

## Diagnose Burnout



Angela Gatterburg und Annette Großbongardt (Hg.)

# DIAGNOSE BURNOUT

Hilfe für das erschöpfte Ich

Nicola Abé, Christina Berr, Jörg Blech,  
Jochen Brenner, Cinthia Briseño, Annette Bruhns,  
Markus Deggerich, Markus Dettmer, Cathrin Gilbert,  
Maik Großekathöfer, Barbara Hardinghaus,  
Wolfgang Höbel, Heike Le Ker, Joachim Mohr,  
Bettina Musall, Rick Noack, Jochen Pioch,  
Johannes Saltzwedel, Michaela Schießl, Elke Schmitter,  
Eva-Maria Schnurr, Christoph Schwenicke,  
Julia Stanek, Janko Tietz, Felix Zeltner

Deutsche Verlags-Anstalt

Die Texte dieses Buches sind erstmals in den Heften  
»Patient Seele« (Heft 1/2012) und »Das überforderte Ich« (Heft 1/2011)  
der Reihe SPIEGEL WISSEN erschienen.



Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Copyright © 2012 Deutsche Verlags-Anstalt, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
und SPIEGEL-Verlag, Hamburg

Alle Rechte vorbehalten

Typografie und Satz: DVA/Brigitte Müller

Gesetzt aus der Dante

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-421-04563-8

[www.dva.de](http://www.dva.de)

# Inhalt

II Vorwort

## TEIL I

### DAS ERSCHÖPFTE ICH

**17 Im Krater der Seele**

Ein Mann hat Erfolg, da läuft sein Leben  
aus dem Ruder – Geschichte einer Krise  
und ihrer Überwindung

*Von Annette Bruhns*

**30 »Der Chef als Löwe«**

Gespräch mit dem Psychiater Hans-Peter Unger  
über die verschiedenen Formen der Erschöpfung  
und den Burnout-Streit

*Von Angela Gatterburg und Annette Großbongardt*

**43 So ein Stress**

Wie soll das Gesundheitssystem mit dem  
neuen Volksleiden umgehen?

*Von Heike Le Ker*

**52 Die Melancholie am Kühlregal**

Wie unser Leben zur Arbeitsfläche wurde

*Essay von Elke Schmitter*

**60 Gestörtes Netzwerk im Gehirn**

Ständiger Stress beeinträchtigt die Nervenzellen  
und kann depressiv machen

*Von Jörg Blech*

## TEIL II

### WIE DER STRESS ENTSTEHT

#### 73 **Vernetzt in den Wahnsinn**

Die Arbeitswelt erwartet heute  
permanente Flexibilität und Einsatzbereitschaft  
*Von Markus Dettmer und Janko Tietz*

#### 87 **»Keine Nachrichten am Wochenende«**

Interview mit Arbeitsministerin  
Ursula von der Leyen über psychische Belastungen  
*Von Markus Dettmer und Janko Tietz*

#### 93 **»Schwäche ist tabu«**

Pfleger und Ärzte sind besonders stressgefährdet  
*Von Felix Zeltner*

#### 102 **Gelbe Karte für den Körper**

Menschen in der Überforderung – Fallgeschichten  
*Von Cinthia Briseño*

#### 112 **»Ich brauch doch gute Noten!«**

Ist das Bildungssystem daran schuld, dass  
Studenten Schlafstörungen haben?  
*Von Rick Noack*

#### 120 **Kindheit im Fulltime-Job**

Schüler leiden an chronischem Stress, Schulen  
setzen auf Prävention  
*Von Bettina Musall*

#### 130 **Todesangst im Laufstall**

Der Kinder- und Jugendpsychiater Karl Heinz Brisch  
über die Bedeutung sicherer emotionaler Bindungen  
*Von Bettina Musall*

- 136 »Das ist ja nicht ansteckend«**  
Zwei Fußballer schildern ihre seelische Erkrankung  
*Von Cathrin Gilbert und Maik Großekathöfer*
- 145 Ausgestreckt am Expander**  
Vom Tabu in der Politik, über Schwäche zu sprechen  
*Von Christoph Schwennicke*
- 152 Der Feind in dir**  
Wenn Menschen Kränkungen nicht verwinden  
*Von Markus Deggerich*
- 157 Das Leiden der anderen**  
Der stille Kampf einer Frau an der Seite  
ihres depressiven Ehemanns  
*Von Barbara Hardinghaus*

### TEIL III

### HILFE FÜR PSYCHE UND KÖRPER

- 167 Revolution im Kopf**  
Erschöpfungskranke brauchen oft eine Psychotherapie  
*Von Eva-Maria Schnurr*
- 180 Die Mühsal des Nichts**  
Wie geht das, stundenlang stillsitzen?  
Achtsamkeitstraining im Selbstversuch  
*Von Annette Bruhns*
- 189 »Ich nehme mir meine Zeit«**  
Es gibt ein Leben nach dem Zusammenbruch  
*Von Nicola Abé*

**197 Riechen, sehen, lauschen**

Green Care heißt der neue Trend, ausgebrannten  
Menschen wieder Kraft zu geben

*Von Michaela Schießl*

**208 »Runter von der hohen Drehzahl«**

Coaching – Wo liegen die Grenzen der Profi-Ratgeber?

*Von Angela Gatterburg*

**218 Enge in der Brust**

Was bringt ein Sabbatical?

*Von Joachim Mohr*

**222 Schnauben wie ein Pferd**

Lustvolle Methoden der Entstressung

*Von Julia Stanek*

**TEIL IV**

**GESÜNDER IN DIE ZUKUNFT**

**231 »Wer wollen wir morgen sein?«**

Unternehmen entwickeln Vorsorgeprogramme  
für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter

*Von Jochen Brenner*

**242 Bei Anruf Rat**

Sorgentelefone im Betrieb

*Von Eva-Maria Schnurr*

**245 »Wir brauchen Inspiratoren«**

Interview mit dem Neurobiologen Gerald Hüther  
über das Geheimnis gehirngerechter Führung

*Von Felix Zeltner*



**249 Gewitter der Seele**

Ein Essay über die segensreiche Kraft der Melancholie,  
die viele große Künstler und Denker beflügelt hat

*Von Johannes Saltzwedel*

**258 Vom Glück der kleinen Dinge**

Wie Prominente ihre Balance halten

*Von Christina Berr, Jochen Pioch und Wolfgang Höbel*

**ANHANG**

- 271 Test: Bin ich Burnout-gefährdet?
- 276 Buchhinweise
- 279 Web-Adressen
- 280 Autorenverzeichnis
- 282 Dank
- 283 Sach- und Personenregister



## Vorwort

Stress gehört zum Leben, doch viele Menschen haben den Eindruck, dass die Belastung zugenommen hat. Vor allem im Job fühlen sie sich gehetzt und unter wachsendem Druck. Viele klagen über Beschleunigung der Arbeitsprozesse durch Technikfortschritt und Digitalisierung, höhere Komplexität, durch den Konkurrenzkampf der Globalisierung, Überlastung durch Arbeitsverdichtung, aber auch Unterforderung.

Überfordert, entnervt und ausgebrannt sind Manager und Führungskräfte, aber auch »durchschnittliche« Arbeitnehmer, zunehmend auch jüngere Männer und Frauen und – beunruhigend genug – sogar Studenten und Schüler. Prominente wie der Torwart Markus Miller und Fernsehkoch Tim Mälzer reden öffentlich über ihre psychischen Krisen. Und ein Zustand macht plötzlich Karriere: Burnout.

Wann beginnt der Stress, uns krank zu machen? Wie kommt es zu diesem Gefühl des Ausgebranntseins, das häufig von verringerter Leistungsfähigkeit und auch einer starken Distanzierung vom Beruf begleitet wird?

Gerade Menschen, die einen hohen Leistungsanspruch an sich haben und zur Perfektion neigen, sind gefährdet. Die Zahl der Menschen, die wegen einer seelischen Erkrankung arbeitsunfähig geworden sind, hat nach Angaben der Deutschen Rentenversicherung seit 1993 um mehr als ein Drittel zugenommen. Doch auch Faktoren am Arbeitsplatz selbst, wie mangelnde Anerkennung und fehlende Abgrenzung zum Privatleben, gehören zu den Ursachen.

Eine neue Debatte um »psychisch gesunde« Arbeitsplätze hat begonnen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht

in beruflichem Stress »eine der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts«. Stresserkrankungen werden nach Schätzungen der WHO im Jahr 2020 weltweit die zweithäufigsten Erkrankungen sein, übertroffen nur noch von Herz-Kreislauf-Störungen. Laut einer Studie der DAK schlucken 800 000 Menschen regelmäßig Tabletten, um Stress und Konflikte auszuhalten – was natürlich keine Lösung ist.

Das Phänomen der Zeitkrankheit Stress zu ergründen, ist der Gegenstand dieses Buches. Im Mittelpunkt steht die kranke Seele, das »erschöpfte Selbst«, wie es der französische Soziologe Alain Ehrenberg nennt. Betroffene, mit denen die Autoren dieses Buches sprachen, fühlen sich tatsächlich am Ende ihrer Kraft, viele leiden unter Informationsüberflutung und unter dem Anspruch, ständig erreichbar zu sein. Wie so häufig hängen individuelle und gesellschaftliche Bedingungen zusammen. Tatsächlich haben sich Berufsalltag und Lebenstempo in den letzten Jahren enorm verändert. Millionen Deutsche klagen über Niedergeschlagenheit und innere Leere, viele leiden unter regelrechten Depressionen.

Derweil ist um den Begriff Burnout ein heftiger Streit unter Experten ausgebrochen. Ist das eine ernstzunehmende Erkrankung oder nur eine »Modediagnose«, wie Kritiker unter den Psychiatern beklagen? Fachleute definieren Burnout als gefährliche Dauererschöpfung, die zu schweren Folgeerkrankungen wie Angststörungen, Tinnitus oder Medikamentensucht führen kann. Für andere ist es nur ein beschönigender Begriff, hinter dem sich in Wahrheit eine Depression verbirgt. Für Stressgeplagte ist aber entscheidend, dass sie Behandlung und Hilfe finden, um Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

All diese Aspekte behandelt das vorliegende Buch, das sich den seelischen Folgen von chronischem Stress in seiner gan-

zen Vielfalt widmet. Die Beiträge schildern exemplarische Fälle von Betroffenen und ihren Angehörigen, leuchten den Arbeitsalltag in den Unternehmen aus, klären darüber auf, wie man der Überforderung vorbeugen kann und stellen in Reportagen, Interviews und Essays die neusten Erkenntnisse aus Soziologie, Neurobiologie, Arbeitspsychologie und Stressforschung vor.

»Wir sind auf Dauerstress evolutionär nicht vorbereitet«, erklärt der Hamburger Psychiater und Burnout-Spezialist Dr. Hans-Jürgen Unger in einem ausführlichen Gespräch über unsere Psyche in der Hochbeschleunigungsspirale. Die heilsame Wirkung des Achtsamkeitstrainings, das er empfiehlt, hat eine SPIEGEL-Autorin im Selbstversuch ausprobiert. Eine Kollegin hat sich den neuesten Trend der »Green Care« angesehen, der für erschöpfte Seelen Heilung draußen in der Natur, im Umgang mit Tieren verspricht. Prominente erzählen, wie sie sich entstressen – und enthüllen dabei, wie tröstlich oft die kleinen Dinge des Alltags sind.

Was kann Meditation leisten? Wie sehen die unterschiedlichen Therapien in Kliniken aus? Was tut Bundesarbeitsministerin Ursula von der Leyen gegen die wachsende psychische Belastung der Menschen am Arbeitsplatz? Wie sieht »gehirngerechte Führung« aus? All diese Fragen wollen die Beiträge in verschiedenen Kapiteln beantworten. Auch die Unternehmen sind gefragt: Da psychische Krankheiten erheblichen wirtschaftlichen Schaden verursachen, haben Firmenleitungen begonnen, mit Vorbeugungsprogrammen gegenzusteuern. In einem Test kann man die eigene Stressanfälligkeit ermitteln.

Dieses Buch will nützliche Informationen zum Thema Stress, Burnout und Depression liefern, die auch helfen sollen, die Warnsignale unserer Psyche besser zu verstehen. Wichtig ist, dass es wirksame Gegenstrategien gibt – für manche liegen

## VORWORT

sie beim Sport, für andere beim Tanzen oder dem Singen im Chor, wieder andere brauchen vielleicht ein längeres Sabbatical, eine Auszeit im Kloster und etliche sicher eine Therapie, ob ambulant oder in einer Klinik. Jedenfalls, da sind sich Therapeuten und Forscher einig, kann jeder Mensch »seinem« Stress etwas entgegensetzen.

Hamburg, im Mai 2012

Angela Gatterburg  
Annette Großbongardt

TEIL I  
DAS ERSCHÖPFTE ICH





## Im Krater der Seele

*Ein Mann glaubt, alles richtig zu machen: Top-Karriere, tolle Frau, schönes Haus. Plötzlich läuft sein Leben aus dem Ruder. Die Geschichte einer Krise – und ihrer Überwindung.*

Von Annette Bruhns

Burnout ist wie Übergewicht. Wann und wie das Unheil beginnt, merkt man selten. Auch David Martins registrierte es kaum, als sein Wochenpensum im Job weiter answoll, bis er Anfang 2005 schließlich auf 80 Stunden kam. Und als er ein Jahr später Geschäftsführer wurde, nahm er die Flut an neuen Aufgaben als naturgegeben.

Nach vier Monaten ebte die Welle ab, und der Mann stand immer noch. Aber etwas für ihn Unheimliches war passiert: Er hatte begonnen, sich zu verändern. Sein Leben war ins Rutschen geraten. »2006 war ein verhängnisvolles Jahr«, glaubt Martins heute, »ganz viele Tröpfchen kamen ins Fass. Aber es lief nicht über, und ich hätte damals weit von mir gewiesen, dass irgendetwas mit mir nicht stimmt.«

Der Mann trägt einen Anzug mit weißem Hemd, keinen Schlips. Er könnte ein deutscher Neffe von Michael Douglas sein, scharfkantig, sehnig, er hat sehr blaue, wache Augen. Seine Stimme ist angenehm tief, die Sprache deutlich und artikuliert. Er fährt ein BMW 3er Cabrio. Ein Understatement-Auto, mit geschlossenem Dach sieht man dem Wagen weder die 306 PS noch das Cabrio an. Martins schätzt Diskretion. Auch in Bezug auf seine Krankenakte: »Ich möchte weder bei

Mitarbeitern noch bei den Vorgesetzten den Eindruck erwecken, dass ich meinen Aufgaben nicht gewachsen bin.«

Sein Vorstand weiß zwar, dass er Mitte 2010 aus Erschöpfung als Geschäftsführer zurücktrat und kündigte. Aber keiner in der Firma ahnt, dass er danach vollkommen zusammenbrach, wochenlang im Krankenhaus war und ein Jahr lang Antidepressiva schluckte. David Martins ist daher auch nicht sein richtiger Name. Der Manager ist Geschäftsführer in der Elektronikbranche. Früher war er für mehr als hundert Mitarbeiter verantwortlich. Heute ist er wieder Geschäftsführer, aber seine Belegschaft ist nur noch halb so groß. Mit Verständnis sei nicht zu rechnen, wenn er sich mit Burnout oute: »Gerade wir Männer sind nicht so erzogen worden, dass wir uns in solche Dinge hineinversetzen können.«

Er selbst verstand damals ja selbst nicht, was los war. Er reagierte bloß, anstatt zu handeln, fühlte sich wie ein vom eigenen Leben Getriebener. Inzwischen hat er das Kapitel »abgehakt«. Seit vier Monaten lebt er ohne Psychopharmaka; beim Therapeuten war er zuletzt vor fast einem Jahr. Es reizt ihn, die schlimme Zeit mit dem Wissen von heute zu betrachten. »Alle Burnout-Patienten sind schließlich rückfallgefährdet.«

Im Mai 2008 tat David Martins etwas, was er sich bis dahin nicht hätte träumen lassen. Er sah sich als Mann, der zu keinem Abenteuer fähig war, ein glücklich verheirateter Vater – nun stürzte er sich in eine Affäre. Sie war eine Kollegin, gleich alt, beruflich sehr tough und Single. Sie hatte sich verliebt – und er fühlte sich im Recht. Seine Frau hatte sich seit ihrem 40. Geburtstag verändert. Sie haderte mit sich und ihrem Leben als Hausfrau, Mutter und Hundehalterin, sie verweigerte Geschäftsessen, lud kaum noch Freunde ein, ignorierte Wünsche ihres Mannes. »Ich empfand das als Liebesentzug«, sagt Martins. »Meine Frau war immer die Emotionale in unserer

Beziehung, ich der Rationale. Ich fühlte mich hilflos gegenüber ihren Problemen.« Doch hinter der Affäre steckte mehr als eine Reaktion auf die Ehekrise.

Seitenweise breitet Martins Notizen vor sich aus: Es ist die Rekonstruktion seines mehrjährigen Ausbrennens, darunter ein Brief, den er an sich selbst schrieb, vergangenes Jahr in der Klinik. Und ein Diagramm, das er von dort mitgebracht hat, mit einem »Sieben-Phasen-Modell« des Burnout-Prozesses. Martins tippt auf das Schema. »Als ich die Affäre begann, war ich, ohne es zu wissen, schon in Phase 3.« Er liest vor: »emotionale Reaktionen, Schuldzuweisungen, Niedergeschlagenheit«. Die Liebschaft, so sieht er es, war ein Ventil für den angestauten Frust. Sie habe den Burnout-Prozess zunächst sogar aufgehalten. »Plötzlich war da jemand, mit dem ich über alles reden konnte. Sie kannte ja den Laden.«

Wann genau die Krise begann, weiß Martins nicht. Er tippt auf 2005. Nicht nur wegen der Überstunden, sondern wegen des Ärgers. Damals war Martins 34 und damit zu jung, fand sein Vorgesetzter, um ihn zum Geschäftsführer zu machen. »Ich fühlte mich ausgebremst und war zum ersten Mal in meinem Leben im Job frustriert.«

Als er ein Jahr später dann doch den ersehnten Posten bekam, genoss er zwar die Anerkennung. Aber dann brach der Tsunami an Zusatzaufgaben über ihn herein. Er bekam Schlafprobleme. Nachts wachte er auf, grübelte, machte sich Notizen für den nächsten Tag. »Ich fand das damals ganz normal bei dem Stress.«

In dem Sommer schaffte sich Familie Martins einen Welpen an, einen Collie. »Wir hatten uns das so schön ausgedacht, meine Frau und ich«, erzählt er, »wie wir dann jeden Abend gemeinsam mit dem Hund spazieren gehen.« Doch im Alltag ging der Plan nicht auf: »Auf einmal war da noch ein Termin,

den ich einhalten musste. Ich kam schweißgebadet zu Hause an oder mit einem schlechten Gewissen, wenn es mal wieder zu spät war.«

2007 wurde Martins auch noch Chef einer 300 Kilometer entfernten Niederlassung. »Da kam irgendwann das Gefühl: Ich renne bloß noch im Hamsterrad.« Mit dem Zeigefinger malt Martins seine Dienstwege quer durch Deutschland auf den Tisch, immer schneller kreuzen sich die Linien. »In dem Jahr, also schon vor der Affäre, war die absolute Verliebtheit zwischen mir und meiner Frau nicht mehr da.«

Fatalerweise machte er aber seine Frau allein für die Abkühlung verantwortlich. Nur einmal kam ihm der Gedanke, das Problem könne auch bei ihm liegen. »Im Urlaub in der Schweiz entdeckte ich im Hotel ein Buch mit dem Titel ›In den Krallen des Raubvogels«. Darin beschrieb Daniel Zanetti, ein Vertriebstrainer, den ich gekannt hatte, seinen Burnout.« Neugierig begann er zu schmökern. »Mir war alles merkwürdig vertraut, was ich da las, ich sagte zu meiner Frau: Schau mal, ich bin schon in Phase 3.« Martins hielt das damals für einen gelungenen Scherz.

Ein halbes Jahr später begann er, von zu Hause zu flüchten: Er nutzte dazu Firmenveranstaltungen, freiwillige Incentive-Reisen mit Hotelnächten und viel Alkohol. »Meine Devise war: Spaß haben, was erleben! Ich war gefrustet. Privat, im Job, alles schien festgefahren.« Heute weiß David Martins, dass er damals die Welt verzerrt sah. Durch diese typische Brille des »Burnies«, wie er Burnout-Betroffene liebevoll nennt. Eine Brille, die Misserfolge vergrößert und Erfolge zu Fliegendreck schrumpfen lässt.

Ein Burnout, sagen Experten, kann entstehen, weil Menschen »Ausbrenner« sind. Weil sie die Grenzen ihrer Belastbarkeit ständig ignorieren, um hochgesteckte Ziele zu erreichen. Er kann aber auch entstehen, wenn äußere Faktoren den Stress-

level ins Unerträgliche steigern. Die meisten Burnout-Fälle sind Mischfälle. Hochleister werden durch unerwartete Belastungen – Krankheit, Hausbau, neue Aufgaben – aus der Bahn geworfen. Auf eine innere Veranlagung treffen also äußere Stressoren. Und die wirken dann wie Brandbeschleuniger.

Martins hat im Rückblick drei Brandbeschleuniger identifiziert: die Anschaffung des Welpen, die Midlife Crisis seiner Frau und seine Affäre. Das Holz für den Brand habe er aber selbst aufgeschichtet, und zwar turmhoch. »Ich habe mir stets sehr, sehr hohe Jahresziele gesteckt. Nehmen wir 2006: Da wollte ich eine Ertragssteigerung von 100 Prozent. Geschafft habe ich aber nur die Hälfte. Also 300 000 statt 600 000 Euro.« Dass der Umsatz sich aber wie erhofft verdoppelt hatte, dass ihm sogar ein Turnaround gelungen war, nachdem die Firma zuvor rote Zahlen geschrieben hatte – all das sah David Martins durch seine Brille nicht. Die Erfolge schienen ihm Peanuts. Stattdessen ärgerte er sich über sein persönliches Scheitern: das verfehlte Ertragsziel. Uneinsichtig verordnete er sich für 2007 noch höhere Ziele. »Nach dem Motto: Jetzt erst recht.« Er lacht. »Typisch Burnie, was?«

David Martins durchschaut inzwischen seine Muster. In vielen Therapiesitzungen hat er sie herausgearbeitet. Als Junge fehlte ihm der Vater. Der saß meistens so lange im Büro, dass der Sohn ihn vor dem Zubettgehen nicht mehr sah. »Von ihm habe ich den Ehrgeiz«, glaubt Martins. Als noch prägender aber sieht er seine Mutter. Sie managte zu Hause alles allein, klagte nie, war immer stark. »Sie trug ein inneres Korsett. Das habe ich von ihr übernommen.« Er ballt seine schmalen Hände zu Fäusten: »Ich muss stark sein. Ich darf nie nein sagen. Ich bin verantwortungsvoll. Ich meide Konflikte. Ich mache alles mit mir selbst aus.« Die inneren Leitsätze der Mutter wurden die des Sohns.

Anerkennung gab es in Martins' Familie wenig. »Ich bin Laisser-faire erzogen worden. Ich wurde in keinem Verein angemeldet, zu keinem Schüleraustausch geschickt, habe kein Instrument gelernt.« Er hätte sich mehr Anregung gewünscht und mehr Regeln. »Ich war stets besorgt: Erfülle ich die Erwartungen meiner Umwelt? Welche sind das? Was soll ich tun?«

Als er 16 war, verkündete seine Mutter, dass sie sich scheiden lassen wolle. Für den Sohn kam diese Entscheidung aus heiterem Himmel. Der Jugendliche stürzte sich in die Welt der Computer, »ich war nicht der typische Nerd, aber auch nicht gerade ein Cliquengänger«. Dass er Elektrotechnik und nicht Informatik studiert habe, sei eher Zufall gewesen.

Beim Berufseinstieg half ihm überraschend sein Vater. »Seitdem habe ich dreimal die Firma gewechselt«, sagt Martins, »ich habe es mir und meinem Vater bewiesen, dass ich es kann.« Aber der Erwartungsdruck blieb. Dazu trug auch bei, dass sein Schwiegervater ein sehr erfolgreicher Manager war. Ohne das Abstreifen der Kindheitsmuster, erklärten ihm die Therapeuten, könne er sich nur schwer von seinem Drang lösen, im Job stets »200 Prozent« zu geben. Und damit 100 Prozent zu viel.

Die Affäre, die seinen Burnout anfangs bremste, verkehrte sich nach fünf Monaten ins Gegenteil. Die Geliebte begann Fragen zu stellen, die üblichen: »Was wird aus uns? Wann trennst du dich von ihr?« Er seufzt. »Ich war in der Schweiz, als ich das erste Mal mit meiner Freundin Schluss gemacht habe, am Telefon«, er zieht die Stirn kraus, »faktisch ist uns die Trennung aber nie gelungen.«

Neben dem Stress in der Firma und mit seiner Frau hatte er jetzt auch noch den mit der Freundin. »Plötzlich war die Logistik für unsere Rendezvous, die ich zuvor spielerisch bewältigt hatte, Schwerstarbeit. Ich grübelte viel. Man hat sich – ich habe mich – noch viel, viel stärker unter Druck gesetzt.« Von

sich selbst in der »man«-Form zu reden, hat sich Martins in der Klinik abgewöhnt. »Aber wenn ich über Dinge aus der Zeit vor der Klinik erzähle, falle ich manchmal noch in das distanzierte »man.« Seine Finger nesteln nervös am Schoko-Bonbon neben dem Espresso.

Ende 2008 fühlte er sich so müde und ausgelaugt, dass er mit seinem Chef redete. Der empfahl ihm Urlaub. David Martins blieb den ganzen Januar daheim. »Erst in den letzten zwei, drei Tagen spürte ich ansatzweise eine Entspannung. Doch schon am ersten Tag bei der Arbeit ging die wieder flöten.«

Er greift nach dem Diagramm. »Anfang 2009 war ich dann schon in Burnout-Phase 5, die der Verflachung. Ich unterdrückte meine Gefühle. Bloß keine Emotionen!« Er verabredete sich nicht mehr mit Freunden. »Ich war extrem reizbar. Meine Tochter habe ich wegen Banalitäten angebrüllt – wenn sie nicht aufgeräumt hatte, Widerworte gab: egal. Ich ging in die Luft.« Auch seine Kunden versuchte er zu meiden. »Die waren doof, die sorgten ja dafür, dass die Ergebnisse so schlecht waren.« Die Mitarbeiter nervten. Er wollte seine Ruhe, sie störten bloß. Er begann, mehr zu trinken, »gut und gern eine Flasche Wein am Tag«.

Im Sommer begann der Hausbau. Seine Frau wollte ein Heim nach eigenem Geschmack, großzügig, mit Garten. Seiner Freundin begann er jetzt Dinge zu verheimlichen oder sie, wie er sagt, »optimiert darzustellen«. Verriet ihr nicht, dass seine Ehe für ihn längst nicht am Ende war, behauptete, dass nur seine Frau und nicht er umziehen wolle. »Ich war ein Schwein, ich habe beide Frauen belogen.« Er lacht dabei nicht. Kerzengerade sitzt er da, die Augen riesig, als staune er.

David Martins suchte schließlich eine Psychotherapeutin auf. »Ich dachte, die sagt mir jetzt, was mit mir los ist, was ich tun soll, und dann wird alles gut.« Die Therapeutin diagnosti-



Angela Gatterburg, Annette Großbongardt

### **Diagnose Burnout**

Hilfe für das erschöpfte Ich  
Ein SPIEGEL-Buch

Paperback, Klappenbroschur, 288 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-421-04563-8

DVA Sachbuch

Erscheinungstermin: Juni 2012

#### Volkskrankheit Burnout

Millionen Deutsche leiden unter innerer Leere und anhaltender Erschöpfung. Depression und Burnout-Syndrom sind Diagnosen, die oft schwer voneinander abzugrenzen sind, aber eines gemeinsam haben: Auslöser der Erkrankung ist häufig Stress, eine Belastung, die in der beschleunigten, vernetzten Welt ständig zunimmt. Wann aber beginnt Stress, krank zu machen?

Im aktuellen Buch stellen SPIEGEL-Autoren die neuesten Erkenntnisse von Neurowissenschaftlern, Psychotherapeuten, Ärzten und Burnout-Experten vor. Sie betrachten Entstehung und Verlauf von Stress-Erkrankungen und fragen dabei vor allem nach der Rolle von Arbeitswelt aber auch sonstigen Lebensumständen. Mit welchen Methoden Firmen dieser Entwicklung gegensteuern, untersuchen die Autoren ebenso wie unterschiedliche Wege zur Heilung: vom Aufenthalt in einer Klinik oder einem Sanatorium über Entspannungstraining bis zur (Selbst-)Hilfe im Internet.



[Der Titel im Katalog](#)