

# 2

## Ein Jahr Burnout muss reichen

Petra Drasl



Wer ein WARUM zum Leben hat, erträgt fast jedes WIE! (F. Nietzsche)

## 2.1 01. April 2008

E.X. kam um 05:30 Uhr nach Hause. An seinen Augen erkannte ich, dass er ausgeschlafen war. Freunde erzählten mir noch, dass ich ihn nicht allein weggehen lassen soll. Sie wussten wohl mehr, denn er war anscheinend bei einer anderen. Knall auf Fall beendete ich diese Beziehung. Habe ich sie wirklich beendet oder hat E.X. mich bereits vor Monaten verlassen? Was spielte es für eine Rolle. Es war zu Ende und eine Woche später war er weg – nach fast zehn Jahren. Ich hatte so um diese Beziehung, Liebe und Zuwendung gekämpft, ohne zu merken, wie mich das in Stress versetzt hatte. Zurück blieben meine unsagbare Erschöpfung, meine Kinder Isabel und Philipp und ich.

Wie oft habe ich den Film *Mamma Mia!* gesehen? Wie oft habe ich mir den Song *The Winner Takes It All* angehört, der mir aus der Seele gesprochen hat? Ich habe nicht mitgezählt.

Ich möchte nicht über Dinge sprechen, die wir durchgemacht haben.  
Jedoch verletzt es mich. Jetzt ist es Geschichte.  
Ich spielte alle meine Karten aus, und das hast Du auch getan.  
Es gibt nichts mehr zu sagen, kein Ass mehr auszuspielen.  
(ABBA, *The Winner Takes It All*)

Nie habe ich E.X. erzählt, wie es mir damals wirklich ging. Warum nicht? Weil es mir, als ich die Möglichkeit dazu hatte, nicht mehr wichtig erschien. Lieder aus *Mamma Mia!* waren die einzigen, die ich ertragen hatte. Von Beginn der Trennung an, bat ich meine Kinder, keine Musik zu Hause einzuschalten, denn sie erinnerte mich an E.X. und das tat weh. Dass sich dieses Mal etwas ändern würde, hatte ich nicht zu träumen gewagt, aber dazu später.

## 2.2 Stress lass nach

Anfangs dachte ich, dass ich nur Liebeskummer hatte. Freiwillig habe ich ja diese Beziehung nicht beendet, aber es blieb mir eben nichts anderes übrig. Der Kummer versetzte mich immer mehr in Stress. Mein Job in einer Wiener Privatbank machte mir trotzdem noch immer unglaublichen Spaß und gab mir Halt. Schon von Kindesbeinen an wollte ich immer in einer Bank arbeiten. Für mich ging eine große Faszination davon aus, denn im Bankwesen lag meine Leidenschaft. Dort war ich glücklich. Doch dann kam ich nach Hause. Zum Tatort. Plötzlich verließ mich meine Kraft. Eines Tages, es war früh am Morgen, bekam ich plötzlich Atemnot und Herzrasen. Diagnose: Panikattacke, die mich im ersten halben Jahr noch öfters heimsuchte. Anfangs dachte ich an Herzprobleme und lief zum Hausarzt. Nach unzähligen Untersuchungen stand dann aber fest, dass ich Panikattacken hatte. So fühlte es sich also an. Wenn man sich mit Burnout auseinandersetzt, fällt dieses Wort oft. Eine Panikattacke ist eine plötzliche und in der Regel nur einige Minuten anhaltende körperliche und psychische Alarmreaktion ohne objektiven äußeren Anlass. Oft ist einem nicht klar, dass ihre Symptome Ausdruck einer Panikreaktion sind. Die ursprünglichen Reaktionen im Körper werden dadurch als bedrohlich erlebt. Dank der Aufklärung meiner Ärzte konnte ich nun besser damit umgehen und hatte keine Angst mehr.

Typische Symptome meiner Panikattacken waren:

- Atemnot, Engegefühl in Brust und Kehle
- Herzrasen
- Schweißausbrüche
- Zittern, Schwindel
- Angstgedanken („Das ist ein Herzinfarkt“)
- Angst davor, Haus oder Wohnung zu verlassen, da draußen etwas passieren könnte

Die Panikattacken traten fast ausschließlich morgens zu Hause auf. Ich schrieb mich in ein Seminar „Atemschule“ ein. Atmung ist das ganze Leben. Sie ist wie ein Kraftwerk, welches uns ohne besonderes Zutun oder Aufwand Tag und Nacht mit Energie versorgt. Das Erlernen der richtigen Atmung ist ein wichtiger Schritt, um vom Burnout wieder ins Leben zu kommen. Mich unterstützte es vor allem im Umgang mit den Panikattacken. Es gab mir Sicherheit. Meine Disziplin und mein Stolz brachten mich dazu, dass ich zwei Stunden später trotzdem wieder an meinem geliebten Arbeitsplatz saß. Erst im Jahr 2009 gab ich diesen dann auf. Ich wollte privat und auch beruflich ein neues Leben beginnen. Denn in der Zwischenzeit verlor ich meine Leidenschaft, in jeder Hinsicht. Der Verstand sagte Ja zu einem neuen Leben. Wenn nur die Emotionen nachgerückt wären.

## 2.3 Der Schritt zum Psychiater

Anfang 2009 suchte ich dann Hilfe. Ich landete zum ersten Mal in meinem Leben beim Psychiater mit der Diagnose Burnout. Ich hatte so um meine Liebe gekämpft, bis ich ausbrannte. Was solls, dachte ich mir. Ein Jahr gebe ich mir Zeit. Länger leide ich sicher nicht. Der Psychiater war mir von Beginn an sympathisch, also konnte es losgehen. Aber womit? Eine Burnoutausbildung hatte er nicht und so bot er mir eine Gesprächstherapie an, die ich nutzte, denn ich hatte schließlich Kinder, die mich brauchten. Warum sollte eine Gesprächstherapie nicht helfen? Medikamente lehnte ich allerdings ab. Neben meinem Bankjob ging ich zu der Zeit auch noch samstags arbeiten. Damals machte ich vier bis fünf Mal im Monat mit E.X. die Wiener Innenstadt unsicher. Cocktails trinken, tanzen. Das kostete schließlich Geld. Die Kinder übernachteten bei ihren Freunden. Ich hatte kein schlechtes Gewissen. Schließlich ließen die beiden auch keine Kinderparty

aus. Wir gönnten es uns einfach, nach den Pflichten unseren gemeinsamen und eigenen Spaß zu haben. Getrennt oder gemeinsam. Was für eine berauschende Zeit.

Bei Dr. X redete und redete ich drei Mal die Woche. Auf die Frage, was der Sinn daran sei, antwortete er: „Sie werden dadurch ihren eigenen Weg finden.“ Der Anfang war gesetzt. Nun musste ich zu Hause die Karten auf den Tisch legen und den richtigen Zeitpunkt finden, meinen Kindern meine Diagnose Burnout zu erklären und sie auch noch bitten, dafür Verständnis aufzubringen. Isabel war damals 15, Philipp 12 Jahre alt. Einerseits waren sie geschockt, andererseits froh, denn sie hatten natürlich die Veränderung an mir bemerkt. Familienmitglieder haben es da leider besonders schwer. Nichts in meinem Leben war schwieriger als dieses damalige Gespräch. Für sie war die Situation ein Gefühlschaos. „Warum gerade meine Mutter?“ Für die beiden war ich die tough, lebenslustige, ehrgeizige Business-Lady und dazu ausgefallen, beeindruckend, jung und für sie beste Mutter. Sie waren immer stolz, so eine Mutter zu haben, die ganz anders als andere Mütter war. Bereits als sie acht Jahre waren, mietete ich eine Kinderdisco in Grinzing für sie – ein Heidenspaß, und ich war die „Queen of Mums“.

Damals war die Zeit noch überhaupt nicht reif für ein solches Outing. Burnout war noch kein Thema. Dadurch standen meine Kinder dann mit ihrem Kummer, was mich betraf, ziemlich alleine da. Erst Jahre später outeten sich einige Mütter von ihren Freunden. Also beschloss ich, mit meinem Psychiater über das „Angehörigenproblem“ zu sprechen. Er schlug mir vor, sie beim nächsten Mal mitzubringen. Zuerst saßen wir alle gemeinsam bei Dr. X, damit sie das Gefühl des Vertrauens bekamen. Dann sprach er mit ihnen alleine. Sie fühlten sich nicht besser, da mein Zustand sich durch das Gespräch nicht änderte, aber er konnte ihnen unzählige Fragen beantworten, ihnen dadurch Ängste nehmen und Zukunftsperspektiven geben. Heutzutage ist es anders. Es gibt bereits für Angehörige eine Menge an gezielter Hilfe und

Seminare, in denen der richtige Umgang mit den Burnoutbetroffenen gelehrt wird.

## 2.4 Erste Schritte in ein neues Leben

Nichts blieb beim Alten und das war gut für mich. Februar 2009 zog ich mich von meinem Umfeld völlig zurück, denn ich wollte niemanden sehen. Am liebsten war ich zu Hause. In meinem Kopf ging es drunter und drüber.

Meine tausend Gedanken, die ich in keinsten Weise umsetzen konnte, sortierte ich, indem ich mir einen **Kalender** zulegte und alles eintrug. Meine Gedanken waren so schnell, dass ich oftmals etwas vergaß. Las ich im Kalender, erschien mir Tage später vieles unwichtig. Ich begann zunächst, kalendermäßig Wichtiges von Unwichtigem zu trennen und setzte Prioritäten. So hatte ich meine Gedanken im Griff – ein gutes Gefühl der Selbstsicherheit. Der nächste Schritt war, meine Schlafstörungen in den Griff zu bekommen. Oftmals wachte ich nachts auf und starrte an die Wand. E.X. lag nicht mehr neben mir. Die Einsamkeit und der Kummer hatten Oberhand. Ich war beziehungsweise auf Entzug.

Aus einem Buch erfuhr ich, dass es wichtig ist: **nachts** gleich beim Wachwerden aufzustehen und sich zu beschäftigen. So stand ich auf, schleppte mich wie immer in die Küche, bereitete mir eine Tasse Tee zu und lenkte mich mit einer vorsichtshalber vorbereiteten DVD ab. Wenn ich müde wurde, ging ich wieder ins Bett und schlief sehr rasch ein, bis ich morgens, wenn es mir am schlechtesten ging, wieder aufwachte.

Aus schlaun Büchern erfuhr ich, dass ich ein **Morgenritual** brauchte. Wenn Sie glauben, dass es gleich beim ersten Mal funktioniert, nur, weil Sie sich etwas vornehmen, haben Sie sich getäuscht. Vorgenommenes gelang mir oft erst beim sechsten oder

siebten Mal. Ich nahm mir vor, mich nicht über mich selbst zu ärgern oder aufzugeben. Irgendwann war es dann soweit. Körper, Geist und Seele stimmten einander zu und mein Morgenritual ging mir locker von der Hand. Wichtig war, gleich nach dem Wachwerden aufzustehen und direkt ins Bad zu gehen. Danach ging ich in die Küche und bereitete mir Kaffee oder Tee zu. Anschließend wachten die Kinder auf. Wir besprachen den Tag, ich notierte mir alles in meinen Kalender und war erleichtert, wenn sie dann in der Schule waren. Mehr Kraft hatte ich in der Frühe noch nicht.

Im März 2009 kam mein Stolz wieder zurück. Es konnte doch nicht sein, dass ich ständig in Gedanken war. Mein Arzt riet mir **Sorgenstunden** einzulegen. Das heißt, zwei Drittel des Tages über meine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft nachzudenken, ein Drittel versuchen, abzuschalten. Hmmm... ich musste schnell erkennen, dass dies schwerer war als ich dachte. Ich begann mit einer Viertelstunde, nach einer Woche mit einer halben Stunde... Von Tag zu Tag hatte ich mehr Erfolg und war mächtig stolz. Kaum zu glauben, womit man sich zufrieden gibt, wenn man sich am Boden angekommen fühlt. In der Zeit, in der ich versuchte abzuschalten, konnten sich endlich Körper, Geist und Seele erholen. Natürlich gab es auch Rückschläge und meine Gedanken kreisten und kreisten. Aber im Endeffekt war ich auf dem richtigen Weg – um genau zu sagen, seit Jahren wieder auf meinem Weg. Natürlich bekam ich auch Anrufe, wie es denn E.X. und mir ginge. Was es Neues gäbe. Einige wussten ja nicht, dass wir uns getrennt hatten. Diese Momente warfen mich noch ziemlich aus der Bahn und waren mir stets verhasst. Es dauerte ein paar Tage, bis ich mich wieder auf mich konzentrieren konnte.

Aufgrund meiner Panikattacken hatte ich plötzlich enormes Bedürfnis nach **Frischluf**t.

Im Frühling 2009 stellte sich mir die Frage, was ich gerne für mich machen möchte, denn meine Konzentration lag ja die letzten zwei Jahre ausschließlich bei E.X. und dem Versuch, ihn

halten zu können. Also, was wollte ich? Spazieren gehen. Aber wohin möchte ich gerne spazieren gehen? Irgendwo, wo Wasser ist. In Wien gibt es nur eine Oase und das ist die Donauinsel. Die Donauinsel ist eine zwischen 1972 und 1988 errichtete, 21,1 km lange und bis zu 250 m breite, künstliche Insel zwischen der Donau und der Neuen Donau im Stadtgebiet von Wien und Klosterneuburg. Sie dient zudem gemeinsam mit der Alten und der Neuen Donau als Naherholungsgebiet. Während Nord- und Südteil der Insel naturnah angelegt sind, ist das mittlere Drittel der Insel parkartig gestaltet. Der Weg dorthin war zwar beschwerlich für mich, aber meine Kinder passten ja auf mich auf. Dort angekommen, verging uns alles. Nie ist uns aufgefallen, dass so viele Familien unterwegs waren. Wir drei fühlten uns wie aus dem Nest geschmissen. In unseren Köpfen war noch immer das alte Klischee verankert, dass eine Familie aus Mutter, Vater und Kindern bestehen müsse. Hinzu kam ein Déjà-vu. Bevor ich mit E.X. zusammengekommen war, stellte mir meine Freundin vor einer Weggabelung eine Frage: „Möchtest du den geraden Weg gehen oder den steinigen Umweg?“ Darauf antwortete ich: „Natürlich den steinigen – der gerade Weg ist mir zu langweilig und nicht spannend genug!“ Ich wusste natürlich, was sie meinte. E.X. war natürlich nicht gerade einfach. Ich ging den steinigen Weg im wahrsten Sinne des Wortes. Ich stand also wie erstarrt nach fast zehn Jahren erneut an dieser Weggabelung und ging diesmal den geraden Weg. Es war ab jetzt mein Weg und er war für mich spannend genug. Von Wochenende zu Wochenende ging es besser. Wir waren uns genug und genossen die Ruhe. Es war auch für die Kinder lehrreich. Glück beginnt bei einem selbst und ist oft hausgemacht. Kleine Anmerkung: Mein Sohn Philipp hat vor Kurzem E.X. erklärt, was für uns Glück bedeutet. Dazu aber später mehr.

## 2.5 Wer ein WARUM zum Leben hat, erträgt fast jedes WIE

Nach nur drei Monaten war ich bereit, einen Schritt weiter zu gehen: Sonntage versetzten mich normalerweise am meisten in Stress. Die verbrachte ich nämlich immer mit E.X. und den Kindern. Tage wie diese waren mir heilig. Dieser Schritt war nun der schwierigste. Ich kam darauf, dass ich mich vor langer Zeit aufgegeben hatte und nicht mehr an meine eigenen Bedürfnisse gedacht hatte. Kinder, Job und E.X., dann kam lange nichts. Ich nahm also wieder meinen Kalender und überlegte, was mir persönlich Spaß machen könnte. Es waren alles Spaßfaktoren, bei denen ich raus musste. Oh mein Gott. Reichten die Spaziergänge nicht? Wie auch immer – zusätzliche Schritte aus dem Haus hatten wieder einmal erst beim sechsten oder siebten Mal funktioniert. Mein Geist und meine Emotionen waren noch immer nicht im Einklang. Es war eine Gradwanderung zwischen Wollen und Können. Da meine Kinder zur damaligen Zeit sonntags erst gegen elf Uhr aufwachten, sagte ich ihnen, dass ich ab jetzt jeden Sonntag, in der Zeit, wo sie noch schliefen, in eine sehr bekannte Wiener Buchhandlung in den dritten Bezirk fahren wollte, um nach Büchern zu stöbern. Denn ich interessierte mich wieder für Bücher. Da ich unter ständiger Beobachtung meiner Kinder stand, erkannten sie schon vor mir meine Fortschritte. Ein typisches Verhalten von Angehörigen. Ich sehe noch immer ihre strahlenden Gesichter vor mir. Ich war damals in dieser zweistöckigen Buchhandlung und wieder ein bisschen glücklicher. Mein Interesse war geweckt. Sogleich kam ich mit zwei Büchern nach Hause, welche mir das Abschalten erleichterten. Nun hatte ich meine Nacht-, Morgen- und Sonntagsrituale sowie meine Sorgenstunden, welche mir enormen Halt gaben. Halt und Sicherheit waren mir damals enorm wichtig. Obwohl ich immer offen

für Neues war, so musste ich akzeptieren, dass mir ein gleichmäßiger Rhythmus im Moment am meisten gut tat.

Eines Morgens, ich stand gerade unter der Dusche, stürmte Isabel in das Badezimmer. „Mama, Mama, du singst ja wieder dein Lieblingslied ‚Push the Button!‘“. Von nun an war der Bann gebrochen und wir konnten auch wieder Musik hören. Welch ein Fortschritt. Was Musik alles bewirken kann! Sie gab mir Kraft bei Rückschlägen und hatte im Endeffekt für meine Wunden eine heilende Wirkung. Nicht umsonst gibt es bereits Musiktherapeuten. Es ist ein eigenständiger Heilberuf. Durch gezielten Einsatz von Musik wird in der Musiktherapie therapeutische Wirkung erzielt. Sie dient der Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit.

## 2.6 „Worauf Sie stehen, ist nicht, was Sie brauchen“

So konnte es nicht weitergehen. Ich sah zwar wieder besser aus, hatte auch wieder Kleidergröße 38, jedoch blockte ich sofort ab, sobald mich nur ein Mann ansah. „Erzählen Sie mir mal von ihrem Traumtyp.“ Ich saß wie so oft bei Dr. X. Ich erzählte und erzählte. Darauf Dr. X: „Tja, worauf Sie stehen, ist nicht, was Sie brauchen.“ Nun war der nächste Schritt getan. Er brachte mich zum Nachdenken. Männer wie E.X. tun mir nicht gut, was heißen soll, dass er perfekt zu anderen Frauen passt, aber eben nicht mehr zu mir. Die Beziehungen, die wir zu anderen Menschen eingehen, beeinflussen unser Wohlbefinden. Baumeister und Leary (1995, zitiert nach Miller 1999)<sup>1</sup> gehen sogar so weit, das Streben nach Nähe zu anderen als angeborenes, grundlegendes

---

<sup>1</sup> The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Baumeister, Roy F.; Leary, Mark R. *Psychological Bulletin*, Vol 117(3), May 1995, 497–529.



<http://www.springer.com/978-3-658-07702-0>

Burnout

Von Betroffenen lernen!

Buchenau, P.; Nelting, M. (Hrsg.)

2015, XII, 326 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-07702-0