

Burnout – Eine fast alltägliche Geschichte

Wie sich bei Rebecca Arbenz (43), Lehrerin, aus scheinbar unscheinbaren einzelnen Mosaiksteinchen Stück für Stück ein Problem aufbaute, mit dem niemand mehr in der Lage ist, ohne Hilfe von aussen, zurecht zu kommen. Burnout, ein logischer Weg und am Schluss ein dramatischer Zustand.

Die Geschichte begann eigentlich schon vor mehr als 5 Jahren. Die Mutter von zwei kleinen Kindern, nennen wir sie Rebecca Arbenz, beschloss, wieder in ihrem Beruf – als Primarlehrerin zu arbeiten. Rebecca freute sich deshalb sehr, als sie das, in der Nachbargemeinde, ausgeschriebene Pensum bekam. Sie nahm sich vor, den Wissensrückstand, bedingt durch die lange Berufsabwesenheit, durch besonders intensive und exakte Vorbereitung wett zu machen. Nichts wollte sie dem Zufall überlassen und vor allem wollte sie mit den Eltern ihrer künftigen Schützlinge eine intensive Zusammenarbeit aufbauen. Dies, so ist sie überzeugt, würde ihr nun mit der Erfahrung von eigenen Kindern noch besser gelingen als damals, in ihrer aktiven Zeit als Lehrerin.

Vieles erwies sich aber als schwieriger als es sich Rebecca vorgestellt hatte. In der 3. Klasse, die sie unterrichtete, sprachen von den 18 Schülern gerade einmal zehn Kinder Deutsch als Muttersprache. Noch schwieriger als die Kinder selbst und deren Zugang zu den Lerninhalten erschienen ihr die Eltern. Sie versuchte, mit sehr viel Engagement, eine gemeinsame Basis zu schaffen. Als sie sich aber dann nach etwa dreiviertel Jahren einmal bewusst machte, wo sich ihre Klasse in bezug auf die Lernziele befand, kroch so etwas wie Panik in ihr hoch. Sie kniete sich noch mehr in die Lektionen und Vorbereitung ihrer Stunden. Der freie Mittwochnachmittag gehörte nun nicht mehr ausschliesslich ihren eigenen Kindern und auch die sporadischen Besuche in der Stadt mit ihrer Freundin mussten nun immer öfter abgesagt werden. Das ist im Moment nicht das Wichtigste, pflegte sie sich zu sagen, wenn dann diese Klasse Tritt gefasst hat, werde ich automatisch wieder mehr Zeit für mich haben.



Aber Rebecca begann sich klar zu werden, dass es nicht gut lief. Sie schlief schlecht, war zunehmend gereizt, oft schrie sie ihre Kinder an und hatte zunehmend dieses Gefühl von Mattheit. Nur eingestehen wollte sie sich dies nicht.

Sie tröstete sich selbst und auch ihren Mann, damit zu sagen, wir fahren in den nächsten Ferien weg und dann wird alles wieder gut – nur sie glaubte eigentlich selbst nicht daran.

Sie hatte das Gefühl sich selbst nicht mehr zu kennen und manchmal wie neben sich zu stehen. Ihre Gelassenheit war weg und vor allem schien es ihr, als hätte sie den Massstab verloren mit dem sie früher die Dinge um sich herum eingeordnet und gemessen hatte. Um sich von Zeit zu Zeit herunterfahren zu können liess sie sich vom Hausarzt ein Beruhigungsmittel verschreiben. Den besorgten Hinweis von Dr. Schoch sie müsste mehr auf ihre Gesundheit achten tat sie als unnötig ab und schlug ihn in den Wind.

Überhaupt begann sich Rebecca zunehmend darüber zu ärgern, dass andere sich in ihr Leben einmischen wollten. Sie nahm wenn immer möglich nicht mehr am gesellschaftlichen Leben ihrer Familie teil. Sie konnte Kontakte kaum mehr ertragen und kapselte sich mehr und mehr ab.



Auch in der Schule mied sie die anderen Lehrerinnen und Kollegen. Sie begann die Kaffeepause nicht mehr gemeinsam mit ihnen zuzubringen, sondern blieb im Klassenzimmer oder wanderte unstill in der Schulanlage umher. Niemand unterstützte sie hier wirklich, schien es ihr und sie hatte für die Kollegen und vor allem für die Schulleitung nur noch zynische Verachtung übrig. Sie stürzte sich noch mehr in die Umsorgung ihrer Klasse und entfernte sich damit immer weiter von ihrer Umwelt.

Auf der anderen Seite war sie zu erschöpft um noch auf die Anforderungen des Lebens einzugehen. Infolgedessen erlebte sie sich als ein überflüssiges und wertloses Nichts. Angst und eine leichte Paranoia machten sich in ihr breit. Das alles liess sich natürlich nicht mehr ohne weiteres verstecken und Rebeccas Verhalten fiel ihren Freunden, der Familie und den Kollegen auf. Aber sie stiess diese immer wieder mit barschen ärgerlichen Reaktionen zurück. Rebecca verlor jetzt auch mehr und mehr die Wahrnehmung ihrer eigenen Bedürfnisse. Sie betrachtete sich wie von aussen und als ob sich das alles nicht um sie drehen würde. Sie hatte zwar im letzten Jahr um mehr als 10 kg zugenommen aber sie nahm es nicht einmal wahr. Eine Bekannte beschaffte ihr die Schlafmittel, ohne die sie nicht mehr sein konnte – natürlich ohne die lästigen Fragen des Arztes beantworten zu müssen. Sie fühlte sich nun zunehmend ausgelaugt, erledigt und nutzlos. Der Wunsch auszu-

spannen und wieder Kraft zu tanken war aber nur noch schwach vorhanden.

An einem Nachmittag, als sie sich mit Kevin, ihrem älteren Sohn, in einem Einkaufszentrum aufhielt erlitt sie eine Panikattacke. Plötzlich drehte sich alles vor ihren Augen und sie glaubte keine Luft mehr zu kriegen. Mit rasendem Herzen und heissem Gesicht konnte sie sich nur noch am Einkaufswagen festhalten. Sie fürchtete sich ohnmächtig zu werden und wollte nur noch wegrennen. Seither meidet sie dieses Kaufhaus aus Angst es könnte wieder passieren.

Die innere Leere und die Vereinsamung zwangen sie auf der anderen Seite mit der ganzen Hektik in ihrem Leben immer weiterzumachen.

Rebecca vernachlässigte sich nun auch zunehmend selbst. Sie vergass, sich die Haare zu waschen und oft blieb der Kühlschrank leer weil sie sich einfach nicht aufraffen konnte einkaufen zu gehen. Sie trug schmutzige Kleider und wirkte ungepflegt. Als Rolf, ihr Mann, ihr sagte er würde sie verlassen wenn sie sich nicht in eine Behandlung begäbe antwortete sie ihm: „Dann tu's gleich, und bring's hinter dich..“ Es war ihr völlig schnurz, sie wollte einfach nur noch in Ruhe gelassen werden...

Der Zusammenbruch kam vordergründig mir einer Kreislaufschwäche. Als viel Existenzbedrohlicher hingegen wurde eine völlige Burnout-Erschöpfung diagnostiziert.



Ruth Peter-Jordi

Dipl. prakt. Psychologin SGPH

Dorma bain
Praxis für Stress- und Schlafberatung

Kanonengasse 24
4410 Liestal
Tel. 061 921 3182