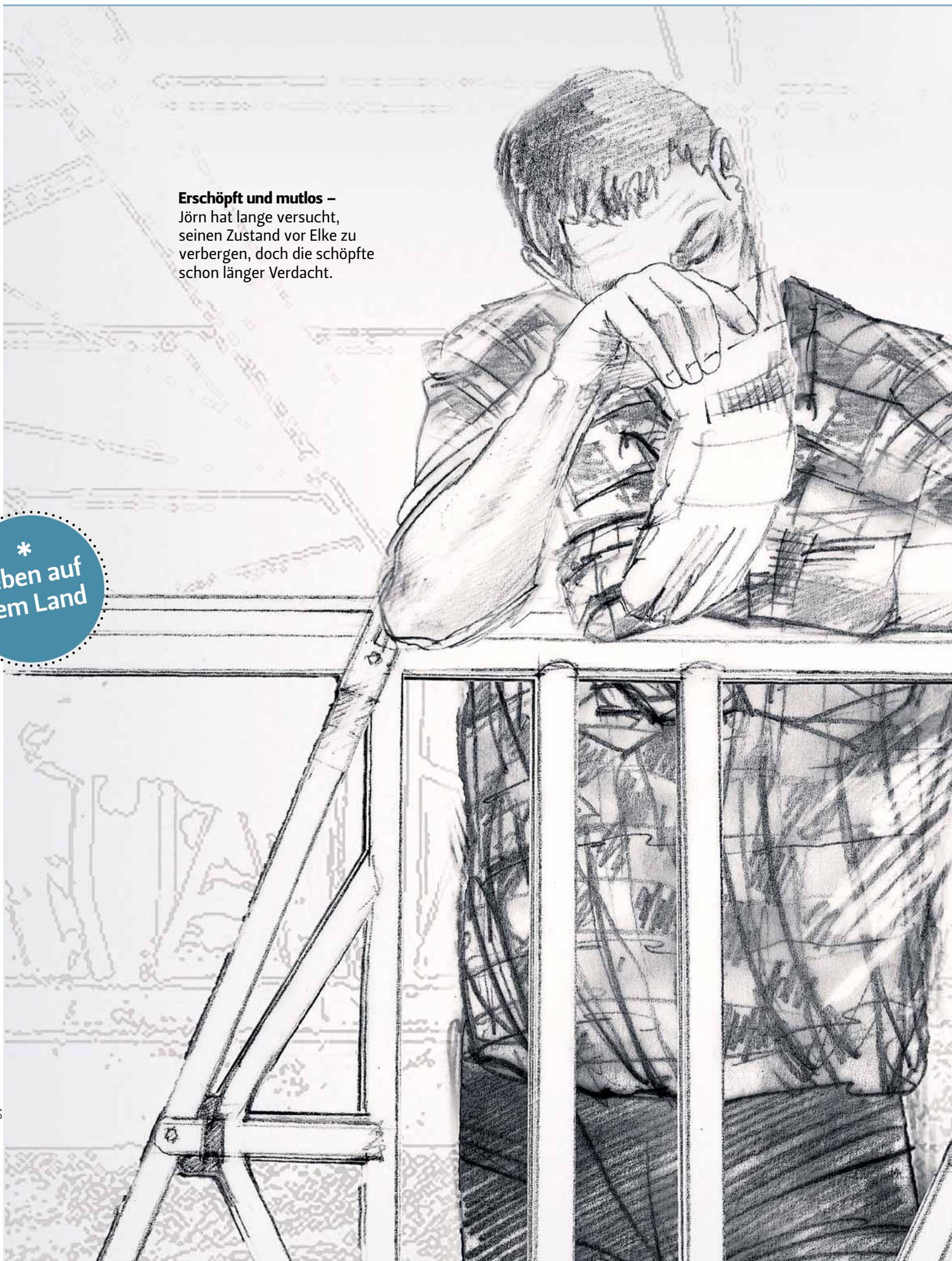


Erschöpft und mutlos –
Jörn hat lange versucht,
seinen Zustand vor Elke zu
verbergen, doch die schöpfte
schon länger Verdacht.

*
Leben auf
dem Land

Illustrationen: www.veraenderung.jetzt



Hat mein Mann einen *Burnout?*

Gesundheit Der landwirtschaftliche Alltag fordert oft ganze Energie. Stimmt das Ergebnis, der Betrieb kommt voran – und die Familie leidet nicht – ist alles gut. Was aber tun, wenn die Sorge wächst, dass Betrieb und Partnerschaft vor die Wand fahren.

Elke hatte sich schon länger Sorgen gemacht, aber dann war der Tag gekommen, an dem sie zum ersten Mal das Gefühl hatte, sie erkennt ihren Mann nicht wieder. Eigentlich war es eine alltägliche Situation gewesen, aber wie er reagierte, das hatte sie erschreckt: Jörn hatte einen Termin mit ihr vergessen. Das war in letzter Zeit öfters vorgekommen. Als sie ihn suchte und darauf ansprach, fuhr er sie in einer Weise an und beleidigte sie aggressiv – das kannte sie so nicht. Gleichzeitig lag eine Schwere in seiner Stimme, als wäre jede Hoffnung auf Besserung vergebens.

Erst hatte sie den Impuls gehabt, darüber hinwegzugehen, wie die vielen Male vorher schon, und es der vielen Arbeit

und der angespannten Situation in der Landwirtschaft zuzuschreiben. Wenn der Milchpreis mal wieder nach unten tendierte und Erinnerungen an sehr schwere Jahre wachrief. Das war ja nicht Jörns Schuld. Aber wie angefasst und aggressiv? Das war eigentlich nicht Jörns Art.

Verdacht bestätigt sich

Elke beschloss, die Sache nicht mehr auf sich beruhen zu lassen. Zunächst recherchierte sie im Internet, dann sprach sie mit ihrem Arzt. Das Gespräch bestätigte ihren Verdacht: Jörn befindet sich auf dem Weg in einen Burnout. Ein paar Tage ging es Elke gar nicht gut mit der Erkenntnis, aber ihr wurde klar – es musste etwas geschehen. Sie

suchte im Internet nach übereinstimmenden Tipps, wie sich Angehörige am besten verhalten sollten.

Dann nahm die 46-Jährige all ihren Mut zusammen und stellte Jörn „zur Rede“. Sie wusste, was auf dem Spiel stand. Aber sie ertrug die Konfrontation mit ihrem Mann. Sie hielt aus, dass er sie anschrie, dass er sie beleidigte, ihr drohte. Sie blieb stehen, bis er irgendwann still wurde, und nur noch auf den Boden starrte. Dann nahm sie ihn an die Hand, Jörn willigte ein: Gemeinsam fuhren sie zum Arzt.

Wer in eine Burnout-Dynamik geraten ist, muss etwas tun. Aus eigenem Willen und Entschluss – auch wenn der Impuls, dass etwas passieren muss, von Angehörigen oder aus dem Freundekreis kommt. Denn wer nicht zur Einsicht kommt, etwas zu unternehmen, gerät immer tiefer in den Strudel hinein. Einen Teufelskreis kann man nicht aussitzen. Zu lange zu warten bedeutet, ärztliche und therapeutische Hilfen werden unumgänglich.

Sich der Situation stellen

Der Entschluss, sich gegen den Sog zu stellen, ist dabei schon der Anfang der Heilung. Je früher desto besser. Prophylaxe ist Veränderung ohne Zusammenbruch. Und Veränderung muss sein, es ist absolute Notwendigkeit – und eine Riesenchance. Für Veränderungen muss immer ein Preis gezahlt werden. Aber man sollte sich bewusst machen: Der Gewinn kann weitgehend sein. Mit

Wie verläuft ein Burnout?

1. Engagement: hohe Motivation, Ehrgeiz, Perfektionismus, Gefühl der Unentbehrlichkeit, viele Überstunden, kaum Freizeit, Verdrängung von Misserfolgen.

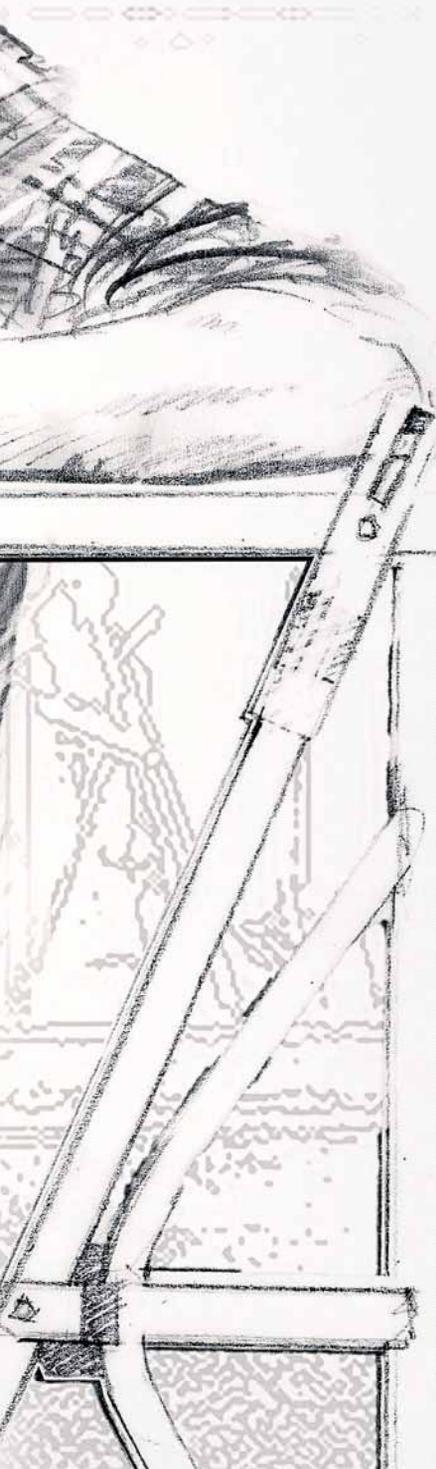
2. Warnungen: Erste körperliche Symptome werden nicht wahrgenommen oder verdrängt, zunehmende Nervosität, Zweifel, Ängste, Vernachlässigung eigener Bedürfnisse, Häufung von Fehlleistungen.

3. Durchhalten: Durchhalteparolen („Muss ja“), hoher Energieaufwand, um den Status Quo zu erhalten, körperliche Symptome werden stärker, Kompensation mit Suchtmitteln.

4. Distanzierung: Verleugnung der Probleme, Kritik wird nicht mehr ertragen, Familie als feindlich erlebt. Abkapseln. Tonfall zunehmend zynisch, verbittert und aggressiv. Starke Leistungseinbußen.

5. Erschöpfung: Gefühl der Wirkungslosigkeit, tiefgehende Ohnmacht, Unfähigkeit, sich in Freizeit zu erholen. Symptome werden chronisch, starke Infektanfälligkeit, massive Schlafprobleme, Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit.

6. Zusammenbruch: Völlige Erschöpfung, Verzweiflung, Selbsthass, Suizidgedanken.



sich selber im reinen, stark und glücklich zu sein, ist kein Luxus, es ist die Grundlage von allem.

Burnout ist keine Krankheit. Es ist ein Weckruf, sich einer Situation zu stellen, die dabei ist, in die falsche Richtung zu laufen. Und Burnout ist auch keine Schwäche, sondern die Folge einer falschen Strategie mit Dauerstress umzugehen.

Mut und Liebesbeweis

Elke hat Mut bewiesen und zur rechten Zeit sich selbst und ihrem Mann einen echten Liebesbeweis erbracht, indem sie sich ihm in den Weg gestellt hat. Sie akzeptierte nicht länger ein Verhalten, das sie beide in den Abgrund bringen würde. Elke forderte von ihrem Mann ein, Verantwortung für sich zu übernehmen und das Ruder herumzureißen. Nach einigen harten Monaten hat Jörn nach und nach gelernt, auf neue Art und Weise sich selbst und den Be-

trieb zu managen. Der 48-Jährige und seine Frau haben viel miteinander geredet. Auch wenn der Weg sehr schmerzhaft war, haben sie letztlich von der Krise profitiert. Jeder von ihnen als eigene Persönlichkeit, sie zu-

sammen als Paar – und auch der Betrieb.
Peter Jantsch

■ Einen Selbsttest und einen Test für Angehörige gibt es unter www.veraenderung.jetzt/stress/



Elke musste reden: sie hatte es sich vorher gut überlegt.

Nachgefragt

Kein Versagen – falsche Strategie

Peter Jantsch ist Agraringenieur und systemischer Coach. Er erläutert, woran man einen Burnout erkennt und was Betroffene und das Umfeld tun können.

Sie sagen, Burnout ist keine Krankheit. Was ist es dann?

Genau. Burnout ist keine Krankheit wie Lungenentzündung oder Grippe, sondern ein Zustand totaler körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. Auf eine Dauerstress-Situation wird mit einem Verhalten reagiert, das zu körperlichen und seelischen Krankheitssymptomen führt. Ein Burnout kann mit zum Teil ernstesten oder sogar lebensbedrohlichen Krankheitszuständen einhergehen, wie zum Beispiel Tinnitus, Herzproblemen, Depressionen – und sogar zum Suizid führen.

Viele Betroffene sehen sich selbst als Versager.

Es ist wichtig, ihnen klar zu machen, dass Burnout kein individuelles Versagen oder gar

„Scheitern“ ist, sondern oft das Verfolgen einer falschen Strategie bei hohem Engagement und besten Absichten – und das unter objektiv schwierigen Rahmenbedingungen.

Woran kann man Burnout erkennen?

Es gibt viele Symptome: Kopfschmerzen, Schwindel, Erschöpfung mit Leistungsabfall, Konzentrationsstörungen, nervöses Verhalten, Einschlafstörungen und Schlaflosigkeit, Unfähigkeit, sich in der Freizeit wieder zu erholen, Herzzrasen, Blutdrucksteigerung, Kreislaufbeschwerden, Schwindel, Kopfschmerzen, Tinnitus, Hörsturz, stressbedingte Abwehrschwäche mit Krankheitsanfälligkeit, erhöhter Tabak- oder Alkoholkon-

sum, sexuelles Desinteresse, Schuldgefühle und Selbstmitleid, sozialer Rückzug, Aggressionsbereitschaft, Zynismus und Bitterkeit, Apathie, Gefühl der Sinnlosigkeit und inneren Leere, depressive Grundstimmung.

Was raten Sie jemandem, der das Gefühl hat, in einen Burnout zu geraten?

Schütten Sie Ihr Herz aus! Holen Sie sich Unterstützung darin, die Situation richtig einzuschätzen.

Und was können die Menschen im Umfeld tun?

Versuchen Sie Betroffene nicht zu „retten“, sondern konfrontieren Sie sie respektvoll mit dem wahrgenommenen Verhalten. Bieten Sie Gespräche an – und hören Sie vor allem zu! Werten oder

verurteilen Sie nicht, sondern zeigen Sie Mitgefühl und Verständnis. Grenzen Sie sich aber selber gut ab! Finden Sie klare Worte, wenn Sie überzeugt sind, dass Hilfe von außen notwendig wird.



Peter Jantsch

Foto: privat

Wo gibt es Rat und Unterstützung?

Im akuten Fall gibt es Hilfe beim Hausarzt, in der Notfallaufnahme des Krankenhauses oder bei landwirtschaftlichen Sorgen-

telefonen. Unterstützung und Beratung bieten auch Maschinerringe, Präventionsangebote der landwirtschaftlichen Sozialversicherung (SVLFG), Landwirtschaftskammern oder Berufsverbände. Zudem können Betroffene privatwirtschaftliche Beratungs- und Coaching-Angebote wahrnehmen. *Die Fragen stellte Hilke Lehmann*