geholfen. Seine eigene Initiativlosigkeit und Handlungsunfähigkeit wird quasi zementiert. Es wird für ihn unmöglich, eigene Handlungsimpulse zu entwickeln und sich an seinen eigenen kleinen Schritten langsam aufzubauen. Ein verantwortungsvoller Helfer sollte in erster Linie selbstverantwortlich handeln und sich zunächst sehr achtsam und kritisch (und gegebenenfalls mit äußerer Unterstützung) mit der eigenen Situation auseinandersetzen. Eine wichtige Maßnahme des Selbstschutzes. Erst dann kann er anderen Menschen wirklich helfen. Wobei sich die Hilfe darauf beschränken sollte, durch Zuhören und Fragenstellen, die Situation des Betroffenen durch ihn erst einmal darstellen zu lassen und sie so zu akzeptieren, wie sie ist. Die zielführende Umbewertung der belastenden Situation und deren Auflösung sollte ohnehin unbedingt psychologisch geschulten Fachleuten überlassen werden.

© Martin Erhardt / www.klar-raum.de / 2013