

BURNOUT IST KEINE SCHWÄCHE



Die Geschichte vom Milchbauern Henrik, der in eine Burnout-Dynamik geriet, wie er wieder heraus kam und letztlich von der Krise profitierte.

Teil 1: Der Weg in den Teufelskreis

Eigentlich hätte es ein Tag zum Feiern werden sollen, als Henrik und sein Vater Dirk vom Rechtsanwalt kamen und der Hofübergabe-Vertrag unterschrieben war. Doch zum Feiern war ihm und seiner Frau Christa an diesem Abend nicht so richtig zu Mute. Die Verhandlungen waren zäh und in manchen Punkten unerfreulich gewesen, und es hatte einiger drastischer Worte des erfahrenen Rechtsanwaltes benötigt, damit es letztendlich zu den Unterschriften gekommen war. Aber schon auf dem Nachhauseweg hatte Henrik das Gefühl gehabt, dass sich sein Vater die Übergabe seines Lebenswerks an seinen Sohn hat teuer bezahlen lassen.

Henrik war nach den Lehrjahren wieder auf den elterlichen Betrieb gekommen, um den Meisterkurs zu machen. Das gemeinsame Arbeiten mit seinem Vater war nie einfach gewesen und wurde schwieriger, je älter sein Vater wurde und je mehr Henrik selber Verantwortung übernehmen wollte. So kam es, dass er mit Ende Zwanzig noch einmal den Betrieb verließ und für zwei Jahre auf einem großen Milchviehbetrieb in einem benachbarten Bundesland arbeiten ging, bis er schließlich zusammen mit seiner zukünftigen Frau auf den elterlichen Betrieb zurückkehrte.

Dass der Sohn noch einmal vom Hof gegangen war, das hatte bei seinem Vater und seiner Mutter starken Eindruck hinterlassen, und so bemühten sie sich sehr um ihn und investierten gemeinsam in

einen neuen Milchviehstall. Schließlich sollte der Familienbetrieb unbedingt erhalten und weitergeführt werden.

Es folgten noch vier gute Jahre für den Betrieb in denen der Milchpreis ihnen Hoffnung auf eine gute Zukunft als moderner Milchviehbetrieb ermöglichte. Parallel zum Stallbau wurde geheiratet, und Henrik und Christa bekamen ihr erstes Kind. Die Zusammenarbeit zwischen Vater und Sohn blieb angespannt, die Kommunikation schwierig.

Als nun der Betrieb offiziell übertragen war, wollte Henrik so richtig loslegen. Auf diesen Tag hatte er so lange gewartet!

Er wollte es besonders gut machen: er wollte die Milchleistung steigern, Arbeitsabläufe optimieren, automatisierte Fütterung einführen und ein liebevoller Partner und Vater sein.

Er wollte seinem Vater beweisen dass er den Hof voran bringen kann und ihm seinen verdienten Ruhestand ermöglichen. Dieser jedoch empfand die Veränderungen auf „seinem“ Betrieb als Geringschätzung seiner Lebensleistung. Für Dirk war es stimmig gewesen und der Zeit entsprechend, wie er den Betrieb entwickelt und geführt hatte. Aber der Vater konnte sich nicht eingestehen, dass der Sohn es anders machen muss, soll der Betrieb Bestand haben.

Henrik hingegen wusste, dass der Betrieb so, wie er ihn übernommen hatte, nicht zukunftsfähig war.

Er arbeitete hart, er war stolz und ehrgeizig.

Doch dann setzte der Verfall des Milchpreises ein, und ihr 2. Kind war unterwegs.

Die Stimmung auf dem Hof wurde angespannt. Die Einnahmen brachen weg, aber die Kosten stiegen. Henrik bemerkte, wie sein Vater wieder stärker im betrieblichen Alltag präsent wurde.

Dirk hatte solide gewirtschaftet. Er war ein sparsamer und disziplinierter Mensch gewesen, der sich nie zu großen Abenteuern hat hinreißen lassen. Und so hatte er das Gefühl, er müsse jetzt mit seiner Erfahrung den Sohn darin unterstützen, den Betrieb wieder in sicheres Fahrwasser zu lenken.

Das wiederum war für Henrik nicht hilfreich. Er empfand es als Misstrauen an seiner Fähigkeit den Betrieb zu leiten und verbat sich seine Einmischung. Der Vater war über diese Zurückweisung erbost, war er doch in berechtigter Sorge um den Betrieb. Schließlich habe er, Dirk, den Betrieb erfolgreich geführt, und nun solle Henrik die Verantwortung übernehmen und beweisen, dass er es genauso könne wie er!

Diese Auseinandersetzung hatte ihr angespanntes Verhältnis noch mehr zerrüttet. Der Vater war gekränkt und ließ es seinen Sohn spüren, dass er ihn aufmerksam beobachtete. Bei Henrik entstand das Gefühl, er könne die Anerkennung seines Vaters nur wiedergewinnen, wenn er in jeder Hinsicht erfolgreicher wirtschaften würde als es sein Vater in den zurückliegenden 35 Jahren getan hatte. Also legte er noch einen Gang zu.

Henrik fällt mutige Entscheidungen.

Seine Strategie war richtig. Das bestätigte ihm auch der Ringleiter. Doch das erhoffte Ergebnis blieb aus. Macht er doch irgendwelche Fehler? Er begann alle Betriebsabläufe in Frage zu stellen und recherchierte noch bis spät in die Nacht nach möglichen Hinweisen.

Er fühlte sich von seinem Vater misstrauisch beobachtet und kontrolliert. Er musste das hinkriegen! Und zwar alleine.

Als der Milchpreis dann so richtig in den Keller rauschte hatte Henrik das Gefühl er müsse diese Verluste durch weiteres persönliches Engagement kompensieren.

Am Anfang hatte Christa noch Verständnis für die Arbeitswut ihres Mannes, sah sie darin doch Verantwortungsbewusstsein und echtes Engagement als Landwirt. Sie konnte ihm seine Sorgen im

Gesicht ablesen. Doch die starke Arbeitsbelastung in Verbindung mit der zweiten Schwangerschaft und der Mehrfachbelastung als Landwirtin und Mutter forderten auch von ihr Tribut. Als ihre Schwiegermutter nach einer Krankheit ihren Einsatz auf dem Betrieb reduzieren musste, konnte Christa dieses nicht auch noch ausgleichen und kam an ihre Grenzen. Sie bat Henrik um mehr Präsenz und Unterstützung in der Familie.

Sie entschlossen sich einen Mitarbeiter einzustellen, damit Henrik mehr in der Familie helfen kann. Da Henrik aber die Überzeugung hatte, dass nur höchste Qualität und Arbeitseffizienz ein wirtschaftliches Ergebnis herbeiführen konnte, entstand mehr und mehr für ihn die Notwendigkeit, die Arbeiten des Mitarbeiters zu kontrollieren und zu überwachen. Erschwerend kam hinzu, dass die Verständigung wegen sprachlicher Probleme nicht so einfach war. Letztendlich verspürte er keine tatsächliche Entlastung. Also musste er eben noch einen Gang zulegen. Und die Entlastung für Christa fiel geringer aus, als erhofft.

Christa war enttäuscht.

Henrik wurde nervöser, er schlief schlecht und fing wieder an zu rauchen. Müdigkeit und Erschöpfung nahmen zu. In den wenigen freien Stunden schaffte er es aber auch nicht mehr, sich zu erholen. Er mied Versammlungen und Kontakte mit Berufskollegen oder Nachbarn. Und zwar nicht nur aus Zeitmangel.

Auch die Gespräche zwischen ihm und Christa wurden seltener. Wann auch?

Zunächst schrieb Christa Henriks Verhalten den schwierigen allgemeinen Umständen zu. Sie wurde aber unruhig, als sie meinte zu bemerken, ihr Mann würde häufiger Dinge vergessen. Er, der sonst immer pünktlich und gut organisiert war, kam zunehmend zu spät oder vergaß Termine, die er selber vereinbart hatte. Außerdem bekam sie den Eindruck, dass mehr Schäden auf dem Betrieb anfielen. Nichts Großes, aber unnötig. Sie kannte das von Henrik nicht, und so war sie unsicher, ob das möglicherweise auch mit dem neuen Mitarbeiter zusammenhängen könnte, oder ihrem derzeitigen Lehrling, der zuweilen sehr forsch und wenig achtsam arbeitete.

Als sie Henrik einmal darauf ansprach, wies er ihre Beobachtungen weit von sich und meinte, es wäre wohl eine schwierige Zeit, aber er habe alles im Griff. Zunehmend beschlich Christa aber das Gefühl, dass ihre Wahrnehmung von Henrik und Henriks Selbstwahrnehmung auseinander zu klaffen begannen.

Auch fiel ihr noch etwas auf: er war in den zurückliegenden Jahren nie krank gewesen, aber diesen Winter reihte sich Erkältung an Erkältung.

Fragte sie ihn zwischendurch mal, wie es ihm gehe, bekam sie nur eine schroffe Antwort wie „Muss ja“.

Dann wurde ihr zweites Kind geboren. Ein frohes Ereignis!

Als Christa dann aber endlich stärkere Unterstützung von ihm in der Familie einforderte, hatten sie zum ersten Mal richtig Streit. Sie warf ihm vor, egoistisch und nur noch schlecht gelaunt zu sein. Er schrie sie an, er habe sich den Milchpreis nicht ausgedacht. Sie wäre undankbar, er mache das ja alles nur für sie und seine Familie. Und um den Betrieb zu erhalten. Ob ihr der denn mittlerweile egal sei? Seine Enttäuschung nahm zu und das Gefühl, alleine dazustehen, ohne jeden Rückhalt.

Christa erkannte ihn nicht wieder. Sie empfand Henrik zunehmend als negativ, zynisch und nicht mehr präsent. Es folgte einige quälende Tage distanzierterem Schweigens. Christa vergrub sich in ihrer Arbeit und wartete auf ein Friedensangebot von Henrik. Aber es kam nicht.

Sie begegneten sich nur noch wortlos im Bett, nebeneinanderliegend, distanziert, schlafend oder nicht schlafend. Am Tisch sah sie ihn nur kurz. Er wirkte abwesend, beförderte mechanisch die Mahlzeit in sich hinein. Wie eine Maschine, dachte Christa.

2. Teil: Notbremse

Während einer Routineuntersuchung bei ihrem Hausarzt konnte Christa nicht mehr an sich halten und brach in Tränen aus. Sie erzählte von ihrer Situation auf dem Hof.

Es war der Arzt, der zum ersten Mal das Wort „Burnout“ aussprach und Christa erklärte, was es damit auf sich hatte. Für Christa ein Schock, eine Offenbarung, und eine Erlösung.

Zu Hause nahm Christa allen ihren Mut zusammen, und stellte Henrik zur Rede.

Christa wusste nun, was auf dem Spiel stand. Sie ertrug die Konfrontation mit ihrem Mann. Sie hielt aus, dass er sie anschrie, dass er sie beleidigte, ihr drohte. Sie blieb stehen, solange, bis er irgendwann still wurde, und nur noch auf den Boden starrte.

Dann nahm sie ihn sanft in den Arm und sagte: „Liebster. Wir fahren jetzt zum Arzt“.

In einem intensiven Gespräch erklärte der Arzt Henrik, dass er sich mitten in einem Teufelskreis befand, der zu einem Burn-Out Zusammenbruch führen würde. Er sagt ihm eindringlich, dass es höchste Zeit, allerhöchste Zeit wäre, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Noch könne er es tun. Aufrecht. Und aus eigener Kraft.

Aber er sagte auch sehr deutlich, dass sich ein Teufelskreis nicht aussitzen lässt. Wenn er, Henrik, jetzt nicht die Notbremse zieht und sich entschließt, massiv dagegen anzugehen, dann nimmt das Spiel seinen Lauf. Ob er will oder nicht.

Der Arzt erklärte Henrik, dass im weiteren Verlauf der Burnout-Dynamik seine Isolierung gegenüber seiner Familie voran schreiten würde, und das, obwohl seine Angehörigen es eigentlich gut mit ihm meinen und hinter ihm stehen würden. Aber seine innere Isolierung würde dazu führen, dass sich nach und nach die Familie von ihm abkehren würde, einerseits weil sie sein Verhalten nicht mehr verstehen und andererseits, weil sie sich ab einem gewissen Punkt selber davor schützen müssen, nicht mit ihm in einen negativen Strudel gezogen zu werden. Dies wiederum würde in bei Burn-Out Betroffenen das Gefühl verstärken, alleine zu sein, umgeben von Feinden.

Die widersprüchliche Empfindung, total unter Strom zu stehen, und gleichzeitig immer kraftloser zu werden, nimmt zu. Motivation und Überzeugung, überhaupt noch etwas ausrichten zu können, und dass das ganze überhaupt noch Sinn macht, schwinden. Der fortschreitende Burn-Out würde in vielen Fällen in eine handfeste Depression übergehen.

Krankheiten oder diffuse körperliche Schmerzen nehmen zu. Irgendwann kann der Körper nicht mehr, auch wenn der Geist ihn zwingen will.

Betroffene kommen dann oft in eine Art „Überlebensmodus“, wo sie versuchen, grundlegenden Aktivitäten aufrecht zu erhalten, allerdings ohne emotionale Beteiligung.

Die Betroffenen fühlen sich leer, ausgebrannt, kraftlos. „Alles“ scheint keinen Sinn mehr zu machen. Diese Ohnmacht, der äußeren Situation und sich selbst gegenüber, führt nicht selten zu tiefer Verzweiflung, Selbsthass oder Suizidvorstellungen.

Diese Situation kann nicht lange aufrechterhalten bleiben, in der Regel gibt es dann irgendeine Art von Zusammenbruch, körperlich oder psychisch. Dann ist der Betroffene als Notfall in die Klinik einzuweisen.

Ein klinischer Burnout muss zwingend stationär behandelt werden. Dem Klinikaufenthalt folgt in der Regel eine Reha, und oft eine über Monate andauernde Zeit, wo der Betroffene mühsam versucht wieder zu Kräften zu kommen, meistens begleitet durch eine Psychotherapie.

Der Arzt wusste von Landwirten zu berichten, die durch starke körperliche Zusammenbrüche aus der Kurve geflogen waren, oft mit bleibenden Schäden wie zum Beispiel einen chronischen Tinnitus. Manche kämen auch gar nicht mehr so richtig auf ihre Beine. Andere machen, sobald sie wieder einigermaßen Boden unter den Füßen spüren, denselben Fehler nochmal, und kommen ein weiteres Mal in den Teufelskreis.

Und es gab auch einen Fall aus dem Kreis, bei dem ein Landwirte Suizid begangen hatte, weil er keinen Weg mehr gesehen hatte, wie er aus seiner scheinbar ausweglosen Situationen herauskommen konnte.

Als der Arzt das erzählt hatte, fiel ihm auch ein Fall in einem Nachbarort ein, wo unter unklaren Umständen ein Landwirt sich das Leben genommen hatte. Vielleicht war das der Selbe?

Und wenn er länger nachdachte, fielen ihm noch weitere Berufskollegen ein, die nicht gut aussahen, oder wo es in der Ehe zu kriseln schien. Und das hängt ja scheinbar öfter miteinander zusammen.

Dieses Gespräch mit seinem Arzt hatte massive Wirkung auf Henrik. Er hatte verstanden, dass er jetzt handeln musste. Dass er keine andere Wahl hatte.

Und er hatte den Beginn einer Ahnung davon bekommen, dass er nicht als Mensch und als Betriebsleiter „versagt“ hatte, sondern dass er eine falsche Strategie verfolgt hatte, mit dem Dauerstress Landwirtschaft und Milchpreiskrise umzugehen.

Dass es nicht darum ging, ein „besserer Mensch“ zu werden, sondern darum, ein anderes Verhalten zu lernen.

Teil 3: Der Weg hinaus

Der Arzt schrieb Henrik krank. Er bestellte ihn am Anfang regelmäßig in die Praxis ein, um ihn unter Kontrolle zu haben. Er trug ihm auf, mit seiner Frau intensiv über sich und über ihre Situation auf dem Betrieb zu sprechen. Jeden Tag. Und er bekam Medikamente.

Sie bekamen einen Betriebsshelfer. Henrik war dazu verdonnert, nichts zu tun. Lediglich eine Arbeitsbesprechung am Morgen mit dem Mitarbeiter, dem Lehrling und dem Betriebsshelfer. Ziemlich chaotisch am Anfang, aber bald wurden die Treffen strukturierter und effizienter. Da schon begann er, etwas Neues zu lernen: strukturierter und transparenter zu kommunizieren und Arbeiten zu delegieren. Interessanterweise schien sowohl der Lehrling als auch der Mitarbeiter davon besser zu werden und motivierter.

Und mit dem Betriebsshelfer hatten sie richtig Glück. Der war Gold wert. Nicht mehr ganz jung, selber vom Hof stammend, hatte er durch seinen Job eine Menge Erfahrung. Er war in seiner Art zurückhaltend, aber hatte doch so manchen guten Verbesserungsvorschlag für den Betrieb, was Henrik zunehmend besser auch anhören konnte.

Henrik hatte nun erstmal viel Zeit, sich mit seinen Kindern zu beschäftigen. Er schlief viel, dachte viel nach und redete oft mit seiner Frau.

Am Anfang war das „Nichtstun“ eine Qual für ihn. Ungewohnt, und er kam sich gänzlich unnützlich vor. Dass der Betrieb nun „ohne ihn“ läuft, und zum Teil sogar besser als vorher, schmerzte ihn. Aber mit der Zeit konnte er akzeptieren, dass die Situation ohne Alternative ist, und es das Beste für die Zukunft ihres Betriebes und seiner Familie ist, wenn er jetzt gesund wird, und er lernt, anders mit der stressigen Alltagssituation umzugehen.

So konnte Henrik den Teufelskreis durchbrechen. Dafür musste er lernen, sich selber besser wahrzunehmen. Das war neu und zunächst schwierig für ihn. Sich Bewusstsein darüber zu verschaffen, was er fühlt, ob er etwas will oder nicht, was seine Bedürfnisse sind. Und das auszusprechen. Er hatte das nie gelernt!

„Als Landwirt erreicht man Erfolg mit harter Arbeit und mit Zähne zusammenbeißen – aber doch nicht mit so einem Psychokram“ hatte er früher gedacht. Jetzt weiß er es besser.

Er musste sich mit seinen Werten auseinandersetzen und dabei erkannte er, wie stark er geprägt ist durch die Werte seiner Eltern. Und er sah die Macht der „öffentlichen Meinung“ darüber, „wie man so zu sein hat“. Er empfand dies in der ländlichen Gesellschaft noch immer sehr ausgeprägt – und nicht wirklich hilfreich. Geholfen hätte ihm, wenn er nicht die Zähne zusammengebissen und die Fassade aufrechterhalten hätte, sondern wenn es Offenheit gäbe und er von Nachbarn oder Berufskollegen gehört hätte: „Das kenn ich auch, das hat mich richtig herausgefordert. Mir hat geholfen...“

Er dachte viel über sich nach. Wie kann er Ziele erreichen, wenn er nicht vorher absolut klar hat, ob das auch SEIN Ziel ist? Wie soll er hart arbeiten, wenn er nicht in seiner Kraft steht? Wie können Christa und er als Team und als Paar ihr gemeinsames Potential entfalten, wenn sie gegeneinander arbeiten oder sich bekämpfen?

Ja, er hatte eine Zeitlang Medikamente genommen. Und einen Entspannungskurs gemacht. Er konnte nun besser auf seinen Körper und seine Grenzen achten. Er hatte mehr Klarheit über seine Bedürfnisse und konnte diese äußern. So wurde er auch für Christa ein verlässlicherer Partner.

Er hatte seine Strategie geändert. Arbeitszeit wurde reduziert und Wochenenddienste eingeführt.

Mit dem Ringberater haben sie darum gerungen, wie das umgesetzt werden konnte. Er macht nun Abstriche in seinem Perfektionismus und delegiert mehr Verantwortung, zumindest versucht er das konsequent. Er gibt jetzt auch mehr Arbeiten an den Maschinenring ab. Die regelmäßigen Arbeitsbesprechungen haben sie beibehalten.

Sie haben feste Freizeit eingerichtet. Das klappt noch nicht immer zuverlässig, aber sie sind auf einem guten Weg. Christa und er wollen jede Woche einen Abend nur für sich reservieren.

Und Henrik hat ein klärendes Gespräch mit seinem Vater gehabt. Zum ersten Mal! Das war schwer. Aber dafür hatten sie sich Hilfe von außen geholt.

Die Krise hat Henrik verändert. Und ihre Partnerschaft auch.

Heute weiß Henrik, was er Christa verdankte. Er hatte erst gedacht, sie falle ihm in den Rücken. Aber jetzt weiß er, was es wert ist, wenn nahestehende Menschen einen nicht fallen lassen, sondern sich einem in den Weg stellen, wenn man auf eine falsche Bahn gerät.

Aber vor allem hat er ganz viel mit Christa geredet. Dadurch sind sie sich sehr viel näher gekommen. Das war eigentlich der größte Gewinn dieser Krise.