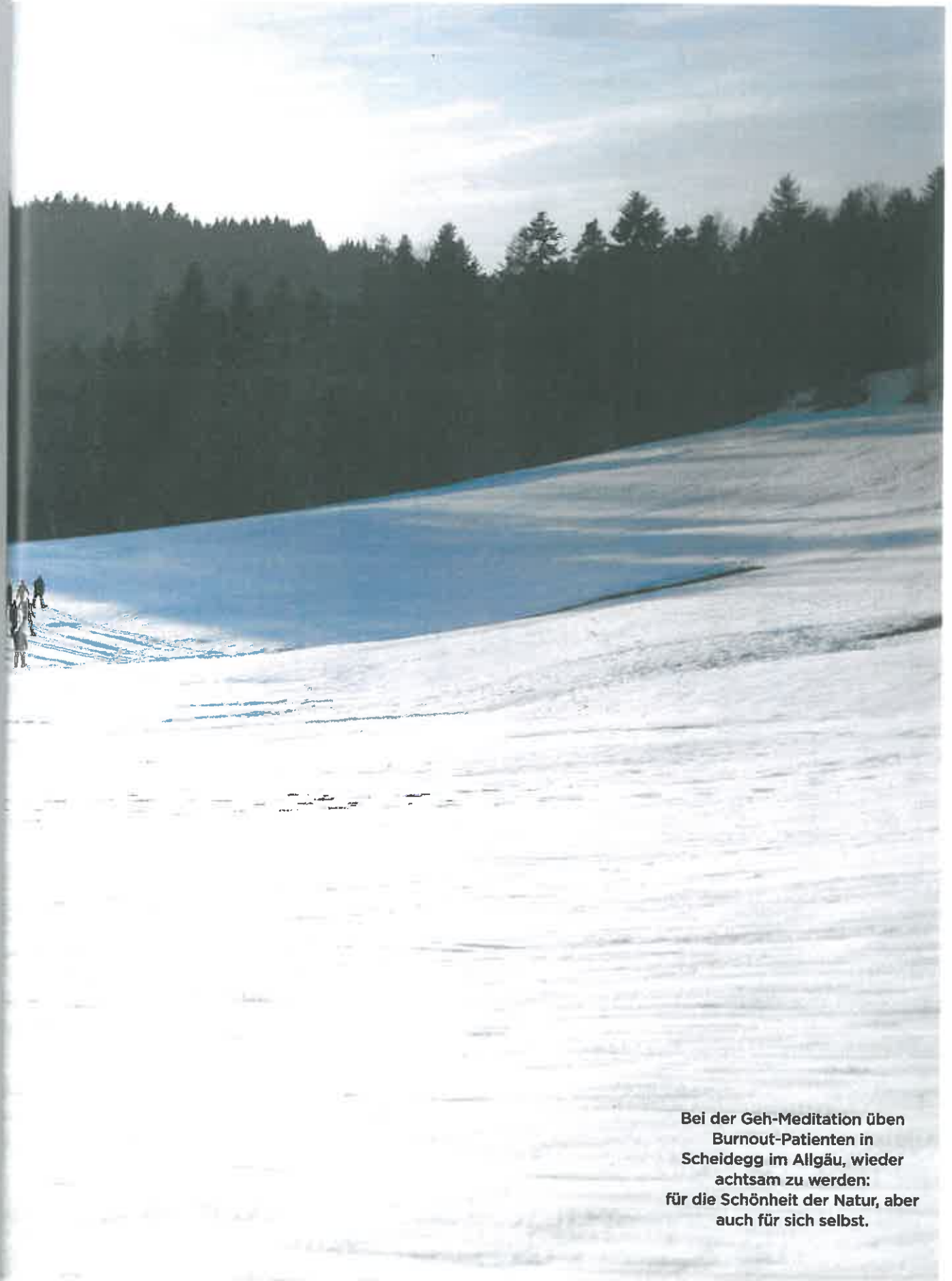




# Revolution im Kopf

Erschöpfungskranken hilft oft eine Psychotherapie. Bei Atemmeditation, Musiktherapie und Verhaltenstraining geht es auch darum, schwach zu sein, loszulassen.

VON EVA-MARIA SCHNURR



Bei der Geh-Meditation üben  
Burnout-Patienten in  
Scheidegg im Allgäu, wieder  
achtsam zu werden:  
für die Schönheit der Natur, aber  
auch für sich selbst.

SIGRID REINICHS / SPIEGEL WISSEN



**Sie müssen nicht ausgetretenen Pfaden folgen, sie können sich immer neu entscheiden, wie sie durchs Leben gehen wollen, das lernen Betroffene in der Therapie.**

**D**er Umbruch beginnt mit Fragen. Fragen, die bisher kaum jemand gestellt hat. Die in die Seele fahren wie ein glühendes Messer, schmerzen, obwohl sie verpackt sind in freundliche Worte. „Beschreiben Sie mal Ihre Persönlichkeit, ohne über Ihren Beruf zu sprechen“, bittet Peter Dogs seine Patienten beim Kennenlernen.

Unvorbereitete erwischt er damit eiskalt: Wer bin ich ohne meinen Job? Bin ich überhaupt wer ohne meinen Job? „Viele Menschen wissen darauf keine Antwort. Sie haben keine Worte, sich als Mensch zu beschreiben“, sagt Dogs, Ärztlicher Direktor der Panorama Fachkliniken in Scheidegg im Allgäu.

Rund um die Klinik schmiegen sich Wiesen an sanfte Hügel, am Horizont strecken sich die Berge zum wolkengetupften Himmel. Doch dass es hier nicht um Urlaub geht, merkt man spätestens, wenn aus den Therapieräumen unterhalb der großen Sonnenterrasse laute „Nein“-Rufe kommen. Mal zögerlich tastend, mal bestimmt, mal wütend, mal fragend. Immer deutlich.

Nein, so wie bisher kann es nicht mehr weitergehen für jene, die herkommen mit Depression, chronischen Schmerzen oder Angst, Kassenpatienten und Privatversicherte, viele von ihnen mit der Angabe „Burnout“ in den Unterlagen. Sie haben sich von der Arbeit aufessen lassen, haben nichts sonst mehr gesehen, bis die Kraft weg war und die Freude und oft auch die Familie und alles, was das Leben schön gemacht hat.

Sie suchen nicht einfach Erholung, weil die schon lange keine Erleichterung mehr bringt. Sie hoffen, in der psychosomatischen Klinik etwas zu finden, das hilft gegen die Leere, die sich im Inneren ausbreitet wie Nebel im November. Und bekommen Fragen. „Wofür machen Sie das eigentlich?“, will Peter Dogs von seinen Patienten wissen.

Darüber hat auch Markus Bauer (Name geändert) nachgegrübelt, immer häufiger, doch eine Antwort fand er nicht. 49 Jahre ist er alt, Kaufmann in leitender Position, hat zwei Kinder, eine Ehefrau, ein Haus, Erfolg. Doch da war die Angst vor den Schulden, vor dem Absturz. Er arbeitete mehr und mehr, die Sorgen blieben, und es gab niemanden, mit dem er darüber sprechen mochte.

„Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott“, hatte er gelernt, und so machte er weiter,



Wer in die Panorama Fachkliniken kommt, sucht Hilfe, nicht Urlaub.

obwohl er schon lange nicht mehr schlafen konnte, obwohl er sich fragte, ob es überhaupt sinnvoll war, wie er lebte.

Er betäubte die Angst und die schlechten Gefühle mit Alkohol und fremden Frauen und Arbeit, immer mehr Arbeit. Dann setzte seine Frau ihm das Messer auf die Brust: Entweder er würde etwas ändern - oder sie. „Da ist mir klargeworden, dass ich armes Schwein nur noch funktioniert habe“, sagt Bauer, groß, kräftig, einer, der von sich dachte, dass er die Dinge schon im Griff habe. Bis er merkte, dass es umgekehrt war: Die Dinge hatten ihn im Griff. Er hatte sich selbst verloren.

Erst in der Therapie in der privaten SysTelios-Klinik in Siedelsbrunn im Odenwald verstand er, dass das, was da passiert war in seinem Leben, mehr war als nur zu viel Arbeit, nur zu viel Stress: „Von der Arbeit allein gehst du nicht kaputt. Die Arbeit ist eher wie eine Sucht, in die du gerätst, weil du nach Anerkennung suchst und weil du anderes verdrängen willst“, sagt er.

Es gibt keine einfachen Wahrheiten in Sachen Burnout, keine schnelle Lösung. Bloß mit weniger Arbeiten ist es meist nicht getan, das ist die erste Lektion, die lernt, wer wieder herauskommen will aus der lähmenden Erschöpfung, die das Leben blockiert wie ein Dauerstau eine Autobahn.

Mit dem Burnout ist es wie mit einem Vexierbild, das sich je nach Sichtweise verändert. Auf den ersten Blick ist es ein Problem der Arbeitswelt, ein Problem

von Leistungsdruck und Entgrenzung. Auf den zweiten Blick ist Burnout ein Problem des Einzelnen, der zu hohe Erwartungen an sich selbst stellt, immer perfekt sein will.

Sieht man noch einmal mit Abstand auf das Bild, erkennt man, wie beide Seiten ineinandergreifen. Erst wenn der eigene Anspruch ins Leere läuft, weil Job und Einkommen nicht die erhoffte Befriedigung bringen, weil ein neuer Chef unerfüllbare Aufträge gibt oder gar mit Entlassung droht, oder weil ein Unfall oder ein Pflegefall in der Familie das bisher irgendwie funktionierende Leben durcheinanderbringen, dann erscheinen all die Anstrengungen sinnlos.

**Eine Krankheit ist das noch nicht**, eher ein ungesunder Lebensstil, etwa so, als äße man nur Pommes mit Mayo. Aber es bringt das tiefverankerte Selbstkonzept ins Wanken, das wie ein gnadenloser Sklaventreiber im Kopf sitzt und befiehlt weiterzumachen, es immer noch irgendwie hinzukriegen.

Doch irgendwann schlägt der Körper Alarm: mit unerklärlichen Schmerzen oder Ohrengeräuschen, mit Schlaflosigkeit oder Schwindel, Konzentrationsproblemen und lähmender Kraftlosigkeit.

Das kann man biologisch beschreiben als Stressreaktion auf chronische Überforderung. Man kann es sich aber auch vorstellen als Revolte von Körper und Geist gegen die Diktatur des Mühsens, die jahrzehntlang geherrscht hat: Du musst Leistung bringen. Musst für



Weißer Raum, zu phantasieren, wie die Zeit nach der Klinik aussehen soll.

andere da sein. Musst alles richtig machen.

Unerbittlich peitschen sich Burnout-Betroffene mit solchen Sätzen durchs Leben, gelernt meist schon als Kind und nie in Frage gestellt, weil es ja funktioniert, weil sie dadurch Anerkennung bekommen oder Konflikten entgehen. Bis sie nicht mehr können.

„Die Menschen versuchen mit aller Kraft, ihr Ideal von sich selbst aufrechtzuerhalten, so dass für nichts anderes mehr Energie bleibt“, erklärt Dagmar Siebecke, Arbeitspsychologin und Burnout-Beraterin in Ratingen. Die Ärzte diagnostizieren dann Tinnitus, Angststörung, chronische Schmerzen oder eine Depression. Und dann geht es kaum noch ohne eine Psychotherapie.

„In der schlimmsten Phase wollte ich mich auf den Boden legen und einfach liegen bleiben“, erzählt Merle Raab (Name geändert), 29, Lehrerin in Hamburg. Erdrückt fühlte sie sich von einer Lawine aus Arbeit, die sinnlos erschien, weil der viele Verwaltungskram so wenig mit dem zu tun hatte, worauf sie sich gefreut hatte in ihrem Beruf.

Aber sie wollte gut sein, wollte es richtig machen, nicht schon nach zweieinhalb Jahren aufgeben. Obwohl sie auf der Autobahn immer häufiger überlegte, in die Leitplanke zu steuern, setzte sie sich wieder hinter den Schreibtisch, arbeitete bis spät in die Nacht. Manchmal aß sie den ganzen Tag nicht, sie vergaß es einfach. „Alles, was mit dem Job zu tun hatte, war wichtiger als ich.“

Bis sie sich eines Tages nicht mehr bewegen konnte. Nicht mehr aufhören konnte zu weinen.

Blass ist sie, sie lässt einen Igelball von einer Hand in die andere gleiten, während der Blick hinausgeht auf das Nadelwäldchen vor der Schön Klinik in Bad Bramstedt bei Hamburg. Hier lernte Raab die zweite Lektion auf dem Weg aus der Erschöpfung: Die Arbeitsbedingungen kann man nicht einfach so ändern. Was man ändern kann, ist die eigene Einstellung, die Sicht auf die Dinge.

„Der Alltag ist hart und ungerecht, das ist nun mal so. Es kommt darauf an, wie man mit den Bedingungen umgeht“, sagt Gernot Langs, Chefarzt in Bad Bramstedt. Nach Schuld zu suchen, meint Manfred Nelting, Ärztlicher Direktor der privaten Gezeiten Haus Klinik in Bonn, bringe dabei „keinen Schritt weiter: Es gilt, die Verantwortung bei sich zu lassen, sein Leben zu gestalten“.

Wenn jemand so im Strudel des Erschöpfungsprozesses versunken ist, dass die Depression da ist oder die Panik, dann geht es um große Fragen, vielleicht sogar die entscheidenden: Will ich so leben? Wie sonst? Was brauche ich, um zufrieden zu sein? Was muss ich ändern?

„Es geht darum, Bedürfnisse und Gefühle wieder wahrzunehmen und zu erkennen, was wirklich wichtig ist im

**„Die Patienten lernen, das Gleiche anders zu machen.“**

Leben“, sagt der Klinikdirektor Dogs. „Leistung ist es ja nicht, was den Menschen ausmacht.“

Für Betroffene ist so ein Gedanke wie eine Revolution im eigenen Kopf. Er stellt so ziemlich alles in Frage, an das sie bisher geglaubt haben. Ist anstrengend. Macht Angst. Verlockend sind deshalb unseriöse Angebote, die einfache Abhilfe versprechen: Entgiftungen, Darmsanierungen, milchfreie Ernährung oder sogenannte Störfeldanalysen.

„Sogar beim Geistesheiler waren einige unserer Patienten schon, bevor sie zu uns kamen“, erzählt Meinrad Linsenmeier, Oberarzt an der Tagesklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des Klinikums Harlaching in München. „Manchmal wundert man sich, welche Umwege die Leute machen, bevor sie einsehen, dass nur sie selbst das Problem lösen können.“

Die richtige Unterstützung ist auch nicht so leicht zu finden. „Die Leute sind oft völlig ratlos, wo sie hingehen sollen, wer ihnen weiterhelfen kann. Hausärzte sind in der Hinsicht sehr oft überfordert, manchmal gilt das sogar für Psychiater“, sagt die Arbeitspsychologin Siebecke, die Betroffene berät. Doch Anlaufstellen wie ihre gibt es kaum, oft entscheiden sich die verzweifelten Patienten deshalb für die erstbeste Lösung, die nicht unbedingt die beste ist.

Auf, in die Klinik, das dachte Thorsten Fehberg (Name geändert) sofort, als sein Arzt von Burnout sprach. Erst als der Wirtschaftsingenieur Krankenhäuser durchtelefonierte und von monate-



langen Wartezeiten erfährt, suchte er nach Alternativen.

Die meisten Experten hätten ihm gleich dazu geraten. Ein stationärer Klinikaufenthalt ist nur ratsam, wenn das gewohnte Umfeld, die Familie zu sehr belasten, wenn ambulante Therapien nicht geholfen haben oder die Depression so niederdrückt, dass der Alltag nicht mehr zu bewältigen ist.

Als erste Wahl auch bei massivem Burnout gilt eine ambulante Behandlung bei einem Psychotherapeuten. Schließlich muss man die Probleme im Alltag lösen. Eine Klinik aber ist ein geschützter Raum, eine Seifenblase, die mit dem Leben draußen nur wenig zu tun hat.

Fehberg, 58, entschied sich für eine psychosomatische Tagesklinik, ein Zwischending aus ambulanter und stationärer Behandlung. Nach nur drei Wochen Wartezeit bekam er einen Platz. Zwei Monate lang frühstückte er morgens um acht mit den anderen Patienten, verbrachte die Wochentage mit Gruppen- und Einzelgesprächen, Kunst- und Bewegungstherapie, Entspannungstrainings und solchen für soziale Kompetenz, machte Spaziergänge in der Umgebung der Klinik. Am späten Nachmittag fuhr er zurück nach Hause.

Zwar hat der große Aufenthaltsraum mit Küchenzeile, Topfpflanzen und Linoeboden in der städtischen Tagesklinik Harlaching wenig gemein mit den schicken, hotelähnlichen privaten Burnout-Kliniken an Seen oder in den Bergen, die gerade vielerorts öffnen; er erinnert eher an ein Jugendheim. Doch exklusive

Menüs und herrliche Natur, das, womit viele Kliniken werben, liefern nicht mehr als eine hübsche Kulisse für das, worum es eigentlich geht, egal, ob ambulant oder stationär: die Therapie.

**Wie in Zeltlupe schiebt sich** die Gruppe von der Panorama Klinik die Straße herauf in Richtung Ortsmitte Scheidegg. 30, 35 Leute, alle in Winterjacken, viele mit den Händen in den Taschen, schweigend. Die Sohlen knarzen auf dem Asphalt, die Daunenjacken rascheln, die tiefstehende Sonne malt rötliche Streifen auf den Winterhimmel, während eine Krähe über dem Tal kreist.

Es ist Lektion drei auf dem Weg heraus aus der Erschöpfung: Die Patienten sollen achtsam werden für ihre Umgebung und für das, was in ihnen passiert, im Körper und im Kopf.

In Scheidegg üben sie dieses Wahrnehmen bei der Geh-Meditation oder bei „Inaktivitätstagen“, an denen sie nicht einmal lesen dürfen, nur aus dem Fenster schauen. In der SysTelios-Klinik liegen sie bei Achtsamkeitsübungen unter roten Decken und horchen in sich hinein, im Gezeiten Haus in Bonn bewegen sie sich bei Qigong oder werden still bei der Atemmeditation.

Das Ziel ist immer das Gleiche: Die eigenen Empfindungen und Wünsche wieder spüren. „Wir sollten in einem Satz sagen, wie es uns geht – und zwar ohne einfach nur ‚gut‘ oder ‚schlecht‘“, erzählt Merle Raab. „Erst da habe ich gemerkt, dass ich gar nicht wusste, wie ich mich fühle.“

Lektion vier auf dem Weg zurück ins Leben geht an die Gefühle. Denn die haben viele Patienten seit Jahren unter Disziplin, Pflichtgefühl und Loyalität vergraben. „Ich habe vorher nicht viel mit Musik am Hut gehabt. Aber in der Musiktherapie habe ich zum ersten Mal Tränen über den Tod meines Vaters vergossen. Als er starb, habe ich alles gemanagt, so wie ich meinen Job manage. Weinen konnte ich erst jetzt“, sagt Markus Bauer.

Nicht um richtig oder falsch geht es beim Trommeln, Tanzen oder Bildhauen wie sonst so oft bei den perfektionistischen Burnout-Patienten, sondern darum, sich auszudrücken, zu entdecken, loszulassen, auch mal schwach zu sein.

Schließlich, das ist Lektion fünf, ist es ziemlich unmenschlich, immer nur stark zu sein. „Es war eine entscheidende Erfahrung, in der Gruppentherapie offen auch über Dinge zu sprechen, die nicht gut laufen“, sagt Thorsten Fehberg.

In der Gruppe und in Einzelgesprächen mit Therapeuten fahndeten sie nach Glaubenssätzen, die ihn bisher so hart machten gegenüber sich selbst. Fragten, warum er sich dem Regime des „du musst“ überhaupt unterworfen hatte. Testeten und übten, wie es auch anders gehen könnte.

„Ich dachte, es klingt total abweisend, wenn man anderen sagt, dass man etwas gerade nicht möchte. Ich wusste nicht, dass man das auch freundlich rüberbringen kann“, sagt Merle Raab.

Kann man aber doch, erkannte sie in Rollenspielen – die anderen mochten sie, auch wenn sie nein sagte. Dass sie sich



Die Gezeiten Haus Klinik in Bonn integriert auch Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin in die Behandlung. Im nahen Wald kommen Patienten beim Entspannungstraining zur Ruhe.

auch um sich kümmern darf, lernte sie. Und dass es andere Wege gibt, um Anerkennung zu bekommen, als noch besser sein zu wollen, es allen recht zu machen.

„Wir müssen uns nicht alle Blumen in die Haare stecken. Es geht darum, das Gleiche anders zu machen“, erklärt Peter Dogs das Ziel der Therapie. Natürlich sollen Burnout-Patienten auch nach der Rückkehr in den Job Leistung bringen. Loyalität, Pflichtbewusstsein und Engagement sind ja keine schlechten Eigenschaften – solange sie nicht wie Diktatoren das Leben beherrschen.

„Es ist ratsam zu schauen, was man von dem, was man mitbekommen hat, behalten und was man ändern möchte“, sagt Manfred Nelting. Nur selten ist ein totaler Umsturz des Lebens nötig, häufig reicht eine Reform. Befreiung aus verkrusteten Gedankenstrukturen, die schon lange nicht mehr richtig passten.

„Meist stecken hinter dem Burnout Konflikte über die eigenen Werte und Ziele. Es hilft, die zu klären und neue Wege ausprobieren, die Ziele zu erreichen“, erläutert Gunther Schmidt, ärztlicher Leiter der SysTelios-Klinik.

Will ich um jeden Preis Karriere machen, oder fühle ich mich nicht viel woh-

ler mit einem freien Tag in der Woche, an dem ich tun kann, was ich will? Brauche ich zwei Autos und drei Urlaube im Jahr, oder gibt mir einfach Zeit mit der Familie nicht mehr Kraft?

**Sie haben die Wahl, wie sie leben wollen** – das erfahren Burnout-Patienten in der Klinik im Odenwald schon am ersten Tag ganz praktisch. Fast ganz in Weiß ist die Klinik eingerichtet, weiße Tische, weiße Betten, weiße Wände, hellgraue Vorhänge. Doch noch bevor sie ihr Zimmer beziehen, stehen die Patienten vor einem hohen Regal, in dem Handtücher und Tagesdecken in allen Regenbogenfarben liegen: Türkis, Gelb, Blau, Rot oder vielleicht Lila? Welche Farbe ins Zimmer kommt, das bestimmt jeder selbst.

Die SysTelios-Klinik verfolgt einen systemischen Ansatz, doch wie in fast allen Kliniken beziehen Ärzte und Psychologen auch hier Elemente aus anderen Therapieverfahren ein. „Ich halte den Schulenstreit für überholt“, sagt Gernot Langs, der in Bad Bramstedt vor allem verhaltenstherapeutisch arbeitet. Wichtiger sei es, dass die Therapie nach praxistauglichen Lösungen

sucht und nicht nur in der Kindheit nach Ursachen für die Probleme stochert, meint er.

Aussagekräftige Studien über die Wirkung von Burnout-Therapien gibt es nicht, wohl aber gegen das, was am Ende der Burnout-Spirale stehen kann, Depression etwa oder Angst oder Tinnitus. Wenn nötig, setzen Ärzte Medikamente wie Antidepressiva.

Für nachhaltige Veränderungen sorgt die Psychotherapie, in der die Patienten neue Denk- und Handlungsmuster lernen. „Es geht darum, gute Erfahrungen mit sich und anderen zu machen. Die Patienten sollen wieder Mut finden, ihr Leben in die Hand zu nehmen“, sagt der Oberarzt Linsenmeier von der Münchner Tagesklinik.

Verhaltenstherapeutische und tiefenpsychologische Verfahren sind dabei am besten wissenschaftlich belegt, aber auch Biofeedback oder bewegungstherapeutische Verfahren konnten sich als unterstützende Elemente bewähren. Entscheidend sei, dass der Ansatz der Klinik zum Patienten passt, meint Langs.

Ein Gefühl dafür bekommt man oft schon auf den ersten Blick: Buddha-Fi-

guren im Gang, plätschernde Brunnen und ein Meditationsgarten hinter dem Haus zeigen in der Gezeiten Haus Klinik in Bonn sofort, dass es hier eher spirituell zugeht, dass Körper- und Atemtherapie eine wichtige Rolle spielen.

In Bad Bramstedt ahnt man angesichts der nüchternen Achtziger-Jahre-Architektur, dass die Probleme hier eher rational angegangen werden. Und in Scheidegg vermittelt die geborgene Atmosphäre mit holzvertäfelten Wänden und geblühten Gardinen, dass die Beziehungen zu den Therapeuten und zwischen den Patienten im Mittelpunkt stehen.

Vor allem aber geben Therapiepläne Anhaltspunkte über die Behandlung. Nicht möglichst viele oder besonders exotische Angebote sind entscheidend, sondern ein übergreifendes Konzept, das die Therapieelemente während der sechs bis zehn Behandlungswochen zu einem runden Programm fügt.

„Was mir wirklich geholfen hat, war Neues auszuprobieren und neue Seiten an mir zu entdecken. Ich habe viel über mich erfahren dürfen“, sagt Markus Bauer. Er hat seine Koffer schon gepackt, am Nachmittag wird er nach Hause fahren. Der Hausmeister kommt noch vorbei, um sich zu verabschieden. Bauer nimmt ihn in den Arm, wischt sich kurz über die Augen, strahlt: „Das sind die kleinen Momente, wo du wieder lebst.“

Er hat einen Plan gefasst: Er wird in seinen Beruf zurückkehren und zu seiner Frau. Er will wieder in sein Leben holen, was ihm früher so viel Kraft gab und was ihm irgendwann entglitt: Zeit mit Familie und Freunden verbringen.

Und er will sich künftig nicht mehr so viel ums Geld sorgen: „Ich hatte immer Angst, meinen Job zu verlieren. Aber ich weiß jetzt, dass ich was Neues machen kann, sollte es irgendwann so nicht mehr weitergehen“, sagt Bauer.

In vier Wochen wird er noch einmal zurückkommen in die Klinik. Dann trifft sich die „Transfergruppe“, in der ehemalige Patienten ihre Erfahrungen teilen, darüber sprechen, wie es gelingt, das Gelernte umzusetzen und Tricks austauschen: der Kiesel in der Tasche etwa, der an die neuen Vorsätze erinnert, oder der Igelball auf dem Schreibtisch, der an Pausen mahnt. Denn nur, wenn die Reform im Kopf auch im Alltag Bestand hat, ändert sich wirklich etwas.

„Während der Therapie hat sich bei mir der Fokus von der Arbeit immer

mehr ins Private verschoben. Mir wurde klar, dass ich auch da ganz viel ändern muss“, erzählt Thorsten Fehberg. Weil er in der Tagesklinik war, konnte er jeden Abend lange mit seiner Frau den Tag besprechen, in der Familie ausprobieren, was er in der Therapie gelernt hatte. „Wäre ich wochenlang ganz weg gewesen, wäre es für meine Frau viel schwerer gewesen, meine Veränderung zu begleiten“, sagt er heute.

Viele stationäre Kliniken laden deshalb während der Behandlung Partner und Familie ein, andere schicken die Pa-

## Ein Burnout bedeutet auch einen Reifungsprozess.

tienten für einige Wochenenden nach Hause. Ehemalige aus Scheidegg können nach der Heimkehr an einer wöchentlichen Chat-Runde im Internet teilnehmen, die ein Therapeut betreut.

Überall tragen sie dicke Notizbücher mit sich herum, schreiben auf, was sie erkannt und erfahren haben, als Gedächtnisstütze für zu Hause. Und als Grundlage für die ambulante Therapie, die sich nach der Klinik anschließt.

Thorsten Fehberg, der Wirtschaftsingenieur, hat jetzt einen Zettel neben seinem Computer liegen, auf den schaut er jeden Morgen, seit er wieder arbeiten geht: „Ich frage rechtzeitig nach Hilfe“, etwa steht darauf, und „Ich mache die wichtigen Aufgaben gut“ und: „Nur der zweite zu sein ist auch gut.“

Er geht nun vieles anders an als früher. Aber er ist in seinen Job zurückgekehrt, wie die meisten, die aus der Therapie kommen. „Wir raten fast im-

mer dazu, die Stelle nicht zu wechseln, denn man nimmt sich selbst ja an den neuen Arbeitsplatz mit“, sagt Gernot Langs.

Nur selten habe das Arbeitsumfeld die Situation so verschärft, dass eine Veränderung sinnvoll oder gar notwendig scheint. Wenn der Burnout sehr früh kommt, dann könne das allerdings ein Warnsignal sein, dass der Job ganz grundsätzlich nicht passt, sagt Langs.

Merle Raab, die Lehrerin, die nach nur zweieinhalb Jahren im Beruf nicht mehr konnte, will es trotzdem noch einmal versuchen. Unterrichten, das war doch immer ihr Traum. Sie hat mit ihrer Chefin gesprochen und wird ihre Stundenzahl reduzieren.

Und sie überlegt, welche Alternativen es gibt, wenn es doch nicht klappt mit dem Vorsatz, sich nie wieder selbst über der Arbeit zu vergessen: „Wenn man erwachsen ist, sagt einem keiner mehr, was man tun soll, das muss man selbst herausfinden. Das habe ich jetzt verstanden.“

Ein Burnout ermögliche auch einen Reifungsprozess, sagt Manfred Nelting von der Gezeiten Haus Klinik in Bonn. Das Leben wirft neue Fragen auf, die neue Antworten brauchen.

Wenn man in Rente geht, zum Beispiel. Thorsten Fehberg hat sich zum ersten Mal Gedanken gemacht, wie es dann weitergehen soll. Musik will er wieder machen und vielleicht Kunst, den Seiten Raum geben, die er lange so vernachlässigt hat.

„Im Rückblick war die Therapie eine sehr, sehr gute Erfahrung, die mich wirklich weitergebracht hat“, sagt er und auch dies: „Dahin wäre ich nicht gekommen, wenn es mich nicht so schmerzhaft umgeworfen hätte.“

### Weiterführende Informationen:

Die „Unabhängige Patientenberatung Deutschland“ informiert über Behandlungsmöglichkeiten, etwa über Wege in die ambulante Psychotherapie, den Unterschied zwischen Akutkrankenhäusern und Reha-Kliniken, oder was die Krankenkassen bezahlen. [www.unabhaengige-patientenberatung.de](http://www.unabhaengige-patientenberatung.de)

Auch beim Psychotherapie-Informationsdienst gibt es telefonische Auskunft, zudem kann man nach Therapeuten der unterschiedlichen Therapieschulen suchen. [www.psychotherapie-suche.de](http://www.psychotherapie-suche.de)

Einen guten Überblick über verschiedene Therapiemöglichkeiten bei Depression gibt der Ratgeber der Stiftung Warentest: Günter Niklewski, Rose Riecke-Niklewski: „Depressionen überwinden. Niemals aufgeben!“ Stiftung Warentest, Berlin; 5. Auflage 2010.