

Iris Riffelt

ZWISCHENSTOPP **Burnout**

Praktische Hilfe für den geordneten
Aus- und Wiedereinstieg:
Recht – Finanzen – Versicherungen



Bin bald wieder da

WILEY

das Burnout-Syndrom, mittendrin, oder auf dem Weg aus dem Burnout heraus, immer auch Ihre funktionierende Beziehung im Auge behalten müssen. Burnout kann auch in gewisser Weise »ansteckend« sein. Es sind hier beide Partner gefragt, um die Krise zu bewältigen und sie nicht in eine noch größere münden zu lassen.

Parallel zu meinem Privatleben war in meinem Berufsalltag der eklatante Anstieg von Mandaten auffällig, die eindeutig in diesen Bereich einzuordnen waren. Da ich mich als Fachanwältin für Arbeitsrecht natürlich überwiegend mit arbeitsrechtlichen Mandaten beschäftige, ist mir die zunehmende Zahl der Arbeitnehmer aufgefallen, die über einen längeren Zeitraum krankgeschrieben waren oder aber der

Ansicht waren, dass sie an ihren Arbeitsplatz nach einer längeren Krankheit unmöglich zurückkehren könnten. Noch vor circa 10 Jahren hatte ich immer wieder mit so genannten »Mobbingfällen« zu tun, die in zunehmendem Maße in den vergangenen zwei bis drei Jahren in »Mandaten« mündeten. Ich stellte mir daher die Frage, ob die früheren »Mobbingfälle« nicht auch im Zusammenhang mit Burnout standen, man dafür aber vor wenigen Jahren noch keinen Begriff gefunden hatte.

Früher »Mobbing« – heute
»Burnout«?

Aufgrund der leidvollen persönlichen Erfahrungen war ich dann relativ schnell in der Lage, meinen Mandanten auf den

Kopf zuzusagen, dass sie wahrscheinlich an einem klassischen Burnout-Syndrom und dessen Auswirkungen litten. Erstaunlich war für mich, die Erleichterung meiner Mandanten zu sehen, als sie erkannten, dass sie offen sprechen konnten und auf Verständnis für ihre Erkrankung trafen. Teilweise war mein Hinweis auf eine mögliche Burnout-Erkrankung auch die Erklärung für viele zurückliegende Krankheitsmonate, für die sie bisher immer nach Entschuldigungen gesucht hatten. Immer wieder musste ich auch erleben, dass diese psychische Erkrankung in den Köpfen der Menschen als »peinliche« Erkrankung möglichst unter dem Deckmantel des Schweigens gehalten werden sollte. Immer wieder kamen Mandanten zu

mir, die in den zurückliegenden Jahren bei dem gleichen Arbeitgeber gut und gerne gearbeitet hatten und nun davon überzeugt waren, ihren Arbeitsplatz selbst fristlos kündigen zu müssen. Dies darf und muss nicht sein, wie ich Ihnen in den dafür vorgesehenen Kapiteln noch näher erläutern werde.

Burnout ist für viele eine »peinliche oder eingebildete« Erkrankung, wenn es überhaupt als Krankheit gesehen wird.

Aufgrund dieser zunehmenden Zahl von Burnout-Mandaten keimte in mir der Gedanke auf, hierüber zu schreiben. Wenige Wochen nach den ersten Gedanken hierzu war ich auf einem Fachseminar, bei dem ich eine frühere Studienkollegin getroffen habe. Man

kam freudig ins Gespräch. Wie dies für Frauen so typisch ist, ging es auch recht schnell um das Thema Beziehung. Am Ende dieses Gespräches waren wir umringt von mehreren Kolleginnen und Kollegen, die mit riesigen Ohren meinem Erfahrungsbericht lauschten und am Ende der Meinung waren, sie befänden sich alle auf direktem Wege in diese Erkrankung. Ein Kollege hat zu mir direkt gesagt, ich müsste darüber ein Buch schreiben und Vorträge hierüber halten. Spaßeshalber habe ich ihm geantwortet: »Das werde ich wohl tun müssen.« Auf dem Heimweg ging mir dieser Gedanke nicht mehr aus dem Kopf, und als ich zu Hause angekommen war, erfuhr ich von einer Bekannten, dass ihr Mann unter dem Burnout-Syndrom leide. Dem nicht genug, war