

10 Tipps für Angehörige Burnout-Betroffener

1. Nicht belehren/gut gemeinte Ratschläge vermeiden

Der erste und wichtigste Schritt ist, ein Verständnis für die Situation des Betroffenen zu entwickeln und dies Deinem Angehörigen auch offen mitzuteilen. Akzeptiere Burnout als krankheitswerten Zustand, und nicht als bloße Überarbeitung oder Überforderung, die durch eine Reduzierung des Arbeitspensums der betreffenden Person aufgelöst werden kann.

Gib Deinem Angehörigen nicht zu viele Ratschläge, das kann ihn erdrücken und belasten. Denk an das Sprichwort: "Ratschläge sind auch Schläge." Hör ihm also lieber zu und zeig Verständnis.

2. Keinen Leistungsdruck aufbauen

Die Hilfe, die man als Angehöriger der betreffenden Person anbietet, wird oft abgelehnt. Man erreicht den Menschen, um den man sich sorgt, nicht mehr. Das liegt auch ein bisschen in der Natur des Burnouts: Denn fiel es Deinem geliebten Menschen leicht, Hilfe anzunehmen, dann wäre dieser wahrscheinlich nicht im Burnout. Dessen Kopf ist im Moment zum Platzen voll, die Aufnahmefähigkeit geringer als sonst und der Wunsch, das Gesicht zu wahren, besonders hoch. Als Partner, Freundin oder Elternteil empfindest Du Hilflosigkeit, Stress, Überforderung, Angst, Ungeduld, Unmut, Hass, Liebe, Erschöpfung und Mitleid. Die Konstellation aus Nähe und Distanz ist meist die Basis für weitgehende Auseinandersetzungen und eine Spirale, die sich immer weiter aufschauelt und sich zu einer Zerreißprobe für Partnerschaften sowie Freundschaften entwickeln kann.

Bedenke, dass Dein Angehöriger erschöpft und "fertig mit der Welt" ist. Er oder sie fühlt sich einfach nicht mehr imstande, Pflichten nachzukommen oder sich Bedürfnissen anderer Menschen (ja, dazu gehören auch die Kinder) ausreichend zu widmen. Mach ihm also keinen Druck und schon gar keine Vorwürfe! Sein Problem löst sich nicht, wenn Du ihm sagst, was er tun oder lassen soll. Wenn überhaupt: Erwarte von Deinem Angehörigen nur kleine Schritte. Besser noch: Erwarte erst mal gar nichts.

3. Bestärken

Respektiere unbedingt die Eigenständigkeit Deines Angehörigen, auch während der Krankheit! Wenn Du das Gefühl hast, dies ist ein guter Moment, lege ihm VORSICHTIG professionelle Hilfe nahe, z.B. in Form einer Psychotherapie. Sag ihm, dass Du glaubst oder gelesen hast, dass die Wahrscheinlichkeit, allein aus der Situation herauszukommen, sehr gering ist. Biete ihm an, ihn zu anstehenden Terminen zu begleiten. Auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe für Betroffene kann wirklich sehr hilfreich sein.

4. Respekt

Es ist wichtig, einen Mittelweg zwischen Belastungen und Entlastungen im Zusammenleben zu finden. Angehörige von Betroffenen tendieren oft dazu, Aufgaben und Anforderungen von demjenigen fern zu halten, und ihn von seinen Verpflichtungen zu entbinden. Gerade Burnout-gefährdete Menschen definieren sich jedoch oft über ihre Verantwortung und die Bewältigung ihrer Aufgaben, so dass eine umfassende "Befreiung" davon nicht immer hilfreich ist!

Als Freundin, Mutter oder Partner kannst Du helfen, ein sinnvolles Maß an Belastung und Erholung zu finden und aufrecht zu erhalten. Allerdings immer nur in Absprache mit Deinem geliebten Menschen!

Außerdem und oft noch viel wichtiger ist folgender Gedanke: Dein Angehöriger lernt und probiert gerade aus, ob und wie viel Arbeit, Verantwortung, Aufgaben, etc. er abgeben kann, muss und will. Er oder sie lernt – basierend auf seinem Befinden und seinen Energiereserven – sich bewusst für oder gegen Dinge zu entscheiden. Er muss das ausprobieren dürfen. Und er muss auch erfahren dürfen, wann er an seine Grenzen kommt. Dies wird schwierig, wenn Du ihm oder ihr alles abnehmen möchtest. Im schlimmsten Fall erreichst Du damit das Gegenteil: nämlich dass Dein Angehöriger sich einfach noch mehr auflädt, weil er unbewusst das Gefühl hat, die Kapazitäten dafür zu haben.

5. Spiegeln

Du kannst den Betroffenen auch unterstützen, indem Du ihm oder ihr direkte oder indirekte Zeichen von Überarbeitung zurückmeldest.

Etwas später, wenn Dein Angehöriger angefangen hat, die Motivationen und Gedanken bzw. Ängste, also die Gründe für sein Verhalten zu hinterfragen und zu erkennen, kann es auch sehr hilfreich sein, auf bereits gewonnene Erkenntnisse einzugehen, die er mit Dir geteilt hat, wenn Du siehst, dass Dein Freund oder Partner unbewusst in alte, bereits erkannte Muster zurückfällt. Dies gelingt übrigens am besten mit folgenden Fragen:

- Sag mal, Du hast doch neulich erwähnt, dass ...?
- Sag mal, kann es sein, dass Du gerade Angst hast, nicht mehr geliebt/anerkannt/ein Versager zu sein, wenn ...?

Niemals jedoch durch Belehrungen oder gar harsche Kritik!!!

6. Überforderung vermeiden

Vertagt wichtige Entscheidungen. Burnout-Betroffene sind oft nicht in der Lage, grundlegende Punkte objektiv zu betrachten. Wie gesagt, ihr Kopf ist übervoll und fühlt sich an, als müsste er platzen. Sich zu konzentrieren, fällt extrem schwer, und nach überstandener Heilung und Therapie werden Angelegenheiten unter Umständen völlig anders bewertet.

7. Gemeinsame Auszeiten planen

Versuche, gemeinsam positive Aktivitäten zu unternehmen. Denn das ist gesundes Futter für Euch beide. Es müssen keine großartigen Reisen oder Ausflüge sein. Nutzt einen Spaziergang in der Natur oder den Lieblingssport. Generell wirkt sich Bewegung und das Verlassen der Alltagssituation nicht nur bei Burnout, sondern generell bei Stress positiv auf das eigene Empfinden aus. Der Besuch einer Veranstaltung, der Gang ins Kino, ein gemütliches Abendessen oder ein Treffen mit guten Freunden kann außerdem auch für Abwechslung sorgen. Plant gemeinsam ruhig auch einige Zeit im Voraus, denn dadurch kann bereits Vorfreude entstehen und für einen kleinen Motivations Schub sorgen.

8. Geduld

So lang, wie der Weg ins Burnout war, so lang ist er auch wieder heraus. Rückschritte und die Tatsache, dass man manchmal in alte Muster zurückfällt, sind normal und haben auch einen Sinn: Was sich wiederholt (im Kleinen), lernen wir schneller und werden für bestimmte Situationen und Empfindungen (wann bin ich müde, wann brauche ich eine Pause, wann lade ich mir zu viel von anderen auf) sensibilisiert. Und genau das braucht Dein geliebter Mensch, um dauerhaft auch nach dem Heilungsprozess gut auf sich achten zu können.

9. Nichts persönlich nehmen

Versuche, die Lustlosigkeit Deines Partners, Vaters oder Freundes nicht allzu persönlich zu nehmen. Betroffene ziehen sich oft von ihren Kollegen, Familien und Freunden zurück, da aufgrund der hohen Ansprüche an sich selbst persönliche Bedürfnisse und soziale Kontakte vernachlässigt werden. Es ist für Dich als Angehörigen an dieser Stelle wichtig, den Rückzug nicht als persönliche Kränkung zu verstehen, sondern als Symptom der Burnout-Erkrankung.

10. Nicht vergessen auf Deine eigenen Bedürfnisse zu achten

Wenn Du zwischendurch Abstand zum Betroffenen benötigst, zieh Dich ruhig zurück. Es ist niemandem geholfen, wenn am Ende auch Du selbst noch ausbrennst. Sensibilisiere Dich, um bei Dir selbst Erschöpfungssymptome zu erkennen. Nimm Hilfe für Angehörige an, besuche einen Therapeuten oder eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Betroffenen. In Fällen, in denen Angehörige nicht mehr alleine mit der Situation zurecht kommen, kann es hilfreich sein, sich einem Arzt, Psychologen und/oder anderen, die in einer ähnlichen Lage sind, anzuvertrauen. Ärzte und Psychologen können Dir in Deiner individuellen Situation helfen, problematische Muster im Umgang mit dem Burnout-Betroffenen zu erkennen und gemeinsam mit Dir Alternativen und Lösungsansätze finden. Wenn Du eine feste Beziehung oder gar eine Ehe mit dem Betroffenen führst, könnte sogar eine Partnerschafts- oder Eheberatung sinnvoll sein.